

## Expreso mis emociones en un mundo cambiante

La familia es el primer espacio donde expresamos nuestras emociones y sentimientos. Por eso y dado que nuestras emociones nos ayudan a adecuarnos a diferentes situaciones, la familia puede convertirse en el espacio ideal para aprender a gestionarlas, es decir, manejar las emociones de forma apropiada tomando conciencia de ellas para regular la manera en que actuamos o reaccionamos cuando sentimos determinada emoción. Recuerda, sin embargo, que no hay emociones buenas ni malas.



## Estamos listas y listos para jugar y aprender en familia

### Primero nos activamos en familia:

A fin de prepararnos, realizaremos un ejercicio que implica movimiento y se llama **los escultores**. Aquí te dejamos los pasos:

- Nos reuniremos en familia; cada persona frente a otra. Una de las personas será un escultor y la otra una estatua.
- Al comenzar el ejercicio, cada escultor trabaja con una estatua y va moldeando, en el cuerpo de la compañera o el compañero, la estatua que quiere, moviendo partes de su cuerpo, y haciendo los gestos que desea que realice para expresar una emoción.
- Luego, intercambiarán de roles.

## Ahora prepararemos el collage de emociones

### ¿Qué materiales necesitamos?

Cartulina u otro material similar que haya en casa, revistas, periódicos, plumones u otro material para escribir, regla y tijera. Los materiales son sugeridos; pueden utilizar otros que tengan en casa.



## Ya tenemos todo listo. ¡Empecemos!

- Cada integrante de la familia selecciona y recorta dos imágenes que le produzcan alguna emoción. Estas imágenes pueden ser de revistas, periódicos o de otros materiales que contengan imágenes y que tengan en casa.
- Mostremos las imágenes que hemos seleccionado a los demás integrantes de la familia y contémosles qué emociones (alegría, enojo, calma, miedo, tristeza) nos producen dichas imágenes.
- Luego, propongamos ideas para gestionar la emoción que se está presentando. Por ejemplo, si la emoción es de enojo, pueden sugerir que la persona que está sintiendo esta emoción realice una actividad que provoque tranquilidad como escuchar música o dibujar.
- Finalmente, creamos un collage que combine los recortes que representan nuestras emociones con las ideas que nuestras familias nos han dado para gestionarlas. Además, pueden utilizar materiales como colores, plumones, crayones, etc., con libertad para elaborar el collage.



## Reflexionemos juntos en familia

### Podemos ayudarnos de estas preguntas para dialogar:

- ¿Cuáles son las emociones que reconozco en mí? ¿Cómo las expreso?
- ¿Es adecuada la forma en que expreso mis emociones? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos gestionar mejor la expresión de nuestras emociones?

## Recomendación

Podemos tener en casa una “cajita de compromisos”, en la que cada integrante de nuestra familia puede escribir un compromiso para gestionar adecuadamente sus emociones y así sentirse bien consigo mismo.

**Recuerda:**

Conocer nuestras emociones en las actividades cotidianas de la familia y aprender a gestionarlas nos ayudará a mejorar la convivencia. Es importante realizar actividades, artísticas o de otras áreas, para mejorar en ellas juntos.

Acompañemos a nuestras hijas e hijos con paciencia y sobre todo teniendo en cuenta que el cariño y la ternura nos ayudan a aprender mejor. Recuerden que los padres, madres y cuidadores cumplimos un rol importante en la educación de nuestras hijas e hijos. ¡Juntos, la educación no para!