



Ola nenos e nenas!!!

Como cada semana, dende o Departamento de Orientación queremos traballar con toda a familia outro contido que vos poida axudar a levar con maior ánimo estes días.

Xa podemos comezar a saír a rúa, e pouco a pouco, xa veremos como todo volverá a normalidade. Pero é moi importante seguir mantendo as normas de seguridade e facer caso das recomendacións. Estamos desexando veros a tod@ moi pronto!!!



Esta semana imos traballar a **INTELIXENCIA EMOCIONAL**, pero primeiro imos saber de que se trata e como levar a cabo as actividades. Como sodes moi listiñ@s, xa vexo que vos destes conta que ten que ver coas emocións!!!

E podémolo traballar de xeito divertido, ameno, creativo, productivo e funcional. De xeito individual, en parella, en grupo ou en familia. Invítade a tod@s na casa a que fagan as actividades e afonden nas súas emocións.





Comezamos explicando coa axuda dos monstros de cores, que é a Intelixencia Emocional:



A intelixencia emocional é a capacidade para recoñecer os nosos propios sentimentos, os sentimentos dos demais, motivarnos e manexar adecuadamente as relacións cos demais e con nos mesmos.

Os CONTIDOS que pretendemos traballar através da INTELIXENCIA EMOCIONAL, serán:

Coñecemento das propias emocións e das dos demais

Autoestima

Empatía

Resolución de conflitos



Automotivación

Habilidades Sociais

Comprensión e regulación das emocións





Xa sabedes que as tarefas son de carácter voluntario e que non tendes porque facelas todas. Podedes escoller as que vos motiven máis, as que os chamen a atención ou as que sexan máis divertidas. E tamén podedes escoller a lingua que prefirades: **GALEGO** ou **CASTELÁN**

Imos aló coas actividades!!!.



A PRIMEIRA ACTIVIDADE está relacionada coas emocións e coas cores

L MONSTRUO DE LOS COLORES

COLOREA CADA
EMOCIÓN DE
SU COLOR.



alegría



tristeza



rabia



calma



miedo



amor





A SEGUNDA ACTIVIDADE está relacionada coas emocións e co que nos fan sentir. Tes que expresar cunhas palabras ou frase o que sintes con cada emoción:

EMOCIONES

@LapizDeELE



Me pone contento/a que...

.....
.....
.....



Me sorprende que...

.....
.....
.....



Me da rabia que...

.....
.....
.....

@LapizDeELE



Me da vergüenza que...

.....
.....
.....



Me da miedo que...

.....
.....
.....



Me da pena que...

.....
.....
.....



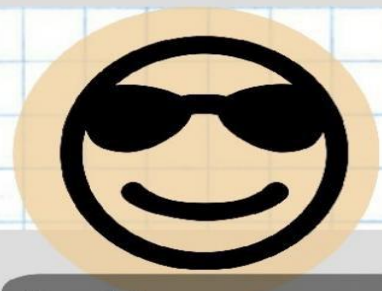
Me da asco que...

.....
.....
.....



Me pone nervioso/a que...

.....
.....
.....



Me relaja que...

.....
.....
.....





Agora temos que definirmos através das cores. Cada emoción ten unha cor asociada e deberá asociar cada unha delas ao diferente vocabulario que se plantea. Somos diferentes nas nosas emocións e gustos!!!

¿TE GUSTA O NO?

Colorea cada cosa con el color según tu opinión:

 Me encanta  Me gusta  Me da igual  No me gusta  Odio



El
brócoli



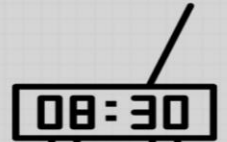
La
lluvia



Los
exámenes



Viajar



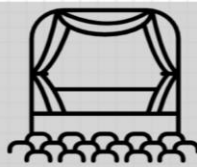
Madrugar



Harry
Potter



El olor a
gasolina



El
teatro



Dibujar



Los
insectos



Correr



Leer



Los
perros



La
piscina



Conocer
gente
nueva



Cocinar



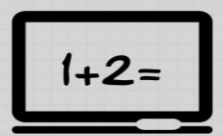
El
sushi



Las
tormentas
de noche



Las pelis
de miedo



Las
matemá-
ticas



Nesta nova **ACTIVIDADE** tócanos recoñecer as emocións nos demais. Pon moita atención e descubre que sienten os personaxes.

1 ¿Qué emoción siente cada uno? Escribe.

alegría

tristeza

miedo

enfado

sorpresa

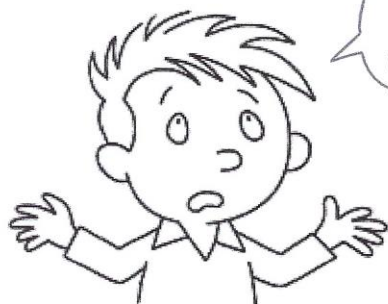
¡Es horrible!
¡Estoy asustado!



Mi hermanito está
en el hospital.



No me esperaba
algo así de María.



¡Deja ya de
molestarme!



¡Qué bien! Mañana nos
vamos de excursión.
¡Lo pasaremos genial!





EL COMPAÑERO INVISIBLE



DESCRIPCIÓN FÍSICA

Tiene: _____

Es: _____

Está: _____

Lleva: _____

Se parece a: _____

PERSONALMENTE ES...

☐ Simpático

Divertid_

Estudios_

☐ Nervios_

☐ Tímido_

☐ Pesad

☐ Fiester

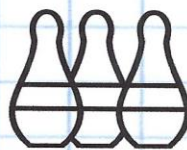
☐ Tranquil_

ADIVINA...

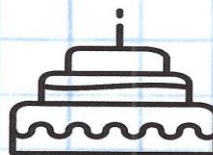
su n° de pie



su música preferida



su afición favorita



su cumpleaños



algo de comer que le gusta mucho



de dónde es



¿cocina bien? ¿cuál es su especialidad?



¿tiene hermano/as?



su ídolo



algo de comer que no le gusta nada

Dobla este papel y escribe su nombre fuera.
¡Recuerda que es anónimo!

Verbos SOS

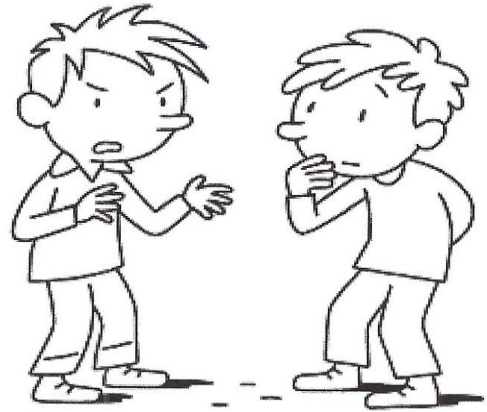
**GUSTAR, ODIAR, TENER, PARECER,
PENSAR, CREER, SABER, ADIVINAR...**



Sabes manifestar os teus sentimentos cando estás enfadado ou enfadada?. Pensa moi ben o que contestarías na seguinte actividade:

Manifestamos nuestro enfado

- 1 ¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena.



- 2 Marca la mejor manera de expresar tu enfado.

- ☐ Chillando y molestando a los demás.
- ☐ Hablando y diciendo lo que me ocurre.

- 3 Copia.

Cuando nos enfadamos, lo debemos decir sin perder la calma.



Todo o mundo sabe facer moitas cousas, unhas mellor e outras peor.
Pensa un pouco nas túas habilidades e nas cousas que se che dan peor.

► SÉ HACER MUCHAS COSAS

Nombre:.....

- Pinta en verde las 3 cosas que mejor sabes hacer y en rojo las que te salen peor.



Dibujar



Bailar



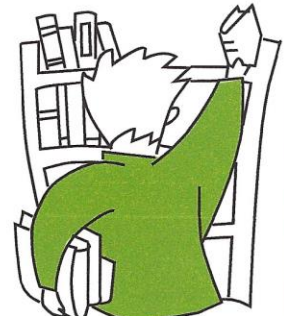
Cantar



Atarme
los zapatos



Leer



Ordenar



- Escribe las cosas que haces bien.





Nesta ACTIVIDADE imos xogar cos famosos EMOTICONOS. Fíxate ben e reflexiona o que representan as carañas

CADA ICONO CON SU MENSAJE



☐ He suspendido el examen.

☐ Mi novia me ha dejado.

☐ ¿Quieres salir conmigo?

☐ Me parto de risa.

☐ ¡Hala! ¡Cómo mola!

☐ Pff, qué rollo. Me aburro.

☐ Estoy enfadadísimo.

☐ Me muero de sueño.

☐ Paso, no me apetece.

☐ No te enfades, era broma.

#enamorado

#aburrido

#cansado

#enfadado

#cariñoso

#triste

#preocupado

#tranquilo

#estresado

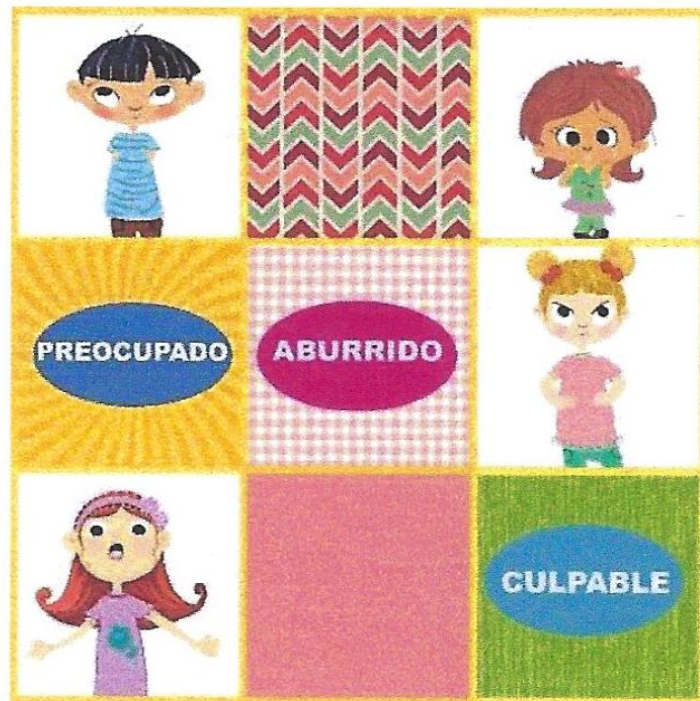


Puedes responder lo que quieras y repetir el icono. Pero tienes que justificar tu elección! ;)



Xa estamos rematando, e para unir as emocións e os xogos de mesa, os propoñemos este familiar BINGO DAS EMOCIÓNNS. Podedes xogar con toda a familia e cantar BINGO!!!.

EL BINGO DE LAS EMOCIONES



CLICA NA IMAXEN PARA DESCARGAR O BINGO





É para rematar unha última **ACTIVIDADE** onde temos que debuxarnos e aprender a coñecernos un pouco máis.

¡Dibújate!

Me llamo...

Tengo años



Vivo en...



Mi cumpleaños es...



Me gusta...



Mi profesora se llama...



Quiero ser...

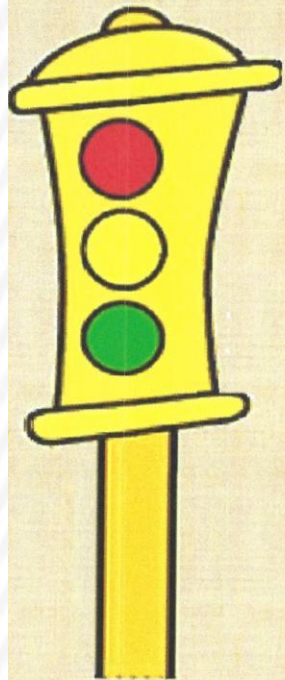


@LápizDeELE



Cuando tenemos un mal día, o regular, o estupendo, pensemos
en este **SEMÁFORO EMOCIONAL** e paremos por un momento a nosas
emocions:

Semáforo emocional



ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Sonríe. ¡Has hecho un gran trabajo!

