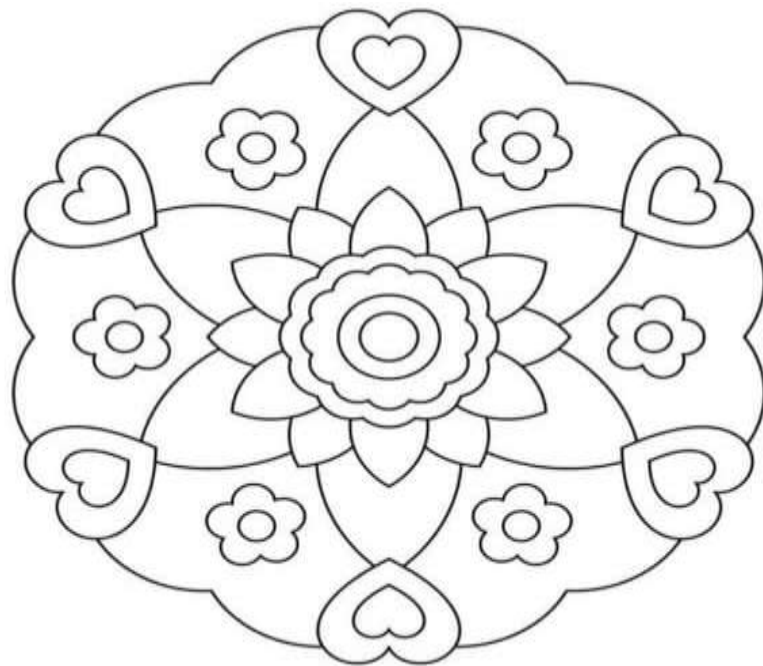




MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°3



5° BÁSICOS

Nombre: _____



PARA TI Y TU APODERADO...

Durante estos tiempos complejos, es necesario reconocer la importancia que poseen las **EMOCIONES** en el desarrollo de los niños, siendo parte fundamental el reconocimiento de nuestras emociones.

¿Qué es una emoción?:

Las emociones son reacciones que todos, desde los niños hasta los adultos, experimentamos: **alegría, tristeza, miedo, ira.**

A pesar que las emociones son conocidas por todos los seres humanos, **no todos nos damos cuenta de ellas:** a veces por no manejar nuestra rabia, miedo o nerviosismo, podemos sufrir un bloqueo, provocar conflictos con quienes nos rodean o incluso enfermarnos.

Al respecto, como adultos podemos tener expectativas en que los niños puedan manejar sus emociones y sentimientos, a fin de actuar de manera adecuada en la vida cotidiana. Sin embargo, **los niños requieren de adecuadas herramientas para poder expresar sus emociones,** siendo importante primero: **Saber lo que está sintiendo, y ojalá lo que le hizo sentir así.**

A continuación, te invito a explorar junto a tu hija su mundo interno y a aprender a identificar lo que sienten a través de distintas actividades cada semana.

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



I. DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES:

1. En un cuaderno o en hojas (como prefieran), **escribe el nombre de una emoción.** Con tu hija, busca representar esa emoción mediante dibujos, fotografías, etc.

2. **Escriban una definición de la emoción escogida. Esta definición debe construirse con tu hija.** La idea es hacerlo simple, y que sea en las palabras de la niña para que pueda relacionarse mejor con dicha emoción escogida. Al terminar, pueden conversar sobre situaciones que los han hecho sentir de esa forma.

3. Si repites esta actividad en los distintos días, podrán crear en conjunto un **diccionario de emociones propio.**

Esta actividad ayuda a que los niños puedan poner en palabras sus propias experiencias emocionales, lo que les resultará más fácil explicarlas y compartirlas con otras personas, sobre todo en aquellos que son tímidos o tienen problemas para socializar. Además, como familia, puede ayudarlos a fortalecer sus lazos y la comunicación de lo que cada uno siente.





❖ LA PIEZA QUE FALTA

Colorea la pieza que encaja en cada dibujo:

