

Kit Emociones

kanguritos Neuro Lab

¡Manos a la obra!

Estamos muy contentos de que te hayas unido a esta gran experiencia tan enriquecedora que tendrás en familia a partir de este momento!

Nuestra idea es generar experiencias que se conviertan en oportunidades para fortalecer el aprendizaje de los niños y niñas entre los 2 a los 7 años a través de actividades que buscan apoyar el manejo de sus emociones y la autorregulación.

Como suele citar Franco Frabboni, "Los niños no son solo esa cosita pequeña y vulnerable que despierta un afecto incondicional por parte de los adultos; ellos son y poseen una gran inteligencia dispuesta a adueñarse del mundo que tienen por delante, ansiosos de conocer, curiosos hasta el límite", así que te invitamos a vivir esta experiencia al máximo para que puedas potenciar la capacidad de aprendizaje de cada uno de tus hijos!

A disfrutar!

kanguritos Neuro Lab

En este manual encontrarás 5 actividades que buscan trabajar EL MANEJO DE EMOCIONES Y LA AUTORREGULACIÓN de tu hijo, se han diseñado incluyendo elementos divertidos para potenciar la imaginación y la diversión en familia. A lo largo de este manual vas a encontrar los materiales y las indicaciones correspondientes a cada actividad convirtiendo ese momento en un encuentro familiar maravilloso donde compartirán muchas risas y diversión!

Una vez inicies la actividad, es importante motivar al niño con tu participación, convirtiendo ese momento en un encuentro familiar y maravilloso donde compartirán muchas risas y diversión!

Nota:

Es recomendable que al momento de realizar la actividad los niños y niñas estén en un espacio cómodo, idealmente con una silla y mesa para altura de los niños, sin juguetes o distractores cerca que puedan afectar su concentración y con los materiales necesarios para cada ejercicio. Finalmente que estén dispuestos para realizar la actividad es decir, que estén sin hambre, descansados y motivados a iniciar esta aventura.

El monstruo de colores

Te darás cuenta que:

Para empezar a manejar y regular las emociones, es fundamental conocerlas y validarlas. Entender cuáles emociones existen, cuáles siento y cómo las siento es parte del proceso de autorregulación. Esta actividad está diseñada para que tu hijo conozca las emociones de una forma más gráfica y fácil de entender. Poco a poco va a ir memorizando los colores que representan cada una de las emociones, y una vez tenga claro qué son y cómo funcionan, será de gran ayuda para él controlar lo que siente y/o buscar alternativas de solución.

Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás:

- ½ pliego de cartulina plana
- 6 globos de colores (amarillo, azul, rojo, verde y rosado)
- Silicona líquida
- 1 Botella plástica pequeña
- Harina
- Lana negra o café
- Marcador negro
- Tijeras





kanguritos Neuro Lab

Descripción:

En esta actividad vamos a conocer al monstruo de colores, este será un importante personaje que nos ayudará a conocer las emociones y a entender cómo se sienten. Adicionalmente vamos a construir un monstruo que representa a cada una de las emociones y haremos una casa para ellas.

Para empezar les proponemos escuchar el cuento del monstruo de colores en nuestro podcast en el siguiente enlace:

Haz Clic aquí

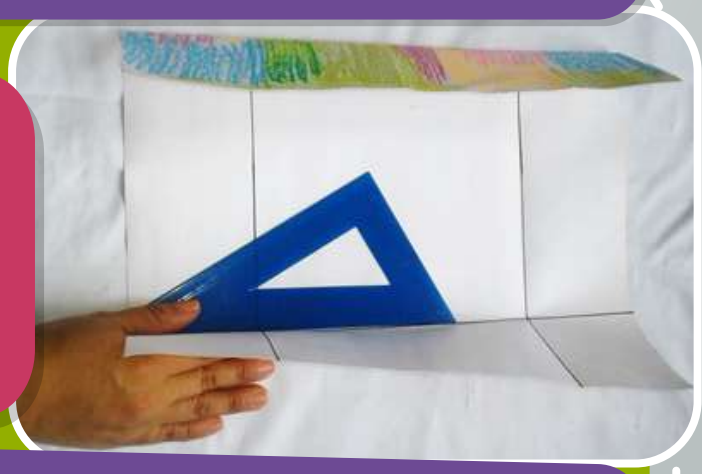
Una vez terminen de escuchar el cuento, vamos a construir los monstruos de colores y una casita para ellos, así que manos a la obra!



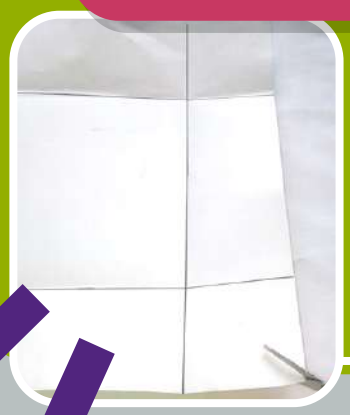
1. Toma el cuarto de cartulina, traza y recorta un cuadrado de 35 cm por 35 cm, luego pide a tu hijo que lo pinte con crayolas como él lo desee.



2. Posteriormente, volteamos la cartulina por el lado blanco. Traza en sus cuatro lados espacios de 8 cm en cada lado, de esta manera:



3. Doblamos la cartulina por las líneas trazadas. Para hacerlo más fácil, repasa las líneas trazadas con un lapicero sin tinta o también te puedes ayudar de una regla, para que en el momento de hacer los dobleces no se vaya a doblar por otro lado. Lo hacemos así:





4. Toma cada esquina de la cartulina y corta como se ve en la imagen. Haz lo mismo con todas las esquinas.

Kanguritos Neuro Lab





5 Ahora vamos a doblar las pestañas hacia dentro y unimos con silicona. notarás que quedan otras dos pestañitas por fuera, las unes igual con silicona hacia la caja y listo.



6 Luego, toman la botella plástica, la cortan cerca al pico tal como se muestra en la imagen, de manera que quede un embudo que sirva para verter la harina dentro de las bombas.





7 Se toman los globos de colores (amarillo, azul, rojo, negro, verde y rosado) y con la ayuda del embudo se introduce un poco de harina en cada uno de ellos, hasta que quede una bolita de harina en la bomba o globo y se hace nudo a la bomba para que no se salga la harina.

Importante:

Al introducir la harina en el embudo es importante que ayudes a empujarla hacia el globo con una cuchara pequeña o un palito.







8 Se cortan tiras de lana de cada color y se pegan en cada bomba usando la silicona, este será el pelo de cada monstruo.

9 Para terminar los monstruos es muy importante dibujar en cada uno de ellos las expresiones correspondientes a cada emoción. Tu hijo debe ser quien dibuje estas expresiones con el marcador negro, de acuerdo al color que representa cada una (recordando el cuento que leímos)

- Amarillo, alegría
- Azul, tristeza
- Rojo, enojo
- Negro, miedo
- Verde, calma
- Rosado, amor

kanguritos Neuro Lab

10 Una vez estén listas todas las emociones, se van a guardar en la casita que se construyó para ellas. (La cajita)



11 Es importante que continuemos utilizando este material durante varios días para enseñarle al niño a reconocer las emociones. Vamos a acordar con el niño un lugar para poner esta casita (con los monstruos) y cuando sienta una emoción vamos a acercarnos a la casa y tomaremos el monstruo correspondiente para validar y recordar la emoción que está sintiendo.

12 Adicionalmente, los monstruos pueden funcionar como objetos para regular las emociones y permitirle al niño volver a la calma, invitemos al niño a apretarlos cuando sienta que es necesario.

Ejemplos:

- Si sientes enojo por que se te cae la torre que armaste con tus juguetes, puedes venir a la casita de las emociones y tomar la de color rojo y darle muchos apretoncitos.
- Si papá no te pudo dar un dulce porque era la hora de la cena y quieres llorar, puedes venir y tomar la de color azul que es tristeza y darle muchos apretoncitos.
- Si te da un poquito de miedo ir al baño, puedes venir y tomar la de color negro y darle muchos apretoncitos.
- Si estás viendo tu película favorita y eso te pone muy alegre, y sientes muchas ganas de gritar de alegría pero no es el momento correcto, puedes venir y tomar la emoción amarilla y darle apretoncitos.

kanguritos Neuro Lab

La gran fiesta de las emociones

Te darás cuenta que:

En esta actividad tu hijo aprenderá que no sólo las palabras comunican y que las expresiones que tenemos en nuestro rostro o cuerpo, dan cuenta de emociones que se sienten en diferentes situaciones o momentos. Esto es importante porque le permitirá seguir conociendo las emociones, le ayudará a tener actitudes de empatía con otras personas, a desarrollar habilidades sociales y a mejorar la manera como expresa lo que siente.

Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás:

- Globos (amarillo, azul, rojo, negro, verde y rosado)
- Serpentinas
- 3 platos desechables medianos
- Marcador negro
- Tijeras



kanguritos Neuro Lab

Descripción:

En esta actividad vamos a construir unas máscaras que sólo cubrirán la mitad de la cara (de la nariz hacia abajo), y van a identificar distintas emociones. Luego, vamos a jugar con las máscaras, y el niño deberá completar la emoción con expresiones de sus ojos.

Vamos a hacer una fiesta de máscaras y juegos con mamá y papá, (y quien se encuentre en la casa), para esto ambientan la casa con los globos de colores (amarillo, azul, rojo, negro, verde y rosado) y las serpentinas.
Se ponen a reproducir las siguientes canciones para generar un ambiente de fiesta relacionado a las emociones.

- **Como me siento hoy:** Haz Clic aquí
- **Canción de la alegría y la tristeza** Haz Clic aquí
- **Ríete un poquito** Haz Clic aquí
- **Canción de las emociones** Haz Clic aquí

Mientras escuchan las canciones, vamos a realizar las máscaras para poder llevar a cabo la gran fiesta!!

1 Se toman los platos desechables y se cortan por la mitad.







2 El niño debe dibujar una boca en cada mitad de dichos platos con las siguientes emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, calma, amor. Esto le ayudará a seguir identificando cada una de las emociones que estamos conociendo y trabajando.

kanguritos Neuro Lab

3

Una vez tenemos listas las máscaras, continuaremos con la fiesta así:

- Ponen la canción del enojo y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

- Ponen la canción de la calma y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

- Pondrás la canción súbete al tren de la alegría y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

- Pondrás la canción preparaos (sobre el miedo) y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

- Pondrás la canción, Bajo el calor del sol (sobre el amor) y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

- Pondrás la canción Patico, patico color de café y el niño deberá seleccionar el plato correspondiente a esta emoción, usarlo como máscara, bailar o moverse de una manera acorde a la emoción y completar la expresión con sus ojos.

Haz Clic aquí

Durante toda la fiesta pueden usar los globos de colores para disfrutar más el baile y al finalizar pueden continuar bailando y cantando la lista de reproducción propuesta!

En algunos momentos tu hijo no sabrá reconocer la emoción o hacer los gestos adecuados, puedes guiarlo con ejemplos de situaciones que le suceden en la vida real por ejemplo: cómo haces cuando te caes, o cómo cuándo estás tranquilo para ir a dormir, etc.

Finalmente, recuerda realizar un reconocimiento al buen trabajo de tu hijo y disfrutar la diversión.

kanguritos Neuro Lab

Recuperemos los monstruos de colores perdidos

Te darás cuenta que:

Para empezar a manejar y regular las emociones, es fundamental conocerlas y validarlas. Entender cuáles emociones existen, cuáles siento y cómo las siento es parte del proceso de autorregulación. Esta actividad está diseñada para que tu hijo recuerde las emociones de una forma más gráfica y fácil de entender. Poco a poco va a ir memorizando los colores que representan cada una de las emociones, y una vez tenga claro qué son y cómo funcionan, será de gran ayuda para él controlar lo que siente y/o buscar alternativas de solución.

Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás:

- Palitos de paleta, 8 de cada color amarillo, azul, rojo, negro, verde y rosado
- Marcador negro
- Silicona líquida



kanguritos Neuro Lab

Descripción:

Para empezar la actividad recordarán el cuento del monstruo de los colores trabajado en la actividad # 1 del kit. Luego de recordar cada monstruo, su color y la emoción que representa continuaremos escuchando el siguiente cuento en el podcast "Los cuentos de Kanguritos Contigo"

Haz Clic aquí

Luego de escuchar el cuento es momento de armar nuestros monstruos de las emociones de nuevo para que la Sra Oddo pueda volver a estar tranquila. Para esto:

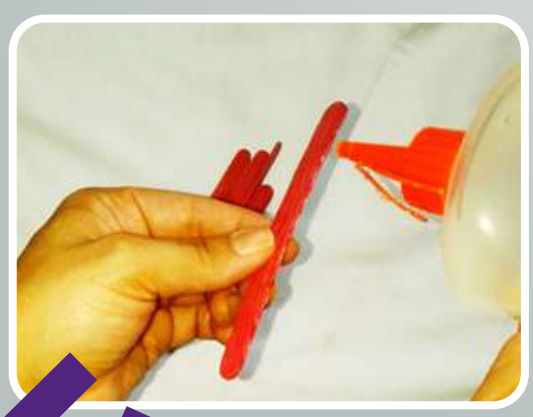
1. Invita tu hijo a que representen la Sra Oddo (mamá) y el investigador (hijo)

2. Pueden vestirse con elementos que crean que representan estos personajes.



3. Cambia tu voz y empieza a hablar a tu hijo como si fueras la Sra Oddo, dando indicaciones así:

   Sr investigador para recuperar la emociones debemos





4. Cuando ya tengan los materiales listos, indica a tu hijo: Sr investigador, necesitamos pegar muy, pero muy juntitos 7 palitos de cada color, con eso nuestra emoción tendrá nuevamente su cuerpo (y le indicas como hacerlo)

kanguritos Neuro Lab

5 Luego indica al Sr investigador que te ayude a recordar cuál emoción pertenece a cada color (con esto te darás cuenta que ya puede identificar algunas)



6 Invita al investigador a ponerle piernas y manos a las emociones para que puedan irse nuevamente donde los niños por el camino secreto. Tomas el octavo palito y lo cortas en 4 partes iguales, luego pegalos como si fueran las extremidades del monstruo.



7 Ahora indícale al investigador que dibuje en cada una de ellas la expresión que corresponde a cada color de la emoción. Recuerda mantener tu personaje



8 Una vez tengan todas las emociones listas, felicita y agradece al Sr investigador por su ayuda. Recuerda que debe quedar un monstruo para cada color.

9 Ahora pregúntale a tu hijo como quisiera que terminara el cuento, y creen su propio final, utilizando las emociones construidas.

kanguritos Neuro Lab

Tiempo fuera positivo

Te darás cuenta que:

A medida que tu hijo va conociendo las emociones y entendiendo que está bien sentirlas, es importante que le empecemos a enseñar estrategias adecuadas para regularlas. El tiempo fuera positivo, es una estrategia que busca enseñar a los niños habilidades de autorregulación, para volver a la calma usando herramientas y métodos que son adecuados para ellos y para los demás. Cuando se sienten ansiosos, frustrados o enojados, su ritmo cardiaco y su respiración se aceleran, normalmente los niños tienen un comportamiento inadecuado al no saber cómo actuar con esa emoción (golpean, lloran, gritan, tiran objetos, se lastiman o lastiman a otros, etc), es por esto que proponemos realizar esta actividad como un mecanismo para regresar a la calma de manera continua en su día a día.

Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás:

- 3 botellas plasticas
- 2 limpiapipas
- Chaquiras
- 5 plumas de colores
- 1 sobre de mirella





kanguritos Neuro Lab

Descripción:

Siéntate con tu hijo y explícale que a veces nos enojamos y necesitamos un tiempo para calmarnos, por eso vamos a crear un lugar especial para el tiempo fuera positivo, un lugar que lo ayudará a calmarse y sentirse mejor.

Se tratará de un espacio adecuado para el niño, con algunos elementos elegidos por él, donde él podrá ir en los momentos de enojo, frustración, tristeza, y va a encontrar allí una actividad o espacio que le va a ayudar a su cuerpo a retornar a la calma. Una vez esté calmado, podrás dialogar con él, hacer acuerdos y buscar soluciones frente a la reacción que tuvo según la emoción que sintió para que no vuelva a suceder.

Primero vamos a definir el lugar que vamos a usar en el tiempo fuera positivo:

1. Definan si desean que el lugar especial este dentro de su cuarto o en otro lugar de la casa y entre los dos escojan el mejor lugar (no es necesario un espacio grande).
2. Nombren el lugar de forma positiva ejemplo: Mi mundo feliz, mi espacio ideal, mundo de colores, etc. deja que su imaginación vuele, recuerda que este es un espacio para él.
3. Definan qué objetos van a poner en ese lugar (aquí es importante que le ayudes a nombrar algunas cosas que crees que le pueden ayudar a calmarse: su muñeco favorito, tarjetas para pintar, plastilina, colores, un cojín, un cuento, etc). Estos objetos permanecerán SOLO en este espacio y se utilizarán SOLO para los momentos de regulación.

Una vez definido el espacio, vamos a construir unas botellas de la calma para utilizarlas allí también:

4. Deben tomar las 3 botellas de plástico
5. En una de ellas se introducen algunas chaquiras de colores, luego se llena de agua (solo un poco más arriba de la mitad de la botellita) y si desean se le adiciona anilina y se tapa bien.

6. En otra botellita, se introducen 5 plumas de colores, luego se llena de agua (solo un poco más arriba de la mitad de la botellita) y si desean se le adiciona anilina y se tapa bien.

7. Para la tercera botella se debe cortar con las tijeras pedacitos pequeños de 2 limpiapipas, los introducimos en la botella junto con la mirella, luego se llena de agua (solo un poco más arriba de la mitad de la botellita) y si desean se le adiciona anilina y se tapa bien.



8. Las botellas de la calma deben ubicarse en el lugar definido para el tiempo fuera positivo, le vamos a explicar al niño que cuando necesite calmarse, va a tomar alguna de las botellas, la va a agitar y luego va a observar cómo se mueven todos los elementos que tienen dentro, esto le ayudará a que poco a poco vaya sintiéndose más calmado.

9. Cuéntale que a veces nos sentimos como esos elementos y estamos agitados, enfadados o frustrados pero debemos tener un momento para buscar soluciones. Invitalo a que cuando sienta alguna emoción que genere en él sensaciones irritables, puede ir hasta su lugar especial, usar las botellitas y una vez sienta que está tranquilo, te busque para crear soluciones juntos.

10. El tiempo fuera positivo debe permanecer en el espacio escogido, el tiempo que sea necesario, recomendamos utilizarlo continuamente en el día a día para que el niño vaya construyendo estrategias de autorregulación.

kanguritos Neuro Lab

Ruleta de las emociones

Te darás cuenta que:

Ya hemos trabajado habilidades de reconocer las emociones y estrategias de autorregulación, es importante que también le enseñemos al niño a tener alternativas de reacción ante las emociones. Al tener diversas posibilidades que sean viables para reaccionar ante una misma emoción, tu hijo irá encontrando alternativas más adecuadas (en lugar de llorar, gritar, golpear, lastimar) para tramitarlas. Adicionalmente irá descubriendo o identificándose con la opción que más lo haga sentir tranquilo, esto le permitirá conocerse a sí mismo y ir ganando habilidades de inteligencia emocional. Vamos a enfocarnos en trabajar el emoción de la rabia.

Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás:

- ¼ de cartulina
- 1 bolita de plastilina
- 1 chinche
- 1 ficha bibliográfica.
- Tijeras



kanguritos Neuro Lab

Descripción:

En esta actividad trabajaremos primero un momento de conexión con el niño, dónde te proponemos que le cuentes anécdotas sobre tu niñez y tus emociones. Esto le permitirá sentir empatía y sentir que sus emociones son válidas, un paso importante para conocerse y continuar manejando las emociones. Luego construiremos una ruleta de emociones, en dónde habrán alternativas de acción para cuando sienta rabia.
Para empezar invita a tu hijo a una tarde de anécdotas, puedes preparar un picnic en el patio, sala, en su cuarto o donde estén más cómodos.

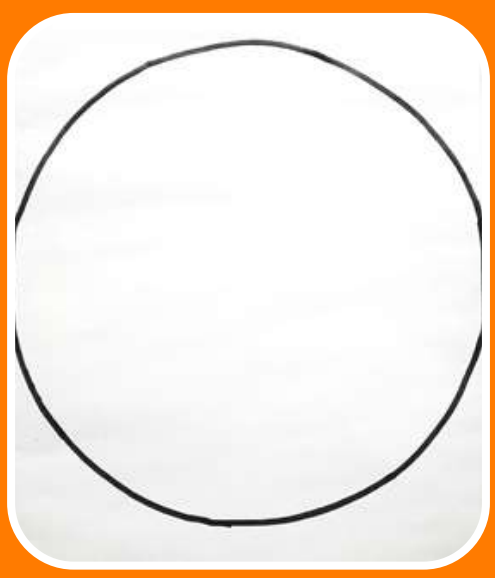
Cuando tengas todo listo para el picnic, cuéntale anécdotas tuyas de cuando estabas de su edad, cuéntale las cosas que te hacían sentir triste y qué hacías para estar tranquilo, cuéntale qué hacían los abuelos para que tú te calmaras, cuéntale qué pasaba si se te dañaban algún juguete, como te sentías?, cuéntale si llorabas cuando tus papás no te daban el dulce que querías, etc. Deja que te haga preguntas sobre lo que quiera saber de ti, cuando estabas de su edad. Pueden escuchar esta lista de reproducción mientras conversan.

Haz Clic aquí

Dentro de la conversación, vayan construyendo una lluvia de ideas con acciones para realizar en el momento en que él se sienta enojado, frustrado o molesto.

1 Conversen sobre lo que podría hacer cuando se siente enojado, recuerdale algunas cosas que tu hacías, y construyan juntos varias ideas y las escriben en una hoja, algunos ejemplos:

- Colorear un libro
- Bailar su canción favorita
- Arrugar papel
- Pedir un abrazo
- Contar hasta 10
- Respirar despacio
- Observar la botellita
- Apretar el monstruo rojo



2 Luego se toma el cuarto de cartulina y se traza un círculo grande.

kanguritos Neuro Lab

3 Una vez esté el círculo trazado, se dividen en los espacios necesarios de acuerdo a las ideas que construyeron en el punto 1 (en este caso serán 8)





4 Debes pegar fotos o imágenes recortadas que representen cada acción, dentro de los espacios trazados, así:



5 Luego en una ficha bibliográfica se dibuja una flecha, se pinta y recorta.



6 La flecha se pega en la mitad de la ruleta con un chinche, y por debajo le ponen una bolita de plastilina para que no quede chuzando así

7 Una vez esté lista la ruleta, podremos llevarla a nuestro tiempo fuera positivo o espacio especial para utilizarla cuando la necesitemos.

8 Explícale a tu hijo que en el momento de sentir enojo o malestar, puede darle vueltas a la flecha y ella le indicará que puede hacer para calmarse, una vez esté calmado puede hablar sobre lo que siente y se sentirá mucho mejor.

kanguritos Neuro Lab

Kanguritos Colombia S.A.S

Te contamos que somos una agencia de servicios de educación y cuidado infantil que nace a partir de la necesidad y deseo de los padres de dejar sus hijos en manos de personas confiables e idóneas mientras ellos se encuentran en el trabajo, en actividades de dispersión o simplemente desean el servicio como un apoyo durante el crecimiento y desarrollo de sus hijos. Nuestra filosofía es brindar servicios de cuidado infantil integrales, cálidos, seguros y confiables, que apunten siempre al logro de un adecuado desarrollo infantil.

Si quieres ver más puedes hacerlo en:

www.kanguritos.co

kanguritos_colombia

Kanguritos agencia de niñeras

Kanguritos Colombia

(4) 444 89 14 - 315 538 25 09
Emergencias: 315 376 43 14

kanguritos Neuro Lab