



*Taller Gestión emocional para niños de 4 a 8 años:*

*“Descubriendo mis emociones y aprendiendo a relacionarme mejor”*



### **Objetivo del taller**

Promover el desarrollo emocional y social de niños y niñas, fortaleciendo su capacidad para expresar y regular sus emociones, así como para vincularse de manera positiva con los demás.

El taller (dependiendo del niño/a) está orientado a favorecer:

- Autoconocimiento y expresión emocional, ayudando a identificar y nombrar lo que sienten.
- Autorregulación emocional y control de impulsos, desarrollando estrategias de calma.
- Tolerancia a la frustración y flexibilidad, frente a cambios y desafíos cotidianos.
- Habilidades de afrontamiento y resiliencia, para enfrentar situaciones difíciles.
- Mejora de la comunicación y las habilidades sociales, promoviendo relaciones más saludables.

## Objetivos esperados

- Mayor estabilidad emocional y bienestar general.
- Desarrollo de herramientas para afrontar la ansiedad y la frustración.
- Fortalecimiento de la seguridad personal y la autoestima.
- Reconocimiento y expresión saludable de las emociones.
- Mejora en la autorregulación y el autocontrol.
- Fortalecimiento de la autoestima y la confianza.
- Incremento de habilidades sociales y de convivencia.
- Desarrollo de empatía y comunicación emocional efectiva.

## Metodología

Activa, participativa y experiencial, integrando actividades creativas, combinadas con estrategias como mindfulness infantil y juego estructurado y simbólico. Herramientas de aprendizaje significativo y dinámicas de grupo que promuevan la reflexión.

Las actividades incluyen:

- Juego simbólico y de roles: Se abordan situaciones cotidianas, exploran emociones y practican habilidades sociales.
- Arte terapia: Expresión plástica para canalizar emociones y fortalecer la autoestima.
- Mindfulness: ejercicios de respiración, atención plena y relajación adaptados a su edad.
- Juegos musicales y rítmicos: estimulan la expresión corporal, la sincronización y el control emocional.
- Juegos sensoriales y de exploración: promueven la conexión con el entorno, la regulación sensorial y la curiosidad.

Se promueve un aprendizaje activo, vivencial y respetuoso de los ritmos individuales. Cada niño o niña es acompañado de manera personalizada por una terapeuta ocupacional especializada en desarrollo socioemocional de niños y niñas, en neurodivergencias y desarrollo infantil, ajustando las estrategias a sus necesidades emocionales, cognitivas y madurativas.



## Descripción:

Cada sesión se desarrolla desde un enfoque vivencial, lúdico y terapéutico.

El trabajo se realiza en grupos pequeños de hasta 5 niños, lo que permite ofrecer una atención personalizada y cercana.

### Información General:

- **Inicio:** Desde el 26 enero de 2026
- **Horario:** Lunes , miércoles y jueves, de 17.00 a 18.15 horas
- **Duración:** 6 sesiones consecutivas de 75 minutos cada una.
- Valor total: 120.000
- **Modalidad:** grupos reducidos para garantizar atención individualizada.

*Acompañamos a tus hijos a desarrollar una base emocional segura,  
sembrando bienestar, confianza y equilibrio para su futuro.*



contacto

[talleres@centrorumbos.cl](mailto:talleres@centrorumbos.cl)

+56 9 20066692