

RUEDA DE MANEJO DE EMOCIONES

OBJETIVO : APRENDER DIFERENTES OPCIONES PARA MANEJAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE LA RUEDA OPCIONES CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.

1. Conversa con el niño o niña acerca de lo que hace cuando se siente molesto o triste.

2. Invítalo a través de preguntas curiosas como las que te comparto en el libro *Educando con Propósito: 5 principios que guiarán la vida de tu hijo* a revisar acerca de las cosas que puede hacer para sentirse mejor cuando se encuentra en ese estado emocional. Realice una lista con todas las ideas que te propone y puedes compartir las tuyas.

Por ejemplo:

- Tomar un vaso con agua
- Salir a caminar
- Abrazar mi peluche favorito
- Recibir un abrazo
- Escuchar música
- Dibujar como me siento
- Escribir en mi diario
- Compartir los sentimientos con otra persona

3. Compártele la alternativa de crear una rueda de opciones con estas ideas que le permitirán recordar las opciones que tiene cuando se sienta molesto o triste.

4. Para añadirle diversión a esta rueda de opciones puedes colocarle una flecha giratoria, de tal manera que el niño o niña pueda girarla y llevar a cabo la opción que le salga al azar.

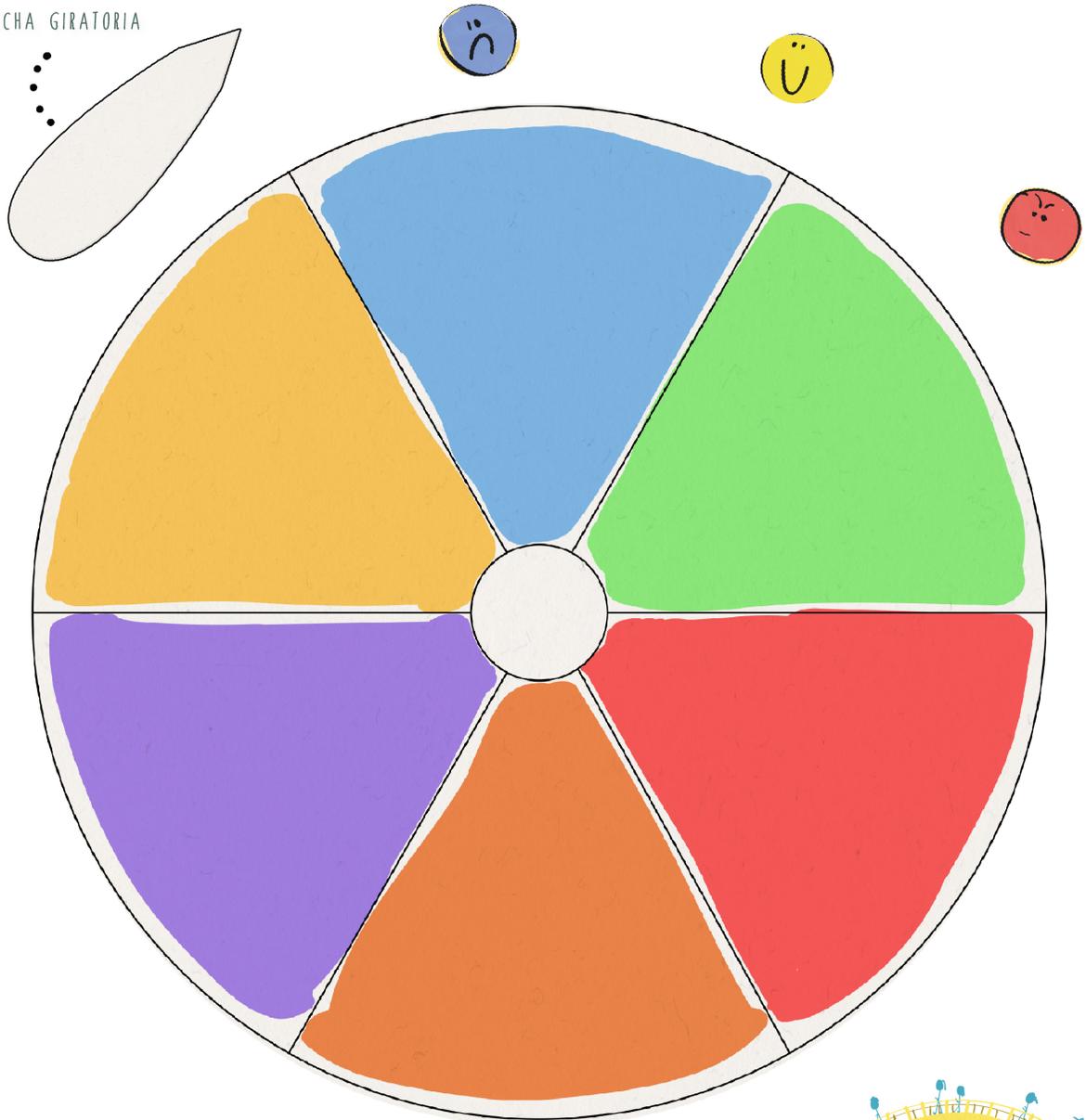
DISCIPLINA con AMOR
ILUMINANDO TU CAMINO



RUEDA DE MANEJO DE EMOCIONES

OBJETIVO : APRENDER DIFERENTES OPCIONES PARA MANEJAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE LA RUEDA OPCIONES CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.

FLECHA GIRATORIA



ILUSTRACIONES DE © NATALIA SERRANO

