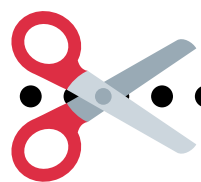


GUÍA ORIENTADORA #13

Saludamos a todas las familias que hacen parte de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, en la entrega #13 de la "Guía Orientadora". Queremos compartir la siguiente actividad para que realices con tu familia, fomentando a través de ella la expresión de sentimientos.

Institución
Educativa Jesús de
la Buena Esperanza
-Orientación
Escolar



Expreso mis sentimientos

Querida familia:

Les proponemos un juego sobre sentimientos positivos. Se trata que durante esta semana toda la familia esté dispuesta a agradar a los y las demás, diciendo cosas que les gustan de los otros miembros, teniendo detalles con ellas y ellos, dedicándoles tiempo, ayudándoles, haciendo cosas juntos, etc.

El juego consiste no sólo en hacerlo, sino en identificar y reconocer al otro u otra haciéndolo y decírselo. Prueba una semana a ver qué pasa y si les funciona, juega de vez en cuando.

La siguiente tabla es para ayudarlos a recoger los “regalos”.

Días	Quién	Qué hizo/dijo	¿Lo reconocí?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

A expresar los sentimientos se aprende en la infancia: es por eso que los niños que han crecido en casas donde los padres no se demostraban afecto, donde el padre jamás reconoció sentirse orgulloso, donde la madre callaba cuando se sentía sola o deprimida o donde los hijos tenían que contener su rabia, hoy son adultos con serios problemas para dar a conocer aquello que sienten.

Si tienes hijos ocúpate de que aprendan a expresar libremente lo que sienten, lo que temen y lo que les gusta. Escúchales y sé muy explícito en la expresión de los afectos. Da igual la edad que tengan: necesitan sentir que se les quiere. Y si alguna vez no te salen las palabras o no sabes cómo expresarte, recuerda que puedes besar, abrazar, acariciar, sonreír, escuchar, coger una mano... Si aprendes a expresar lo que sientes y empiezas a interesarte por cómo se sienten los demás estarás mejorando tu manera de comunicarte con aquellos a quienes quieres. La expresión de emociones es la clave de una relación sana y próspera en familia.

Yeimi Carolina Garcia - Docente Orientadora
correo electrónico: docenteorientadora@hotmail.com