

Orientaciones

Feria de las Emociones

Objetivo

Fomentar el desarrollo del **autoconocimiento y la autorregulación** en la comunidad escolar mediante experiencias lúdicas y participativas que integren a estudiantes, familias y docentes, fortaleciendo los lazos afectivos, el aprendizaje socioemocional y el cuidado a la salud mental.

Instrucciones para directivos y docentes

Se invita a cada escuela a organizar su **Feria de las Emociones** en la fecha que consideren más conveniente, entre el **1 y el 19 de diciembre**.

Ese día, la escuela puede transformarse en un espacio de **aprendizaje vivencial**, donde estudiantes, familias y docentes compartan actividades creativas enfocadas en reconocer, expresar y regular las emociones.

La idea es que **todas y todos los grupos participen**, desde preescolar hasta secundaria (si aplica), y que el evento sea una oportunidad para **fortalecer la convivencia, la empatía y el bienestar emocional de la comunidad escolar**.

Organización general

- Cada grado puede preparar una **actividad lúdica** relacionada con la **dimensión de Autoconocimiento y Autorregulación**, adaptada a la edad de sus estudiantes.
- Se sugiere que las y los estudiantes participen activamente en la **elección, diseño y preparación** de la actividad.
- El día de la feria, cada grupo contará con un **espacio asignado** donde las familias podrán disfrutar y participar en las experiencias creadas por las niñas, niños y adolescentes.
- Se busca promover la **participación activa de las familias**, de manera que no solo observen, sino que también vivan las dinámicas junto a sus hijas e hijos.
- Se sugiere que el evento tenga duración de 1-2 horas.

Sugerencias de actividades

- Adivinanzas o memoramas de emociones.
- Obras de teatro o dramatizaciones sobre cómo manejar una emoción difícil.
- Ruleta de emociones con estrategias para calmarse.
- Lecturas dramatizadas o cuentos sobre la autorregulación.
- Galería de arte emocional con dibujos, frases o fotografías de los estudiantes.
- Estaciones de respiración, pausa o relajación guiadas por los estudiantes.
- Mitos y realidades sobre la salud mental: un juego interactivo para desmentir ideas erróneas.
- Spa para la mente: un espacio de relajación con música suave, ejercicios de respiración y mensajes positivos.
- Pasarela del bienestar: los grupos desfilan con frases, carteles o atuendos que representen emociones saludables o hábitos que cuidan la mente.
Laberinto de las emociones: recorrido con estaciones donde se identifican pensamientos, emociones y estrategias para sentirse mejor.
- Murales de gratitud: los estudiantes escriben mensajes o dibujos sobre aquello que agradecen y que los hace sentir bien.

Sugerencias para invitar a las familias

- Elaborar **invitaciones sencillas** con apoyo de los estudiantes, usando materiales reciclados o medios digitales (por ejemplo, carteles en la escuela o mensajes por WhatsApp).
- Motivar la asistencia destacando que será un **espacio para convivir, disfrutar y aprender juntos**.
- Si alguna familia no puede asistir, se pueden tomar fotos o grabar un video corto para compartir después con la comunidad.

Sugerencias para evitar gastos adicionales

- Utilizar **materiales que ya existan en la escuela o reciclables** (cartón, papel, botellas, hojas usadas por un lado, colores, etc.).
- Fomentar la creatividad a partir de **recursos naturales o reutilizados**.
- Evitar cualquier tipo de aportación económica.
- Promover la **colaboración**: cada grupo puede preparar su espacio con materiales del aula o donados voluntariamente por las familias.

Producto sugerido para la dirección

Como parte del cierre, la dirección escolar puede crear un **breve registro de la experiencia**, por ejemplo:

- Un video corto con momentos destacados.
- Una galería fotográfica.
- Una narrativa escrita con testimonios o reflexiones del equipo docente y de los estudiantes.

Este producto es **opcional**, pero puede compartirse con:

- Las **autoridades educativas**, como muestra del trabajo realizado.
La **Comunidad Ser+**, para inspirar a otras escuelas y fortalecer el aprendizaje colectivo.

Recomendaciones para la dirección

1. **Reunir al personal docente** para compartir la propuesta y definir la fecha de la feria.
2. **Explorar las ideas de actividades** y enriquecerlas con las propuestas del equipo.
3. **Organizar los espacios y horarios** de manera que todos los grupos tengan oportunidad de participar.
4. **Planear estrategias sencillas** para invitar a las familias y motivar su participación.
5. Después del evento, **reconocer y celebrar** el esfuerzo de estudiantes, docentes y familias por fortalecer la salud emocional de la comunidad.