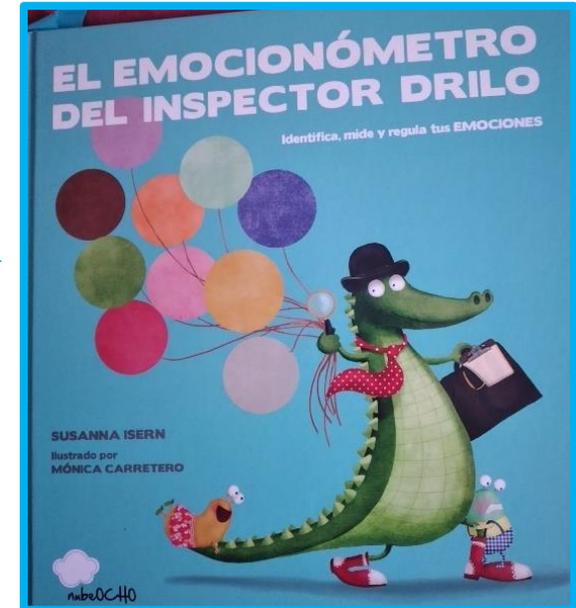
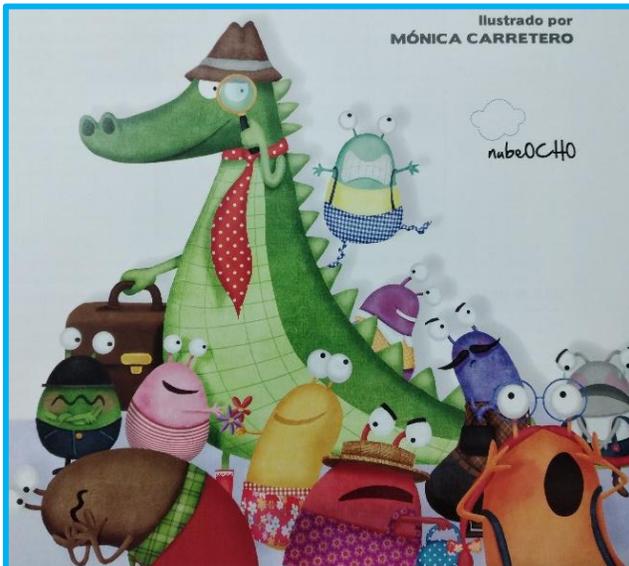


# “Conociendo las emociones”

Taller Apoyo Psicopedagógico grupos 2° básicos

Como marco motivacional usamos el texto  
“**El emocionometro del Inspector Drilo**”,  
de Susanna Isern.

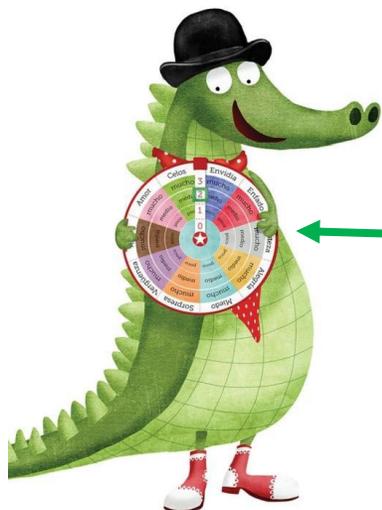


En este proceso, nos acompañó un famoso detective, especialista en emociones, el “Inspector Drilo”, quien junto a sus amigos “Los Emis” nos enseñó a conocer algunas **emociones**.

Aprendimos a observar cómo se pone nuestra cara con ellas, qué sentimos en nuestro cuerpo, qué situaciones pueden provocarlas.

Escuchamos algunas canciones sobre las emociones y el Inspector Drilo compartió algunas recetas con nosotros.





También conocimos el **emocionometro**, un invento del Inspector Drilo, que te ayuda a identificar y medir la intensidad de las emociones.

Como era difícil de confeccionar y no todos tenían impresora en casa, lo hicimos durante las sesiones de taller de una manera más sencilla :



Rodrigo Farias A.

Algunos niños invitaron a los integrantes de su familia a usar el emocionómetro. Cada uno con su nombre en una pinza de ropa u otro elemento, podía identificar sus emociones y en que nivel la sentía.



Alonso Medina R.

Para algunos, con hermanos menores, esto provocó ciertos inconvenientes, pero pudo solucionarlo...



Alonso Chaparro Z.





Agustín Felio A.



Renato Arias M.



Vicente Campos D.

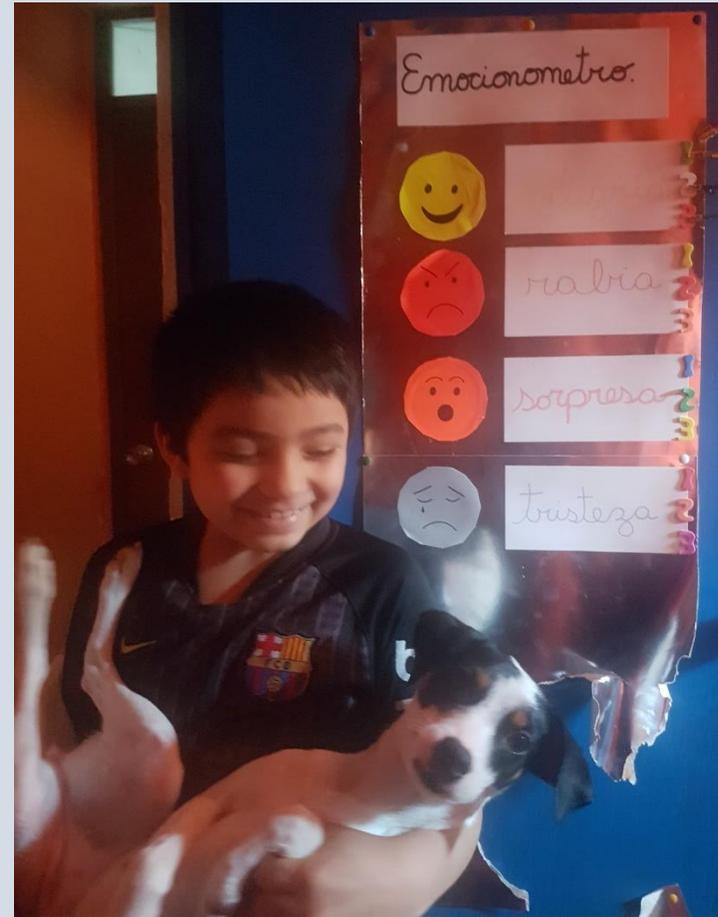
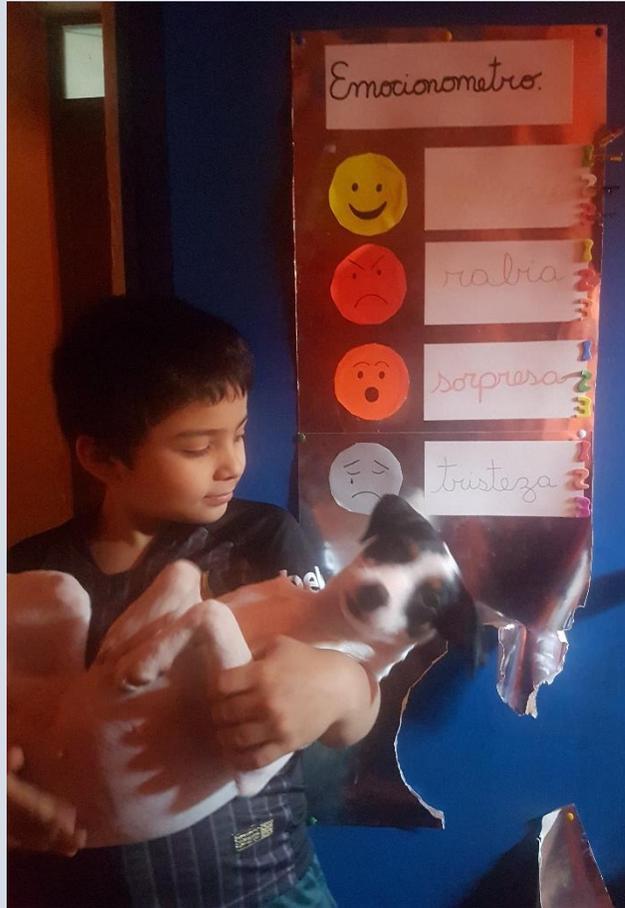
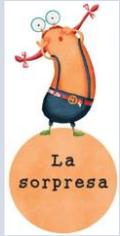


Renato Vega N.



Santiago Opazo B.

Como las mascotas son parte de la familia, nos acompañan, nos alegran, dan cariño y también hacen travesuras ...



Zekila y Fabián Mella H.

Conversamos experiencias personales, escribimos, dibujamos por ejemplo:



¿Qué situaciones que te hacen enojar y qué ayuda a desenojarte?



¿Qué te hace feliz?



Zareca

• ¿Qué situación o situaciones te hacen enojar?

R: Que mi hermano no diga palabra

• ¿Qué te ayuda a desenojarte?

R: dormir



Remato Arias M.



Vicente Campos D.



**R**abia  
¿Qué situaciones te hacen enojarse?  
**C**uando mi mamá me manda.  
¿Qué te ayuda a des-  
enojarte?  
**E**star con mi perro



Fabian Mella H.



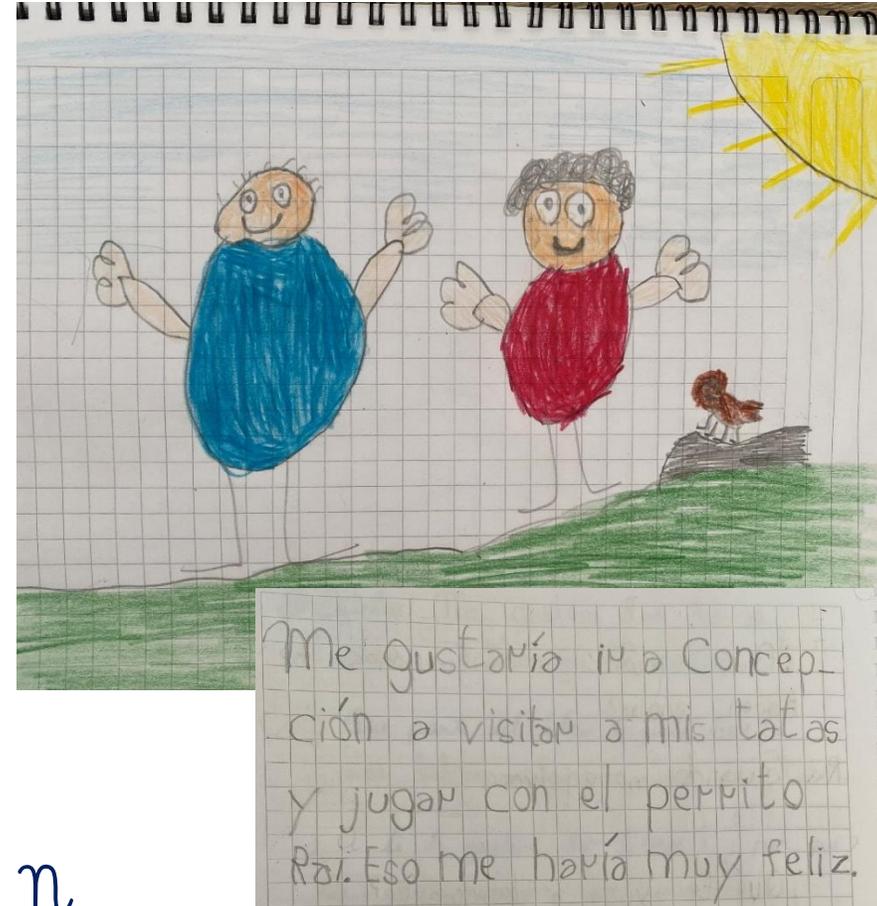
Tarea 10-08-2020

¿Qué situación o situaciones te hacen enojar?

R= Cuando me equivoco.

¿Qué te ayuda a desenojarte?

R= Un abrazo de papá o mamá.



Renato Vega N.



Enojo

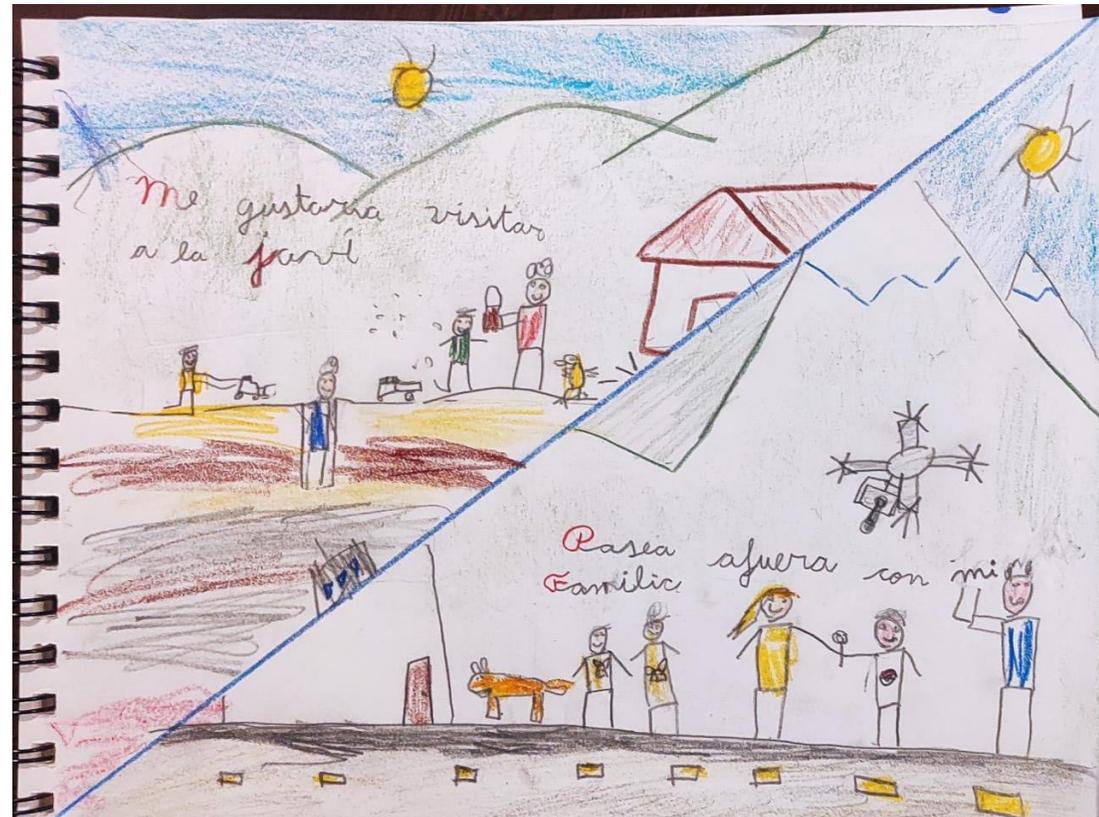
¿Qué situación o situaciones te hacen enojarse?

- Cuando hago tareas, cuando no me gusta la comida o cuando tengo que dejar de jugar.

¿Que te ayude a desentorarte?

Me doy cuenta que no es tan terrible.

Alonso Ch.



Alonso Chaparro Z.



1 ¿Qué situación te hace enojar?  
Cuando la mamá me muestra el celular

2 ¿Qué ayuda a desenojarse?  
- cuando la mamá me abraza  
- regalarle cosas



Santiago Opazo B.



## ¿Qué te hace feliz?



Agustín Felis A.



Alonso Medina R.



# También aprendimos algunas canciones y recetas



Transcritas por Tomás Fernández P.



La sorpresa

Esta canción de la sorpresa  
Noj va a llegar, te encontrará,  
¡que gran emoción! cuando menos la esperas tú  
te dará un sorpresón.  
La boca y los ojos, si se abrirán un montón,  
y las cejas se levantarán,  
palpitara el corazón.  
Cuando llegue ¡que gran emoción!  
mi me ha gustado un montón.  
Alfipática grita "¡eeeh!"  
sorpasido corazón

Canción del Enojo  
De algo no me gusto meter que me enoje.  
Un calor me aumenta  
¡ahora estoy furioso!  
Respiro profundo,  
Será mejor que soplo  
para apagar el fuego  
para que no me enoje  
Entonces cuento hasta 3  
hasta 4, 5 o 6.  
Cénuda tranquilízate  
antes de que cuente hasta 10



EL ENFADO

Aprender sobre las emociones ha sido una experiencia...

***“entretenida – aburrida, fácil – difícil, no lo sé, no puedo hacerlo, me ha servido mucho, he compartido con mi familia...”***

Estas son algunas opiniones de los niños, durante el tiempo que trabajamos el tema, cada uno según el momento, sus vivencias, recuerdos, esperanzas.



**¡Gracias niños y a sus familias!**

... Y como no agradecer al **Inspector Drilo**, que apareció en nuestro camino, en un momento tan necesario, has sido un gran compañero para todos.

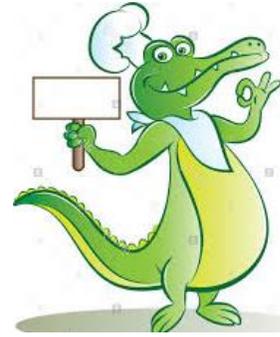
Hasta pronto Drilo!!!

Tía Ximena

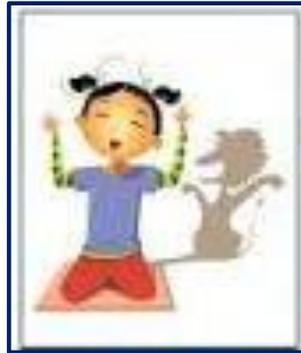
## Anexo Recetas

### Para calmar el enojo

- Respirar profundamente.
- Contar hasta 10 antes de actuar.
- Alejarnos de aquella situación en que creemos que podemos explotar.
- Si nos hemos enojado con una persona, intentar entender por qué ha actuado así.
- Dejar de pensar en aquello que nos ha molestado buscando alguna distracción.



- Decirse a uno mismo: “¡Tranquilo!; No es para tanto!”.
- Practicar algún deporte o actividad para canalizar ese enfado.



➤ Realizar ejercicio de respiración.



Inhala



exhala



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

- Cuando estemos más tranquilos, contarle a alguien por qué nos hemos enojado.
- Si no hemos podido evitar la explosión, pedir perdón.

Si te das cuenta que una chispa se prende en tu interior...  
¡Corre!

¡No hay tiempo que perder!

Llena un vaso de agua y tómalo con ganas.



# Para disfrutar la alegría.



- Saltar, bailar, cantar...
- Tener una sonrisa en la cara y soltar alguna carcajada de vez en cuando.
- Buscar a alguien con quien compartir esa alegría.
- Pasear, jugar al aire libre.
- Comer algo rico.





- Leer un libro o ver una película de aventuras.
- Aprovechar esa alegría para crear algo bonito o hacer alguna manualidad.
- Decirse a uno mismo

¡Que maravilla, me siento increíblemente bien!

