

EMOCIONES

Esta página contiene distintas actividades para seguir explorando y conociendo nuestras emociones, entre amigos o en familia, y para aprender a comunicarlas.

EL DADO DE LAS EMOCIONES

- Material:** Un dado con caras que tienen dibujos o nombres de las emociones primarias (alegría, tristeza, enojo, asco, sorpresa y miedo).
- Juego:** Tirar el dado y contar una situación en la que sintieron esa emoción.
- Reto extra:** Dramatizar o dibujar la emoción antes de contar la historia.

EL DETECTIVE EMOCIONAL

- Juego:** Un miembro de la familia actúa una emoción sin hablar. Los demás deben adivinar cuál es observando su cuerpo y cara.
- Reto extra:** Adivinar también qué situación pudo haber causado esa emoción.
- Reflexión:** ¿Qué pistas usamos para descubrir la emoción?

¿QUÉ HARÍAS SI...?

- Desafío de reflexión:** Inventar situaciones emocionales. Por ejemplo: ¿qué harías si un amigo no quiere jugar con vos? O ¿qué harías si sentís mucha alegría pero alguien está triste?
- Objetivo:** Explorar reacciones posibles y fomentar la empatía familiar.

RINCÓN DEL ABRAZO

- Actividad:** Crear en casa un espacio con almohadones, una alfombra, o un pedazo de tela, para abrazarse, hablar, escuchar.
- Práctica:** Dedicamos 10 minutos del día a abrazarnos y decirnos cosas lindas.
- Pregunta guía:** ¿Qué palabra me hace sentir bien?

HISTORIAS CON EMOCIONES

- Juego familiar:** Crear una historia en ronda. Cada integrante agrega una parte, pero debe incluir una emoción diferente.
- Reto:** ¿Podemos hacer que todas las emociones aparezcan al menos una vez?
- Variante para peques:** Usar muñecos o dibujos para representar las emociones del cuento.

BÚSQUEDA DEL TESORO EMOCIONAL

- Juego:** Esconder pistas por la casa. Cada una lleva a otra con un pequeño reto:
 - * Hacer una cara feliz frente al espejo.
 - * Dar un abrazo a alguien que te cude.
 - * Decir una emoción que sentiste hoy.
- El "tesoro":** Un dibujo para colorear o una caja de palabras lindas.