



ESPACIO DE
**Cuidado Y
Recreación**
Facultad de Psicología - UR

Autoconocimiento:

Actividades para relajarnos
y expresión corporal

“RECREATE EN CASA”

Estimadas familias:

Esta es una propuesta llevada a cabo por el equipo docente y de estudiantes del Espacio de Cuidado y Recreación de nuestra Facultad , buscando promover el juego y el disfrute del tiempo que estamos pasando en casa en este período de distanciamiento social debido al Covid-19. Creemos que estas propuestas continuarán promoviendo la autonomía y participación infantil a la que siempre apuestan nuestras actividades de forma presencial en los períodos de vacaciones escolares.

Sabemos que el juego es una actividad muy importante en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la infancia, y que aún en las difíciles circunstancias que estamos atravesando es una herramienta valiosa para enfrentar miedos , preocupaciones, y para elaborar y entender de mejor manera las situaciones que vivimos.

Cada una de las actividades propuestas fue seleccionada o creada especialmente para que pueda ser realizada por nuestros niños y niñas en solitario o en compañía de su familia. Los invitamos a disfrutar de ellas y a hacernos llegar al mail del Espacio fotos y videos realizándolas, así como también que nos envíen consultas o pedidos para nuevas actividades o propuestas que les gustaría recibir.

Asist. Lic. Fernanda Silva.

Programa Primera Infancia y Educación Inicial – Udelar

EQUIPO:

DOCENTES RESPONSABLES:

Asist. Fernanda Silva

ESTUDIANTES:

Silvana Quintana

Camila Barreiro

Bettina Recalde

Leticia Acuña

Mariana Ubal

MAIL DE CONTACTO:

espaciodecuidadoyrecreacion@psico.edu.uy

ACTIVIDADES PARA RELAJARNOS

FLUBBER O MASA SENSORIAL

MATERIALES:



Jabón Líquido

Pegamento transparente de silicona.

Purpurina

Colorante (opcional)

Agua caliente

Cucharilla para remover

1. Verter en un vaso o un cuenco, entre 75 y 100 ml de pegamento líquido de silicona.
2. Añade un poco de purpurina o colorante y remueve bien. De esta forma conseguirás darle color a tu flubber.
3. Para que no quede tan sólido, debes añadir a tu mezcla de pegamento y purpurina un poco de agua (1/4 de vaso) y remueves bien.
4. Ahora vierte el jabón líquido (sirve el jabón de manos líquido) en otro cuenco. Aproximadamente 100 ml. No utilices jabón de lavadora porque irrita la piel y los ojos.

5. Incorpora al cuenco la mezcla anterior y remueve. Verás como enseguida la masa comienza a ser pastosa.

6. Aplasta tu mezcla y exprime el agua para retirar el exceso de líquido. ¡Ya está lista tu masa sensorial!

PLUMA / ESTATUA

Este ejercicio libera la tensión muscular.

INSTRUCCIONES

1. Imagina que eres una pluma flotando en el aire durante unos diez segundos.
 2. De repente te congelas y te transformas en una estatua. ¡No te muevas!
 3. Luego relájate lentamente mientras vuelves a transformarte en la pluma.
 4. Repite, asegurándote de terminar como una pluma flotante en un estado relajado.
-

DADO DE LAS EMOCIONES

INFORMACIÓN:

PARTICIPANTES

Mínimo 2 participantes.
Menores de 6 años acompañados
de un adulto.

MATERIALES

- Cartulina
- Lápiz y lápices de colores
- Goma de pegar



CONSIGNA

En una cartulina dibujar una plantilla cómo esta, para poder hacer un cubo (puedes encontrar muchas en internet). Recortar la plantilla, doblar y pegar las partes para formar un cubo. Dibujar o escribir una emoción diferente en cada una de las caras del dado, por ejemplo: Alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, tranquilidad.

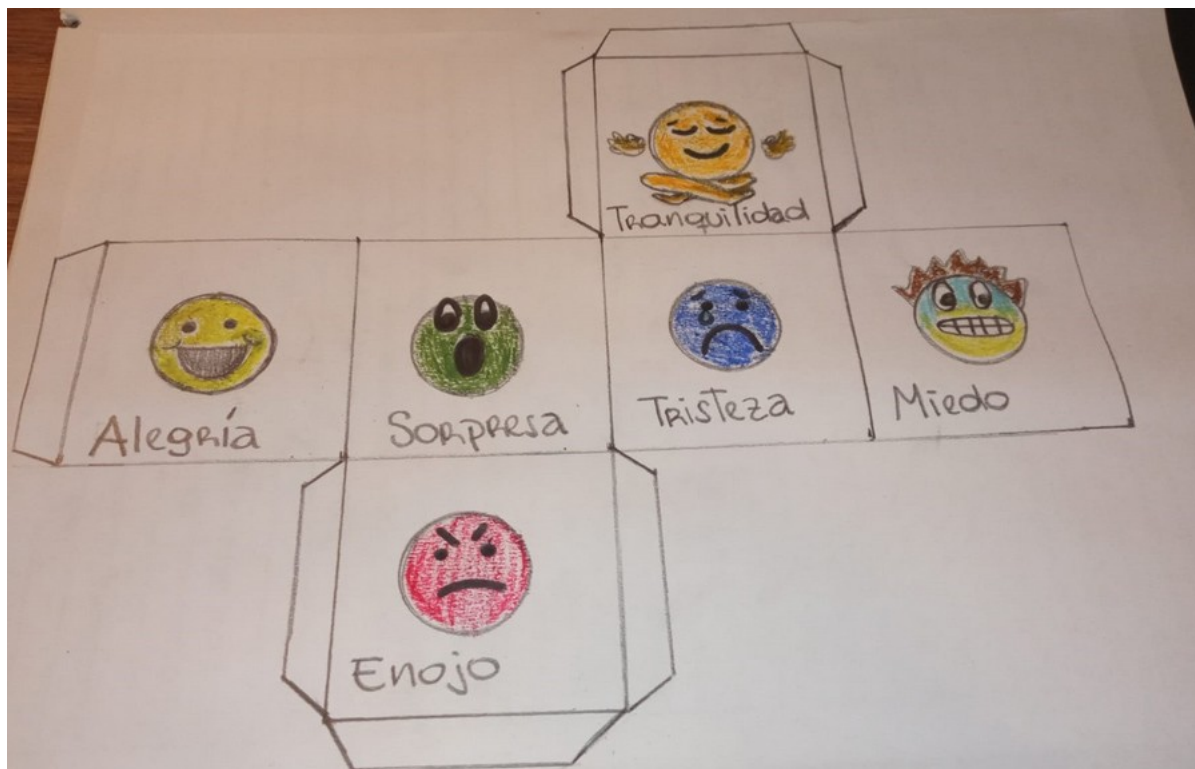
JURGO CONSIGNA

Tirar el dado y representar con el cuerpo la emoción en la que haya caído. Los niños irán respondiendo estas preguntas según la emoción que les haya tocado (los menores a 6 años deberán podrán hacerlo mediante gestos)

¿Cuándo me siento...?

¿Qué podemos hacer cuando alguien querido se siente...?

¿Qué haces cuando te sentís...?



EL TREN DE LAS EMOCIONES

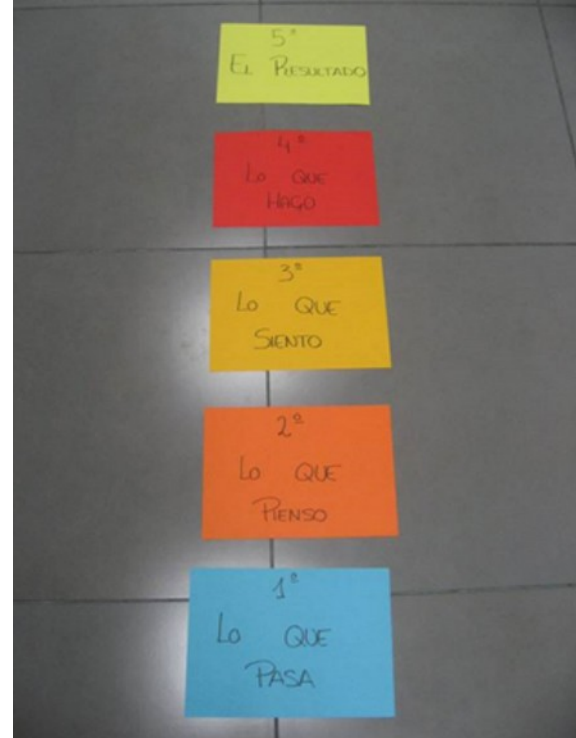
INFORMACIÓN:

PARTICIPANTES

Mínimo 2 participantes.
Menores de 6 años acompañados
de un adulto.

MATERIALES

- Cartulinas o hojas de papel
- Cinta adhesiva
- Marcador



CONSIGNA

Se debe pegar cinco carteles sobre el suelo que serán diferentes pasos 1º Lo que pasa, 2º lo que pienso, 3º lo que siento, 4º lo que hago, 5º el resultado.

Se llama el tren de las emociones debido a que los niños en casa podrán pasar de un vagón a otro, hacia adelante y hacia atrás dependiendo de lo que elijan pensar-sentir, ante una situación generando en ellos un comportamiento y un resultado.

El niño se situará frente a las cartulinas, pasando de un vagón a otro reflexionando y construyendo un diálogo interno, que podrá exteriorizar con nosotros si lo acompañamos mientras hace esta tarea.

EJEMPLO:

- **Opción A**

Lo que pasa: La situación del conflicto “Mi hermano me quitó mi juguete”

Lo que pienso: “Ese juguete es mío y solo yo puedo jugar con el”

Lo que siento: “Enojo”

Lo que hago: “lo empujo y lo insultó”

Resultado: “él también me empuja, ambos peleamos por el juguete y el juguete se rompe”

- **Opción B**

Lo que pasa: “Mi hermano quitó mi juguete”

Lo que pienso: “Tengo mas juguetes y en ese momento no lo estaba usando”

Lo que siento: “Aunque me moleste que no me pida mis juguetes, no me molestaría si me los pidiera”

Lo que hago: “Le presto mi juguete a mi hermano y le pido que la próxima me pregunte antes de usarlo”

Resultado: “Mi hermano me agradece, ambos estamos contentos y podemos jugar juntos”

** El objetivo es que los niños puedan tomar consciencia y responsabilidad sobre el efecto que tiene elegir un modo de pensar u otro, qué emociones genera cada opción y qué resultado. Es un buen ejercicio para mejorar la convivencia.*



TÉCNICA PARA PRACTICAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN EN FAMILIA

MATERIALES:

- Almohadones
- Música instrumental



Se recomienda para esta actividad ubicar un espacio en la casa donde poder realizarla tranquilamente.

Utilizamos los almohadones para sentarnos (puede ser formando un círculo) en el piso, con las piernas cruzadas y la espalda recta.

CONSIGNA

Los participantes se deberán concentrar en la música, al mismo tiempo que se inhala lentamente por la nariz, imaginando que nos llenamos de aire y exhalamos rápido por la boca, tratando de sostener un ritmo con las respiraciones. Con niños/as se recomienda realizarla aproximadamente entre 5 y 10 minutos dependiendo de la edad. Al finalizar se puede entablar un diálogo sobre cómo nos hemos sentido antes, durante y luego de realizada la técnica.

Es una actividad sencilla que se puede hacer con todos los miembros de la familia, cuya finalidad es poder generar un estado de bienestar a través de la concentración y la oxigenación. Además es muy útil en momentos de ansiedad, nervios, angustia, enojo, ayudando a lograr un espacio de tranquilidad para poder equilibrar emociones.

El niño se situará frente a las cartulinas, pasando de un vagón a otro reflexionando y construyendo un diálogo interno, que podrá exteriorizar con nosotros si lo acompañamos mientras hace esta tarea.

ORIGAMI DE CORAZÓN

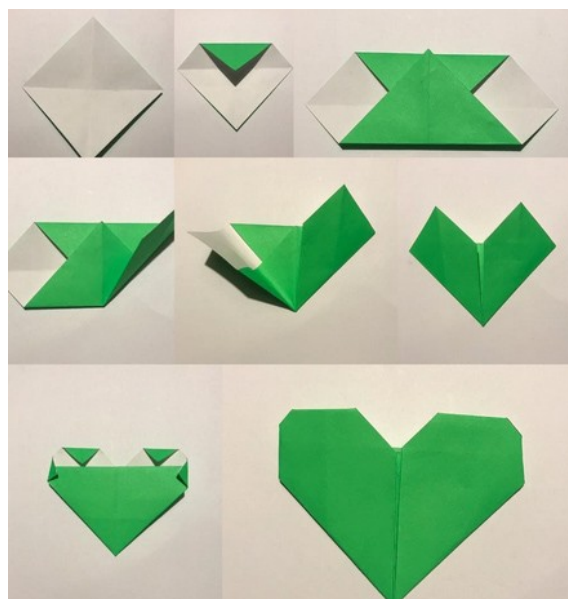
INFORMACIÓN:

PARTICIPANTES

Mínimo 2 participantes.
Menores de 6 años acompañados de un adulto.

MATERIALES

- Hoja A4 / Papel Glasé
- Lapicera/Lapiz/Colores



CONSIGNA

Realizar un corazón de origami en el cual dejaremos plasmados nuestros sentimientos.

PASOS QUE SEGUIR:

- 1) Antes de empezar a doblar escribiremos en el centro del papel algo que desee mucho, un sueño que quiera cumplir.
- 2) Luego proseguimos con el armado del corazón y al finalizar escribiremos en la parte de adelante del corazón: quienes me pueden ayudar a lograrlo. Las personas que me ayuden a lograr el corazón deben ser las que ponga en el centro.
- 3) Desplegando las dos alas del corazón escribiremos mis habilidades para conseguir mis sueños. Esta parte del corazón la podemos realizar con ayuda de nuestros padres, quien nos dirá cuáles son mis fortalezas/habilidades para conseguir mis sueños.
- 4) En la parte de atrás escribiremos qué cosas podemos cambiar de nosotros mismos.

CONCLUSIÓN DEL EJERCICIO

A modo de reflexión final, para que los padres puedan motivar a sus hijos, destacamos que el sueño que se mantiene en el interior de nuestro corazón es el que nos moverá permanentemente con alegría. Las personas y nuestras habilidades nos ayudarán a lograrlo con más facilidad. En nuestra espalda debemos corregir nuestros errores para perfeccionar nuestras actitudes. El corazón engloba todo el sentimiento del amor, siempre que recorramos un camino, debemos hacerlo con amor, por nosotros y por quienes nos rodean. ¿De qué nos sirve recorrer un camino sin amor?