

¡Deja volar tu imaginación!



¿Qué más puedes crear en familia?

Llena los espacios en blanco con dibujos o palabras para decirle al mundo cómo has vivido estas emociones junto a tu familia.

Rabia

Tristeza

Alegría

Miedo

Entender las emociones que sentimos nos permite transitar por ellas y aceptar el momento como es. Para ayudar a tus hijos e hijas puedes: Nombrar la emoción que identificas están sintiendo + Decirles cómo lo ves desde su punto de vista + Bríndales opciones para ayudarlos.





Alegría:

La alegría es la sensación de júbilo y regocijo que nos hace sentir vivos y en equilibrio. La alegría llega al cuerpo con respuestas corporales como excitación, placer y agrado. Es una emoción expansiva que se expresa a través de gestos como carcajadas, sonrisas, placidez, entre otras.



primero lo
primero

Impacto colectivo por la primera infancia.

The **LEGO** Foundation



Miedo:

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre o inseguridad. Al sentir miedo, el cuerpo genera reacciones tales como temblores, sudoración, ritmo cardiaco acelerado y expresiones faciales asociadas a palidez, tensión y preocupación.



primero lo
primero

Impacto colectivo por la primera infancia.

The **LEGO** Foundation

Guardián de los miedos:

¡Vamos a crear una bolsa que te ayudará a entregar los miedos y retomar la fortaleza para enfrentarlos!

Elige una bolsa de plástico o papel que tengas en casa. Si no tienes ninguna, puedes fabricarla con hojas de papel pegando los tres lados de dos hojas de block, o puedes usar una caja de cualquier material que tengas en casa.

Decórala, píntala, y ponle el nombre que quieras, recuerda que será tu guardián de los miedos.

Cada vez que sientas temor, vas a escribir, pintar o decir ahí en la caja aquello que te asusta. Al conocer tu miedo y guardarlo, retomarás la fuerza para continuar.



¿Qué más puedes construir en familia para identificar tus miedos y superarlos?



Rabia:

Está asociada a sentimientos de enojo y frustración, que surgen al sentirnos vulnerados. Es importante expresarla ya que podría desencadenar eventos violentos con nosotros mismos o con los demás.

Durante episodios de rabia, perdemos el estado de paz y calma y podemos perder el control de nuestras acciones. La rabia nos ayuda a poner límites y hacernos respetar evitando que estemos en estado de vulnerabilidad o fragilidad.



primero lo
primero

Impacto colectivo por la primera infancia.

The **LEGO** Foundation

Tiempo de calma:

¡Vamos a crear una botella de tranquilidad!

1. Trae una botella con agua.
2. Agrégale dos cucharadas de escarcha o de arena.
3. Si le agregas escarcha, que no sea en gran cantidad.
4. Agítala y observa que la escarcha o la arena bajen al fondo de la botella cuando la botella está quieta.
5. Decora la botella a tu gusto.



De la misma manera que la escarcha o la arena con el tiempo se asientan lentamente en el fondo de la botella, nuestras emociones también lo hacen. Cuando alguien en la casa se sienta molesto, debe ir a la botella, respirar hasta 10 y tomarse un tiempo para comunicar sus emociones.

¿Qué otras cosas podrían crear en familia para encontrar la calma?



Tristeza:

Es el dolor generado por situaciones difíciles. Normalmente se relaciona con el duelo o la pérdida, y se refleja en el llanto, el ánimo bajo o la necesidad de aislarse. Este sentimiento nos permite hacer un alto y reparar las situaciones que nos generan dolor, de manera que escuchar las sensaciones nos ayuda a transitar por la emoción de una mejor forma.



primero lo
primero

Impacto colectivo por la primera infancia.

The **LEGO** Foundation

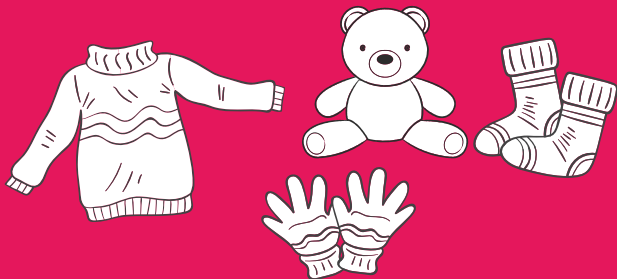
El abrazo de paz:

¡Vamos a crear un súper abrazo que te brinde seguridad!

A través de este elemento podrás descubrir una compañía para encontrarte contigo y explorar el poder de los abrazos en familia.

Deberás elegir uno de tus muñecos preferidos, el que más confianza te dé en momentos de soledad, tristeza o inseguridad. Con unas medias o pedazos de tela enrollados, le diseñaremos a nuestro personaje unos brazos del tamaño suficiente para que alcance a abrazarnos.

¿Te atreves a construir este ser que no tendrá ojos, ni boca, ni nariz, pero sí un corazón inmenso?



Hacedor de gratitud:

¡Vamos a crear un títere de dedo!
Con él podrás comunicar tus sentimientos de gratitud y multiplicar los momentos de felicidad.

Toma un guante, córtale un dedo y decóralo. Puedes ponerle ojos, boca, pelo y la ropa que tú prefieras. No olvides ponerle nombre.

También puedes hacerlo con una media vieja. Córtala con la forma de tu dedo, amárrala o cóselo con un caucho o un hilo para que quede a tu medida.

O si prefieres usar papel, recorta un pedazo suficientemente grande para cubrir tu dedo. Dibújale la cara y llénalo de color. Puedes usar hilo o lana para el cabello y botones para los ojos.

Úsalo para dar las gracias de las cosas positivas de cada día y ponlo debajo de la almohada para guardar tus sueños y descansar con pensamientos positivos.



¿Qué más podrían construir en familia para generar alegría y fortalecer la gratitud por los buenos momentos?

Todos los retos son una invitación para que aprendas a manejar las emociones en familia ¡Prepárate para jugar y aprender!

DÍA 1

Después de leer ¡Un gusto en conocernos! Invita al niño(a) a calcar las emociones de su rostro usando el acetato.
¿Cómo podemos representar con gestos las emociones?

DÍA 2

Dibuja los diferentes instantes del día con el (la) niño(a) y escojan el mejor momento para jugar.
¿A qué quieres que juguemos hoy?

DÍA 3

Haz una lista con el niño(a) de las actividades que él (ella) puede hacer en la casa.
Pueden ser dibujos o palabras que escojan en equipo.

DÍA 4

Permite al niño(a) participar en labores del hogar que no representen un riesgo para él (ella).
¿Qué prefieres hacer disponer la mesa o secar los platos después de lavarlos?

DÍA 5

Invita al niño(a) a crear un juego y sus propias reglas.
Escucha y sé flexible ante las reglas que él (ella) propone. ¡En equipo, el resultado siempre será mejor!

DÍA 6

Destinen un tiempo en familia para estar en calma y dar gracias por una situación positiva que les haya sucedido durante el día.
¿Qué fue lo que más te gustó de tu día?

DÍA 7

Ante un reto o dificultad durante el juego, pregúntale al niño(a) cómo lo puede solucionar.
¿Cómo podemos trabajar juntos para solucionarlo?

DÍA 8

Después de leer ¡Una Selva en mi casa! Invita al niño(a) a elegir un personaje para representarlo.
¿Cuál fue el personaje que más te gustó? ¡Conviértete en él!

DÍA 9

Crea títeres relacionados a la familia junto al niño(a). Inventen historias sobre lo que más les gusta de estar en la casa.
Escucha sus sugerencias sin juzgarlo(a). ¡La motivación abre paso a la creatividad!

DÍA 10

Invita al niño(a) a crear dibujos para que juntos puedan construir un libro de acuerdos. Elijan un lugar visible para ponerlo.
Cuando se presente una situación difícil recuerda retomar el libro de acuerdos y háblale al niño(a) de manera respetuosa y empática.

DÍA 11

Destinen un tiempo en familia para dar gracias por las buenas acciones que hizo cada integrante de la familia.
Recoge una piedrita, cárgala de agradecimiento y entrégala

DÍA 12

Después de leer la tarjeta sobre la Alegría, escojan una canción infantil que les guste a ambos y escúchela mientras juegan.
¿Qué canción te gustaría escuchar?

DÍA 13

Prepara materiales para que el niño(a) pueda dibujar libremente.
Los materiales deben estar al alcance del niño(a).

DÍA 14

Escojan canciones tradicionales en su región, hagan un karaoke y bailen juntos.
Permitanse jugar con los movimientos del cuerpo e inventen nuevos movimientos.

DÍA 15

En el tiempo de calma lean las tarjetas de las emociones, piensen sobre la situación que les provocó una de esas emociones.
¿Qué tan grande es tu alegría/rabia/tristeza/miedo? ¿Es grande, mediano o pequeño?

DÍA 16

Escribe algunas frases o realiza algunos dibujos, donde expreses tu amor por el(la) niño(a) y donde relates las historias más divertidas que hayan vivido juntos.
Léelo con el niño(a) antes de dormir.

DÍA 17

Destinen un tiempo en familia para leer la tarjeta del Miedo y contar sus temores. Creen un personaje con un "súper poder" que les ayude a superar el sentimiento.
Cada vez que sientan miedo usen el personaje que crearon o inventen nuevos para superarlo.

DÍA 18

Creen en familia un lugar especial (puede tener cojines, muñecos, una cobija) para que el niño(a) pueda jugar, leer y estar tranquilo.
Establece momentos para jugar con el niño(a) en ese espacio.

DÍA 19

Jueguen a realizar ejercicios de respiración. Por ejemplo: "Vamos a inflarnos y desinflarnos como si fuéramos globos".
Retoma este ejercicio cada vez que el niño(a) esté enfrentando una situación difícil.

DÍA 20

Destinen un espacio hoy para contar chistes o rimas cortas.
Escoge chistes o rimas cortas (de animales, objetos, alimentos, etc). Permitele al niño(a) inventar sus propios chistes o rimas.

DÍA 21

Conversa con el(la) niño(a) sobre la historia familiar.
Creen juntos su propio álbum (dibujos o fotos) con los momentos más especiales de su vida.



primero lo primero

Impacto colectivo por la primera infancia.

The **LEGO** Foundation

