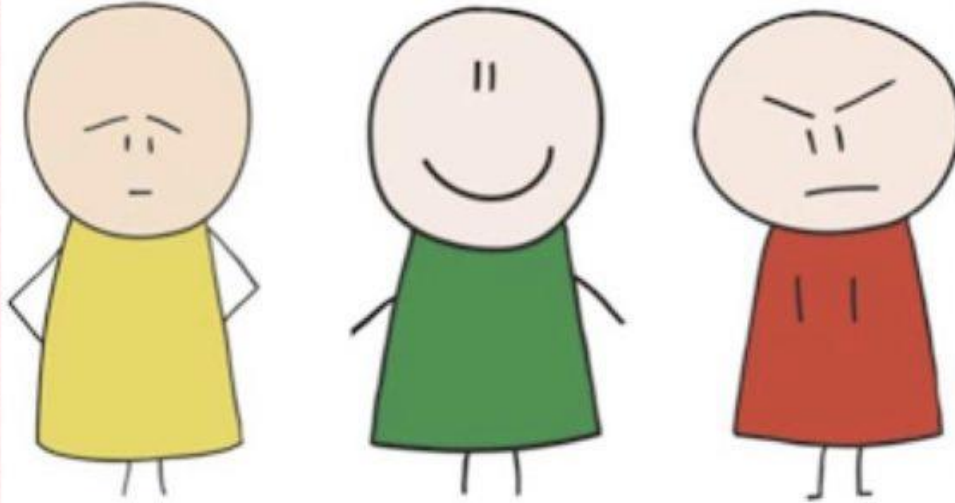


asertividad



Puesto que el juego es la forma en que los niños y niñas se expresan y relacionan, resulta de mucha efectividad realizar juegos donde comprendan lo **que es la asertividad**.

La **asertividad infantil** es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Los comportamientos asertivos suponen un saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos.

A continuación, os proponemos dos actividades para que en estos días excepcionalmente complicados vuestros hijos y/o hijas puedan poner palabras a sus sentimientos (miedo, incertidumbre, alegría, preocupación...) y sepan cómo expresarlas.

La caja o bote de los sentimientos:

Este juego consiste en poner una caja a modo de buzón para que el niño/a pueda expresar los sentimientos sobre cómo se sintió en cada situación vivida.

Por ejemplo, se pone una caja donde los peques deben colocar papeles con sus sentimientos o sensaciones sobre algo en particular. Luego se pueden leer todos los mensajes una vez a la semana para indagar sobre las situaciones que han afectado a los niños/as y ayudarles a reconocer *qué es lo que han sentido en cada uno de esos momentos*.

También podemos poner papeles donde comencemos con la frase: *“Yo me he sentido (de tal modo) cuando...”* para que luego el niño pueda continuar y completar dicha frase. Si los niños/as son muy pequeños/as y no saben escribir o no pueden hacerlo por alguna razón, podemos instarlos/las a que dibujen sus sentimientos.

Resaltando los momentos buenos y los momentos desagradables.

Necesitamos 5 minutos al día. Os recomendamos que sean al final del día, justo antes de acostarse.

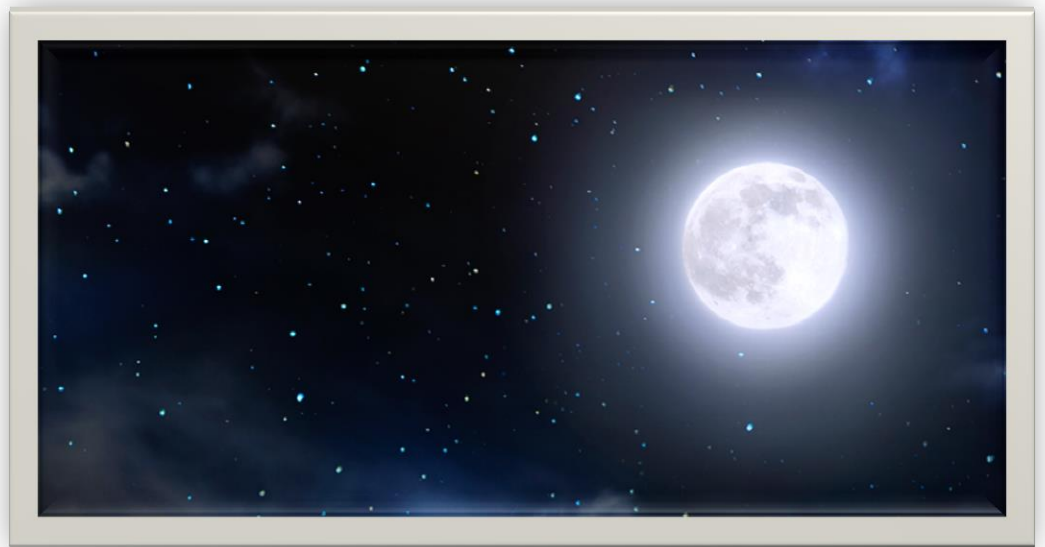
Durante este ratito animaremos a los niños y niñas a que expresen “*algo que haya sucedido ese día que les haya gustado especialmente*” y que lo resuma en 5 minutos.

Luego pídele que cuente “*algo que hubieran deseado que no sucediera o bien que lo hayan pasado mal*” que también haya sucedido ese día.

Os animamos a que los adultos que estáis con los peques hagáis el mismo ejercicio o bien antes para dar ejemplo o bien a continuación de sus explicaciones.

De este modo:

- Potenciáis la comunicación con vuestros hijos y/o hijas.
- Ellos y ellas comprenderán y diferenciarán los acontecimientos “buenos” de los desagradables o “malos”.
- Generareis bienestar emocional.
- Favorecerá la autoconfianza y la expresión correcta de las emociones.



Intentando acompañaros durante estos días...

Equipo docente.