



Un período de recesión siempre hace bien para descansar y cargar energías, sin embargo, a veces el retorno a clases después de esta pausa implica asumir algunos cambios o desafíos en el trabajo a distancia que pueden generar cierta tensión entre los estudiantes, por ejemplo, no querer conectarse nuevamente a través del computador, la tablet o el celular.

Te invitamos a retomar este nuevo período lectivo de manera dinámica a través de la aplicación de variadas actividades, de carácter lúdico, que te permitirán fortalecer tu espíritu y el de grupo curso, acrecentar la confianza y el buen clima de Convivencia Escolar, aumentar el conocimiento de sí mismo y de los otros(as), estimular la creatividad, fortalecer la atención y capacidad de concentración, entre otros objetivos.



Ánimo, si en Septiembre tenemos otra semanita de VACACIONES, solo nos queda pasar agosto de la mejor manera

. ¡¡VAMOS QUE SE PUEDE!!

ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR EMOCIONES:

1. Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES propio:

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.



Puedes **pegar las fotografías en la página de una libreta** y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. **Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto:** cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...

En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la clase.

¿Qué trabajamos con esta actividad?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

Leer CUENTOS de EMOCIONES:

Como ya he comentado antes, **los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.**

Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo,...

¡Y un sinfín de cosas más!



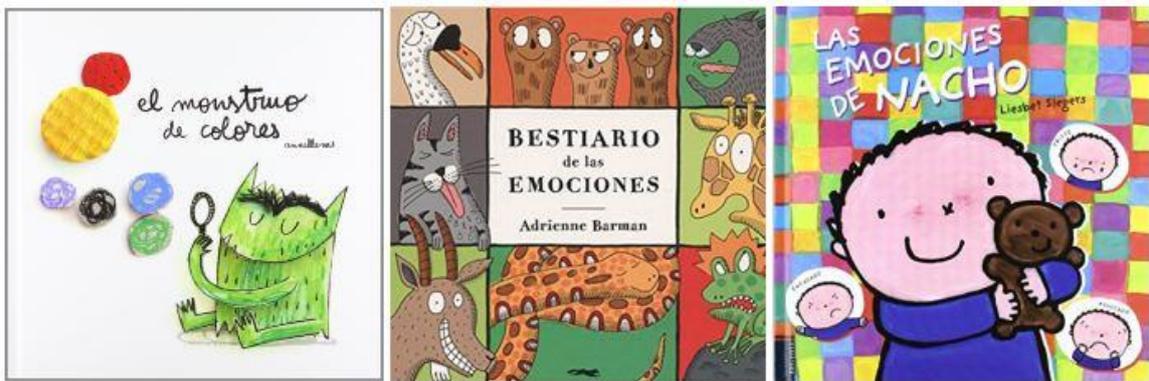
Lo más importante es:

- **Escoger bien el cuento** para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta pero sin perder de vista al función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector. Tienes las claves y algunos ejemplos en [Cuentos para la Educación Emocional \(Parte I\)](#).
- Su simple lectura ya es suficiente pero puedes **maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro**, como por ejemplo: "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿por qué, qué te lo indica?*", "*¿y si estuviera contento, cómo lo sabrías?*", "*¿cómo crees que podría actuar?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podría hacer?*", "*¿cómo podría calmar su rabia o enfado?*",... Tienes más ideas en [Cuentos para la Educación Emocional \(Parte II\)](#).

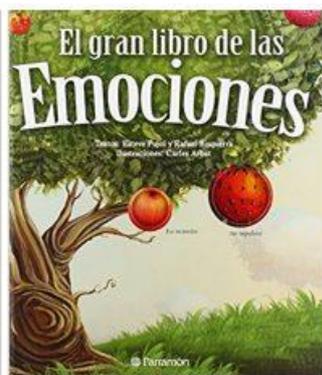
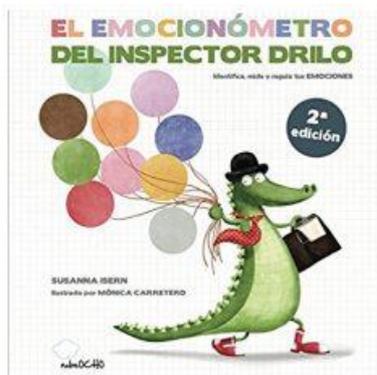
- Aprovechar la lectura para **reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día** y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.

Algunos cuentos que te pueden ser útiles:

- **"El monstruo de colores"** de Anna Llenas, en cartoné para los más pequeños (+1 año). También puedes encontrar **la versión normal** y **la versión pop-up** (estos para +3 años). Descúbrelo **en mi reseña**.
- **"El bestiario de las emociones"**, a partir de 2 años: graciosos y expresivos animales para ir identificando y nombrando emociones con los más pequeños.
- **"Las emociones de Nacho"**, a partir de 3 años.



- **Los mejores cuentos para trabajar las emociones con los niños:** una cuidada selección de libros sobre emociones concretas vistas a través de grandes historias que nos ayudan a entenderlas mejor.
- **"El emocionario del inspector Drilo"** de Susanna Isern (+5-6 años): un repaso por la emociones más importantes, cada una contextualizada en una pequeña historia inicial y con consejos sobre cómo gestionarla y reconocerla en uno mismo o en los demás. Más info en **mi reseña**.
- **"El gran libro de las emociones"** (+7-8 años): muy completo y con las emociones contextualizadas en historias, leyendas o cuentos de diferentes partes del mundo.
- **"Recetas de lluvia y azúcar"** (para pre-adolescentes y adolescentes): 25 recetas llenas de imaginación para 25 emociones descritas de forma muy poética y metafórica.



TRUCO:

Cuando tengas un cuento nuevo, podéis hacer un pequeño juego muy divertido y fantástico para fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones. Consiste en observar atentamente las imágenes del libro (sin leer el texto) y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de las mismas.