

El castillo de las emociones



Este cuaderno de actividades está basado en una creación colectiva realizada por las niñas y niños que acuden a la Biblioteca - Ludoteca y al espacio "El rincón de los sueños" promovido por el equipo de educación del Colectivo de Mujeres de Matagalpa.

En el proceso creativo, las niñas y niños crearon a partir de sus vivencias una obra de teatro y la compartieron con familiares y amigas en el local del colectivo en noviembre 2019. Si quieres ver un resumen

Te invitamos a visitar https://www.youtube.com/watch?v=s2X_huaWIVs

Participaron: Nata, Denis, Hadeen, Fernando, Lis, Karla, Fernanda, Marcela, Maritzel, Sharon, Amelí, Alex, Alvaro, Sofía, Ricardo, Esmeralda, Dayling, Natthalia, Genesis, Betsabel, Jassari, Rosmery, Lizandra, Jeandri, Jasmine, Oscar, Steysi, Ashly, Feliz.

Hemos retomado las situaciones que detectaron las niñas y niños que les provocaba uno u otro sentimiento. El bullying o burla en el colegio, la migración de los padres, la soledad al no ser escuchado. Lo presentamos como cuaderno para crear, reflexionar a través de cuentos, diálogos, dibujos, pintura, collage, para nombrar, reconocer, ampliar y detectar la diversidad de emociones.

También nos inspiramos en el libro de Anna Llenas "Diario de las emociones".

<https://www.pinterest.es/pin/373376625349611871/>

En la canción el baile de las emociones.

<https://elclubdelpentagrama.wordpress.com/2017/04/30/cancion-el-baile-de-las-emociones/>

Te invitamos a visitar la página

<https://cuentosparacrecer.org/blog/las-emociones-a-traves-del-arte/>

Esperamos que lo disfruten y les invitamos a que se pongan en contacto con nosotras y compartan su experiencia al usar el material. Así seguimos construyendo colectivamente.

Colectivo de Mujeres de Matagalpa-Nicaragua 2020

Realizado por Colectivo de Mujeres de Matagalpa

Con el apoyo de



¡Hola!

, este cuaderno es un diario para que te ayude a conocerte mejor, saber reconocer tus emociones y aprender a expresarlas y canalizarlas.

Las emociones son reacciones, movimientos, que las sentimos por dentro. Son causadas por cosas que pasan a nuestro alrededor o pensamientos y sensaciones que tenemos cada quien.

Pueden aparecer de pronto y a veces son muy intensas, hay emociones que casi todas las personas las hemos sentido en algún momento, como 🌈 alegría 💧 tristeza ⚡ enojo ☄️ miedo ❤️ calma o tranquilidad, este último es un sentimiento de equilibrio, de sentirse bien, es como un sentimiento que regula a los otros.

Te proponemos en cada página:

Una historia real de una niña o niño y el sentimiento que sintió, experimentó, vivió. Lo representamos con un símbolo que lo identifica.

Una propuesta para crear algo propio, con la imagen de una mariposa.



Puedes dibujar con lápiz de grafito, lápices de colores, rotuladores, crayolas, acuarela, pintura de dedos, hacer collage con recortes de revista y objetos. Todos los materiales los puedes encontrar en la biblioteca del Colectivo de Mujeres de Matagalpa o en las bibliotecas comunitarias.

Unas frases explicativas para que **sepas más de este sentimiento.**

Te animamos a que lo compartas con tu familia, amigas y amigos, o te lo guardas para vos.

Este cuaderno pertenece a: _____

Tengo: _____ **años. Vivo en:** _____



Te proponemos que te dibujes a ti misma, que te hagas un autorretrato, puedes hacerlo con crayolas

Canción Baile de las emociones

Si quieres escuchar la canción y bailar siguiendo las indicaciones que proponen puedes hacerlo con este enlace.

<https://elclubdelpentagrama.wordpress.com/2017/04/30/cancion-el-baile-de-las-emociones/>



Te proponemos que dibujes varios personajes con cada una de las emociones

Este es el baile, de las emociones
donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba, esos corazones
nuestros sentimientos quieren despertar

Baila la **tristeza**, bajo la cabeza.
Bailas a mi lado, ya se me ha pasado.

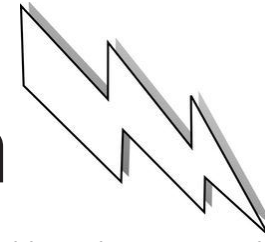
Baila **la alegría**, salto todo el día.
Saltas tú con ella, toco una estrella.

Baila **el enojo**, cuerpo alborotado.
Tras haber bailado, ya se ha relajado.

Baila nuestro **miedo**, tiembla todo el cuerpo.
Y si nos unimos, miedo te vencimos.

Este es el baile, de las emociones,
donde todo el mundo tiene que bailar.
Vamos muy arriba, esos corazones,
nuestros sentimientos quieren despertar.

Nadie en la casa me escucha y me da mucho **enojo y rabia**



*“Soy una niña de 8 años, cuando llego a mi casa, quiero contar cosas, por ejemplo, enseñar un dibujo bonito que he hecho en clase, pero nadie de la casa me escucha. Esto me enoja, me dio mucha rabia, y de la **rabia** rompí el dibujo. Me sentí muy mal”.*



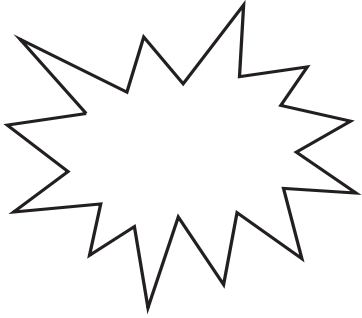
Te proponemos que pienses en cosas que te dan enojo.
Busca papel de revistas o periódico, rómpelos pensando en lo que te enoja.
Con los trozos que quedan hacé un collage de tu enojo.
Escribe lo que te enoja.
¿De qué color o colores es tu enojo? Puedes pintar el símbolo de esta página del color de tu enojo y rabia.

El enojo es una emoción que sentimos todas las personas.

La manera de expresar el enojo y la rabia es con ganas de destruir cosas y ser agresiva.

Es un sentimiento que nos pone en acción.

Es bueno sacar el enojo, sentir la energía que nos da, pero sin hacernos daño a nosotras y a las demás personas. Podemos golpear una almohada, o gritar. Pero lo más importante es poderlo expresar con palabras. También ayuda buscar un lugar para respirar y después poder hablar de lo que nos hizo sentir enojo.



En el colegio se burlaban de mí, me amenazan, siento mucho **Miedo**

“Soy un niño de 10 años, desde que empecé en la escuela, se burlan de mí, de cómo soy. Me obligan a hacer cosas que no quiero, me golpean, me rompen los cuadernos, y me dicen que si hablo me harán daño a mí y a mi mamá. Siento mucho miedo”.



Te proponemos que pienses en situaciones que has sentido miedo. Con pintura de dedo, dibuja libremente como es este miedo, el color o colores, el tamaño, la forma que tiene. Escribe la situación que te dio miedo. Pinta el símbolo del color que para ti tiene el miedo.

**El miedo es una emoción que sentimos todas las personas.
Es un sentimiento que nos dice que necesitamos protegernos.**

La manera de expresarlo cambia según lo que nos provoca el miedo. Cuando el miedo es muy grande se entra en pánico. El miedo paraliza, hace estar en alerta. Hablar y no estar solo puede ayudarte a disminuir tus miedos.

Mi papá se fue a otro país, migró, sentí **tristeza**

“Somos tres hermanos, dos niñas y un niño, yo soy la mayor. Un día mi papa nos dijo que se iba a otro país para buscar trabajo y mandarnos reales, porque aquí no encontraba nada.

Mi mama trabajaba en el mercado, también se quedó triste. Yo cuidaba a mis hermanitas cuando regresaba de la escuela, sentimos un gran vacío al no estar con nuestro papa. Estamos tristes.”.



Te proponemos que pienses en situaciones que has sentido tristeza.

Con acuarela, elegí los colores que representan tu tristeza, cubre toda la página.

Con el pincel mojado solo con agua deja caer gotas sobre lo que has pintado, como que son lágrimas.

Escribe alguna situación que te hace sentir tristeza.



La tristeza es una emoción que todas las personas sentimos en algún momento.

Por la pérdida de algo o alguien, o por vivir una situación que es dolorosa, que nos hace daño. Cuando la sentimos es importante decirle a alguien para que nos apapache.

Me lo paso muy bien con mis amigas y amigos, me da mucha **alegría**



“Todas las niñas y niños que participamos en este proyecto nos sentimos muy bien cantando, pintando, contándonos nuestras historias, bailando y aprendiendo juntas, sentimos mucha alegría.”



Te proponemos que pienses en situaciones que has sentido alegría
Con marcadores elegí los colores que representan tu alegría, dale la forma que quieras
y escribe palabras que relacionas con alegría
Escribe alguna situación que te hace sentir alegría

La alegría es una emoción amistosa, de placer y felicidad.

Hay situaciones o cosas que nos la hace vivir muy intensamente, otras un poco, pero siempre es agradable.
Nos hace sonreír, reír, brincar, estar animadas.

Cuando estoy tranquila y relajada siento

Calma y tranquilidad



“Cuando mi mamá me soba la cabeza y platicamos siento que me quieren, que me escuchan, que puedo estar relajada, sin miedo, en un lugar seguro. Siento calma”.



Te proponemos que pienses en situaciones que has sentido calma y tranquilidad. Con hilos de colores que representan tu calma, construye una hamaca y dibuja el paisaje o el lugar donde está esta hamaca. Cuando ya tengas pintado el lugar, pega la hamaca.

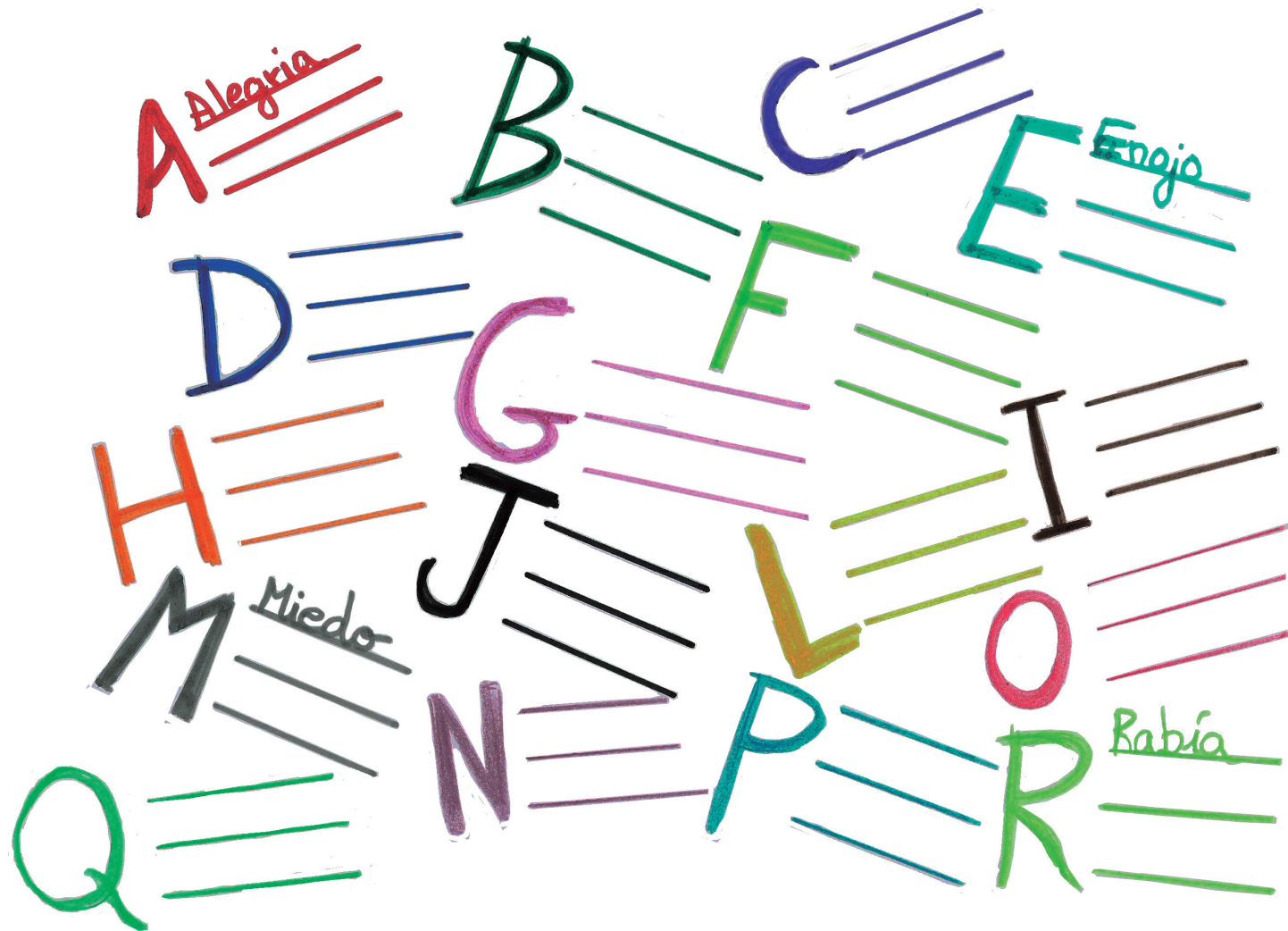
La calma y tranquilidad es una emoción relajada de paz y bienestar.

Regula las otras emociones, y nos hace sentir ligeras, estamos bien físicamente y con la mente. Es parecida a la alegría, pero mucho más serena.

El ABC de las emociones



Es muy importante poder poner palabras a lo que sentimos. Te proponemos que escribas emociones que has sentido que empiecen por cada una de las letras del abecedario. Crea tu propio "emocionario". Cuando sientas algo en tu día, día detente a escuchar hacia dentro e intenta ponerle un nombre a lo que sentís.
¡Cada vez tu emocionario se hará más grande!



S



T

U

Decora esta página con virutas de sacar punta a los lápices de colores



V

Hemos llegado al final de este cuaderno, esperamos que te haya gustado.

Te proponemos para terminar el juego

“Si yo fuera un animal sería _____ y viviría en _____

*Escribe la historia de este animal, dibújalo y pinta donde vive, puedes usar la técnica que quieras.
Te puedes inspirar en los cuadros de Jader Rivera*



