

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES II
CUADERNILLOS PARA ACOMPAÑAR

ESTIMULACIÓN EMOCIONAL

Nadia Rückauf
Autora

Prof. Daniel González
Prólogo y compilación



Centro
PsicoSocial
Argentino

Cuadernillo II

Estimulación Emocional

© Nadia Rückauf

© Ed. Centro PsicoSocial Argentino, Buenos Aires, Argentina, Enero 2023

Derechos Reservados a la autora y Centro PsicoSocial Argentino. Queda prohibida su venta, distribución y/o difusión gráfica y/o digital, total o parcial, sin expresa autorización de la Autora.

Para citar: Rückauf, N. (2023) *"Cuadernillo II- Estimulación Emocional"*. Colección "Cuadernillos para acompañar". Buenos Aires, Argentina. Ed. Centro PsicoSocial Argentino,

Índice

Introducción.....	3
Prólogo.....	4
Fichita sobre mí.....	5
Aprendemos a identificar emociones.....	7
A las siguientes situaciones describirla con la emoción que corresponda:.....	16
Mira la imagen, reconoce las emociones e inventa una situación:.....	18
Dibuja la emoción indicada:.....	21
Coloca las siguientes emociones en el frasco que creas que corresponda:...	23
Completa los siguientes diálogos:.....	26
A jugar, pintar, crear y divertirse.....	27
Imágenes recortables para trabajar las emociones:.....	32
El juego de la Oca de las Emociones.....	34
Semáforo de las emociones.....	36
Emociómetro.....	37
Y ahora un hermoso cuento:.....	38

Introducción

Este cuadernillo de actividades fue diseñado para trabajar las emociones con niños y niñas.

Espero que les guste ya que fue hecho con muchísima dedicación.

Nadia Rückauf

Acompañante Terapéutico



Prólogo

Prof. Daniel González- Psicólogo Social

La Importancia de Acompañar y seguir Aprendiendo Junt@s.

Una vez que obtenemos nuestro Cuadernillo, comienza el mundo del saber y la praxis, (teoría y práctica) juntas, lo que de cierta forma puede considerarse nutrir el saber, pero ningún día es igual al anterior. Hay algo intrínseco al trabajar con niños/as o Adultos. Cuyo resultado es que cada día puede ser un aprendizaje, es parte de la magia del ACOMPAÑAR.

Continuar aprendiendo sobre las y los niños/as y los Adultos que Acompañamos, sobre cómo atenderlas mejor, cómo compartir conocimientos con nuestros compañeros/as, conocer otras situaciones, cómo acompañar otras formas de entender la vida, la capacidad de ciertas personas adultas o niños/as a recomponerse en situaciones adversas y algunas relaciones que se forjan entre conversaciones apresuradas entre los Acompañados.

Este Cuadernillo es un Puente al Acompañado y su Familia. Gracias Nadia por compartir tu pasión y conocimientos.

Prof. Daniel González- Psicólogo Social

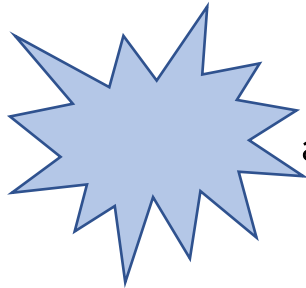
Presidente

Centro PsicoSocial Argentino

Fichita sobre mí

Yo me llamo:

Tengo

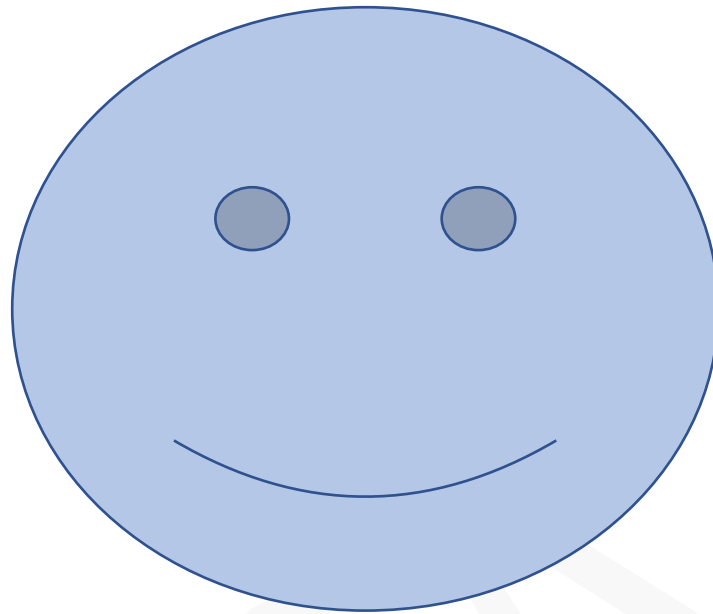


años.

A mí me gusta mucho...

A mí no me gusta...

Me hace feliz...



Hoy me siento:

😊 Contenta/o

😡 Enojada/o

😍 Enamorada/o

😞 Triste

🤒 Enferma/o

😴 Aburrída/o

😴 Con sueño

Aprendemos a identificar emociones

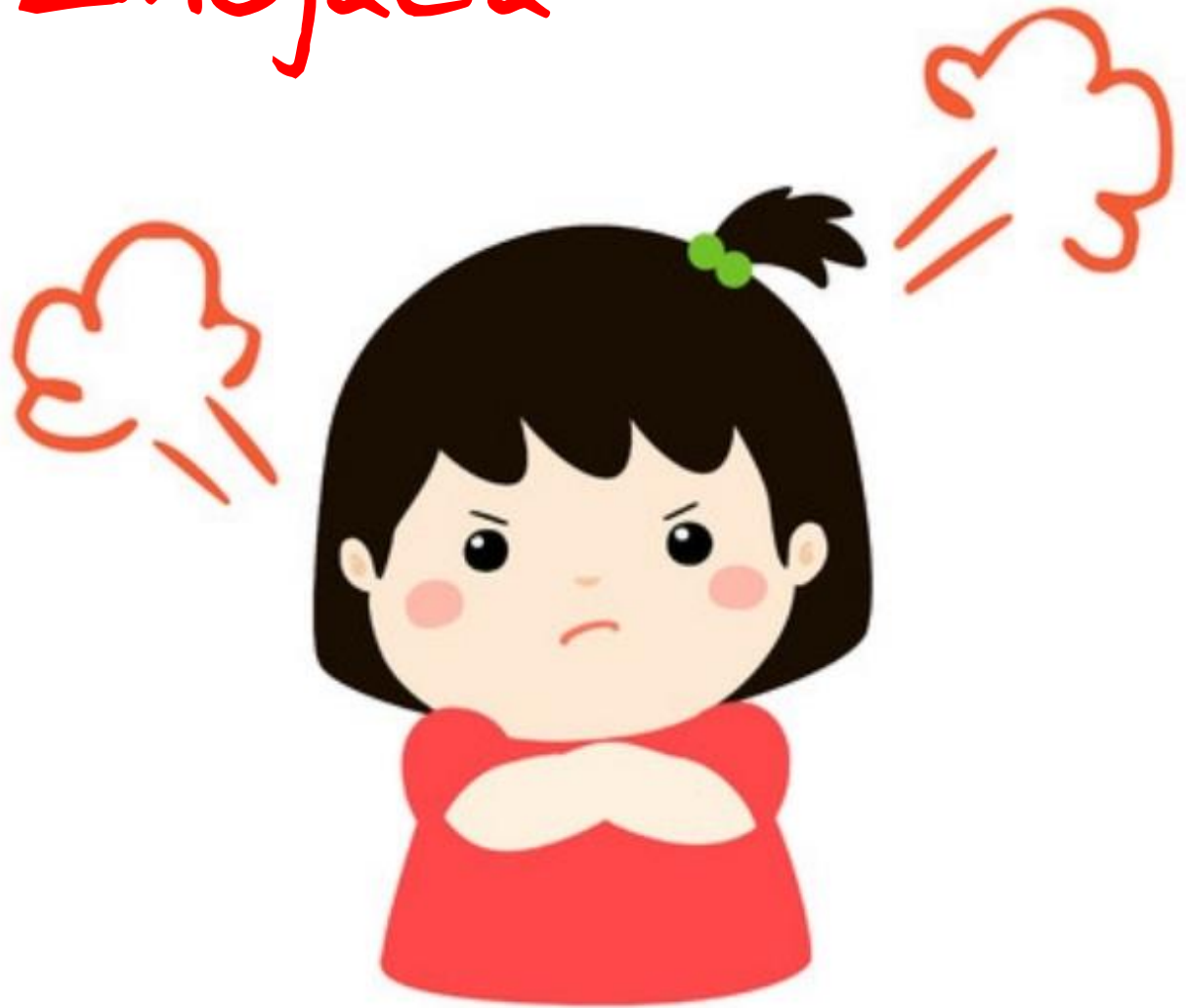


Feliz



Feliz

Enojada





Enojado







Cansada



Cansado

Responde:

¿Con cuál de las emociones anteriores te sientes identificada/o más a menudo?

¿Recuerdas que situaciones te hacen sentir esa emoción?
¿Cuál es?

Completa:

Me siento contenta/o cuando

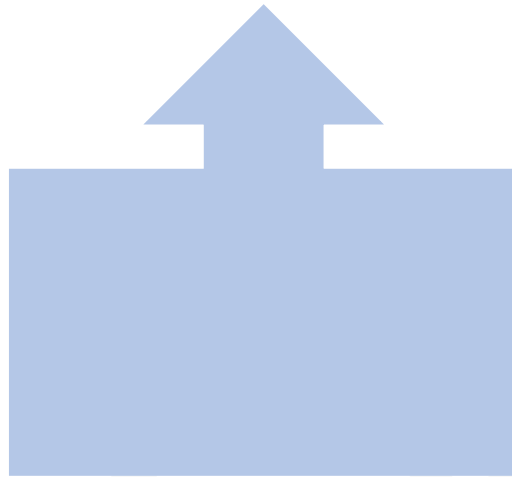
Me siento enojada/o cuando

Me siento triste cuando

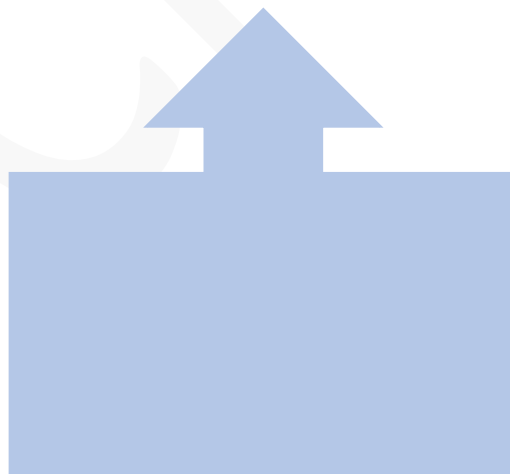
Me siento con miedo cuando

A las siguientes situaciones describirla con la emoción que corresponda:

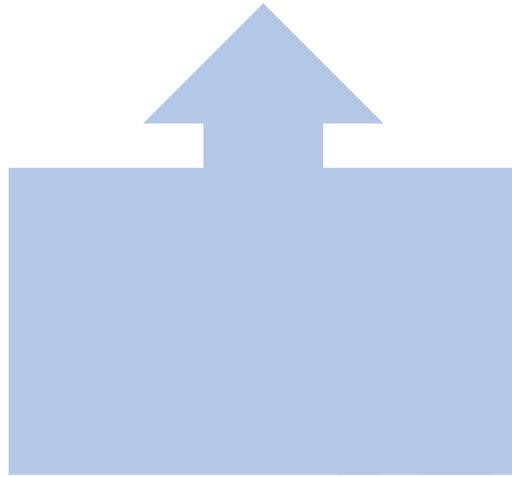
- Me saqué un 10 en un examen del colegio.



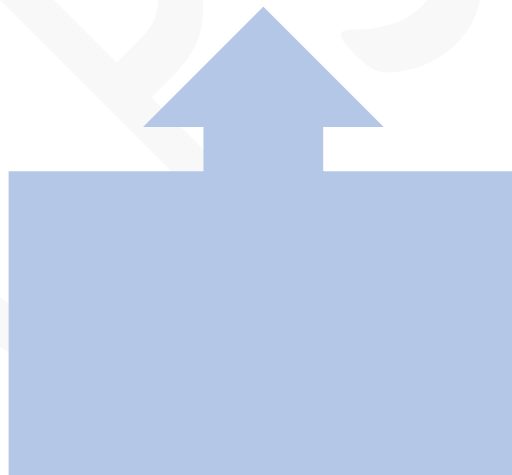
- Estaba yendo a pasear y me caí y lastimé la rodilla.



- Mi familia me da muchos abrazos.



- Hoy tuve gimnasia y no tengo ganas de hacer más nada.



Mira la imagen, reconoce las emociones e inventa una situación:





Dibuja la emoción indicada:

ENOJO



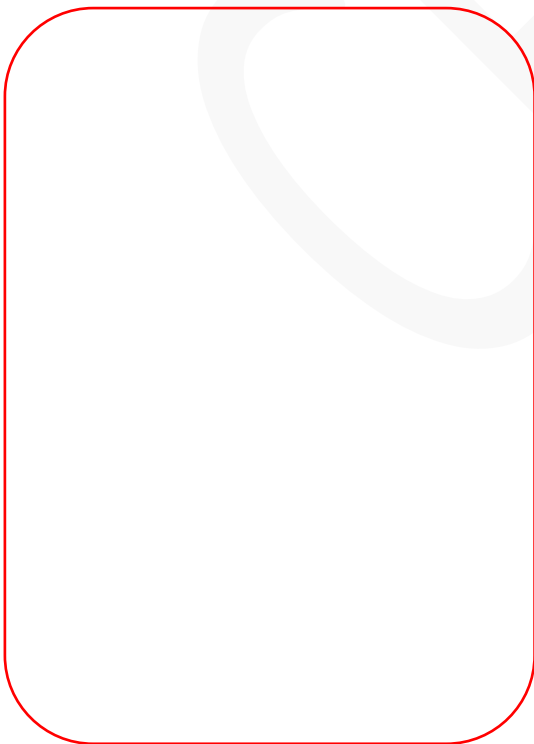
ALEGRE



SORPRENDIDO



TRISTE



Coloca las siguientes emociones en el frasco que creas que corresponda:

Amor

Vergüenza

Alegría

Cariño

Enojo

Enfado

Cansancio

Paciencia

Paz

Sueño

Nervios

Tranquilidad

Violencia

Timidez

Felicidad

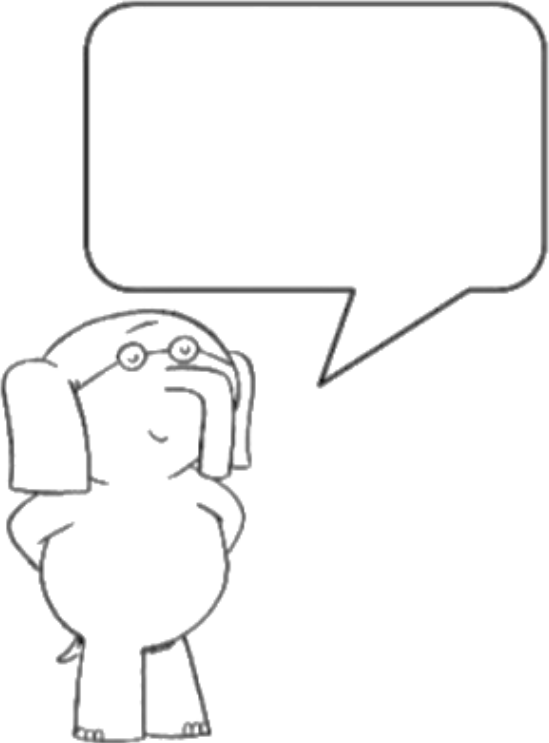
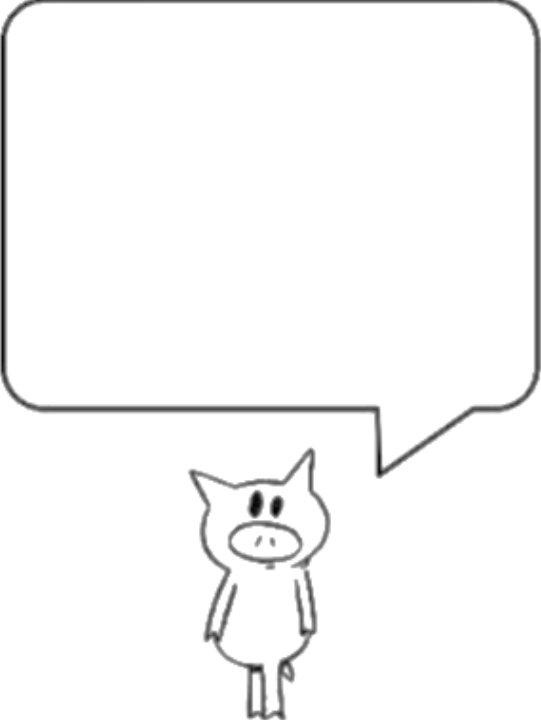


Frasco de emociones negativas



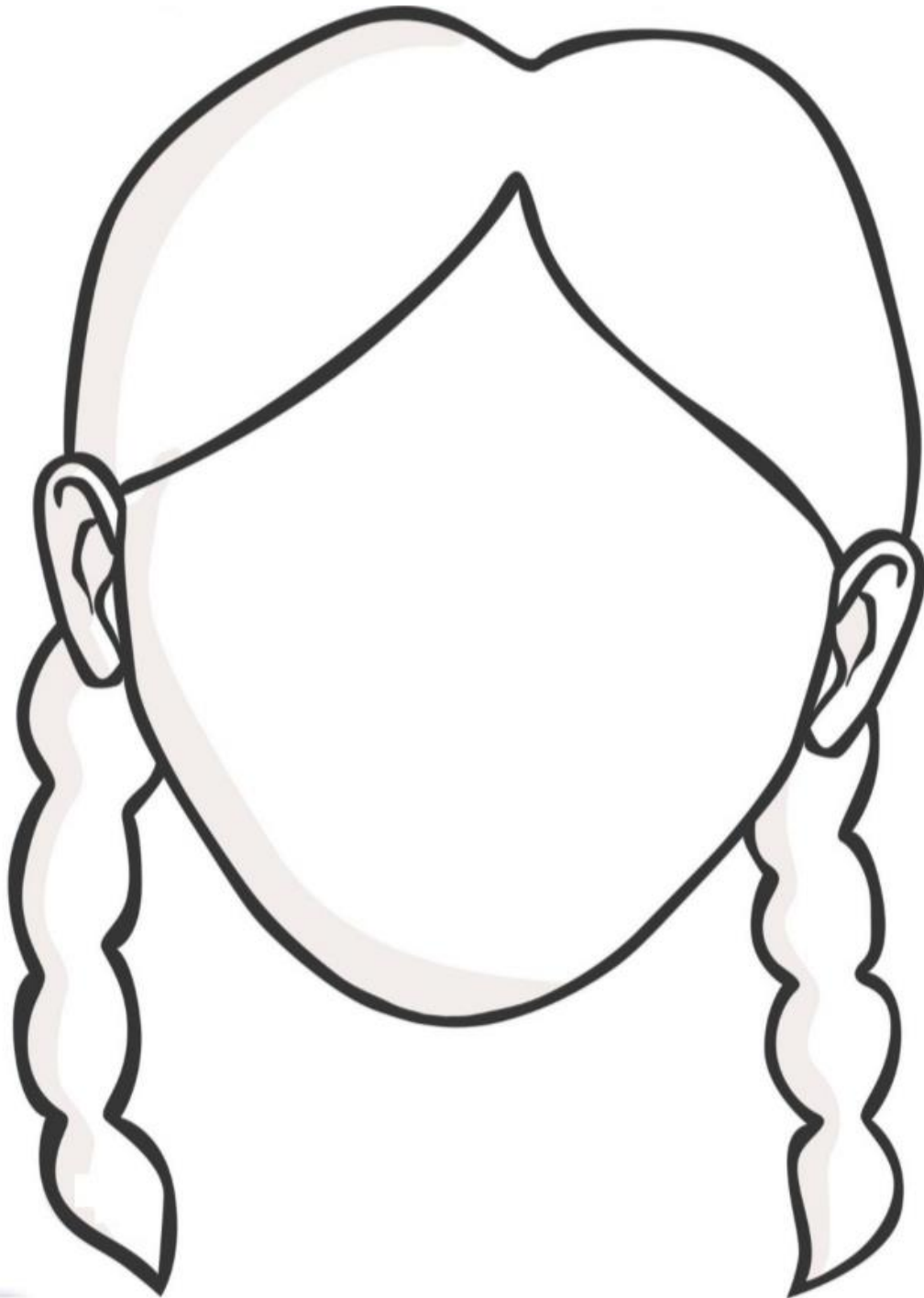
Frasco de emociones positivas



Completa los siguientes diálogos:

A jugar, pintar, crear y divertirse



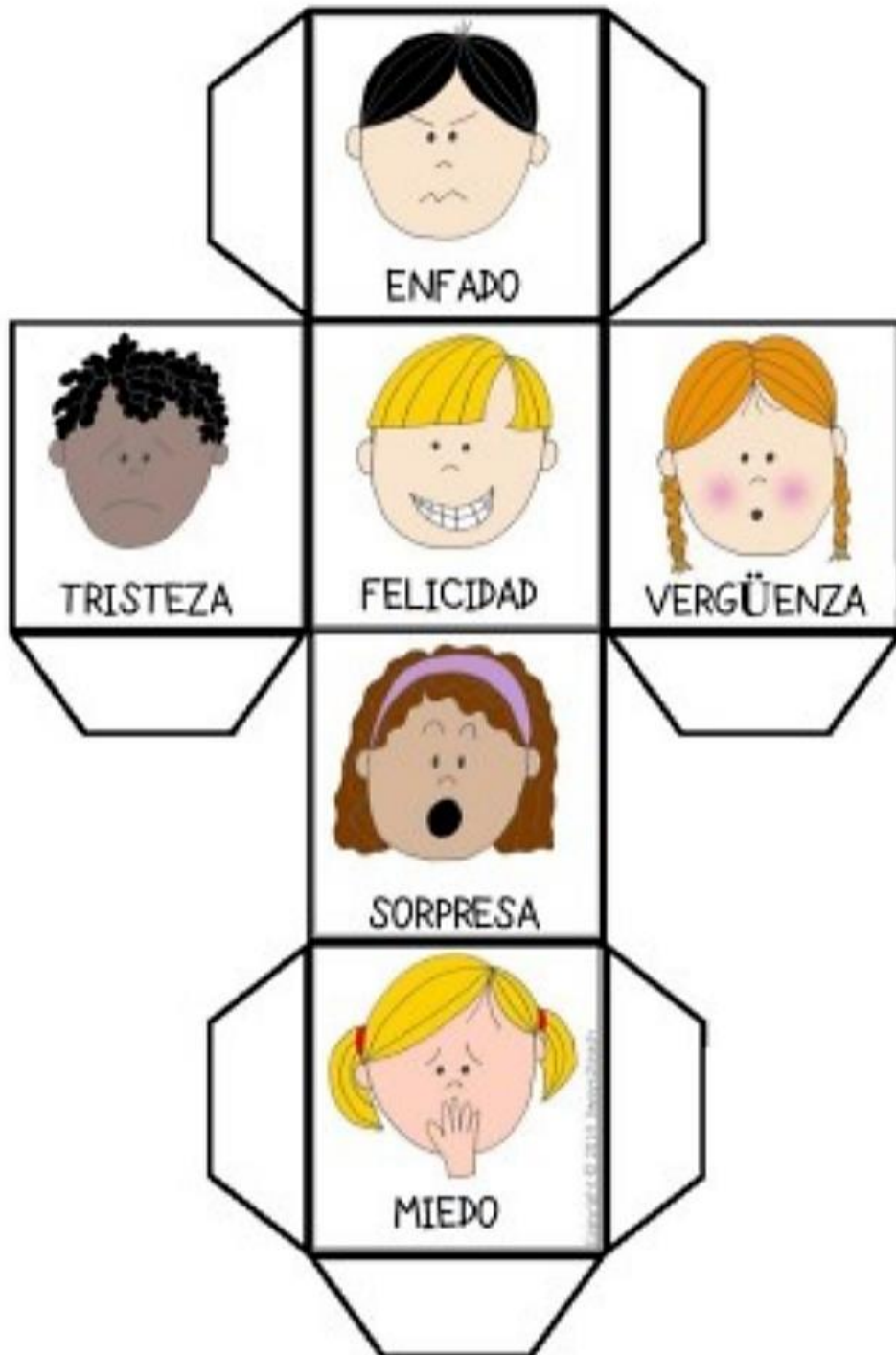


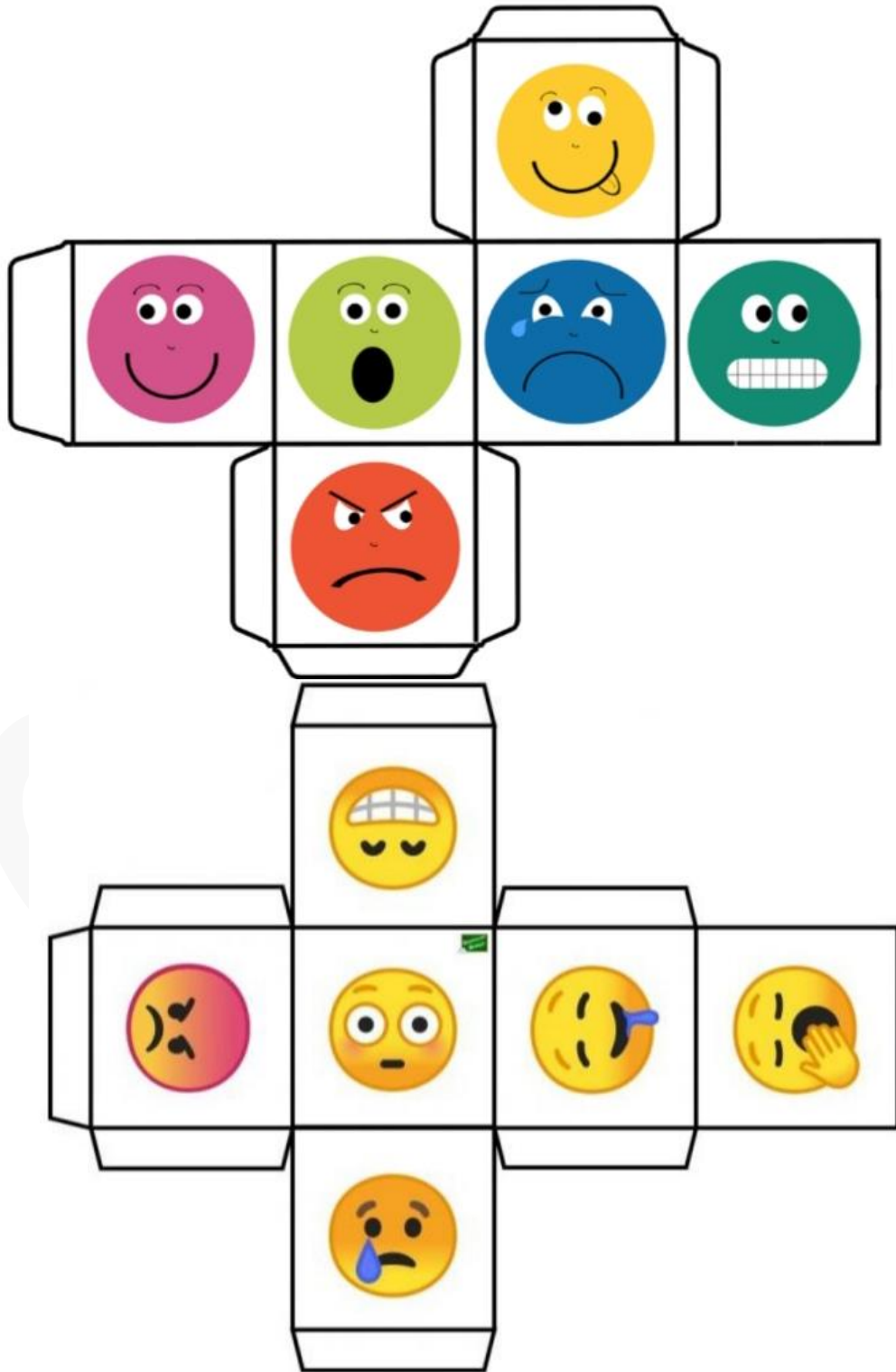






Imágenes recortables para trabajar las emociones:





El juego de la Oca de las Emociones

La oca es uno de esos juegos del que, por sus características, pueden surgir distintas versiones o adaptaciones.

Es turno ahora de la educación socio-emocional, específicamente: la identificación de nuestras emociones.

Con este tablero se pretende pasar un buen momento de convivencia en familia, conociéndome y conociendo mejor a nuestros compañeros de juego.

El juego es sumamente fácil, veamos cómo. Necesitamos:

- tablero de la oca de emociones,
- un dado,
- una ficha de color por jugador,

Desarrollo:

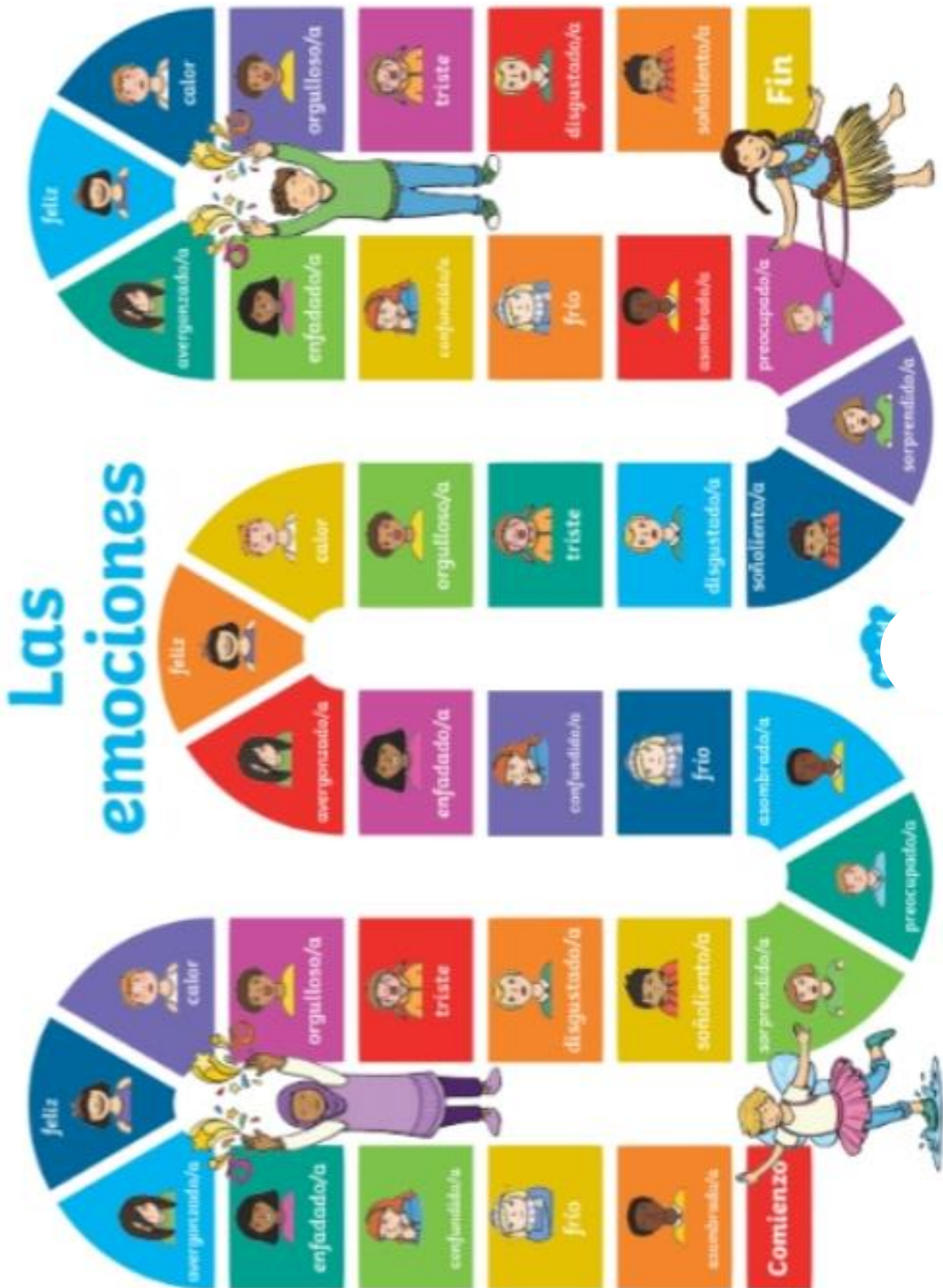
2 a 4 jugadores.

Se tira el dado para ver quien comienza primero, lo hace el que saca el número más alto.

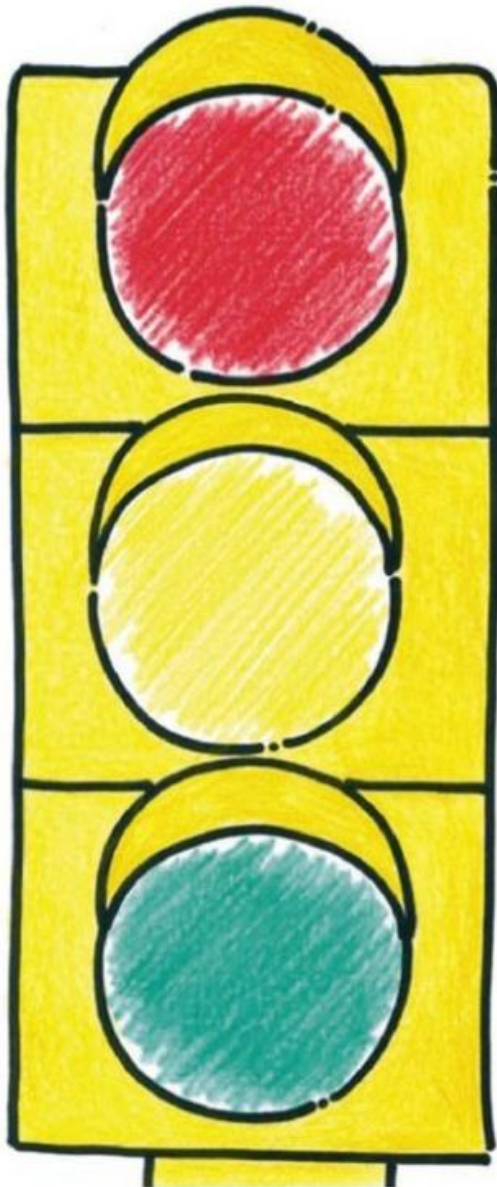
Se lanza el dado nuevamente y se avanza la cantidad de casilleros que indica. La casilla a la que se llega está marcada por una emoción. Es ahí donde el o la jugador/a debe completar la frase.

Ejemplo: Si cae en el casillero que dice “feliz” podrá decir: Soy feliz cuando voy al parque.

Todo listo. A jugar!!!



Semáforo de las emociones



ALTO

TRANQUILÍZATE Y
PIENSA ANTES DE
ACTUAR.

PIENSA

BUSCA
SOLUCIONES Y SUS
CONSECUENCIAS.

ADELANTE

PON EN PRÁCTICA
LA MEJOR
SOLUCIÓN.

Emociómetro

EMOCIÓMETRO

Registra la intensidad que sientes en cada emoción del día de hoy.



1 nada 2 muy poco 3 poco 4 bastante 5 mucho

	calma	<input type="radio"/>				
	amor	<input type="radio"/>				
	alegría	<input type="radio"/>				
	tristeza	<input type="radio"/>				
	miedo	<input type="radio"/>				
	enojo	<input type="radio"/>				
	confusión	<input type="radio"/>				

Y ahora un hermoso cuento:

“La tristeza de Alfredo”

Cuando Raquel lo veía pasar por el parque arrastrando los pies, **cabizbajo**, con ese rictus de tristeza en la cara, se le partía el corazón.

Llevaba meses así: no levantaba cabeza.

- ¡Hola Alfredo! - saludó a su amigo intentando mostrar normalidad.

Alfredo solo hizo un amago de saludo con la mano sin levantar la cabeza.

- ¿Quieres venir conmigo a pasear esta tarde? He descubierto un lugar que te encantará - le dijo.

Alfredo, contra todo pronóstico, **aceptó la oferta**, y Raquel lo citó a las cinco en el primer árbol que estaba en el camino que llevaba al río.

Entraba la primavera y el bosque estaba especialmente bonito en esos días. Al llegar, Raquel vio a Alfredo apoyado en el árbol del camino.

- ¡Holaaaa! - saludó de lejos.

Alfredo no levantó la cabeza, miraba algo en el suelo que lo tenía muy entretenido.

- ¿Ves ese pájaro? - le dijo cuando estuvo a su lado.

Raquel se agachó para verlo más de cerca. Un bebé gorrión se había caído del árbol y piaba con todas sus fuerzas muy asustado.

- ¡Así me siento yo! - dijo de repente Alfredo sin mirarla a la cara.

A Raquel le dio una punzada en el corazón; su amigo nunca le había hablado tan abiertamente de sus sentimientos.

De pronto bajaron del cielo dos pájaros más grandes y revolotearon alrededor del gorrioncillo calmándolo, a la vez que Raquel le ponía la mano cariñosamente en el hombro. Alfredo se fijó de dónde venían las aves, y vio el nido en una rama no muy alta.

- ¡Tengo que subir ahí! - dijo.

Alfredo se adelantó, tomó al bebé *gorrioncito* en sus manos y escalando por el tronco logró devolver al pequeño a su nido.

Cuando Raquel ayudó a su amigo a bajar del árbol vio que en su mirada había cambiado algo; por primera vez, en mucho tiempo, **sus ojos mostraban algo más que tristeza.**

- ¿Oyes eso? - preguntó Raquel.

Alfredo guardó silencio: el gorrioncillo, más tranquilo, ya no piaba.

Llegaba el agradable ruido del río.

Al llegar a la orilla vieron a **un pobre gatito que, resbalando una y otra vez,** se agarraba a unas ramas para no caer al agua.

- ¡Así me siento yo muchas veces! - dijo Alfredo. Raquel lo abrazó.

Alfredo corrió en su ayuda y pudo salvar al animal. De nuevo ese destello de brillo asomó en su mirada.

Los dos amigos siguieron su paseo por el bosque.

- ¿Qué era eso que me querías enseñar? - preguntó Alfredo de repente, rompiendo el silencio.

- ¡Sígueme! - gritó Raquel, y salió corriendo entre los árboles.

Alfredo corrió detrás de ella hasta que paró en un hermoso valle. Lo condujo por una cueva hasta llegar a la parte de atrás de una preciosa cascada que caía al río. Las gotas que formaban la bonita cortina de agua bañaron su cara, y entonces ocurrió algo sorprendente: **Alfredo suspiró y sonrió**. Raquel al verlo feliz dio una sonora carcajada y gritó:

- ¡Así me siento yo cuando te veo alegre!

Alfredo escuchó a su amiga y esta vez fue él quien la abrazó, siendo consciente de lo que sentía en ese momento.

Gracias a todo lo sucedido esa tarde, Alfredo comprendió que **la alegría está en ayudar y en saber recibir el apoyo de los demás**, en nuestra actitud ante la vida, y aunque es normal que a veces estemos tristes, depende principalmente de nosotros ir con ese brillo en los ojos, el paso ligero y la cabeza bien alta.

(Aparte de disfrutar de este hermoso relato, también se pueden trabajar distintas emociones mencionadas en el cuento).

Hasta la próxima!!!

Nadia Rückauf
Autora

Prof. Daniel González
Prólogo y compilación

ESTIMULACIÓN EMOCIONAL

Cuadernillo de Actividades II

OTROS TÍTULOS DISPONIBLES DE LA COLECCIÓN

CUADERNILLOS PARA ACOMPAÑAR

Estimulación Temprana

Estimulación Cognitiva

Ansiedad y Depresión

Adultos Mayores



Centro
PsicoSocial
Argentino



@centropsicosocialargentino



11 4970-5299



Centro Psicosocial Argentino Cpsa

Esta es una edición especial del Centro PsicoSocial Argentino