

8

Grados 1 y 2



Emociones al rescate

Guía para las **Familias**





Aprende en Casa con Maloka es una iniciativa en alianza entre la Secretaría de Educación del Distrito y Maloka. Se ofrece al público bajo licencia **Creative Commons BY-NC-SA 4.0**, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.



Equipo Corporación Maloka:

Adriana Correa Presidente Ejecutiva | **Sigrid Falla** Directora de Arquitectura de Experiencias | **María Angélica Múnera** Coordinadora de investigación y contenidos
Édgar Sáenz Coordinador de Museografía y Arte | **Estructura pedagógica** Manuel Franco | **Equipo educativo** Rosa Moreno, Lizeth Ballesteros, Lina Quijano
Edición Marco Cardona | **Diseño y diagramación** Sebastián Gutiérrez, Kelly Barrera | **Corrección de estilo** Tatiana Lizarazo
Esta guía se inspira en la exposición *La Ciencia del amor y del perdón* del Museo Interactivo Maloka. **Curadora** Nancy Carrillo

Equipo Secretaría de Educación del Distrito

Secretaría de Educación del Distrito **Edna Cristina Bonilla Sebá** | Subsecretario de Calidad y Pertinencia **Andrés Mauricio Castillo Varela**
Directora de Ciencias, Tecnologías y Medios Educativos **Ulía N. Yemail** | Directora de Educación Preescolar y Básica **Nisme Pineda**
Equipos pedagógicos de las Direcciones de Ciencias, Tecnologías y Medios, y de Educación Preescolar y Básica

Bogotá, D.C., 2020

Aprende en Casa con Maloka nos acompaña a desarrollar la habilidad de explorar hechos. Para esto nos propone desarrollar las guías *Viaje de emociones* y *Emociones al rescate*.



Con la participación de niños y niñas, descifren las oraciones. Para hacerlo, tengan en cuenta las expresiones de las imágenes y asóciénlas con una emoción o con acciones.

• Me pongo muy



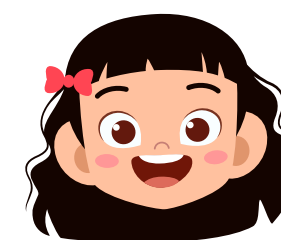
cuando se cumplen mis



• Me da



cuando maltratan a mis



¿Cuáles emociones identificaron en las imágenes?
¿Han vivido alguna situación en la cual la expresión de la cara de alguien los confunda? Dialoguen en familia acerca de esas posibles experiencias.

Explorando los hechos, podemos obtener información sobre las emociones de nuestros seres queridos. Conocer sus estados de ánimo es importante para el desarrollo emocional tanto propio como colectivo.

Presten atención a expresiones faciales, movimientos corporales y el tono de voz de las personas.

Dato Curioso

Nuestras lágrimas son únicas. Además, no son iguales cuando estamos tristes, felices o cuando tenemos miedo.



Lágrima de alegría

Imagen tomada de: Fisher R., 2017. The Topography of Tears.



Para reconocer estados de ánimo

Relacionen con situaciones concretas cómo reaccionan las personas.



Para expresar esos estados

Pueden contarle a alguien lo que sienten en un momento dado o expresarlo de manera artística por medio de dibujos, canciones, poemas, etc.



Para manejarlos

Usen estrategias que permitan disminuir la intensidad, como dar un paseo a pie, tomar distancia de la situación que genera estados de ánimo negativos, propiciar momentos y vínculos que generen bienestar.



En los zapatos del otro

Los invitamos a ponerse en el lugar de cada miembro de la familia por medio de sus historias y de las emociones que les despiertan. Anímense a pasar un momento agradable sin juzgar y sin ser juzgados.

1. Diseñen individualmente un conjunto de emoticonos que representen las emociones principales: alegría, tristeza, asco, miedo, rabia. Asignen un color a cada emoción.



2. De manera individual, recuerden dos vivencias que no hayan compartido con su familia e identifiquen las emociones que experimentaron en esas situaciones.

3. Reúnanse en un espacio donde puedan sentarse y estar cómodos. Luego, cuenten por turnos las vivencias que seleccionaron para compartir en familia.

4. Escuchen atentamente las historias y estén atentos de las emociones que les despiertan. Una vez las identifiquen, presenten al grupo el emoticono correspondiente.



5. Una vez terminen de contar y escuchar las historias, dialoguen acerca de la experiencia. ¿Las emociones que despertó cada vivencia fueron las mismas?, ¿cómo responde cada miembro de la familia ante diferentes situaciones?



Ahora conozco mejor a los miembros de mi familia. Sé qué les puede molestar y qué los hace sonreír. También aprendí que es bueno hablar sobre mis emociones y tratar de comprender las de los demás.

En familia cierran los ojos, inhalen y exhalen profunda y lentamente. Después de 20 o 30 segundos, hagan estos ejercicios.

- Piensen detenidamente en el sentimiento o sensación que predominó en la realización de la actividad.
- Escriban en un trozo de papel lo que sintieron.
- Reúnan los papeles y pídanle a un adulto que los queme todos, para cerrar el ejercicio y dejar ir esas emociones.



Los invitamos a conocer más sobre
Aprende en Casa con Maloka en los
micrositios

www.encasaconmaloka.org

<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa-con-maloka>

