

COTLASCONTIGOENCASA

"VIVE"

UN VIAJE
CON TUS
EMOCIONES

VIVE

Vive es el inicio para una gran actividad emocional.

La actividad va a constar de 3 pequeñas y emocionantes actividades para conocer y aprender a gestionar las emociones en este delicado momento.

Antes de comenzar, mira este pequeño vídeo para ir reforzando nuestra autoestima y buscar una actitud positiva ante la vida.

<https://youtu.be/qwZ5wArEsEQ>

SEÑOR ABURRIMIENTO

Esta actividad trata de la lectura del cuento "Señor aburrimiento."

Andrea nos lo cuenta para aquellos que no podemos conseguir el cuento en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/Qvrr6FF2S3Y>



“

El aburrimiento es un estado emocional que a veces no nos gusta pero que es absolutamente necesario.

Como todas las emociones, está ahí porque nos ayuda a adaptarnos, a buscar soluciones nuevas y creativas.



“

Es muy interesante reflexionar sobre las emociones que en este momento de nuestra vida nos están visitando.

El cuento trata del aburrimiento y a su vez, de las emociones que puede llegar a provocar.

De esta forma tan sencilla y divertida, podemos aprovechar para trabajar las emociones de una manera dinámica.

¿Qué estás sintiendo en este tiempo?

EL ÁRBOL DE MI VIDA

Esta actividad es muy completa, trabajando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.

Resulta de gran importancia en este momento de la vida y en cualquier otro, pararnos a reflexionar sobre nuestras vivencias, y sobre todas las cosas buenas y positivas que tenemos.

“

La actividad consiste en pintar nuestro Árbol de la vida con aquellas cosas que son importantes para nosotros/as, aquello que hemos conseguido y aquellas cosas que deseamos lograr en un futuro.

Pintaremos nuestro árbol y en sus partes escribiremos todas estas cosas importantes para nuestra vida.

En el siguiente vídeo Andrea nos explica como podemos hacer esta actividad:

https://youtu.be/kw_biGWETcE

“

El objetivo principal de todas estas actividades es sacar aquellos aspectos positivos tanto nuestros como de nuestra vida.

Enfocar todo a lo positivo, de manera que este momento que está resultando tan complicado, no nos cueste ciertos problemas en un futuro cercano.



LOS PRISMÁTICOS DE NUESTRA VIDA

Con esta actividad alcanzamos el máximo nivel de experimentación de las emociones.

Buscamos con ella la gestión y control de las emociones en estos momentos de una manera divertida y sencilla.

Al hacer la manualidad le quitamos un poco de peso a las sensaciones negativas que nos puedan acompañar estos días.

**SIGUE LOS PASOS EN EL
SIGUIENTE VÍDEO:**

<https://youtu.be/PJMSYZTbil4>

¿Cómo creamos nuestros prismáticos?

Antes de salir a la calle, primero debemos construir los prismáticos.

Debemos coger 2 rollos de papel, juntarlos y con dos trocitos de celo pegarlos por delante y por detrás de manera que podamos ver a través de ellos.

Una vez lo tenemos pegado, lo decoramos a nuestro gusto, lo pintamos le hacemos formas, etc.

Luego le hacemos un agujero a ambas partes de los rollos para poder pasar el hilo y poder colgarnos los prismáticos en el cuello.

LA NUEVA FELICIDAD

UNA VEZ, YA TENEMOS CONSTRUIDOS
NUESTROS PRISMÁTICOS...

SALDREMOS A LA CALLE
Y DURANTE EL PASEO OBSERVAREMOS
AQUELLAS COSAS, SENSACIONES, OLORES ...
QUE CAPTEN NUESTRA ATENCIÓN.

CUANDO LLEGUEMOS A CASA
DEBEMOS DE CONTAR TODO EN UNA LIBRETA
Y DESCRIBIR LO QUE HEMOS SENTIDO
AL DAR EL PASEO.



C **o** **t** **l** **a** **s** Asociación

Entidad declarada de utilidad pública