

MALETÍN DIDÁCTICO

Por

Farath Nayibet Asis Castrillón - Daniela Vanegas Cardona





INSTRUCTIVO



Instructivo: Maletín Didáctico

Hola, mi nombre es Elliot.

Quiero compartir contigo los elementos que encontrarás a continuación en mi maletín didáctico, mientras te cuento de qué trata cada uno. Espero que juntos, podamos vivir una experiencia maravillosa.
¡Bienvenidos!

Primero, encontrarás cuatro cuentos que yo mismo escribí, bueno, me ayudaron un poquito, por medio de los cuales quiero compartir mis historias de como descubrí algunas emociones muy interesantes. Te invito a que los leamos juntos, ¡Vamooooos!

Segundo, dentro de este maletín hay un termómetro emocional en el que podrás reconocer la emoción que estás viviendo en este momento y en qué nivel lo estás sintiendo, siendo el número uno el más bajo y el número cuatro el nivel más alto. Es fantástico, ¿no? Así podrás conocer más sobre tus emociones.

Luego, hallarás como tercer elemento, un dado que en sus diferentes caras cuenta con las expresiones de ciertas emociones, este dado con la ayuda de algunas tarjetas te permitirán jugar de diversas maneras. Pero, espera, junto a tus adultos, podrán encontrar otras formas de divertirse con él.

Cuarto, hay una caja maravillosa que se que te va a encantar, se llama "Reflejo Emocional", en esta caja encontrarás un espejo donde podrás observar tu hermoso rostro mientras reflejas las emociones que expresas en él, pero, ahí no termina todo, lo más importante es que armes las expresiones en el tablero de acuerdo a como te estás viendo en el espejo con las fichas que encontrarás dentro, ahora si, ¡Diviértete!

Quinto, encontrarás una herramienta llamada "Resoplón" que te ayudará a poner en práctica la respiración como estrategia para aprender a regular nuestras emociones, consiste en que tus adultos te ayuden a guiar la respiración y controlarla para que por medio de la inhalación y exhalación profunda puedas a través de la boquilla reutilizable levantar la pelota de esta herramienta.

En el sexto elemento descubrirás un palo de lluvia, una herramienta fantástica para llegar a la calma y la tranquilidad por medio del sonido del agua y la naturaleza, que al acompañarlo de la respiración, encontrarás una manera de regular tus emociones.

Como séptimo, descubrirás una herramienta llamada "Tejiendo con mis Emociones" que por medio de enhebrar figuras de madera, encontrarás calma, atención plena y autorregulación, además de que al mismo tiempo podrás promover otras habilidades como la motricidad.

Octavo, dentro de esta caja hallarás un kit con elementos como bombas, lana, ojos locos y materiales para rellenar: harina, aserrín o perlas de agua, que te permitirán construir un personaje con el objetivo de amasar o moldear para disminuir la tensión muscular y lograr la regulación de emociones a través de estos.

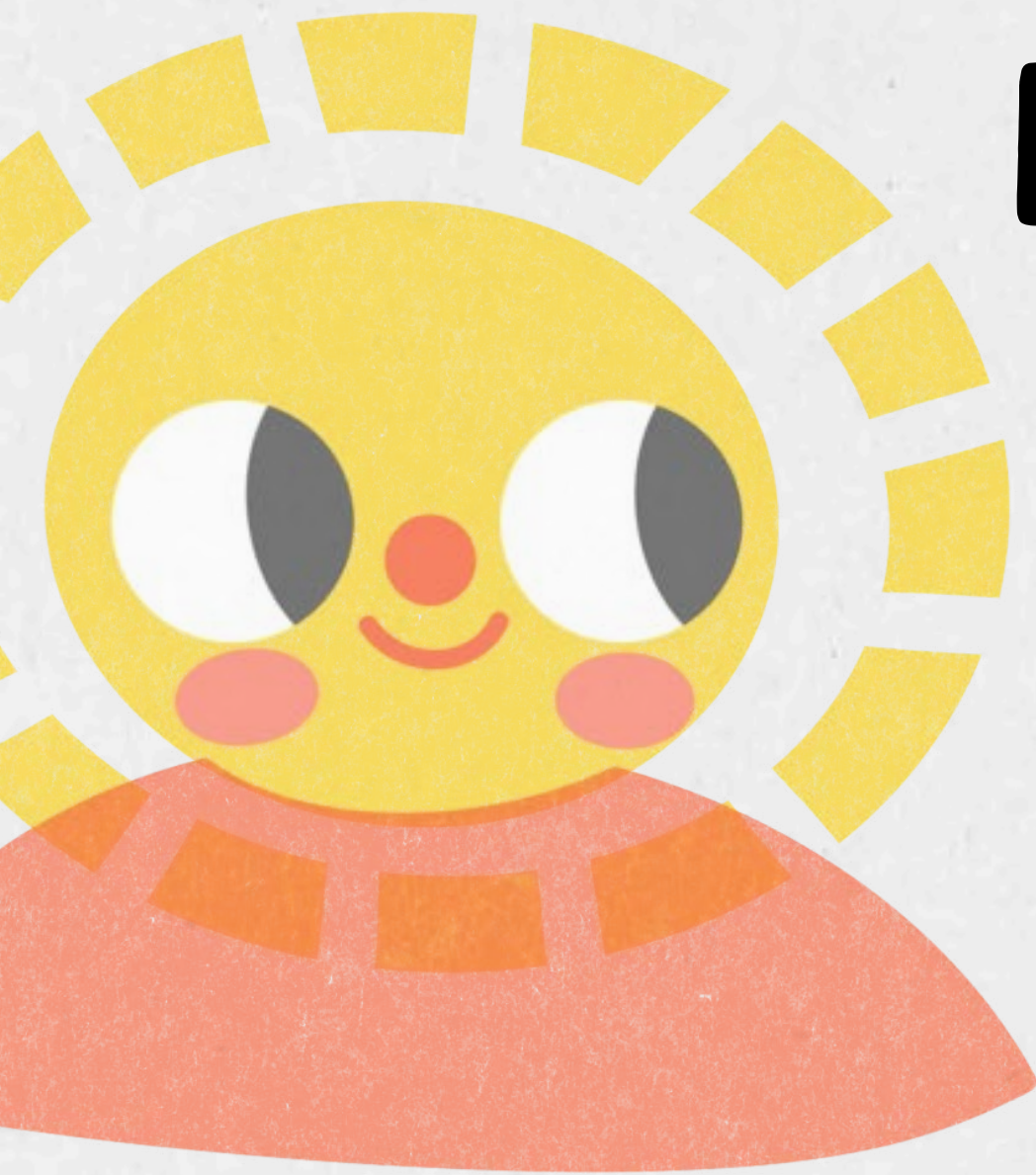
Por último, la novena herramienta será un QR que tus adultos podrán escanear para encontrar un canal maravilloso en el que te darán muchas más herramientas como meditaciones y canciones para adquirir, además de fortalecer habilidades para tu regulación emocional.

Hasta acá llegué yo, pero te dejo a ti y a los adultos que te acompañan para que descubran todas las oportunidades encontradas dentro de este maletín y logres regular tus emociones con ayuda de estas herramientas.

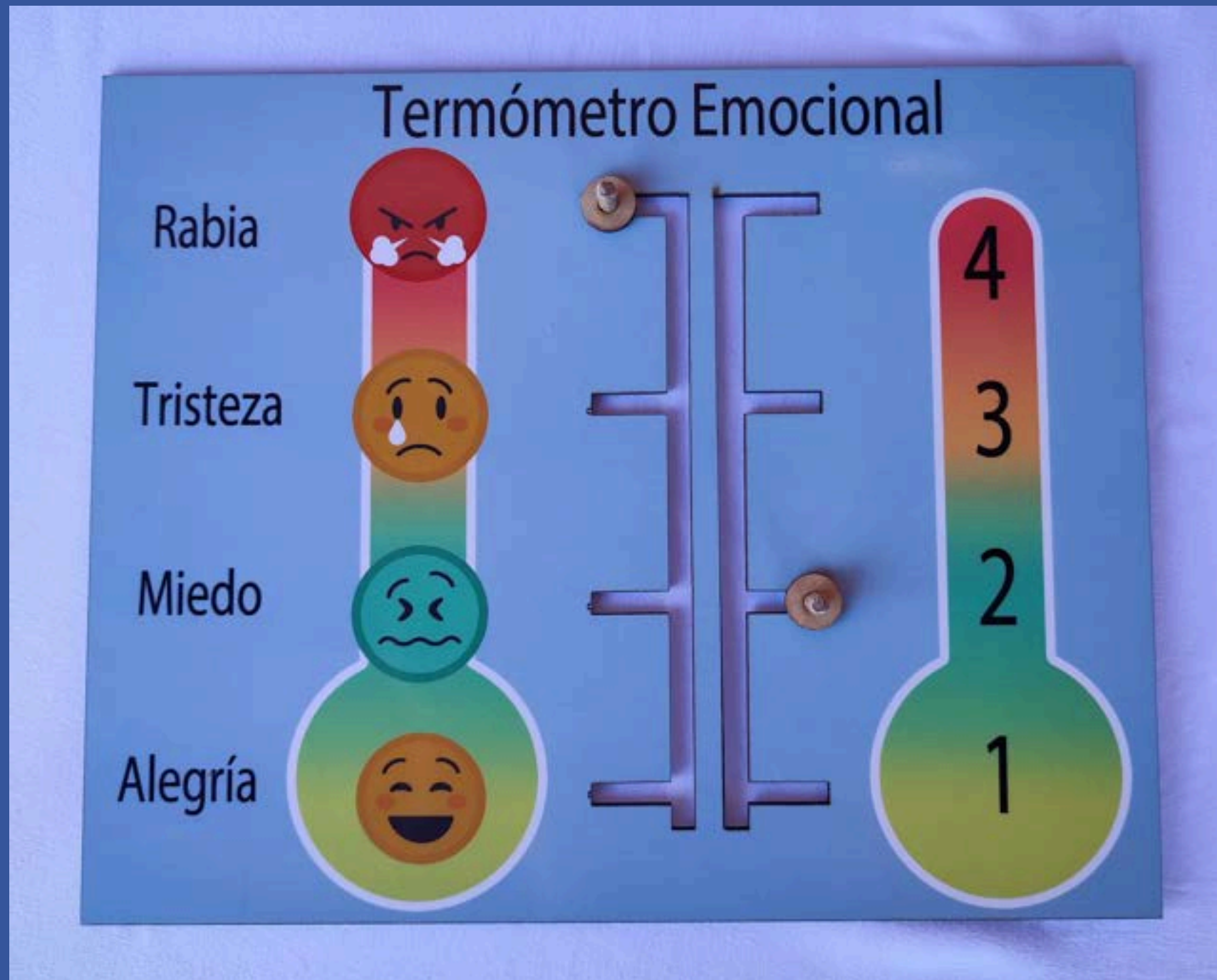
¡Qué se diviertan!



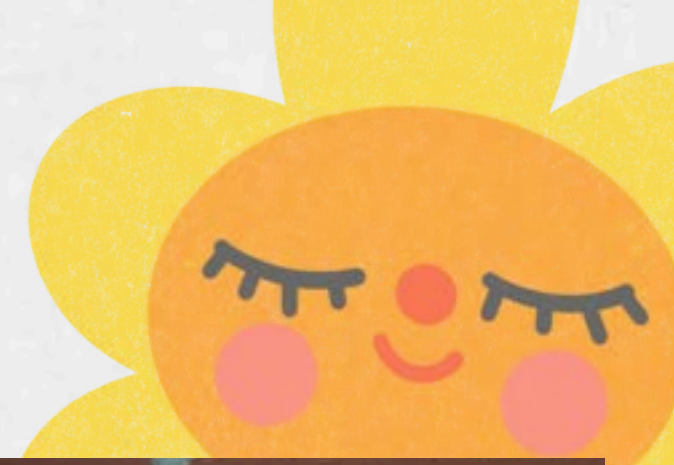
EL ELEFANTE ELLIOT



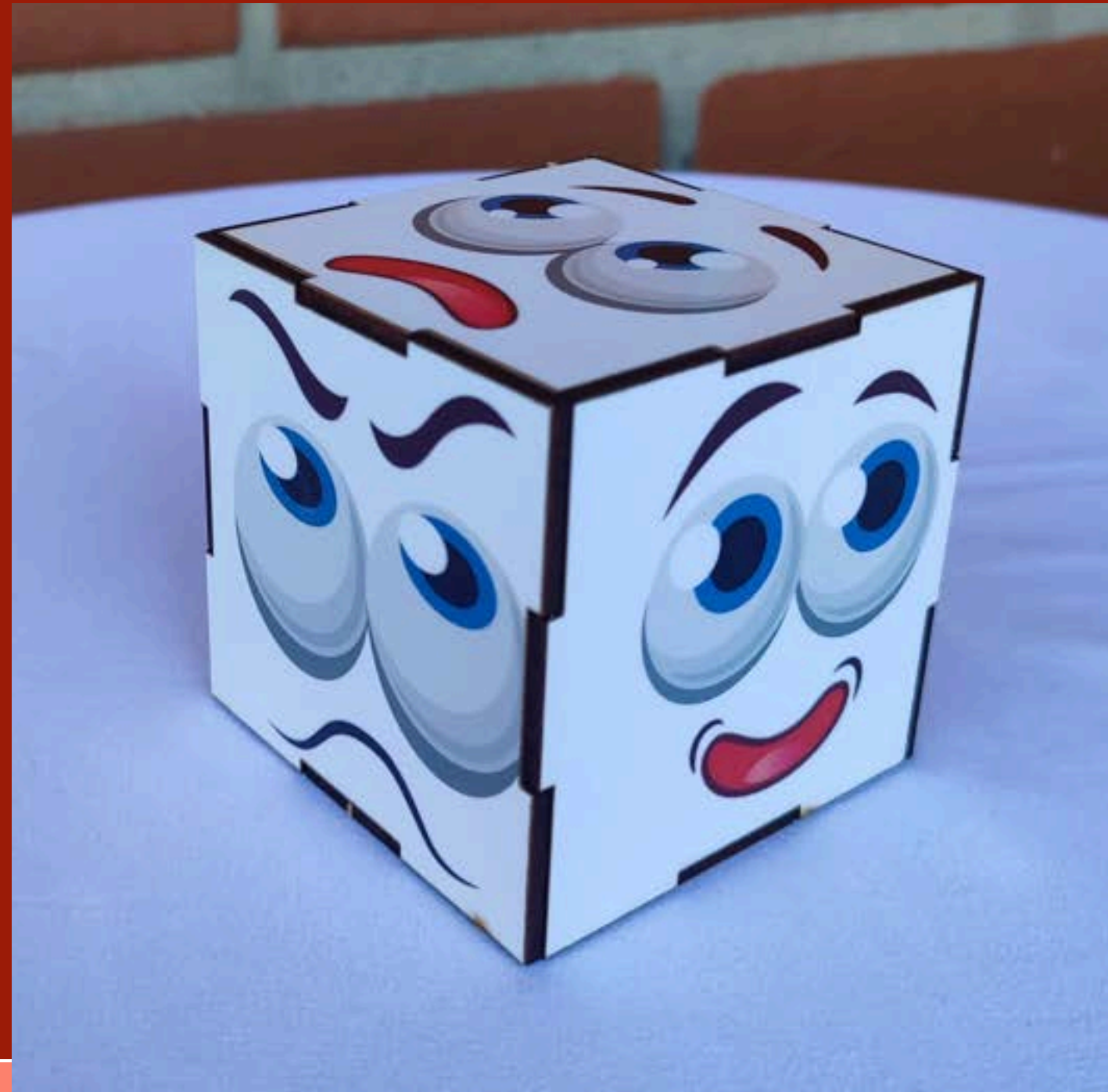
TERMÓMETRO EMOCIONAL



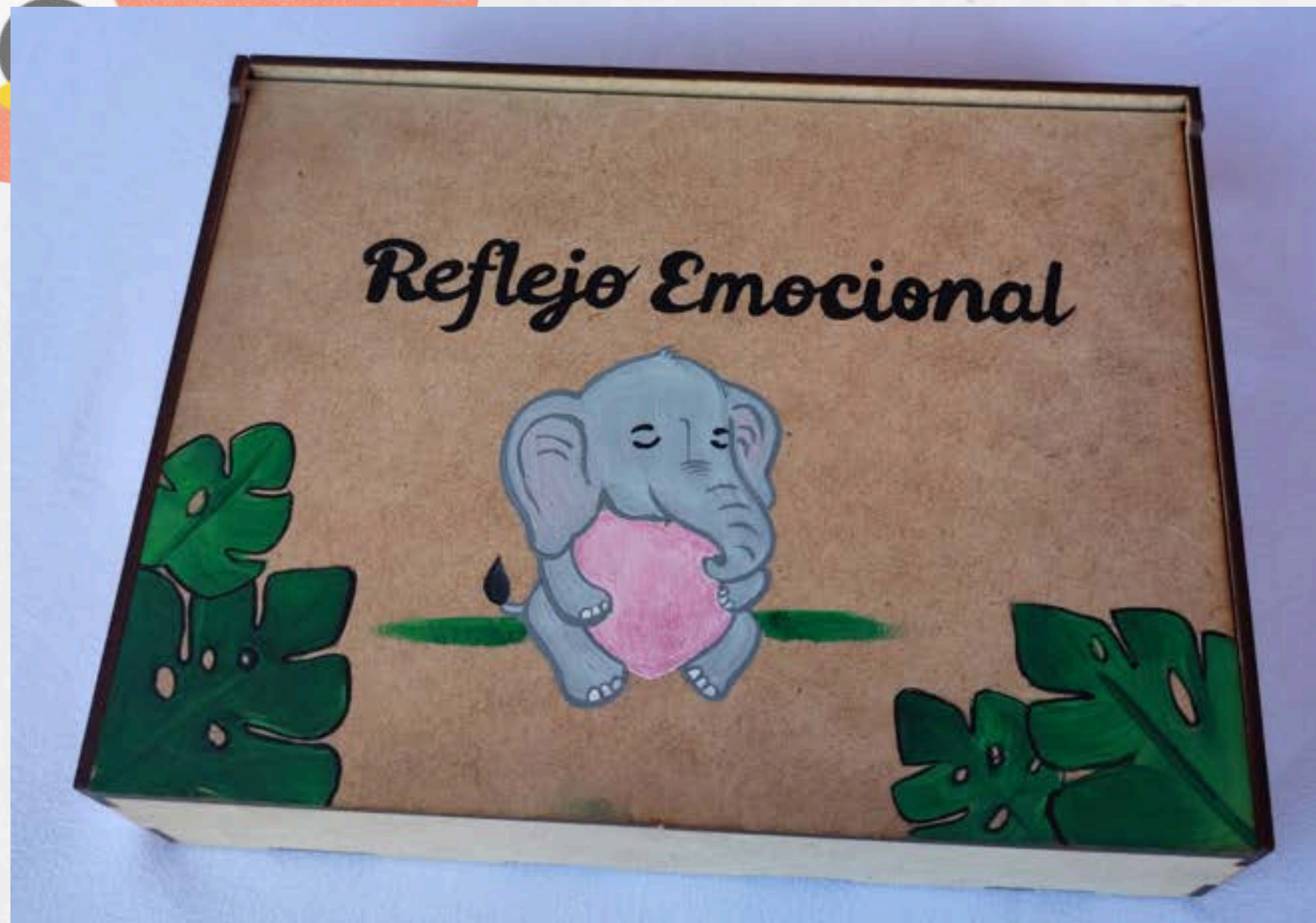
CUENTOS



DADO DE LAS EMOCIONES



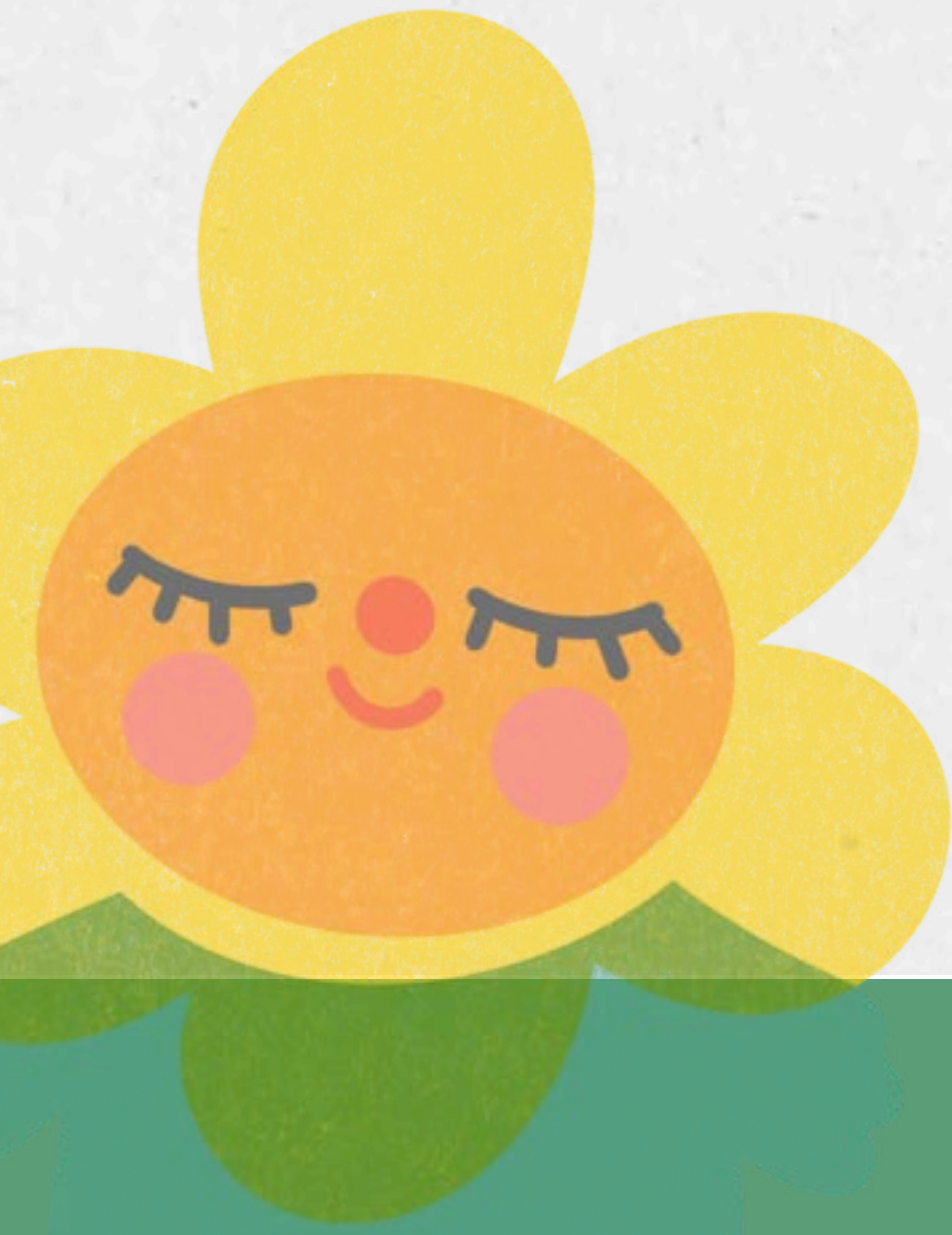
REFLEJO EMOCIONAL



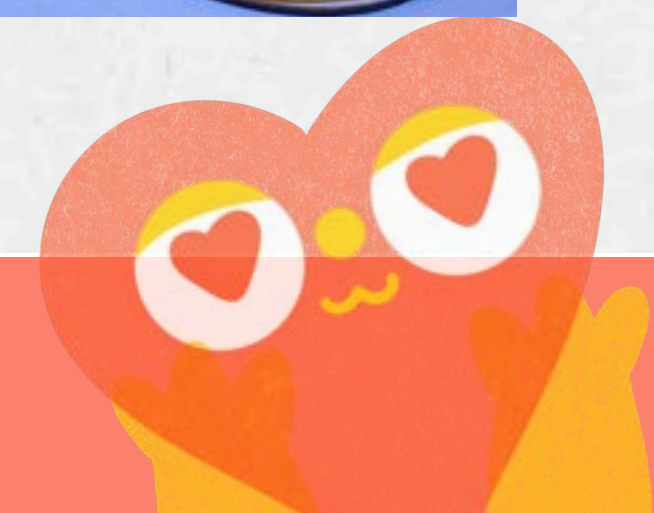
RESOPLÓN



PALO DE LLUVIA



TEJIENDO CON MIS EMOCIONES



AMASADOS



CONTENIDO DIGITAL: YOMU

