

IMPLÁS DEDICA SU TRABAJO A ACOMPAÑAR LA FELICIDAD DE LAS INFANCIAS.

Juego
de encastre...

...para la
Inteligencia
Emocional?



LAS EMOCIONES

• A PARTIR DE 3 AÑOS •



- ACTIVIDADES PARA JUGAR
- GUÍA INSPIRADORA PARA ADULTOS

ACOMPAAÑANOS A DESCUBRIR, A TRAVÉS DEL JUEGO, EL LENGUAJE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

EN ESTE SENCILLO, PERO NUTRIDO JUEGO DE ENCASTRE, PROPONEMOS ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE DAN LUGAR A LA CONVERSACIÓN ENTRE ADULTOS E INFANCIAS. PONEMOS SOBRE LA MESA, MEDIANTE COLORIDAS ILUSTRACIONES, SITUACIONES EN LAS QUE TAL VEZ LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SE VEAN IDENTIFICADOS, Y ASÍ INTENTAREMOS ENCONTRAR UN CAMINO HACIA LA EXPRESIÓN EMPÁTICA Y AMOROSA.



¿CÓMO CUIDAMOS LA SALUD EMOCIONAL DE NUESTRAS INFANCIAS?

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ESTUDIA LA CAPACIDAD PARA PERCIBIR, COMPRENDER Y REFLEXIONAR SOBRE LAS EMOCIONES. LA MAYORÍA DE LOS ADULTOS CONTAMOS CON MAYOR CANTIDAD DE "RECURSOS EMOCIONALES", ES DECIR QUE POSEEMOS MÁS CAPACIDADES QUE LOS JÓVENES, DE COMPRENDER Y EXPRESAR EMOCIONES, ASÍ COMO PARA RECONOCER LAS DE LOS OTROS.

DURANTE EL TRANSURSO DE NUESTRAS VIDAS TENEMOS LÓGICAMENTE NUMEROSAS OCUPACIONES, DENTRO DE LAS CUALES NOS ENCONTRAMOS A CARGO DE LAS NIÑECES (CON SUS DIVERSAS CARACTERÍSTICAS Y PERSONALIDADES) CUMPLIENDO A VECES EL PAPEL DE EDUCADORES, OBSERVADORES DE SU TIEMPO LIBRE, ENTRENADORES, NUTRICIONISTAS, ENFERMEROS Y OTROS TANTOS ROLES...

EN ESTAS SITUACIONES, TANTO NOSOTROS COMO ELLOS, ATRAVESAREMOS SENTIMIENTOS GENUINOS COMO EL MIEDO, LA TRISTEZA, LA ALEGRÍA O EL ENOJO.



ES MUY IMPORTANTE DAR LUGAR A LA EXPRESIÓN DE ESTOS SENTIMIENTOS. ACOMPAÑAR EL DESARROLLO DE UNA NIÑEZ QUE PUEDA PONER EN PALABRAS LO QUE LE ATRAVIESA EMOCIONALMENTE.



NO SIEMPRE SABRÁN DECIRNOS EXACTAMENTE LO QUE LES OCURRE, PORQUE TAMBIÉN LES TOMARÁ TRABAJO ENTENDER ESA SENSACIÓN QUE LOS INVADE REPENTINAMENTE. NUESTRA TAREA ES AYUDARLOS A HABLAR, DÁNDOLES EL ESPACIO NECESARIO PARA ELLO.

BUSCAREMOS QUE PUEDAN RECONOCER LO QUE SIENTEN EN PRIMERA PERSONA Y TAMBIÉN LO QUE LES ESTÁ OCURRIENDO A LOS DEMÁS. ENTENDER POR QUÉ SE SIENTEN DE ESE MODO, CUÁL ES LA CAUSA Y LA CONSECUENCIA DE ELLO, Y CÓMO LAS EMOCIONES PUEDEN CAMBIAR A LO LARGO DEL DÍA.

GRACIAS A PODER COMPRENDER LO QUE NOS OCURRE Y LO QUE SIENTEN LOS OTROS, SEREMOS CAPACES DE TOMAR DECISIONES Y CONTROLAR LAS REACCIONES QUE PROVOCAN LOS SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTAMOS.

PODEMOS TENER EN CUENTA COMO ADULTOS ALGUNOS CONCEPTOS QUE PROPICIAN UN BUEN AMBIENTE PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

CONFIANZA Y EMPATÍA

—PODEMOS COMENZAR POR HABLAR DE FORMA SENCILLA, DE NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS. CONTARLES A LOS NIÑOS COMO NOS SENTIMOS (LO CUAL NO IMPLICA PROFUNDIZAR EN CUESTIONES ADULTAS). RECORDEMOS QUE SIEMPRE SOMOS UN MODELO A SEGUIR, Y LOS MÁS PEQUEÑOS SIEMPRE VAN A BUSCAR IMITARNOS.

—PERMITIR UN ESPACIO DE TIEMPO Y LUGAR PARA QUE LAS INFANCIAS SE EXPRESEN A SU PROPIO RITMO. TENGAMOS EN CUENTA QUE ELLOS TENDRÁN OTRA VELOCIDAD PARA RECONOCER SENTIMIENTOS Y EXPRESARSE. INTENTEMOS QUE NO HAYA DISTRACCIONES EXTERNAS COMO LA TELEVISIÓN O LOS TELÉFONOS. DEDIQUEMOS ESTE RATO AL 100%.

—SIEMPRE ACEPTAR SUS EMOCIONES. HAGÁMOSE SABER QUE TODOS TENEMOS DERECHO A SENTIR LO QUE SENTIMOS. MUCHAS VECES USAMOS FRASES COMO "NO TE ENOJES", "NO LLORES", "NO ES PARA TANTO". PROBEMOS CON DECIR: "ENTIENDO QUE ESTÉS TRISTE", "ENTIENDO TU ENOJO" ...

—PUEDE PASAR QUE ELLOS MISMOS NO COMPRENDAN LO QUE LES PASA. BUSQUEMOS NO SER INSISTENTES Y NO PRESIONAR PARA OBTENER UNA RESPUESTA CONCRETA. EN SU LUGAR PODEMOS OFRECERLES OPCIONES DE LO QUE NOSOTROS CREEMOS QUE LES PUEDE ESTAR PASANDO, DICIENDO COSAS COMO: "CREO QUE ESTÁS ENOJADA, PORQUE QUERÍAS ESE JUGUETE ¿ES ESO LO QUE TE PASA?".

—IDENTIFICAR Y DISTINGUIR ENTRE EMOCIÓN (LO QUE SIENTE) Y CONDUCTA (LO QUE HACE). PODEMOS VALIDAR LAS EMOCIONES, PERO NO SIEMPRE PODEMOS VALIDAR LA CONDUCTA. ES IMPORTANTE ENTENDER LA DIFERENCIA. ENTONCES USAREMOS FRASES COMO: "YO ENTIENDO Y RESPETO QUE ESTÉS ENOJADA, PERO ESO NO TE DA DERECHO A GRITAR O A PEGAR".

PERCEPCIÓN Y AUTOCONCIENCIA

—APRENDAMOS A IDENTIFICAR Y NOMBRAR SENTIMIENTOS BÁSICOS. PARA ELLO LO IDEAL ES COMENZAR CON LAS CUATRO EMOCIONES DE NUESTRO JUEGO DE ENCASTRE: MIEDO, TRISTEZA, ALEGRÍA Y ENOJO.

—SABER CÓMO SE NOMBRA CADA EMOCIÓN Y ASOCIARLA A LAS EXPRESIONES O LO GESTOS PROPIOS DE CADA UNA.

—JUGAR JUNTO A LOS NIÑOS EL JUEGO DE LAS EMOCIONES, CON EL QUE MEDIANTE LAS AUTOCORRECCIONES IDENTIFICAMOS SENCILLAMENTE LAS SITUACIONES QUE PUEDEN LLEGAR A PROVOCAR CADA SENTIMIENTO. HABLEMOS DE ELLAS.

—PODEMOS INVENTAR OTRAS ACTIVIDADES COMO DIBUJAR CADA EMOCIÓN O BUSCAR IMÁGENES QUE LAS REPRESENTEN. PODEMOS HACER UNA RONDA DE EXPRESIONES EN LA QUE CADA UNO VA A "PONER CARA DE..." Y ACTUAR CADA SENTIMIENTO.

—UNA VEZ QUE LOS MÁS CHIQUITOS LOGRARON IDENTIFICAR ESTAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS, PODEMOS IR EN BUSCA DE SENTIMIENTOS MÁS COMPLEJOS COMO: SORPRESA, MALESTAR, ORGULLO, ABURRIMIENTO, CONFUSIÓN O TRANQUILIDAD.

NOMBRANDO OTRAS EMOCIONES



ABURRIMIENTO



FELICIDAD



MALESTAR



PREOCUPACIÓN



TRANQUILIDAD



SORPRESA



CONFUSIÓN



NERVIOSISMO



VERGUENZA



AMOR



DUDA



ORGULLO

MOTIVACIÓN Y FACILITACIÓN EMOCIONAL

—EN PRIMER LUGAR, COMO YA HEMOS APUNTADO, DEBEMOS TENER EN CLARO QUE NO EXISTEN MALAS EMOCIONES, SINO QUE ÉSTAS NOS DAN INFORMACIÓN ACERCA DE LO QUE NOS PASA. ALGUNAS EMOCIONES SON AGRADABLES Y NOS PROVOCARÁN MAYOR PLACER, MIENTRAS QUE OTRAS SON DESAGRADABLES Y NOS HARÁN SENTIR MAL O INCÓMODOS.

—ES INTERESANTE ENTONCES IR EN BUSCA DE AQUELLAS EMOCIONES AGRADABLES. ASÍ COMO LAS SITUACIONES INESPERADAS PROVOCAN SENTIMIENTOS EN NOSOTROS, PODEMOS TAMBIÉN FACILITAR Y POTENCIAR SENTIMIENTOS DE ALEGRÍA O DE CALMA MEDIANTE ESTÍMULOS CONTROLADOS. LA MÚSICA, EL JUEGO Y EL BAILE, ENTRE OTRAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS, SON PODEROSAS MOTIVACIONES PARA ENTRAR EN ESTADOS DE ÁNIMO. PODEMOS JUGAR A CREAR DOS "PLAYLISTS" DE CANCIONES, UNA CON MÁS RITMO QUE NOS HAGA SENTIR ALEGRES O EUFÓRICOS Y OTRA QUE NOS PROVOQUE PAZ Y TRANQUILIDAD.

—FUNDAMENTALMENTE ES ÚTIL PENSAR ¿QUÉ NOS ENSEÑAN LAS EMOCIONES? ACOMPAÑEMOS A LAS NIÑECES A RECONOCER: ¿PARA QUÉ SIRVE EL ASCO?, TAL VEZ PARA IDENTIFICAR UN MAL OLOR O UNA COMIDA EN MAL ESTADO ¿PARA QUÉ SIRVE LA TRISTEZA?, PUEDE SER PARA REFLEXIONAR Y PEDIR CONSUELO CON UN ABRAZO ¿PARA QUÉ SIRVE EL MIEDO?, PARA ADVERTIRNOS DE UNA SITUACIÓN PELIGROSA O DESCONOCIDA ¿PARA QUÉ SIRVE LA ALEGRÍA?, PARA ACTIVAR NUESTRO CUERPO DE FORMA POSITIVA, NOS IMPULSA A HABLAR, A EXPRESARNOS Y A RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS.

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ? COMPRENSIÓN

—UNA VEZ QUE YA SABEMOS CÓMO NOS SENTIMOS, ES EL MOMENTO DE ENCONTRAR LOS ¿POR QUÉ? LA IMPORTANCIA DE ENCONTRAR JUNTO CON LOS NIÑOS, LOS MOTIVOS POR LOS CUALES TRANSITAN UN SENTIMIENTO DETERMINADO, RADICA EN QUE LAS EMOCIONES PUEDEN TRANSFORMARSE Y AGRAVARSE SI NO TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE HABLAR DE ELLAS. EN OCASIONES UNA EMOCIÓN DE CANSANCIO O DE ABURRIMIENTO PUEDE TRANSFORMARSE EN TRISTEZA, O LA TRISTEZA, EN ENOJO.

—BRINDAR A LAS INFANCIAS MÁS PALABRAS QUE EXPRESEN LOS SENTIMIENTOS. BUSCAR RESPUESTAS MÁS AMPLIAS A LA PREGUNTA DE ¿CÓMO TE SENTÍS? EN LUGAR DE RESPONDER "BIEN" O "MAL", PODEMOS DECIR: ESTOY CONTENTA PORQUE VOY A UN CUMPLEAÑOS O ME SIENTO ENOJADO PORQUE NO TENGO GANAS DE HACER LA TAREA.

—CUANDO LES CONTAMOS UN CUENTO, VEMOS UN VIDEO, PRESENCIAMOS ALGUNA SITUACIÓN EN LA PLAZA O DURANTE EL JUEGO DE LAS EMOCIONES, ENCONTREMOS LA OPORTUNIDAD PARA PREGUNTARLE A LOS NIÑOS PORQUE LOS PROTAGONISTAS SE SIENTEN ASÍ. CONVERSAR ACERCA DE ¿POR QUÉ CREEN QUE LOS PERSONAJES DEL CUENTO ESTÁN FELICES?, O ¿QUÉ HACE SENTIR AL OSITO ENOJADO?



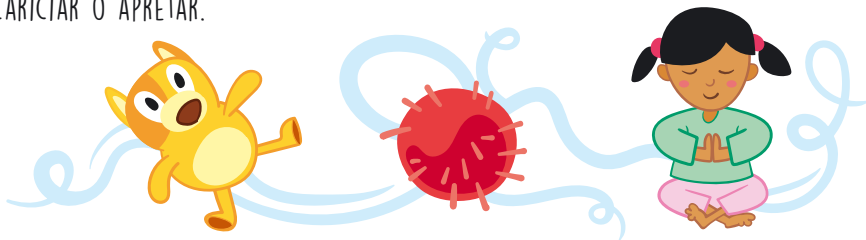
AUTOREGULACIÓN Y HABILIDAD SOCIAL

—LAS EMOCIONES PROVOCAN REACCIONES. SEGÚN COMO NOS ESTEMOS SINTIENDO, HACEMOS Y DECIMOS COSAS, MUCHAS VECES SIN PENSAR. ACOMPAÑAR Y GUIAR LA RESPUESTA A LAS EMOCIONES ES VITAL PARA LA PROPIA SALUD MENTAL Y LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS.

—PROPONEMOS PONER EN PRÁCTICA JUNTO A LAS INFANCIAS LA REGULACIÓN DE AQUELLO QUE ES PROVOCADO POR NUESTRAS EMOCIONES. EVITAR EL REACCIONAR SIN PENSAR, BUSCANDO RESPONDER DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, TENIENDO EN CUENTA TANTO NUESTROS SENTIMIENTOS COMO LOS DE LOS DEMÁS.

—UNA BUENA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, IMPLICA EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS Y CONTROLAR LAS REACCIONES. ESTO DARÁ LUGAR A QUE LOS NIÑOS SE RELACIONEN MEJOR CON LOS DEMÁS, QUE PUEDAN DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES Y SE ENCUENTREN BIEN PREPARADOS PARA ABSORBER CONOCIMIENTOS EN LA ESCUELA Y EN CUALQUIER OTRO ÁMBITO EDUCATIVO.

—EXISTEN EJERCICIOS FÍSICOS O PRÁCTICAS ANTIESTRÉS QUE AYUDAN EN MOMENTOS DE TENSIÓN O ANGUSTIA Y QUE PUEDEN SER UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA MOMENTOS DIFÍCILES: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y PAUSADA, YOGA PARA NIÑOS, RELAJACIÓN MUSCULAR O UTILIZAR PELOTAS ANTIESTRÉS U OBJETOS SUAVES PARA ACARICIAR O APRETAR.



—EN CUALQUIER CASO, LA HERRAMIENTA MÁS IMPORTANTE ES LA OBSERVACIÓN AMOROSA Y CONSCIENTE. COMO ADULTOS CUIDADORES SOMOS RESPONSABLES DE CREAR UN AMBIENTE SANO PARA LAS INFANCIAS. UN LUGAR DE ESCUCHA Y ABRIGO. DE ESTA MANERA PODEMOS SER CAPACES DE DETECTAR CUANDO ES NECESARIO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA SOLICITAR ASISTENCIA PSICOLÓGICA O UNA GUÍA DE CRIANZA.

IMPORTANTE*

IMPLÁAS DEDICA SU TRABAJO A ACOMPAÑAR
LA FELICIDAD DE LAS INFANCIAS.

CON ESTA PEQUEÑA GUÍA, BUSCAMOS SIMPLEMENTE INSPIRAR A PADRES, CUIDADORES Y ADULTOS ACOMPAÑANTES A DEDICAR TIEMPO DE JUEGO CON LOS MÁS PEQUEÑOS. A PASARLA BIEN JUNTO A ELLOS Y A CONSTRUIR TODOS JUNTOS MÁS INFANCIAS FELICES. ESTE TEXTO ABORDA UN TEMA DE GRAN IMPORTANCIA, COMO LO ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERO NO PRETENDE BAJO NINGÚN CONCEPTO SER UN TEXTO ALECCIONADOR O ACADÉMICO.

* RECOMENDAMOS CONSULTAR BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA EN EL TEMA Y SIEMPRE ACUDIR A PROFESIONALES DE LA SALUD IDÓNEOS.

ENCONTRÁ MÁS PRODUCTOS QUE ACOMPAÑAN LA EDUCACIÓN Y EL CRECIMIENTO EN:

www.juegosimplas.com.ar



LAS EMOCIONES

Juego de encastre para la Inteligencia Emocional

CONTENIDO:

- 4 CARTONES CENTRALES EN LAS QUE VEMOS A NUESTRO OSO EN CUATRO EMOCIONES DIFERENTES: TEMEROSO, ALEGRE, ENOJADO Y TRISTE.
- 24 FICHAS ILUSTRADAS CON SITUACIONES EN LAS QUE PODEMOS IDENTIFICAR: TEMOR, ALEGRÍA, ENOJO Y TRISTEZA.

EDAD: A PARTIR DE 3 AÑOS



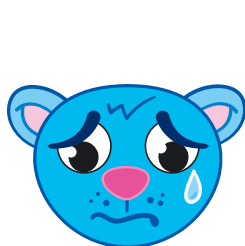
¿CÓMO JUGAR?

ACTIVIDAD INICIAL

COLOCAR SOBRE LA MESA DE JUEGO LOS 4 CARTONES CENTRALES.

NOMBRAR LAS EMOCIONES ENTRE TODOS E IDENTIFICAR ¿QUÉ SIENTE EL OSITO EN CADA CARTÓN? MIEDO, ALEGRÍA, ENOJO Y TRISTEZA.

ES VÁLIDO ASOCIAR UN COLOR CON CADA SENTIMIENTO, ESTO ACOMPAÑARÁ TAMBIÉN EL SENTIDO DE AUTOCORRECCIÓN DEL JUEGO. TRISTEZA=AZUL, ALEGRÍA=VERDE, ENOJO=ROJO, MIEDO=VIOLETA.



TRISTEZA



ALEGRÍA



ENOJO



MIEDO

A CONTINUACIÓN, ENTREGAR LAS FICHAS DE A UNA POR VEZ PARA QUE EL JUGADOR OBSERVE, COMPRENDA Y DESCRIBA LA SITUACIÓN QUE REPRESENTA LA IMAGEN.

INTENTANDO ENTENDER QUE SIENTE EL OSITO EN ESA SITUACIÓN, INTENTARÁ LUEGO ENCASTRARLA CORRECTAMENTE EN EL CARTÓN CENTRAL QUE CORRESPONDA.

LA FINALIDAD ES COMPLETAR CADA CARTÓN CENTRAL CON TODAS LAS FICHAS EN LAS QUE EL OSITO SIENTA LA MISMA EMOCIÓN.

SEGUNDA ACTIVIDAD

ESPARCIR TODAS LAS FICHAS PEQUEÑAS SOBRE LA MESA PARA PODER VER TODAS LAS ESCENAS A LA VEZ. RESERVAR LOS CARTONES CENTRALES.

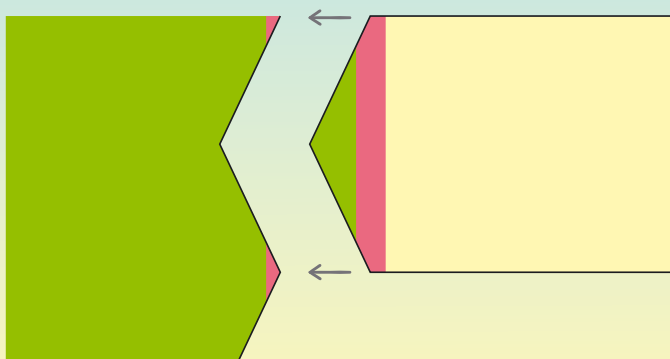
MOSTRAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS, DE A UNO POR VEZ, CADA CARTÓN CENTRAL. TOMAR EL PRIMERO Y RECONOCER LA EMOCIÓN ENTRE TODOS. ESTA ES LA PRIMERA OPORTUNIDAD DE INICIAR LA CONVERSACIÓN ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS BÁSICOS Y MÁS SIMPLES DE IDENTIFICAR Y NOMBRAR.

LUEGO, PERMITIRLE QUE ENCUENTRE POR SUS PROPIOS MEDIOS Y A SU TIEMPO, CADA UNA DE LAS FICHAS QUE COINCIDEN CON EL CARTÓN ELEGIDO PARA INICIAR. CONTINUAR DE LA MISMA MANERA CON EL RESTO DE LOS CARTONES CENTRALES. SI NOS ENCONTRAMOS BLOQUEADOS EN UN CARTÓN Y NO PODEMOS COMPLETAR TODAS SUS FICHAS, ES VÁLIDO PASAR AL SIGUIENTE Y LUEGO VOLVER PARA COMPLETARLO AL ENCONTRAR LA FICHA CORRECTA.



AUTOCORRECCIÓN

TODAS LAS FICHAS POSEEN UN SISTEMA DE AUTOCORRECCIÓN. LOS COLORES Y LOS ENCASTRES ENTRAN SIEMPRE EN EL LUGAR CORRECTO, ESTO AYUDA A TENER CERTEZA EN LAS RESPUESTAS Y A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS PUEDAN TAMBIÉN JUGAR SOLITOS.



EL INCENTIVO Y LA ORIENTACIÓN DE LOS ADULTOS ES INDISPENSABLE PARA QUE LAS INFANCIAS DISFRUTEN DE ESTE JUEGO, COMPARTAN SUS SENTIMIENTOS Y LOGREN TRANSITAR UNA NIÑEZ SALUDABLE Y FELIZ.

La **diversión** y el **aprendizaje** continúan en: www.juegosimplas.com.ar



implas

Juego de encastre para la Inteligencia Emocional



La diversión y el aprendizaje continúan en: www.juegosimplas.com.ar

