

"PECERA DE LAS EMOCIONES"

Edad: 3 años en adelante

Objetivo:

Ayudar a las niñas, niños y adolescentes (NNA) a identificar y expresar sus necesidades básicas y emocionales de manera divertida, ayudarles en la autorregulación de emociones

Habilidades a desarrollar con la actividad:

Coordinación visomotora, ubicación espacial, introspección, expresión, direccionalidad



“PECERA DE LAS EMOCIONES”

Materiales:

- Estampitas de papel de tamaño máximo de 4 x 4 cm. con imágenes de las necesidades primarias de las NNA, físicas y emocionales, por ejemplo, un vaso de leche, una fruta, un juguete, una cobijita, un vestido, una camita, una mamá o un papá cargando a su bebé, etc.
- Popotes
- Una pecera



“PECERA DE LAS EMOCIONES”

Elaboración:

Las imágenes pueden ser recortes de revistas, se le puede ayudar a la NNA a elegir la imagen de las necesidades y que las recorten, se ponen en una canastita con un popote y una pecera



“PECERA DE LAS EMOCIONES”

Intervención:

Se le puede distraer pidiéndole que respire profundo dos veces y después puede ir a la pecera de las necesidades para que diga qué necesita sin la irritabilidad. Una vez que la NNA se contuvo, se le acompaña a la pecera se extienden las imágenes de las necesidades en la mesa, se le pide poner el popote encima de la imagen, para que la aspire hasta depositarla en la pecera



En esta intervención será muy importante la atención de la persona que le cuida para que a través del diálogo convenza a la NNA de respirar y ayudarle a aprender la autorregulación

Puede ser que se frustre si no puede aspirar la imagen y regrese a la irritabilidad, se le invita a respirar e intentarlo de nuevo o acordar que si no está disfrutando la actividad lo puede decir tomando la imagen o hablándolo, lo importante es distraerle con la actividad para ayudarle en su autorregulación y respiración



“PECERA DE LAS EMOCIONES”

Nota:

La actividad se puede practicar cuando esté de buen humor, para que si llega a irritarse ya sepa qué hacer y se sugiere que la persona que brinde contención en esta actividad sea la persona con quien tenga mayor vínculo afectivo

En caso de que la irritación sea recurrente, se puede acudir en busca de ayuda a la red de apoyo

