

¿SABÍAS QUE...?

EL ESTADO DE ÁNIMO...

El estado de ánimo tiene que ver con la manera en que nos sentimos. Tal como lo dice su nombre, es un estado o... una "forma de estar". Es así que es más duradero en el tiempo a diferencia de las emociones, aunque éstas también hacen su aporte, y forman juntos nuestro mundo interno. Es importante tener presente las experiencias que vivenciamos, nuestros pensamientos, los discursos que recibimos y los vínculos que vamos construyendo, todos ellos van conformando a nuestra forma de sentir y de estar.

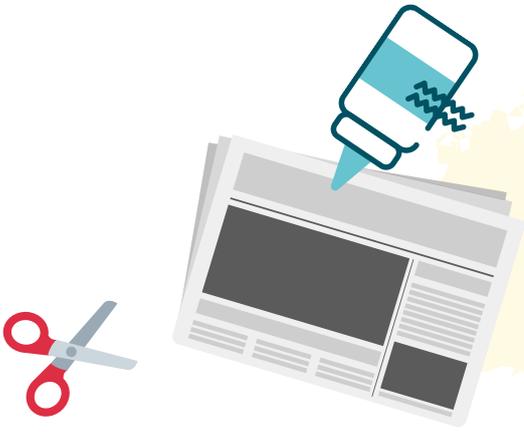
¿Cómo puede ser el estado de ánimo?... Puede ser diverso. Por ejemplo, muchas veces puede encontrarse elevado o eufórico por un tiempo o puede estar disminuido, es decir, más bajo. Puede mantenerse por días o semanas. Lo importante será ir encontrando, a lo largo de nuestra educación emocional, herramientas para lograr un estado de ánimo equilibrado y, por lo tanto, más saludable; siempre teniendo presente nuestra singularidad, la cual nos hace únicos ¿Cómo se encuentra tu estado de ánimo? ¿Cómo suele manifestarse?...

Para esta actividad necesitamos la presencia
de un adulto que nos acompañe...

"UN COLLAGE QUE TIENE ÁNIMO"...

¿Qué necesitaremos?

- Hojas blancas o cartulinas de colores.
- Tijera.
- Pegamento para papel.
- Revistas y diarios.
- Elementos de tu preferencia para decorar.



¿Qué hacemos?...

Ahora te invitamos a identificar en tu collage qué frases o imágenes te hacen sentir mejor y cuáles no tanto...
¿Te animás?

En los diarios y revistas que puedas conseguir buscá imágenes, frases o palabras que creas que describan o representen tu estado de ánimo.

Una vez que tengas las imágenes o frases, construí tu collage pegándolas en las hojas o cartulinas y dale la decoración y el estilo que prefieras con los elementos que elegiste.

POR ÚLTIMO...

Comentá con alguien de tu familia lo realizado e invítalo a construir su propio Collage con Ánimo. De esta manera, podrán conocerse mejor y aportar juntos a la construcción de un vínculo saludable.

PARA RECORDAR...

El estado de ánimo puede variar de vez en cuando, por lo tanto, podés repetir la actividad las veces que lo consideres necesario.

Algunas sugerencias importantes para los adultos a cargo de la crianza:



- Que las miradas de amor sean lo primero.
- Crear un clima de confianza en el que la empatía y las palabras amorosas y comprensivas sean las protagonistas, aportando a la construcción de vínculos saludables.
- Priorizar la libertad de expresión no juzgando, sino jugando para aportar a la educación emocional del niño o la niña.
- Aportar a la construcción de diálogos receptivos.