



Taller: "Descubriendo mis emociones y aprendiendo a relacionarme mejor"

4 a 8 años



Objetivo del taller

Promover el desarrollo emocional y social de niños y niñas, fortaleciendo su capacidad para comprender, expresar y gestionar sus emociones y relacionarse de manera positiva con los demás.

- Autoconocimiento y expresión emocional.
- Autorregulación y control de impulsos.
- Tolerancia a la frustración.
- Habilidades de afrontamiento y resiliencia.
- Mejora de la comunicación y las habilidades sociales.

Objetivos esperados

- Mayor estabilidad emocional y bienestar general.

- Mejora en las relaciones interpersonales y la convivencia.
- Incremento de la empatía y la comprensión emocional.
- Construcción de una base sólida para el bienestar emocional a largo plazo.
- Desarrollo de herramientas para afrontar la ansiedad y la frustración.

Metodología

Este espacio integra actividades artísticas con enfoque terapéutico, combinadas con estrategias de mindfulness infantil y juego estructurado y simbólico.

Se utilizan herramientas de aprendizaje significativo, actividades sensoriales y dinámicas de grupo especialmente diseñadas para promover la reflexión, la creatividad y la autorregulación.

Las actividades incluyen:

- **Juego simbólico y de roles:** los niños representan situaciones cotidianas, exploran emociones y practican habilidades sociales.
- **Arte terapia:** pintura, modelado, collage y 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 neurodivergencia, ajustando las estrategias a sus necesidades emocionales, cognitivas y madurativas.



Descripción:

Cada sesión se desarrolla desde un enfoque vivencial, lúdico y terapéutico, guiado por una **terapeuta ocupacional especializada en neurodivergencia**.

El trabajo se realiza en **grupos pequeños de hasta 4 niños**, lo que permite ofrecer una **atención personalizada y cercana**.

Durante el taller, se integran dinámicas de arte terapia, mindfulness, juego simbólico, música y actividades sensoriales, estas experiencias permiten que los niños aprendan a reconocer y expresar sus emociones, resolver conflictos de manera positiva y fortalecer sus vínculos sociales.

El taller incluye:

- **Facilitadora especializada (terapeuta ocupacional).**
- **Asistente terapéutico** (si es necesario), para brindar acompañamiento adicional.
- **Materiales y recursos didácticos** adaptados al nivel de desarrollo de cada niño/a.
- **Informe final del proceso y logros**, con observaciones individuales sobre avances emocionales, sociales y comunicativos.

Este espacio busca que cada niño o niña aprenda a conectar consigo mismo y con los demás, desarrollando herramientas para comunicarse con claridad, participar con seguridad y construir relaciones más armoniosas en su vida diaria.

- Facilitadora especializada.
- Asistente terapéutico (si es necesario).
- Materiales y recursos didácticos.
- Informe final del proceso y logros del niño/a.

Beneficios esperados

- 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.
- Herramientas para afrontar la ansiedad y la frustración.
- Desarrollo de empatía y comunicación emocional efectiva.

Información General:

- **Inicio:** lunes o Martes de noviembre (se avisará una vez constituido el grupo)
- **Horario:** lunes o martes de 17:00 a 18:00 horas (elige el grupo que más te acomode).
- **Duración:** 10 sesiones consecutivas de 60 minutos cada una.
- **Modalidad:** grupos reducidos de máximo 4 niños para garantizar atención individualizada.

Inscripciones y contacto

Centro Rumbos

✉ talleres@centrorumbos.cl

☎ +56 9 2006 6692

📷 Instagram: [@centrorumbos](#)

Inscripciones y Contacto:

Contacto:

✉ talleres@centrorumbos.cl

☎ +56 9 20066692

"Los niños ... que desarrollan una alta inteligencia emocional tienen más probabilidades de ser resilientes frente a las dificultades y de construir relaciones interpersonales positivas."

Marc Brackett (Director del Centro de Inteligencia Emocional de Yale, enfatiza la resiliencia y las relaciones positivas como resultados clave de un buen manejo de las emociones.)