

"Expreso lo que siento a través del arte"

Queridas familias de Panguipulli. Los invitamos a realizar una actividad muy simple pero significativa, inspirada en el Programa Educación Responsable que se desarrolla en Escuelas y Liceos de nuestra comuna.

Introducción:

Desde el año pasado hemos estado viviendo situaciones diferentes y que nos provocan cierta angustia e incertidumbre. Ahora en Panguipulli, nos encontramos con muchas emociones diferentes y que a veces no expresamos o no sabemos como. Es normal sentir a veces tristeza, preocupación, temor, rabia o confusión. Lo importante es aprender a reconocer estas emociones y a expresarlas de una manera sana a quienes me rodean.

Te invitamos a expresar de diferentes maneras como nos sentimos hoy. Independiente de que podamos tener ideas diferentes frente a un mismo tema, es importante escucharnos, respetarnos y entregarnos apoyo como familia.

Actividad:

Cada integrante de la familia intentará expresar cómo se siente el día de hoy a través del arte, puede ser una pintura o un dibujo. Buscando poner atención e identificar las emociones que han surgido durante el día o estos últimos días.

Luego, buscar un momento para reunirse en familia y uno a uno mostrar su obra de arte y conversar respecto a lo que representa. Es importante escuchar atentamente, con mucho respeto y generar una reflexión final entre todos.

- ¿Qué emoción quisieron representar?
- ¿Cómo podríamos ayudar a controlar esa emoción?
- ¿Alguna vez se han sentido de la misma manera?
- ¿Qué consejos puedo darle a los otros?

