

UNA PAUSA  AFECTIVA

EL JUEGO DE LAS EMOCIONES



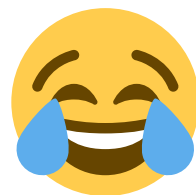
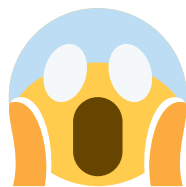
Desliza para leer las instrucciones y jugar en familia

Pisotón

 **UNIVERSIDAD
DEL NORTE**
Vigilada Mineducación

¿Qué necesitas?

- 1 Fichas para lanzar. Pueden ser: pelotas, bolas de papel o tapas de botellas
- 2 4 recipientes para encestar las fichas. Pueden ser: vasos, baldes, cajas.
- 3 Dibujos de las emociones. Pinten en familia unas caritas que representen la alegría, tristeza, miedo y rabia, pueden agregar otras emociones y así lo consideran



- 4 Preguntas guía. Entre todos pueden construir preguntas relacionadas con la situación que están viviendo, al final encontrarán unas como ejemplo.

¿Cómo jugar?

- 1 Pega en los recipientes cada uno de los dibujos de las emociones



- 2 Acuerden quién inicia lanzando las fichas y quién lee las preguntas, después se intercambiar
- 3 Si lanza uno de los niños, deben leerle las preguntas para niños, o si lanza papá, mamá u otro cuidador se leen las preguntas dirigidas a ellos.
- 4 Luego de leer la pregunta, deben lanzar la ficha y encestarla en el recipiente que tenga la emoción que sienten de acuerdo a la situación que se expone en la pregunta.

N

Preguntas para niños y niñas

¿Cómo te sientes al tener escuela en casa ?

¿Cómo te sientes desde que tus padres están más tiempo en casa?

¿Cómo te sientes cuando tus padres te dicen que no pueden jugar contigo porque deben trabajar en casa?

Pueden construir entre todos nuevas preguntas, de acuerdo a lo que estén viviendo





Preguntas para los padres y cuidadores

¿Cómo te sientes ante la recomendación de permanecer en casa?

Si estás haciendo teletrabajo: ¿Cómo te sientes al tener que trabajar desde la casa?

Si por temas laborales debes salir de casa: ¿Cómo te sientes al tener que salir para cumplir con tus obligaciones laborales?

En familia pueden agregar más preguntas



UNA PAUSA AFECTIVA

Ante una misma situación los miembros de la familia pueden sentirse de maneras diferentes, por eso es importante validar las emociones y las diferencias; expresarlas y compartirlas les ayudará a reconocerlas, aceptarlas y regularlas.

Compartan en familia cómo se sienten ante la situación actual.

#EntreTodosNosCuidamos
#UnaPausaAfectiva

Pisotón

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación