Actividad | Manejo de emociones

El mapa de mi cuerpo

Objetivos

- Ayudar al niño(a) a reconocer en qué parte del cuerpo siente cada emoción y ponerle nombre.
- Que el adulto aprenda a leer las señales que el cuerpo del niño(a) manda cuando algo no va bien.

Materiales

- Una hoja grande con la silueta de un cuerpo dibujada (o que el niño(a) dibuje la suya).
- Colores o marcadores de al menos cuatro tonos.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Dibuja la silueta o prepara la hoja para que el niño(a) la dibuje.
- Piensa en una emoción y dónde la sientes tú (por ejemplo, la rabia en el pecho) para dar el ejemplo.

Metodología:

Momento 1 | Una emoción, un color.

- Escojan juntos un color para cada emoción: alegría, tristeza, enojo, miedo y nervios.
- Muestra tu ejemplo: "Cuando me enojo, siento calor en la cara y las manos apretadas".

Momento 2 | Coloreamos el cuerpo.

- El niño(a) pinta en la silueta dónde siente cada emoción. Puede pintar varias zonas con distintos colores.
- Tú haces lo mismo en tu propia hoja.
- Si le cuesta identificarlo, ayúdale haciendo preguntas útiles [ver abajo].

Momento 3 | Conversamos

- Miren los dos mapas. Pregunta: ¿qué te dice tu cuerpo cuando algo te preocupa? ¿Qué te ayuda a calmarte?
- Comparen: ¿en qué se parecen y en qué son diferentes?

Momento 4 | Lo guardamos.

- Guarden los mapas o péguenlos en un lugar que el niño(a) escoja.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No corrijas ni discutas lo que el niño(a) pinta: es su manera de sentir.
- Si el niño(a) dice que le duele la barriga o la cabeza antes de ir al colegio o de ciertas actividades, no lo tomes como un cuento. Pregúntale con calma qué pasa y, si se repite, habla con el colegio o consulta con un profesional de salud.
- Pueden repetir la actividad cuando haya cambios importantes (un nuevo curso, una mudanza, un conflicto).
- Preguntas útiles: ¿Dónde sientes la rabia? ¿Y el miedo? ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás tranquilo(a)? ¿Qué podemos hacer cuando sientes eso? ¿Hay alguna emoción que te cuesta más identificar?