FICHA DE ACTIVIDAD

¿Cómo estoy? ¿cómo me siento?

¿Para quién está concebida?

- Personas con síndrome de Down.

¿Qué objetivos pretende lograr?

- Conocer mis emociones.
- Conocer las emociones de los demás.
- Gestiono mis emociones.
- Gestiono las emociones de los demás.

¿Cómo se realiza?

Se utiliza un personaje al que bautizamos con un nombre, para expresar cómo se sienten en este momento, puesto que han podido experimentar distintas emociones y cambiar a lo largo del día. Después, en grupo,se comenta por qué se sienten así. Si ha

ocurrido algún acontecimiento negativo para ellos se habla, para poder gestionarlo adecuadamente y poner soluciones. De esta manera se pueden ayudar unos a otros, de forma cooperativa.

¿Cuánto dura?

15 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- **Todas las edades**

¿Cómo se puede mejorar?

Se pueden hacer fotos de los participantes en las que aparezcan representadas esas emociones

¿Qué materiales se necesitan?

Cartulinas con las caras plastificadas y el cuerpo.

Información para las familias

Puede trabajarse en casa con los niños y jóvenes con síndrome de Down, con sus hermanos y padres, como una forma de conocimiento de uno mismo y de los que les rodean, para ver cómo se sienten, si tienen dificultades para comunicarlo de forma abierta.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Identificando mis emociones y las de los demás. Empatizando con las personas de mi entorno.

Autoconocimiento