

¡TE COMPARTIMOS!



TARJETAS DE TRABAJO

## ACTIVIDADES PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Save the Children  
100 AÑOS

La pandemia causada por el **COVID-19**, nos ha obligado a permanecer en cuarentena para evitar el contagio. En situaciones de alta incertidumbre como esta, en la que nuestra rutina y la de nuestra familia cambió drásticamente, es importante tener acciones de autocuidado para mantenernos sanas y sanos tanto física como emocionalmente.

TE COMPARTIMOS ESTAS ACTIVIDADES, TE SERVIRÁN PARA **RESPIRAR, EXPRESAR LO QUE SIENTES Y A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD CREAR UN IMPACTO POSITIVO EN EL VÍNCULO CON TUS HIJAS E HIJOS.**





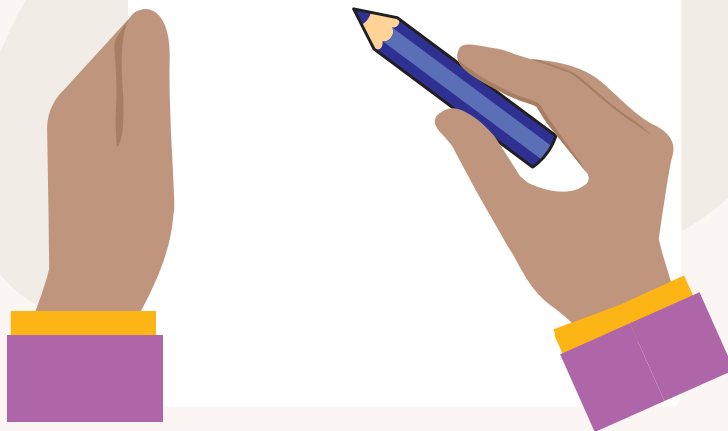
## HOY ME SIENTO...

ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	HABILIDADES A DESARROLLAR
Escribe o dibuja cómo te sientes el día de hoy, no lo pienses, sólo siéntelo y escríbelo.	40 minutos	· Tarjeta u hoja en blanco	Autoconocimiento Identificación de emociones Autoexpresión.

## DESCRIPCIÓN

A veces cuando nos preguntamos cómo nos sentimos, podemos escondernos un poco y ver lo superficial. Tenemos miedo de expresar que sentimos tristeza, enojo o preocupación, tal vez para que los demás no se enteren y no causar molestia. No nos permitimos revisar cómo nos sentimos.

Con nosotros (as) mismos no hay necesidad de escondernos. **Te invitamos a que practiques el reconocimiento de lo que sientes, sea lo que sea.**



## TARJETA 1





# PASTEL DE SENTIMIENTOS



## ACTIVIDAD

Revisa cómo te has sentido en los últimos 3 días y transforma estos sentimientos en rebanadas de pastel de acuerdo a su proporción.



## TIEMPO

**30**  
minutos



## MATERIAL

· Acuarelas,  
crayolas,  
plumones o  
colores, hoja de  
papel



## HABILIDADES A DESARROLLAR

Autoconocimiento  
Identificación de emociones



## DESCRIPCIÓN

- 1 En una hoja dibuja un círculo simulando un gran pastel, divide el pastel en rebanadas.
- 2 El tamaño de cada rebanada dependerá de la emoción que quieras representar, por ejemplo: si has sentido mucha alegría puedes colorear la mitad de tu pastel del color que tú lo desees; si has sentido un poquito de miedo, usa una rebanada más pequeña de tu pastel.
- 3 Puedes usar un color distinto para cada rebanada, no te olvides de escribir a un lado de tu rebanada qué emoción representa cada una.



## TARJETA 2





## LA MONTAÑA



## ACTIVIDAD



## TIEMPO



## MATERIAL



## HABILIDADES A DESARROLLAR

Respiración de la montaña

10  
minutos

-----

Autoconocimiento  
Relajación

## DESCRIPCIÓN

A veces para hacernos conscientes de nuestra respiración, basta con imaginar alguna figura geométrica.

- 1 Imagina un triángulo que será la silueta de nuestra montaña, puedes trazar el triángulo con tu dedo.
- 2 Respira mientras trazas la línea de la montaña.
- 3 Inhala y ve siguiendo el trazo hacia arriba.
- 4 Exhala de la cima hacia abajo del otro lado de la montaña.







## TARJETA 3





# BOTELLA DE LA CALMA: UN MAR CREATIVO

 ACTIVIDAD	 TIEMPO	 MATERIAL	 HABILIDADES A DESARROLLAR
Realizar una botella de la calma que nos permita utilizarla en los momentos en los que sintamos que necesitamos detenernos y hacer una pausa para reconocer lo que estamos sintiendo. Así validamos la emoción y respondemos a ella de la mejor forma.	<b>40</b> minutos	· Botella de aceite para bebé, agua, pintura vegetal color azul, estampas, piedritas o conchitas de mar, un pez pequeño de plástico, silicón frío.	Autoconocimiento Reconocimiento de las emociones Autocontrol

## INSTRUCCIONES

- 1 Llena con agua la botella de plástico hasta la mitad.
- 2 Agrega unas gotitas de pintura vegetal para teñir el agua.
- 3 Introduce las conchas de mar y los peces o pez de plástico.
- 4 Llena lo que queda de la botella con aceite.
- 5 Cierra la botella, puedes sellarla colocando silicón frío a la tapa para luego cerrarla.
- 6 Pega algunas estampas de peces sobre la botella.

Una vez finalizada la botella de la calma cuéntale lo siguiente a tu hija o hijo:



*En esta botella tenemos el mar. En el mar a veces las olas son muy fuertes y se agitan demasiado, como si el mar estuviera muy desesperado o enojado (agita la botella) pero hay otras veces en las que el mar, con mucha paciencia, vuelve a la calma.*

*Deja que tu hijo o hija vea como el agua de la botella se va calmando hasta que no se mueva y continúa explicándole que el agua de mar de esta botella es como nuestros sentimientos: a veces estamos enojados o desesperados y todo dentro de nosotras(os) se mueve con intensidad, pero si respiramos poco a poco y nos quedamos quietos, vuelve la calma y nos vamos sintiendo cada vez más tranquilos, así como el agua de mar de esta botella.*

*Cada vez que sientas enojo o desesperación puedes jugar con tu botella. Agitarla y ver de nuevo cómo todo se calma.*

### TARJETA 4



## CREA TU LABERINTO



## ACTIVIDAD



## TIEMPO



## MATERIAL



## HABILIDADES A DESARROLLAR

Dibuja el siguiente laberinto en una hoja. **¿Cómo te lo imaginas?**

**40**  
minutos

· Estambre,  
sopas o cereal,  
papel y lápiz

Concentración  
Resolución de conflictos  
Motricidad fina  
Autoconocimiento



## DESCRIPCIÓN

- 1 Para resolverlo, puedes utilizar desde tu dedo, hasta pegar estambre, o sopas que puedes pintar de colores o cereal.
- 2 REFLEXIÓN: **¿Cómo te sentiste al hacer el laberinto?**
- 3 Te invitamos a crear tu propio laberinto con estambre.
- 4 A veces podemos tener momentos en donde nos sentimos como en un laberinto sin salida.
- 5 Al estar atentas (os) hacia lo que sentimos y pensamos, validándolo todo, podemos encontrar salida y solución. **¡Inténtalo!**



## TARJETA 5





# COLOREA TU MUNDO



## ACTIVIDAD

Como hemos visto, las emociones pueden existir simultáneamente; regálate un minuto para cerrar los ojos y observa cómo te sientes.



## TIEMPO

**30**  
minutos



## MATERIAL

· Crayolas,  
acuarela, colores o  
plumones, hoja o  
tarjeta



## HABILIDADES A DESARROLLAR

Identificación de emociones  
Autoconocimiento  
Autoexpresión



## DESCRIPCIÓN

- 1** Dibuja un círculo en una hoja o tarjeta.
- 2** Dentro del círculo dibuja lo que observaste al cerrar los ojos.
- 3** REFLEXIÓN: **Observa tu dibujo ¿Qué notas?, ¿te diste cuenta o aprendiste algo de ti misma o de ti mismo que no sabías?**



## TARJETA 6





## TODO LO QUE SIENTO



## ACTIVIDAD

Seleccionen la tarjeta que más represente la emoción que sientes en este momento.



## TIEMPO

**30**  
minutos



## MATERIAL

• Hojas en blanco,  
tarjetas de emociones,  
y colores o material  
variado para decorar.



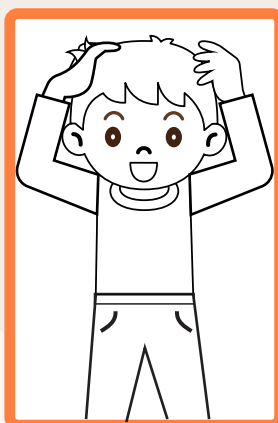
## HABILIDADES A DESARROLLAR

Autoconocimiento  
Empatía  
Reconocimiento de emociones  
Autoconfianza



## DESCRIPCIÓN

- 1 Si no cuentan con las tarjetas de emociones, ¡las pueden dibujar!
- 2 Selecciona la tarjeta de la emoción con la que te identifiques el día de hoy.
- 3 Decoren la tarjeta que hayan seleccionado o dibujado.
- 4 Después compartan uno a uno su tarjeta.



## TARJETA 7





## EL SUSPIRO



## ACTIVIDAD

Observemos nuestra respiración; la manera en que suspiramos nos permite identificar la forma en que lo hacemos, haciendo de un suspiro una herramienta profunda para hacer consciencia de la forma en la que lo hacemos.



## TIEMPO

10  
minutos



## MATERIAL

-----

HABILIDADES A  
DESARROLLAR

Autoconocimiento  
Relajación  
Autocontrol.



## DESCRIPCIÓN

- 1 Respira lento y profundo.
- 2 Suspira (exhala) profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsas el aire.
- 3 No pienses en exhalar, deja que el aire salga de manera natural.
- 4 Repite de 8 a 12 veces este ejercicio.
- 5 Toma consciencia de tu relajación.
- 6 Si no lo consigues, **recuerda que siempre lo puedes volver a intentar.**





# RESPIRANDO CON LAS VOCALES



## ACTIVIDAD

En esta ocasión las vocales nos ayudarán a hacer algo distinto a conformar palabras. Nos ayudarán a crear consciencia de nuestra respiración y a ejercitar algunos órganos internos, tales como el corazón, la garganta y los pulmones.



## TIEMPO

**10**  
minutos



## MATERIAL

-----



## HABILIDADES A DESARROLLAR

Autoconocimiento  
Relajación  
Autocontrol.



## DESCRIPCIÓN

- 1** Para esta actividad te invitamos a colocarte en una posición cómoda, ya sea sentada(o) o de pie.
- 2** Inhala, toma aire profundamente y bota el aire despacio mencionando la letra A; intenta alargar lo más que puedas el sonido.
- 3** Hazlo nuevamente mencionando la letra “E”. Inténtalo con el resto de las vocales, con la letra “I”, con la letra “O” y con la letra “U”.
- 4** Estamos seguros que será divertido y puedes invitar a tu familia a unirse.

