

El Cuartel General de las Emociones

Una guía para acompañar a los niños en su mundo interior



Basado en la metodología del cuaderno de actividades de DIDACINE KIDS

¿Por qué tienen rabietas? ¿Por qué lloran sin saber explicarlo?

A estas edades (3-6 años), los niños a menudo sienten cosas que no saben nombrar. Su mundo interior es un torbellino de sensaciones sin un lenguaje para expresarlas. Se sienten abrumados porque no entienden lo que les pasa por dentro.



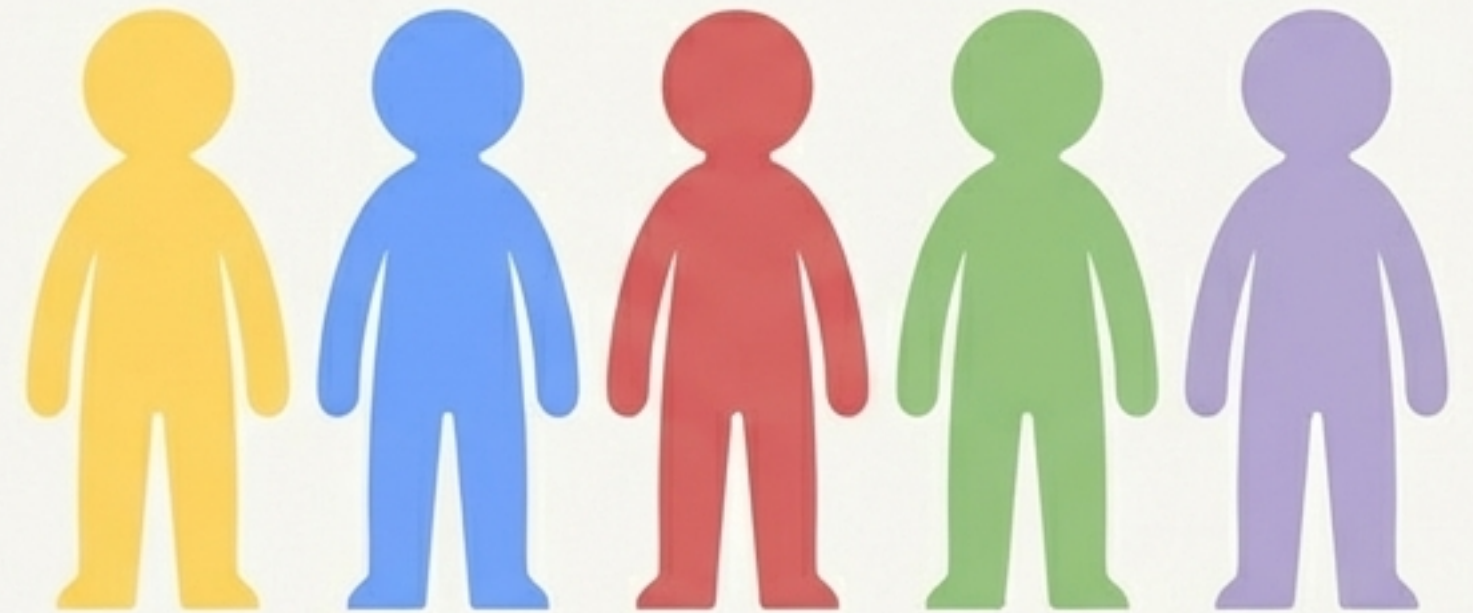
La solución: Usar una historia que ya aman para dar nombre a lo que sienten.

La película 'Inside Out' (Del Revés) nos proporciona un vocabulario visual y conceptual único. Convierte las emociones abstractas en personajes concretos, amigables y con un propósito claro, transformando algo intimidante en algo accesible.

ANTES



DESPUÉS



No hay emociones 'buenas' o 'malas'. Todas tienen una misión importante.

Presentamos a cada emoción no por cómo nos hace sentir, sino por su función útil y protectora. Este es el diccionario básico de nuestro Cuartel General.



ALEGRÍA

Nos da energía y ganas de hacer cosas.



TRISTEZA

Nos ayuda a pedir ayuda y abrazos.



IRA

Nos defiende cuando algo es injusto.



ASCO

Nos protege de comer cosas malas (¡o de situaciones que no nos gustan!).



MIEDO

Nos mantiene seguros ante el peligro.

El primer paso: Poner nombre y color a los sentimientos.

Las primeras actividades se centran en la asociación. Ayudan a los niños a conectar una sensación interna abstracta con un nombre, un personaje y un color. Esto crea las primeras “carpetas” para organizar su experiencia. Empezamos a pasar de “me siento mal” a “me siento azul como Tristeza”.

ALEGRÍA



TRISTEZA



IRA



ASCO



MIEDO



Construyendo la identidad: ¿Qué es lo que te hace ser TÚ?

Inspirado en las 'islas' de Riley ('Isla Hockey', 'Isla Payasada', 'Isla Familia'), este concepto ayuda a los niños a identificar los pilares de su propia vida: las personas, actividades y cosas que más les importan. Es un ejercicio poderoso de autoconocimiento y refuerzo de la autoestima.



El gran desafío: Entender qué enciende la mecha de la Ira.

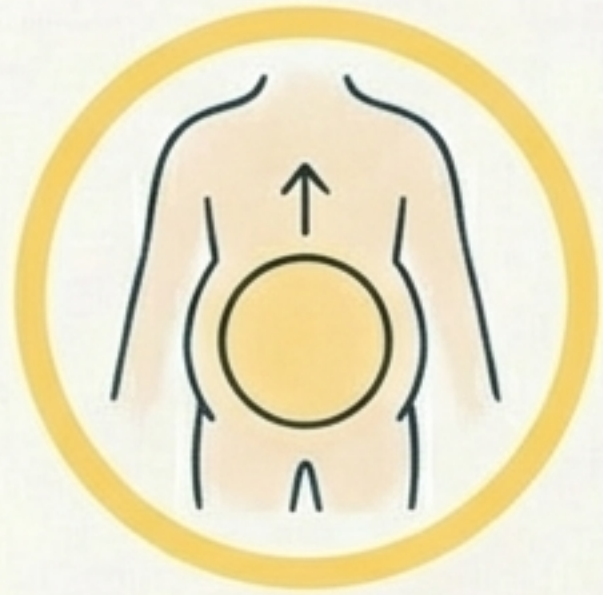
La ira es una de las emociones más visibles y difíciles de gestionar. En lugar de castigarla, el primer paso es entender qué la provoca. Invitamos a los niños a externalizar la emoción, a dibujar o hablar sobre las cosas concretas que hacen que “el muñeco rojo tome el control”.



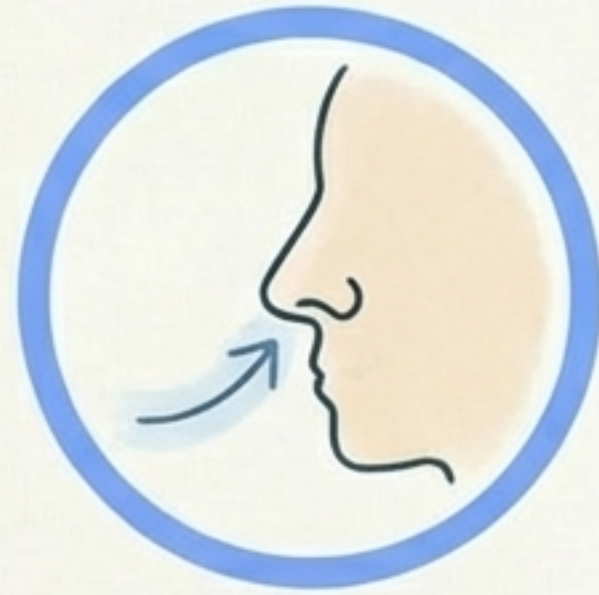
¿QUÉ COSAS TE ENFADAN?

Una herramienta física para ‘apagar el fuego’: La Técnica del Globo.

Enseñamos una técnica de respiración diafragmática simple, anclada en una imagen que pueden recordar fácilmente. Es su primer gran paso hacia la autorregulación: una acción física que pueden realizar para calmar su sistema nervioso.



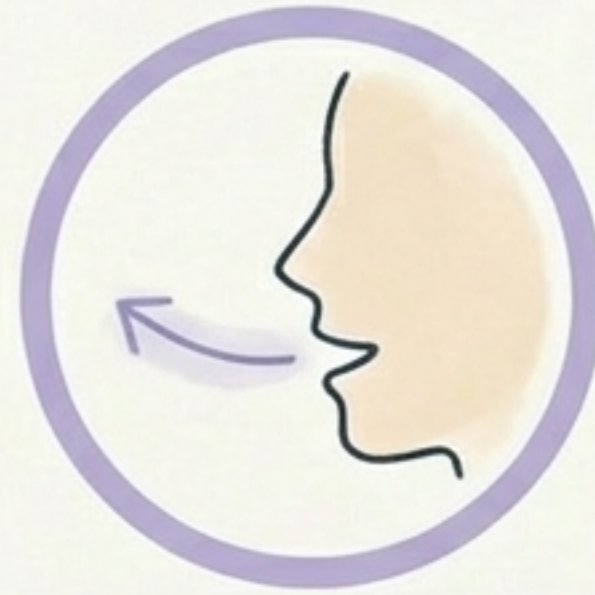
1. Imagina que tu barriga es un globo.



2. Toma aire por la nariz (hincha el globo).



3. Cuenta hasta 4.



4. Suelta el aire despacio (deshincha el globo).



5. Repite hasta que el muñeco rojo se duerma.

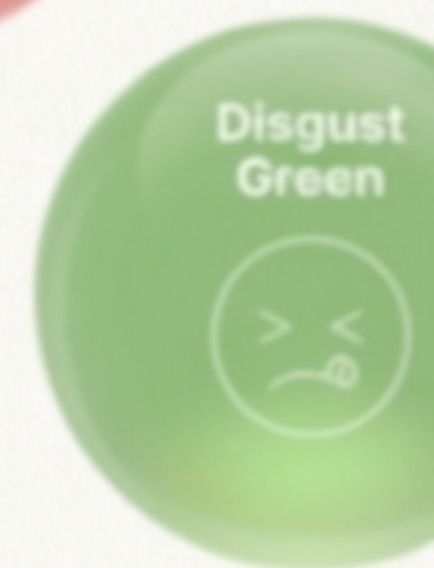
La misión de la Tristeza: Conectar para sanar

Rompemos el mito de que estar triste es malo. La lección más importante de "Inside Out" es que la **tristeza es una señal para buscar a los demás**. Le enseña al niño que pedir ayuda y consuelo, como un abrazo, es la respuesta natural y saludable a este sentimiento. La conexión es la cura.



Atesorando la felicidad: La construcción de Recuerdos Esenciales.

La inteligencia emocional también consiste en saber identificar y saborear los momentos de alegría. Animar a los niños a recordar y dibujar su recuerdo más feliz (un cumpleaños, un viaje, un juego) fortalece las vías neuronales positivas y crea una reserva de resiliencia a la que pueden acudir en momentos difíciles.



Recoleta

Aprendiendo a leer el mundo: Del gesto a la empatía.

Las actividades de **imitar expresiones faciales en un espejo o con un compañero** son cruciales. No solo aumentan la conciencia sobre cómo se manifiestan físicamente sus propias emociones, sino que son el primer paso para desarrollar la **empatía**: la capacidad de reconocer cómo se sienten los demás.



¡SORPRESA FELIZ!



¡PUCHERO!



¡HUELE MAL!



¡QUÉ SUSTO!

Tomando el control: “¿Quién está al mando ahora mismo?”

La actividad final del panel de mandos es una poderosa herramienta de 'check-in' emocional. Permite al niño (y al adulto) identificar y comunicar de forma rápida y visual cómo se siente en el momento presente. Le da al niño la sensación de ser el piloto de **su propio Cuartel General**.



1. **Colorea** cada botón con el color de una emoción.
2. **Dibuja tu mano** tocando el botón que sientes AHORA MISMO.

El resultado: De la confusión a la confianza emocional.

El objetivo nunca fue eliminar emociones, sino entenderlas y darles un propósito. A través de este viaje, el niño aprende que es el director de su propio Cuartel General. Gana lenguaje para expresarse, herramientas para regularse y una mayor conciencia de sí mismo y de los demás.



Recoleta: Un logro para celebrar: El Certificado de Experto en Emociones

El diploma es un símbolo que reconoce y valida el esfuerzo del niño. Celebra su nueva competencia y formaliza su estatus como un "Experto en Emociones", reforzando positivamente todo lo que ha aprendido.

CERTIFICADO DE EXPERTO EN EMOCIONES

Este diploma certifica que el agente:

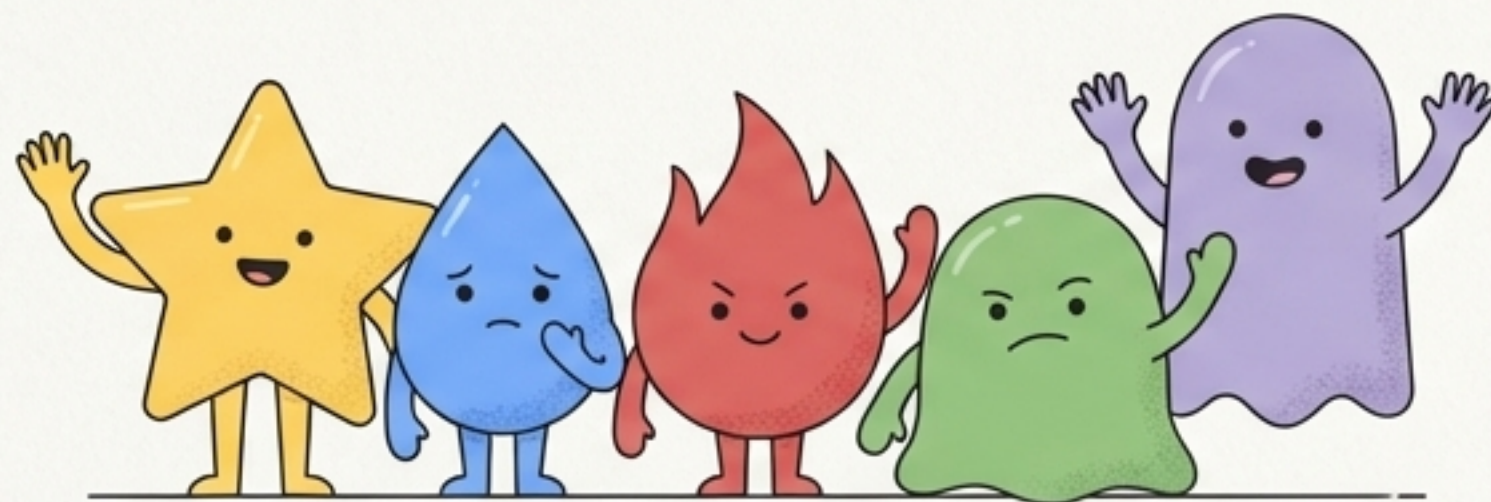
Ha aprendido a reconocer a Alegría, Tristeza, Ira, Asco y Miedo,
y sabe que todas son importantes para ser feliz.

Firma del Mentor / Adulto Firma del Experto en Emociones



Listos para empezar la aventura.

DIDACINE KIDS - EDUCACIÓN EMOCIONAL



Accede al recurso completo aquí.