



## UNIDAD PSICOEDUCATIVA 2020

### ¡¡JUGAR... SANA!!

Como Unidad Psicoeducativa del Colegio Coya en conjunto con el depto. De Comunicaciones continuamos transmitiendo el mejor de los ánimos para toda la comunidad educativa en especial nuestros niños y sus familias.

Es por ello que hoy les presentamos un juego educativo para ayudar a los niños y niñas a reconocer sus emociones y aprender a transmitir las de la mejor manera posible.

### OBJETIVOS:

1. Identificar las emociones que sienten
2. Comprender qué situación les ha llevado a sentirse así
3. Aprender a expresar sus emociones de manera asertiva.
4. Fomentar la comunicación emocional

### PARTICIPANTES:

Este juego se puede realizar de manera individual o en grupo. Ideal para niños y niñas a partir de los 3 años.

### MATERIALES:

#### Tableros:

1. Análisis e identificación emocional
2. Gestión emocional y búsqueda de soluciones
3. Listado de emociones
4. Diploma de Campeón de las emociones



## **EN QUÉ CONSISTE:**

Este juego educativo consiste en analizar diferentes situaciones e identificar las emociones que han sentido los niños, para así tener mayor conciencia emocional. El juego también permite aprender a comunicar esas emociones sin dañar y comprender mejor las emociones de los demás.

Este juego ofrece recursos a los niños para reconocer y gestionar mejor sus emociones. Les ayuda a entender lo que les pasa por dentro y a expresarlo de la mejor manera posible. Esto es esencial para que desarrollen su inteligencia emocional y para que sus relaciones sociales sean más satisfactorias.

## **INSTRUCCIONES:**

### Preparación:

Imprime los tableros, si es posible en papel de color, para que luzcan más vistosos y bonitos. Otra opción es decorarlo en conjunto con sus hijos. Necesitarás un tablero para cada niño o niña que vaya a jugar.  
(Prepara plumones de colores).

### Explicación:

1. Reúne a los niños que vayan a jugar al juego (recuerda que también se puede jugar individualmente, por ejemplo tu hijo/a y tú).
2. Explica lo siguiente: “A veces nos pasan cosas que nos hacen sentir emociones. Por ejemplo, cuando alguien nos molesta sentimos enfado, cuando algo nos sale bien sentimos felicidad, cuando vemos un peligro sentimos miedo... Hoy vamos a jugar a adivinar las emociones. Cada uno dirá una cosa que le haya pasado hace poco y tiene que descubrir qué emoción sintió.”
3. Saca el tablero 1 (Análisis e identificación emocional), y empieza leyendo el ejemplo, para que entienda lo que se tiene que hacer. Después, pide que te explique algo que le haya pasado hace poco. Si el niño/a aún es pequeño, puedes escribir tu las cosas que te vaya diciendo. Si ya sabe escribir, puede hacerlo él/ella.



4. Cuando te haya contado la situación, pídele que te explique lo que sentía (sensaciones físicas, pensamientos...) y ayúdale a relacionar esas sensaciones con una emoción. Para ello, puedes aprovechar el tablero 3 (listado de emociones).
5. Después de haber completado el tablero 1 (haber analizado cuatro situaciones y sus respectivas emociones), dile algo así: “¡Muy bien, acabas de pasar al siguiente nivel del juego! En este nivel tienes que encontrar soluciones para las situaciones de antes. Tendrás que pensar cómo podrías sentirte mejor y sacar esa emoción fuera sin hacer daño ni meterte en problemas. Si lo consigues, habrás ganado el juego!”
6. Entonces saca el tablero 2 (gestión emocional y búsqueda de soluciones) y lee el ejemplo, para que entienda cómo se hace. Después, vas anotando las emociones que han salido en la primera parte del juego y le vas haciendo preguntas para que piense en diferentes soluciones. Por ejemplo: “¿qué podrías hacer si te volviera a pasar?, ¿Esta solución dañaría a alguien? ¿A quién podrías pedir ayuda? ¿Qué podrías decir?”.
7. Cada vez que diga una solución adecuada le felicitas y lo anotas en el tablero.
8. Cuando hayas terminado le puedes dar el diploma de “Campeón de las emociones” reforzando de esta forma para que sea más emocionante.