

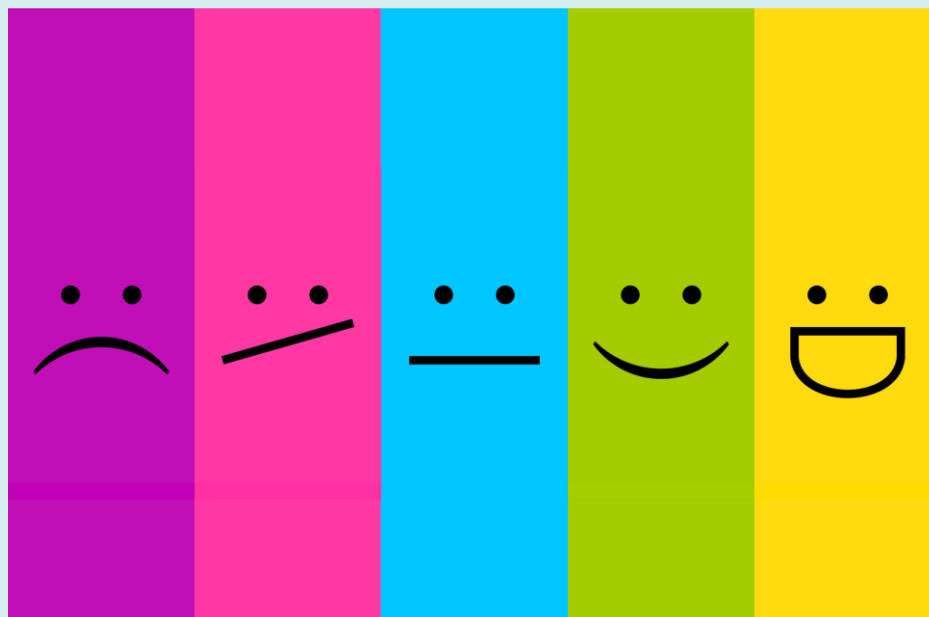
ACTIVIDADES DE DESARROLLO FÍSICO Y EMOCIONAL DESDE CASA

Hermanas Hospitalarias. Fundación Purísima Concepción

NO ESTÁS
SOLO@,
JUNTOS
DESDE
CASA



Actividades de EMOCIONES



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



ALEGRÍA

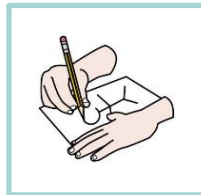
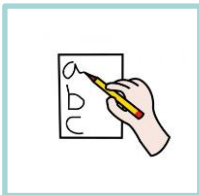
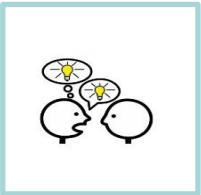
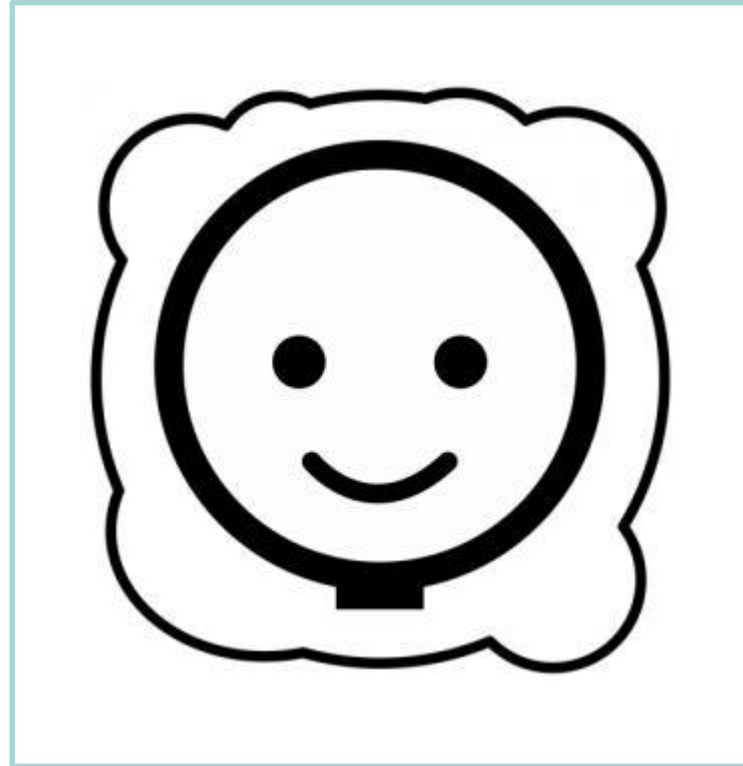
Sensación agradable que nos hace estar contentos y sonrientes.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión de la ALEGRÍA.
2. Escribe tres cosas que te hacen sentir alegre.
3. ¿Qué personas te hacen sentir alegre?
4. ¿Qué es para ti la alegría? Dibújala.



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



TRISTEZA

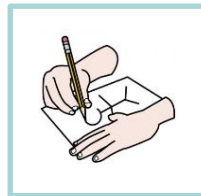
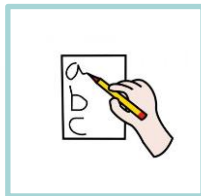
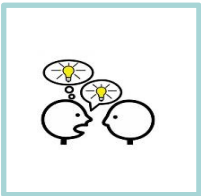
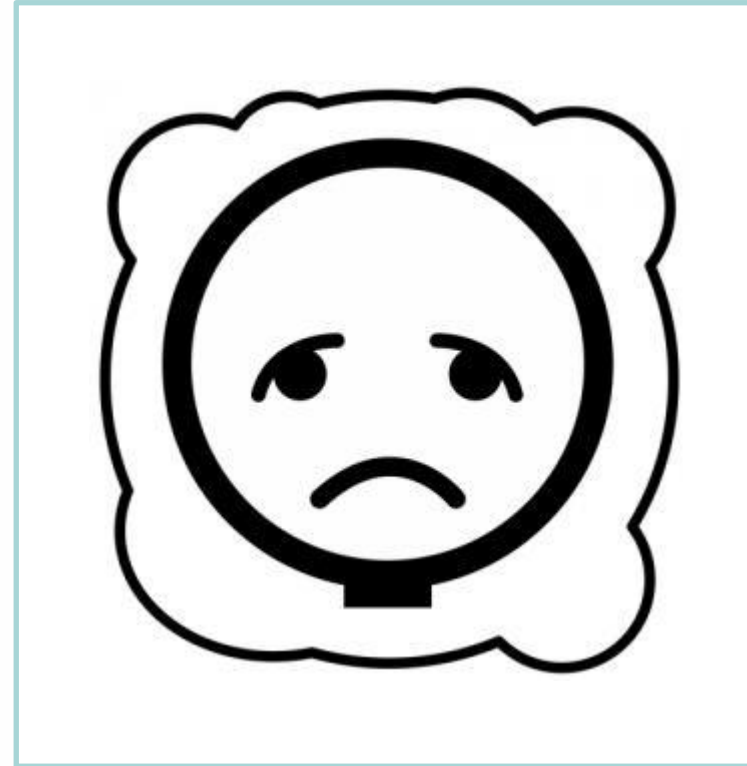
Sensación que aparece cuando experimentamos una pérdida importante para nosotros.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión de la TRISTEZA.
2. ¿Qué hacemos cuando nos sentimos tristes?
3. ¿Recuerdas la última vez que te has sentido triste?



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



IRA

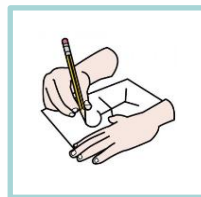
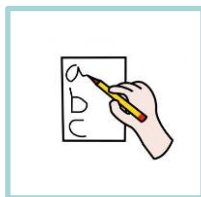
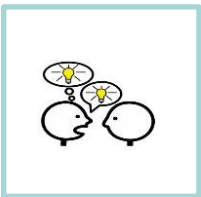
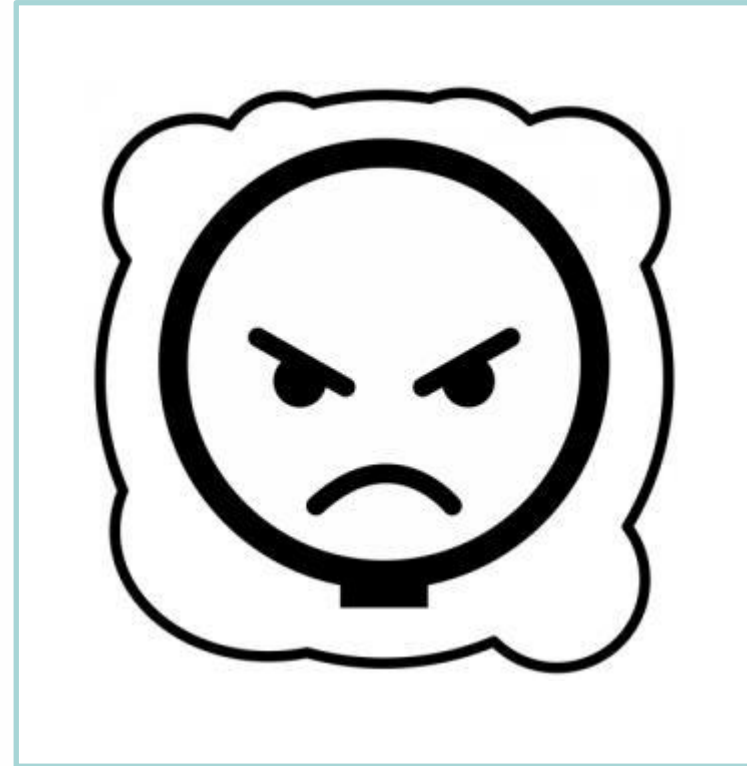
Sensación molesta de enfado que suele aparecer cuando algo te hace sentir mal o lo consideras injusto.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión de la IRA.
2. Escribe tres cosas que te hacen sentir enfadado.
3. ¿Qué sueles hacer cuando sientes ira?



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



SORPRESA

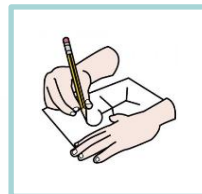
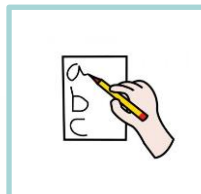
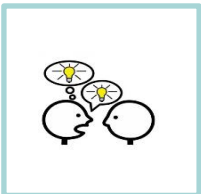
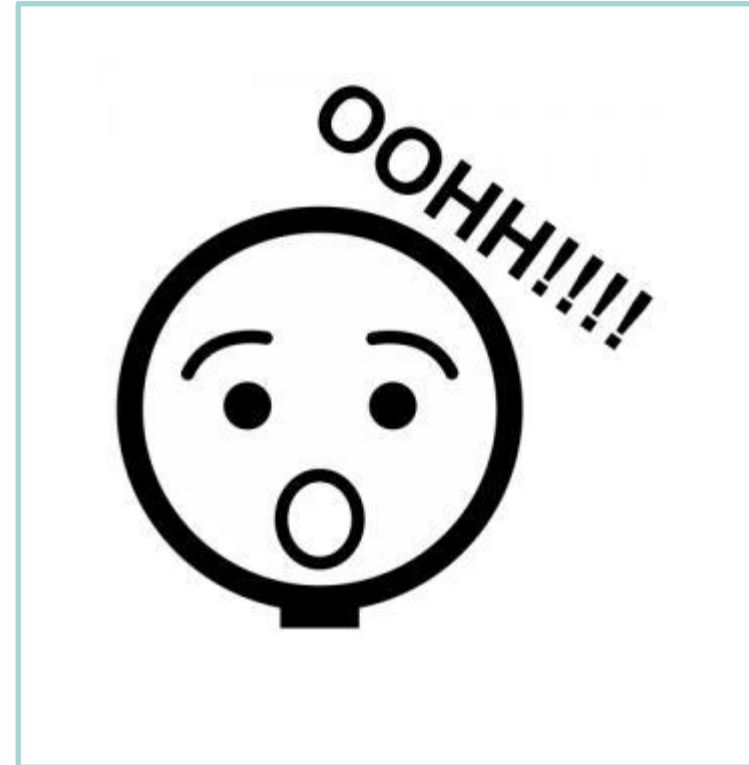
Es una sensación que aparece cuando ocurre algo inesperado que te causa asombro.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión de la SORPRESA.
2. ¿Recuerdas algún momento en el que hayas experimentado esta sensación?
3. Y tú...¿le has dado alguna sorpresa a alguien?



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



MIEDO

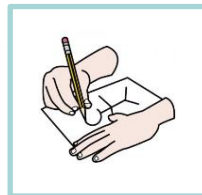
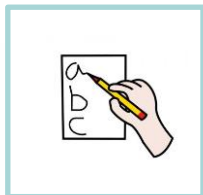
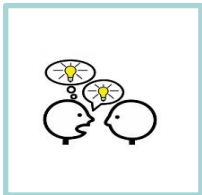
Es una sensación de angustia cuando nos sentimos en peligro o algo nos asusta.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión del MIEDO.
2. ¿Qué cosas te dan miedo?. Comprueba preguntando a tu familia si os dan miedo las mismas cosas.
3. ¿Cómo sueles reaccionar ante algo que te asusta?



CONOCIENDO LAS EMOCIONES



ASCO

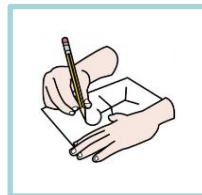
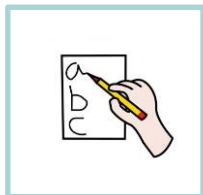
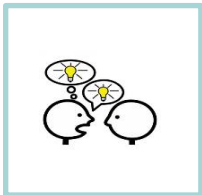
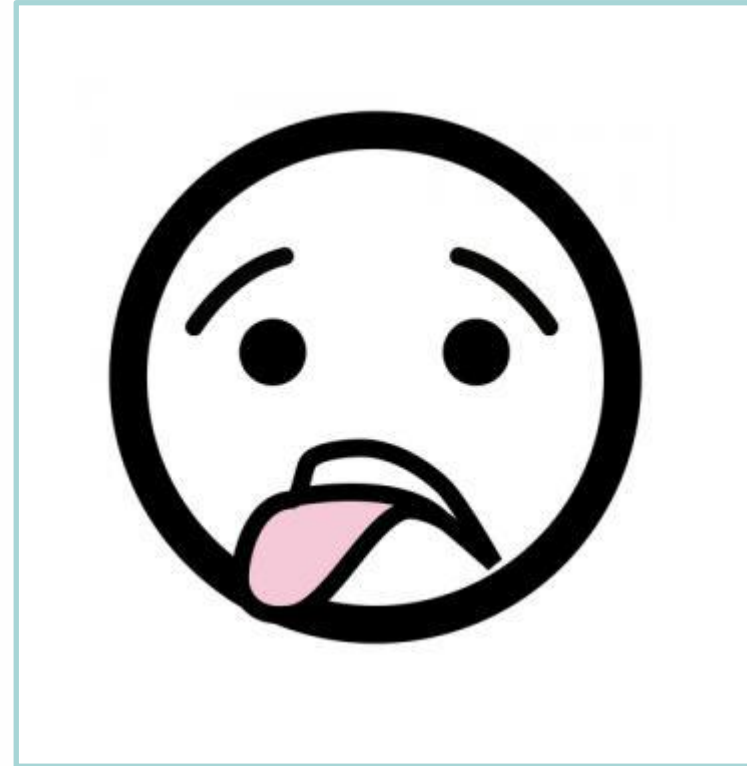
Es una emoción desagradable o de disgusto que nos causa algo que consideramos repugnante.

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Representa mediante mímica la expresión del ASCO.
2. Explica que cosas te dan asco. ¿Por qué crees que te producen esa sensación?
3. Comprueba preguntando a tu familia si os dan asco las mismas cosas.



CONOCIENDO LAS EMOCIONES

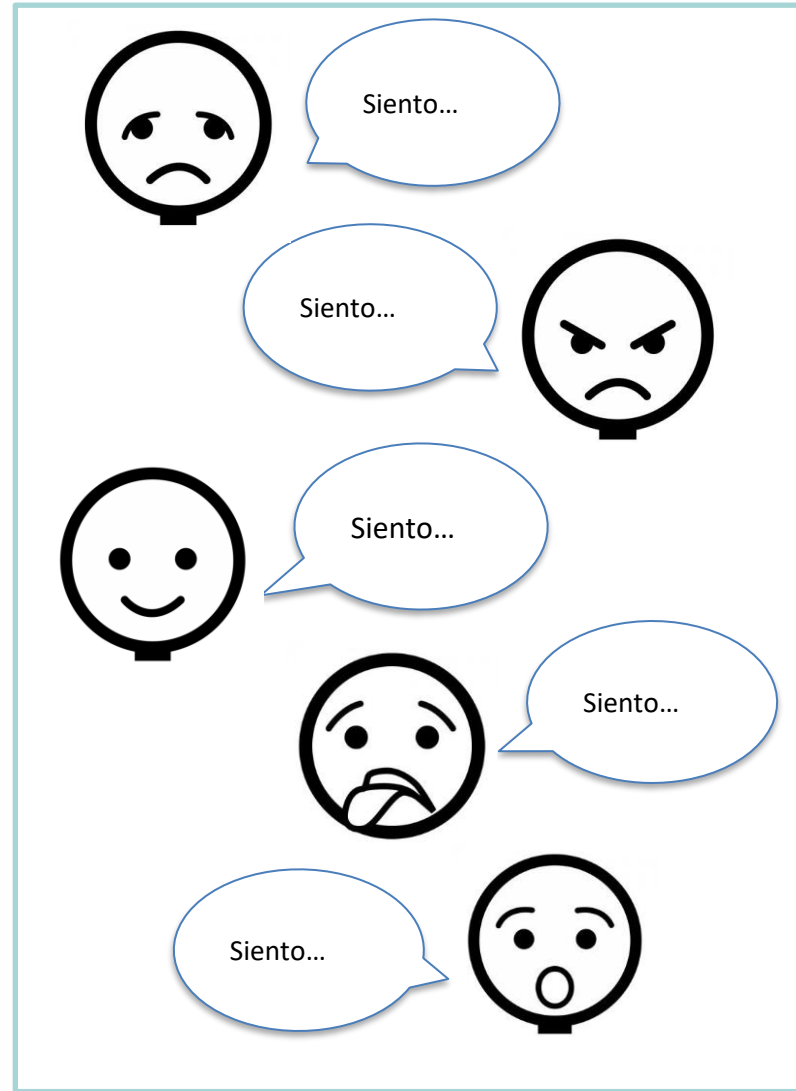
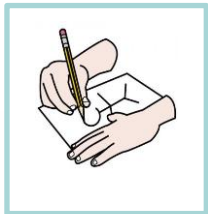
ADIVINA MI EMOCIÓN

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.
- Revistas.
- Televisión.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Adivina la emoción de cada una de las caras fijándote en su expresión.
2. Puedes seguir adivinando las emociones que sienten otras personas mirando imágenes que salen en televisión, revistas, publicidad...
3. Prueba también a escenificar diferentes expresiones para que los demás adivinen de qué emoción se trata.



CONOCIENDO LAS EMOCIONES

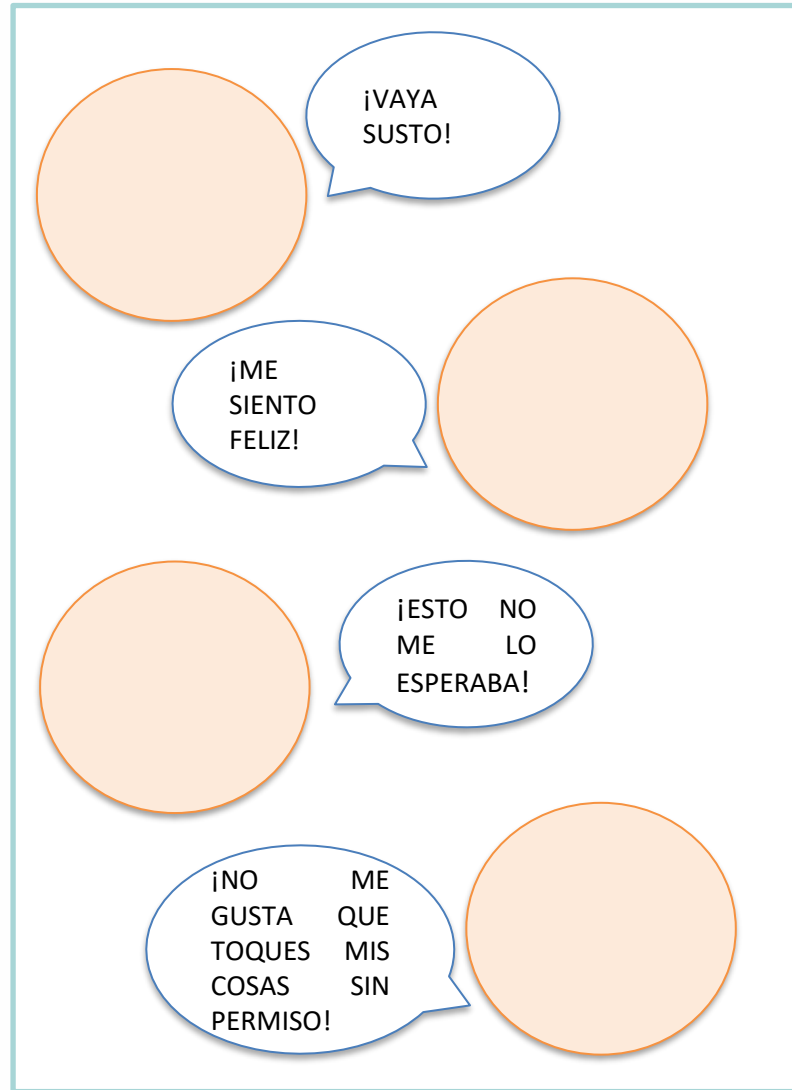
ADIVINA MI EXPRESIÓN

MATERIALES

- Papel.
- Lápiz y goma.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Dibuja la expresión de cada cara en función de la emoción que crees que puede estar sintiendo.
2. Puedes seguir completando tantas caras como quieras... para ello, sólo tienes que inventar junto a tu familia situaciones, dibujar círculos y completarlos con las expresión correspondiente a la emoción que siente.



COMPRIENDIENDO MIS EMOCIONES



DIARIO EMOCIONAL

MATERIALES

- Lápiz.
- Cuaderno/diario.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escribe cada día en un cuaderno o diario como te sientes.
2. Si quieres también puedes ir escribiendo tus estados de ánimo en diferentes momentos del día (mañana, tarde, noche).
3. Después de varios días revisa el diario y comprueba como ha ido cambiando tu estado de ánimo. Intenta recordar si pasó algo que provocase el cambio.



DIARIO DE MIS EMOCIONES

Fecha:

Hoy me siento....



Esta mañana me siento...

Esta tarde me siento...

Antes de acostarme me siento...

COMPRENDIENDO MIS EMOCIONES



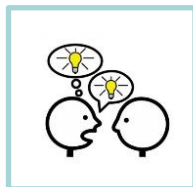
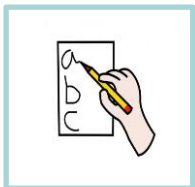
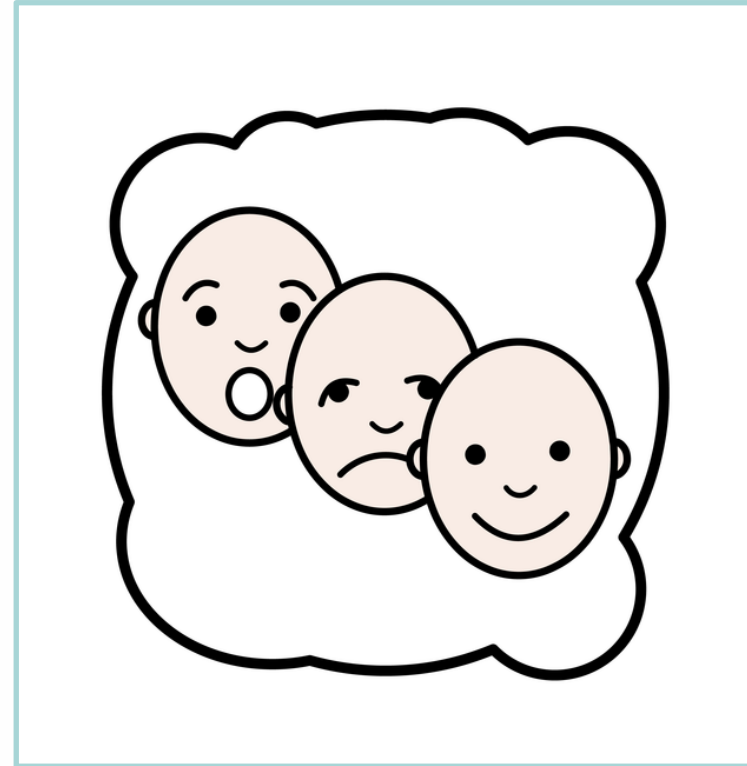
MIS EXPERIENCIAS EMOCIONALES

MATERIALES

- Lápiz.
- Papel.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Recuerda y escribe situaciones y momentos en los que has experimentado diferentes emociones.
2. Parate a pensar como sueles reaccionar en esas situaciones... comparte con tu familia y comprueba que podemos reaccionar de forma diferente ante situaciones idénticas.
3. ¿Crees que reaccionar de otra manera te podría ayudar en alguna ocasión a manejar mejor lo que sientes?



COMPRIENDIENDO MIS EMOCIONES



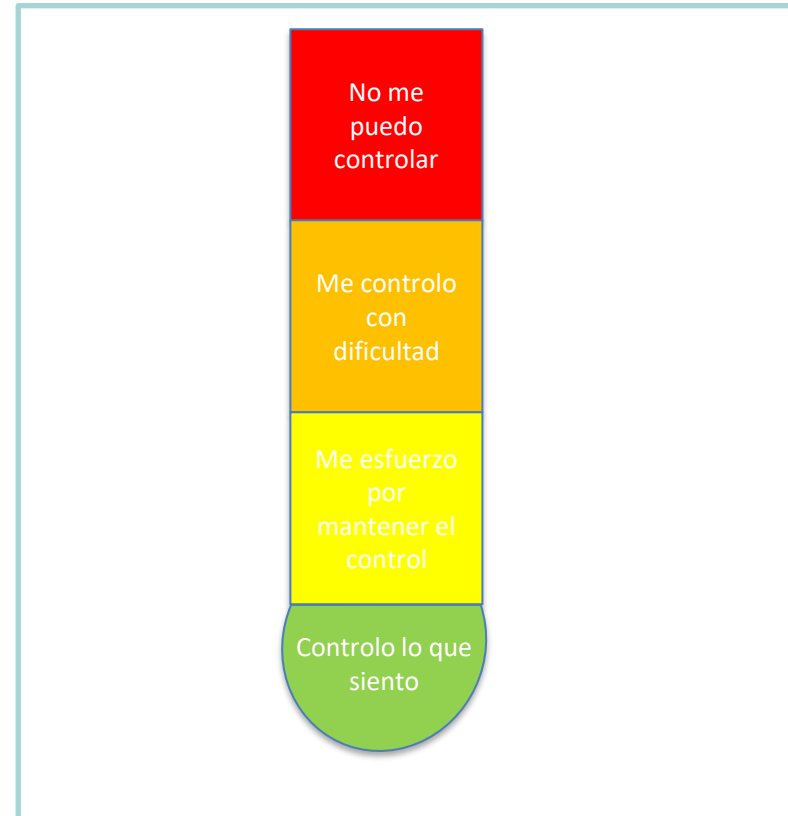
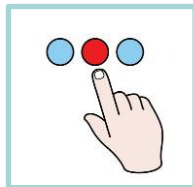
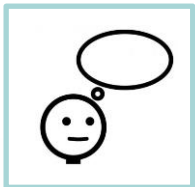
TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

MATERIALES

- Termómetro de las emociones.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. ¿Te has dado cuenta que las emociones no las vivimos siempre de la misma forma? Unas veces aparecen fuertes, explosivas y nos resultan difíciles de controlar y otras tan débiles y atenuadas que casi nos pasan desapercibidas...
2. Anímate a comprobar la intensidad de tus emociones señalando en este termómetro la fuerza con la que la estás sintiendo.



COMPRENDO LO QUE SIENTES



ME PONGO EN TU LUGAR...

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Cada participante tendrá que representar por turno un personaje (conocido o famoso) con el objetivo de que el resto de participantes descubra de quién se trata.
2. También puede resultar muy divertido representar a personas del entorno familiar, amigos... e incluso entre los propios participantes.
3. Después de la actividad podéis intercambiar impresiones sobre como os habéis sentido representando a otra persona.



COMPRENDO LO QUE SIENTES



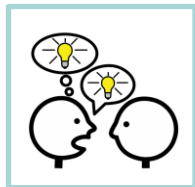
SI YO FUERA TÚ...

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Plantear diferentes situaciones (tanto desencadenantes de emociones positivas como otras más problemáticas) . Podeis aprovechar tanto situaciones cotidianas de la vida diaria como otras de películas o historias que conozcais. En el cuadro te proponemos algunos ejemplos.

2. Piensa y comenta en familia cada situación.

3. Intenta expresar y comprender lo que siente la persona que se encuentra en esa situación y cómo crees que te sentirías tú ante esa misma circunstancia.



¿CÓMO CREES QUE REACCIONARÍAS SI...?

- Mi mejor amigo/a gana un concurso de fotografía.
- No puedes celebrar el día de tu cumpleaños porque te encuentras mal.
- Un compañero/a de taller estropea sin darse cuenta tu trabajo.
- Alguien te presta ayuda para llevar una caja pesada.
- Un compañero/a se burla de otro delante de ti.
- Por fin consigues hacer aquello que era tan difícil para ti.....

COMPRENDO LO QUE SIENTES



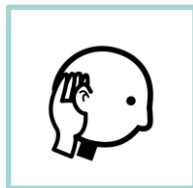
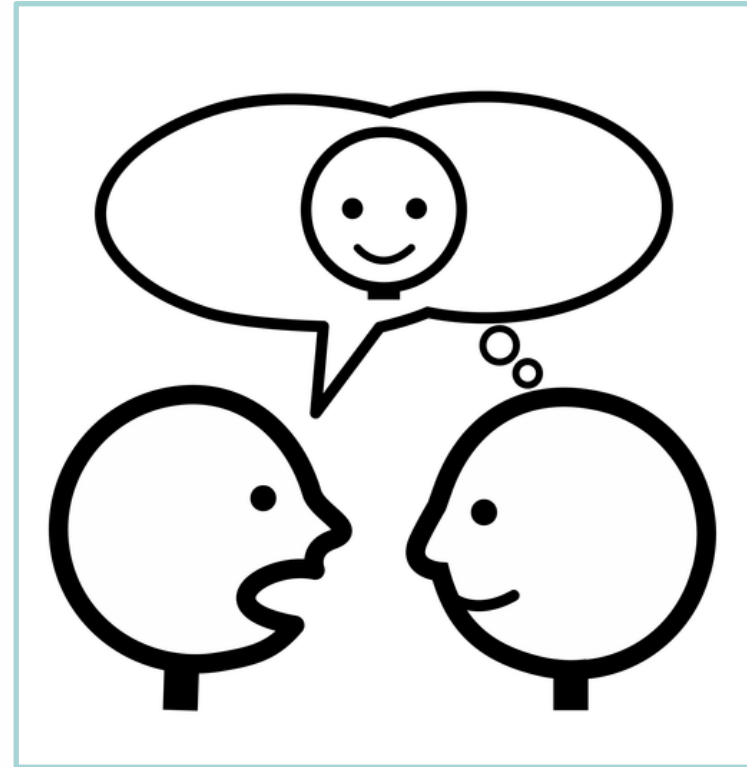
CONOCIÉNDONOS MEJOR

MATERIALES

- Objeto que haga las veces de micrófono.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Micrófono en mano y a modo de periodista realizaremos una entrevista especial a otro miembro de nuestra familia para conocerlo más aún en profundidad. Puedes preguntar por gustos, intereses, preocupaciones, deseos, miedos...
2. Durante la entrevista estaremos muy atentos, ya que después el entrevistado puede realizar preguntas al periodista sobre lo que le ha contado.



COMPRENDO LO QUE SIENTES



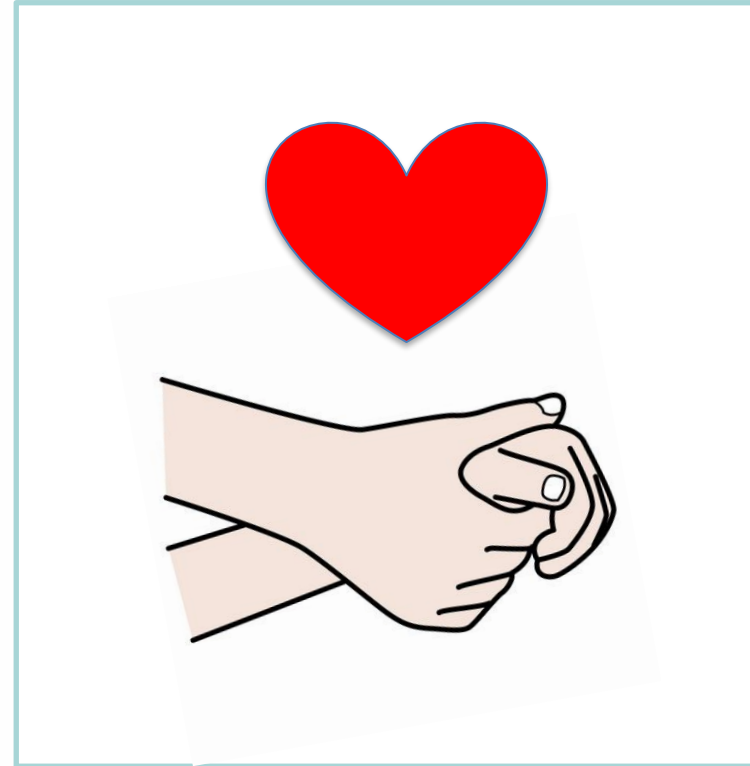
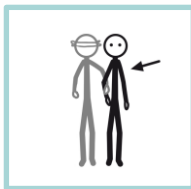
CONFIO EN TI Y ME DEJO GUIAR

MATERIALES

- Lazo para cubrirse los ojos
- Mobiliario de casa que podamos colocar a modo de obstáculo.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Marcar un recorrido por casa colocando algunos obstáculos en trayecto.
2. Cubrirse los ojos con el lazo hasta no ver nada.
3. Dejarse guiar por el otro de principio a fin del recorrido sin toparse con ningún obstáculo.
4. Repetir cambiando los roles.





Actividades de ACTIVACIÓN



ACTIVACIÓN



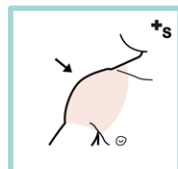
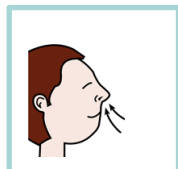
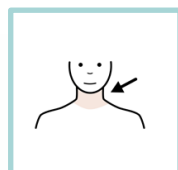
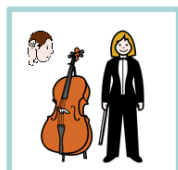
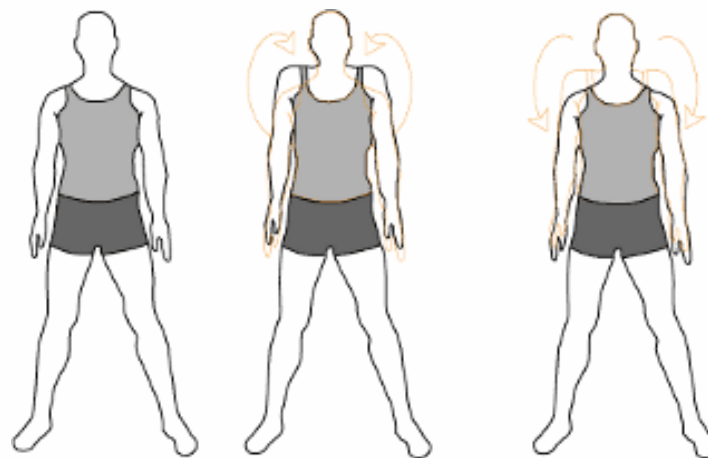
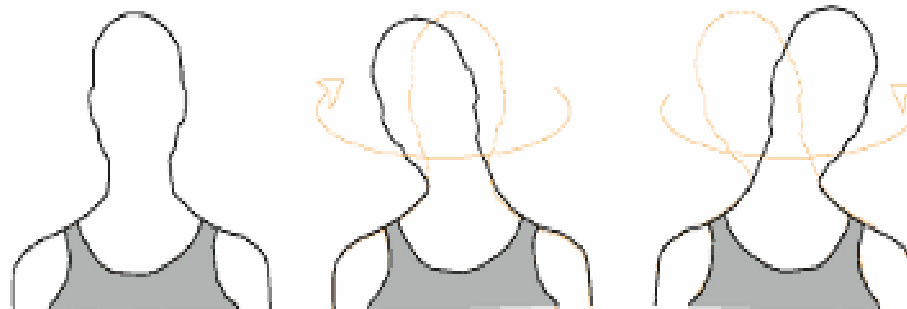
CALENTAMIENTO

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Rota el cuello varias veces, como en la imagen.
2. Respira por nariz y boca.
3. Rota los hombros varias veces como en la imagen.



ACTIVACIÓN



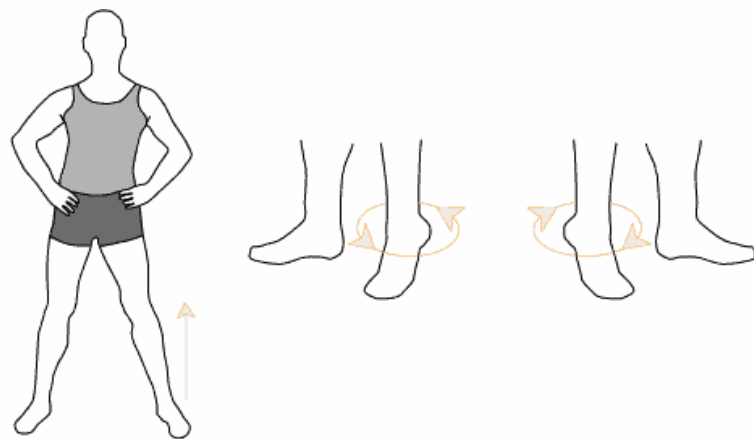
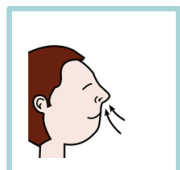
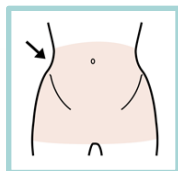
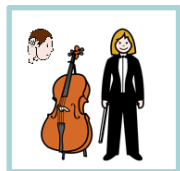
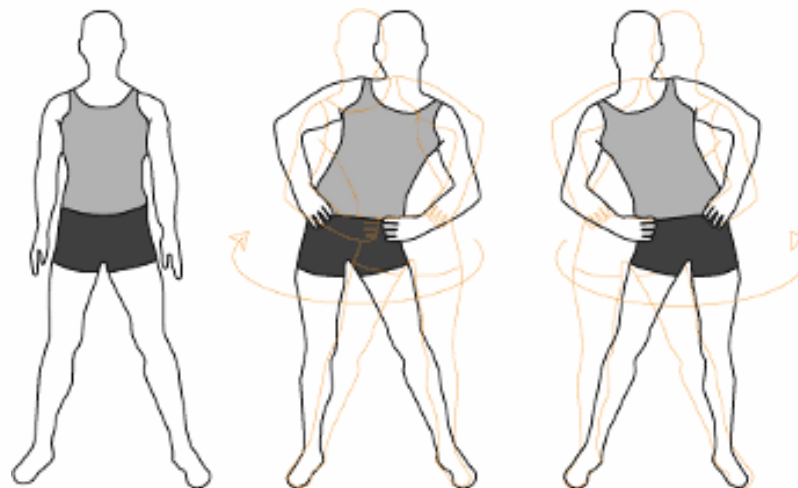
CALENTAMIENTO

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Rota la cadera varias veces en círculos como en la imagen.
2. Respira por nariz y boca.
3. Rota los tobillos en círculos varias veces, como en la imagen.



ACTIVACIÓN

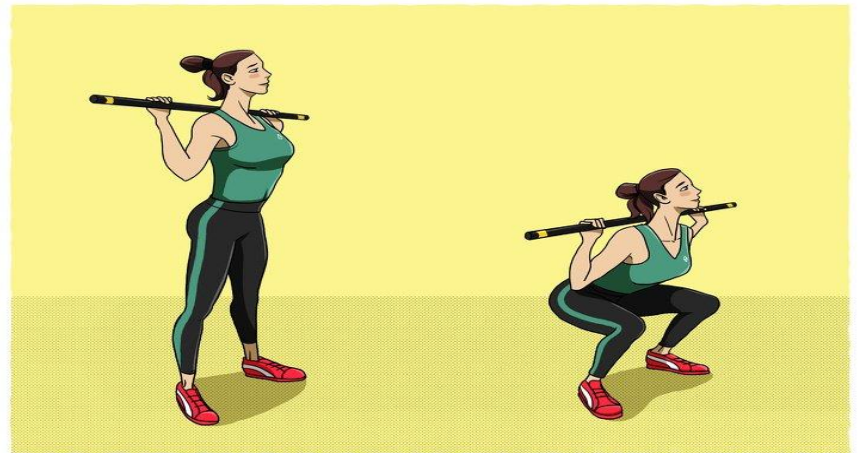
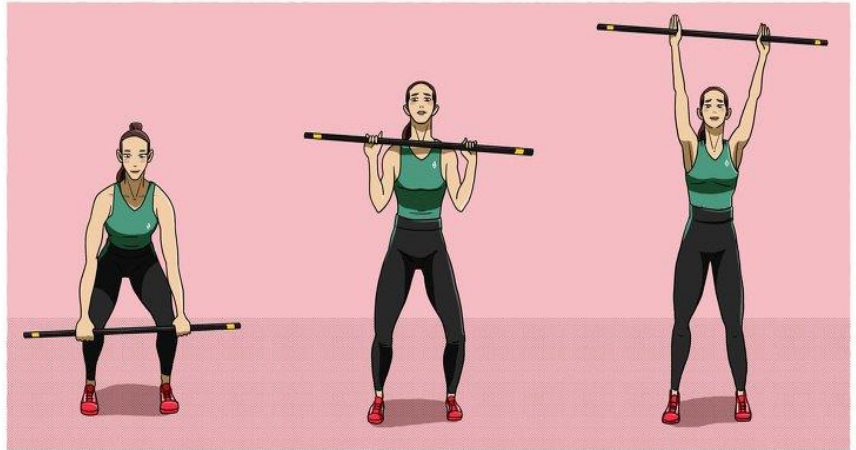
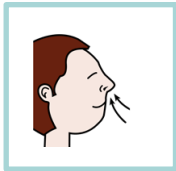
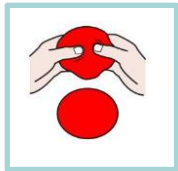
SI TUBIERA UNA ESCOBA. BÁSICO.

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.
- Palo de escoba.
- Botella de agua.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Coge el palo de escoba y sigue la serie. 15 veces cada ejercicio.
2. Respira por nariz y boca.
3. Descansa un poco. Haz el siguiente ejercicio. Bebe agua cuando lo necesites.



ACTIVACIÓN

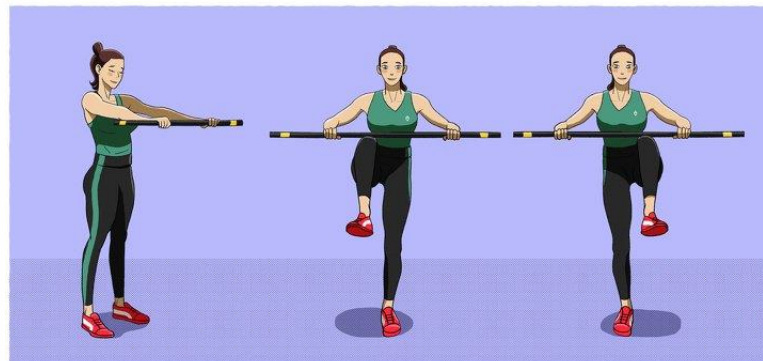
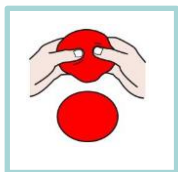
SI YO TUVIERA UNA ESCOBA. BÁSICO.

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.
- Palo de escoba.
- Botella de agua.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Coge el palo de escoba y sigue la serie. 15 veces cada ejercicio.
2. Respira por nariz y boca.
3. Descansa un poco . Haz el siguiente ejercicio. Bebe agua cuando lo necesites.



ACTIVACIÓN



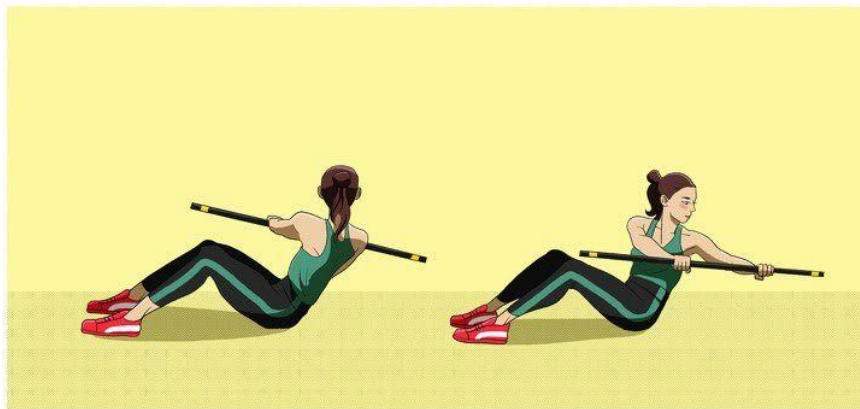
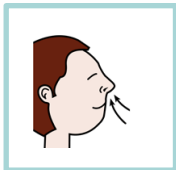
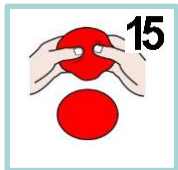
SI YO TUVIERA UNA ESCOBA. AVANZADO.

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.
- Palo de escoba.
- Botella de agua.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Coge el palo de escoba y sigue la serie. 15 veces cada ejercicio.
2. Respira por nariz y boca.
3. Descansa un poco . Haz el siguiente ejercicio. Bebe agua cuando lo necesites.



ACTIVACIÓN



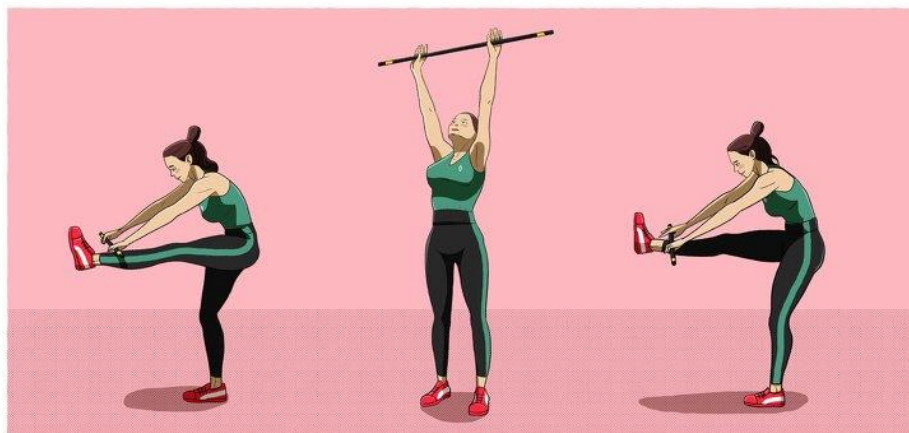
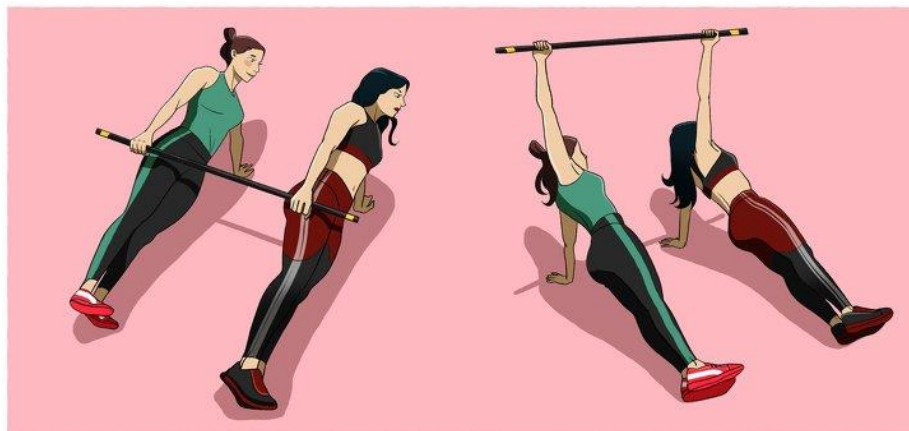
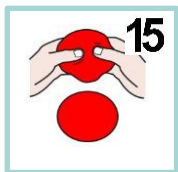
SI YO TUVIERA UNA ESCOBA. AVANZADO.

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.
- Palo de escoba.
- Botella de agua.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Coge el palo de escoba y sigue la serie. 15 veces cada ejercicio.
2. Respira por nariz y boca.
3. Descansa un poco . Haz el siguiente ejercicio. Bebe agua cuando lo necesites.



ACTIVACIÓN



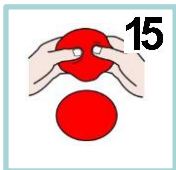
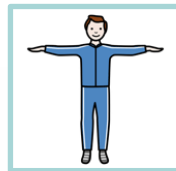
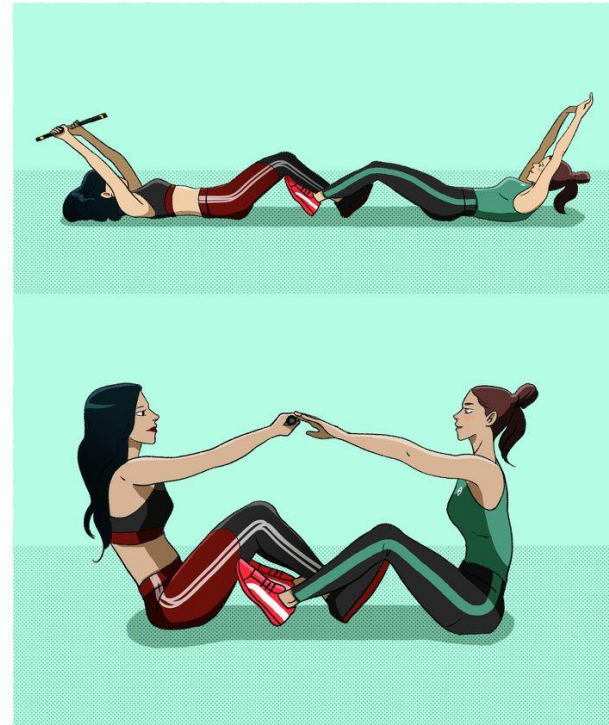
SI YO TUVIERA UNA ESCOBA. AVANZADO. ACOMPAÑADO.

MATERIALES

- Música marchosa.
- Ropa cómoda.
- Palo de escoba.
- Botella de agua.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Coge el palo de escoba y sigue la serie. 15 veces cada ejercicio.
2. Respira por nariz y boca.
3. Descansa un poco . Haz el siguiente ejercicio. Bebe agua cuando lo necesites.



ACTIVACIÓN



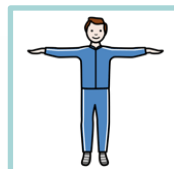
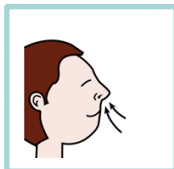
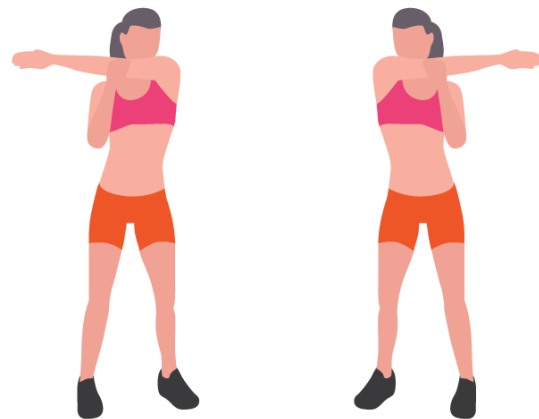
ESTIRAMIENTOS

MATERIALES

- Música relajante.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Estira el hombro hacia la derecha y luego a la izquierda.
2. Respira por nariz y boca.
3. Abre los brazos y saca pecho.



ACTIVACIÓN

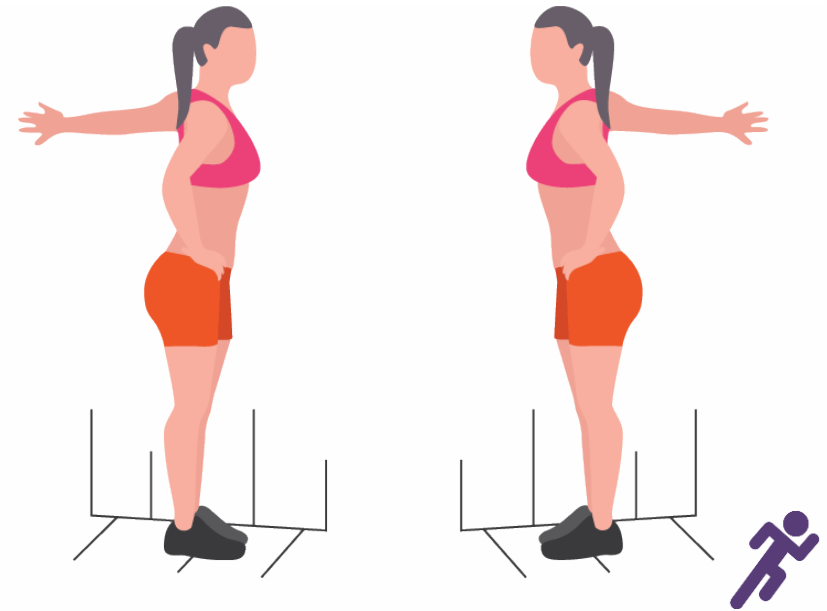
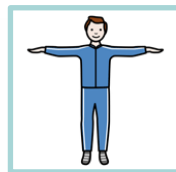
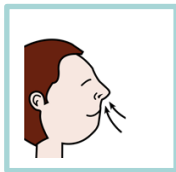
ESTIRAMIENTOS

MATERIALES

- Música relajante
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Estira el brazo, por encima de la cabeza, hacia un lado y luego hacia el otro.
2. Respira por nariz y boca.
3. Estira el brazo hacia la espalda, saca pecho, repite con el otro brazo.



ACTIVACIÓN

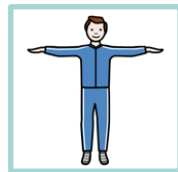
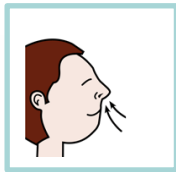
ESTIRAMIENTOS

MATERIALES

- Música relajante.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Lleva las manos a la cintura y gira a un lado y a otro.
2. Respira por nariz y boca.
3. Entrelaza manos y estira los brazos hacia delante.



ACTIVACIÓN

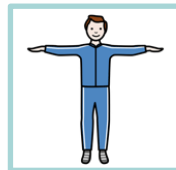
ESTIRAMIENTOS

MATERIALES

- Música relajante.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Entrelaza las manos y estira los brazos hacia delante, estirando de los dedos hacia ti.
2. Respira por nariz y boca.
3. Entrelaza las manos y estira los brazos hacia la espalda.



ACTIVACIÓN

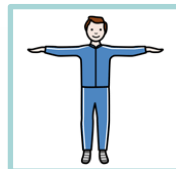
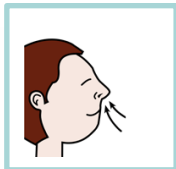
ESTIRAMIENTOS

MATERIALES

- Música relajante.
- Ropa cómoda.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucha la música. Lleva la pierna hacia el gluteo y luego la otra.
2. Respira por nariz y boca.
3. Estira los brazos hacia la pared.



ACTIVACIÓN



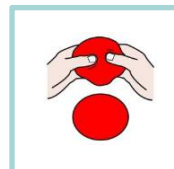
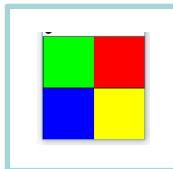
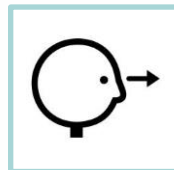
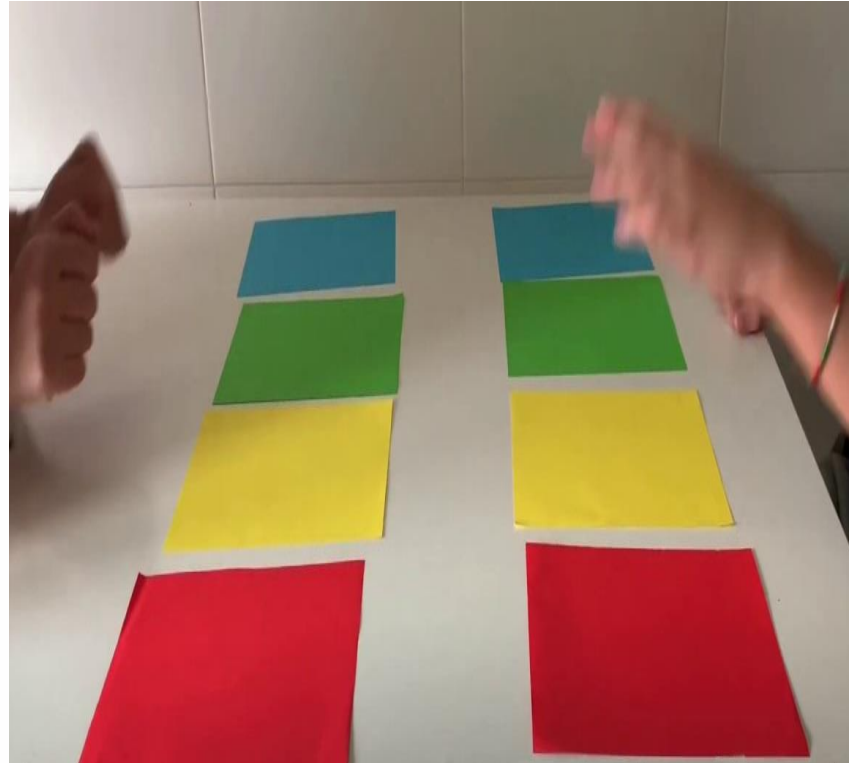
ESPEJO PERCUSIÓN

MATERIALES

- Folios de colores.
- Música.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. En una mesa con algún familiar colocamos los folios como en la imagen.
2. Escuchamos la música y vemos como nuestro familiar toca los folios al ritmo de la música.
3. Vemos como lo hace y repetimos lo que ha hecho a modo de espejo.





Actividades de RELAJACIÓN



RELAJACIÓN

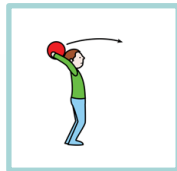
DADO YOGA

MATERIALES

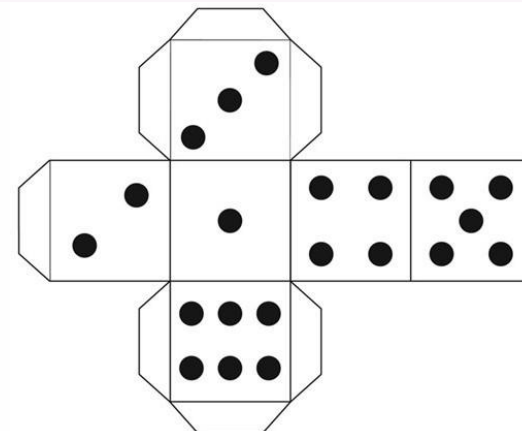
- Música relajante.
- Folio.
- Tijeras y pegamento.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escuchamos música relajante.
2. Tiramos el dado, ya fabricado por nosotros, con un folio.
3. Realizamos una de las posturas de la columna, que nos ha salido en el dado.



1	2	3	4	5	6



RELAJACIÓN

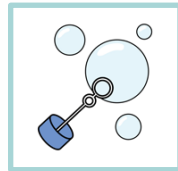
BÚRBUJAS EN MOVIMIENTO

MATERIALES

- Música relajante.
- Cubo con agua y jabón
- Pompero.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Escucho música relajante.
2. Mezclo agua con jabón en un cubo.
3. Soplo con pompas al ritmo de la música y las intento atrapar.



RELAJACIÓN



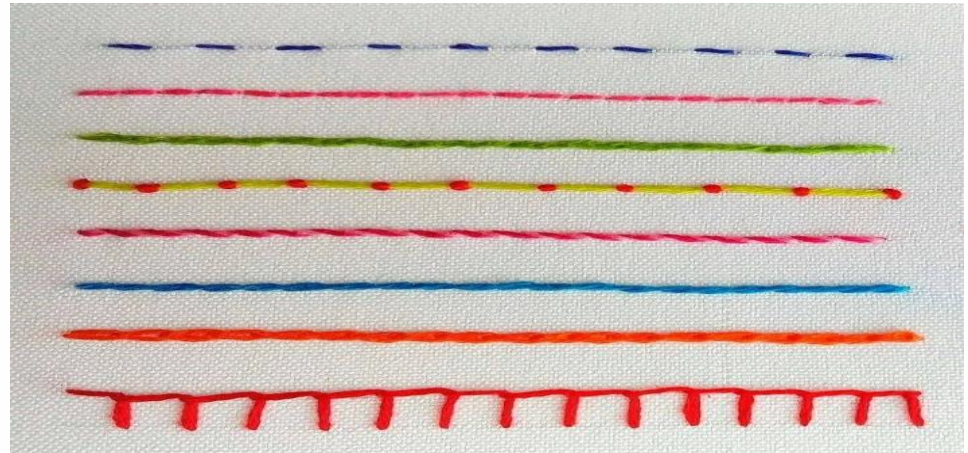
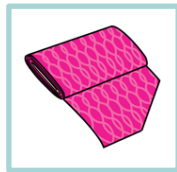
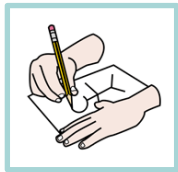
COSER EN POSITIVO

MATERIALES

- Lápiz.
- Tela.
- Aguja.
- Hilo de colores.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Dibujo en la tela el motivo.
2. Coso con distintos colores.
3. Escojo el punto que conozca.



RELAJACIÓN



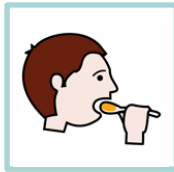
DESAYUNO PLENO

MATERIALES

- El desayuno.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Comienzo a desayunar.
2. Cierro los ojos.
3. Escucho, siento y presto atención a lo que hago durante el desayuno.



RELAJACIÓN



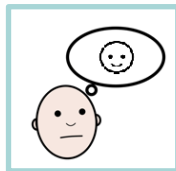
MENTE EN CALMA

MATERIALES

- Música relajante.
- Relajación guiada.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Cierro los ojos.
2. Escucho música relajante, olas...
3. Pienso en lo que me hace feliz y sonrío.



RELAJACIÓN

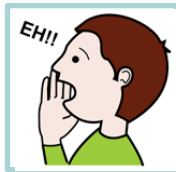
MEDITACIÓN DINÁMICA

MATERIALES

- Música étnica.

DESCRIPCIÓN POR PASOS

1. Cierro los ojos. Escucho la música.
2. Respiro agitado, grito y salto. Durante el tiempo que necesito.
3. Paro. Finalmente bailo. Me tumbo y relajo.





Hermanas Hospitalarias

FUNDACIÓN PURÍSIMA CONCEPCIÓN