

# PROPUESTAS DE ACTIVIDADES EN CASA. EDUCACIÓN EMOCIONAL.

## PARTE 4: EXPRESO EMOCIONES.

### INFANTIL Y PRIMER CICLO

#### UN ARTISTA EMOCIONAL:

Haz tarjetas con distintas emociones, pide ayuda a tu familia si aun no sabes escribir. También podéis utilizar las que fabricaste para tu caja de emociones.

Coloca las tarjetas boca abajo y cada miembro de vuestra familia cogerá una.

Ahora toca expresarla, con rotuladores, ceras, temperas... cada uno en un folio o cartulina, debéis dibujar la emoción que os ha tocado. Una vez terminada vuestra obra de arte, las expondréis al resto de la familia que tendrán que averiguar de que emoción se trata.

Aquí tenéis un ejemplo de las tarjetas:

<b>ALEGRÍA</b> 	<b>SORPRESA</b> 	<b>MIEDO</b> 
<b>VERGÜENZA</b> 	<b>CALMA</b> 	<b>AMOR</b> 
<b>ENFADO</b> 	<b>ASCO</b> 	<b>TRISTEZA</b> 

## SEGUNDO CICLO

### BOTE DE LA COMUNICACIÓN:

Este recurso nos va a ayudar en casa ha empatizar con los demás, porque iremos comunicándonos entre nosotros y conociendo las cosas que nos gustan y las que no.

Necesitamos un bote vacío que tenga la boca ancha para poner meter nuestra mano, y varias tiras de papel que utilizaremos para escribir. Cada miembro de la familia escribirá dos papeles comenzando con la frase “ Me gusta/gustó cuando...” y otros dos que comiencen con la frase “No me gusta/gustó nada...”

Una vez todos hayamos escritos nuestros papeles, los doblamos y los metemos dentro del bote.

El bote lo abriremos en un momento que estemos todos juntos y podamos charlar tranquilos, cada uno abrirá un papel lo leerá en alto e intentará averiguar quien lo ha escrito, que más personas están implicadas en esa situación y como crees que se sienten. Dejamos que éstas personas comenten lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente. Como siempre, te aconsejo que seas original para crear el tuyo!!



## TERCER CICLO

### ESCUCHA MI EMOCIÓN:

Os voy a proponer una Playlist muy especial, vuestra primera tarea es recopilar esta lista de música, todas son instrumentales, no hay ninguna voz en ellas. Después te proponemos que o bien sólo o en familia escuches cada una de ellas, pero ten a mano varios folios o cartulinas y diferentes colores para expresarte, ya sean lápices, rotuladores, temperas...

Escucha primero una de estas melodías, intentar hacerlo con los ojos cerrados y en silencio, después escucha de nuevo y mientras suena intenta pintar algo, bien solo o entre todos en una cartulina. Es bueno que luego digáis que emoción os hace sentir esta música e incluso anotéis el nombre de esa emoción en el dibujo.

Haz lo mismo con cada una de las melodías que te hemos propuesto, lo puedes ir haciendo en diferentes días.

Después te mostramos una tabla con la emoción que cada una de ellas expresa. ¿Coincide con la tuya? ¿Qué os ha hecho sentir cada una?

### Playlist:

- Marcha fúnebre. F. Chopin
- Pequeña Serenata Nocturna. W.A. Mozart
- 5ª Sinfonía. L. van Beethoven
- Marcha Radetzky. Johann Strauss
- Sueño de amor. F. Liszt
- El vuelo del moscardón. M. Rimsky Korsakov

## DESCUBRE CADA MELODÍA CON SU EMOCIÓN

Emoticono	Emoción	Obra
	Tristeza	Marcha fúnebre. F. Chopin
	Alegría	Pequeña Serenata Nocturna. W.A. Mozart
	Asombro/susto	5ª Sinfonía. L. van Beethoven
	Entusiasmo	Marcha Radetzky. Johann Strauss
	Cariño	Sueño de amor. F. Liszt
	Nervioso	El vuelo del moscardón. M. Rimsky Korsakov

