



¡Te presento al monstruo de colores!



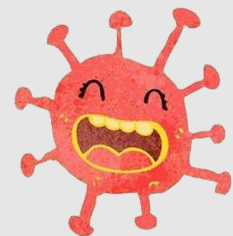
Así como tú, el monstruo de colores ha tenido que permanecer en casa para protegerse del coronavirus. Durante este tiempo ha estado un poco confundido porque ha experimentado muchas emociones.

¿Quieres ayudarlo a entender y controlar sus emociones?

Pide a un adulto que te ayude a imprimir esta guía, si no es posible, copia los ejercicios en un cuaderno.



Las mascotas NO transmitimos el coronavirus. Así que somos excelentes compañeros para estos días de aislamiento

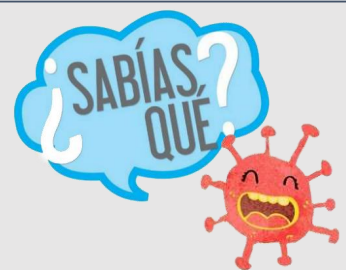


PUNTO DE PARTIDA



Actividad.

Escribe con tus palabras qué piensas que es una emoción. Después, realiza un dibujo tuyo teniendo una emoción y escribe porque te sentiste así.



Los síntomas frecuentes del coronavirus son fiebre, tos y falta de aire. Pueden presentarse otros síntomas como dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, diarrea o fatiga.

Mira el video: [¿Qué es el COVID-19?](#) para más información.



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

¡Vamos a explorar cómo nos hemos sentido estos días en casa!



Actividad.

Tal vez has tenido muchas emociones por no ver a tus amigos de la escuela o algunos familiares. Vamos a hacer nuestro propio monstruo de colores para expresar nuestras emociones.

Instrucciones

- 1. Dibuja tu monstruo de colores.
- 2. Para representar cada sentimiento, utiliza los colores de los monstruos que están debajo.
- 3. Escribe debajo como te has sentido estos días
- 4. Sé creativo.

Miedo

Enojo

Alegría

Calma

Tristeza



Recuerda, no hay emociones buenas ni emociones malas. Solo hay que aprender a controlarlas.

INVESTIGACION



Investiguemos un poco sobre las emociones.
¿Sabes cómo luce la tristeza, el enojo y el miedo?

- La tristeza es azul como el mar. Cuando estas triste, te escondes y quieres estar solo y no te da ganas de hacer nada.



- El enojo arde al rojo vivo y es feroz como el fuego. Cuando estás enfadado, sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar tu rabia en otros.



- Cuando sientes miedo, te sientes pequeño y poca cosa y crees que no puedes hacer lo que se te pide.



Si tienes acceso a internet, observa este divertido video:

<https://www.youtube.com/watch?v=QAfHbKD3Dkg>

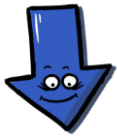




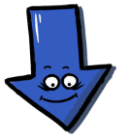
Recuerda lavarte las manos y demostrar tus sentimientos a tus seres queridos. Diles cuanto los quieres 😊



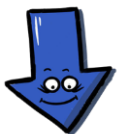
Emoción



Es una reacción o impulso que tenemos ante una situación.



Duran poco tiempo.



Son reacciones muy intensas.

Sentimiento



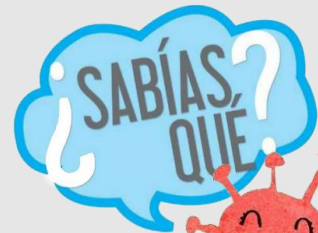
Es la suma de la emoción + el pensamiento.



Duran más tiempo que las emociones.



Son de menor intensidad que los sentimientos.



El coronavirus sobrevive 24 horas en superficies de cartón y de 2 a 3 días en superficies de plástico y acero inoxidable.

Para algunos han sido días muy difíciles para otros no tanto pero disfrutes de estar en familia.

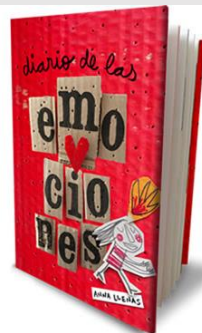
Es natural tener tristeza y miedo algunas veces. Recuerda que si quieres llorar puedes hacerlo. Busca un lugar seguro o a una persona de confianza para llorar o contarle tus miedos.



La clave para controlar tus emociones es expresarlas en un ambiente controlado que es un lugar donde te sientas relajado y en confianza. Puedes expresarlas platicando con alguien dibujando o escribiendo lo que sucedió.



Puedes hacer un diario de emociones para expresarte. Puedes escribir o dibujar en las noches los sentimientos que tuviste en el transcurso del día



¿Qué podemos hacer cuando tenemos emociones muy intensas?

Seguramente has estado en situaciones en que sientes tanto alguna emoción que no puedes controlarlo y haces algo que pudiera meterte en problemas.

Hoy vas a aprender una técnica muy útil para controlar tus emociones.



Semáforo de las emociones.

El objetivo consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:



Rojo: Pararse. Cuando no podemos controlar nuestra emoción, tenemos que detenernos.

Amarillo: Pensar. Es el momento de pensar y darme cuenta del problema y de lo que estoy sintiendo.

Verde: Solucionarlo. Si tienes tiempo de pensar, pueden surgir alternativas o soluciones a los problemas. Es momento de elegir la mejor solución.

Aquí hay más técnicas que puedes usar para controlar tus emociones.



Hablar con alguna persona de confianza sobre lo que te pone triste con tus abuelos, amigos o compañeros. No debes tener miedo a contar cómo se siente.

Elabora una lista de las cosas buenas que tienes. Te ayudará a ver todo lo bueno que tienes a tu alrededor.

Dibuja tus miedos. Si tienes miedo de los monstruos o un animal, dibujalo y conviértete en su amigo. Si tienes miedo a las tormentas, escribe un cuento sobre los rayos y los truenos.



Diviértete con tus miedos. Si te asusta la oscuridad, puede usar una linterna y convertirte en un intrépido explorador de la selva. Si lo que te da miedo es la sangre, puedes imaginarte cosas que sean de su mismo color pero que te gusten, por ejemplo tomates o globos.



Descargar el enojo. Si el enfado es muy grande, puedes golpear un almohadón o almohada hasta que tu furia se haga más pequeña.

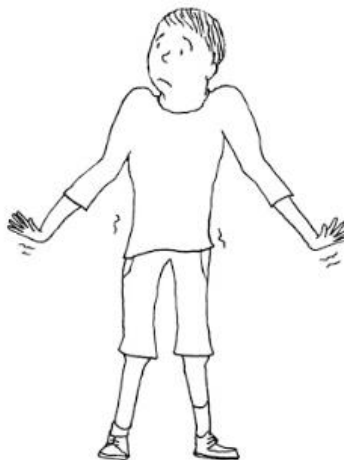
Hablar con la persona que te ha molestado. Es importante que comentes con la persona que te ha hecho enfadar, cómo se siente y qué necesitas. Eso sí, sin gritar ni insultar.

Actividad 1.

Encierra con color **azul** las personas que estén **tristes**, con color **rojo** las personas **enojadas** y con color **negro** la personas con **miedo**. Después puedes colorear a las personas.



Escribe debajo porque crees que están sintiendo las emociones que



Lee el siguiente cuento:



Enseña
por México

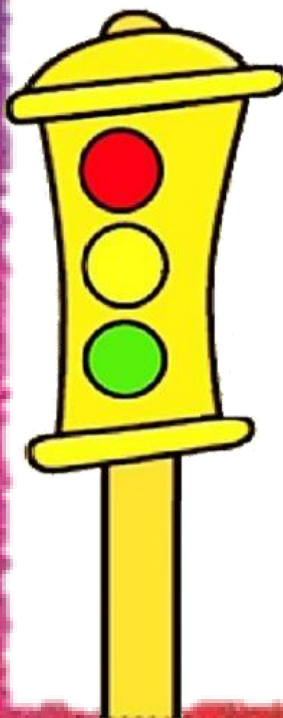
El monstruo de colores un día se enteró que un nuevo virus estaba enfermado a mucha gente. Así que su mamá le dijo que tenían que quedarse en casa para protegerse del virus. El monstruo tenía mucho tiempo libre en casa.

El primer día decidió hacer figuras de papel y luego ver televisión. El segundo día, decidió que sería mejor leer una revista de historietas que le había prestado su hermano Raúl.

Raúl era su hermano menor y lo quería mucho. Sin embargo, se peleaban algunas veces. Como el monstruo tuvo que quedarse en casa todo el tiempo, tuvo que convivir mucho con Raúl. Entonces se peleaban más seguido. En una ocasión, Raúl no le quiso prestar un libro de colorear y el monstruo se enojó muchísimo.



Actividad 2. Utiliza la técnica del semáforo de las emociones y escribe o dibuja qué debería hacer el monstruo en las tres etapas del semáforo.



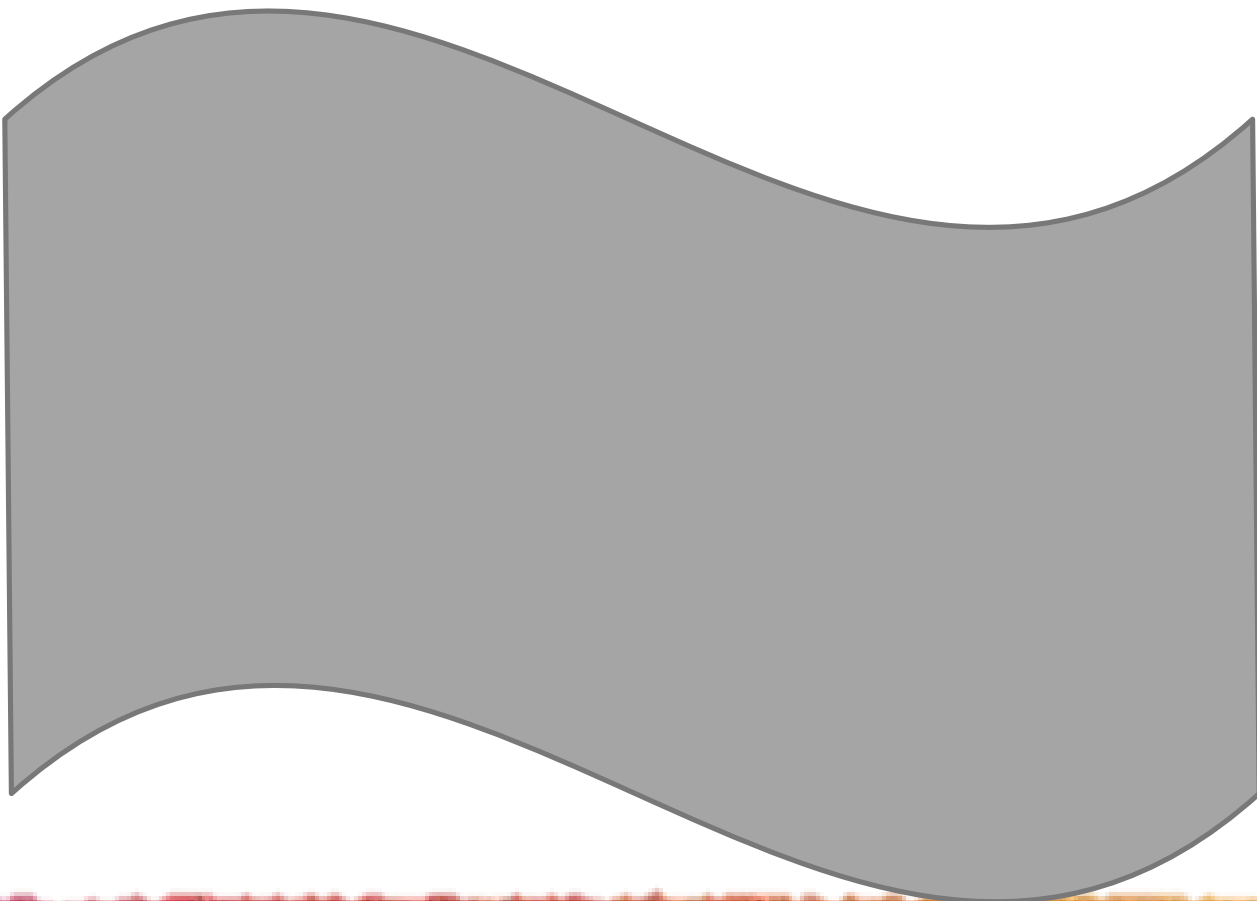
¡Pero... no podré ver a mis amigos!



Parecía que poco a poco, el monstruo empezaba a acostumbrarse a estar en casa, aunque extrañaba salir a jugar con sus amigos. Al tercer día, el miedo y la tristeza se presentaron y sentía que los minutos no pasaban más.

¡No estés triste, porque el virus pronto se irá!

Actividad 3. Utiliza algunas de las técnicas que vimos anteriormente. y escribe o dibuja qué técnica pudiera utilizar al monstruo para controlar su miedo y tristeza.



DESARROLLO DE LA HABILIDAD

Fue entonces cuando el monstruo pensó que debía encontrar una actividad nueva pero *¿qué podría hacer si estaba encerrado?* Se sintió triste y angustiado y no podía pensar en qué podía hacer.

Su mamá se acercó a él y le dijo:

- ¡Sé lo que te está ocurriendo! Debes encontrar algo que puedas hacer en casa. Algo que te guste y que te ayude a pasar el tiempo.

El monstruo se quedó pensando y comenzó a anotar todas aquellas cosas que podría hacer dentro de su casa.



Actividad 4. Escribe o dibuja tres actividades divertidas que puede hacer el monstruo dentro de casa.

Actividad 1

Actividad 2

Actividad 3

HAS APRENDIDO MUCHO, GRACIAS POR RECONOCER TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



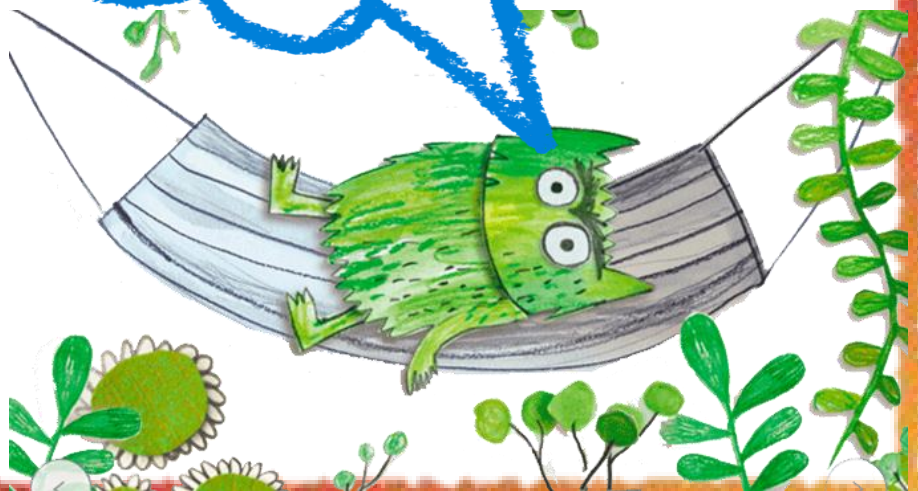
Cuando se dio cuenta, había muchísimas actividades que él podía hacer: juegos, inventos, construir cosas con bloques, pintar, etc... La lista parecía no terminar.

¡Era increíble cómo no se le habían ocurrido todas esas cosas antes! Pero lo más sorprendente llegó cuando se acordó de todo lo que él amaba hacer: figuras con papel. Era muy hábil en eso, sabía hacer flores, dragones y otras cosas. Allí fue cuando pensó que su nuevo pasatiempo sería enseñar a otros a hacer figuras de papel ¡Si! Era una grandísima idea, así que usó la cámara de su celular para filmar paso a paso cómo se hacía un cisne de papel. Luego hizo otro vídeo sobre como hacer un globo de papel, otro sobre como hacer un perro, etc. En pocas semanas ya tenía muchísimos vídeos que fue subiendo día tras día a su canal de Youtube.

Así, compartió lo que él sabía (y en lo que él era bueno) con el resto de sus amigos del bosque. Además, pudo pasar la cuarentena sin problemas porque estaba comunicado con sus amigos en todas partes, incluso con la sirena Paula, quien también seguía sus consejos y recomendaciones desde Youtube.

**En estos tiempos de cuarentena, debemos
buscar cosas que nos hagan sentir bien y que
podamos hacer dentro de nuestro hogar,
mantener la calma y recordar que esta
situación no será para siempre.**

#yomequedoencasa



¿Sabes que es una red de apoyo emocional?

Seguramente hay personas con las que te sientes con mayor confianza para hablar algunos temas como tus emociones. Eso es una red de apoyo. Es un grupo de personas que te ayudan a contener tus emociones.

¿Sabes quien es tu red de apoyo? ¿NO? Pues vamos a averiguarlo.



Actividad.

En cada dedo de la mano, escribe el nombre de una persona con la que te sientas en confianza para hablar de tus emociones. Colócales un color si prefieres

Ahora vamos a aprender a controlar nuestras emociones.

1. Piensa en una situación en la que te hayas sentido triste y pregúntate: ¿por qué te sentiste así? Escríbelo debajo.



2. Si me siento triste y quiero llorar, puedo hacerlo. Solo tengo que buscar un espacio donde me sienta seguro. Si tengo miedo y deseo que alguien esté conmigo, busco a una persona de mi confianza. Si estoy enojado, también puedo golpear una almohada para liberar el enojo.

3. ¿Cómo quiero expresarlo? ¿se lo digo a una persona de confianza de mi red de apoyo?, ¿lo escribo?, ¿dibujo?, ¿coloreo?. Utiliza alguna de las técnicas que hemos visto en las etapas anteriores.



**¡Expresa aquí
tus emociones!**



¡Wooooow!, ivaya que hemos aprendido mucho!
Vamos a demostrarlo, pero antes me
gustaría saber cómo te has sentido.



Escribe o dibuja cómo te has sentido realizando las actividades de
la guía. También escribe si algo en especial te ha gustado o no de
la guía.

Demuestra tu aprendizaje
respondiendo las siguientes preguntas.

Escribe o dibuja debajo la diferencia entre una
emoción y un sentimiento.



Dibuja en los cuadros de abajo, como
lucen los siguientes sentimientos:

Tristeza

Enojo

Miedo

Menciona alguna técnica vista en la
guía que sea útil para controlar el...

Miedo _____

Tristeza _____

Enojo _____



Explica el significado de una red de apoyo.

Recuerda que tu todos los maestro y tu PEM te echan mucho de menos, y queremos que tu y toda tu familia se encuentre bien, no nos olvides.

Pronto todo esto terminará y podremos abrazarnos nuevamente.

