



MAPA DE LAS EMOCIONES

Reconozcamos nuestras emociones, cómo las sentimos y cómo las expresamos.

Materiales:

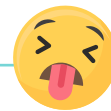
- Hojas de papel
- Esferos, lapiceros, lápices, colores, marcadores o crayolas.

Recomendaciones:

- Siempre que sea posible, es importante que en la actividad participe toda la familia.
- Si alguna persona de la familia requiere apoyo en la actividad, otro integrante puede brindárselo.



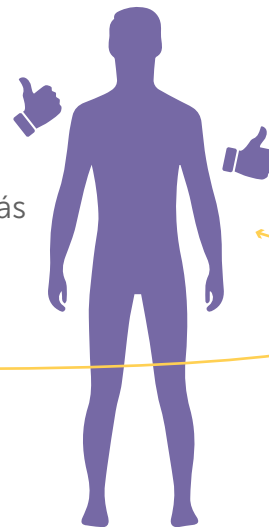
PASO A PASO



1. DIBUJAR LAS SILUETAS

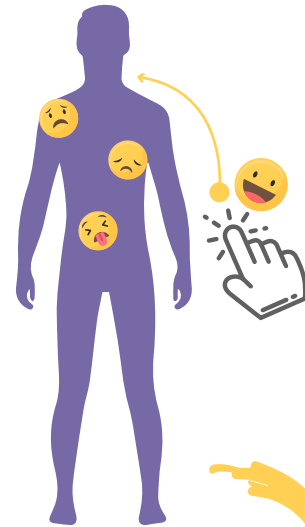


Cada integrante de la familia dibuja su propia silueta resaltando sus rasgos más distintivos o los que más les agraden.



2. ESCOGER UNA EMOCIÓN Y UBICARLA EN LA SILUETA

Cada persona escoge una o varias emociones (tristeza, alegría, enojo, miedo o desagrado) y, a través del dibujo o la escritura, la ubica en la parte del cuerpo que la siente y las sensaciones físicas, pensamientos y reacciones que le produce.



La alegría la siento en el corazón. Cuando estoy feliz sonrío, me siento afortunada de la vida que tengo y me provoca abrazar a mis seres queridos.



El enojo lo siento en mi cabeza. Cuando estoy enojada me tiemblan las manos, pienso que las personas hacen a propósito las cosas que me enojan y quiero gritar de la rabia.



3. PRESENTAR LAS SILUETAS

Cada persona de la familia comparte a los demás su dibujo, explicando cuáles emociones eligió, en cuáles partes del cuerpo las siente y cuáles son esas sensaciones.

CONVERSANDO EN FAMILIA:

Hablar sobre nuestras emociones en familia nos permite conocernos a nosotros mismos y conocer a los demás para ponernos en su lugar.

Los invitamos a hacerlo contestando estas preguntas:



¿Qué aprendimos sobre las emociones?

**¿En qué nos parecemos al sentir
y manifestar nuestras emociones?**

¿En que nos diferenciamos?

**¿Qué podemos hacer en familia para reconocer,
expresar y regular nuestras emociones?**



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**