



Compendio de estrategias para "reencontrar y reconocer mis emociones"

MIREYA VILCHIS GÓMEZ

USAER No.4

“ESTRATEGIA APRENDAMOS A RESPIRAR CON AMIGUITOS DE PELUCHE”



BENEFICIOS: favorecer autocontrol, además de mejorar procesos de atención y de gestión emocional, a través de la respiración profunda.

DESCRIPCIÓN:

Cada mañana tumbada en su cama, cobija o tapete, con un osito de peluche en su vientre; deberá inhalar aire durante 3 segundos y ver como su peluche se eleva, después exhala y volver a comenzar. De 2 minutos a 5 máximo.

Se retoma del autor : Daniel Goleman inteligencia emocional.

“EL RINCÓN DE LA CALMA”

BENEFICIOS: Disminuye estrés, autorregulación y autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN: Crear un lugar especial dentro de la casa donde el niño y los papás, pueda recurrir para tranquilizarse y volver a recuperar el equilibrio emocional. Este lugar debe ser escogido entre los padres y el niño; debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz: juguetes, peluches, algún cuadro que incite a la tranquilidad (imagen, fotografía), álbum de fotos, cojines, cobijita, botella de la calma, pelota antiestrés (globos con semillas o harina), etc.

Se basa en educación Montessori y educación positiva.

“BOTELLA DE LA CALMA”

BENEFICIOS: Ayuda a los niños a entender sus emociones, reduce el estrés, ayuda al autocontrol emocional.

DESCRIPCIÓN:

Elaborar la botella con: botella de agua o refresco de 500ml con agua a la mitad, agua, pintura vegetal azul, piedritas de colores ó lentejuelas, piezas de joyería, botones, o bolitas de plástico de colores y brillantina. Introducir los materiales en la botella y agitarlos.

Cuando el niño agita la botella se asemeja a su mente cuando está nervioso, enojado, angustiado y cuando todo vuelve a la calma o a su estado original es igual a cuando se calma el niño, se va relajando y puede ver todo de manera con mayor claridad.

Está fundamentado en metodología Montessori.





“GLOBO ANTIESTRÉS”

BENEFICIOS: Mejora estado de animo, libera tensión, ayuda a concentración y centrar atención.

DESCRIPCIÓN:

Rellenar globos con semillas o harina. Solo tiene que presionar y soltar, de esa manera podrá liberar su estrés al estar manipulando el globo.

Está fundamentado en metodología Montessori.

“PICNIC EMOCIONAL”

BENEFICIOS: Mejora autoestima, gestión emocional, fortalece vínculos afectivos padres-hijos, disminuye estrés.

DESCRIPCIÓN:

Preparar una bebida caliente puede ser tecito, atole, o café, si existe la posibilidad de comprar galletas adelante. Buscar un espacio de la casa que sea agradable para todos poner una cobija sentarse ahí (toda la familia), cada uno llevara su taza de la bebida que se preparo y si hay galletas también llevarlas. Ya sentados todos, la mamá iniciará diciendo a cada integrante de la familia algo positivo de cada uno de ellos, posteriormente otro integrante de la familia y así sucesivamente hasta que todos participen, al final darse un abrazo.