

# "TUBOS DE LAS EMOCIONES"

**Edad:** 3 años en adelante

**Objetivo:**

Que niñas, niños y adolescentes (NNA) puedan identificar las emociones que están experimentando ante la muerte de un ser querido, a través de la realización de un catálogo de emociones, con el fin de normalizarlas mediante su gestión

**Habilidades a desarrollar con la actividad:**

Direccionalidad, asertividad motriz, coordinación visomotora, clasificación de color, introspección y gestión de las emociones



# TUBOS DE LAS EMOCIONES

## Materiales:

- 4 tubos de cartón de toallas de cocina
- Colores acrílicos, rojo, verde, morado, amarillo
- Brocha para pintar
- Papel bond o de china, cortados en cuadritos de 10x10 cm. en colores rojo, verde, morado y amarillo
- Vasos desechables transparentes
- Masking tape o cinta azul para no maltratar la pared
- Cuatro etiquetas o dibujos de caritas que representen 4 emociones: tristeza, enojo, miedo y alegría



# TUBOS DE LAS EMOCIONES

## Elaboración:

Se pintan los tubos por fuera uno de cada color indicado, o se pueden forrar con papel lustre de esos mismos colores. Una vez pintados, con el masking tape o cinta azul se pegan en una puerta o en la pared a una altura accesible a la NNA, en la parte de abajo del tubo se pega un vaso desechable transparente de manera que quede exactamente abajo del tubo con unos 5 cm. de separación y se pone una canastita con los cuadritos de papel china de colores, en cada tubo se pegan las caritas con las 4 emociones tristeza, miedo, alegría, enojo



# TUBOS DE LAS EMOCIONES

## Intervención:

Se le dice a la NNA que cada uno de los tubos significa un sentimiento y se le pregunta ¿Para ti, qué color representaría la tristeza? La NNA elegirá el color y pegará por fuera en el tubo la carita que represente la emoción para ese color, se repite lo mismo con cada emoción. Cuando la NNA ya identificó las emociones con los colores, se le dice que ese material es para compartir cómo se sintió en la semana, y que cada que sienta alguna emoción puede tomar un papelito de acuerdo a la emoción que siente, escribir que pensamientos tiene que causan esta emoción hacerlo bolita y echarlo por el tubo hasta que caiga dentro del vaso

Es importante también hacer un tubo que llamaremos ¿Qué hacer con mi emoción? El cual contendrá estrategias para gestionar las emociones, algunas de estas serán la respiración, tensión, distensión y además habrá algunas que anteriormente hayan funcionado, para esto se le preguntará ¿Cómo ha logrado calmarse en otras situaciones?

¿Qué hacer con su emoción? Y cada vez que se ponga un papel en las diferentes emociones, de manera inmediata se sacará una estrategia de este otro tubo y se pondrá en práctica la estrategia de gestión de emociones

Al final de la semana contarán juntos las bolitas de papel de cada color para saber que emoción fue más importante y desde ahí se puede tener tema para que la NNA hable de sus emociones y lo que siente. Además, hablará de las estrategias de gestión de emociones que le sirvieron de mejor manera para tenerlas en cuenta cuando una emoción se aparezca



# TUBOS DE LAS EMOCIONES

## Variación:

Se le puede hacer una especie de laberinto en la pared donde las bolitas de papel vayan cayendo de un tubo en otro hasta llegar a un vaso, esto ya sin emociones ni colores específicos solo para que juegue

En caso de que a la NNA se le dificulte identificar emociones pueden utilizarse las emociones básicas: enojo, tristeza, miedo, alegría

Si no logra identificar estrategias del manejo de emociones pueden utilizarse las técnicas de respiración, tensión y distensión

