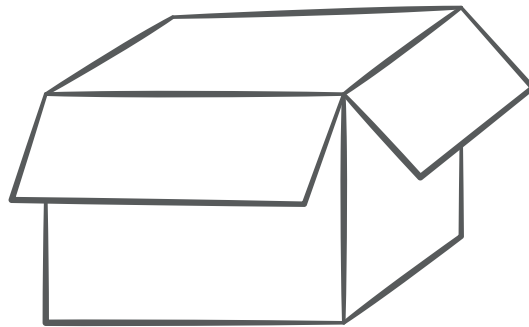


Kit de primeros auxilios **EMOCIONALES**

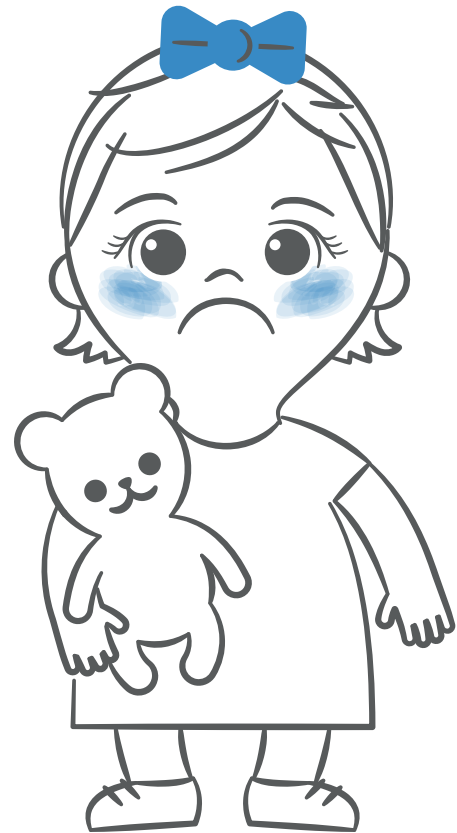
¿PARA QUÉ?

En esta edad, tu niña o niño disfruta plenamente los colores, y las formas. Comunica lo que vive por medio de sus emociones. Es por eso que es vital darle herramientas para que pueda expresarlas. Por medio de cuentos, caritas de sentimientos y objetos como una pelota, puedes alcanzar este objetivo. El objetivo de la caja de Primeros Auxilios Emocionales es que tu niña o niño tenga distintos medios para expresar su enojo, frustración, alegría, tristeza, ansiedad, etc. Dentro de ella, irás agregando cada uno de los elementos (cuento, caritas, pelota). Lo valioso es que la pienses especialmente para él o para ella y que la incorpore en su espacio de juego.



MATERIAL

- Una caja mediana
- Cuento del dragoncito*
- Caritas de sentimientos
- Pelota



¿CÓMO SE HACE?

1. CUENTO. Los cuentos tienen mucho poder para ayudarlo a entender sus procesos, a hacer catarsis y a sentir esperanza. Uno de nuestros cuentos favoritos es “El Dragoncito” de Ana Serrano, donde tu niña o niño puede aprender a reconocer y nombrar sus sentimientos

El cuento habla de manera particular del enojo y del poder destructivo que tiene, cuando no se regula la manera de expresarlo. También menciona la importancia de sí expresar de manera asertiva las emociones sin que a nadie le haga daño. Hay una frase central: “si no lo dices, se vuelven lombrices”, dejando ver que cuando una emoción no se expresa, puede hacer mal

Una pregunta clave en este cuento es ¿tú donde sientes el enojo?, ¿dónde sientes la tristeza o la alegría? Invitándole que lo muestre en su propio cuerpo. Puede escuchar la historia, pintar piedritas de rojo y guardarlas para que le acompañe en el camino

2. CARITAS DE SENTIMIENTOS. Puedes integrarlas al cuento del Dragoncito y preguntar ¿cómo se sentía cuando tiró su torre?, ¿cómo se sintió cuando volvió a ver a su amiga la hormiga? Tu niña o niño irá poniendo una expresión definida a lo que va sintiendo. De la misma forma puedes preguntarle ¿cómo te sientes tú? o ¿cómo te gustaría sentirte? Estos materiales visuales le permiten entender sus emociones con mayor claridad
3. PELOTA. La pelota utilizada como herramienta emocional es maravillosa. Puede patearla o apachurrarla con sus manos si siente enojo, en lugar de lastimar a alguien; abrazarla muy fuerte y sentir contención; sentarse sobre ella, brincar y sacar físicamente lo que está experimentando. Incluso, si es una pelota inflable, puedes enseñarle como respirar lentamente mientras se va llenando de aire. Las posibilidades son infinitas, lo importante es que él sepa que puede tener un medio para externar lo que va sintiendo y de esta forma acomodarlo

