

FICHA DE ACTIVIDAD

Una mano llena de emociones

¿Para quién está concebida?

- ☺ Personas con síndrome de Down.



¿Qué objetivos pretende lograr?

- ✓ Conocer mis emociones.
- ✓ Conocer las emociones de los demás y gestionar las relaciones.

¿Cómo se realiza?

Se forman equipos de 5 miembros (pueden ser de 3 o 4, en función de los asistentes). Una vez reunidos cada miembro dibuja el contorno de su mano con un lápiz de color.

Cuando todos hayan dibujado sus manos deben pensar en cinco cualidades de cinco compañeros y escribirlas en cada una de los dedos de su mano.

A continuación, cada uno lo lee al resto de miembros del equipo en voz alta.

¿Cuánto dura?

30-45 minutos.

¿A qué edades está dirigida?

- ✓ Hasta 11 años.
- ✓ De 12 a 18 años.

¿Cómo se puede mejorar?

Si tenemos poco tiempo o los participantes tienen dificultades en dibujar su propia mano se puede dar una ficha con una mano ya dibujada.

También se pueden entregar los adjetivos escritos en pegatinas para quienes les cuesta escribir. Se pueden hacer dibujos, en lugar de palabras, para representar las cualidades.

¿Qué materiales se necesitan?

Pinturas, folios con una mano dibujada.

Información para las familias

La mano ya completa se puede llevar a casa, para compartirla con la familia.

Se puede realizar la actividad en casa, rellenando una mano para cada uno: el padre, la madre, los hermanos u otros familiares.

¿Cómo lo puedo llevar a mi vida?

Poner nombre a las emociones según se encuentren con diferentes situaciones en la vida cotidiana.