

LAS EMOCIONES

¡Hola! ¿Qué tal vais?

Hoy creo que es buen día para volver a las emociones, que además estos días seguro que con los cambios de tiempo, que lo mismo hace frío, llueve o hace sol, os estará cambiando vuestro ánimo.

Esta vez vamos a llegar a las emociones a través del sentido de gusto, ya vimos semanas anteriores cómo llegar a través del tacto, vista, oído y olfato, así que falta el gusto, además justo ayer que hicimos una receta pues podemos relacionarlo.

Para ello os propongo un juego que podéis hacer con vuestra familia.



Con este juego lo que intentamos es identificar, expresar y respetar las emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.

¡Vamos a intentar reconocer las emociones!

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Seleccionaremos diferentes alimentos y bebidas que contemplen las diferentes gamas de sabores: dulce, salado, ácido, agrio, picante... Así mismo contaremos con alimentos y líquidos de diferentes texturas: espeso, gelatinoso, duro, blando, pastoso, etc...

Diseñaremos un recorrido en el que se experimentarán los diferentes sabores y texturas de los alimentos y bebidas.

Prestaremos atención a aquellos alimentos y bebidas que nos gustan y nos causan placer, y los que no nos gustan. Iremos descubriendo cuáles son los sabores que nos resultan agradables y los que no nos gustan y qué cualidades hace que esto sea así. Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos sabores y texturas: agrado, gusto, rechazo, asco...

Cuando se termina el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado.

Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué alimentos o bebidas me han gustado más y por qué, qué he sentido ante ese sabor y esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.

Después de hacer este ejercicio os animo a escribir según lo que os exprese el dibujo:



Tengo miedo a.....



Me da alegría.....



Me enfado por.....



Me pone triste.....



Me sorprende.....

Ya seguiremos con más juegos sobre las emociones.

¡Hasta la siguiente!