

# Cuidando mis emociones con



**Save the Children**



Save the Children

# **CUIDANDO MIS EMOCIONES CON SAVE THE CHILDREN**

Realizado por:

Laila Sabbagh Morales, Lider Senior de Salud Mental.

Catalina Odet Hernández Liceaga, Promotora Educativa HEART.

Karla Angélica Gutiérrez Morales, Promotora Educativa HEART.

Octubre, 2021



# Save the Children

## NUESTRA VISIÓN

Un mundo en el que cada niña, niño y adolescente tenga el **derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.**



## NUESTRA MISIÓN

**Inspirar avances en la forma en la que el mundo trata a las niñas, niños y adolescentes, lograr un cambio inmediato y duradero en sus vidas.**

# ¿Quiénes somos Save The Children?

Save the Children ha trabajado en México **desde hace más de 45 años** abordando diversas problemáticas en distintos contextos. Una de las principales acciones es el trabajo integral con niñas, niños y adolescentes, involucrando a las y los agentes que contribuyen en su desarrollo: madres, padres, cuidadores, docentes, y otros garantes de derechos.



**Save the Children** en México tiene como uno de sus objetivos, brindar apoyo psicosocial apropiado para niños, niñas y adolescentes, ayudándoles a comprender y procesar los sentimientos relacionados con eventos de estrés serio o crónico, tal como el que se produce ante un evento de pérdida y luto, por algún ser querido, una mascota o bien por algún objeto de valor para ellos y ellas, entre muchos ejemplos.

Al capacitar a madres, padres, cuidadores, docentes, y otras personas de derechos para brindar el apoyo emocional adecuado para acompañar a los niños, niñas y adolescentes a través de sus procesos, garantizamos que las experiencias tempranas adversas de la vida no conduzcan a resultados negativos a largo plazo.

Las niñas, niños y adolescentes afectados por estos eventos, en la primera infancia, pueden recuperarse y potenciar su capacidad de resiliencia si se encuentran en entornos inmediatos preparados: sus hogares y escuelas, que ofrezcan un acompañamiento emocional mucho más consciente y amoroso.

# ÍNDICE

¿Quénes somos Save the Children? .....	2
Actividades para respirar .....	8
Flor y vela .....	8
Vocales .....	8
Figuras geométricas .....	9
Grandes orejas .....	10
Limones.....	11
Tensa y relaja .....	12
Tortuga .....	12
Actividades para crear .....	13
Yo soy.....	13
Todo lo que siento .....	14
Dibujo de confianza: Cosas en las que soy hábil.....	17
Mandalas .....	18
Mi corazón, mis emociones .....	21
Instrumentos musicales (palo de lluvia, tambor, y maracas) .....	22
Cómo se sintieron con las actividades .....	28
Bibliografía .....	29



**¡Hola!** ¡Nos da mucho gusto que abras esta guía creativa para niñas, niños y adolescentes en movilidad! Aquí podrás encontrar algunas actividades que te permitirán tener momentos de creatividad y momentos para respirar. Para ello te invitamos a que eches a volar tu imaginación y pongas manos a la obra.

Antes de comenzar, te dejamos algunos puntos importantes para que los compartas con los que te encuentras para que te acompañen en la realización de todas las actividades.

### **Puntos para adultos al acompañar la creatividad y las emociones de niñas, niños y adolescentes:**

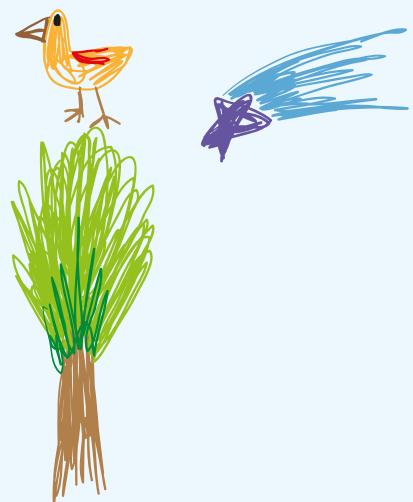
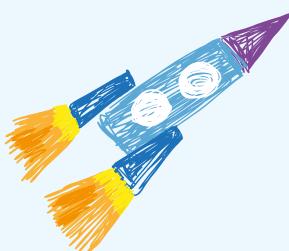


**1**

**Todo arte es buen arte.** No juzgues o califiques el arte de niñas, niños y adolescentes. Te invitamos a que valides y reconozcas su esfuerzo y creatividad.



**2**



**Permite que exploren por ellas y ellos mismos:** que pinten, dibujen, inventen, etc. Evita enseñarles cómo hacerlo y no corrijas el arte de las niñas, niños y adolescentes.

3

**Habla en un tono amable y calmado para que niñas, niños y adolescentes se sientan seguros y apoyados y puedan expresar cómo se sienten.**

4

**Siempre pregunta a las niñas, niños y adolescentes qué es lo que están haciendo en lugar de adivinar su obra creativa. Deja que ellas y ellos se expliquen.**

5

**Invítalas, motívalas y agradécelas por sus esfuerzos. Evita forzarlos a participar.**



6

**Demuestra buena escucha.** Dales a las niñas, niños y adolescentes tu atención para que compartan contigo lo que están haciendo y/o sintiendo. Respeta todo lo que comparten.

7

**Cuando niñas, niños o adolescentes terminen una actividad pregúntales cómo se sintieron y si les gustó la actividad.**

8

**Apoya a niñas, niños y adolescentes a realizar actividades de respiración.** Asegúrate de leerlas y comprenderlas antes de

9

**En las actividades de arte, busca material que puedan reutilizar, como botellas, ligas, tapas, cartón, naturaleza caída, etc. y asegúrate que sean útiles para la actividad.**

10

**Cuídate a ti mismo.** Una manera de poder cuidar de una y uno mismo es respirar de una forma consciente y atenta. Puedes realizar las respiraciones que también se proponen para niñas, niños y adolescentes, o bien, puedes intentar hacer lo siguiente: tomar pequeñas pausas durante el día para concentrarte en hacer respiraciones lentas y profundas, donde tu atención solo se centre en respirar.



# PAUSA Y RESPIRA

Como se menciona  
en el punto 10.



- 1** En posición sentada o sentado, recostada o recostado, comienza a darte cuenta de tu respiración. En el momento en que inhalas y en el momento que exhalas, date cuenta cómo tu cuerpo te va pidiendo más o menos aire. **Respira a tu propio ritmo.**
- 2** **Observa** de inicio los pensamientos que pueden pasar en tu mente. **Reconócelos**; pero no los sigas. Se trata de hacer una pequeña pausa para poder respirar y contactar con un estado de relajación mental y corporal.
- 3** Respira de forma tranquila y profunda por algunos minutos, tú puedes poner el tiempo, tal vez puedas comenzar de **1 a 3 minutos**. Mientras respiras, ve dejando que tu cuerpo también se vaya relajando, soltando cualquier tensión.
- 4** Si durante la respiración encuentras que hay mucha tensión en alguna parte de tu cuerpo, imagina llevar tu respiración a esa parte, visualizándola **profunda y tranquilamente**.
- 5** Despues del tiempo que hayas determinado para esta respiración, activa nuevamente tu cuerpo estirando las piernas, los brazos, la espalda, como si te acabaras de levantar. **¡Muy Bien!**

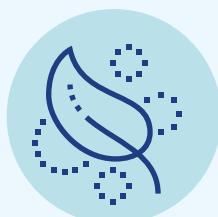
Esta es una de diferentes maneras para poder reducir el estrés, ya que respirar de forma consciente nos permite a niñas, niños, adolescentes y adultos:



**Soltar y ablandar tensiones mentales y corporales.**



**Hacer un espacio de calma interior.**



**Reconectar con el momento presente para saber qué estamos sintiendo y validarla, saber qué es lo que necesitamos.**



**Tener claridad y ayudar a tomar decisiones.**



**Gestionar nuestras emociones, reconocerlas, validarlas y expresarlas.**



**Centrar nuestra atención al momento presente.**

Cada vez que respiramos de forma consciente podemos hacer una pequeña pausa en lo cotidiano, para relajarnos y renovarnos en ese justo momento, y tomar perspectiva para lo que sigue.

**¡Te invitamos a que disfrutes, practiques y eches a volar toda tu imaginación con las siguientes actividades!**

# ACTIVIDADES PARA RESPIRAR



## Flor y vela

“Apaga la vela”

Imagina que tienes en una mano una flor con un olor agradable y una vela que se quema lentamente en la otra mano. Huele la flor y luego apaga la vela soplando. Puedes intentar soplar de manera prolongada o también de manera rápida. Repítelo algunas veces para practicar la respiración profunda para la relajación.

¿Te gustó?, ¿Cómo te sentiste?



“Huele la flor”

## Vocales

En esta ocasión las vocales nos ayudarán a hacer algo distinto que conformar palabras, nos ayudarán a ejercitarse a través de la respiración.



I

Ponte en una posición cómoda, ya sea sentado o de pie.

2

Inhala, toma aire profundamente y exhala despacio mencionando la letra **A**, intenta alargar lo más que puedas el sonido.

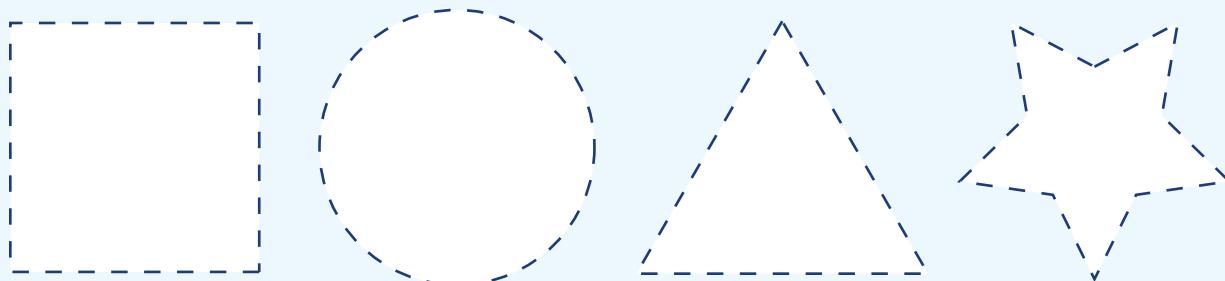
3

Te invitamos nuevamente a inhalar, toma aire profundamente y exhala despacio mencionando la letra **E**. Posteriormente, intentalo con el resto de las vocales, con la letra **I**, con la letra **O** y con la letra **U**. ¡Será divertido! invita a tu familia a unirse.

¿Te gustó?, ¿Cómo te sentiste?

## Figuras geométricas

A veces, para respirar bien, basta con imaginar una figura geométrica.



- 1** Imagina la figura que más te guste (por ejemplo: triángulo, cuadrado, círculo, etc.)
- 2** Inhala al trazar las líneas que suben y exhala en las líneas que bajan.
- 3** Ve respirando mientras trazas las líneas de las figuras que elegiste en el aire.



**¿Te gustó?  
¿Cómo te sentiste?**

Puedes repetir este ejercicio cada que lo desees, no necesitas estar en alguna posición o espacio particular, entre más lo practiques será más sencillo hacerlo con cualquier figura.





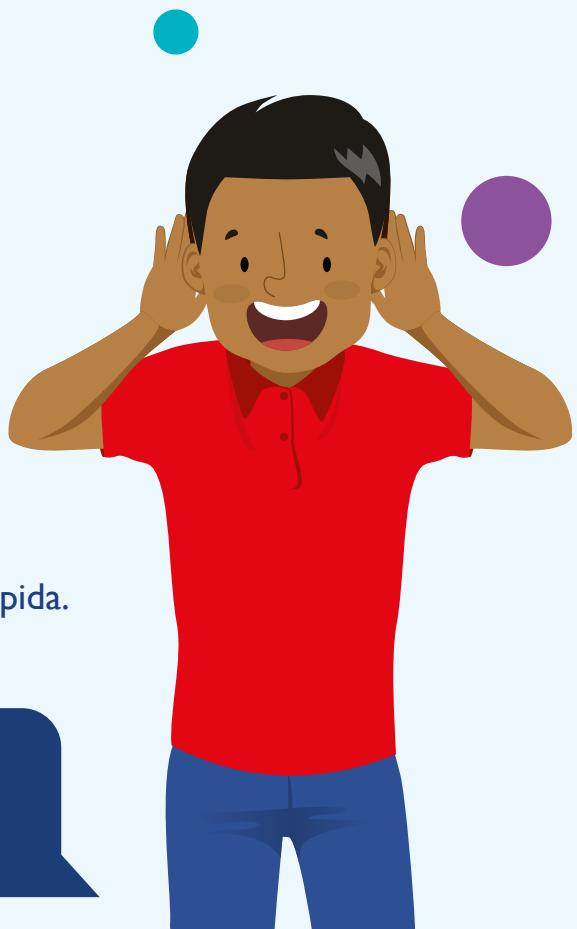
## Grandes orejas

Para esta respiración te invitamos a que **imagines que tienes unas orejas muy, muy grandes**. Para ello vamos a utilizar nuestras manos, ellas serán nuestras orejas.

- 1** Coloca una mano en cada oreja, tratando de que tus pulgares la toquen, como se ve en el dibujo.
- 2** Colócalas a mitad de oreja.
- 3** Recuerda que ahora tienes unas orejas grandes.
- 4** Vamos a comenzar cerrando nuestras orejas. Baja tus dedos tratando de que toquen tu pulgar, ahora, para poder respirar vamos a alzar nuestras grandes orejas, al subir nuestros dedos vamos a inhalar y al bajarlos vamos a exhalar.

Puedes probar hacerlo de manera lenta o un poco rápida.  
Puedes intentarlo con 4 a 6 repeticiones.

**¿Te gustó?  
¿Cómo te sentiste?**



# Limonas

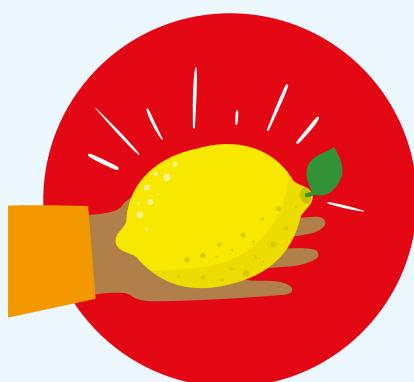
**I**

**Imagina que enfrente de ti hay un gran árbol de limones**, tiene muchos limones, algunos muy jugosos en las ramas más altas y como hoy hace un poco de calor, te animas a hacer un agua de limón. Para ello, tienes que arrancar dos limones de ese árbol, así que, de pie y con los pies levemente separados, **vas a arrancar primero un limón con tu mano derecha**, estira el brazo hacia arriba lo más que puedas y arranca un limón ¡Muy bien!



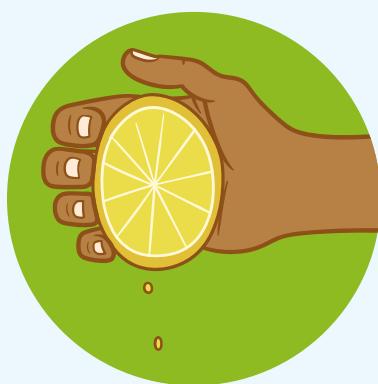
**2**

**Ahora, con la mano izquierda**, estira hacia arriba lo más que puedes y arranca otro limón. Ahora, con un limón en cada mano, imagina que los vas a exprimir en tu jarra imaginaria. Ya tienes agua y está endulzada al gusto, con mucha fuerza exprime los dos limones, apretando con fuerza... ¡uf!



**3**

Enseguida, relaja las manos sacudiendo un poco. Parece que esos limones tienen más jugo, así que **vamos a exprimirlo uno por uno**. Primero el de la mano derecha, aprieta sobre tu jarra de agua, con mucha fuerza.



**¡Muy bien!**

Ahora con el limón de la mano izquierda ¡Genial!

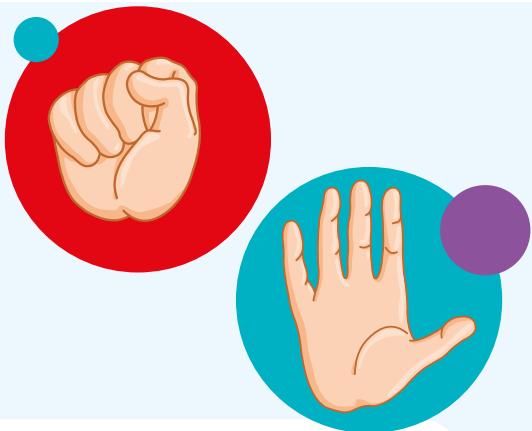
**¡Listo! Tenemos un agua de limón. Puedes repetir de 3 a 6 veces.**

**¿Te gustó? ¿Cómo te sentiste?**

## Tensa y relaja

Esta actividad, que a continuación te invitamos a realizar, te ayudará a sentir que tan relajado o que tan tenso puede estar tu cuerpo. Para ello, te invitamos a realizar los siguientes movimientos.

Puedes hacerlo de pie o sentada(o):



- ✓ Arruga tu frente (como si estuvieras enojado-a), luego deja que se relaje.
- ✓ Aprieta tus ojos, luego deja que se relajen.
- ✓ Aprieta tu nariz (como si fueras a estornudar), luego relaja.
- ✓ Frunce tus labios (como si fueran sólo una línea recta), luego relaja.
- ✓ Abre tu boca en grande y saca tu lengua como un león, luego deja que tu boca se afloje y vuelve a meter la lengua.
- ✓ Aprieta tus dientes, luego bosteza tan grande como puedas. Siente a tu cara relajarse.
- ✓ Alza los hombros hasta tus orejas, luego deja que caigan.
- ✓ Sostén los brazos rectos hacia el frente (con los codos sin doblar), luego relaja.
- ✓ Haz un puño, luego relaja tus dedos.
- ✓ Pon duras las piernas desde la cadera hasta los pies, luego relaja.
- ✓ Aprieta tus dedos de los pies, luego suéltalos.
- ✓ Deja que tu cuerpo se sienta pesado.
- ✓ Siente lo bueno que es dejar que tu cuerpo se relaje.

**¿Te gustó? ¿Cómo te sentiste?**

### Tortuga



Sobre el piso, imagina que eres una tortuga que salió a caminar en un día bonito y que todo va bien hasta que de pronto comienza a llover, así que tienes que hacerte bolita dentro de tu caparazón para esconderte de la lluvia. Para formar el caparazón, encoje y aprieta la espalda. Quédate unos segundos en esa posición.

Una vez que termina la lluvia, puedes salir de tu caparazón. Vuelve a la posición relajada en cuatro puntos (relajación) y continúa caminando como tortuga por el jardín. Puedes repetir de 4 a 6 veces este ejercicio.

**¿Te gustó? ¿Cómo te sentiste?**



## PARA HACER EN EN EL CUADERNO



**¡Yo soy!**

Queremos conocerte un poco más, por lo tanto, te invitamos a que en el siguiente recuadro te dibujes a ti misma (o); y en el otro recuadro nos puedes contar lo que más te gusta, de todo lo que tú quieras.



**Lo que más me gusta...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo te sentiste? ¿Te gusto la actividad?**

# Todo lo que siento

## Materiales

- ✓ Hoja tamaño carta
- ✓ Tarjetas impresas con diferentes emociones
- ✓ Colores

Las tarjetas las encuentras en la página 15.



## Procedimiento

Ambienta el momento con música relajante. Puedes hacer uso de la música que se recomienda en este capítulo.

**Música:** se recomienda música relajante, por ejemplo la canción: Meditation de Monoman.

<https://www.youtube.com/watch?v=FjHGZj2ljBk>



2

Sobre una superficie plana, siéntate junto a tu hijo e hija. Cuéntale que el día de hoy quieras presentarle a algunos amigos. Ve pasando las tarjetas y por cada emoción que esté representada, pregúntale en qué momento o circunstancia se ha sentido así y por qué. No juzgues sus sentimientos, es decir, que no decimos cosas como: "no te sientas..." "las niñas y los niños no sienten..." a cambio de eso puedes preguntar **¿por qué se ha sentido así?**

3

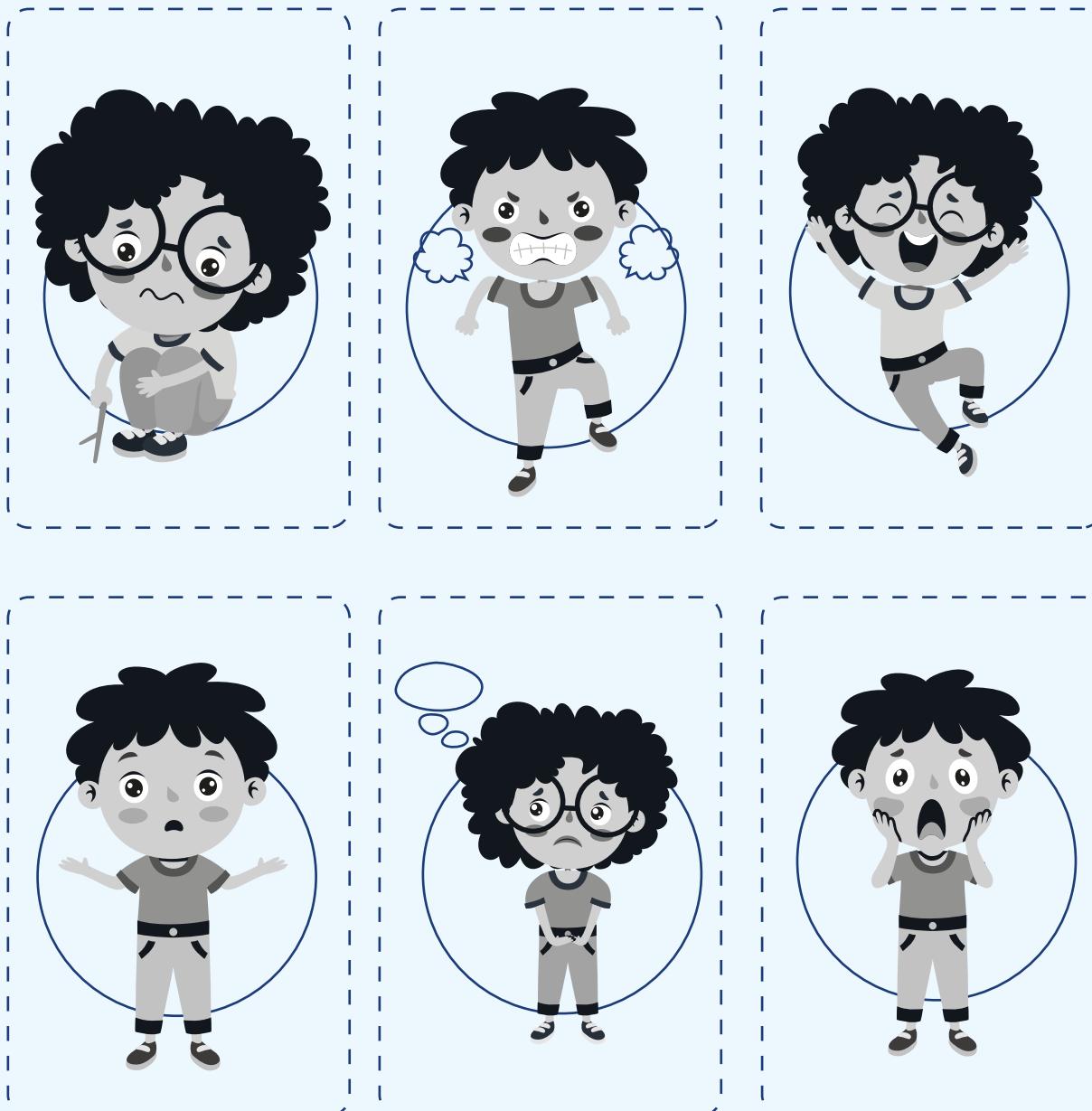
Pregúntale a tu hijo o hija cómo se siente el día de hoy. Pídele que elija una tarjeta de las que tienen que se parezca a cómo se siente en este momento. Invítalo a colorear la imagen. De igual manera elige tu ficha, coloréala.



4

Invita a que tu hija o hijo te enseñe su tarjeta y tú enséñale la tuya.

Recorta sobre la línea punteada; después, recorta cada tarjeta.

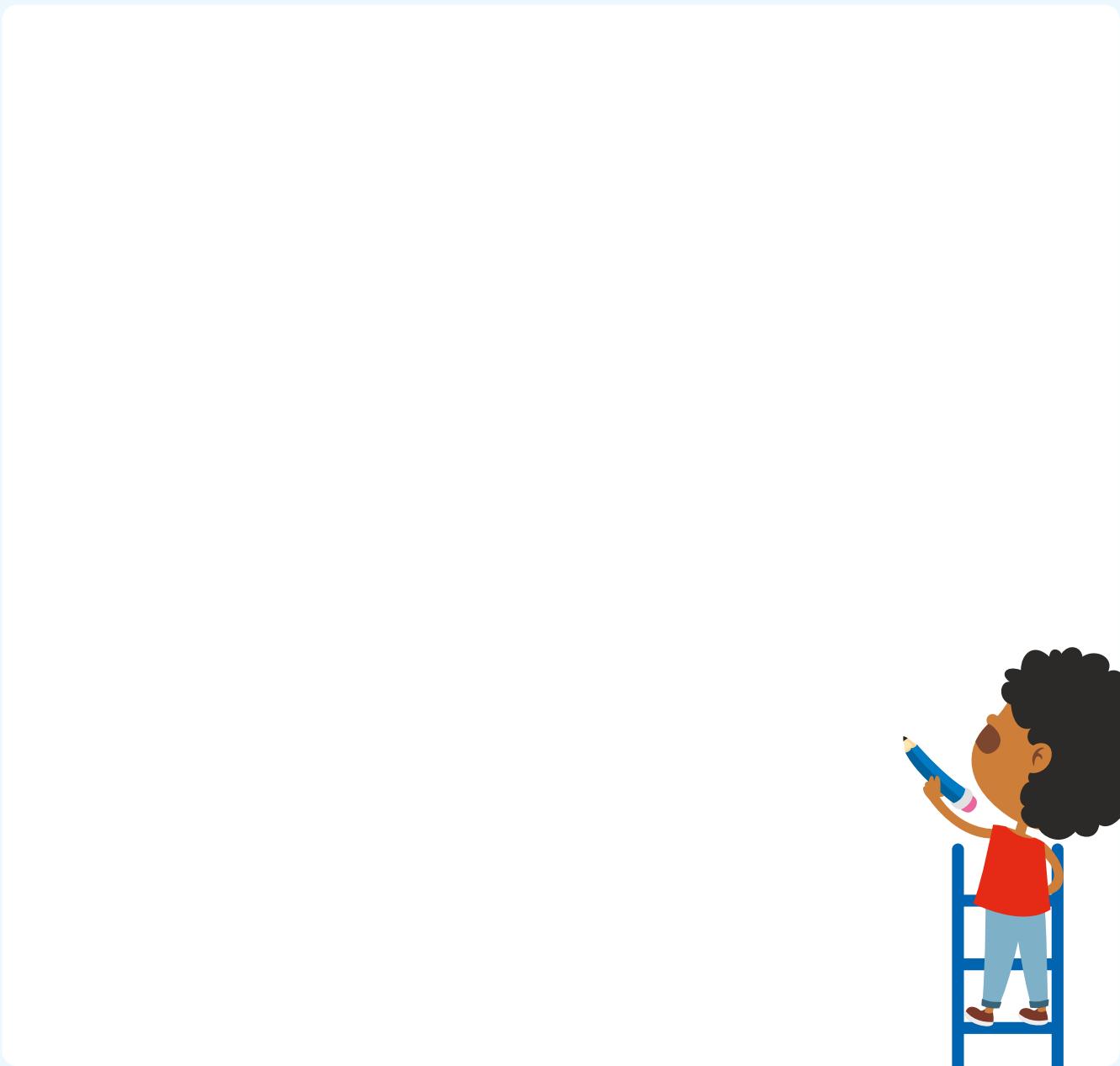




# DIBUJO DE CONFIANZA

## Cosas en las que soy hábil (buena o bueno)

Te invitamos a que en el siguiente recuadro te dibujes a ti misma (o) a ti mismo haciendo algo en lo que eres muy buena o muy bueno, es decir, hábil.



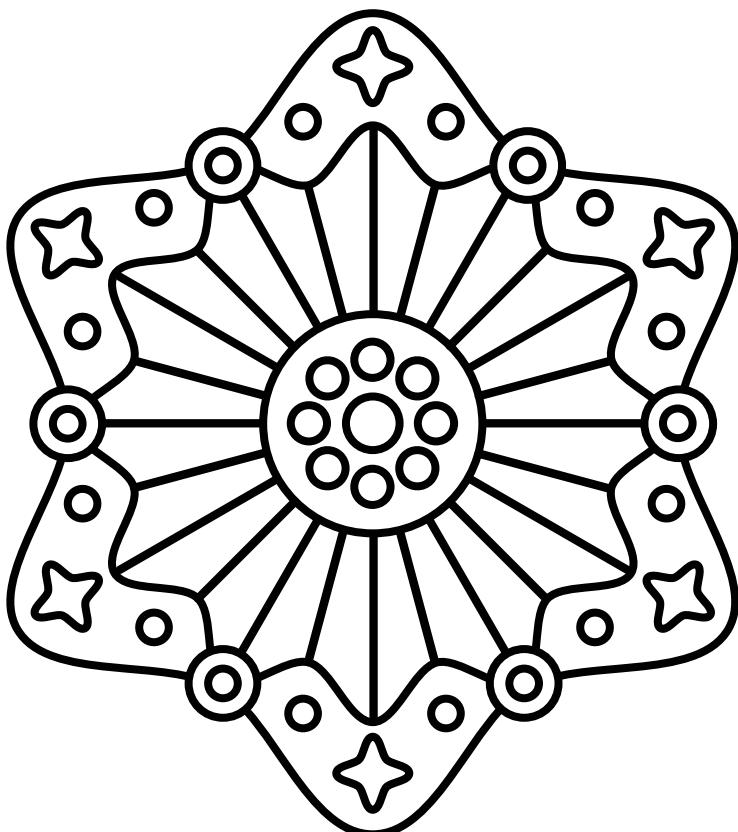
**¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó la actividad?**

# MÁNDALAS

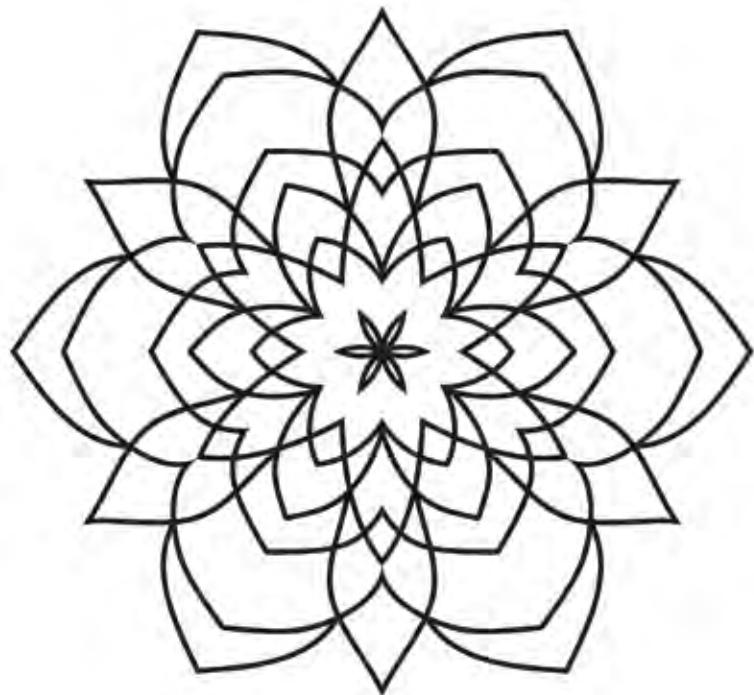
## ¿Sabes que son los mándalas?

La palabra mándala significa círculo, en especial, un círculo mágico. Es una figura circular de la cual se despliegan más figuras a partir de su centro. Al colorearlos formamos un mosaico de figuras coloridas que nos ayudan a centrar nuestra atención y tener un momento de calma.

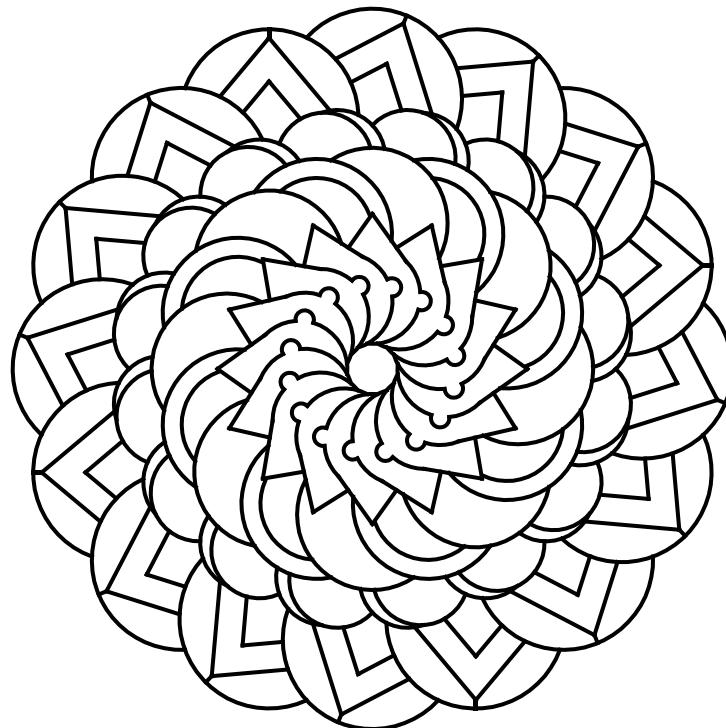
Te invitamos a que colores los siguientes mándalas, puedes usar todas las combinaciones de colores que tú quieras.



**¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó la actividad?**



**¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó la actividad?**



**¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó la actividad?**

# GARABATEA

## Arte con niños y niñas

Junto con tu hijo o hija, atrévete a garabatear. Elijan algún material para pintar (lápiz, plumón, colores, crayolas, etc.) Coloquen la punta sobre esta hoja, cierren sus ojos y empiece a garabatear, después de un momento abran los ojos.

Observen los espacios que se formaron y traten de encontrar algunas figuras, las pueden llenar de los colores que más les agraden. Observen su creación, para terminar, coloquen cada espacio con un color diferente de esta manera crearán su propio mandala.



**¿Cómo te sentiste?, ¿Te gustó la actividad?**

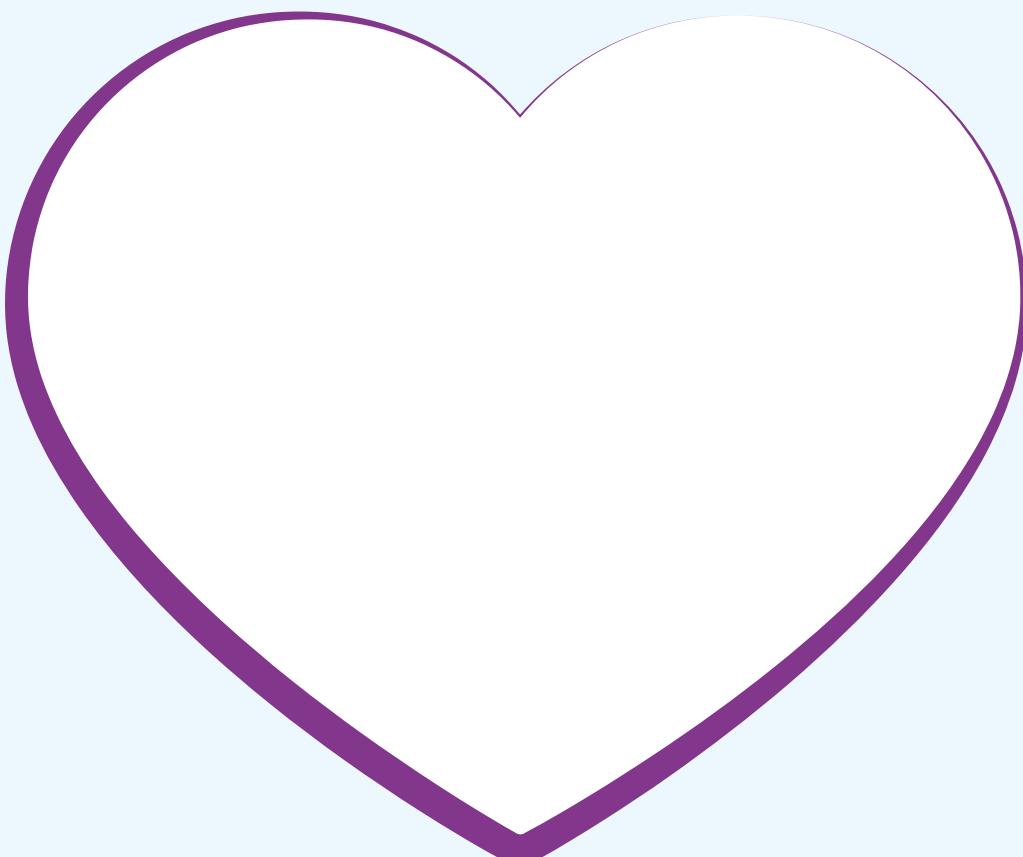
## Mi corazón, mis emociones

**¿Cómo está tu corazón el día de hoy?** Recuerda que es muy válido sentir y tener muchas emociones a la vez. Todo lo que tú sientes es importante y también lo que sienten las demás personas a tu alrededor.

Es importante tener en cuenta que no hay emociones buenas ni emociones malas porque no podemos evitar lo que sentimos. Lo que sí podemos hacer es reconocer, validar y nombrar lo que puedes estar sintiendo con respecto a muchas situaciones, así que te invitamos a que nos cuentes.



**¿Cómo está tu corazón el día de hoy?** En el siguiente corazón te invitamos a expresarlo a través de dibujos, palabras, frases o figuras.



**¿Cómo te sentiste?, ¿Te gustó la actividad?**

# Instrumentos musicales



**¿Te gusta la música?**

**¿Qué tipo de música escuchas?**

**¿Recuerdas alguna canción?**

**¿Te gustaría hacer tu propio instrumento musical?**

Te compartimos algunas ideas para que puedas crear algunos instrumentos musicales. Estos instrumentos son especiales porque son creativos y se pueden elaborar con materiales reciclados.

**¡Haz tu propia orquesta!**

## Palo de lluvia



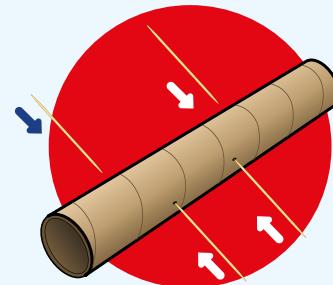
### Materiales

- Tubo de Cartón (de servitoallas) o de papel higiénico
- Palillos (los que se usan para sacar la comida entre los dientes)
- Semillas variadas o pequeñas piedritas
- Hoja de papel blanca
- Material para decorar, cualquiera de las siguientes opciones: pedacería de papel o tela, pinturas, colores o plumones
- Tijeras
- Pegamento
- Cinta adhesiva y cinta métrica
- Pincel o con los dedos de la mano

## ¿Cómo hacerlo?

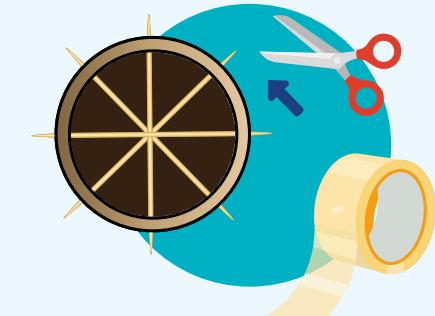
**1**

Perfora el tubo de cartón con los palillos, de un extremo al otro cruzando por la parte hueca de manera que estos queden cruzados en forma de asterisco.



**2**

Retira las puntas con una pinza y forra con cinta adhesiva teniendo especial cuidado al cubrir lo que se ve de los palillos.



**3**

Toma medidas de los extremos (círculos) para hacer las dos tapas que cubrirán el tubo.



**4**

Pega la tapa de un extremo y echa algunas semillas o piedritas pequeñas.

**5**

Tapa el otro extremo con la otra tapa de cartón.



**6**

Pega al tubo los materiales que eligieron decorando a su gusto

Te compartimos un ejemplo visual de cómo hacerlo:

<https://youtu.be/7G3AWFbyu2w>



# Tambor

## Materiales

- Lata (sin etiquetas)
- Globo
- Dos palitos pequeños
- Pinturas
- Pegamento
- Pincel
- Bolitas pequeñas de unicel
- Silicón frío o caliente



## ¿Cómo hacerlo?

1

Limpia la lata “consigue una lata que no tenga un filo en el que te puedas cortar”.



2

Pinta la parte exterior de la lata del color que prefieras, o bien, puedes forrarla con papel si así lo deseas. Espera a que seque la pintura o el pegamento.



3

Haz las baquetas. Coloca en un extremo del palito una bola de unicel o una piedra de tamaño pequeña a mediana, si es con piedra puedes forrarlas de papel. Pega la bola de unicel o la piedrita al palillo usando un poco de silicon o pegamento. También, las pueden pintar o decorar a su gusto.

4

Esperar a que seque.

5

Corta el globo por la parte de la boquilla. Posteriormente, estira y coloca en la boca de la lata que esta descubierta.

Te compartimos un ejemplo visual de cómo hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XSQ-fRTtbaA>



# Maracas

## Materiales

- 2 botellas de agua de 350 ml. o de 500 ml
- Piedras pequeñas o algunas semillas.
- Papel para decorar
- Pegamento
- Tijeras
- Cinta adhesiva

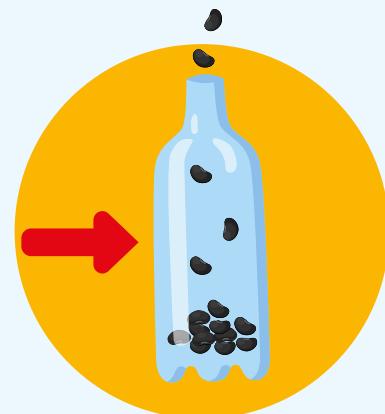


## ¿Cómo hacerlo?



1

Limpia las botellas.



2

Junta algunas piedritas pequeñas y échelas a las botellas. También, puedes utilizar semillas. Trata de que las dos botellas queden con la misma cantidad. Puedes echar a la mitad de la botella para que tengan espacio suficiente para sonar.



3

Decora las botellas a tu gusto.



# BOTELLA DE LA CALMA

Por último, te invitamos a crear la botella de la calma.

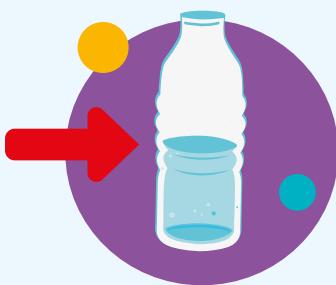


La botella de la calma nos ayuda a poder identificar nuestras emociones. ¿Alguna vez has sentido que tienes muchas emociones al mismo tiempo o que tal vez te encuentras muy inquieta o inquieto o que en realidad no sabes que está pasando por tu mente?, tal vez así te hayas sentido en muchas ocasiones, con muchas emociones al mismo tiempo. Para estos casos la **botella de la calma** nos ayuda a ver cómo estamos en nuestro interior y poder calmarnos mientras observamos el agua volver a un estado de quietud.

Necesitamos lo siguiente:

## Materiales

- Botella de plástico de 600 ml con agua
- Aceite para bebé 500 ml
- Agua
- Pintura vegetal color azul
- Estampas de peces
- Conchas de mar
- Un pez pequeño de plástico
- Silicón frío



I

Vacía la mitad de agua de la botella de plástico.



2

Agrega unas gotitas de pintura vegetal para teñir el agua.



3

Introduce las conchas de mar y el pez o peces de plástico.

4

Vacía aceite a la botella con agua cubriendo la otra mitad.

6

Pega algunas estampas de peces sobre la botella.

5

Cierra la botella. Puedes sellar la botella colocando silicon frío a la tapa y, posteriormente la cierras.



Una vez finalizada la botella de la calma, cuentale lo siguiente a tu hija o hijo:

**En esta botella tenemos el mar.** En el mar a veces las olas son muy fuertes y se agitan demasiado, como si el mar estuviera muy desesperado o enojado (agita la botella) pero hay otras veces donde el mar con mucha paciencia vuelve a la calma.

Deja que tu hijo o hija vea como el agua de la botella se va calmado hasta que las ondas del agua sean cada vez más ligeras y continúa mencionando que el agua del mar de esta botella, es como nuestros sentimientos. A veces sentimos enojo o desesperación y todo dentro de nosotros se mueve con intensidad; pero si respiramos poco a poco y nos quedamos quietos vuelve a nosotros la calma y vamos sintiéndonos cada vez más tranquilos, y todo lo que sentimos se va calmado, así como el agua de mar de esta botella.

Cada vez que sientas enojo o desesperación puedes jugar con tu botella. Agítala y mira de nuevo como todo se calma.



**¿Cómo te sentiste?  
¿Te gustaron la actividades?**

# CÓMO SE SINTIERON CON LAS ACTIVIDADES

**¡Mi experiencia!**

Queremos conocerte un poco más, por lo tanto, te invitamos a que en el siguiente recuadro dibujes como te sentiste con las actividades; y en el otro recuadro nos puedes contar lo que más te gusto, de realizar todas las actividades.



**Lo que más me gusto...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¡Esperamos que todas las actividades te hayan gustado!  
¡Hasta la próxima!**

# REFERENCIAS

- Save the Children México (México, 2018) HEART, Sanación y educación a través de las artes, HEART: Healing and Education Through the Arts. Guía de implementación para maestros-as y otros facilitadores HEART. Save the Children.
- Save the Children México. (México, 2019). Cuaderno de trabajo, Taller HEART para madres, padres, y cuidadores ¡juntos sentimos y expresamos!

En línea.

Cubillos Buitrago C, (Bogotá, 2007), Mándala: arte de la meditación, tesis 177, <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/4451/tesis177.pdf?sequence=1> Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Artes.



# Save the Children

[www.savethechildren.mx](http://www.savethechildren.mx)



SavetheChildrenMexico



SaveChildrenMx



savethechildren\_mx



SavetheChildrenMex