

Aprendemos a reconocer emociones

Familia

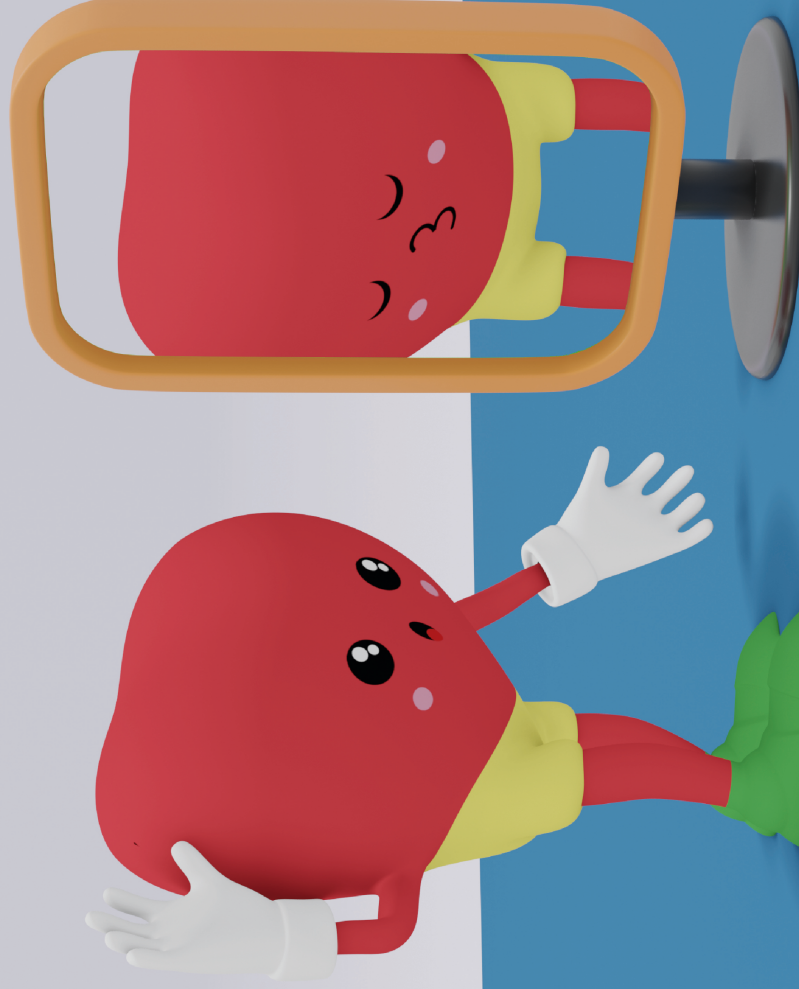
Una parte muy importante para la salud integral, y en especial del corazón, es la **capacidad de identificar y manejar de forma positiva las emociones que sentimos**. Es importante que desde la infancia aprendamos que **todas las personas tenemos emociones**, que las aceptemos y sepamos identificarlas y diferenciarlas, y también entender por qué en unas situaciones sentimos miedo, en otras tristeza, en otras enfado, en otras alegría... y en algunas situaciones una mezcla de varias.

A estas edades **reconocer y expresar naturalmente las emociones** que experimentan, **sintiendo comprensión y apoyo, es el primer paso** para lograr una gestión emocional sana.

En el **Programa SII** sabemos que la mejor forma de que los niños y niñas sean capaces de identificar las emociones que sienten, y aprendan a entenderlas, es **ayudarles y guiarles a través de juegos** con los que pueden aprender cómo expresamos con cara y cuerpo las emociones o cómo cambia nuestro cuerpo y corazón cuando las sentimos, mostrándoles modelos cercanos y aprendiendo cómo volver a la calma a través de la respiración cuando una emoción es demasiado intensa para manejarla. Por ello, desde el **Programa SII** te animamos a participar activamente a través de esta Actividad en Familia, *Mímica de las emociones* y que compartáis vuestra experiencia con el resto de la clase.

ACTIVIDAD: MÍMICA DE LAS EMOCIONES

1. Hablad con vuestro hijo o hija acerca de las emociones básicas que ha aprendido en el cole y las cosas que ha dibujado en el libro de emociones que ha hecho en clase.
2. Buscad fotos o dibujos en los que aparezcan personas o personajes expresando estas emociones y hablad acerca de cómo cambia la expresión de la cara y el cuerpo con cada una de ellas. ¿Se os ocurre cómo cambia el ritmo del corazón cuando las sentimos?
3. Jugad a representar las emociones. A uno le toca representar con cara y cuerpo, y los demás imitándole, tienen que adivinar de qué emoción se trata.
4. Os animamos a ver el Cuento *No sé lo que me pasa!* y a continuar los aprendizajes que tu hijo o hija ha adquirido en el colegio.



Regístrate en la web del **Programa SII** y accede a nuestros recursos para familias: Cuentos, episodios de **Sesame Workshop**, etc.