

“PLANTAS Y EMOCIONES”

Edad: 4 años en adelante

Objetivo:

Cuidar una planta para comenzar a sentirse mejor emocionalmente, ya que son excelentes aliadas y de esta manera, las niñas, niños y adolescentes (NNA) aprenderán a cuidar a otro ser vivo. También ayudará a las niñas y niños más pequeños a comprender los conceptos de vida y muerte.

Habilidades a desarrollar con la actividad:

Provocar efectos psicológicos positivos y mejorar el estado de ánimo ya sea a través del cuidado o de la contemplación, reducir estrés, relajar animar, aumentar los niveles de atención, y dar apertura a la tolerancia, atenuar sentimientos nocivos como la ira y el enojo



“PLANTAS Y EMOCIONES”

Materiales:

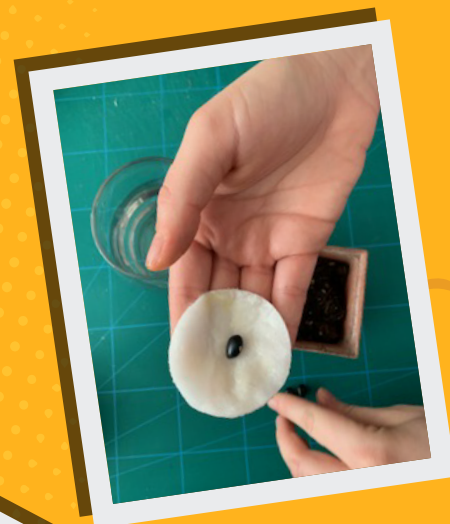
- Un recipiente para colocar la planta
- Algodón
- Tierra
- Agua
- Semillas



“PLANTAS Y EMOCIONES”

Elaboración:

En un algodón con humedad se pone una semilla a germinar. Una vez que sale el brote a una altura de 5cm. Se traspasa la planta a una maceta o recipiente con tierra y una perforación en la base para que salga el exceso de agua y se riega



“PLANTAS Y EMOCIONES”

Intervención:

Se le presenta la semilla a la NNA y se le dice que, así como hay seres vivos que mueren, también hay seres que nacen y que trataremos de ayudar a esta semillita a nacer y convertirse en una hermosa planta que cuidaremos y contemplaremos al crecer

Se debe brindar atención y contención ante las emociones que pueda generar el ejercicio



“PLANTAS Y EMOCIONES”

Nota:

En tiempos de contingencia por COVID-19, es posible que la NNA sufra condiciones de estrés. El medio ambiente puede ayudar a superar estas situaciones con el cuidado que se pueda tener hacia una planta

