



NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Inhalo y exhalo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Aprendan a regular sus emociones de miedo, tristeza y enojo.

RECURSOS

- ▶ Espacio o salón de usos múltiples, colchonetas o tapetes.
- ▶ Piedras decoradas por el alumnado.
- ▶ Un laberinto infantil impreso, por cada alumno/a.
- ▶ Un mandala infantil impreso, por cada alumno/a.
- ▶ Crayones o colores.
- ▶ Cuento "La tortuga".



APUNTES PARA EL PERSONAL DOCENTE

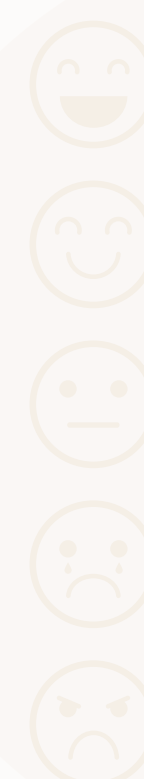
La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y transformar las emociones para que no nos abrumen y podamos mantener la capacidad de razonar y afrontar cualquier situación, mediante la toma de decisiones y la elección de la mejor alternativa posible después de valorar las consecuencias de las mismas para nuestra vida y la de los demás.

La autorregulación emocional es una competencia que puede ser enseñada y aprendida. Las niñas y los niños en edad preescolar están aprendiendo a identificar y a diferenciar sus emociones, por lo que es comprensible que encuentren muchas dificultades para manejarlas con una adecuada intensidad y duración. No obstante, existen distintas técnicas que pueden ayudarles a regularlas. Entre estas técnicas se encuentra la distracción, la cual permite animar a las niñas y los niños a pensar en otra cosa o realizar alguna actividad que les ayude a disminuir el enojo, miedo o tristeza.

Se recomienda que el personal docente ayude al alumnado a que, de forma progresiva, aprendan a identificar, nombrar, comprender y regular sus emociones. Los educandos deben reconocer que sentir las emociones no solo es inevitable, sino también es sano saber cómo reaccionar a ellas para que, por ejemplo, si sienten enfado no griten e insulten a alguien, sino que puedan elegir descargar su enojo haciendo deporte, cantando o pintando.



Mantén la sana distancia, usa cubrebocas, saluda con la mano en el corazón y lávate las manos constantemente.





NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Inhalo y exhalo

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

Pasos a seguir...

1 CON EL ALUMNADO

Previo a la actividad solicite al alumnado que pinte o decore sus piedras con los colores y motivos que ellos elijan.

Cada alumno deberá tener cuatro piedras.¹

1. Inicie la actividad comentando con el grupo sobre lo que les produce enojo.
2. Escuche las participaciones, e identifique a las alumnas y los alumnos que muestren dificultades o disposición en participar. Apoye a quien lo requiera y haga sugerencias de situaciones que les puedan hacer sentir enojados.
3. Invite al grupo a realizar una técnica de respiración, explíqueles que esta técnica la podrán utilizar cuando sientan una emoción intensa y fuera de control.

*Si su plantel cuenta con un salón de usos múltiples con colchonetas llévelos ahí para realizar la actividad, o acondicione algún lugar cómodo donde se puedan sentar en el piso.

4. Proporcione una hoja con un laberinto impreso a cada niña y niño solicite que tengan a la mano sus piedras decoradas.

5. Pida a las y los niños que se sienten en círculo, que escuchen con atención las siguientes indicaciones y que las lleven a cabo.

- a) Inhalamos lentamente mientras cogemos una piedra. (Es necesario que como docente modele el comportamiento).
- b) Exhalamos lentamente mientras colocamos la piedra en la salida del laberinto. Inhalamos nuevamente mientras cogemos otra piedra.
- c) Exhalamos lentamente, de tal forma que vayamos recorriendo el camino y colocamos la piedra en el número 1 del laberinto, repetimos el ejercicio de respiración y avanzamos con las piedras hasta llegar a la meta.

Cuando el proceso esté dominado por su alumnado, puede volver a realizar la actividad en otro momento, acompañándola con música relajante.

¹ Adaptación de Franch, J.(2016) "30 actividades para trabajar las emociones con niños", en: Club de peques lectores. Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> Fecha de consulta: 03 de junio 2020.





NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Inhalo y exhalo

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

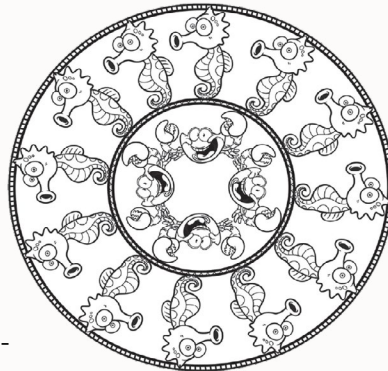
2

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Realizar el ejercicio de respiración junto con alguna actividad de poca complejidad, como colorear un mandala infantil.

Puede encontrar ejemplos de mandalas infantiles en la siguiente página: <https://www.mundoprimaria.com/dibujos-para-colorear/mandalas-para-ninos>



SEGUNDA VARIANTE

Se puede utilizar el cuento “La tortuga” (ver en <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html>) en lugar del laberinto, para que mientras las niñas y los niños realizan las respiraciones, la educadora narre el cuento.

Al finalizar se les explica que cuando estamos enojados y a punto de explotar, pegar, empujar, insultar, etc., podemos acordarnos de la tortuga, actuar como ella y reflexionar sobre lo siguiente:

1. Alto. Respirar y reconocer el enojo.
2. Retirarse a un lugar en el que se sientan seguros, seguras.
3. Pensar en algo positivo.
4. Actuar para solucionar lo que les molesta, sin dañarse a sí mismos, ni a los demás.

PARA CERRAR

Enfatice al alumnado la importancia de conocerse a sí mismos y de aprender a colocarle un nombre a lo que sienten, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría.

Después, propicie que reconozcan que, frente a situaciones que generan un malestar como el enojo, el miedo o la tristeza, deben tomarse un tiempo para respirar, relajarse y traer a la mente pensamientos positivos que les permitan sentirse bien.





NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Inhala y exhala

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

Pasos a seguir...

2 ENTRE EL COLECTIVO DOCENTE

- Compartan, en sesión de Consejo Técnico Escolar, la relevancia del uso de algunas estrategias de regulación emocional entre el alumnado, como la respiración o la meditación infantil.
- Planteen la necesidad y utilidad de desarrollar actividades que permitan a niñas y niños darse cuenta de sus emociones, para posteriormente regularlas y evitar actuar de manera violenta hacia sí mismos o con los demás, generando relaciones armoniosas y pacíficas, no solamente en la escuela sino en el hogar y en su entorno social.
- Algunas recomendaciones que como colectivo docente pueden compartir son:
 - Ante la tristeza, transmitirle al niño o niña que para sentirse mejor es bueno hablar con alguien de cómo se siente, dibujarlo y buscar las cosas positivas que tiene en su vida.
 - Ante el enojo, explíquele que es importante detenerse y tomarse un tiempo para pensar antes de actuar, respirar profundamente y hablar con una persona que pueda ayudar.
 - Ante el miedo, es importante que hable de su miedo con un adulto para que con su apoyo lo afronte y supere poco a poco².

3 CON LAS FAMILIAS

- Las madres, padres de familia o tutores, también pueden practicar con sus hijas o hijos la técnica de la respiración que permite regular los estados emocionales y evitar actuar por impulso.
- Sugíérales disponer de un lugar apartado donde sus hijas o hijos tengan un espacio cómodo para sentarse (alfombra, colchoneta, cojines), además de estar decorado con elementos que les ayuden a sentir serenidad y tranquilidad; por ejemplo, peluches, juguetes, posters preferidos. Este lugar será “el rincón de la calma” y la niña o el niño puede acudir a él cuando se vea desbordado por sus emociones.
- Es importante incluirles en la creación de dicho espacio. Podemos añadirle una decoración integrada con algunas fotografías de su agrado o dibujos que ellas y ellos mismos hayan hecho. Lo primordial es que sea un lugar acogedor y apacible, al que puedan acudir siempre que lo necesiten.

² Ordax E. (2009). “Regulación emocional en niños”, en: Comete la sopa. Recuperado de: <http://www.cometelasopa.com/regulacion-emocional-en-ninos/> Fecha de consulta: 03 de junio 2020.

