

## MI BOTIQUIN EMOCIONAL

Soy docente de educación física, me llamo Carlos, actualmente trabajo con alumnas y alumnos de primaria y preescolar, en comunidades rurales, he observado que tanto niñas como niños, no saben regular sus emociones, se les dificulta expresar sus sentimientos, no esperan turnos y tampoco saben escuchar a sus compañeros.

Para trabajar este mini proyecto, traté de realizarlo primero con preescolar, pero se me hizo muy complicado por lo que decidí trabajarlo con un grupo de 5to grado de primaria.

Primero les mostré caritas de emojis para que identifiquen como se sentían ese día y porque, posteriormente nos sentamos en círculo para retomar situaciones que les causan primero alegría, tristeza y/o enojo, la participación al principio fue lenta pero ya después empezaron a participar más, entre ellos mismos hablaron de la importancia de saber identificar sus sentimientos y emociones, después jugamos pato pato ganzo y hablaron de cómo se sintieron posteriormente.

Al finalizar el día se les pidió que les platicuen a sus mamás como se sintieron en clase y que lo escriban en una hoja para la próxima sesión.

