

Kimochis®



¡Estamos EMOCIONADOS de que te hayas unido al mundo de Kimochis®!

Promover la inteligencia emocional y el bienestar en los niños es increíblemente importante. Crear un ambiente seguro y divertido donde los niños puedan explorar sus emociones es clave para su crecimiento emocional y resiliencia.

Este mazo de cartas está diseñado para ser utilizado en grupos pequeños de manera lúdica. Para crear un espacio donde los estudiantes se sientan seguros al hablar de sus sentimientos (¡después de todo, los sentimientos PUEDEN ser confusos!), enfatizamos la importancia de darles la opción de no participar si no se sienten cómodos compartiendo sus emociones. Este respeto por sus límites ayuda a generar confianza y asegura que se sientan seguros para expresarse cuando estén listos.

Lo más importante en Kimochis®Way es ¡divertirse! Cuando los niños disfrutan el proceso, es más probable que participen activamente y retengan lo que han aprendido. ¡Gracias por ayudar a nuestros estudiantes a convertirse en niños Kimochis®!

Kimochis®

Actividad I: Conexión con los Amigos de Kimochis®

Necesitarás: Las tarjetas de los Personajes

1. Coloca todas las tarjetas de personajes sobre la mesa.
2. Invita a tus estudiantes a unirse a un juego en el que vamos a crear conexiones.
3. Luego, haz las siguientes preguntas:
 - *¿Qué personaje te gusta más? Cuéntame algunas cosas sobre este personaje que te gusten o admires. O dime, ¿qué personaje crees que se parece más a ti? Facilita la conversación en torno a sus respuestas.*
 - *¿Qué personaje te resulta difícil estar cerca de él? ¿Por qué?*
 - *Piensa en alguien cercano a ti (un amigo, un miembro de la familia, etc.) y dime, ¿a qué personaje crees que se parece más?*
4. Concluye la actividad con una sesión grupal donde los estudiantes puedan compartir sus reflexiones y aprendizajes. Anímales a compartir con qué personajes sienten que se conectan y por qué.

Kimochis®

Actividad 2: El show de Kimochis®

Necesitarás: Las tarjetas de los Personajes

1. Coloca todas las tarjetas de personajes sobre la mesa.
2. Invita a tus estudiantes a participar en un "Show de Kimochis®."
Di: *"Voy a hacer algunas preguntas o declaraciones sobre los personajes de Kimochis®, y me gustaría que toques el personaje que mejor se ajuste"*.
3. Para hacerlo más divertido, puedes crear un sistema simple de fichas o puntos para mostrar su progreso en el show. (Por ejemplo: *"Cuando lleguemos a diez puntos, recibirán un 'premio'"*).

Tú decides cuál será la "meta final" y qué piensas que sería un "premio adecuado".

Posibles preguntas:

- ¿Qué amigo nos enseña señales amistosas? Lovey Dove™
- Yo te muestro cómo tomar una respiración para calmarte. Cloud™
- ¿Quién te ayuda a mostrar tu "Valentía?" Bug™

Kimochis®

Actividad 3: Perdiendo nuestras Claves

Necesitarás: Tarjetas de las Claves de la Comunicación™

1. Esconde las tarjetas de las Claves de la Comunicación™ por todo el salón. Dale a tu estudiante una pista sobre dónde podría estar la clave en la habitación.
2. Cuando el estudiante encuentre la “clave,” anímalo a pensar en un momento en que haya “perdido” esa clave en la escuela o en casa. Luego, pídele que reflexione sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sucede cuando te olvidas de “llamar la atención” de alguien? (Clave #1)
 - ¿Qué sucede cuando perdemos nuestra “voz amigable” cuando surge un problema? (Clave #2)
 - ¿Qué pasa cuando no usamos una “cara y cuerpo amigables™” y, en su lugar, usamos “manos y cara conflictivos™”? (Clave #3)
 - ¿Cómo crees que se siente la otra persona cuando usamos palabras hirientes en lugar de elegir palabras que son útiles? (Clave #4)
 - ¿Qué sucede cuando les damos a los demás la oportunidad de intentarlo de nuevo? (Clave #6)
 - ¿Cómo te afecta no asumir las mejores intenciones de los demás? (Clave #7)
3. Vuelve a la tarjeta de la Clave #5: Corregir Momentos Hirientes™ y fomenta una discusión sobre cómo podemos corregir cada momento cuando perdemos nuestra clave.

Kimochis®

Actividad 4: Show de Kimochis® con las Claves de la Comunicación™

Necesitarás: Tarjetas de Claves de la Comunicación™, Tarjetas de los Personajes, O los Peluches de Kimochis®

1. Invita a tu estudiante a hacer un show de Kimochis® contigo. Instruye a tu estudiante a elegir un personaje de Kimochis® y tú elegirás otro personaje de Kimochis®. Luego, entrega la tarjeta "Clave 5: Corregir Momentos Hirientes™" a tu estudiante y hazle saber que va a ayudar al personaje a corregir ese momento dañino™.
2. Coloca las tarjetas de las Claves de la Comunicación™ sobre la mesa y pide a tu estudiante que elija una tarjeta de las Claves de la Comunicación™ que será el título de nuestro show de Kimochis®.
 - Ejemplo: Nuestro Show de Kimochis® se llamará- Cuando Cat™ Olvidó Usar una Cara y Cuerpo amigables™.
3. Luego, simularás que tu personaje toma una decisión "poco sabia" demostrando la pérdida de una de las claves. Invita a tu estudiante a mostrarle al personaje cómo corregir el error.

Kimochis®

Actividad 5: Charadas de Sentimientos

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos

1. Invita a tus estudiantes a jugar el juego de “Charadas de Sentimientos”. Baraja las tarjetas de sentimientos y repártelas de manera equitativa entre tú y los demás estudiantes.
2. Explica a tu estudiante que el objetivo es adivinar el sentimiento en mi cara y cuerpo mostrando cómo se ve ese sentimiento en tu cara, cuerpo y cómo suena.
3. Tomen turnos para adivinar y actuar el sentimiento.
 - Ejemplo: Curiosidad—toca tu barbilla, mira hacia arriba y di “hmm”.
4. Cuando el estudiante haya adivinado tus sentimientos, amplía su comprensión y aprendizaje alentándolo a contar una historia sobre ese sentimiento en la escuela.

Kimochis®

Actividad 6: Detective de Sentimientos™ (en libros/películas o videos)

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos, Libros, Opcional: TV, Laptop, Tablet

1. Invita a tu estudiante a ser un Detective de Sentimientos™ mientras leen un libro o ven una película o video corto.
 - Puedes usar videos apropiados para la edad; algunas recomendaciones son los cortos de Pixar (especialmente aquellos sin diálogo).
2. Dale a tu estudiante las tarjetas de sentimientos y haz que las coloquen frente a ellos (puedes limitar el número de tarjetas si es necesario).
3. Hazle saber que mientras leen el libro o ven la película/video, vas a pausar y preguntar qué sentimiento "han descubierto".
4. Fomenta una discusión sobre por qué creen que detectaron ese sentimiento y qué pistas vieron que los ayudaron a determinarlo.

Kimochis®

Actividad 7: Kimochis® Bingo

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos, Fichas/Tokens

1. Crea una cuadrícula de 4x4 en la mesa colocando las diferentes tarjetas de sentimientos del mazo. Puedes aumentar el tamaño de la cuadrícula según el nivel del estudiante.
2. Menciona escenarios o situaciones (por ejemplo: *"Recibes un cumplido,"* *"Ves un cachorro"*) y haz que los estudiantes marquen la emoción que sentirían en esa situación.
3. El primer estudiante en obtener una fila (horizontal, vertical o diagonal) de emociones grita "¡Kimochis® Bingo!"

Kimochis®

Actividad 8: Contar Historias con Sentimientos

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos, Opcional: Tarjetas de Personajes de Kimochis®

Objetivo:

- Conectar causa y efecto con emociones explorando cómo diferentes situaciones generan sentimientos específicos.
 - Mejorar la conciencia emocional y las habilidades de narración de los estudiantes.
1. Proporciona a los estudiantes un esquema de historia o escenario simple (por ejemplo: "Bug™ está jugando en el área de bloques con Cloud™").
 2. Pide a los estudiantes que discutan cómo podría sentirse Bug™ en diferentes momentos de la historia (por ejemplo: Cat™ se une sin preguntar y empieza a decirle a Bug™ y Cloud™ cómo construir con los bloques... Huggtopus™ ve la divertida estructura de bloques y derriba la estructura...).
 3. Haz que los estudiantes escriban o narren verbalmente la historia, enfatizando las emociones que experimenta Bug™ y las causas detrás de ellas.

Otra variación:

1. Invita a tus estudiantes a colocar las tarjetas de sentimientos frente a ellos y elegir los sentimientos que quieren incluir en una historia que ambos inventarán juntos.
 2. Tomen turnos para compartir una parte de la historia usando diferentes tarjetas de sentimientos, siendo lo más divertidos y creativos que deseen.
- Ejemplo: "Una vez, Cloud™ estaba comprando limonada en el puesto de limonada de Bug™. Entonces, un emocionado Huggtopus™, ansioso por conseguir su limonada, se adelantó frente a Cloud™ ..."

Kimochis®

Actividad 9: Escritura Reflexiva o Arte con los Personajes

Necesitarás: Tarjetas de los Personajes de Kimochis®, Papel/Papel de construcción, Materiales para collage, Crayones, Lápices de colores o Marcadores

1. Pide a los estudiantes que reflexionen de manera individual sobre cuál de los personajes de Kimochis® les resuena más.
2. Pueden escribir una entrada de diario, crear una obra de arte o incluso escribir una historia corta con uno de los personajes.
3. Crear pósteres o collages que representen a los diferentes personajes de Kimochis® y sus características.
4. Concluye la actividad con una sesión grupal de intercambio donde los estudiantes puedan discutir sus reflexiones e ideas. Anímalos a compartir con qué personajes se sienten conectados y por qué.

Kimochis®

Actividad 10: Clasificación de Sentimientos de Kimochis®

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos, Platos de papel o 2 piezas de papel de construcción (de diferentes colores si es posible), Post-its

1. Coloca los 2 platos de papel o piezas de papel y escribe una categoría en cada uno. Algunas categorías posibles pueden incluir:

- Sentimientos que disfruto tener o no disfruto tener
- Sentimientos que tuve hoy, Sentimientos que no tuve hoy
- Sentimientos que quiero tener hoy, Sentimientos que no quiero tener hoy
- Sentimientos que son fáciles de tener y difíciles de tener

Para agregar complejidad, proporciona un contexto para estas categorías. Por ejemplo, *“¿Cuáles son algunos sentimientos que disfrutas o no disfrutas tener cuando estás en el recreo?”*

2. Proporciona el mazo de tarjetas de sentimientos a tus estudiantes y pídeles que clasifiquen los sentimientos según las categorías. Anima a tener un diálogo entre tú y tus estudiantes, compartiendo tus conexiones personales con sus aportes

Kimochis®

Actividad 11: Sopa de Kimochis®™

Necesitarás: Tarjetas de Sentimientos, Canasta/Olla, Opcional: Espátula

1. Comienza invitando a tu estudiante a hacer una Sopa de Kimochis®™ en la mesa o en el tapete.
2. Invita a tus estudiantes a ayudarte a hacer una sopa especial de Kimochis®™ y empieza creando una “sopa” que contenga principalmente sentimientos positivos, como una “sopa de cumpleaños.” Haz que tus estudiantes echen en la olla todos los sentimientos que puedan tener acerca de los cumpleaños.
3. Facilita una discusión sobre los sentimientos que han puesto en la “olla” y por qué eligieron esos sentimientos.
4. Anima a hacer una Sopa de Kimochis®™ sobre temas que suelen ocurrir en la escuela.
5. **NOTA:** Cuando se trata de sopas que contienen principalmente sentimientos desafiantes, como “Mi amigo olvidó compartir y turnarse” o “Sopa de tarea,” puede ser útil mantener la actividad más objetiva al principio. Usa un lenguaje condicional o en tercera persona, como “¿Qué sentimientos podrían tener los niños de tu edad en la escuela cuando... (menciona la situación)?”

Aquí tienes algunas sopas sugeridas para todas las edades:

- Sopa de Amistad
- Sopa del Recreo
- Sopa del Primer Día de Escuela
- Sopa del Almuerzo
- Sopa de Educación Física
- Sopa de “Quiero más” (sentimientos que los estudiantes quieren tener más)
- Sopa de “No me gusta” (sentimientos que los estudiantes quieren tener menos)