

LAS PARLANCHINAS

## NOS FUIMOS DE CAMPAMENTO

Un espectáculo que favorece el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y de la comunicación

PARA SEGUIR PENSANDO, CONVERSANDO Y APRENDIENDO EN FAMILIA

¿Cómo te imaginás tu campamento?

Dibujalo

Uní cada emoción con su situación correspondiente

Alegría	Cuando me hacen trampa en un juego
Miedo	Que alguien se lastima y no pueda jugar
Enojo	Compartir juegos divertidos con mis amigos
Tristeza	Que alguien toque la puerta cuando estoy en el baño
Vergüenza	Ver relámpagos y escuchar truenos

Elegí una de las emociones y dibujá una situación en la que te hayas sentido así (alegre, miedoso, enojado, triste, avergonzado)

Pensá sobre esta situación:

*Teo no quería, pero como otros chicos le dijeron, escondió las zapatillas de sus compañeros y no las encuentran.*

¿Cuál es el problema?

¿Qué le preguntarías a Teo?

Piensa y conversa sobre algunas soluciones

¿Alguna vez te pasó lo mismo que Teo?

¿Cómo te sentirías?

¿Cómo lo resolverías?

Ahora te proponemos conversar sobre aquellos pensamientos que a veces tenemos en nuestra cabeza y que nos hacen sentir un poco intranquilos o preocupados... imaginate que cortamos un hilo y esos pensamientos se van... ¿podés cambiarlos por pensamientos que te hagan sentir mejor; cuáles se te ocurren?

Dibuja tu cara cuando tenés pensamientos que te hacen sentir intranquilo y al lado tu cara cuando tenés pensamientos que te hacen sentir tranquilo.

Cara intranquila

Cara tranquila

Si durante el campamento empezás a tener preocupaciones... ¿qué pensás que podés hacer para sentirte más tranquilo? Piensa consejos para darle a un amigo que quiere tranquilizarse.

Para terminar, te invitamos a pasar tu dedo índice por el espiral de los círculos mientras inspiras (metes aire) y exhalas (sacas aire), tomando conciencia de tu respiración...



¡Acordate de respirar y expresar con amor lo que sientas!



*¿Y, cómo te sentiste en el campamento?*

*¡Espero volver a encontrarnos pronto!*