

# Terapia Recreativa

Desarrollar Habilidades a través de la Recreación y el Esparcimiento

Sentimientos Candy Land

## Nivel de grado:

Preescolar +

## Materiales:

1. Tablero de juego Candy Land
2. Guía/hoja de trabajo de instrucciones para Sentimientos Candy Land

## Habilidades Objetivas:

Sobrellevar/Controlar las Emociones;  
Interacciones Recíprocas

## Instrucciones:

### Actividad Inicial:

Comienza preguntándoles cómo se sienten emocionalmente. Tómense turnos haciendo las expresiones que figuran en la hoja de trabajo para ayudar a los niños a identificar los sentimientos, las palabras y la forma de asociarlas a las experiencias, así como a normalizar los sentimientos cuando se den cuenta de que su terapeuta también tiene sentimientos.

### Actividad:

Permita que el estudiante empiece primero. Si el estudiante comienza a hablar sobre una situación que genera una emoción, a continuación, haga un alto en el juego para procesar los sentimientos. Aunque esta es una técnica de terapia, es útil cuando se utiliza para comportamientos esperados/inesperados e identificar con otras personas sienten una cierta emoción. Esta actividad es útil para tomar turnos y procesar sentimientos de frustración o tristeza con el niño si no gana. Cuando se ponen en práctica comportamientos inesperados/esperados, sobrellevando/controlando las emociones, tomando la perspectiva/cognición social, es importante hacer preguntas durante el final de la sesión incluyendo lo que aprendieron acerca de sus sentimientos o haciendo preguntas como, "¿Qué ...?"

## Sentimientos Candy Land

Creado por Tasha Milligan, MA PLC, Pathways to Peace Counseling



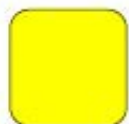
Rojo- Enojado

Cuenta de una vez/ocasión que te sentiste enojado.



Naranja- Avergonzado

Cuenta de una vez que te sentiste avergonzado.



Amarillo- Feliz

Cuenta de una vez que te sentiste feliz.



Verde- Ansioso/Asustado

Cuenta de una vez que te sentiste ansioso.



Azul-Triste

Cuenta de una vez que te sentiste triste.



Púrpura- Amado

Cuenta de una vez que te sentiste amado.



Rosado- Día especial

Cuenta de una días especial que has vivido.