




TALLER DE LAS EMOCIONES

TALLER EMOCIONES:

 Fecha: Viernes 25 de Abril.
 Horario: 16:30 - 20:30.
 Lugar: Asociación "La Casa de Aarón".

!!!HABRÁ MERIENDA SORPRESA🍷!!!

PARA LOS QUE NO SON SOCIOS: 10 €

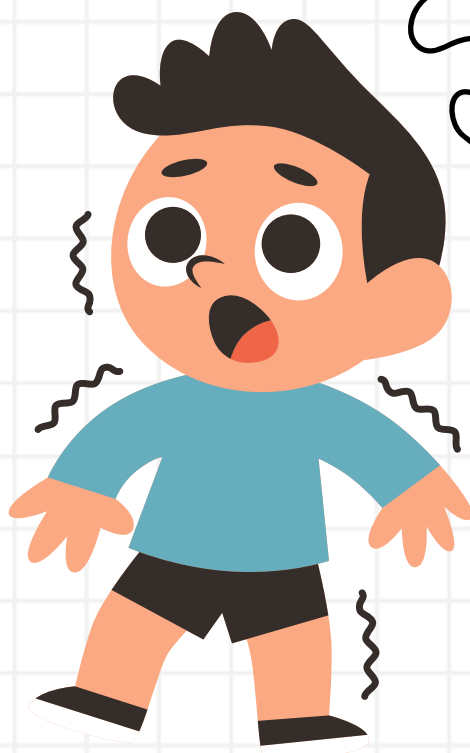


OBJETIVO:

Acompañar a los menores en el reconocimiento, expresión y gestión de sus emociones a través de dinámicas lúdicas y pedagógicas que fomenten la comunicación emocional, el autocuidado y la empatía.

¿QUÉ HAREMOS? (1ª PARTE)

- Pelota de presentación.
- ¿Qué son las emociones?
- Dado de las emociones.
- Pintar emociones.



¿QUÉ HAREMOS? (2ª PARTE)

- Importancia de gestionar las emociones.
- El semáforo de las emociones.
- Técnicas de respiración.
- Rincón de la calma.



CONTENIDOS:

- Reconocimiento de emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, asco y sorpresa.
- Comprensión de que no hay emociones "malas", sino formas mejores o peores de gestionarlas.
- Desarrollo de habilidades para identificar, expresar y regular emociones.
- Ejercicios prácticos de comunicación, empatía y autocuidado.

