

ACTIVIDADES CON ENFOQUE RESTAURATIVO

Tema 12: Manejo de las emociones

Nombre del padre o madre: _____

Nombre y curso del estudiante: _____



Actividad 1: Reflexionamos en familia

Después de leer el cuento, conversen y escriban sus respuestas:

1. ¿Qué emoción sentía realmente Furia debajo de su enojo?

2. ¿Qué enseñanza deja esta historia para la vida familiar?

3. ¿Qué podemos hacer antes de responder cuando estamos enojados?

Actividad 2: Semáforo para regular mis emociones

En familia, dibujen o completen su Semáforo Emocional:

Color	Significado	Qué debo hacer
● Rojo – Me detengo	Estoy muy molesto, grito, no pienso claro.	Paro, respiro, me alejo por un momento.
● Amarillo – Me observo	Siento enojo, frustración o tristeza.	Identifico qué me duele y lo hablo con respeto.
● Verde – Actúo con calma	Ya me siento tranquilo.	Busco soluciones sin herir ni ofender.

Escribe tu ejemplo:

● Cuando me enojo yo... _____

● Me ayuda a calmarme cuando... _____

● Puedo actuar con calma si... _____

Actividad 3: Preguntas restaurativas

Reflexionen juntos y escriban:

1. ¿A quién afecto cuando actúo con rabia o grito?

2. ¿Qué puedo hacer para reparar si ya ofendí o herí a alguien?

3. ¿Cómo puedo evitar reaccionar con ira la próxima vez?

Actividad 4: Parar, respirar y actuar

Practiquen este ejercicio en familia:

1. *Paro: me doy cuenta de lo que siento (no actúo impulsivamente).*
 2. *Respiro: inhalo profundamente tres veces.*
 3. *Actúo: pienso en una respuesta que no hiera a nadie.*
- *¿Cómo se sintieron al practicarlo?*

-
- *¿En qué situaciones creen que podrían aplicarlo?*
-

Actividad 4B: ¿Qué puedo hacer para reparar lo sucedido?

*Piensa en una acción concreta que te ayude a reparar lo que pasó.
Puede ser pedir disculpas, escribir una nota, conversar con respeto o hacer un gesto amable.*

1. *¿Qué puedo hacer para reparar el daño causado?*

-
2. *¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez que sienta rabia?*
-

Actividad 5: Carta al corazón

Escribe una carta breve a la persona con quien tuviste una discusión o a ti mismo(a):

- *¿Qué ocurrió?*
 - *¿Qué sentiste en ese momento?*
 - *¿Qué hubieras querido hacer diferente?*
 - *¿Qué compromiso asumes hoy?*
-
-
-
-

Actividad 6: Compromiso familiar de regulación emocional

En familia, escriban tres acuerdos para evitar actuar con ira:

1. _____
2. _____
3. _____

Firmen juntos este compromiso y colóquenlo en un lugar visible.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/madre: _____

Firma del docente: _____

Actividad 7: Gesto restaurador

Si alguna vez en casa alguien reacciona con enojo, pueden aplicar uno de estos gestos reparadores:

- *Un abrazo o disculpa sincera.*
- *Escribir una nota que diga “lo siento”.*
- *Realizar juntos una actividad tranquila (caminar, pintar, cocinar).*

Describe qué gesto elegirías tú para reparar una situación de enojo:

Actividad 8: Frase final en familia

Escriban juntos una frase para recordar el buen uso del celular.

Ejemplo: “La tecnología me ayuda a crecer si la uso con respeto y responsabilidad”.