

MUÑECO DE NIEVE

Educación emocional

El miedo es la respuesta protectora de nuestro organismo frente a una situación, que bien puede ser real o imaginaria, que nos pone en peligro. Cuando tenemos miedo sentimos como si tuviéramos un animal revoloteando en el estómago. Las causas pueden estar fuera de nosotros, como cuando nos encontramos frente a un animal peligroso, o dentro, cuando sentimos miedo de quedarnos solos, por ejemplo.



MUÑECO DE NIEVE

ACTIVIDAD

Invitaremos a los niños a cerrar sus ojos e imaginar que son un muñeco de nieve que se derrite bajo el sol, y que cada gota de agua que cae se va llevando sus miedos.

Así cuando se derrita completamente la nieve, sólo quedarán ellos, sin miedo, sintiéndose tranquilos y seguros.



Complementamos la actividad al escribir dentro y fuera del sol frases que alienten a los niños a vencer a sus miedos, por ejemplo “yo puedo”, “voy a estar bien”, “no hay nada que temer”, etc.



MUÑECO DE NIEVE

REFLEXIÓN



Es importante enseñar a los niños que todas las emociones tienen un propósito y aunque no se siente siempre bien encontrarnos con alguna de ellas, como con el miedo, podemos vencerle y utilizarla a nuestro favor, en este caso para protegernos frente a una situación que nos pone en peligro.

