

Mi caja de las emociones

Medio Mayor-Transición

Descripción de Post	Experiencia de autodescubrimiento en base a la magia de la memoria y los recuerdos que nos hacen sentir amados, recolectando tesoros emocionales.
Realizadores	Ed. Diferencial Victoria Albornoz
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Enriquecer las habilidades comunicativas mediante el lenguaje oral y gestual.. ● Favorecer competencias de búsqueda, selección y asociación. ● Potenciar la atención auditiva, la escucha activa y la comprensión oral. ● Expresar emociones, ideas y experiencia a objetos significativos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Caja zapatos ● Papel, trozos de tela, pegamento, stickers, revista y/o, témpera, pinceles etc (para decorar la caja). ● Objetos propios (juguetes, chupete, fotos, prendas,, etc) ● Objetos de seres queridos. (pañuelos, espejo, flores, collares, etc)
Realización e indicaciones	<p>Victoria nos invita a construir un cofre con tesoros emocionales.</p> <p><i>Al adulto: Leer todas las instrucciones antes de iniciar y buscar un momento para poder dedicar 30 min o más a la actividad con atención plena y exclusiva (dentro de lo posible).</i></p> <p>Buscar y recolecta objetos de cuando eras bebé, observa fotos, cuentos, juguetes, etc y escucha relatos, escoge aquellos que puedes y quieras guardar en tu cofre.</p>



También puede ser objetos pequeños que te gusten tanto (por su simpleza, por lo interesante que son, o porque te encanta jugar con ellos) y que desees guardar. (ej, imán, lupa, llave, pieza de lego,, etc)

Puedes hacer esto también con objetos de otras personas queridas para ti si te dan permiso.

Luego decora tu caja como quieras, con toda la creatividad y el entusiasmo que hay en tu corazón.



Una vez que tu caja esté lisa ubícate en un lugar tranquilo sentado en el suelo como los indios con tu cajita al frente y los objetos a un costado.

Escucha esta canción para agradecer tus hermosos momentos de la vida brevemente antes del paso siguiente. (acompañado por un adulto)

Meditaciones para niños de Carolina Torres y Malvina Gonzalez.
<https://open.spotify.com/track/6JSqN1pnNezhHSpNgkl5af>

Continúa tu respiración consciente tomando aire por la nariz y botando por la boca, y comienza a sentir las emociones a medida que tomas, sientes la textura, el aroma y observa los colores, puede nacer la alegría, la nostalgia, la sorpresa. y cada vez que sientas la emoción comienzas a guardar ese recuerdo en tu cajita.

Es una actividad entretenida, emotiva y precisa para estos momentos en casa, pueden hacerse tantas cajas como niños y niñas hay en el hogar.

	*Si no hay cajas, también pueden usar una bolsa.
Preguntas Metacognitivas	¿Qué emociones nacieron hacia tu caja? ¿Te gustó recolectar? En algún momento ¿te costó escoger/elegir? ¿cómo lo resolviste? ¿Cómo te sentiste escuchando el audio de Mateo? (en calma, tranquil@, seren@, aliviad@, feliz, incómodo)