

CARTILLA COMO MANEJO MIS EMOCIONES



Jardín
Nacional

INSTRUCCIONES

Ante la eventualidad que estamos viviendo del Covid-19 es necesario identificar y saber manejar las emociones de nuestros niños y niñas.

Para ello hemos creado esta cartilla, en donde encontraras ayudas didácticas para trabajar con los niños y aprender juntos sobre las emociones, esperamos que sea mucha utilidad y agrado.



ACTIVIDADES PARA PADRES O CUIDADORES

Estas actividades son necesarias, por que con ellas podremos mantener a nuestros niños activos y participativos dentro del hogar.



Crea horarios

Los horarios son importante para los niños porque con ellos aprenderán normas y reglas a seguir en el hogar, los ayuda a desarrollar una personalidad estructurada, adquirir responsabilidad, a tener autodisciplina, independendencia, confianza, etc.

¿Qué actividades debe contener nuestro horario?

- Horario de dormir y levantarse
- Rutinas de higiene
- Horario de alimentación
- Horario de estudio
- Horarios de diversión
- Entre otros

MAÑANA			TARDE		
09.00		Me despierto	3.00		Siesta
09.15		Desayuno	4.30		Leer cuentos, dibujar, jugar
09.30		Juego	6.00		PISCINA!!!!
11.00		Paseamos a la frutería	08.00		A bañar!!
12.00		PISCINA!!!!	08.30		A cenar!!!
2.00		Comida	21.30		A dormir!!!

RUTINA PARA LA HORA DE IR A DORMIR.

- LEVANTAR JUGUETES ----- 6:15 PM
- CENAR ----- 6:45 PM
- LAVARSE LOS DIENTES ----- 7:15 PM
- HORA DEL BAÑO ----- 7:30 PM
- A PONERSE LA PIJAMA ----- 7:45 PM
- TIEMPO DE LEER UN CUENTO ----- 8:00 PM
- DORMIR ----- 8:30 PM




Ayudo en las tareas de la casa

Es importante hacer participativos a los niños en las tareas del hogar, porque ellos también son parte de la familia, así van adquiriendo buenos hábitos y a ser colaborativos .

Ellos deben conocer que la familia es un equipo y que entre todos debemos ayudar.



¿Que tareas pueden realizar?

Limpiar

Ordenar los juguetes

Ordenar la cama

Ordenar los útiles escolares

Recoger y colocar la ropa sucia en su lugar

Ordenar el cuarto, etc

Da click aquí y conoce mucho mas sobre la importancia de que los niños colaboren con algunas labores en el hogar

<https://eresmama.com/importante-la-familia-colabore-hogar/>

IDENTIFICO LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS



Recordemos que los niños son buenos para imitar algunas conductas, nosotros somos su ejemplo a seguir, por eso debemos estar tranquilos y dar lo mejor de nosotros por su bienestar

- <https://www.youtube.com/watch?v=h7W4fMbXoy4&t=4s>

Click en el enlace #1



Como trabajar las emociones de la rabia o enojo



Crea tu propia ruleta de la calma, restructúrala si es necesario; esta herramienta te ayudara a trabajar las emociones con tus niños de una forma dinámica.

Click en el enlace#2



- <https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI&t=7s>





ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS

Identifico mis emociones



Pide a tu niño que identifique las siguientes emociones

- ❖ Miedo
- ❖ Alegría
- ❖ Asombro
- ❖ Furia
- ❖ Asco
- ❖ Pena
- ❖ Aburrido
- ❖ Pensativo

Video de las emociones

Click en el enlace #3



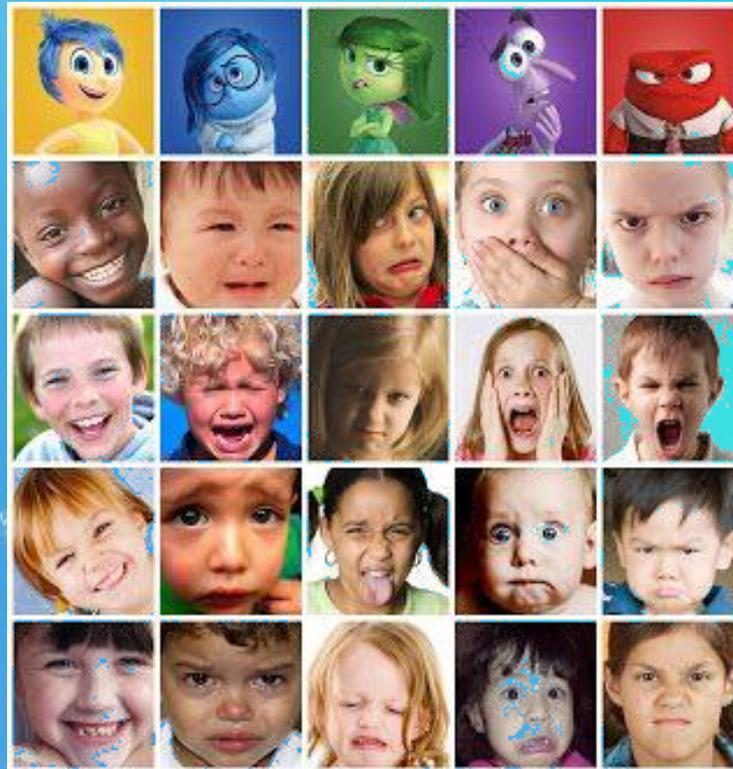
<https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

Junto con tus papitos o cuidadores, realiza el baile de las emociones.



Sección de foto mis emociones

Pídele a tu niño que jueguen a tomarse fotos juntos, reflejando como se ven al presentarse una emoción, puedes hacerlo con varios miembros de la familia



https://www.google.com/search?q=fotos+de+emociones&rlz=1C1CHBD_esCO884CO884&hl=es&sxsrf=AleKK02R6xE47nNIUgVYuoZjXAhqjYlZrQ:1588289850436&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjqldfiqJHpAhWMMuAKHZhaDNOQ_AUoAXoECAwQA&biw=1366&bih=576#imgrc=hdPqi6CuiwPB_M&imgdii=31qaL7X19iAHoM



Historias de las emociones



Click en el enlace #4



<https://www.youtube.com/watch?v=gtXFA7vP8o&t=18s>

Click en el enlace #5



https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E

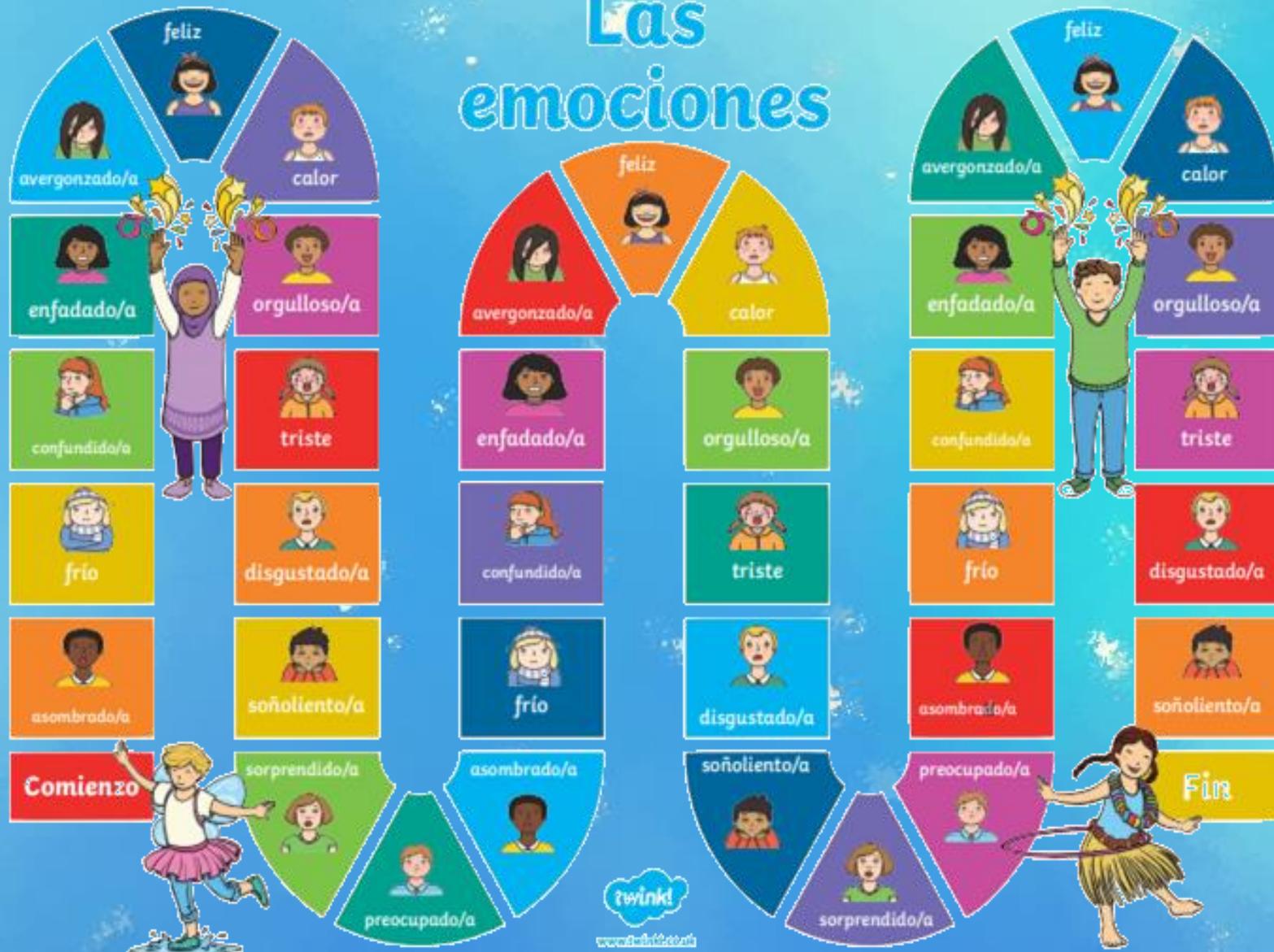
Crea una historia

Muchas de nuestras emociones las hemos experimentado, junto a tus papitos o cuidadores recrea una historia donde hallas vivido una emoción.



Juego de las emociones

Las emociones



Recrea este tablero y las fichas de juego en el material que tu desees y juégalo con un dado

Instrucciones:
Puede jugarse con todos los miembros de la familia.

Debe lanzarse el dado y el numero que salga es la cantidad de casillas que deben correr, cada casilla tiene una emoción que debes imitar si caes en ella.

El primero que llegue a la meta recibirá un abrazo de todos.



BIBLIOGRAFIA

La importancia de tener horarios

- <https://www.fmdos.cl/noticias/por-que-son-importantes-las-rutinas-y-horarios-para-los-ninos/>

Porque es bueno que ayude en el hogar con las tareas dela casa

- <https://eresmama.com/importante-la-familia-colabore-hogar/>

VIDEO#1

- <https://www.youtube.com/watch?v=h7W4fMbXoy4&t=4s>

VIDEO#2

- <https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI&t=7s>

VIDEO#3

- <https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

VIDEO#4

- <https://www.youtube.com/watch?v=gtXFA7vP8oo&t=18s>

VIDEO#5

- https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E



Gracias

