**Jardín de Niños Felipe Carrillo Puerto**

**Actividad para regular las emociones**

|  |  |
| --- | --- |
| **REGULACIÓN DE EMOCIONES****Nombre de la actividad: ¿Qué puedo hacer?** **Indicaciones mamá/papá:** * Me ayudará a realizar una ruleta como el ejemplo que le envié, la puede realizar en cualquier material que tenga en casa, ya sea cartón, cartulina u hojas de máquina.

Le preguntará a su niño: * ¿Qué cosas te gusta hacer?
* ¿Qué crees que puedes hacer para sentirte mejor cuando estas molesto?

Le comentará que vamos a hacer una ruleta la cual se llama “Ruleta de la calma” y la podrá utilizar cuando se sienta enojado y le va a ayudar a sentirse mejor y más tranquilo. En las divisiones que hizo en la ruleta pegarán imágenes o realizarán dibujos sobre cosas que hacen sentir bien a su niño. Algunos ejemplos pueden ser: Colorear, escuchar música, jugar, bailar, etc. Nota: * Esta ruleta la pueden utilizar en cualquier momento del día. Cuando vea molesto a su niño recuérdele que tiene una ruleta que puede hacer que se sienta mejor.
* Su niño tendrá que girar la flecha para ver qué actividad puede hacer. En caso de que no quiera girarla por la emoción que tenga en el momento, solo pídale que señale qué actividad le gustaría realizar.

Al terminar la semana me ayudará a realizarle las siguientes preguntas: * ¿Utilizaste la ruleta de la calma?
* ¿Cómo te sentiste después de hacer la actividad que te salió en la ruleta?

**Mientras su niño está realizando la actividad observe lo siguiente:** * ¿Su niño solicita la ruleta cuando se siente molesto?
* ¿La ruleta ayuda a que su niño se sienta mejor?
 | **Responsables:** Docente de cada grupo.  |
| **Materiales** * Ruleta
* Dibujos sobre acciones
* Libreta
* Lápiz
 |