TRABAJAMOS LAS EMOCIONES 3º DE PRIMARIA.

LA TOALLA AZUL. Actividad de meditación para relajar al alumnado después del recreo.

MI NOMBRE, MIS VIRTUDES. Los niños/as escriben su nombre en letras mayúsculas. Después cogen cada una de las letras y buscan una cualidad positiva que posean y empiece por esa letra. Las escriben en la hoja y la comparten con el resto de la clase.

Con esta actividad pretendemos mejorar su autoconcepto, a partir del cual se construye la autoestima.

EL BOTE DE LA COMUNICACIÓN. En un bote meten papeles donde escriben cosas que los demás han hecho por ellos y les han hecho sentir bien, usando la frase:” Me gustó mucho cuando……..”

Pretendemos que cada uno exprese sus emociones y empatice con el resto.

Mejora la autoestima y propicia la comunicación y la confianza entre ellos.

Después hacemos un refuerzo positivo, elogiando las cosas que cada uno ha hecho por los demás.

TÉCNICA DE LA TORTUGA. Les contamos el cuento de la tortuga y hacemos una analogía con lo que a veces les sucede a ellos, así cuando estén enfadados y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando….) pueden acordarse de la tortuga y actuar como ella, es decir resguardarse en un caparazón imaginario para relajarse y pararse a pensar antes de actuar.