**EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**ACTIVIDADES POSIBLES A REALIZAR DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE**

Durante el mes de diciembre la emoción que vamos a trabajar va a ser el AMOR.

**CUENTOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES: EL AMOR**

* *“ Adivina cuanto te quiero”*  (**infantil, 1º** y 2º ciclo)
* “ Un amor tan grande” ( Infantil y 1º ciclo)
* “El primer beso” ( Infantil**).**
* “ Así es mi corazón” ( Infantil y 1 ciclo).
* “ El oso Mauro necesita un abrazo” ( Infantil sobre todo aunque puede ser válido para todos, hay además una actividad muy bonita para hacer principalmente para infantil después de leer el cuento, que consiste en darse estos tipos de abrazos: de sándwich, de buenas noches, espalda contra espalda, de barriga, gran achuchón, colectivo, de conga, autobrazo, tímido…..tengo vídeo de esta experiencia en infantil)
* “ ¿ Qué es el amor” ( 1º y 2º ciclo)
* “ La hucha de los besos” ( infantil, 1º y 2º ciclo)
* “ Ni un besito a la fuerza” ( infantil y 1 ciclo)
* “ La reina de los besos” ( 1º y 2º ciclo)
* “ ¿ y si no fueron felices y se hartaron de perdices?” ( 3º ciclo, hay dos versiones )
* “¿ Por qué el amor es ciego? ( 3º ciclo)

**CANCIONES: (SE PUEDEN UTILIZAR PARA EL COMIENZO DEL DÍA, POR EJERMPLO UNA POR SEMANA O POR QUINCENA)**

* Mantra: Idewere.
* Canciones de emoticantos ( muy bien para infantil, 1º y 2º ciclo)

**VIDEOS :**

* “ ¿ De qué color son los besos? ( Infantil, 1º y 2º ciclo)
* “ Vídeos para enseñar a los niños a identificar las emociones” de Miguel Angel Rizados ( infantil, 1º y 2º ciclo).
* “ ¿ De qué color son los besos”? ( infantil, 1º y 2º ciclo).
* “ Brain divided” ( 2º y 3º ciclo)
* “ Sunshine” no confundir amor con sexo( 3º ciclo).
* “ Como funciona el amor” ( 3º ciclo)
* “ Historia de por qué el amor es ciego”? ( 3º ciclo)
* “ The wishgranter) ( 3º ciclo)

**Otras actividades:**

* Participar en alguna campaña: reyes magos 98, perrera…..( hacer con camisetas viejas grandes y cojines camitas para los perros, nos visitaría una voluntaria que les explicaría con un video cómo funciona, cómo pueden ayudar……
* Hacer un mural con el lema:” Cuando sembramos amor cosechamos alegría. Debajo empezar con una frase “ Yo siembro amor cuando…. Y entregar a los niños corazoncitos que ellos tendrán que completar y decorar…
* “ Cariñograma”, aunque es una actividad que es para todo el curso, el de este mes que empiece por “Me alegra que estes….., me alegra que seas….
* Buscar poemas y cuadros que reflejen el amor…
* “ Elaborar un tres en rayas con corazones de plastilina, sobre una base de corazón.
* Hacer un móvil con corazones de colores.
* Decorar una lata, vaso que ponga 10 cosas que me gustan de ti, luego escribirlas en palitos( depresores) y regalar al compañero que te haya tocado.
* Postura de yogas en parejas: sentados juntando espaldas respirar acompasados,…..( se adjunta fotocopia con nombre de la asana ye imágenes…..
* Hacer un tablón o mural de agradecimientos donde los niños escriban ( por ejemplo: “ Gracias María por prestarme el rotulador rojo….
* Semana de la amabilidad: les daremos una pulserita de lana elaboradas por ellos mismos, o una gomita, que deben de tocar al levantarse para recordar que tienen que ser amables, si no lo hacen y se dan cuenta cambiar de mano , como toque de atención para recordar.

**ACTIVIDADES TRANSVERSALES, COMUNES A TODAS LAS EMOCIONES.**

**RESPIRACIÓN:**

Podemos utilizar la de “El espagueti”, ” el cubito de hielo“, bastrika “ o de “Tarzán”, “ o la de “la abeja”, o la del “Darth Vader”…. También las tradicionales: abdominal, clavicular, toráxica…. **Lo importante es que se trabaje la respiración.**

**MEDITACIÓN:**

“La de la estrella” o del “ Arco Iris”, o cualquier otra del libro “ Luz de estrellas”, son muy cortitas y adaptadas a ellos.

**RELAJACIÓN :**

* “ La vida es bella”.
* “El eterno Sol”.
* “Sólo es vivir” de Marta Gómez.
* “Gracias a la vida”.

**YOGA MENSUAL:**

Enseñamos dos posturas semanales y las ensayamos varias veces, que se adecuen a las emociones trabajadas.

Para trabajar la alegría: Posturas de apertura y extensiones que abren, expanden, dan energía y alegría, tipo la del camello, la ballena varada, al arco, cobra, tiburón….

Para trabajar la tristeza: posturas de recogimiento : saludo al sol, posición del niño….

**BIBLIOGRAFÍA PARA TODA LA FORMACIÓN**

“1, 2, 3, ¡respira!” Carla Naumburg. Grupo Zeta.

“Luz de estrellas. Meditación para niños 1” Maureen Garth. Editorial Oniro.

“Burbujas de Paz. Un pequeño libro de midfulness para niños” Sylvia Comas. Editorial Nube de Tinta.

“Tranquilos y Atentos como una rana” Eline Snel. Editorial Kairós.

“Plantando semillas. La práctica de mindfulness con niños” Thich Naht Hanh y la comunidad de Plum Village. Editorial Kairos

“Educar con 2co-razon”” Jose María Toro. Editorial Desclée de Brouwer.

“Cuentos para educar niños felices” Begoña Ibarrola. Editorial SM.

“Cuentos para descubrir inteligencias” Begoña Ibarrola. Editorial SM

“Cuentos para educar con inteligencia emocional” Clara Peñalver y Sara Sanchez. Editorial Beascoa.

Abecedario de las emociones” Violeta Monreal. Ediciones Gaviota.

“Laberinto del Alma” Anna Llenas. Editorial Cross Books.

“Que puedo hacer cuando me preocupo demasiado” Dawn Huebner. Editorial TER ediciones.

“Que puedo hacer cuando estallo” Dawn Huebner. Editorial TER ediciones.