



## Nuestro Dado de Emociones

### Descripción

Confeccionaremos un "dado de emociones" que nos ayude a reconocer lo que sentimos y en qué momentos.

### Objetivos

Reconocer en sí mismo y en otras personas, emociones y situaciones que las provocan

### Materiales

Caja de zapatos pequeña, de té, o cualquiera de cartón que pueda funcionar como dado, témperas, hojas blancas, lápices de colores

### Paso a paso

## La Actividad

- 1 Para disfrutar más esta experiencia, la familia puede participar realizando y diseñando el dado de emociones. Para ello, pueden pintarlo o forrarlo como lo deseen; lo importante, es que durante su realización, puedan conversar sobre las distintas emociones que constantemente han sentido y en qué circunstancias.
- 2 Posteriormente, dibujarán "emojis" que simbolicen las emociones de: alegría, rabia, miedo, tristeza, sorpresa y asco. Pueden hacerlos dibujando sobre una hoja, o bien imprimirlos dependiendo del material con el que cuenten.
- 3 Al finalizar, pueden jugar en familia lanzando el dado, verbalizando la emoción que aparezca, representándola corporalmente, y contando alguna situación que la represente.
- 4 \*Este dado, también será útil luego de episodios de pataletas o llantos extensos, para ayudar a nuestro hijo o hija a reconocer sus emociones por medio del diálogo, para así ayudarlos a canalizar lo que sienten.