

Miércoles Semana 5



Práctica: Hablemos de emociones y mejoremos la comunicación con nuestros hijos.

¿HAS HABLADO DE LAS EMOCIONES CON TUS HIJOS?

Actividad: Leer el cuento "Tuli conoce sus emociones" con los hijos, y hacer el ejercicio que tiene al final.



Conocer acerca de las emociones será un paso importante que te ayudará a fortalecer la comunicación con tus hijos.



ALCALDÍA DE
BARRANQUILLA

| Soy **BARRANQUILLA**



"Padres de Primera" es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo infantil.

www.PadresDePrimera.com · @PadresDePrimera 

TULLI CONOCE SUS EMOCIONES

POR: PSI. MARÍA ANGÉLICA PÉREZ

ILUSTRACIONES: YAIR SANDOVAL





@psimariaangelicaperez



ESTE LIBRO TIENE COMO OBJETIVO ENSEÑAR A RECONOCER E IDENTIFICAR LAS EMOCIONES PRIMARIAS EN LOS NIÑOS (0-7AÑOS) POR LO QUE SE RECOMIENDA QUE EL ADULTO EN COMPAÑÍA LEA EN VOZ ALTA Y PERMITA QUE EL NIÑO INTERACTÚE CON LAS PAGINAS REALIZÁNDOLE PREGUNTAS Y ESPERANDO SUS RESPUESTAS.



HOLA ME LLAMO TULI Y SOY UNA SEMILLITA EN CRECIMIENTO. QUIERO CONTARTE QUE AVECES ME SIENTO DE DIFERENTES MANERAS. UNAS VECES SIENTO MUCHA RABIA, Y ME GUSTARIA PEGAR, GRITAR O LLORAR. CUANDO SIENTO RABIA, MI CARITA CAMBIA. QUIERES VER?



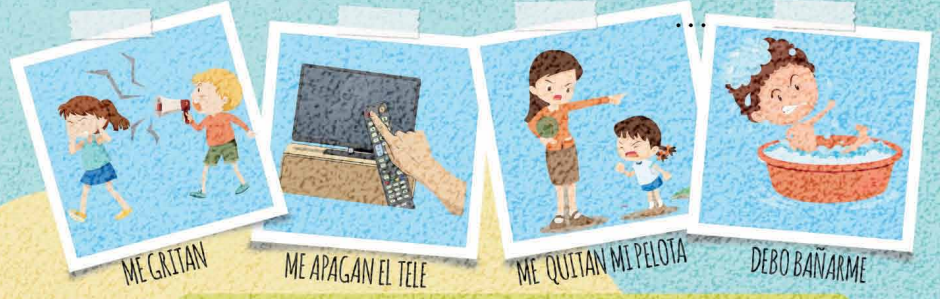
CEÑO FRUNJIDO

MEJILLAS ROSA

MANOS CERRADAS

PIES FUERTES

SIENTO RABIA CUANDO



ME GRITAN

ME APAGAN EL TELE

ME QUITAN MI PELOTA

DEBO BAÑARME

ALGUNA DE ESTAS COSAS TE DA RABIA A TI?

CUANDO SIENTO RABIA ME AYUDA DECIRLO EN VOZ ALTA PARA QUE LOS ADULTOS ME COMPRENDAN

RESPIRAR ME HACE SENTIR UN POCO MEJOR



"TENGO RABIA"



OTRAS VECES ME SIENTO ASUSTADA O CON MIEDO
Y ME GUSTARÍA GRITAR, ESCONDERME
O TAPARME LOS OJITOS.
CUANDO TENGO MIEDO MI CARITA SE VE ASÍ:

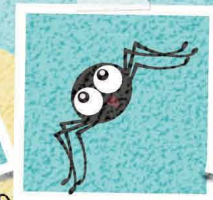
SIENTO MIEDO CUANDO...



SE APAGA LA LUZ



VEO UN MONSTRUO



HAY UNA ARANA



SUENA ALGO FUERTE

ALGUNA DE ESTAS COSAS TE DAN MIEDO A TI?



CUANDO ME SIENTO ASUSTADA ME
GUSTA ESTAR CON UN ADULTO COMO
MAMA, ABRAZARLA Y PEDIRLE QUE ME
CANTE UNA CANCIÓN.
ESTO ME HACE SENTIR UN POCO MEJOR.

CEJAS LEVANTADAS

MANOS EN LA CARA

LABIOS TEMBLOROSOS

PIES JUNTOS



BOCA ABIERTA

OJOS ABIERTOS

CEJAS ARRIBA

MANOS ARRIBA

EN ALGUNOS MOMENTOS ME HE SENTIDO SORPRENDIDA,
COMO CUANDO ME HACEN UNA FIESTA SORPRESA
DE CUMPLEAÑOS! CUANDO ESTOY SORPRENDIDA
ME SIENTO PARALIZADA, Y MI CARITA TAMBIEN
CAMBIA QUIERES VER?

ME SIENTO SORPRENDID@ CUANDO



ME DAN UN REGALO NUEVO



VIENEN MAS ABUELOS A VISITARME



PASA ALGO QUE NO ESPERABA



CUANDO ME SIENTO SORPRENDIDA ME AYUDA
ESTAR CON UN ADULTO DE CONFIANZA
COMO LA MAESTRA O MI ABUELITA, Y
ME GUSTA PREGUNTARLE QUÉ HA SUCEDIDO.

ESTO ME HACE SENTIR BIEN.



ALGUNOS DÍAS ME SIENTO TRISTE,
Y ME DAN GANAS DE LLORAR.
CUANDO SIENTO TRISTEZA MI CARITA
TAMBIEN CAMBIA QUIERES VER?

ME SIENTO TRISTE CUANDO...



ALGUNA DE ESTAS COSAS TE DA TRISTEZA A TI?



CUANDO ME SIENTO TRISTE
ME AYUDA HABLAR CON (MAMA ,
PAPA O ABUELITOS) UN ABRAZO Y
UN BESITO ME HACEN SENTIR
UN POCO MEJOR.

HOY QUIERO CONTARTE QUE ME SIENTO MUY FELIZ,
Y SIENTO GANAS DE REÍR JUGAR,
Y BRINCAR. CUANDO ME SIENTO
FELIZ MI CARITA HACE ASÍ:

ME SIENTO FELIZ CUANDO...



ES MI CUMPLEAÑOS



JUEGO CON MIS AMIGOS



DISFRUTO CON MIS PAPAS

ALGUNA DE ESTAS COSAS TE DAN FELICIDAD A TI?

OJOS BRILLANTES

BOCA HACIA ARRIBA

MUESTRO MIS DIENTES

MANOS ARRIBA



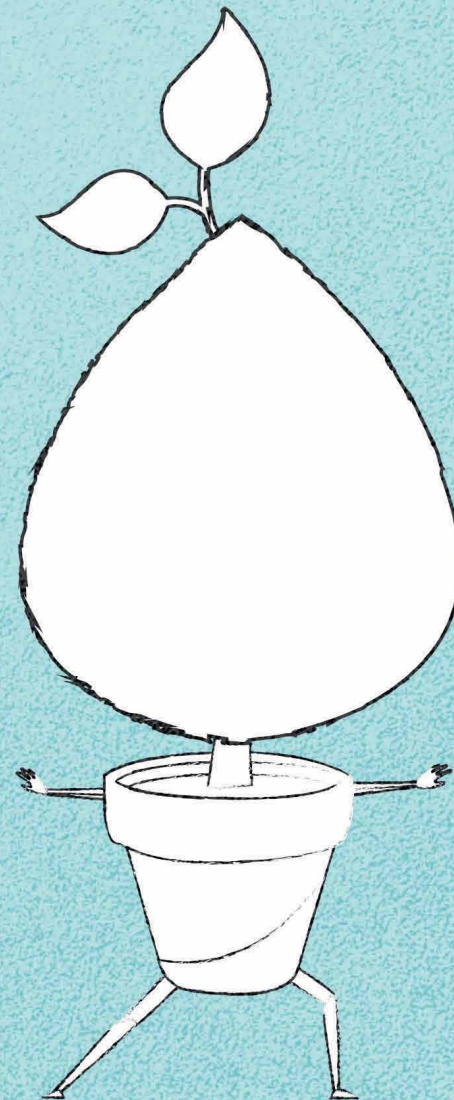
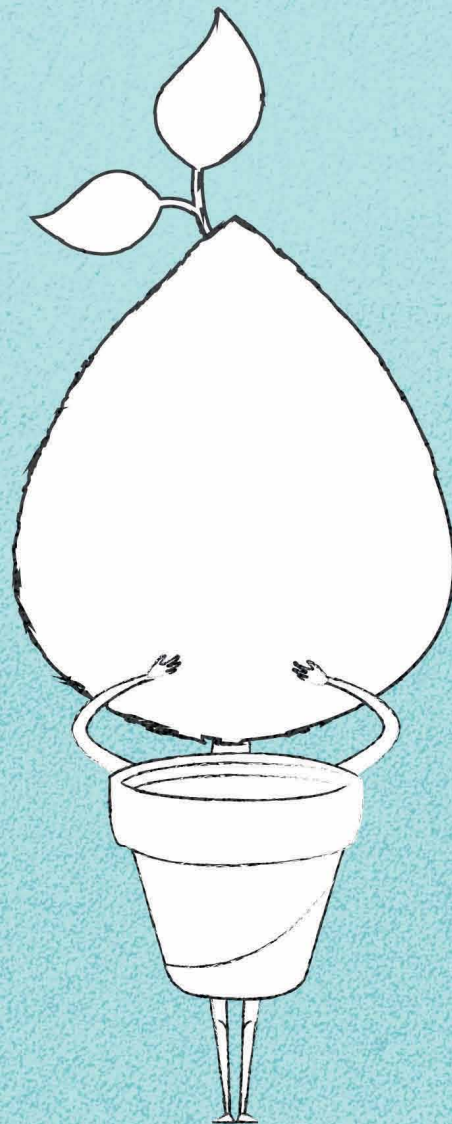
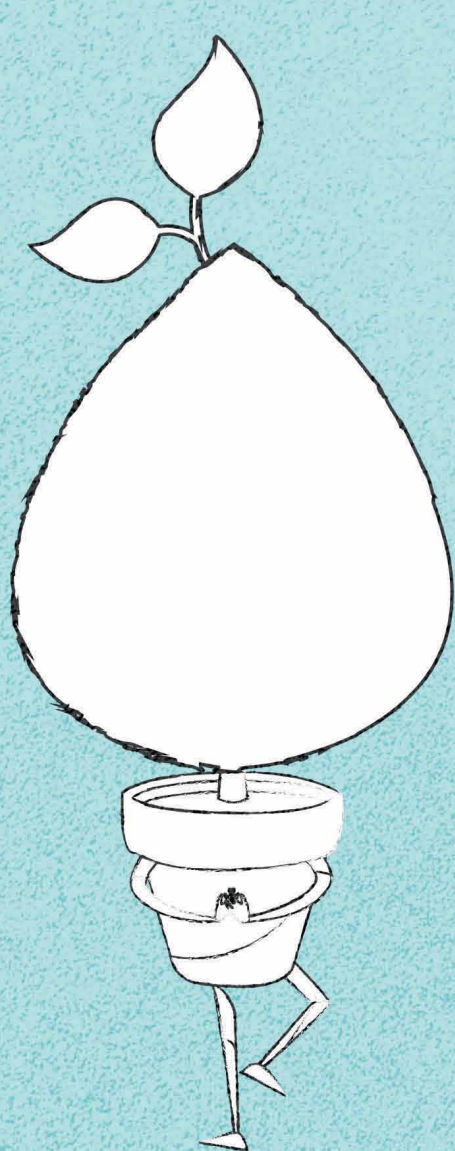


COMO SOY UNA SEMILLITA TODAVÍA ESTOY PEQUEÑA Y
NECESITO MUCHO CUIDADO Y AMOR PARA PODER
CRECER Y CONVERTIRME EN UN ÁRBOL GRANDE Y
FRONDOSO.

PARA ESTO NECESITO DE TIERRA FÉRTIL, AGUA Y UNA MATERITA QUE CONTENGA MIS RAÍCES.

MIS PAPÁS SERÁN MI BASE PARA CONTENER MIS EMOCIONES,
ACOMPAÑANDO MI PROCESO SIN PRISA, ENTENDIENDO
QUE PARA SER UN ÁRBOL QUE DÉ MUCHOS FRUTOS DEBO PRIMERO SER UNA SEMILLITA.

¿COMO SE SIENTE TULI HOY?



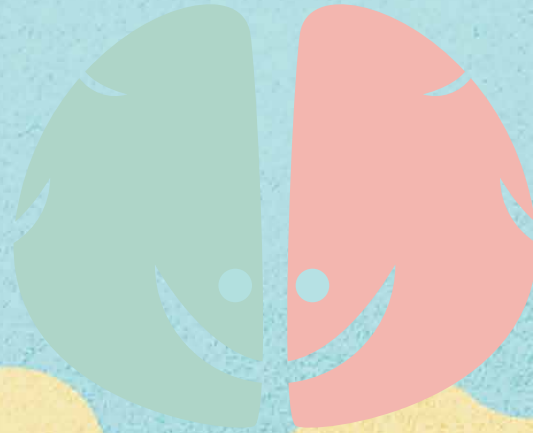


*María Angélica
Pérez A.*

Psicóloga clínica especializada en desarrollo infantil. Certificada en disciplina positiva para la familia con experiencia como facilitadora de procesos de aprendizaje socio emocional y fortalecimiento del vínculo afectivo para padres y educadores. Actualmente realiza atención, diagnóstico e intervención y acompaña a cuidadores e instituciones a través de asesorías virtuales y presenciales.



@psimariaangelicaperez



María Angélica Pérez
Psicóloga Clínica Infantil

ilustraciones: @ennombredesaturno

Copyright © Todos los derechos reservados.
Derechos de autor.

Todos los contenidos de este Sitio (incluyendo, pero no limitado a, texto, logotipos, contenido, fotografías, audio, botones, nombres comerciales y videos) están sujetos a derechos de propiedad por los leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a Androidphoria y de terceros titulares de los mismos que han autorizado debidamente su inclusión.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa de Androidphoria o de los titulares correspondientes.

El uso de imágenes, fragmentos de videos y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Derechos de uso.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este servicio sin la autorización previa por escrito de Androidphoria o de los titulares correspondientes. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. Usted no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.



padres DE PRIMERA



ALCALDÍA DE
BARRANQUILLA | Soy **BARRANQUILLA**



“Padres de Primera” es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo Infantil.