

MI DIARIO DE VERANO



Actividad 1: Mi diario de Emociones

¿Por qué es importante esta actividad?

- A los 6-7 años, los niños y niñas están aprendiendo a reconocer y expresar sus emociones.
- A menudo sienten emociones intensas –alegría, enfado, miedo, tristeza– pero no siempre saben cómo comunicarlas.
- Esta actividad les ayuda a identificar lo que sienten y hablar contigo de forma natural y sin miedo.
- Al hacerla juntos cada día, les enseñas que sentir está bien, que no hay emociones malas y que pueden confiar en ti.

Actividad 1: Mi diario de Emociones

¿Cómo lo hacemos?

- Primero, podemos ver la película "Del Revés" (Inside Out) para introducir el tema de las emociones.
 - Después, comentamos juntos ("¿Qué emoción te gustó más?", "¿Te has sentido como Riley alguna vez?"...)
- Luego asignamos colores a las emociones
 - Alegría → Amarillo
 - Tristeza → Azul ... etc.
- Desde entonces, cada noche pintamos en un calendario el color de la emoción del día.
 - Con esta rutina, abrimos un espacio seguro para que el niño exprese sus emociones, con preguntas como "¿Qué ha pasado hoy para que te sintieras así?" "¿Qué parte del día fue tu favorita?"... etc.



Alegria



Tristeza



Asco



Miedo



Ira



JULIO

AGOSTO

Actividad 2: Cómo gestiono mis emociones

Una vez comienzan a diferenciarlas, es hora de saber como gestionarlas. Qué cosas me hacen ponerme feliz cuando estoy triste, qué cosas me dan miedo y como podemos solucionarlo... etc. Vamos a anotarlas para saber cómo actuar en cada nueva situación que se nos plantee en el futuro, o ayudar les a buscar nuevos recursos emocionales en aquellos casos en que su primera respuesta no sea la más deseable

Gestionamos emociones

¿qué me hace sentir
triste?

A white jar with a white lid and ten horizontal dotted lines for writing.

¿qué me pone
contento/a?

A white jar with a white lid and ten horizontal dotted lines for writing.

¿qué me da miedo?

A white jar with a white lid and ten horizontal dotted lines for writing.

¿qué me calma?

A white jar with a white lid and ten horizontal dotted lines for writing.

Actividad 3: Flores de verano

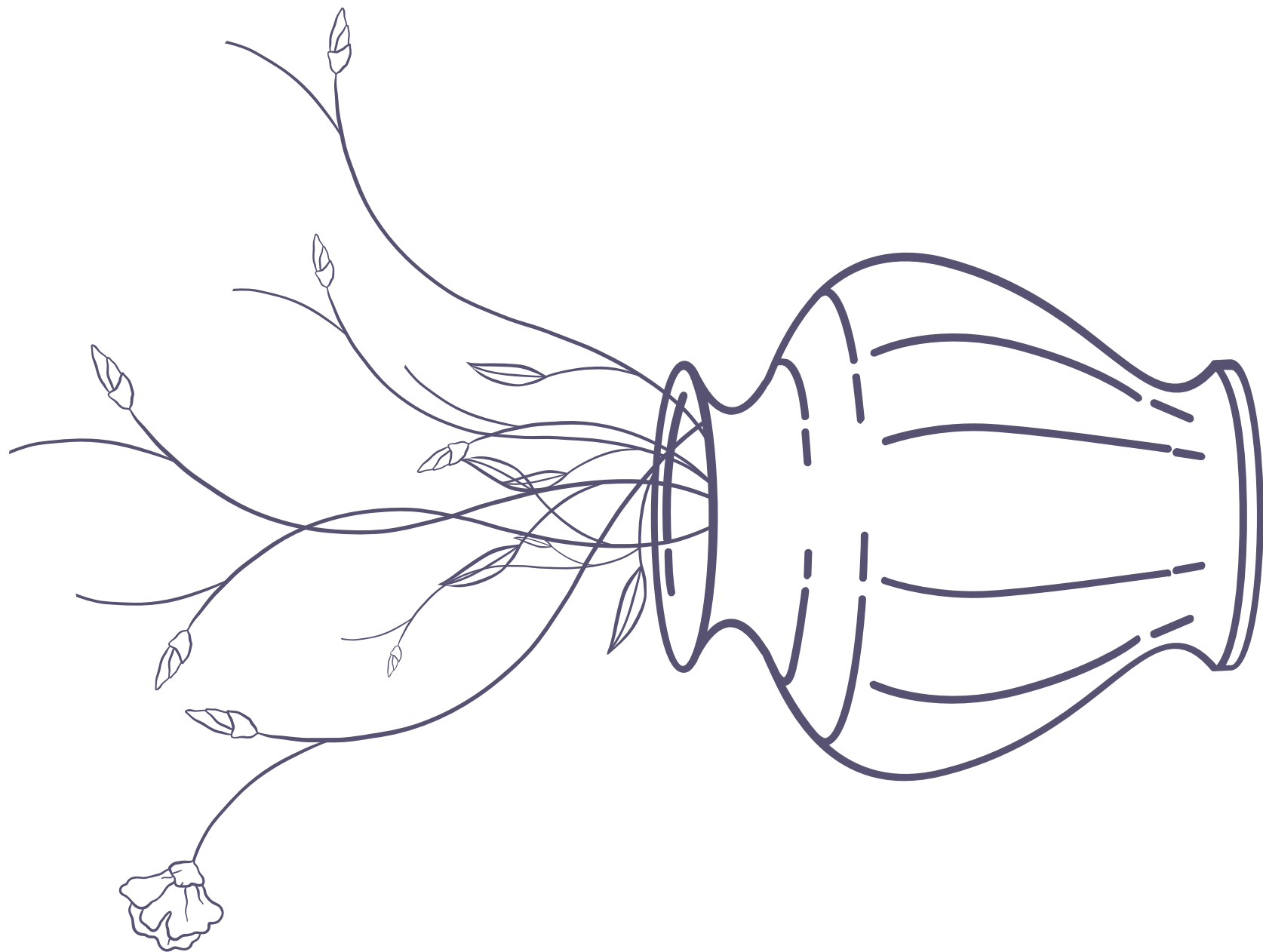
Para la primera parte de esta actividad, vamos a dar un paseo con los/as peques y recoger sus flores y hojas favoritas.

A continuación, las prensamos entre dos hojas de papel entre las páginas de un libro y las dejamos un par de días a secar. Mientras esperamos pueden colorear o decorar el jarrón como más les guste.

Cuando ya estén secas, podemos proceder a pegarlas en cada tallo del jarrón. ¡Esta actividad puede retirarse del libro y guardar de recuerdo o como decoración!

Ejemplo:





Actividad 4: Mis cuentos del verano

Este verano queremos acompañar a los/as más peques en sus lecturas, y para ello hemos preparado una ficha sencilla donde podrán ir apuntando los cuentos que lean durante las vacaciones. No importa si leen solos/as o en compañía, lo importante es que descubran el placer de leer y que puedan registrar cada historia y motivarse a seguir explorando libros a su ritmo. Es una forma de acompañar sus momentos de lectura, practicar la escritura y ver, al final del verano, todos los libros que han disfrutado.

MIS CUENTOS DEL VERANO

Título

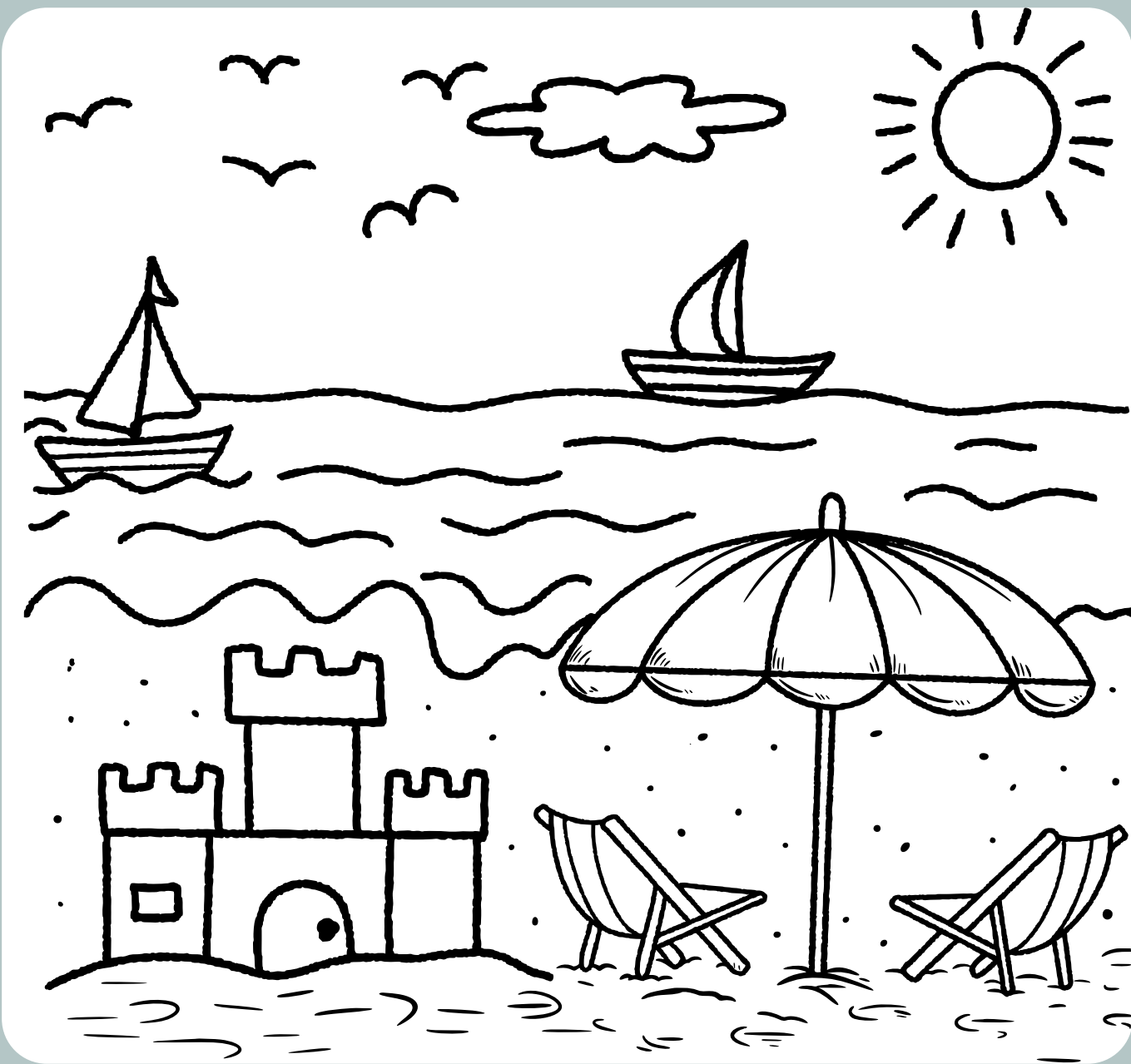
Fecha

Actividad 5: Coloreamos la playa

En esta actividad los peques podrán colorear un dibujo veraniego de una playa.

Es una propuesta tranquila y creativa que les invita a imaginar su propio día junto al mar: con sol, arena, olas... y los colores que ellos elijan.

Una forma de expresarse libremente, disfrutar del momento y dejar volar la imaginación mientras se sumergen en el ambiente del verano.



Actividad 6: Esta vez el artista ¡eres tú!

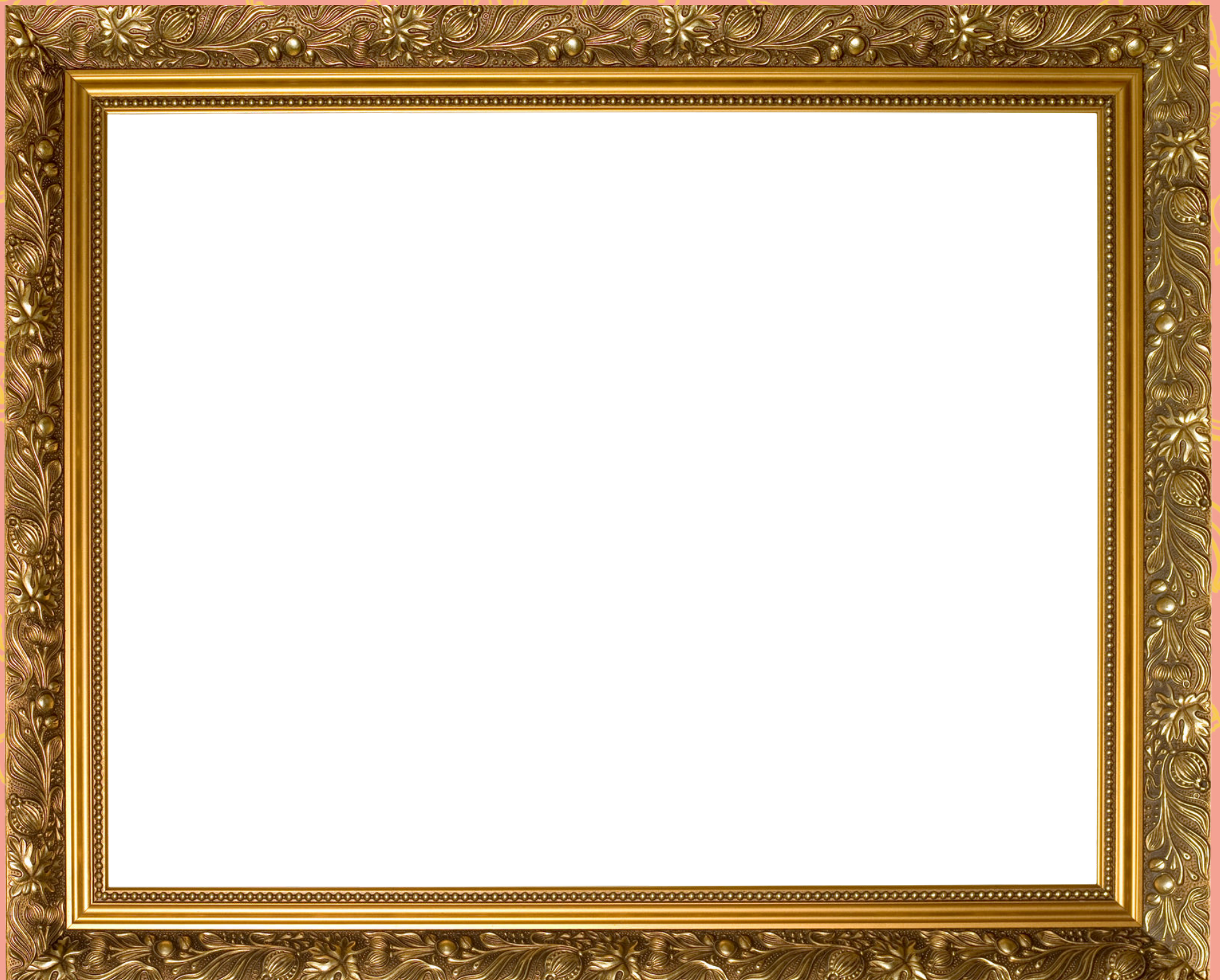
Después de haber coloreado una playa, ahora llega el momento de crear la suya propia.

En esta actividad, podrán dibujar cómo sería su playa ideal: con palmeras, castillos de arena, sombrillas de colores, animales marinos o lo que más les guste.

Una oportunidad para imaginar, inventar y dar forma a ese lugar especial donde pasarían un día perfecto de verano.

Además, en la siguiente hoja les dejamos unos recortables que pueden pegar como adorno en su obra de arte.

¡Esta actividad también se puede recortar y guardar de recuerdo!



Recortables





Edutopía
formación

