

Gestión de las emociones con niñas, niños y adolescentes

Te compartimos una actividad que puedes realizar con niñas, niños y adolescentes en duelo para ayudarles a gestionar sus emociones.

Paso 1

Identifiquen las emociones que tienen en ese momento.



Paso 2

Asignen un color a cada emoción y dibujen un símbolo que la represente, por ejemplo: la alegría es el símbolo del sol.



Paso 3

Dibujen la silueta de un cuerpo humano en un papel o cartón.



Paso 4

Coloquen los símbolos en las partes del cuerpo en donde las sienten, por ejemplo, la ira en el estómago.



Paso 5

Abre un espacio de diálogo para que cada uno exprese cómo sienten esa emoción en el cuerpo, por ejemplo, la tristeza se siente en el pecho y aprieta.



Paso 6

Una vez que hayan expresado lo que sienten, cierra la dinámica resaltando la relevancia de reconocer nuestras emociones, cómo las sentimos en nuestro cuerpo y la importancia de compartirlas en familia para acompañarse en momentos difíciles.

