

el monstruo de colores

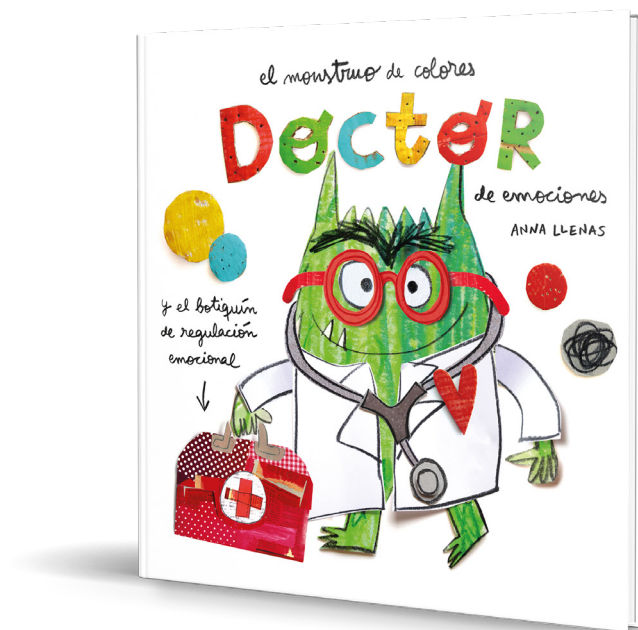
Detecter

de emociones



ANNA LLENAS

El Monstruo de Colores y su botiquín de regulación emocional



*Escucha a tu cuerpo,
escucha a tu corazón.*



ANTES DE EMPEZAR

¿QUÉ HAREMOS?



Edad recomendada

A partir de 5 años

Objetivo

- Reflexionar sobre la gestión y regulación de las emociones
- Promocionar el autoconocimiento y la regulación emocional en niños y niñas
- Conocer estrategias para sentirnos mejor en momentos complicados y para relajarnos

Participantes

Hasta 10 participantes (orientativo)

Duración

1 - 1,5 horas



En esta ocasión, el **Monstruo de Colores** se convierte en **doctor de emociones** y ayuda a curar las emociones, sobre todo aquellas que se han hecho tan grandes que cuesta digerir.

En esta guía encontrarás una propuesta relajada y sensorial para trabajar las emociones.

Antes de empezar, se puede ambientar una zona diáfana de lectura, preferiblemente en el suelo, con alfombras, cojines y otros elementos que despierten las sensaciones y los sentidos (música relajante, sonidos de la naturaleza, velas perfumadas...).

Se buscará crear un pequeño espacio de la calma con telas y otros elementos sensoriales para favorecer la experimentación tranquila, la concentración y la relajación.

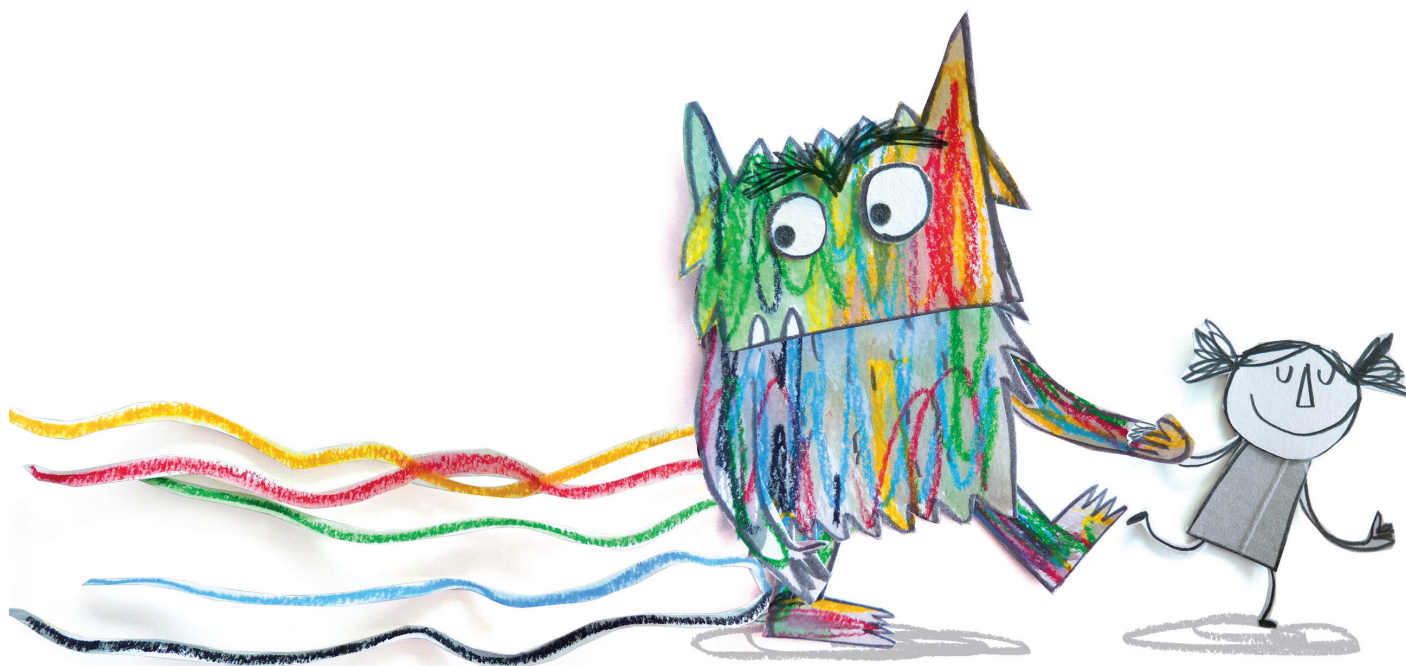
El taller se dividirá en **tres actividades**:

ACTIVIDAD 1

LECTURA Y MEDIACIÓN DEL LIBRO

Puede darse la bienvenida a los participantes y proceder con la narración del libro ***El Monstruo de Colores. Doctor de emociones***.

La duración será de 15 a 20 minutos.



ACTIVIDAD 3

COLOREAR MANDALAS

Una vez que los niños y niñas tengan listo su botiquín de regulación emocional, puede repartirse un **mandala para colorear**.

Es conveniente crear un **ambiente que invite a la relajación y a la reflexión sobre la actividad anterior**, explicando a los participantes que el hecho de colorear mandalas, así como **centrar nuestra atención en la actividad presente**, nos puede ayudar a **calmarnos y a sentirnos mejor**.

La duración será de 15 a 20 minutos.



MATERIALES

1. **Cajas para el botiquín personalizado** (una por participante).
2. **Materiales para decorar el botiquín:** barras de témpera sólida, rotuladores, pompones, estrellitas, recortes de papel de colores, lanas, pegamento u otros materiales para decorar.
3. Recursos para sentirnos bien y relajarnos **para incluir dentro del botiquín** de regulación emocional (suficientes para que cada participante pueda escoger entre varios recursos).
4. **Cartulinas de colores** (recortadas en cuadrados).
5. **Mandalas para colorear**.



La autora



Anna Llenas es autora e ilustradora de libros que llegan al corazón. Sus cuentos están escritos para pequeños y grandes porque van al niño o la niña que llevamos dentro y tienen la voluntad de acogerlo, acompañarlo y aliviarlo de alguna manera. Empezó su andadura profesional como publicista y diseñadora gráfica en grandes agencias de publicidad. Pero un día, al volver a coger los pinceles y los colores, se dio cuenta de que conectaba con su esencia y de que el arte y las palabras tenían un gran poder curativo y transformador. Entonces, decidió cambiar de rumbo para seguir explorando este camino más personal. Se formó como arteterapeuta y, hoy en día, además de escribir cuentos sobre emociones, imparte cursos y talleres en los que acompaña a las personas en su proceso de crecimiento personal.

El Monstruo de Colores es una obra conocida en todo el mundo por haber ayudado a pequeños y mayores a identificar y comprender sus emociones.

La colección

Descubre la colección que se ha convertido en una herramienta utilizada alrededor del mundo para trabajar la educación emocional y ayudar a familias y educadores a introducir la regulación emocional en la vida de los niños y niñas.

