

**TÍTULO DE VIDEO:** Antifaz de emociones: explicando los sentimientos #0205

**AUTOR:** Brenda Velázquez Escobar

**EDADES:** Todas las edades

## DESCRIPCIÓN:

En este video se presenta una actividad que tiene como objetivo que a través de una actividad creativa los niños sean capaces de expresar sus sentimientos, reconocerlos tanto en ellos como en los demás. De la misma forma se fomenta el desarrollo de su seguridad emocional y proceso de autoestima.

Esta actividad está pensada para niños con TDAH ya que ellos requieren apoyo en esta área porque al no reconocer la forma en cómo se están sintiendo, en especial cuando son sentimientos de enojo o frustración, tienden a actuarlos y no siempre de forma adecuada, por ejemplo con inquietud, berrinches, baja tolerancia a la frustración. Sin embargo se puede utilizar con cualquier persona a la que le cueste trabajo reconocer propias emociones y de los demás

## ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Desarrollo emocional y conductual
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Expresión de sentimientos y emociones

## MATERIAL:

- ✓ Cartulina blanca, para hacer los antifaces.
- ✓ Cordón o resorte para sostener el antifaz.
- ✓ Colores, plumones, y material para decorar los antifaces, plumas, papeles de colores, etc.

## EXPLICACIÓN Y METODOLOGÍA

1.- Colocarse frente al espejo con el chico, o si lo prefieren puede ser por turnos y van hacer el gesto de cada sentimiento: Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo y Amor (Se le dice MATEA por las siglas que lo componen)

2.- Posteriormente van acerrar los ojos y van a volver hacer el gesto con los ojos cerrados, pero en esta ocasión le vas a dar la instrucción a tu hijo que cuando lo haga se imagine el color que lo representa, por ejemplo el negro el enojo.

Toma en cuenta que para cada persona la asociación del color y el sentimiento es diferente, respeta el color que tu hijo le asigno a cada sentimiento.

3.- Van hacer un antifaz que represente cada sentimiento, en donde predomine el color que le asignaron previamente.

4.- Mientras están haciendo los antifaces, usa ese momento para platicar sobre los mismos: sobre que situaciones provoca que se sientan así, en que parte del cuerpo la sienten, cómo los expresan, cómo sienten que los demás expresan esa emoción.

5.- A su vez explícale a tu hijo que las emociones son los antifaces que usamos en la vida para expresar la forma en cómo nos sentimos, pero que lo realmente importa es la persona que está detrás del antifaz: nosotros mismo, los antifaces los cambiamos dependiendo de cómo nos sentimos.

6.- También explícales que las emociones son como si usáramos unas gafas de colores, por ejemplo cuando estamos enojados vamos a ver el mundo con las gafas negras, si estamos enamorados vamos a ver el mundo rojo.

La forma en como percibimos al mundo muchas veces depende a través de que gafas usamos para verlo y no necesariamente todas las personas están viendo el mundo de esa manera, es decir no porque yo vea el mundo negro los demás lo ven negro, no porque yo esté enojada todos están enojados.