Actividad | Manejo de emociones

El frasco de la calma

Objetivos

- Identificar emociones comunes que sentimos, logrando ponerles nombres e identificar signos de cómo se sienten en el cuerpo.
- Construir un objeto que la familia pueda utilizar como herramienta para manejar sus emociones.

Materiales

- Un frasco transparente y con tapa. Puede ser uno para la familia o uno para cada participante.
- Agua tibia.
- Pegamento líquido transparente.
- Escarcha de colores.

  Hojas o tarjetas con caritas para cada emoción.

Tiempo sugerido:

- 30 minutos

Preparación:

- Familiarízate con el cuento y/o la película antes de hacer la actividad.
- Prepara las tarjetas con emociones adecuadas para la edad del niño(a): alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza para niños(as) más pequeños; frustración, celos, decepción, euforia para adolescentes).
- Ten el frasco, el agua y los materiales cerca de ti.

Metodología:

Momento 1 | El cuento del volcán // Intensamente

- Si tienes un niño(a) entre los 4 y los 11 años: lee o cuenta en voz alta el cuento de *Pipo, el volcán*.

  Pipo es un volcán pequeño que vive en una montaña. Cuando algo le molesta, siente calor por dentro: el pecho se le calienta y la cara se le pone roja. Un día, otro volcán le quitó su lugar y Pipo sintió que iba a explotar. Casi gritó, pero se detuvo. Respiró hondo tres veces. Sintió cómo el calor bajaba despacito. Cuando se calmó, le dijo a su amigo: "Me molestó que me quitaras mi lugar. ¿Podemos compartirlo?". Pipo aprendió algo: no es malo sentir enojo, lo importante es esperar a que baje antes de hablar o actuar.
- Haz pausas mientras cuentas la historia y pregunta: ¿Cómo supo Pipo que estaba enojado? ¿Qué hizo para calmarse? ¿Tu sientes calor en alguna parte cuando te enojas?
- **Si tienes un niño(a) mayor de 11 años:** usa la película de Intensamente, pueden ser fragmentos o, si tienes el tiempo, pueden ver la película juntos e ir comentando al respecto de las emociones.

Momento 2 | Adivina la emoción.

- Cada persona saca una tarjeta sin mostrarla y hace la representación de la emoción con su cuerpo y/o cara, sin hablar. Los demás deben adivinar.
- Después de adivinar, quien actuó cuenta en una frase cuando siente o ha sentido esa emoción.
- Los adultos también juegan y cuentan ejemplos reales.
- Para adolescentes, utiliza emociones más complejas.
- Si tienen tiempo, pueden hacer varias rondas, poniéndo condiciones a la actuación (por ejemplo, "en esta ronda, no podemos mover la cara", etc.).

Momento 3 | El frasco de la calma

- Llena el frasco con agua tibia, casi hasta el borde. Agrega dos cucharadas de pegamento transparente y revuelve.
- Luego, agrega la escarcha y cierra el frasco.
- Cada participante puede decorar el frasco, poniendo su nombre o símbolos que lo identifiquen.

Momento 4 | Probamos el frasco.

- Cada persona agita el frasco y mira cómo se mueve la escarcha: "Así se siente una emoción muy fuerte". Mientras la escarcha cae, respiran lento (inhalando y exhalando contando hasta cuatro).
- Cuando la escarcha se asienta, pregunta: "¿Cómo se siente ahora tu cuerpo?".
- Acuerden en familiar: los momentos en los que se puede usar el frasco, que todos pueden usarlo, y que sirve para calmarse.

Recomendaciones y preguntas sugeridas:

- El frasco es una herramienta para la calma, no lo utilices como castigo o como un espacio para reflexionar.
- No obligues a nadie a usar el frasco ni se lo quites cuando esté llorando o enojado. Úsalo como herramienta en esos casos: "¿Quieres que te traiga tu frasco de la calma?".
- Si algún miembro de la familia tiene arranques de ira o un enojo muy explosivo, procura utilizar un frasco que no sea de vidrio o que se parta fácil.
- Los adultos también pueden/deben usar el frasco. Es clave que se modele la herramienta para que los niños(as) puedan usarla.
- **Preguntas útiles:** ¿Qué emoción sentiste hoy con más fuerza? ¿En qué parte del cuerpo la sentiste? ¿Qué podemos hacer en la familia cuando alguien está muy alterado? Si algo te molesta o te hace sentir una emoción muy fuerte en el colegio, ¿cómo podrías avisarnos?