

**Mis emociones en tiempos de casa**

**Conectando nuestras emociones con “El monstruo de Colores”**

Queridos niños: Los invitamos a trabajar en familia y sobre todo a conectarse en estos tiempos con sus emociones, con lo que sienten, con sus temores y con lo que sueñan. Recuerden, que como hemos conversado anteriormente:

* No existen emociones malas ni buenas, son todas válidas y naturales del ser humano.
* Escuchar nuestras emociones nos ayuda a cuidarnos a nosotros mismos.
* Las emociones nos ayudan a darnos cuenta cómo nos afecta una situación.
* Las emociones nos permiten distinguir las situaciones en que nos sentimos cómodos, tranquilos y seguros, de aquellas situaciones en que nos sentimos incómodos, inquietos o en peligro.
* Contar lo que sentimos a personas de confianza nos ayuda a desahogarnos y a pedir ayuda cuando tenemos dificultades.

Pueden contar con sus profesores para lo que necesiten, estamos conectados. Un abrazo apretado a cada uno.

Sus Misses de Segundo Básico.



**Actividad**

1. Luego de haber leído en familia el cuento “El monstruo de colores” (Anna Llenas), completa el siguiente “Calendario de las emociones”, pintando el dibujo del monstruo, según el color de cómo te sientas junto a una reflexión diaria.
2. Adjuntamos ideas de actividades manuales para realizar en familia sobre “El monstruo de colores”.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MIÉRCOLES**  | **JUEVES**  | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | **LUNES** | **MARTES** |
| Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Por qué escogiste ese color?, ¿Qué te hace decir eso?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Habías sentido esta emoción antes?, ¿Cuándo?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Con qué conectas esta emoción?, ¿Qué te hace decir eso?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamenteConversen libremente sobre esta emoción en familia y escriban sus reflexiones.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamenteSi tuvieras que describir esta emoción, ¿Cómo lo harías?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamenteEn familia, elaboren un titular para esta emoción.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Para qué me sirven las emociones?, ¿Qué te hace decir eso? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | **LUNES** | **MARTES** |
| Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Qué situación te ocurrió hoy que sentiste esta emoción? Escríbela.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Conocías de antes esta emoción?, ¿Qué sabías sobre ella?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Qué sucede con tu cuerpo cuando sientes esta emoción?, ¿Qué te hace decir eso?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Por qué escogiste ese color?, ¿Qué te hace decir eso?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente Conversen libremente sobre esta emoción en familia y escriban sus reflexiones.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Qué preguntas te puedes hacer sobre esta emoción?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente¿Para qué me sirvió esta actividad?, ¿Qué te hace decir eso?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |