



## IDENTIFICANDO SENTIMENTOS

### Con esta actividade pretendemos...

Identificar e desenvolver emocións e diferentes estados de ánimo.

### Durará

A actividade está pensada para realizarse nunha sesión.

### 1ª fase: Adestramento

Explicar que se dirán en voz alta algunhas situacións e deberán poñer a expresión adecuada a cada unha delas. Por exemplo:

- Vai vir unha persoa querida á que fai moito que non ves.
- O/A noso/a mellor amigo/a vaise de viaxe e imos tardar moito tempo en velo/a.
- Non me deron algo que quería.
- Regálanme algo e non o esperaba.
- Estou a escoitar con moita atención algo que me din.

Controlar que os nenos e nenas van poñendo as expresións adecuadas, e facer entre todos e todas aquelas que non queden claras.

### 2ª fase: Adiviñamos emocións

A continuación, colocar aos nenos e nenas en dúas filas enfrontadas, de xeito que esteamos de costas a unha e véxannos desde a outra. Explicar que agora poñeremos unha serie de expresións que nunha das filas terán que imitar, mentres que os da outra fila, terán que adiviñar a que estado de ánimo corresponden.

Despois dunhas cantas expresións, dar as costas á outra fila e repetir outra quenda de expresións.

Terminar reflexionando cos nenos e nenas a partir de preguntas como estas:

- Como o pasastes?, que é o que sentistes?
- Custouvos identificar os estados de ánimo?
- E as expresións, custouvos facelas?

Explicar que é importante saber recoñecer o estado de ánimo e os sentimentos das persoas para poder axudalas se o necesitan, saber se lles molestou algo que dixemos ou feito, ou celebrar con elas os momentos felices.

**Un superheroe de verdade sabe recoñecer o estado de ánimo dos demais**