
EMOCIONARTE

MI CAJA DE MIL COLORES

LA PROPUESTA:

Desarrollar la inteligencia emocional en los niño/as es la clave para su autoaceptación y un desarrollo psicoevolutivo sano.

Aprender a descubrir, identificar y diferenciar las emociones es una forma de educar a los más pequeño/as para que sientan sin temor, para que se descubran a sí mismo/as y para que acaben convirtiéndose en adultos autoconscientes con habilidad sensitiva para afrontar los retos de la vida.

Esta es una propuesta destinada a desarrollar la inteligencia emocional en los niño/as. Ayudarlos a conocer sus emociones y a dialogar sobre sus sentimientos.

Sentir es un privilegio y aprender a expresar nuestras emociones nos ayudará a acercarnos a quienes amamos.

DESARROLLO:

Por todo ello, a partir de esta idea, vamos a proponer trabajar con los niños las emociones primarias (alegría, ira, miedo y tristeza) y las emociones secundarias (amor, asco, sorpresa y vergüenza), en distintas sesiones. En cada sesión descubriremos, desarrollaremos y jugaremos con una emoción distinta.

Cada niño/a fabricará una cajita, “Mi caja de mil colores”, una cajita muy especial, donde irán guardando las emociones que vayamos trabajando (una carita con un color y una expresión concreta. Se trata de crear un icono de cada emoción para que les ayude a identificar las emociones fácilmente)

Cada sesión tendrá una duración de dos horas aprox. y se dividirá en dos partes; teoría (cuentacuentos) y acción (taller creativo):

- **Cuentacuentos.** Presentación de la emoción que vamos a trabajar a través de un cuento. Pequeño debate y puesta en común de ideas sobre lo aprendido en el cuento antes de empezar a trabajar en el taller creativo.
- **Taller creativo.** Fabricaremos una “herramienta” que nos ayude a enfrentarnos de una forma sana a cada emoción, para ayudarnos a expresarlas y canalizarlas.

Al final de cada sesión, una vez nos hemos familiarizado con una nueva emoción, la sumaremos a “Mi caja de mil colores”.

Estas son las 9 sesiones que proponemos:

1.- “LAS EMOCIONES”

Cuentacuentos sobre la importancia de las emociones y taller creativo donde cada niño/a creará “Mi caja de mil colores”.

2.- “LA ALEGRÍA”

Cuentacuentos sobre la alegría y taller creativo en el que entre todo/as montaremos una coreografía para celebrar y expresar la alegría.

3.- “EL MIEDO”

Cuentacuentos sobre el miedo y taller creativo donde cada niño/a creará su propio atrapasueños. Una herramienta que nos ayudará a afrontar los miedos y las pesadillas.

4.- “LA TRISTEZA”

Cuentacuentos sobre la tristeza y taller creativo donde cada niño/a creará su propia “manta de la tristeza”, con la que poder arroparse cuando sienta llegar a la tristeza.

5.- “EL AMOR”

Cuentacuentos sobre el amor y taller creativo en el que jugaremos a inventar canciones y poesías y las escenificaremos para expresar todo nuestro amor.

6.- “LA IRA”

Cuentacuentos sobre la ira y taller creativo donde cada niño/a creará su propia “espada de la rabia”, una herramienta con la que poder desahogarse y sacar toda la rabia, de una forma pacífica, sin agredir a los demás, cuando la ira se apodera de nosotros/as.

7.- “LA VERGÜENZA”

Cuentacuentos sobre la vergüenza y taller creativo donde cada niño/a creará su propio “susurrador”, una herramienta con la que poder desahogarse y expresar aquello que nos da vergüenza, y así poder liberarnos y que la vergüenza pueda salir sin que nos impida hacer las cosas que nos gustan.

8.- “EL ASCO”

Cuentacuentos sobre el rechazo y taller creativo donde cada niño/a creará su propio “experimento repugnante”

9.- “LA SORPRESA”

Cuentacuentos sobre la sorpresa y taller creativo en el que prepararemos una gran sorpresa para los demás con una suelta de globos final!!.

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar y definir nuestras emociones

- Ofrecer a los más pequeño/as recursos y herramientas para expresar sus sentimientos y canalizar sus emociones.
- Tomar conciencia de la importancia de expresar lo que sentimos para comunicarnos y entender lo que nos pasa.
- Trabajar la empatía y la comprensión del sentir propios y ajeno.
- Incentivar el placer y el amor por la lectura, la escritura, el teatro, las artes plásticas o cualquier otra manifestación artística.
- .- Educar en valores que fomentan hábitos y relaciones positivas entre las personas de una forma lúdica y divertida.
- Mostrar la creatividad, la imaginación, la cultura y las artes, como herramientas fundamentales para el desarrollo personal que nos ayudan a relacionarnos con el mundo de una forma pacífica y respetuosa.

PARTICIPANTES:

Niño/as de 6 a 13 años aprox. Niño/as de 3 a 6 años acompañado/as por un adulto.

INFRAESTRUCTURA:

- Mesas, sillas y materiales de papelería en general, si el taller lo requiere.

INFORMACIÓN Y CONTACTO:

www.lunatikatarazana.es

lunatika_atarazana@yahoo.es

Beli Cáceres 665 26 21 17