

1 • SITUACIÓN:

Siempre estamos en un lugar, a veces hay alguien cerca o algo que está pasando.

2 • INTERPRETACIÓN:

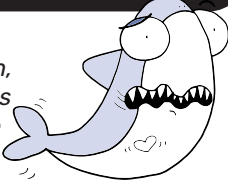
Le damos un sentido a lo que pasa según nuestras ideas o cómo nos veníamos sintiendo y muchas veces no somos concientes de eso.

"Seguro se ríen de mí, qué pude haber hecho mal?"

3 • EMOCIÓN:

Cambia nuestro ánimo, eso puede ser agradable o desagradable. Hay reacciones y cambios en el cuerpo que nos avisan de que hubo algo distinto alrededor.

"Me late más rápido el corazón, los pensamientos se aceleran, me siento tenso".



4 • CONDUCTA:

Hacemos algo al respecto, a veces la controlamos y otras no.

Te acercás y preguntás casi gritando: "¿De qué se ríen???"

Estás en un recreo y ves que dos compañeros te miran y se ríen.

Cuando las emociones fluyen en forma adecuada todo funciona bien aunque tengamos sensaciones desagradables (¡Para eso están!). Pero otras veces algo no va bien, las emociones se vuelven INTENSAS, son FRECUENTES o DURAN DEMASIADO. Hay momentos en que surgen sin un sentido claro y no parece que están para ayudarnos: ¡Las queremos controlar y nos sentimos peor!

6) Intenten realmente "estar presentes" mientras juegan. Prevean que van a estar una cantidad de tiempo exclusivamente dedicados a compartirlo con sus hijos y dejen el celular a un lado. Es preferible que quede en claro que tienen 15 minutos y probablemente no terminen el partido a estar una hora yendo y viniendo con la atención en otras cuestiones.

7) Reconozcan esfuerzos y pequeños logros. Cada niño y niña es diferente y los padres los conocen más que nadie. Ustedes saben que les cuesta, desde esperar el turno hasta perder el "espíritu deportivo". Siempre es importante destacar los esfuerzos que hacen, que reciban reconocimientos, ganen o pierdan el juego. Siempre hay algo para valorar.

8) ¡Diviértanse! EMOCIONES EN EQUILIBRIO es un juego de mesa para compartir con niños y niñas pero no son sólo ellos los que tienen que divertirse. Si ustedes encuentran formas para hacerlo, ¡Seguro que ellos también lo disfrutarán y aprenderán jugando!

En lilã buscamos generar hábitos de respeto con los demás y el medio ambiente, por eso evitamos componentes de mayor plástico priorizando el papel y sus derivados como recursos más fácilmente biodegradable. También reducimos el espacio para ocupar lo imprescindible porque creemos que muchas veces "menos es más".



www.lilajuegos.com.ar
@lilajuegos
hola@lilajuegos.com.ar

TIPS PARA USAR ESTE JUEGO CON NIÑAS Y NIÑOS

1) Validen las emociones. A veces podemos sentir que ellos responden algo diferente a lo que nos gustaría y eso es normal. Lo importante es validar las asociaciones que hacen sin "guiarlos" demasiado, a cada uno lo enojan o angustian diferentes situaciones y es clave dar lugar a la diversidad. Así también aprenderán a respetar a los otros.

2) Eviten la identificación. Tal vez suceda que los chicos quieran "elegir" uno de los personajes, desde el comienzo podemos acordar esta pauta. Puede ser interesante observar que emoción prefieren pero también las que evitan, por eso hacer una partida con personajes a elección y otra al azar puede ser una alternativa.

3) Respeten los silencios o breves respuestas. En ocasiones los chicos pueden no tener respuesta para alguna consigna y está bien. El difícil equilibrio que tenemos que conseguir es ayudarlos a encontrar esas respuestas con la mayor autonomía posible para que puedan aprender a transmitir lo que sienten y piensan.

Y SIEMPRE:

4) Conozcan el juego. Es importante para los chicos familiarizarse con los componentes de cada juego antes de comenzar a usarlo. Progresivamente irán adquiriendo las nociones para jugar, desde modos más sencillos hasta otros con mayor complejidad.

5) Construyan un espacio ameno para el juego. Con el fin de propiciar la estimulación buscada y favorecer que se interesen en la actividad, es necesario que pueda jugarse en un ambiente libre de distracciones y ruidos.

GUÍA PARA ADULTOS



Emociones en equilibrio es un juego de mesa que nos ayuda a contribuir con el desarrollo cognitivo y emocional de los niños y niñas en forma divertida. Articula su tendencia natural a aprender jugando con la posibilidad de estimular:

- FUNCIONES COGNITIVAS como la comprensión y expresión verbal.
- REGULACIÓN EMOCIONAL con la identificación y registro corporal.
- HABILIDADES SOCIALES en la escucha activa y atención a las emociones de los demás.

EDUCANDO EMOCIONALMENTE

Una emoción es una respuesta que se activa cuando aparece una situación diferente a nuestro alrededor. Nos sirve para resolver un problema, evitar un peligro, pedir ayuda o motivarnos si necesitamos hacer algo difícil. Esta respuesta nos prepara entonces para adaptarnos a la nueva situación y funciona más o menos así: