

Invitación a jugar de la obra:

# CCM-OE

**Propuesta artística para mamás y papás cuidadoras/es,  
agentes educativos, niñas y niños de primera infancia**

# Introducción



Dudólica, Aceno, Coperso y Flitual son los cuatro operarios del **Centro de Creación Musical para Operación Emocional CCM-OE**. A través de la exploración de sonidos y gestos, invitan a las niñas y niños a reconocer y experimentar sus emociones por medio de la creación musical, el movimiento, el juego y el arte.

Después de ver esta divertida obra en familia, te invitamos a seguir jugando y conociendo tus emociones. Estimada mamá, papá y/o cuidador/a: tu acompañamiento y presencia es fundamental.

*A continuación algunas ideas para que sigan disfrutando juntos:*

# Lotería de emociones

Un acercamiento a las emociones y su correcta interpretación es de vital importancia para las niñas y niños ya que les va a permitir tener una comunicación más clara y asertiva con sus semejantes y con los adultos que los rodean. Teniendo en cuenta lo anterior te ofrecemos un juego tipo lotería para que descubras en compañía de las niñas y niños las diferentes emociones que en distintos momentos y circunstancias sentimos.

Pero antes de comenzar a sumergirnos en el universo de las emociones, es importante que conozcamos claramente qué es una emoción y qué no lo es ¡No confundamos una emoción con un sentimiento!



## ¿Qué es una emoción?

Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Sirven para hacernos más adaptativos al entorno que experimentamos. Las emociones son innatas en el ser humano. Algunas no se aprenden sino que ya vienen codificadas una vez nacemos. Existen cinco emociones básicas que a medida que aprendemos y experimentamos pueden generar otras emociones secundarias. Ellas son la **ira**, el **miedo**, la **felicidad**, el **amor** y la **tristeza**.

Si quieres conocer y descubrir más sobre las emociones y sus diferentes características, te invitamos a que ingreses al siguiente link y descubras un poco más sobre emociones.

<https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

## ¿Qué es un sentimiento?

Los sentimientos son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar, de forma más racional, nuestro estado anímico.

Dale un vistazo y empápate de conocimiento en torno a las emociones y sentimientos visitando el siguiente link.

<https://www.psicologia-online.com/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento-en-psicologia-3942.html>

Ahora que ya conoces un poco más sobre el tema, te invitamos a que revises la lista de emociones que vas a encontrar a continuación y observes la expresión que acompaña cada una de ellas.

\*Tomado de <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/lista-emociones-sentimientos/>

## Emociones Positivas



## Emociones Negativas



Ahora es momento de conocer

***¿qué es? y ¿cómo se juega? la lotería de emociones.***

**¿Qué elementos componen el juego?:**

- Varios tableros con distintas emociones (*se sugiere tener al menos 12 emociones en cada tablero*).
- Cartas con todas las emociones que aparecen en los tableros.
- Cuadritos de cartón para tapar en el tablero las emociones que se vayan nombrando.

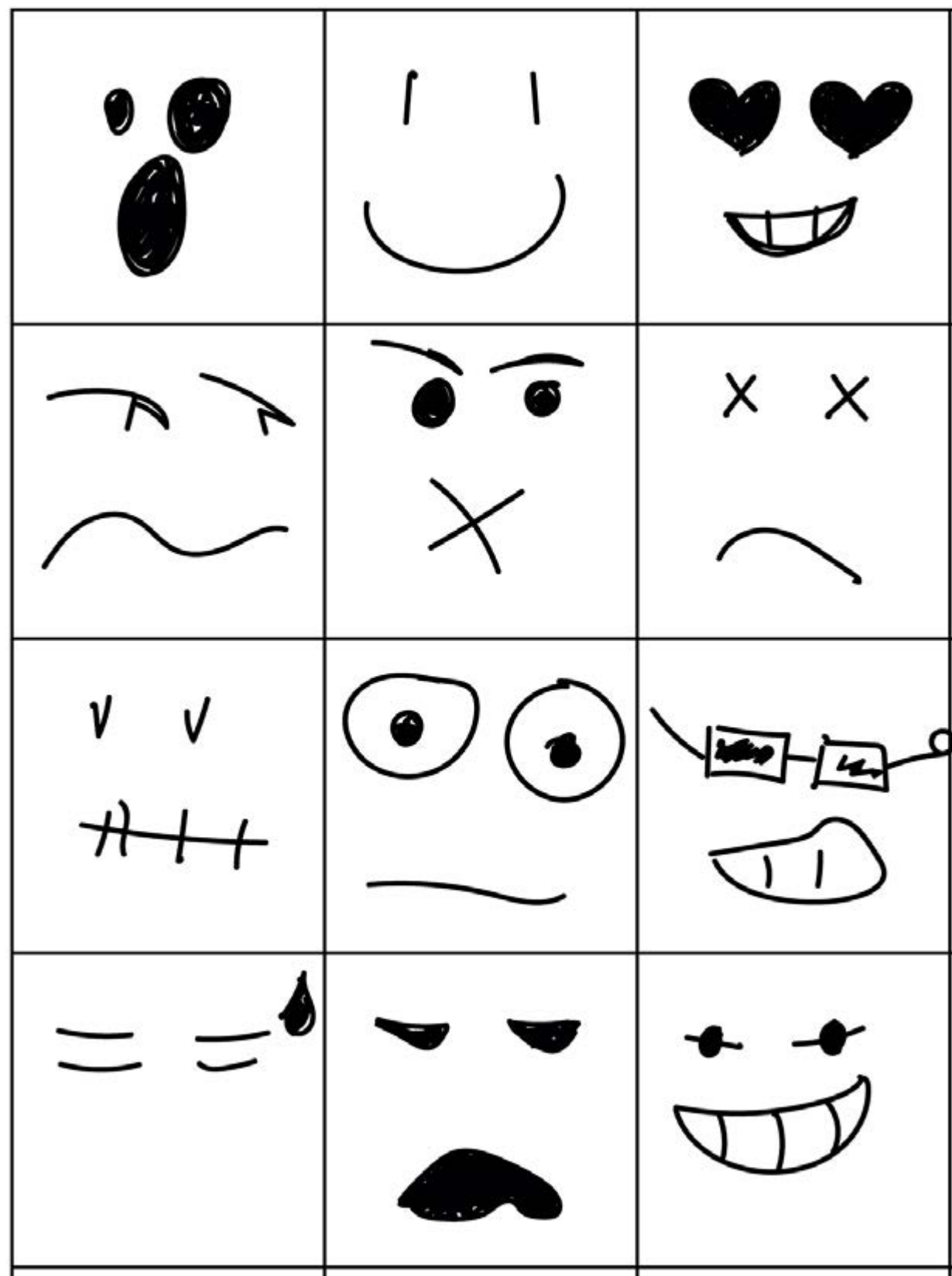
La idea es que junto a tu hija/o y otros miembros de la familia, diseñen, recorten, peguen, armen los tableros y cartas. Así será más divertido. Necesitamos:

**1.** Papeles de diferentes texturas y colores

- 2.** Varios octavos de cartulina o cartones de tamaño carta o similares (*estos van a ser nuestros cartones de lotería*).
- 3.** Hojas blancas para hacer cuadritos para tapar la emoción emparejada en el cartón
- 4.** Marcador o colores para dibujar las emociones.
- 5.** Tijeras y regla.
- 6.** Diseña las cartas usando algunas de las emociones que te mostramos antes. Asegúrate de que haya variedad y que las imágenes sean coloridas y fáciles de distinguir para las niñas y niños.
- 7.** Diseña los tableros de la lotería. Deben contener las mismas imágenes que acabas de diseñar en las cartas.

Te dejamos acá un ejemplo de cartones de loterías para que puedas crearlos de manera única.

## Cartón



## Cartas



Aquí un ejemplo de cómo pueden ser tus cartones de lotería  
<https://materialfeliz.com/wp-content/uploads/2022/08/LOTERIA-EMOCIONES.pdf>

## ¿Cómo se juega?:

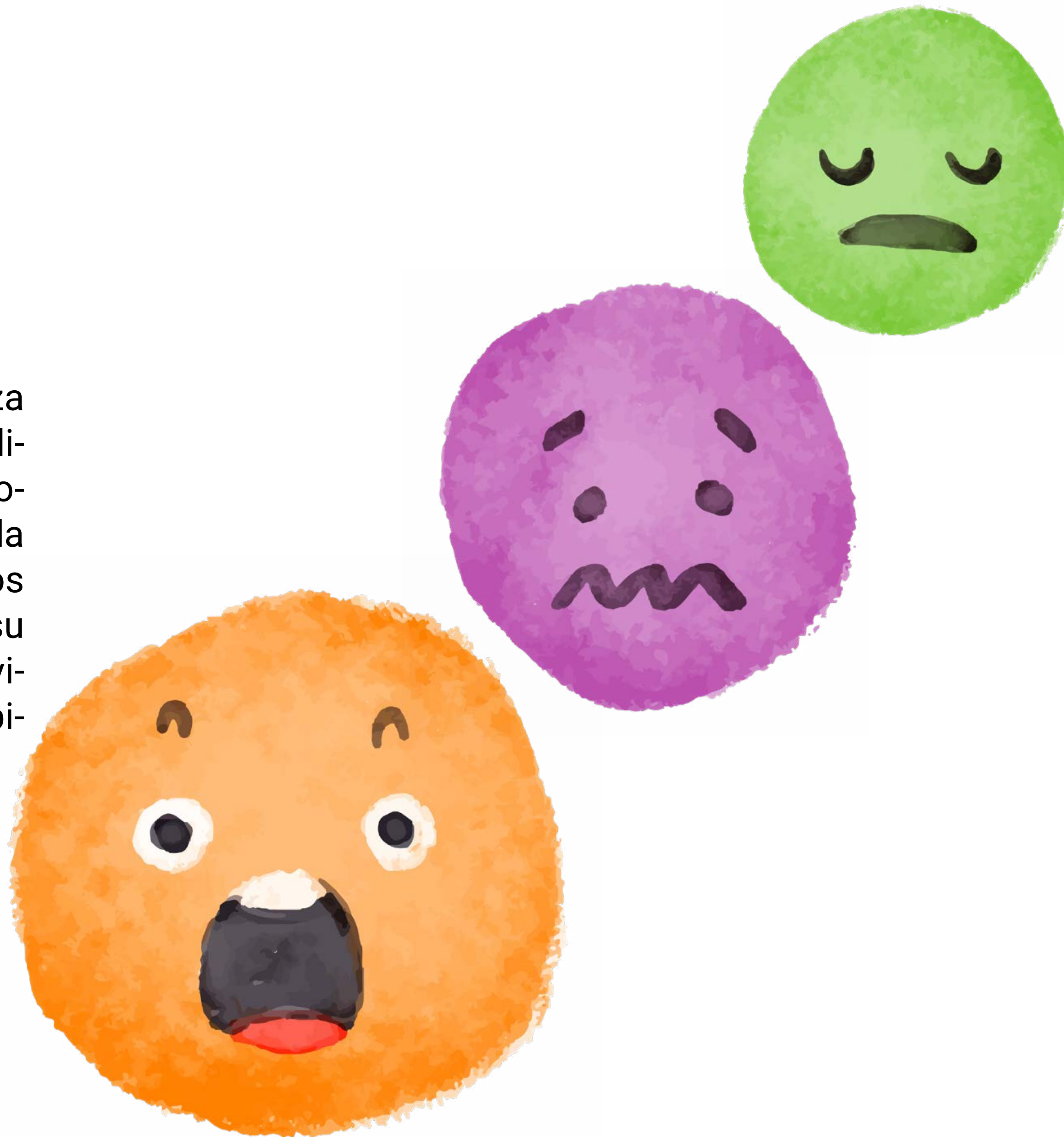
1. Prepara las cartas y los tableros.
2. Reúne a los participantes. Cada jugador escoge un tablero al azar. Invita a los niños a participar y reparte un tablero de lotería a cada uno.
3. Saca las cartas del mazo una por una. Muéstralas a los jugadores. Para hacerlo más divertido pregúntale a las niñas y niños qué emoción es, y en caso de que no la conozcan explícales qué emoción es; también se pueden hacer juegos para representar esa emoción o preguntar a los participantes si han vivido esa emoción.
4. Los jugadores que tengan esas cartas en su tablero, ponen un cuadrito de cartón encima de la imagen nombrada.
5. Continúa hasta que alguien complete una línea, un patrón o todo el tablero. Recuerda que puedes modificar las reglas para hacer tu juego más divertido.
6. Una vez que una niña o niño haya completado una línea o patrón, decláralo como ganador y entrégale un premio o incentivo pequeño.
7. Si los jugadores están disfrutando del juego, pueden jugar varias rondas, cambiando las tarjetas de lotería o los patrones a completar para mantenerlo interesante.

Recuerda adaptar la dificultad y las reglas del juego según la edad de los niños y asegurarte de que sea una experiencia divertida y segura para todos.



## ¿Qué estimula la lotería de emociones en los niños?

El juego de la lotería sirve como proceso de enseñanza ideal para niñas y niños, permitiendo aprovechar su dinámica interactiva en el desarrollo de vocabulario y conocimiento de diversas emociones. También desarrolla habilidades cognitivas: al buscar y emparejar los dibujos de emociones en los tableros, los niños estimulan su memoria, atención y capacidad de reconocimiento visual. Esto promueve un pensamiento más agudo y rápido.



# Y ahora, ¿qué tal un poco de Tapping?

## ¿Qué es el tapping?

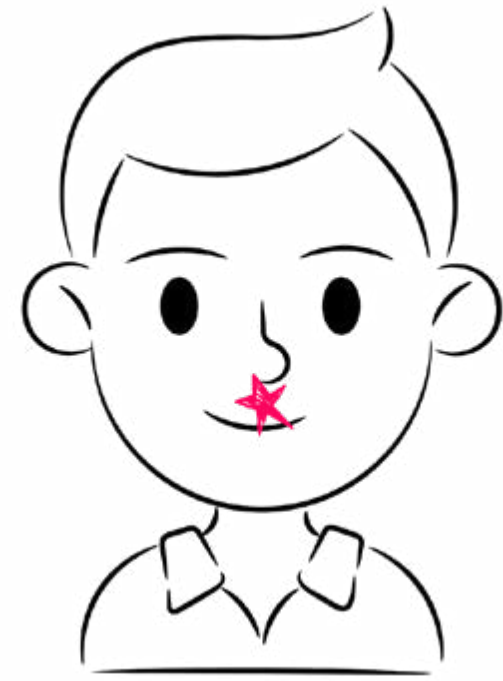
El *tapping* también conocido como EFT por sus siglas en inglés (*Emotional Freedom Techniques*) es una técnica de liberación emocional que combina aspectos de la acupuntura china milenaria con elementos de la psicología moderna. Consiste en dar pequeños toques con la yema de los dedos en ciertos puntos energéticos del cuerpo con el fin de equilibrar la energía y liberar emociones negativas mientras se va repitiendo una frase.

El primer paso para practicar tapping es identificar la emoción o tensión que se quiere liberar. En seguida vas a repetir una frase reconociendo esa emoción contenida mientras realizas pequeños toquecitos siguiendo la secuencia que te mostramos a continuación:





**1** Punto karate,  
debajo del meñique



**2** La cabeza



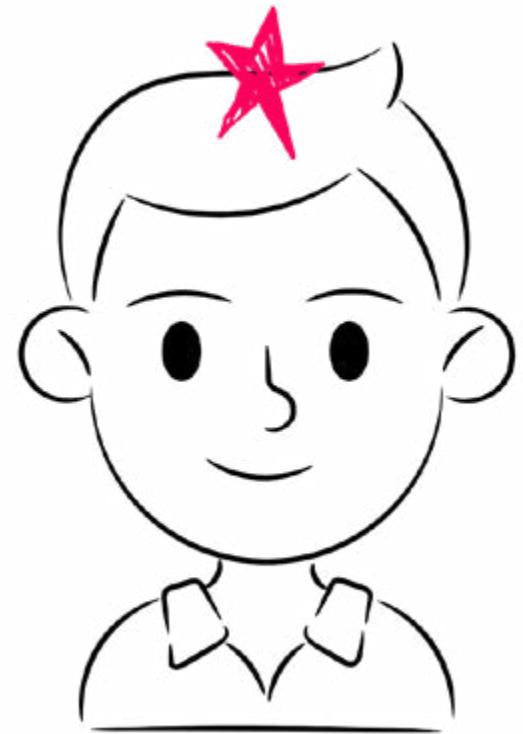
**3** Principio de la ceja



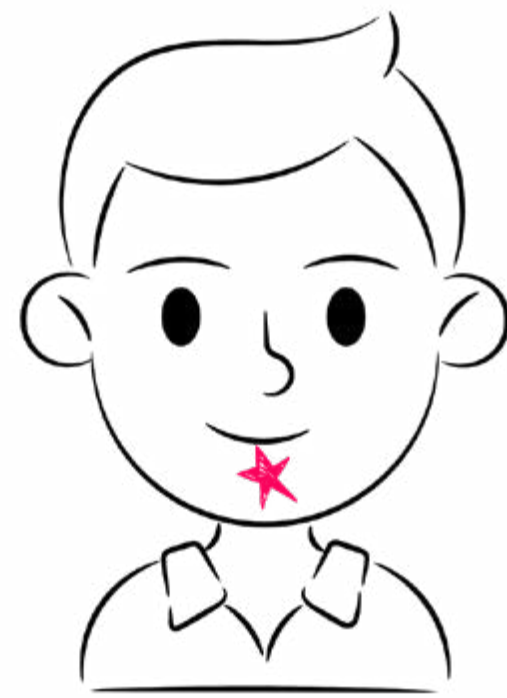
**4** Final del ojo



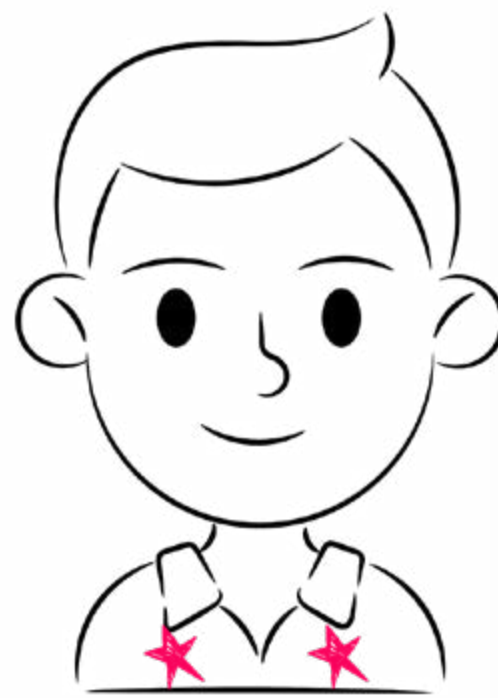
**5** Debajo del ojo



**6** Debajo de  
la nariz



**7** El mentón



**8** Debajo de  
la clavícula



**9** Axila



**10** Bajo la tetilla



**11** Muñeca

**Para empezar, respira profundo, inhala y exhala pausadamente.**

Piensa en la frase que vas a decir mientras te das los golpecitos. Algunos ejemplos de frases que puedes repetir mientras realizas la secuencia de tapping:

- Tengo mucha rabia y me hace sentir mal
- Siento nervios en el estómago
- Me da miedo quedarme sola/o
- Tengo ansiedad
- No tengo mucha seguridad en mí misma/o

Ahora repite la frase mientras te das golpecitos con las yemas de los dedos.

***¡Anímate a crear tus propias frases que se adapten a tus emociones!***

Ahora vamos a realizar una segunda ronda de tapping. Esta vez repite frases positivas que te hagan sentir mejor para liberar la tensión o emoción que reconociste anteriormente.

**¡Respira profundo antes de iniciar la secuencia!**

Algunos ejemplos:

- Aunque siento rabia, elijo sacar de mi cuerpo y mi mente esta incomodidad
- Elijo liberar poco a poco estos nervios del estómago
- Aunque me da miedo quedarme sola/o, he aprendido a estar a gusto y a salvo en casa
- Aunque me siento ansiosa/o, me acepto profunda y completamente.

- A pesar de que no tengo mucha seguridad en mí misma/o, decido confiar cada vez más en mí y en mi capacidades.

**Cierra los ojos y respira profundo nuevamente  
*¡Ahora debes sentirte mucho mejor!***

Es importante que como adulto cuidador puedas aplicar esta técnica de liberación emocional sobre tu cuerpo y tus propias emociones. Esta herramienta puede ayudarte a sentirte mejor y en calma en momentos de gran tensión. Puedes intentar replicar esta secuencia de tapping con o sobre tu hijo/a pequeño/a y así poder brindarle una sensación de bienestar y tranquilidad cuando se sienta ofuscado, nervioso, triste o enojado. Si tu hijo/a es mayor de 3 años puedes hacerlo sobre tu propio cuerpo y que él/ella imite y repita tus movimientos y frases. Recuerda respirar profundo antes de empezar y al terminar cada ronda de tapping.

Si quieres entender mejor esta técnica, te invitamos a ver este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=UeGtbFr9aUo>

**Algunos ejemplo de frases para los niño/as:**

Primera secuencia

- Me siento solo/a
- Me da miedo la oscuridad
- Tengo nervios
- Me dan miedo los monstruos que viven debajo de mi cama
- Estoy enojado/a

## Segunda secuencia

- Aunque mis compañeros no han querido jugar conmigo, yo les he respondido de manera amable
- Aunque me da miedo apagar la luz antes de dormir, sé que el cielo está cargado de estrellas que iluminarán mis sueños.
- A pesar de que estoy nervioso/a, sé que estoy a salvo
- Aunque me dan miedo los monstruos que viven debajo de mi cama, sé que voy a estar bien
- Aunque estoy enfadado, soy un/a niño/a muy bueno/a

No busques eliminar o erradicar la emoción que tu hijo/a siente. Acompáñalo/a a que se exprese y libere lo que reprime. Puedes adaptar y crear las frases para que él/ella pueda nombrar exactamente lo que está sintiendo y así la técnica del tapping sea más precisa y personalizada. Si el/la niño/a llora no te asustes, pues hemos logrado que libere la emoción negativa contenida. Recuerda acompañarlo con amor y validar lo que siente.



## Créditos

*CCM-OE*  
Obra musical - Estrategia de Circulación  
Equipo Enarmonía

*Integrantes y personajes*  
Sandra Daza - Dudóica  
Manuel Patiño - Coperso  
Julián Álvarez - Flitual  
Daniel Díaz - Aceneo

*Canciones*  
CCMOE  
Letra y música  
Creación colectiva

*Voz principal y bajo*  
Sandra Daza

*Guitarra eléctrica y voces*  
Manuel Patiño

*Guitarra acústica y voces*  
Julián Álvarez

*Batería y voces*  
Daniel Díaz

*Sonreír y levantarse*  
Letra y música  
Sandra Daza

*Voz principal y bajo*  
Sandra Daza

*Guitarra eléctrica y voces*  
Manuel Patiño

*Guitarra acústica y voces*  
Julián Álvarez

*Batería y voces*  
Daniel Díaz

*El lenguaje de la p-interacción*  
Letra y música  
Julián Álvarez

*Guitarra acústica y voz principal*  
Julián Álvarez

*Voces y guitarra eléctrica*  
Manuel Patiño

*Bajo y voces*  
Sandra Daza

*Batería y voces*  
Daniel Díaz

*La canción del miedo*  
Letra y música  
Daniel Díaz

*Voz principal y guitarra acústica*  
Daniel Díaz

*Bajo y voces*  
Julián Álvarez

*Guitarra eléctrica y voces*  
Manuel Patiño

*Batería y voces*  
Sandra Daza

*CCMOE FINAL*  
Letra y música  
Creación colectiva

*Voz principal y bajo*  
Sandra Daza

*Guitarra eléctrica y voces*  
Manuel Patiño

*Guitarra acústica y voces*  
Julián Álvarez

*Batería y voces*  
Daniel Díaz

*Guion*  
Creación colectiva Equipo Enarmonía - Estrategia  
de Circulación 2022

*Dirección artístico pedagógica - EAAT*  
Juan Camilo Porras

*Gestor territorial*  
John Campos

*Equipo base Estrategia de Circulación*

*Responsable estrategia*  
Arnulfo Velasco Garzón

*Equipo de Acompañamiento Artístico Pedagógico*  
Juan Camilo Porras  
Laura Orozco

*Equipo de Gestión Territorial*  
Tatiana Londoño  
John Campos

*Equipo de montaje*  
Napoleón Granja  
Diego Venegas

*Producción audiovisual*  
Equipo Estrategia de Contenidos

*Cámara*  
Katherine Muñoz  
Linda Mendoza  
Diego Filella

*Grabación y Masterización de audio*  
Juan Camilo Porras

*Edición y graficación*  
Ixtilil Parra

*Desarrollo invitación a jugar*  
Katherine Muñoz  
Andrómeda Contreras  
Camilo Pérez

*Diseño gráfico*  
Andrómeda Contreras

Programa Nidos - Arte en primera infancia  
2024

Invitación a jugar de la obra:

# CCM-OE

