COLEGIO DE LA SANTISIMA TRINIDAD

Mis emociones en tiempos de cuarentena

Conectando nuestras emociones con el cuento "El monstruo de Colores"

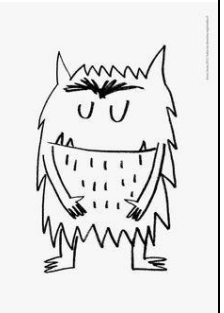
Queridos niños y niñas:

Los invitamos a trabajar en familia y sobre todo a conectarse en estos tiempos con sus emociones, con lo que sienten, con sus temores y con lo que sueñan.

- No existen emociones malas ni buenas, son todas válidas y naturales del ser humano.
- Escuchar nuestras emociones nos ayuda a cuidarnos a nosotros mismos.
- Las emociones nos ayudan a darnos cuenta cómo nos afecta una situación.
- Las emociones nos permiten distinguir las situaciones en que nos sentimos cómodos, tranquilos y seguros, de aquellas situaciones en que nos sentimos incómodos, inquietos o en peligro.
- Contar lo que sentimos a personas de confianza nos ayuda a desahogarnos y a pedir ayuda cuando tenemos dificultades.

Actividad:

Luego de haber leído en familia el cuento "El monstruo de colores" (Anna Llenas), completa el siguiente "Calendario de tus emociones", pintando el dibujo del monstruo, según el color de cómo te sientas junto a una reflexión diaria.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
¿Por qué escogiste ese color?, ¿qué te hace decir eso?	¿Habías sentido esta emoción antes?, ¿Cuándo?	¿Con qué conectas esta emoción?, ¿Qué te hace decir eso?	Conversen libremente sobre esta emoción en familia y escriban sus reflexiones.	Si tuvieras que describir esta emoción, ¿Cómo lo harías?	En familia, elaboren un titular para esta emoción.	¿Para qué me sirven las emociones?
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué situación te ocurrió hoy que sentiste esta emoción? Escríbela.	¿Conocías de antes esta emoción?, ¿Qué sabías sobre ella?	¿Qué sucede con tu cuerpo cuando sientes esta emoción?, ¿Qué te hace decir eso?	¿Por qué escogiste ese color?, ¿qué te hace decir eso?	Conversen libremente sobre esta emoción en familia y escriban sus reflexiones.	¿Qué preguntas te puedes hacer sobre esta emoción?	¿Para qué me sirvió esta actividad?,
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____