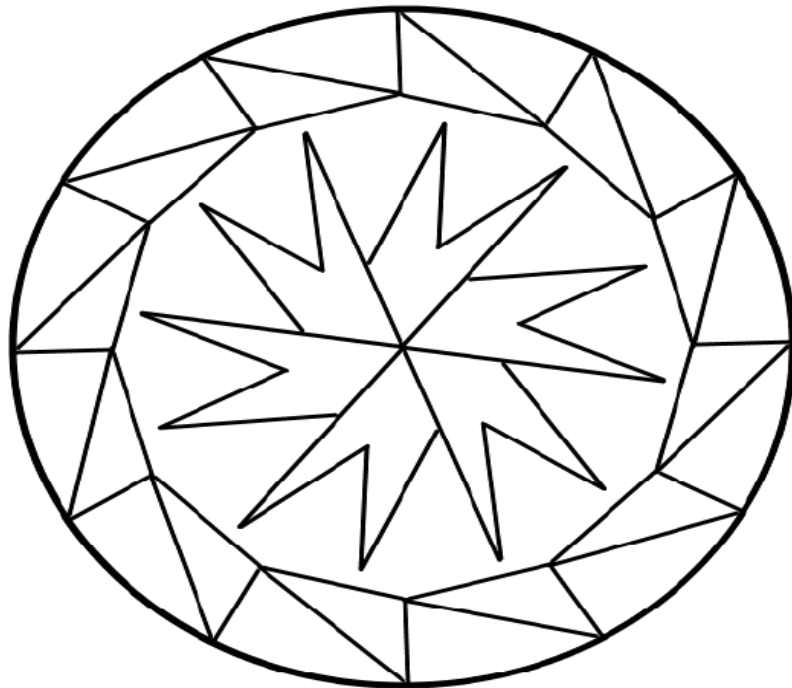




5°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°4



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



PARA TU APODERADO...



Para “combatir” la ansiedad que puede generar la cuarentena, es importante realizar o mantener juntos **rutinas diarias** que incluyan:

- Horarios (para levantarse, bañarse y acostarse)
- Tareas escolares
- Tiempos para jugar
- Colaboración en las tareas en el hogar.

Las rutinas son muy importantes para que los niños puedan sentir mayor estabilidad, seguridad, y no les dificulte mayormente volver a su rutina al finalizar la cuarentena.

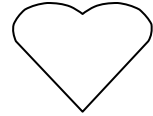
Es importante tomar en cuenta:

- Busca incentivar a que los niños hagan *distintas actividades de ocio*, y no solo centradas en juegos de celular, como por ejemplo, realizar actividades en familia con juegos de mesa, lectura de cuentos, ver películas juntos, bailar y otras actividades que involucren a varias personas.
- No olvides darle *tareas domésticas* a los niños, ya que les sirve para promover su *independencia y autonomía*.
- Intenta desarrollar la *comunicación, respeto y confianza* entre adultos y niños. No es fácil estar todos los días juntos y encerrados. Pero, si somos capaces de expresar lo que sentimos, podremos resolver más fácilmente los problemas que se puedan presentar.





A continuación, te invito a seguir explorando junto a tu hija su mundo interno y a aprender a reconocer lo que siente a través de esta actividad:



I. DIBUJANDO MIS EMOCIONES:

1. **¡Es la hora de selfies!** Con la ayuda de un adulto (o adultos), harán una sesión de fotos centradas en sus rostros, donde representarán en conjunto **diferentes emociones** (sugiero representar en primera instancia: alegría, ira, miedo, tristeza, vergüenza y culpa)

2. Al finalizar la sesión de fotos, la niña debe dibujar **las mismas expresiones faciales** fotografiadas, conversando acerca de cada emoción representada (en la próxima página, podrá dibujarlas en cada cuadro vacío).

3. Ambos (apoderado y niña) conversarán sobre la actividad realizada, utilizando las siguientes preguntas como una guía:

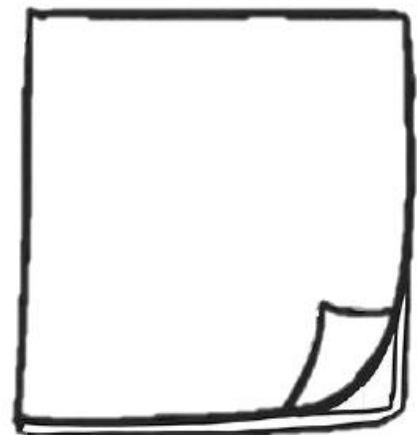
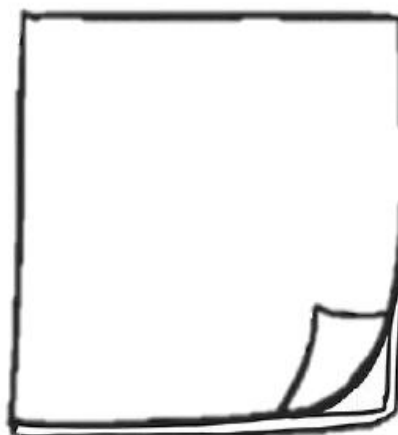
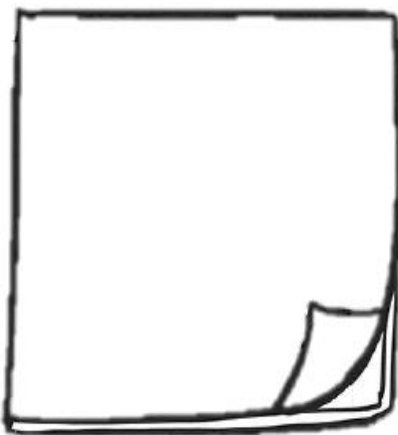
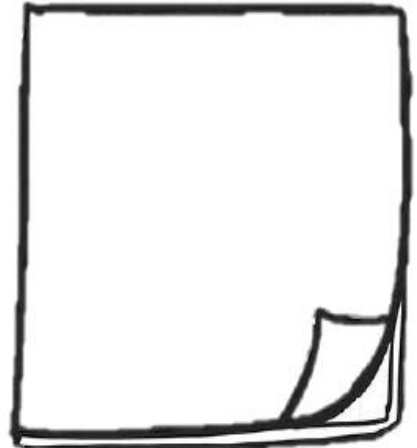
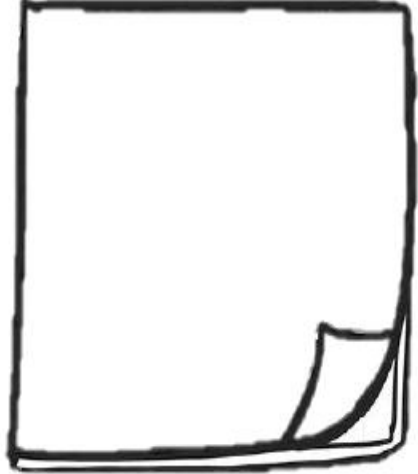
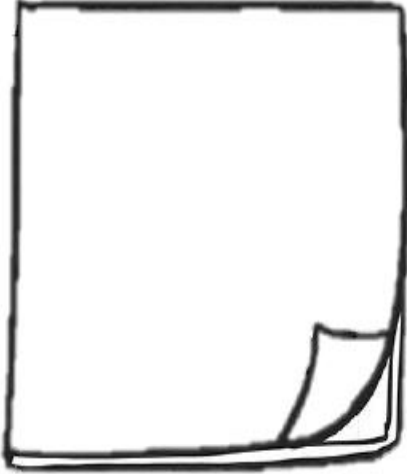
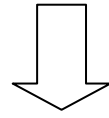
- ¿Cómo se llama la emoción que estás expresando?
- ¿Qué cosas pueden hacer sentir así a alguien?
- ¿Alguna vez te has sentido así?
- ¿Qué necesitas para que esa emoción se alivie, en el caso de ser una emoción que no te hace sentir bien? / Si es una emoción que te gusta, ¿qué necesitas para que esa emoción se mantenga?

Esta actividad ayuda a los niños a reconocer sus propias emociones y la de otros, ayudándoles a identificarlas con mayor facilidad en su vida cotidiana. Además, sirve para fortalecer su capacidad de expresar sus emociones y comunicar con palabras lo que sienten.





¡DIBUJA LAS EMOCIONES REPRESENTADAS!





ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ PRESTA MUCHA ATENCIÓN

Empareja las piezas con sus siluetas:

