

Rincones de **SENTIMIENTOS**

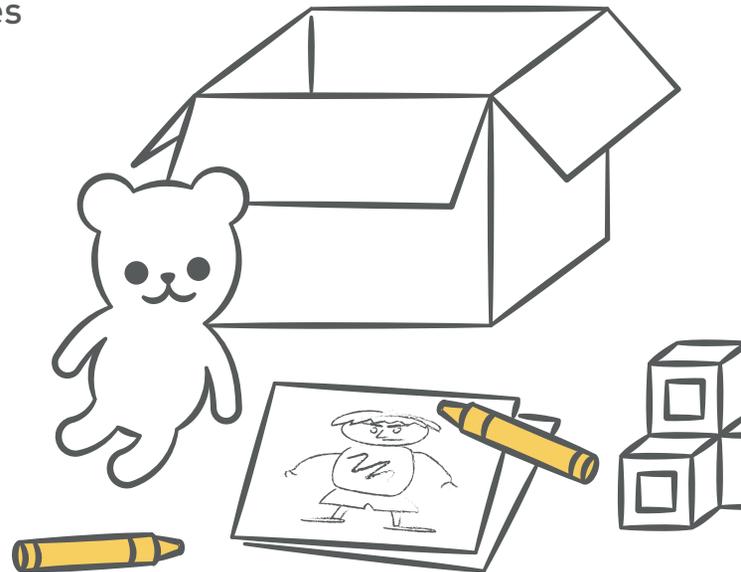
¿PARA QUÉ?

En esta edad, tu niña o niño, no entiende lo que siente y lo que le pasa, le abruman sus emociones. Necesita que se le valide y se le ponga nombre a lo que siente. Es importante darle recursos para que pueda expresarse de la mejor manera, suavizando aquello que siente y acompañándole a reflexionar cómo puede actuar en determinadas situaciones. Lo primero es haciendo espejo de lo que siente, por ejemplo, “veo que estás muy enojada(o) porque te quitaron el juguete, se vale enojarse, lo que no se vale es pegar”.

El rincón de sentimientos lleva a trabajar, reconocer y dar salida física a los sentimientos a través del juego.

MATERIAL

- Caja de cartón, madera, plástico, etc. en donde se puedan meter juguetes, imágenes, peluches
- Un peluche que se pueda abrazar
- Instrumentos musicales como cascabeles, claves, etc.
- Hojas para pintar, (pueden ser recicladas)
- Crayolas, colores, gises
- Masita o plastilina para moldear
- Cubos (de madera o de plástico) para hacer torres y poderlas tirar
- Juguetes para armar y desarmar
- Caritas de sentimientos
- Martillos de plástico
- Todo lo que se te pueda ir ocurriendo, que ayude a expresar los sentimientos



¿CÓMO SE HACE?

1. El juego de expresión de sentimientos se hace en frío. Se **“juega a los sentimientos”** en un momento de esparcimiento, en donde van nombrando cada sentimiento y juegan a darle una salida. Esto trabaja a nivel de memoria afectiva, poco a poco, podrá expresar lo que siente y buscará una salida, sin lastimarse y sin lastimar a los demás
2. El rincón se arma con la ayuda de tu niña o niño. En conjunto busquen una caja, decórenla y deja claro que es **“la caja de los sentimientos”**
3. Metan el material antes mencionado mientras le vas explicando para qué sirve cada uno de los elementos. Por ejemplo, **“el oso de peluche te ayudará cuando estés triste, cuando lo abrazas sientes su compañía y apapacho”, “si sientes enojo, puedes pintar en estas hojas, así sale el enojo”, “si te sientes feliz, puedes pintar en estas hojas tu alegría”, “si sientes enojo, puedes golpear en el piso con el martillito”, “si te sientes feliz, puedes hacer música”**. Es importante hacer notar que puede usar lo mismo para diferentes sentimientos
4. Las caritas de sentimientos le ayudaran a ponerle nombre a cada uno. Para hacer las caritas se necesita:
 - 4.1 Impresión de cada carita (alegría, enojo, tristeza y miedo, que son los sentimientos básicos). También se pueden recortar de revistas
 - 4.2 Un cartón para cada carita
 - 4.3 Pliego de mica auto adherible

Primero se deberá recortar cada carita, después se pega en el cartón y por último se enmica por ambos lados para darle mayor durabilidad.