



NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones¹



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante expresiones faciales.

RECURSOS

- ▶ Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren diferentes emociones.
- ▶ Cartulina, plumones, pegamento y hojas de papel bond.

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



APUNTES PARA EL PERSONAL DOCENTE

Las emociones forman parte del ser humano y deben educarse para que las niñas y los niños puedan crecer, desarrollarse y convivir mejor consigo mismos y con los demás. La educación emocional debe iniciarse desde las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva.

Para desarrollar competencias emocionales, un primer paso consiste en tener conciencia de las propias emociones en el momento en que ocurren, por lo que es importante reconocerlas, aceptarlas y expresarlas de forma asertiva.

Un ejercicio importante en el salón de clases consiste en que el alumnado describa lo que siente y lo que le provoca alguna emoción para identificarla y llamarla por su nombre. Hay emociones como: enojo, vergüenza, tristeza, temor, alegría, o sorpresa que deben ser reconocidas para expresarlas de manera apropiada.



¹ Adaptación de actividad 1 "Crear un diccionario de emociones propio"

Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

Fecha de consulta: 03 de junio 2020.



NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

Pasos a seguir...

1 CON EL ALUMNADO

1. Presente recortes de rostros de alguna revista o periódico, así como de algunos personajes de historietas.
2. Divida una cartulina en 4 partes y escriba en cada una de ellas el nombre de las siguientes emociones básicas: enojo, miedo, alegría y tristeza.
3. Pida al alumnado que coloque los recortes de acuerdo al tipo de emoción que consideren representa el rostro o los personajes.
4. Una vez que terminen, pregunte a las niñas y los niños lo siguiente:
 - a) ¿En qué momentos han sentido miedo?
 - b) ¿En qué parte de su cuerpo lo han sentido más?
 - c) ¿Qué hicieron cuando se sintieron temerosos?
5. Solicite que de manera individual cada uno dibuje algo que le cause miedo.
6. Después, tratando de que todo el grupo participe, mediante una lluvia de ideas, cada una de las niñas y los niños compartan sus dibujos y mencionen a qué le tiene miedo; mientras usted escribe en una lista los miedos descritos y agrupa aquellos con características similares.
7. El alumnado formará equipos de acuerdo con cada grupo de miedos para que, en colaboración, dibujen en una hoja de papel bond cómo acabarían, mediante el poder de su imaginación, con esos miedos.





NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Muestre al grupo imágenes asociadas a diferentes emociones, para que las niñas y los niños nombren la emoción que identifiquen. Una vez que sea reconocida, pida que dibujen algo que les haga sentir la emoción que están distinguiendo, apoyándose con algunas situaciones de la vida cotidiana. Puede decirles, por ejemplo:

- Daniel se siente triste cuando su mamá se va a trabajar.
- Luisa se pone alegre cuando su papá juega con ella.
- Bety les tiene miedo a las arañas, etc.

SEGUNDA VARIANTE

Después de clasificar los rostros de acuerdo con sus emociones, el alumnado con su ayuda, puede jugar “charadas”, es decir, se colocará en el centro del salón, una caja con papelitos, en los cuales se escribirán diferentes emociones; algunas niñas y niños elegirán un papel y por medio de la mímica representarán físicamente la emoción que les tocó, mientras los demás tratarán de adivinarla.



► PARA CERRAR

Enfatice con el alumnado la importancia de conocer lo que sienten y darle un nombre, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría. De esta manera, podrán conversarlo con los demás y encontrar una solución a algo que les genere malestar, como cuando sienten miedo.

El reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás cuando la emoción que percibimos nos hace sentir bien.





NIVEL

EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

Pasos a seguir...

2 ENTRE EL COLECTIVO DOCENTE

- Se sugiere trabajar en una actividad que permita que cada docente en su salón de clases pueda ayudar a las niñas y los niños a expresar sus emociones y, a la par, ajustar las actividades de aprendizaje para el alumnado que lo necesite; por ejemplo, se puede colocar en el salón un tablero con diferentes caritas que expresen distintas emociones para que cada quien, cuando lleguen, coloquen la inicial de su nombre debajo de la carita y así comunicar cómo se sienten ese día.
- Junto con lo anterior, se puede agregar un semáforo de emociones donde las niñas y los niños que se identifiquen con emociones desagradables puedan colocar una imagen o símbolo que los represente al lado del color del semáforo, que va a indicar el nivel de intensidad de la emoción experimentada, quedando de la siguiente manera: rojo - nivel intenso (necesito ayuda, necesito dialogar con mi maestra o mi maestro), amarillo - nivel medio (necesito un abrazo, un apapacho, y unos minutos para respirar y tranquilizarme), verde - nivel normal (puedo continuar con mis actividades cotidianas).
- Se sugiere involucrar a toda la comunidad escolar en la construcción de los tableros y semáforos emocionales, para que, de ser posible, cada salón de clases cuente con uno y tarjetas con los nombres o iniciales del alumnado de cada grupo.

3 CON LAS FAMILIAS

- Las madres, padres de familia o tutores pueden ayudar a que sus hijas o hijos empiecen a reconocer sus emociones por medio de verbalizar en voz alta lo que sienten y compartirlo con ellos, por ejemplo: “Hoy mamá se siente estresada porque tiene mucho trabajo y está cansada” “Papá está muy contento debido a que aprobaron su proyecto en el trabajo”, etc.
- Se sugiere comentar con las familias del alumnado que cuando sus hijas o hijos expresen algunas emociones desagradables, como enojo, tristeza o miedo, las madres, padres de familia, o tutores, en lugar de inhibir su manifestación, conversen sobre las razones de por qué se sienten de esa manera y les escuchen con atención, dejando que la emoción sea expresada, para posteriormente, intentar ayudarles, si así lo solicitan o lo requieren.

