

## **EMOCREA EN CASA (ACTIVIDAD 2.1)**

**TÍTULO:** ¡Visitamos al monstruo de los colores en casa!

### **AUTORÍA**

**Carolina Rodríguez Hernández**, adaptada para su aplicación en el ámbito familiar por **Ylenia Díaz Hernández**.

### **CURSO:**

Está diseñada para ser desarrollada con el alumnado de **1º de Primaria**.

### **¿QUÉ ES LO QUE SE PRETENDE CON ESTA ACTIVIDAD?**

Aprender a identificar las emociones propias y la de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal. Reconocer el modo en que las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo (miedo-temblor; rabia-me pongo rojo...) y aprender a identificar también las señales que nos ayudan a reconocer las emociones en las otras personas.

*(En esta ocasión al ir dirigida a niños de 6-7 años empezaremos con emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, calma, amor.)*

### **TEMPORALIDAD:**

2 sesiones de 45-50 minutos.

### **REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:**

#### **a) Materiales:**

- Dibujos de las siluetas femenina y masculina (se adjunta al final).
- Materiales para dibujar y colorear: folios y colores.
- Cartones, trozos de tela, lanas, botones, revistas viejas, material reciclado para crear la ropa del Monstruo de colores.
- Ordenador, móvil o tablet para visionar el cuento.

#### **b) Espaciales:**

En el lugar de la casa que se estime más adecuado. Procurar que sea un sitio tranquilo y cómodo.

## DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD:

### PRIMERA SESIÓN

Se iniciará la actividad viendo en YouTube el libro “El monstruo de colores” en el siguiente link: [https://youtu.be/\\_NmMOkND8g](https://youtu.be/_NmMOkND8g). Este link se podrá visualizar desde cualquier teléfono móvil, ordenador o tablet.

Dicho libro trata sobre un pequeño monstruo que se ha hecho un lío con las emociones y ahora le toca deshacer este embrollo para descubrir qué le pasa.

*(La actividad comienza escuchando atentamente el cuento.)*

Tras la visualización y escucha del cuento, invitaremos a los niños y niñas a ayudar a este pequeño muñeco a saber qué le pasa. Para ello, propondremos un conjunto de situaciones y ellos/ellas deberán adivinar de qué emoción se trata y vestir al monstruo con el color correspondiente según la emoción que podría estar viviendo en cada situación. Para hacer los vestidos, podemos valernos de cartulinas, folios coloreados, trozos de revistas, retales, etc. Pueden dibujar el Monstruo para vestirlo o tomar el modelo que aparece al final de la actividad.

A continuación, proponemos algunos ejemplos de situaciones, aunque invitamos a que el padre/madre de rienda suelta a su imaginación. Algunas situaciones pueden derivar en dos emociones o más, por ello debemos vestir al monstruo con tantos colores como sean necesarios.

Ejemplos de situaciones:

- *Hace un día estupendo, mamá y papá deciden llevar al monstruo de colores al parque... ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de los colores? ¿Por qué? **Alegría.***
- *El monstruo ha llegado muy cansado de su entrenamiento, es por eso que se estira en el sofá y mamá le hace un masaje. ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de los colores? ¿Por qué? **Calma.***
- *Al monstruo se le han roto las zapatillas que su abuela le regaló. ¿Cómo se vestirá hoy el Monstruo de los Colores? ¿Por qué? **Tristeza.***

- *Hoy es el cumpleaños de la hermana del monstruo y él quiere darle un fuerte abrazo. ¿Cómo se vestirá hoy el Monstruo de los Colores? ¿Por qué? **Amor.***
- *El primo del monstruo ha venido a casa a jugar y le ha roto el camión de juguete que tanto le gustaba. ¿Cómo se vestirá hoy el Monstruo de los Colores? ¿Por qué? **Enfado y tristeza.***

Plantearemos varias situaciones y finalizaremos la primera sesión formulando la siguiente pregunta: “¿Cómo quieren ver al monstruo de los colores hoy: enfadado, alegre, en calma, triste, enamorado...?”. Probablemente la respuesta sea emociones agradables, por ello pondremos fin cantando y bailando la siguiente canción <https://youtu.be/cpr7ttt1sOQ> y vistiendo entre todos al monstruo con los materiales utilizados anteriormente. Si son emociones desagradables, igualmente lo vestiremos de esta forma, ya que hay niños y niñas que pueden estar reflejando sus emociones de esa manera. El Monstruo podrá estar vestido de tantos colores como los niños y las niñas deseen y expresen. *(Esto ayuda a identificar las emociones de los demás, así como a descubrir y percibir las emociones propias. Si fuera necesario se podría aclarar que todos sentimos emociones diferentes y que aunque es cierto que unas son desagradables como el enfado, la ira, la culpa, etc., y otras agradables como la alegría, la tranquilidad..., todas tienen una razón de ser, por ejemplo: a veces es necesario enfadarnos para defendernos, o sentir miedo para escapar de un peligro. Lo importante es recordar que las emociones no son buenas ni malas y que todas ellas tienen una función.)*

## SEGUNDA SESIÓN

En la segunda sesión realizaremos un ejercicio más personal basado íntegramente en la sesión anterior, por lo que es conveniente que hagamos un repaso de lo abordado en la actividad previa. Para ello les haremos preguntas sobre la historia del Monstruo de colores y sobre lo aprendido acerca de las emociones.

Tras ello, les daremos un folio o cualquier material donde sea posible dibujar, en el que realizarán la silueta de un niño o de una niña (pueden guiarse por el modelo que aparece al final de esta actividad)..

Una vez realizada la silueta introduciremos la actividad de la siguiente forma: *“Hoy el Monstruo de los Colores nos pregunta de qué color o colores nos vestiremos nosotros/as”*.

En esta ocasión el niño/a será quien elija el color de su ropa ( la que le pondrá a la silueta de niño o niña que haya dibujado) en función de las emociones que el mismo/ ella misma siente. Para ello haremos uso de cartulinas de colores, papeles coloreados o materiales que encontremos por casa. Para expresar sus emociones usarán los colores de cuento del Monstruo: amarillo (alegría), rosado (amor), rojo (enfado), verde (calma), azul (tristeza) y negro (miedo). De esta manera, estaremos consiguiendo que los niños y niñas expresen sus propias emociones al vestir la silueta.

Para finalizar la sesión, nos podremos cómodos y la persona que está guiando la actividad (padre/madre) pedirá a los participantes que, de forma voluntaria, nos expliquen el color o colores del vestuario escogido y el motivo de vestirse de esa manera. Quizás muchas de esas emociones tengan que ver la con lo que están viviendo en ese mismo momento y esta actividad les dará la oportunidad de expresarlo. *(Esto ayudará a percibir y reconocer las emociones propias y de los demás y facilitará la empatía y el respeto de las emociones de los demás).*

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE:

Son comportamientos y/o expresiones, que realiza el adulto que está dirigiendo la actividad, con las que se ofrece un modelo para relacionarse de forma adecuada con las emociones y que refuerzan, a través de la interacción con el/la niño/a, el aprendizaje de las competencias emocionales que se trabajan en esta actividad.

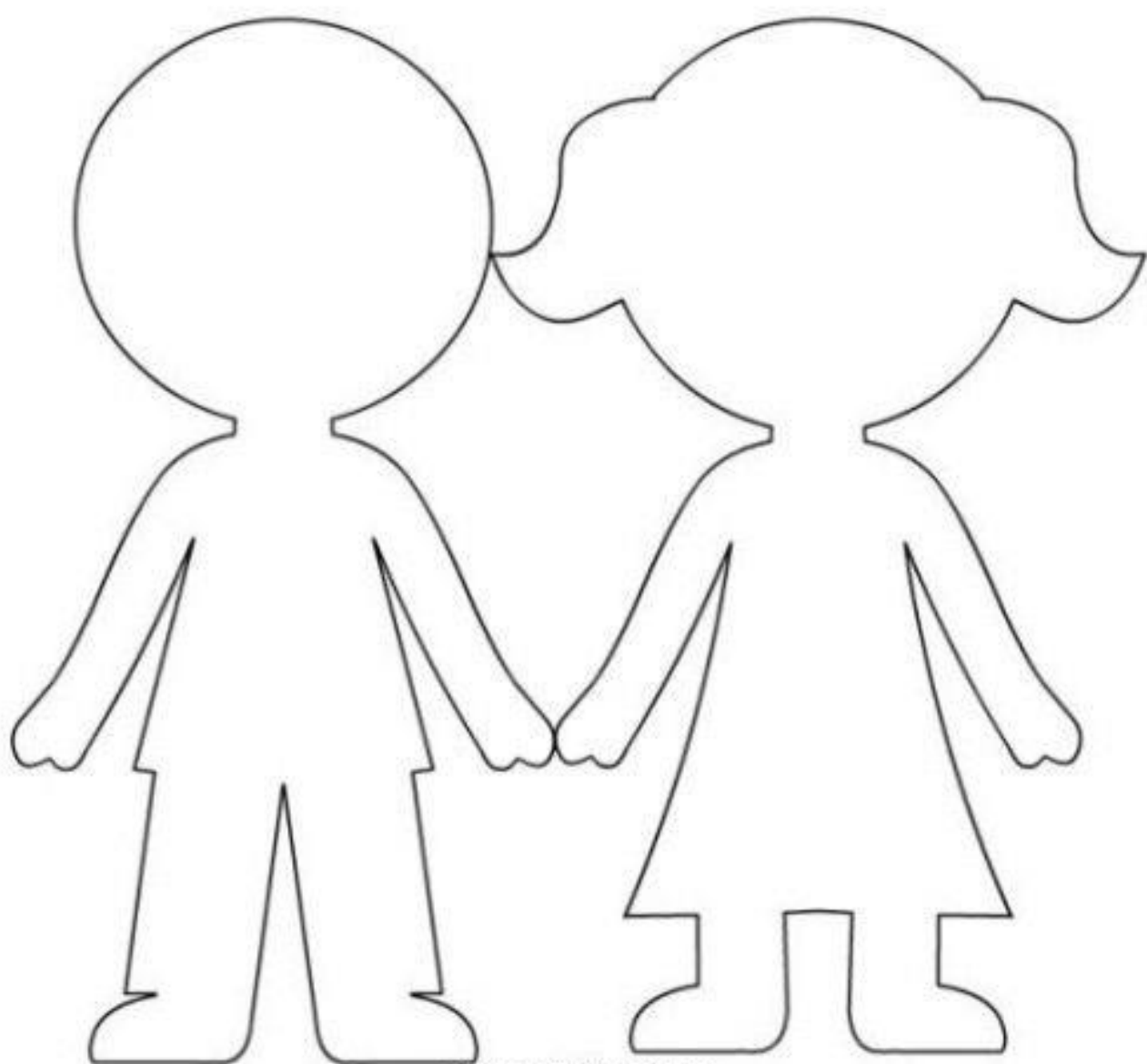
- **Comprender:** consiste en dar a entender al niño o la niña que comprendes y respetas sus emociones, así como sus motivaciones: *“Entiendo que te asustases, si viste una película de miedo”*.
- **Ayudar a expresar:** consiste en ayudar al niño o la niña a expresarse, creando un ambiente seguro y cómodo para ellos no presionándolos a expresarse si no quieren, pero sí animándolos a ello, respetando sus emociones y sentimientos en todo momento y apoyándolos. *“¿Cómo te sientes hoy?”; “Vamos a vestir al muñeco y luego me cuentas por qué lo has vestido de esa forma”*.
- **Empatizar:** consiste en ponerse en el lugar del niño/a y hacerle ver que te pones en su lugar y entiendes cómo se siente. *“Debes sentirte enfadado/a si se han burlado de ti. Entiendo cómo te sientes”, “Veo que estás triste, es normal que te sientas así si se rompió tu juguete favorito”*.

#### OBSERVACIONES:

Se adjunta un dibujo del *Monstruo de Colores* y un modelo de siluetas para la facilitar la realización de la silueta de un niño o de una niña.



**“El Monstruo de Colores” Ana Llenas, Editorial Flamboyant.**



[www.tuttodisegni.com](http://www.tuttodisegni.com)