

Arcoíris de Emociones

Dra. Anna Grellert MD. MPH
Asesora de Tierna Protección de la Niñez - World Vision LACRO
3 de Enero 2023

Empezar



Índice

Bienvenida



Materiales



Preparación



Vivir la experiencia



Ser parte de una
comunidad



Contactos



A vibrant, diagonal rainbow background with water droplets. The colors transition from dark purple/black at the top left to bright red at the bottom right. Numerous clear water droplets of various sizes are scattered across the surface, reflecting light and adding texture.

01

BIENVENIDA



¡Bienvenidos Queridos Practicantes de Ternura!

Arcoíris de Emociones es un encuentro entre niñas y niños y los adultos que los aman y acompañan. En este encuentro vamos a conectar con las emociones que sentimos y guardamos en nuestro corazón y las historias que construimos a partir de ellas.

El propósito de este encuentro es fortalecer la **relación de ternura** entre las niñas, niños y los adultos significativos a través de trabajar las emociones que acompañan nuestras experiencias de vida.

Esta actividad está diseñada para ser compartida entre niños y niñas desde los 7 años de edad y los adultos que los aman y acompañan.



A close-up photograph of a white wooden surface covered with pencil shavings and several sharpened colored pencils in various colors (blue, orange, yellow, red, green). The shavings are light brown and have a scalloped edge. The pencils are arranged diagonally across the frame. The text '02' is centered in the upper half of the image, with a thin white horizontal line underneath it.

02

MATERIALES



Materiales



Una hoja de papel en blanco para cada participante



Un lapicero por cada participante



Lápices de colorear o crayolas de varios colores



Un borrador



Un saca puntas





03

PREPARACIÓN



Preparación

1. Reservar un periodo de tiempo de **una hora** para este encuentro especial en un lugar tranquilo donde los participantes puedan conectarse uno con otros y con la experiencia.
2. Ambientar el espacio con **música instrumental** del agrado de los participantes, en un volumen bajo, que se escuche pero que no interfiera o dificulte que los participantes se escuchen entre sí.
3. Apagar y **guardar todos los celulares** durante toda la actividad. Este es un tiempo totalmente dedicado a la conexión entre las niñas y niños y sus adultos significativos.

Preparación

4. Preparar el corazón antes de empezar.

Cerrar los ojos y buscar un sentido de silencio y paz interior.

Levar la mano derecha al corazón

Respirar de manera serena, lenta y profunda sintiendo cada respiración en el corazón

Hacer este ejercicio por 1 a 3 minutos antes de empezar



A vibrant, multi-colored umbrella is open on a cobblestone path. The umbrella's canopy is divided into numerous segments of various colors, including shades of yellow, red, pink, purple, blue, and green. The central metal hub and a portion of the black handle are visible. The background consists of dark, irregularly shaped stones.

04

VIVIR LA EXPERIENCIA



Paso-1

Hacer una lluvia de ideas de emociones y sentimientos. Cada participante nombra por lo menos 5 emociones y las anota en una hoja en blanco. Ojalá puedan identificar 20 a 30 emociones diferentes entre todos los participantes.

Leer en voz alta: *No existen emociones buenas o malas. Todas las emociones son válidas. Lo importante es reconocer que las diferentes experiencias de vida generan distintas emociones y que todo el cuerpo reacciona a estas emociones. Las emociones pueden restar o agregar energía al cuerpo, haciendo que nos sentamos más fortalecidos o más cansados y agotados.*

Para conversar: Identifique en la lista de emociones:
¿Qué emociones te llenan de energía y te hacen sentir fortalecido o en paz?
¿Qué emociones drenan tus energías y te hacen sentir cansado o agotado?

Nota de Ternura: Escuchar a cada participante con atención sin juzgar o interrumpir.



Paso-2

Ahora cada participante va pensar en las experiencias vividas la última semana e identificar 3 emociones o sentimientos que le llenaron de energía e vitalidad y 3 emociones que le restaron o drenaron energía. Para cada emoción va atribuir un color específico. Por ejemplo: alegría puede ser verde y paz puede ser azul. Cada participante puede dar el color que le guste a las emociones y sentimientos que han identificado.

Cuando ya hayan atribuido un color a las emociones y sentimientos van a dibujar el Arcoíris de las Emociones con estos 6 colores. No importa el orden de los colores, solo que haga un arcoíris de 6 arcos empleando los colores de 6 las emociones que identificaron.

Nota de Ternura: Tome su tiempo para pintar con tranquilidad cada uno de los arcos de su Arcoíris de Emociones.



Paso-3

Ahora que cada participante ha concluido su Arcoíris de Emociones, ponga los dibujos sobre la mesa notando las diferencias entre los arcoíris. Observe qué hace con que cada arcoíris sea único: diferentes colores, intensidades, brillo, opacidad entre tantas diferencias.

Leer en voz alta: *Como podemos observar en las diferencias entre los arcoíris, cada persona tiene una composición emocional propia. La ternura hace con que nuestro corazón sea maleable y sensible a las emociones que sienten las personas con quienes compartimos la vida. Sin ternura no es posible la empatía, la capacidad de conectarnos con el sentir de los demás y así comprenderlos mejor.*

Para conversar: ¿Qué similitudes y diferencias notamos entre los Arcoíris de Emociones?

Nota de Ternura: Escuchar a cada participante con empatía y compasión sin juzgar o corregir.



Paso-4

Cada participante que desee tiene la oportunidad de compartir por los menos 2 emociones que hacen parte de su arcoíris y las experiencias que provocaron estas emociones.

Después de escuchar a todos, cada participante va pensar en una **lección de vida** que aprendió con su Arcoíris de Emociones y va anotarla en su dibujo.

Cada participante comparte la lección de vida que ha escrito en su dibujo.

Nota de Ternura: Cuando paramos para escuchar nuestras emociones y experiencias, la vida se convierte en una fuente inagotable de sabiduría.



Paso-5

La gratitud es una emoción propia del corazón. Para concluir el Arcoíris de Emociones, cada participante lleva su mano derecha al corazón y expresa un motivo de gratitud por este encuentro y tiempo compartido.

Nota de Ternura: En un corazón agradecido florece la ternura.





05

SER PARTE DE UNA
COMUNIDAD



SER PARTE DE UNA COMUNIDAD

Si gustas contribuir al Movimiento Latinoamericano y Caribeño de Ternura envía una foto del dibujo de tu Arcoíris de Emociones y el texto de la lección de vida al WhatsApp de Conexión Ternura: +503 2566 6191.

Compartiremos tu dibujo y lección de vida en las redes sociales de Conexión Ternura.

Tu dibujo inspirará a otros a conectar con sus propias emociones y con la de las niñas y niños.





¡Gracias!