

AS EMOCIÓNS

Queridos nenos, nenas e familias, estes días estamos a vivir unha auténtica montaña rusa emocional. O monstro de cores tamén está confuso e explícanolo neste vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=XOAIZPHKwA4>

Debemos manter unha actitude positiva, pero hai momentos nos que a realidade e o confinamento poden superarnos e facernos sentir mal.

É importante saber expresar adecuadamente esas emocións e ter en conta que todas elas son válidas; por iso, a continuación, deixámosvos unhas actividades que vos poden axudar a identificalas, expresalas e, por que non, a estar un ratiño entretidos.

Recordade que son VOLUNTARIAS.

- **O MONSTRUO DE CORES**

Despois de ver o conto, podedes encher vasos ou tarros transparentes con pequenas cousas das distintas cores que aparecen no conto para facer os vosos tarros das emocións.

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>



- **EMOCIÓNS EN SITUACIÓNS**

Neste vídeo aparecen personaxes animados coñecidos por todos, tedes que adiviñar que emoción está sentindo cada un deles nas distintas situacións.

Despois podedes facer un debuxo coas cousas que vos dan medo ou vos fan estar tristes, enfadados, alegres...

https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA&feature=player_embedded



- **ACOUGA**

É posible que nalgún momento nos enfademos ou sintamos rabia. Como xa sabemos, son emocións normais, pero é importante non perder os nervios e volver a serenarse. Para iso podedes poñer esta canción que vos axudará a manter a calma.

<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>



- **DIARIO DAS EMOCIÓNS**

Nesta actividade podedes facer un debuxo de cando estades alegres, tristes, enfadados... e así teredes un diario coas vosas emocións e os motivos ou os momentos que as provocan.



- **BOTELLA DA CALMA**

Outro método moi chulo para relaxarse é xogar cunha botella da calma. É moi fácil e seguro que desfrutades moito facéndoa en familia. <https://www.youtube.com/watch?v=persIZh3Rqc>

Podedes substituír o pegamento transparente por gomina ou aceite de bebés e a purpurina por outros obxectos pequenos que caiban dentro da botella como botóns, clips, arroz ou o que se vos ocorra. A imaxinación non ten límites!



- **REFUXIO**

Un refuxio é un lugar que nos protexe de calquera perigo e onde podemos illarnos dos problemas. Tamén é un lugar onde serenarse e estar tranquilo. Podemos construír o noso propio refuxio usando sofás, cadeiras, mantas, coxíns e todo o que se vos ocorra. Dentro podedes xogar, ler contos e introducir os obxectos que vos transmitan paz, por exemplo o voso peluche favorito ou a botella da calma.



Esperamos que desfrutades con estas actividades e que poidamos vernos pronto para darnos bicos e abrazos.

COIDÁDEVOS MOITO