¡Caramelo el camaleón ha perdido sus colores!

Ayúdale a encontrarlos



Esta actividad de regulación emocional es el recurso perfecto para ayudar a los niños a entender y regular sus emociones de una manera dinámica y súper divertida. Encontrarás una rueda de de análisis emocional y una ficha de reflexión para consolidar todo lo aprendido con la actividad del camaleón.



Material necesario:

- Tijeras
- Lápiz
- Pegamento (opcional)

Paso a paso:

1. Explica la historia de Ramón el camaleón: *Ramón el camaleón ha perdido sus colores porque a veces, no entiende qué le pasa, vamos a ayudarle a encontrar sus colores!*
2. En la página 3 encontrarás a Ramón el Camaleón en formato recortable, la idea es que los niños corten todas las piezas y monten desde la cola hasta la cabeza al camaleón haciendo las tareas que se especifican en cada caso hasta tener el puzle completo.
3. Fomenta la reflexión en cada actividad.



Explicación detallada de cada parte del camaleón:

-Cola amarilla:

- Actividad: Dibujar cómo se sienten en la pieza de puzzle.
- Objetivo: Identificar emociones antes de intentar regularlas.

-Franja morada:

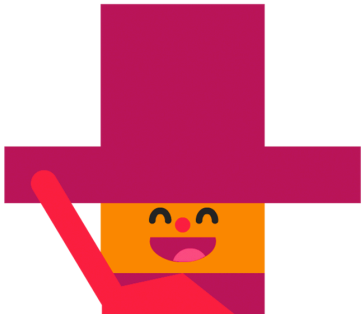
- Actividad: Hacer una acción física para liberar la emoción, por ejemplo, estiramientos, saltar, golpear una almohada o hacer respiraciones profundas.
- Objetivo: Canalizar la emoción de manera saludable.

-Franja roja:

- Actividad: Escribir o dibujar una solución, alternativa o pensamiento positivo que pueda ayudarles a sentirse mejor.
- Objetivo: Aprender estrategias de regulación.

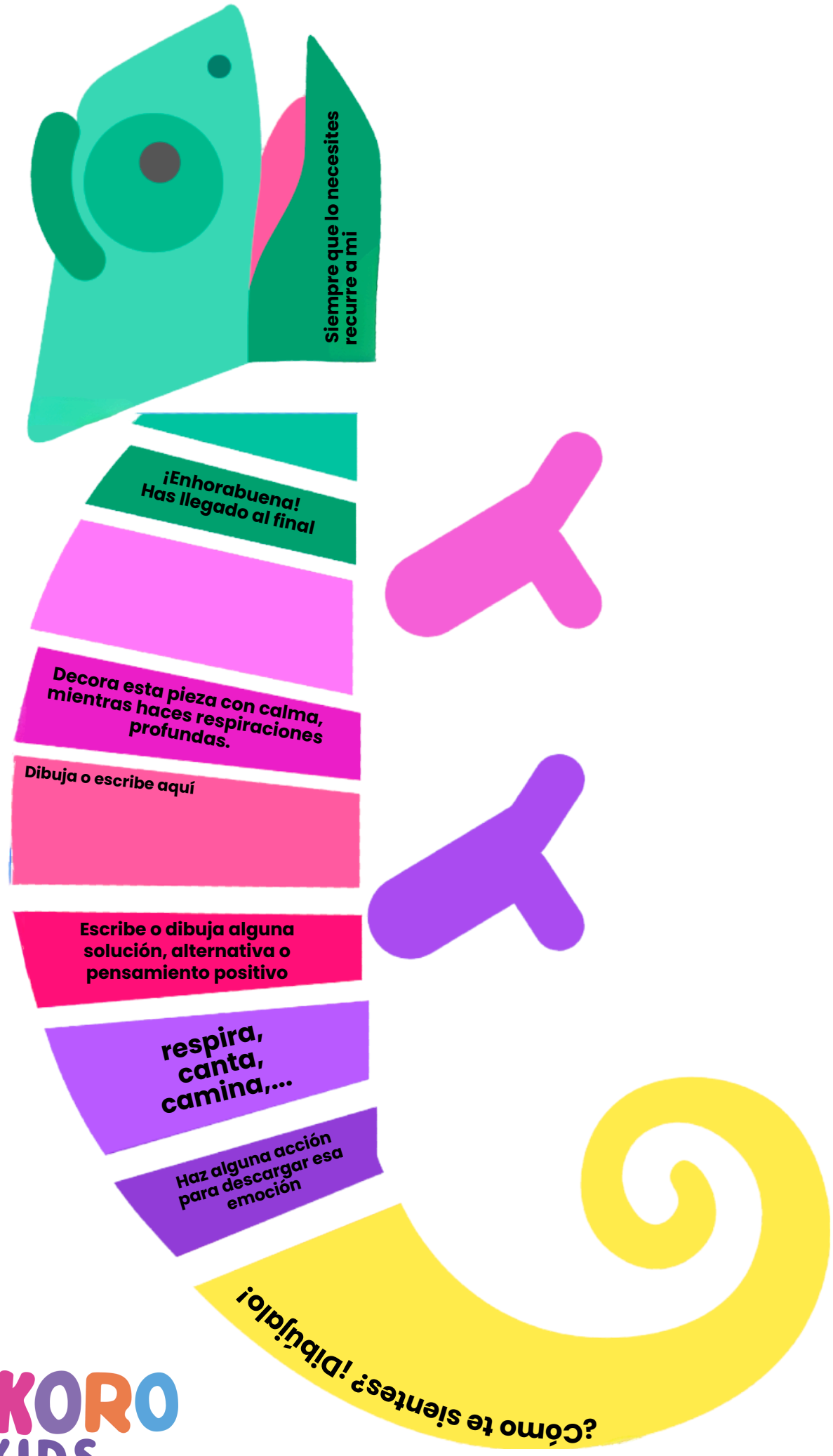
-Franja rosa:

- Actividad: Colorear o decorar la pieza de puzzle con calma, hacer respiraciones profundas o practicar mindfulness guiado.
- Objetivo: Consolidar la regulación emocional y sentir calma.



KOKORO KIDS




Siempre que lo necesites recurre a mi
¡Enhorabuena! Has llegado al final
Decora esta pieza con calma, mientras haces respiraciones profundas.
Dibuja o escribe aquí
Escribe o dibuja alguna solución, alternativa o pensamiento positivo
respira, canta, camina,...
Haz alguna acción para descargar esa emoción
¿Cómo te sientes? ¡Dibújalo!

KOKORO KIDS

Analiza tus emociones

Si tu emoción fuese un trozo de tu cuerpo estaría ...

Si tu emoción fuese un gesto o un movimiento sería...

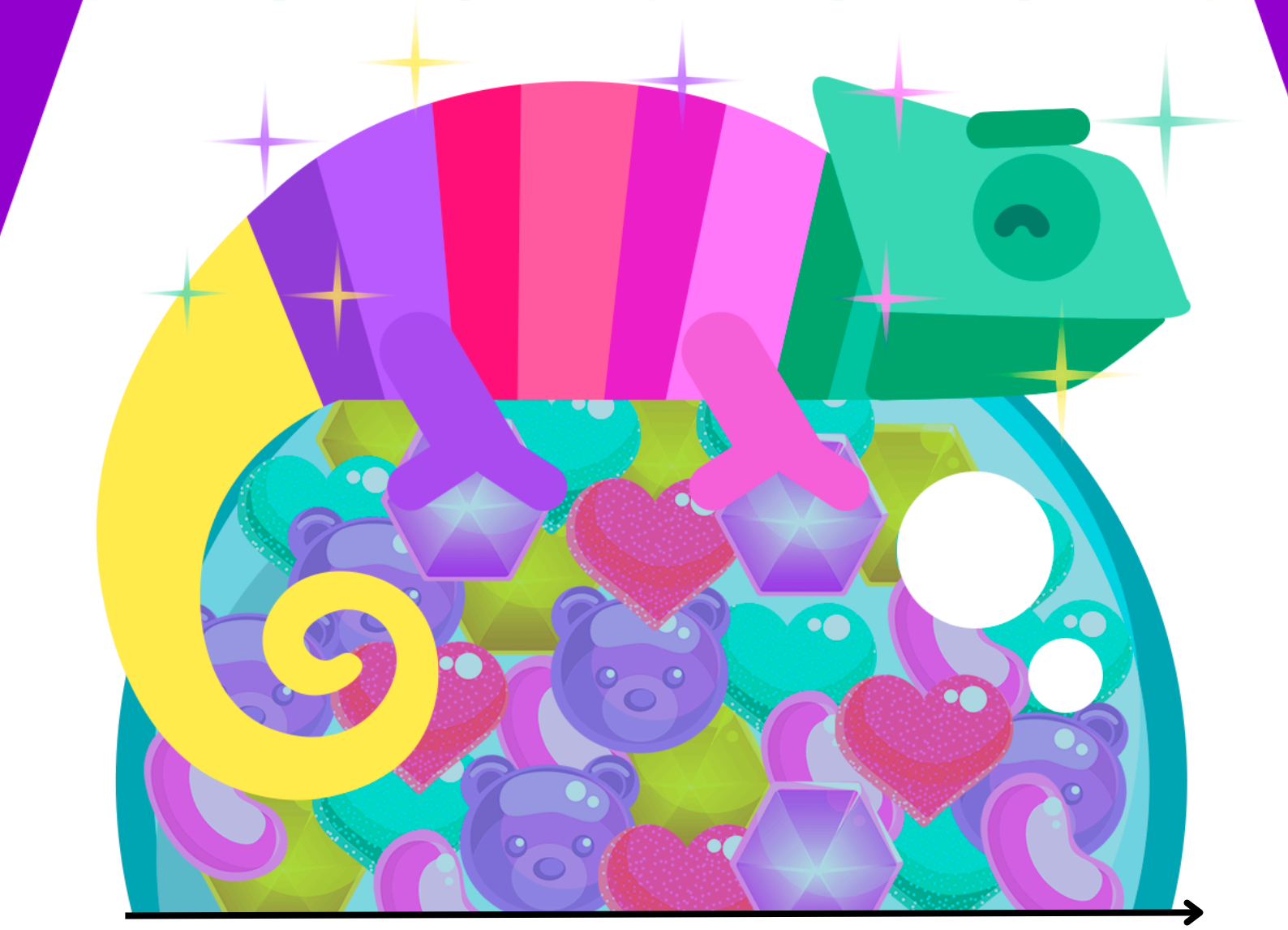
Si tu emoción fuese un pensamiento sería...

Si tu emoción fuese un animal sería...

Si tu emoción fuese una palabra sería...

KOKORO KIDS

Reflexiona...



Pregúntate cómo ha llegado tu emoción

¿Dónde la notaste en tu cuerpo?

¿Qué te dijo tu voz interior?

¿Qué reacción has demostrado?

KOKORO KIDS



¡El juego de MariPaz, Caramelo el Camaleón ya está disponible en kokoro kids!



Juega gratis aquí o escanea este QR

