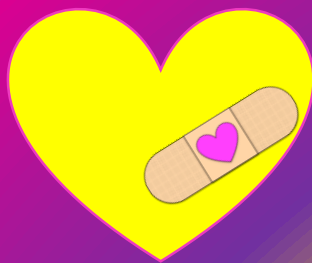


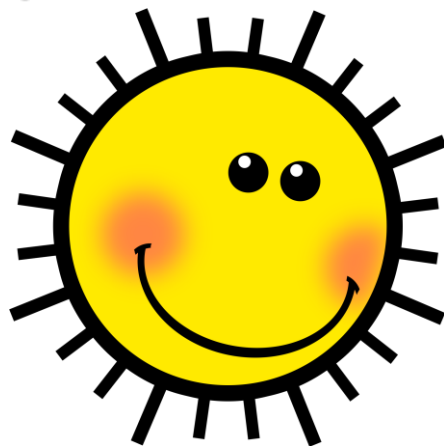


RECICLANDO EMOCIONES



**CONSEJITOS DE CÓMO RECICLAR
LAS EMOCIONES PARA NIÑOS
ESCRITO POR NIÑOS**





INTRODUCCIÓN

Todas las emociones son buenas porque nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y a descubrir la forma de cómo manejarlas para obtener cosas positivas de las mismas. De vez en cuando hay que sentir un poco de tristeza...pero no dejar que ésta se quede con nosotros. No viene mal un poquito de enojo...pero mucho ojo. No dejes que el enojo te controle porque podría resultar en una bomba de tiempo. Así también pasará con la rabia, el miedo, la inseguridad y otras emociones que se asoman a nuestra vida. Hay que saber enfrentarlas y combatirlas rápidamente. Sobre todo, el consejo que te damos es que debes reciclarlas lo antes posible. ¿Cómo hacerlo? No te preocupes, te daremos unos cuantos consejitos para que puedas hacerlo. Nos han resultado a nosotros y hoy te los vamos a dar gratis.

Una vez comiences a leer estos consejos, estamos seguros de que los pondrás en práctica.



Consejitos para combatir el enojo

¿Alguna vez te has sentido enojado? ¿Te has mirado en el espejo? ¡Uyyyyyyy! Pareces que vas a explotar. Tu cara está irreconocible. Está roja y hasta respiras con dificultad. De tu nariz y de tu boca sale humo. Pareces un dragón echando fuego.



Sigue estos consejitos y no tendrás problemas.

1. Ve a la nevera y sítvete un vaso con agua.
2. Comienza a respirar para calmarte.
3. Ve al cuarto, coge tu almohada y apriétala en tu cabeza.
4. Tírate al piso y estírate lo mas que puedas.
5. Si esto no te funciona, acuéstate en la cama y trata de dormir.
6. Enciérrate en el cuarto.
7. Siéntate y cuenta hasta diez.
8. Haz un poco de yoga.
9. Ponte a ver una película cómica.
10. Habla con Dios y medita sobre lo que sucedió.



Consejitos para reciclar la tristeza

Qué horrible nos sentimos cuando estamos tristes. Parece que nuestro corazón se paralizara dentro de nosotros. Nos sentimos vacíos, desprotegidos, solos, con unos deseos enormes de llorar. Todo nuestro alrededor se vuelve gris y feo. Lloramos y no hay quién nos consuele. ¡Sal de ahí! No dejes que la tristeza se quede contigo por mucho tiempo. Escucha estos consejitos:



1. Lloras si tienes ganas, pero entre llanto y llanto, respira profundo. Sigue respirando profundo hasta que se te pase.
2. Vete al baño y date un baño de agua fría. Verás como el agua te ayuda a relajarte.
3. Coge un pedazo de papel y comienza a dibujar. Primero harás garabatos, pero luego dale forma a tu dibujo.
4. Vete a tu cuarto y tira todo. Luego comienza a recogerlo y a ordenarlo.



Consejitos para reciclar la tristeza

5. Puedes escribir en un papel por qué te sientes tan triste. Luego lee lo que escribiste.
6. Si te sientes confundido, vete a correr alrededor de tu casa o en el patio. Esto te ayudará a echar para afuera tu tristeza.
7. Habla con tu mamá o con alguien que te sepa escuchar y cuéntale porque estás tan triste.
8. Abraza a tu mascota. No hay cosa mas gratificante que ver como tu perrito o gatito se solidarizan contigo.



Consejitos para combatir la inseguridad

Alguna vez te has encontrado preguntándote: ¿Esto estará bien o estará mal? ¿Camino a la derecha o a la izquierda? ¿Será ésta la contestación correcta? ¿Escribo la fecha?... ¡Oh, qué hago! Me siento perdido. Estoy nervioso. Todo lo antes expuesto te causa inseguridad. Junto a la inseguridad sientes una serie de emociones que no te dejan pensar. Te sientes nervioso, ansioso y hasta te sientes mal por no saber lo que vas a hacer. Cuando te sientas así... sigue estos consejos. Creo que te ayudarán a vencer la inseguridad.



1. Tener confianza en ti mismo.
2. Rodearte de personas que te den seguridad.
3. Coge un papel y escribe cómo te sientes.
4. Si tienes un peluche, abrázalo fuerte y verás que te da seguridad.
5. Puedes pensar en cosas positivas.



Consejitos para combatir la inseguridad

6. Abraza fuerte a tu mamá o a tu papá y verás que rico se siente y rápido se va la inseguridad.
7. Puedes pedir ayuda para que se controle tu inseguridad: a una maestra, a una psicóloga, a una trabajadora social y otros.
8. Descubre qué es lo que te causa inseguridad.
9. Respira profundo y atrévete a hacer las cosas.
10. Date la oportunidad de cometer errores. Recuerda no eres perfecto.



Consejitos para vencer el miedo

Todos hemos sentido miedo en algún momento de nuestra vida. El miedo nos asalta en el momento menos esperado. Tenemos miedo a lo desconocido. Nos asusta la oscuridad, los sonidos, cuando nos gritan y nos castigan. El miedo nos puede producir nerviosismo, temblores, emociones que no conocíamos. El miedo es como un monstruo que nos agarra y nos asfixia. Huye de ese monstruo de cuatro cabezas. Sigue estos consejitos y lo podrás derribar.



1. Llama a tu mamá o papá y pídele que te abraze fuerte. Dile que necesitas de su compañía.
2. Busca un papel y dibuja lo que estás sintiendo. Describe cuál es el monstruo que está en tu cabeza.
3. Busca tu almohada y ponla alrededor de tu cabeza y repite diez veces que no está pasando nada, que todo está en tu imaginación.
4. Si tienes audífonos, búscalos y ponte a oír música relajante. Esto ayuda mucho.



Consejitos para vencer el miedo

5. Habla con Dios y dile tus miedos. El te dará mucha paz y los miedos se van rápidamente.
6. Coge un cepillo como micrófono y ponte a cantar y a bailar.
7. Busca un papel en blanco y escribe poemas o cuentos.
8. Si tienes una mascota, abrázala y cuéntale tus miedos.
9. Abraza fuerte a tu peluche, si esto te produce tranquilidad.
10. Di fuerte: Fuera el miedo. Te voy a vencer.



Venciendo la IRA

¿Cómo explicar la ira?

Ese sentimiento si es peligroso. Te lleva a explotar como una bomba de tiempo. Te pones rojo, te transformas. Te pones feo e irreconocible. No dejes que esa emoción se apodere de ti. Recíclala inmediatamente.



1. Reflexiona en lo que te hizo llegar a la ira, busca la persona y le pides perdón.
2. Si no te atreves a buscar la persona que te ocasionó la ira, puedes escribirle una nota y pedirle que te perdone.
3. Cuenta hasta diez y te tranquilizas.
4. Comienza a medirte ropa hasta que se despeje tu mente.
5. En ese momento debes comenzar a recoger tu cuarto y a limpiarlo.



Venciendo la IRA

6. Métete a la ducha y date un bañito de agua fría.
7. Enciérrate en tu cuarto, ponte la almohada en la boca y grita, grita hasta que te canses.
8. Busca a tus mejores amigos y comienza a jugar con ellos hasta que te calmes.
9. Canta canciones que te gusten y comienza a bailar.
10. Identifica cuando te comience a dar la ira y busca una persona que te ayude a que la ira no se apodere de ti.

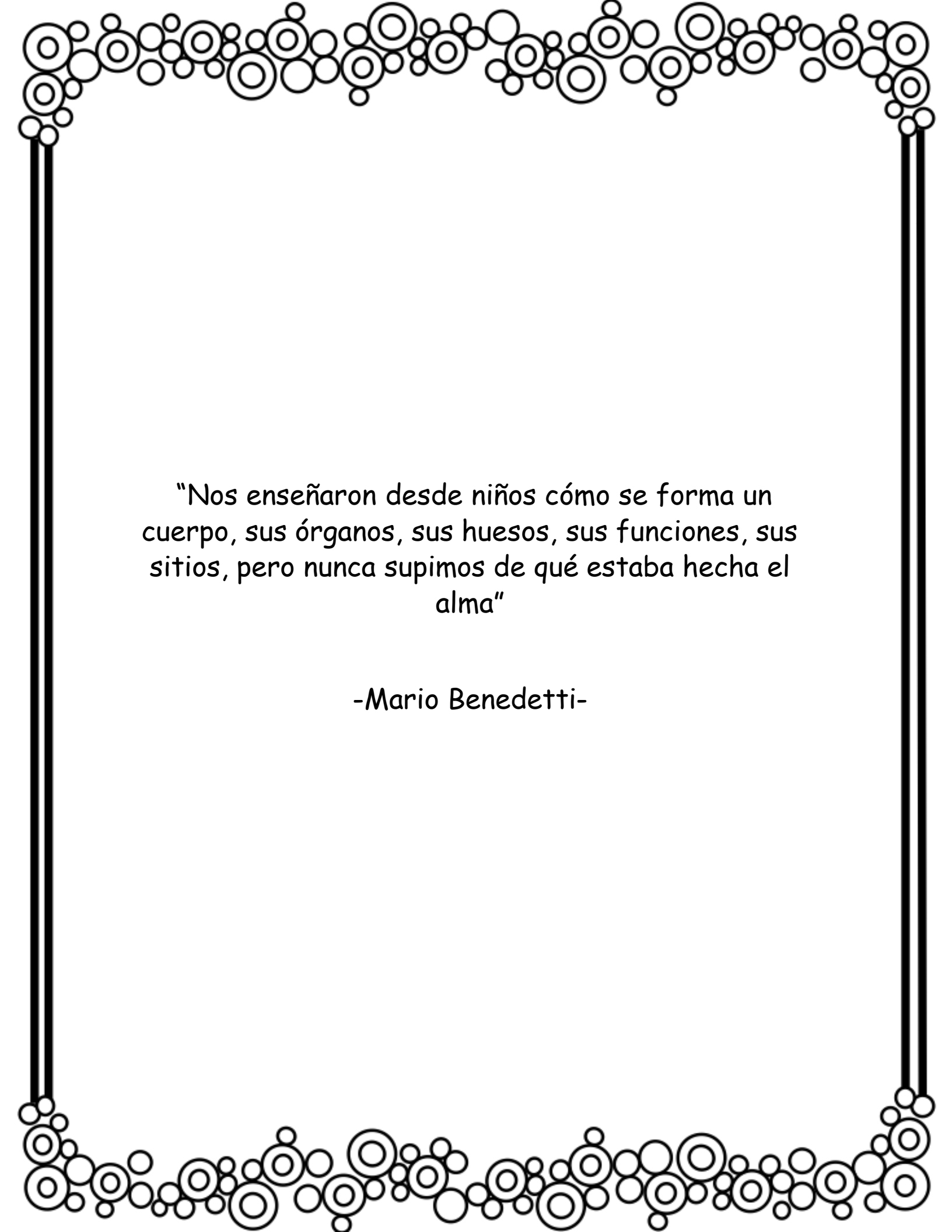
Agradecimiento

Este recurso fue realizado desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de una escuela en San Juan. Sus ideas y consejos para manejar las emociones fueron los que crearon este fabuloso material. Los estudiantes se organizaron por subgrupos para trabajar estas 5 emociones que presenta el manual. La profesora Ada Alejandro, maestra por mas de 30 años de servicio, nos ha permitido compartir su trabajo y el de sus estudiantes para el beneficio de maestros, consejeros, terapeuta y todo aquel recurso humano que de alguna u otra forma impacta a nuestros jóvenes y niños en nuestras instituciones educativas.

Es importante reconocer que las emociones determinan nuestra relación con el mundo. Nuestra salud mental y bienestar personal se influyen mutuamente, dependiendo en gran medida de cómo nos relacionamos con el mundo. Nuestras emociones pueden ser nuestra mayor fortaleza o nuestra peor debilidad. Todo depende de cómo las manejamos. Ellas son nuestro sistema de alarma. Educar desde las emociones permite que nuestros estudiantes adopten una actitud positiva ante la vida.

Los hace ser mas optimistas, pero no en exceso. Pueden expresar sus sentimientos y tener una autoestima realista. Además de desarrollar la capacidad de cooperación y una buena resolución de conflictos. Por esa razón es importante educar en emociones.





"Nos enseñaron desde niños cómo se forma un
cuerpo, sus órganos, sus huesos, sus funciones, sus
sitios, pero nunca supimos de qué estaba hecha el
alma"

-Mario Benedetti-



¡GRACIAS!

POR DESCARGAR EL MATERIAL



TÉRMINOS DE USO

Este producto es para su uso personal, esta prohibido vender, copiar o compartir sin autorización. Al utilizar este producto usted se compromete a no copiar o reproducir el mismo, excepto para su uso personal – No comercial. Puedes referir a otras personas, compañeros, amigos y/o familiares adquirir el mismo en nuestra tienda o directamente con nosotros.



CRÉDITOS



Profesora. Ada Alejandro
Departamento de Educación

