



COLEGIO RENE SCHNEIDER  
EQUIPO PSICOSOCIAL

## **APOYO PSICOLOGICO EN TIEMPOS DE CRISIS**

**5° y 6°**

### **DOMINO DE EMOCIONES**

Hoy en día se conversa mucho de la educación emocional en la infancia, pero quizás como padres, abuelos ó cuidadores no sabemos muy bien por dónde empezar ni cómo ayudar realmente a los niños a entender e identificar mejor sus emociones. Es por ello que les enviamos una actividad fácil, entretenida y muy eficaz para ayudar a nuestros niños en su desarrollo emocional a través del juego, ¿ Porqué a través del juego? Porque este es mecanismo con el cual el niño(a) pueden aprender, practicar habilidades y capacidades y nosotros como adultos conocer su mundo interior.

El objetivo de esta actividad es que nuestros niños aprendan a reconocer e identificar situaciones y asociarlas a determinadas emociones, de tal manera que nos permita entender su percepción de ellas, además de generar un espacio para compartir en familia.

La invitación es hacer de este periodo de cuarentena y crisis país un periodo de reflexión y de reconexión con nuestros niños en donde podamos brindar un espacio de comunicación familiar y contención emocional, promoviendo la empatía, es decir, la capacidad de colocarnos en el lugar de la otra persona, y resiliencia que es la capacidad de superar las adversidades y salir fortalecidos de ellas.

#### **Manos a la obra!**

Lo que vamos a realizar es un dominó ( creado por J. Franch) el cual costa de fichas, de las cuales al lado derecho aparece una emoción y en la parte izquierda una situación.

Instrucciones: Recorten en familia las tarjetas que estan a continuación y pégalas en una hoja de block, cartulina, cartón o lo que tu deseess,el juego trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta y ya estás listo para jugar y compartir.

PATRICIA MIÑO CASTRO  
PSICOLOGA  
MARZO 2020



Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	<b>Enamora- miento</b>
---	----------------------------

Tengo un calzado nuevo y cómodo pero me compro otro porque es de una marca más famosa	<b>Esperanza</b>
---	------------------

En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas	<b>Sorpresa</b>
---	-----------------

Un blanco rico y fuerte mira con mucha superioridad a un negro pobre, afectado por el sida	<b>Odio</b>
--	-------------

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	<b>Desprecio</b>
--	------------------

Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves	<b>Alegría</b>
---	----------------

Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	<b>Miedo</b>
--	--------------

Veo a la chica con la que salgo bailando cariñosamente con otro	<b>Desengaño</b>
---	------------------

Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión	<b>Vergüenza</b>
--	------------------

Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir	<b>Celos</b>
---	--------------

Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiera	<b>Envidia</b>
---	----------------

Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	<b>Ira</b>
---	------------



Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiere

**Envidia**

Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia

**Ira**

Llevas 2 meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos

**Fobia**

Me molesta mucho encerrarme en un ascensor

**Tristeza**

Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida

**Amistad**

Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas

**Nostalgia**



Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay un zanja	<b>Aburrimiento</b>
--	---------------------

No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido	<b>Angustia</b>
--	-----------------

Existe una persona única, con que me gustaría compartir toda mi vida	<b>Asco</b>
--	-------------

Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera	<b>Orgullo</b>
--	----------------

Quieres ir a Inglaterra y empiezas a estudiar inglés con mucha energía	<b>Capricho</b>
--	-----------------

Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta	<b>Entusiasmo</b>
---	-------------------