



ACTIVIDADES PARA LOS NIÑOS

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTOESTIMA	HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES
¿CÓMO ME SIENTO HOY?		X		
IDENTIFICAMOS EMOCIONES	X			
RINCÓN DE LOS ESPEJOS				X
EL ENTIERRO DEL NO PUEDO			X	
¿CÓMO NOS SENTIMOS?	X			
HACEMOS TEATRO				X
NOS CONOCEMOS	X			
YO SOY ÚNICO Y ESPECIAL			X	
EL RELOJ DE LAS EMOCIONES				X
SALT, EXPRESA Y DIBUJA		X		
EL ESPEJO MÁGICO				X
DETRO DE LA BOLSITA	X			
RELAJACIÓN EN LA SELVA		X		

EL RAP DE LAS EMOCIONES			X	
EL CASTILLO DE LAS EMOCIONES		X		
CUESTIONARIO DE LAS EMOCIONES			X	
SECUENCIAS DE LAS EMOCIONES	X			
¿QUIÉN TIENE MIEDO?		X		
CUENTA CUENTOS				X
TE QUIERO			X	
LA CAJA COMEMIEDOS		X		
¿QUIÉN ERES?				X
EMOCIONARIO	X			
ABRAZOTERAPIA		X	X	
LA SILLA DE LOS ABRAZOS	X	X		
EL FANTASMA COMEMIEDOS	X			
NOS RELAJAMOS		X		
EL JUEGO DE LA TORTUGA		X		
		X		X

ACTIVIDAD N° 1

PRESENTACIÓN DE BOLÉ

OBJETIVO: Presentar a la mascota del plan como hilo conductor y motive a los alumnos.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años.

MATERIALES: Goma espuma, colores y telas para crear la mascota.

LUGAR: En clase, en la Asamblea.

Hola amigos:

Soy Bolé, un artista de las **emociones** que desea jugar con vosotros para que juntos aprendamos habilidades emocionales y sociales. Con esa finalidad os acompañaré en todas las tareas que vais a realizar.

¡Nos vamos a divertir mucho!

Voy a estar con vosotros para que descubráis que si comprendemos emociones nos enriqueceremos mucho y seremos más felices. Me gustaría que a lo largo de esta trayectoria que vamos a vivir juntos me conozcáis bien. Por eso, os informo de que siempre estaré dispuesto a ayudaros cuando alguna tarea no os resulte fácil y os felicitaré cuando consigáis hacerla bien.

Además sería conveniente que todas las actividades que vais a realizar conmigo fuesen compartidas por vuestros padres y maestros, para que comprobéis que cuando vosotros avanzáis en la comprensión de emociones, ellos también se sienten más felices.

¡Qué bien lo vamos a pasar juntos comprendiendo emociones!

BIBLIOTECA DE LAS EMOCIONES

UN CUENTO PARA CADA EMOCIÓN

OBJETIVOS:

- Identificar las propias emociones

NIVEL: Cada cuento va dirigido para los alumnos de tres, cuatro y cinco años. Empezamos con las emociones básicas y según avancemos los cursos pasamos a emociones más complejas.

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad, emplearemos 20 min.

MATERIALES: Cuento.

LUGAR: El espacio que vamos a utilizar será la alfombra, donde se hace la asamblea diaria y dónde se explican cada una de las actividades que realizamos en el aula.

- **EL MONSTRUO DE COLORES.** El monstruo de colores es un recurso maravilloso para trabajar las emociones con los más pequeños. De una manera muy gráfica (usando el color como eje central del relato) aprenderemos a identificar las distintas emociones. **AUTOCONOCIMIENTO.** Con este cuento empezamos en tres años, ya que están las cinco emociones básicas. **3 Y 4 AÑOS**
- **ELMER,** cuento perfecto para trabajar la diversidad, ya que transmite un mensaje claro: que la diferencia es un valor añadido y no un motivo de exclusión, que nos enriquece a todos y que nos ayuda a conocernos y a ser mejores personas. **3 Y 4 AÑOS**
- **¿DE QUÉ COLOR ES UN BESO?** Nos descubre la variedad de sensaciones que podemos experimentar ante un mismo hecho: dar un beso. **3, 4 y 5 AÑOS**
- **EL LABERINTO DEL ALMAN,** cuento para desarrollar la competencia emocional de la conciencia emocional, la primera a adquirir y sobre la que se sustentan todas las demás. En este cuento se recorre, una por una, un conjunto de emociones y se detalla su significado, los sentimientos que caracterizan a esa emoción, cómo afecta a nuestro ánimo o forma de actuar y en algunas también se analiza si puede ser buena o mala para nosotros. **4 Y 5 AÑOS**

- **LA OVEJITA QUE VINO A CENAR** .Cuento que destaca la amistad, la solidaridad y la necesidad de ayudar a los más débiles. Y como emoción principal, la ternura. **4 Y 5 AÑOS.**
- **OREJAS DE MARIPOSA.** Un cuento para trabajar conciencia social, la habilidad para aprender a entender y respetar las diferencia. Aprender a ser tolerantes y a la vez aceptarnos a nosotros mismos. Con este cuento sobre todo trabajamos la empatía y tolerancia. **4 Y 5 AÑOS**
- **AHORA QUE VA A PASAR.** Se trata de un cuento que nos habla de la amistad y la solidaridad. **3,4 Y 5 AÑOS**
- **LA FÁBRICA DE LAS PALABRAS.** Nos habla de una sociedad llena de desigualdades y sin las mismas oportunidades para todos. También nos habla del valor del dinero, de que hay cosas que éste no puede comprar y de la importancia de decir las cosas desde el corazón. **5 AÑOS**
- **ASÍ ES MI CORAZÓN,** cuento para trabajar el autoconocimiento con los niños más pequeños, es un material muy interesante para aprender a identificar situaciones comunes en los niños y las emociones que desencadenan: miedo, tristeza, felicidad, etc. **3 y 4 AÑOS**
- **LA MÁQUINA DE LOS ABRAZOS** cuento para trabajar la importancia de los abrazos. Los abrazos calman a la gente, levante el ánimo... **3 Y 4 AÑOS**
- **LA VOCECITA.** Un cuento que comienza con una anécdota escatológica y aprovecha para enseñar a los niños normas de higiene, respeto al prójimo, a las propiedades de otros, a la vez que a enmendar los errores cometidos. **4 Y 5 AÑOS**
- **EL LADRÓN DE PALABRAS,** La belleza de las palabras y su significado. La amistad y el amor (amor por las letras por las palabras y por las personas). **5 AÑOS**
- **DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS.** trabajando las emociones como el miedo y el respeto por emociones ajenas. Es un clásico vigente hoy día porque retrata con gran expresividad los temores y deseos de nuestra infancia: nuestros monstruos, las incomprendidas rabietas, el miedo al abandono y a que nuestros padres nos dejen de querer.**4 y 5 AÑOS.**

- **TE QUIERO CASI SIEMPRE**, cuento para trabajar la aceptación de la diferencias. Comprensión y cariño entre amigos así conseguiremos admitir nuestras diferencias y convertir nuestra relación en algo mucho más fuerte. **3,4 y 5 AÑOS**
- **LAS JIRAFAS TAMBIÉN PUEDEN BAILAR**, la moraleja de este cuento es de que cuando se quiere hacer algo se puede. Trabajamos a autoestima. **4 Y 5 AÑOS**
- **LOS TRES BANDIDOS**, podemos trabajar lo que está bien y lo que está mal, de que a veces las personas no son lo que parecen, de la bondad del corazón, la generosidad, la solidaridad, **5 AÑOS.**
- **GATO ROJO, GATO AZUL.** Para trabajar la autoestima y reflexionar sobre la envidia. **4 Y 5 AÑOS.**
- **SIEMPRE TE QUERRÉ PEQUEÑIN.** Es un cuento muy entrañable, dirigido a los más pequeños, que habla del amor incondicional entre dos personas: la madre y el hijo. **3 AÑOS**
- **EL PEZ ARCOIRIS.** Logra transmitir a la perfección lo bien que te sientes compartiendo algo, y si además ese algo es muy importante para ti, la sensación se vuelve todavía más especial. **3 Y 4 AÑOS**
- **UNA PESADILLA EN MI ARMARIO** La historia la utilizaremos para trabajar los miedos infantiles. Cuenta la aventura nocturna de un pequeño que durante la noche decide poner fin a sus pesadillas, que están cómodamente instaladas en su armario. **3 Y 4 AÑOS**
- **NANA BUNILDA COME PESADILLAS.** Nana Bunilda con su “máquina-especial-aspira-pesadillas” acaba con las pesadillas de los niños y las transforma en delicioso pastel de chocolate. Este cuento presenta una fantasía que ayuda a los niños a superar sus miedos. **4 Y 5 AÑOS**
- **GUAY.** Un cuento para trabajar las diferencias de las personas, el saber respetarse y darse cuenta que no todos somos iguales y nos tenemos que respetar. **4 Y 5 AÑOS.**
- **MAURO NECESITA UN ABRAZO.** Enseñar la importancia del cariño, los abrazos y el afecto de las personas que nos rodean. **3 AÑOS.**
- **NO HAY NADIE ENFADADO**
- **EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**
- **TRAGASUEÑOS.** Para trabajar los miedos nocturnos. **5 AÑOS.**
- **HERMANOS.** Cuento para favorecer la relación entre hermanos, los celos...

- **TOPITO TERREMOTO.** Una historia sobre la hiperactividad que nos enseña que ser diferente no tiene nada de malo. Lo importante es sentirse bien con uno mismo y darle la vuelta a aquello que, en ocasiones, nos supone un problema. En este caso, la clave está en aprender a canalizar esta desbordante y luminosa energía y convertirla en algo mágico.**3, 4 Y 5 AÑOS.**
- **ESTO NO ES UNA SELVA.** Con este cuento trabajamos la fase de oposición o negación. Esta es fruto de las primeras búsquedas de independencia de los más pequeños en sus relaciones sociales; un acto que les ayuda a reafirmar su personalidad. Por tanto, nos encontramos ante una etapa o fase totalmente normal.**3, 4 y 5 AÑOS**
- **¿QUE ES EL AMOR?** trata sobre una pregunta que merodea la cabecita de Emma. Le plantea la cuestión a su romántica mamá, a su papá amante del fútbol, a su abuela repostera, a su abuelo trabajador en una fábrica de coches... Y obtiene cuatro respuestas diferentes. Para atraer al amor, Emma pone en práctica todo lo que le ha dicho su familia. Así se sugiere que el amor es compartir, pasar tiempo con el otro... Un buen día un amigo de Emma llega a casa, y ella le invita a compartir un trozo de bizcocho.**4 Y 5 AÑOS**
- **POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA.** Para trabajar habilidad social, es decir, aprender a ser tolerantes, a aceptar y amar la diferencia, para entender que “todos somos diferentes, todos iguales”. **4 y 5 AÑOS.**
- **TOPITO TERREMOTO.** El cuento narra y describe el comportamiento de su personaje, que es Topito. Tiene ciertas dificultades en su clase, ya que le cuesta concentrarse, escuchar, calmarse, lo cual provoca cierto rechazo entre sus compañeros. Y llegan las dichosas “etiquetas”.
Por supuesto, las emociones están presentes, y es la tristeza de sentirse desplazado y a tal punto de ni siquiera reconocerse
- **RESPIRA.** Este cuento nos narra la historia de un niño que no puede dormir y su madre decide enseñarle a respirar. Está lleno de diferentes ejercicios de respiración e incluso algunas posturas de yoga.**3,4 Y 5 AÑOS**
- **IMAGINACIONES.** Este libro ofrece historias para ayudar a los niños a aprender a calmar sus cuerpos y a relajar sus mentes.**4 Y 5 AÑOS**

ACTIVIDAD N° 2¹

IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Identificar las propias emociones
- Escuchar las emociones de los demás
- Tener en cuenta las emociones de los demás
- Trabajar la autoconciencia

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

METODOLOGÍA: A modo de introducción, para llevar a cabo la siguiente actividad, haremos una actividad para que los niños/as identifiquen sus propias emociones.

Para ello, se sentarán en la asamblea y uno por uno, se les hará las siguientes preguntas:

¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes hoy?

¿Qué ha sucedido para que te sientas así?

¿Qué te pide tu emoción, qué necesitas?

Una vez que los niños/as han contestado a las preguntas, realizaremos la actividad número 3.

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad, emplearemos 20 min.

MATERIALES: Para desempeñar dicha actividad, no necesitamos de ningún recurso material.

LUGAR: El espacio que vamos a utilizar será la alfombra, donde se hace la asamblea diaria y dónde se explican cada una de las fichas que se llevan a cabo en el aula.

¹ La mayoría de las actividades de este plan de acción son orientativas y sacadas de varias fuentes, pero creo importante resaltar que las actividades se deben adaptar según el contexto dónde nos encontremos, incluso de varias actividades hacer solo una.

ACTIVIDAD N° 3

¿CÓMO NOS SENTIMOS?

OBJETIVOS:

- ✓ Identificar emociones
- ✓ Identificar la intensidad de la emoción
- ✓ Trabajar la autoconciencia

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

METODOLOGÍA: Una vez que hemos hecho la actividad anterior y que los niños/as han identificado sus propias emociones y han escuchado las de los demás, en una tabla elaborada por la maestra/o donde aparecen bits de cada una de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa). La maestra/o colocará los mismos emoticonos en el suelo de la alfombra y uno por uno, los niños/as se irán levantando y dependiendo de cómo hayan dicho que se sienten, irán colocando el emoticono en la columna que corresponde. Para finalizar, observaremos cuál es la emoción que más emoticonos ha conseguido.

TEMPORALIZACIÓN: El tiempo que se va a emplear para llevar a cabo esta actividad, será de 25 min.

MATERIALES: Los materiales que se van a utilizar son los siguientes: cartulinas, bits y blue tac.

LUGAR: El espacio que utilizaremos será la clase y más concretamente la zona de la asamblea.

ACTIVIDAD N° 4

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

OBJETIVOS:

- ✓ Identificar nuestras propias emociones en diferentes momentos del día
- ✓ Identificar las emociones de los demás en diferentes momentos del día
- ✓ Trabajar la autoconciencia

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

METODOLOGÍA: Esta actividad, se llevará a cabo a primera hora de la mañana, nada más que entramos en el aula, durante la asamblea.

Mientras, la maestra/o va pasando lista, les irá preguntando a los niños/as cómo se sienten (primero contestará la maestra a modo de ejemplo), lo cual sería:

Hugo

¿Has venido hoy?

¿Cómo te sientes hoy?

A medida que se van nombrando a cada uno de los niños/as, estos se van levantando y van a colocar un gomets con carita, bien sonriente, triste, enfadada, etc. al lado de su foto en el gusano. También podemos poner una bolita de plastilina y colocarlo en el bote correspondiente como en el cuento del monstruo de colores. Es necesario que esta actividad se repita a lo largo del día, por ejemplo al entrar del recreo, ya que las emociones pueden variar a lo largo del día.

También, es muy importante que reflexionemos sobre por qué nos sentimos así, sobre todo si hay emociones negativas. (Esta actividad, puede convertirse en una actividad rutinaria que podemos llevar a cabo a la hora de la asamblea y después del recreo)

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad, emplearemos 15 min cada vez que lo realicemos, por lo que si lo hacemos dos veces al día sería en total 30 min.

MATERIALES: Los materiales necesarios para esta actividad son: gomets, gusano (o cualquier otra cosa, donde tenga colocado la maestra/o las fotos de los alumnos, pero que generalmente está colocado en la pizarra) con las fotos de los niños/as.

LUGAR: El espacio que utilizaremos para llevar a cabo esta actividad será la asamblea.



ACTIVIDAD N° 5

RELAJACIÓN EN LA SELVA²

OBJETIVOS

-Descubrir y utilizar estrategias personales para el control de las emociones desagradables.

METODOLOGÍA

Para trabajar la regulación emocional se va a utilizar principalmente el momento de relajación que tienen como rutina tras llegar del recreo o antes de salir al recreo según la clase.

Para ello, los niños y niñas se pondrán en círculo en el suelo uno detrás de otro y se les contará una historia utilizando un fragmento del libro “Jugar con cuentos” de Arenas (2008). Este permite ir haciendo una especie de masajes a los niños y niñas a la vez que se cuenta, favoreciendo la relajación.

MATERIALES

-Cuento “Relajación en la selva” del libro “Jugar con cuentos” (Arenas, 2008).

“¿Queréis que os cuente lo que pasa en la selva, cuando el día ya se acaba y la noche pronto empieza?...”

Escuchad:

Allá en la selva cuando el día ya se acaba y la noche llega, todos, todos los animales, sentados en el suelo por parejas, se cuentan las historias de su jornada completa.

La Sra. Avestruz dijo:

"Un pájaro carpintero entró hoy en mi nido y poco a poco, muy despacio, picó y repicoteó mis huevos, dejándolos destrozados"

-Picó mi nido, picó mi nido, picó mi nido.

(Golpear suavemente con la yema de los dedos las cabecitas de los niños)



El león dijo:

² "Jugar con cuentos" de María Dolores Arenas, editorial Brief



"Estaba yo descansando junto al lago, de repente vino la lluvia, me cogió desprevenido, y mi la dejó hecha un asco"

-Cayó la lluvia, cayó la lluvia, cayó la lluvia...

(Acariciar el pelo hacia el cuello rascando suavemente con los dedos)

La señora gacela dijo:

"Cuando mi hijo acababa de nacer pasó algo alucinante. Por el lugar donde yo estaba acostada bajaban y subían enormes elefantes"



-Bajaban los elefantes, bajaban los elefantes, bajaban los elefantes...

-Subían los elefantes, subían los elefantes, subían los elefantes...

(Presionar suavemente con los puños sobre la espalda hacia arriba y hacia abajo)

...

De repente dijo el señor hipopótamo:

"Oh mirad hacia arriba!...(levantad la cabeza)

El sol ya se esconde.

¿No notáis un picoteo por la frente, por la cara, por el cuello y por los hombros?



Es el sueño que nos llama. Cerremos todos los ojos."

(Picotear suavemente con la yema de los dedos la frente, cara cuello...)

Y mientras ya todos duermen, viene el viento que les mece... les sopla junto al oído muy suave... (Soplar) y después... les besa muy tiernamente...(besar)

SSSShhhhhhhhhhhhhh...Relajaos.....descansad.....

TEMPORALIZACIÓN

15-20 minutos aproximadamente.

ACTIVIDAD N° 6

RINCON DE LOS ESPEJOS

OBJETIVO: disfrutar en el rincón mirándose las expresiones libremente de sus emociones.

NIVEL: Para Tres, cuatro y cinco años.

MATERIALES: Organizar un nuevo espacio en el aula, una zona llena de espejos, grandes, pequeño, ovalado, redondo, cuadrado, de aumento...

LUGAR: en la clase

DESARROLLO:

Dejamos que hagan, que jueguen, que descubran, que disfruten, que vean lo que refleja, lo que sucede cuando le da a luz...



ACTIVIDAD N° 7

EL ENTIERRO DEL “NO PUEDO”³

OBJETIVOS: tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que empleamos.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años.

DINÁMICA: sentados en círculo, el profesor comenta con los niños algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo: “No me va a salir”, “Seguro que me sale mal”, “No puedo”.

El profesor las irá escribiendo, si los niños no saben hacerlo. Luego en un lugar del patio o en una salida al campo, se cava un pequeño hoyo y se entierra el papel con todas las frases.

MATERIAL: papel, cartulina, lápices, colores.

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.

El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con uno mismo.

³ Editorial SM.

ACTIVIDAD N° 8

¿HACEMOS TEATRO?

OBJETIVOS

- ✓ Expresar los propios sentimientos a través del lenguaje verbal, corporal y facial.
- ✓ -Asociar y relacionar las emociones a las diferentes situaciones vividas.
- ✓ -Descubrir y utilizar estrategias personales para el control de las emociones desagradables.
- ✓ -Identificar y utilizar diferentes maneras de resolver un problema.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

METODOLOGÍA

Ante la aparición de conflictos, siempre que se pueda, es interesante “hacer teatro”. En primer lugar, se sacará a tantos voluntarios como implicados en el conflicto haya (sin que salgan los responsables directos en un primer momento, para que se vean reflejados en otros). Contaremos el conflicto en forma de historia y los voluntarios la representarán con nuestra ayuda. Después serán los propios implicados los que salgan a representar la “historia”, proponiéndoles en ese momento que le den un nuevo final, un final feliz al conflicto.

MATERIALES

-Vestuario para que los niños libremente se vistan como quieran.

TEMPORALIZACIÓN

Indeterminada.

ORIENTACIONES

Aunque no siempre se representen, sí es interesante, como bien dice Gómez (2006), hablar en la asamblea sobre los sentimientos de la persona que agrede y sus posibles estados emocionales. Sin dejar que digan lo que ha hecho el otro, cada cual dice lo que ha hecho y reconoce su culpa. Reconocer lo que cada uno ha hecho mal es el principio de la solución. Luego, veremos las consecuencias que ha tenido y por último se decidirán, entre todos, las soluciones al problema.

ACTIVIDAD N° 9

¿NOS CONOCEMOS?

OBJETIVO: Ayudar a desarrollar el conocimiento de su propio ser.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

MATERIALES: Ficha retrato y ceras.

LUGAR: En clase.

DESARROLLO: Formar un círculo. Un niño o niña saldrán al centro y la profesora le preguntara: ¿Cómo eres? Él o ella se describirá a si mismo/a. Las siguientes preguntas serán: ¿Qué te gusta hacer? ¿Que no te gusta hacer? ¿Sueles estar contento o triste? ¿Te enfadas?, ¿Cuándo? Los otros niños también pueden ir diciendo características que conozcan de ese niño. El profesor o profesora podrá dar ejemplos sobre sí mismo para motivar a los niños a describirse.



ACTIVIDAD N° 10

YO SOY ÚNICO Y ESPECIAL

OBJETIVO: Descubrir que somos únicos y diferentes a los demás.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años

MATERIALES: Lápices de colores o ceras.

LUGAR: En clase.

DESARROLLO:

Los niños dibujarán un retrato de ellos dentro del marco y comentarán después cómo es cada uno y qué tiene de especial. Describir las características físicas de cada uno: pelo, color de cara, ojos, pies, etc.

Conversar sobre el tema de las diferencias entre las personas, tanto en los niños como en los adultos. Cada una es diferente, única y especial, no hay otra igual que ella en todo el mundo. ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?

Destacar la importancia de quererse como uno es, puesto que las personas que nos rodean nos quieren por lo que somos, no por las cosas que hacemos. Reflexionar sobre las personas que se ocupan de nosotros, las que nos quieren, y poner en común cómo se llaman esas personas, que también son únicas y especiales.

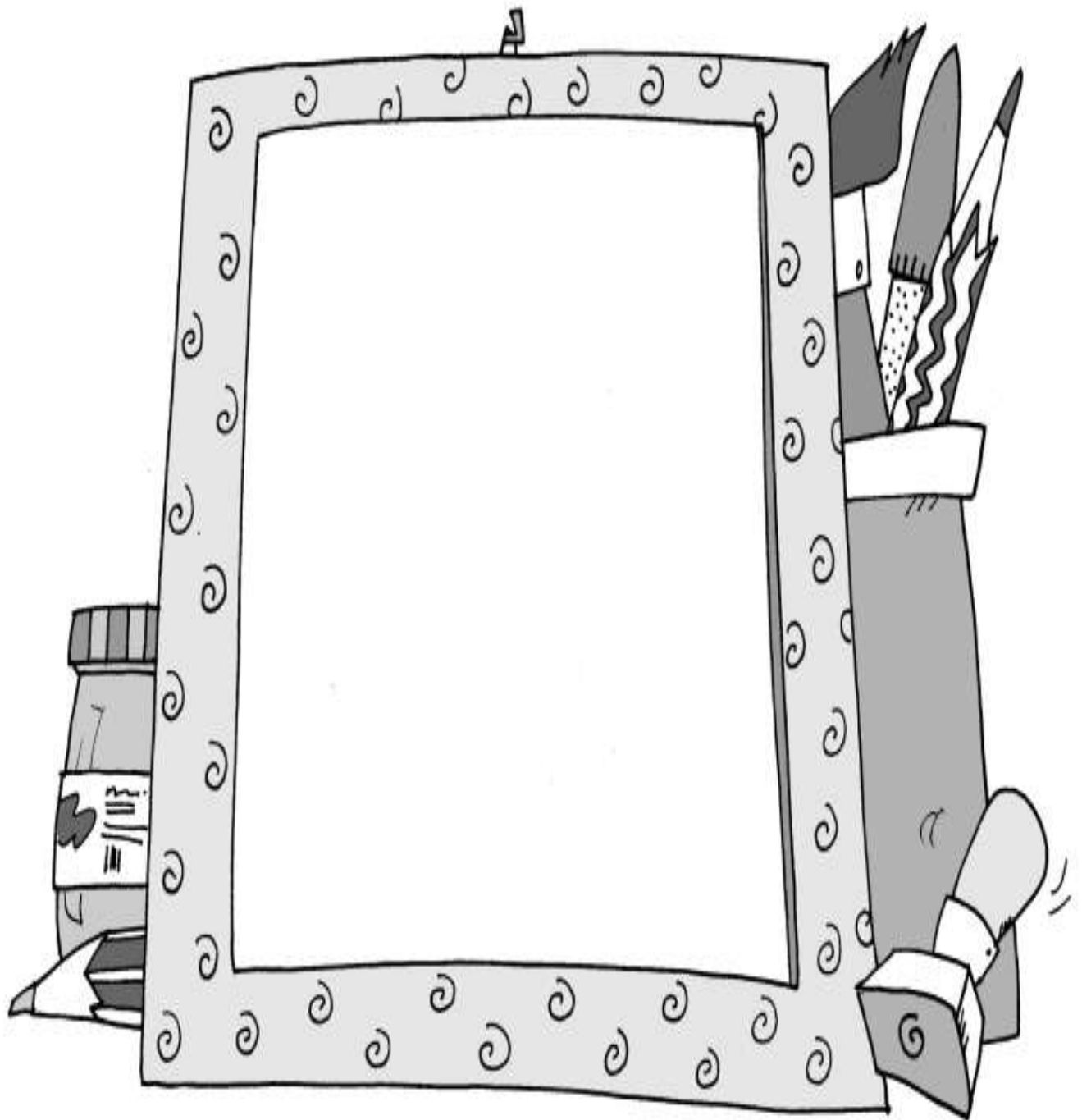
Sería importante que cada niño dijera al que tiene a su izquierda algo que le gusta de él.



YO SOY ÚNICO Y ESPECIAL

NOMBRE:.....

Dibuja tu retrato dentro del marco y decóralo.



ACTIVIDAD N° 11

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: Conocer y expresar los sentimientos de los demás

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años.

MATERIALES: Reloj de las emociones.

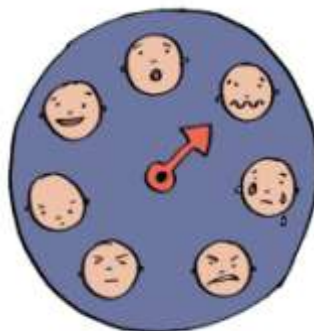
LUGAR: En clase

DESARROLLO:

Se colocará un reloj, “el reloj de las emociones”, en un lugar visible de la clase. En el lugar de los números habrá dibujos que expresen un estado emocional diferente. El maestro leerá en voz alta breves historias, ayudándose con láminas que reflejan lo que lee, dónde intervendrán dos personajes conocidos por los niños. Una vez

explicada la historia deberán poner la agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional que viven los personajes ante la situación.

Existirán dos agujas porque una misma situación puede dar lugar a dos sentimientos diferente, ejemplo de historia: pablo estaba jugando a la pelota cuando de pronto esta se pinchó y él dijo: “vaya, ya me he quedado sin pelota”. Pablo se sentía muy.....



ACTIVIDAD N° 12

SALTA, EXPRESA Y DIBUJA

OBJETIVO: Descubrir los recursos básicos de expresión del propio cuerpo.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de cuatro y cinco años.

Para tres años se realizaría ayudándoles a pintar en mural.

MATERIALES: Cámara de fotos, papel continuo, temperas, rotuladores.

LUGAR: En primer lugar en el patio y luego en el aula de plástica.

DESARROLLO: Hacemos una foto a cada niño y les decimos que adopten una postura y expresión que cada niño decida hacer. Después con la foto cada niño en un papel continuo se dibujara libremente para conseguir una descripción grafica del mismo, mediante el lenguaje plástico registrada en primer lugar con la cámara fotográfica.



ACTIVIDAD N° 13

EL ESPEJO MAGICO

OBJETIVO: conocer las cualidades del grupo y las de uno mismo.

NIVEL: para cuatro y cinco años

MATERIALES: El espejo

LUGAR: En la clase en el rincón de los espejos

DESARROLLO:

El grupo se sentará en círculo y se irá pasando un espejo de un niño a otro. Cada niño dirá algo que le gusta de sí mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad. Si a un niño no se le ocurre nada se la animará diciéndole que se mire en el espejo y que vea algo que tiene muy bonito (cualidades físicas) o a cerca de las competencias personales (simpatía, cooperación, habilidad para ayudar, para hacer trabajos del colegio,...) Debe prepararse con anterioridad y tener previstas cualidades para todos y cada uno de los alumnos y alumnas. Puede ser necesario irles dirigiendo por las distintas partes del cuerpo para que se fije en cada una de ellas (a los más pequeños) y hacer hincapié en las competencias personales y de relación en los mayores. Al terminar sería interesante hablar de cómo se han sentido y, a la vez, darse cuenta de cómo han hecho sentirse a los demás.



ACTIVIDAD N° 14

DENTRO DE LA BOLSITA

OBJETIVOS:

- ✓ Reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual
- ✓ Trabajar la desinhibición
- ✓ Trabajar la autoconciencia

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años, en niños de tres años les podemos ayudar y solo estarán los bits de las cuatro emociones a trabajadas.

METODOLOGÍA: Dentro de una bolsita, la maestra/o habrá metido una serie de bits de diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa) y uno por uno, irán saliendo a coger un bit. Una vez que lo han cogido y lo han mirado, tendrán que representarlo tanto corporal como gestualmente, para que el resto de los niños adivinen de que emoción se trata.

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad, emplearemos 20 min.

MATERIALES: Los materiales que vamos a utilizar serán: bits de las emociones.

ESPACIO: El espacio que se utilizará, será la asamblea.

ACTIVIDAD N°15

EL RAP “DEL OPTIMISTA”

OBJETIVO: Desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas (desmoralización, minusvaloración, pesimismo, desconfianza en uno mismo, etc.).

NIVEL: Para Tres, cuatro y cinco años

MATERIALES: instrumentos de percusión.

LUGAR: en clase.

DESARROLLO:

El profesor propondrá aprender o componer (según la edad) un “rap”. Les explica lo que es este tipo de canción donde lo más importante es la letra y que sirve para improvisar. Cada uno puede añadir frases y el resto del grupo, hará de coro y cantará la misma frase:

“Y NO PASA NADA” acompañándose de percusión instrumental (pandero, maracas, etcétera) o corporal (palmas y pisadas fuertes). Ejemplos:

1. A veces me equivoco... Y no pasa nada. (El coro)
2. Me caigo de una silla... Y no pasa nada. (El coro)
3. Me ensucio las dos manos... Y no pasa nada. (El coro)

Continuar con frases como: Me llaman la atención/

Me dicen que soy tonto/Se ríen porque lloro



ACTIVIDAD N° 16

EL CASTILLO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: expresar el sentimiento

NIVEL: Para Tres, cuatro y cinco años.

MATERIALES: el cuento motor

LUGAR: en la sala de psicomotricidad

DESARROLLO:

Sentamos a los niños en círculo y les indicamos que les vamos a contar un cuento. Deben estar atentos, porque después les haremos preguntas sobre el contenido del cuento relacionado con los sentimientos



"EL PAÍS DE LAS EMOCIONES"

Había una vez un lugar lejano, pero muy, muy bonito. Se llamaba 'El país de las emociones'.

Un día, Pablito quiso ir a visitar ese lugar tan bonito y cogió sus cosas y junto con su perrito emprendió su viaje.

Atravesó lentamente un viejo y sólido puente de madera, era un puente muy fuerte, sostenido por unas cadenas muy gruesas. Por debajo sólo había un río y muchas plantas. Pablito caminó por ese puente y de pronto entró en un enorme palacio. Era un castillo antiguo con paredes muy gruesas donde había muchas, muchas habitaciones.

Pablito comenzó a caminar por largos pasillos y cuanto más caminaba, descubría más y más habitaciones. Abría y cerraba las puertas, observando un poco lo que había en cada una de ellas.

De pronto Pablito se dio cuenta de que en cada una de esas habitaciones vivía una emoción, y cada vez que entraba en una de ellas, se quedaba un rato y sentía la sensación que le transmitía. En cada cuarto sentía algo diferente. ¿Queréis sentir lo mismo que Pablito?

En la primera habitación vive la alegría. Es una habitación preciosa llena de colores. En ella los niños juegan y corren por todas partes, ríen, gritan y se lo pasan en grande. Pablito quería quedarse dentro, pero decidió seguir investigando...

En la segunda habitación vive la tristeza. Las paredes son grises, las cortinas muy oscuras, no entra casi sol por las ventanas y en ella Pablito comienza a recordar cosas que no les gustan y siente como le entran ganas de llorar. Por eso decide continuar su aventura y entrar en otras habitaciones.

La siguiente habitación es la que entra, es donde vive el miedo. Las paredes son oscuras también y cuando Pablito entra siente que el corazón comienza a latirle muy deprisa y las piernas empiezan a temblar, así que piensa que mejor salir corriendo de esta habitación...

Continúa caminando y caminando por los largos pasillos del palacio y entra en otra habitación. En ella vive el amor. Es una habitación muy bonita, llena de color, donde los papás y las mamás abrazan a sus hijos, les besan y disfrutan estando con ellos. Pablito siente una sensación muy agradable estando aquí, le transmite tranquilidad y le gusta lo que percibe.

Por eso, Pablito decide cerrar todas las otras puertas con candado y quedarse aquí, junto con su familia, porque es donde él se encuentra más a gusto.

ACTIVIDAD N°17

CUESTIONARIO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- ✓ Trabajar la autoconciencia
- ✓ Desarrollar la motricidad fina
- ✓ Fomentar la escucha

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de cuatro y cinco años. Los alumnos de cuatro años lo pueden hacer oralmente en la asamblea.

Metodología: Tras hacer la asamblea diaria, se puede hacer esta actividad la cual consiste en lo siguiente:

En un folio, ya que si lo hacemos de manera oral, muchas veces ocurre que lo que dice un niño/a, lo repiten los restantes y queremos que sea individual y que cada niño/a reflexione sobre lo que se les pregunta. La maestra/o, les entregará una ficha en la que aparecerán las siguientes cuestiones:

Me llamo...

Hago bien...

Hago regular...

Hago mal...

Mi familia es...

Mi mejor amigo/a es...

Los niños/as tendrán que rellenar con pocas palabras cada una de las cuestiones.

Normalmente, lo que más les cuesta es reconocer que es lo que hacen mal, ya que los niños son muy egocéntricos, por lo que esta actividad está bastante bien. Una vez que lo han hecho, en la asamblea, se irá comentando uno por uno, sobre todo el apartado de "hago mal" de manera, que encontremos una solución a eso que hacen mal. Para llevar a cabo esta actividad, previamente, la maestra/o lo hará en la asamblea, antes de entregarles las hojas para rellenar.

TEMPORALIZACIÓN: El tiempo empleado para llevar a cabo esta actividad será de 25 min.

MATERIALES: Los materiales necesarios son: lapiceros, gomas y folios.

ESPACIO: El espacio empleado serán las mesas de trabajo y la asamblea.

ACTIVIDAD N° 18

SECUENCIAS DE LAS EMOCIONES.

OBJETIVOS:

- ✓ Trabajar la autoconciencia
- ✓ Jugar y aprender con las secuencias
- ✓ Trabajar la emoción del miedo
- ✓ Fomentar el trabajo en grupo y el consenso
- ✓ Trabajar las Habilidades Sociales

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años.

METODOLOGÍA: Un método muy útil para trabajar diferentes aspectos a través del juego, son las secuencias. A través de ellas, el niño/a va ordenando una acción y de esta manera aprende qué es lo que ocurre y cómo. Por ejemplo hay secuencias en las que hay que ordenar el nacimiento de una planta, hacer un zumo de naranja y en este caso trabajar la emoción del miedo. En estas secuencias aparecen las siguientes imágenes:

Hora de dormir, una niña en la cama con su peluche

Su mamá apaga la luz

La niña tiene miedo y llora

La mamá la abraza

La habitación se ilumina y la niña se tranquiliza.

Primero, les mostramos a los niños/as las secuencias y de los dibujos que aparecen en ellas. Después, la maestra repartirá una secuencia a cada grupo de trabajo, por lo que entre todos tendrán que ponerse de acuerdo y ordenar la secuencia correctamente. Una vez que lo hayan hecho, hablarán de lo que ocurre en la secuencia, ya que puede que a algún niño/a del aula le pase por las noches, ya que la oscuridad suele dar miedo a bastante niños/as.

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad emplearemos 20 min.

MATERIALES: Los materiales necesarios serán: secuencias.

ESPACIO: El espacio empleado será la zona de la asamblea.

ACTIVIDAD N° 19

¿QUIÉN TIENE MIEDO?

OBJETIVOS:

- ✓ Trabajar la emoción del miedo
- ✓ Identificar diferentes situaciones
- ✓ Trabajar la autoconciencia

METODOLOGÍA: A continuación de la actividad anterior y aprovechando que estamos trabajando el miedo, con esta actividad vamos a trabajar diferentes situaciones que nos dan miedo.

La maestra/o les va a mostrar tres imágenes en las que aparecen diferentes situaciones que suelen dar miedo:

Un niño con cara de miedo entrando en una habitación oscura

Una niña con cara de miedo tras escuchar un trueno

Un niño con cara de miedo al ver en la televisión una película de brujas

Una por una, irán hablando de cada una de las situaciones (cómo tiene el niño/a la cara (la representaremos nosotros también), qué ocurre en la imagen, cómo está el niño o la niña...)

TEMPORALIZACIÓN: Para llevar a cabo esta actividad emplearemos 15 min.

MATERIALES: Los materiales necesarios serán: imágenes de las diferentes situaciones.

ESPACIO: El espacio a utilizar será la zona de la asamblea.

ACTIVIDAD N° 20

ABRAZOTERAPIA

OBJETIVO:

- ✓ Trabajar la seguridad y autoestima
- ✓ Disminuir la ansiedad y la tristeza
- ✓ Mejorar el estado de ánimo.

NIVEL: Para Tres, cuatro y cinco años

MATERIALES: Cuento Mauro necesita un abrazo

LUGAR: En la asamblea

DESARROLLO: Contamos el cuento y después hacemos la actividad de diferentes tipos de abrazos.



ACTIVIDAD N° 21

LA SILLA DE LOS ABRAZOS

OBJETIVO:

- ✓ Disminuir la ansiedad y la tristeza
- ✓ Mejorar el estado de ánimo.

NIVEL: Para Tres, cuatro y cinco años

MATERIALES: silla de los abrazos

LUGAR: rincón de la calma

DESARROLLO: una vez hemos trabajado los abrazos y la importancia de los mismos. Presentamos la silla de los abrazos.

Les explicamos que tiene un cascabel u cada vez que un niño esté triste, enfadado por algo y necesite un abrazo irá a la silla tocara el cascabel y un compañero se acercara y le preguntará ¿por qué necesitas un abrazo? El niño le explicara porque lo necesita y los dos se abrazaran.



ACTIVIDAD N° 21

PROYECTO LIBRO EMOCIONARIO

OBJETIVOS

- ✓ Asociar y relacionar las emociones a las diferentes situaciones vividas.
- ✓ Descubrir y utilizar estrategias personales para el control de las emociones desagradables y agradables.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de cuatro años, más a partir del segundo trimestre y cinco años.

METODOLOGÍA

Preparar un mural/rincón fijo en el aula, que se mantendrá durante todo el curso, y donde tendremos expuesta la emoción que trabajemos esa semana (su título y su ilustración en grande, y las ideas que vayan surgiendo).

MATERIALES

- Ilustraciones de cada una de las emociones trabajadas.
- Libro emocionario.
- Libro de ideas para trabajar las emociones, sobre todo para cinco años.

TEMPORALIZACIÓN

Indeterminada.

ORIENTACIONES

- El primer día "sólo" exponer la ilustración de la emoción en el mural y dejarles que ellos vayan observando, debatiendo, pensando...en definitiva que imaginen. No tienen por qué dar con la solución el primer día, crearemos un ambiente de incertidumbre ¿Cuál será?
 - El segundo día en la asamblea con la rutina del Veo, Pieso y Me pregunto cada alumno empezará a dar su opinión y daremos con la solución de la emoción. A continuación, leeremos el libro y empezaremos a hacer preguntas y que la vayan identificando esa emoción con las experiencias de su vida.
 - Después les daremos un folio para que dibujen cuando se han sentido así y al final del curso haremos su propio emocionario.
 - Y a partir de ahí, cada semana se trabajara una emoción.

EXPLICACIÓN DE LAS ILUSTRACIONES

TERNURA

La ternura es cercanía, afecto, compasión. Vimos que algunos seres despiertan nuestra ternura y nuestro deseo de ser suaves, atentos, comprensivos con ellos.

La ternura es una invitación al amor.

A continuación, les pedí que buscaran en su vida situaciones en las que hubieran sentido "ternura".

AMOR

Pues que quizás es una de las emociones más contradictorias, ya que tanto nos puede provocar una sonrisa gigantesca como una catarata de lágrimas. También nos explica que existen dos clases de amor: el romántico (cuando piensas constantemente en una persona y verla te produce una mezcla de nervios y alegría) y el diligente (cuando haces tuyas la alegría o la tristeza de la persona a la que amas, y además, siempre le deseas lo mejor. Se trata de un sentimiento puro y cálido).

Concluye diciendo que el amor es lo opuesto al odio.

Una vez explicado, buscamos en nuestra propia vida experiencias de esta emoción.

ODIO

"El odio es una gran antipatía, un rechazo que sentimos hacia algo o hacia alguien".

¿Cuánto dura el odio? "A veces, mucho tiempo. Otras, sólo un ratito. Puedes sentir un odio fugaz hacia una persona, pero eso no significa que la hayas dejado de querer".

Y, para concluir, una frase que debemos trabajar mucho: "Si el odio nos mueve a la acción, sucumbimos a la ira".

el odio fugaz es aquel que sentimos como consecuencia de un enfado, pero que "no es real". Es decir, lo sentimos momentáneamente, pero en realidad no dejamos de querer a la persona. Y es que ese sentimiento, normalmente, lo sienten con sus más allegados: amigos, hermanos, papás... cuando hay un conflicto y se sienten enfadados. Y, nunca, jamás, van a dejar de querer a esas personas. Se trabaja para encontrar una solución.

Viendo la última frase hay que explicarles que la ira NUNCA conduce a nada bueno, por lo que hay que evitar perder el control mientras estemos a tiempo, hay que separar el odio de la ira. Aunque una situación no nos guste nada, nada, nada de nada, hay que saber gestionarla, y nunca llegar a la ira o rabia.

Esta emoción, que a priori es desagradable, también hay que saber identificarla y gestionarla, puesto que forma parte de nuestro complejo mundo emocional. Cuanto más comprendamos y sepamos expresar lo que sentimos ¡mejor! Repercutirá en nuestro propio bienestar y en el de quienes nos rodean.

IRA

Nos centramos en la "ira", aunque ya la introducimos un poco la otra semana, también conocida como "rabia", "cólera" o "furia". Lo de la "rabia" y "ponerse furioso" lo entendían más fácilmente que la "ira".

Tenemos que aprender que la ira es velocísima, que te domina y se va casi sin que te des cuenta. Y que suele apoderarse de nosotros en situaciones que consideramos muy injustas o que atentan contra nuestro bienestar.

El emocionario nos plantea una importantísima pregunta: "¿La ira es útil?". Pues en una sociedad civilizada, no; porque **es una emoción que no te deja pensar**. Reflexionamos sobre esta frase, y la repetimos muchas veces. Y podemos llegar a la conclusión de que cualquier cosa que no nos dejara pensar, no debía ser muy adecuada. La ira nos hace reaccionar como un animal que es atacado por otro. Y como no vivimos entre animales salvajes, nuestras malas reacciones nos suelen meter en problemas. Por tanto, tenemos que evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo, por ejemplo, al sentir un poquito de irritación, tener ganas de pegar a alguien...

Esta sesión creo que puede ser una manera de mejorar la manera de resolver los conflictos, si realmente tiene presente lo hablado en clase en esta semana.

IRRITACIÓN

¡No me digáis que no es acertada! No hay nada más irritante que un insecto revoloteando cerca de tu oído. ¡Me irrito sólo de pensarlo!

El emocionario nos explica que el mundo está lleno de colores, olores, sonidos... y que algunos nos resultan tan molestos que se nos instalan dentro y no podemos dejar en

pensar en ellos. Cuando nos irritamos, somos muy conscientes de nuestros sentidos. Por ejemplo, el ladrido de un cachorro puede despertar ternura, pero ¿y si no deja de ladrar en todo el día?

Este ejemplo es clave y así se lo podemos hacer ver a los alumnos. Un hecho puntual puede molestarte, enfadarte... pero pienso que es el hecho de la repetición, la constancia, lo que llega a irritarnos. Seguro que la primera vez que pasa el mosquito por nuestro lado casi ni nos inmutamos. ¿Pero y cuando vuelve, y vuelve, y vuelve, y vuelve...? ¡Arrrggghhh!

Entonces podemos aprovechar para enlazar el sentimiento de la irritación con la ira, ya que la semana pasada vimos cómo ésta, en una sociedad civilizada como la nuestra, NO es útil, por lo que había que evitar que tomara el control mientras estuviéramos a tiempo, por ejemplo, al sentir un poquito de irritación.

Y nos quedamos con esa idea. Hay que llevar cuidado con la irritación, ya que si dejamos que vaya a más, y a más y a más, puede desencadenar en ira. Porque la irritación parte de una pequeña molestia, que aislada se puede soportar, pero cuando se repite, y se repite, y se repite, y se repite... a veces no podemos más y ¡zas! explotamos.

TENSIÓN

El emocionario nos explica que algunos llaman a la tensión “estrés” y que nace cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos amenazantes, como llegar a un nuevo colegio o barrio, o no saber la lección cuando el profesor está haciendo preguntas.

Cuando experimentas estás nervioso, impaciente y pierdes la calma con facilidad. Pero tenemos que tener en cuenta que esta tensión muchas veces puede producir alivio y calma cuando lo hablas con personas a las que quieres y confías.

Con lo que podemos concluir que estar en tensión es lo contrario de estar relajado.

ALIVIO

Nos cuenta el emocionario que experimentamos alivio cuando nos libramos de un peso, cuando dejamos de percibir una amenaza (¿hay algo más amenazante que estar a punto de ser devorado?) Pero también podemos incidir en cuando nos disculpamos con algún compañero. Y nos pone tres ejemplos en los que podemos sentir alivio: al terminar un examen, al ver que un peligro se aleja o al reconocer un error.

Por tanto, el alivio significa que una sensación o situación desagradable ha terminado. De hecho, si buscamos en el diccionario la palabra alivio, también incluye la mitigación o disminución de una enfermedad. Y es que cuando uno tiene dolor ¡es muy aliviante empezar a sentirte mejor!

El alivio suele venir acompañado de relajación (bastante lógico teniendo en cuenta que viene precedido de una situación que nos produce tensión) y aliviadas las dificultades, reaparece la paz, nos sentimos tranquilos. Es el camino hacia la serenidad. Con esta explicación podemos hacerles reflexionar que las emociones casi siempre van unas relacionadas con otras.

SERENIDAD

Cuando explicamos el alivio, vimos como aliviadas las dificultades, reaparece la paz, nos sentimos tranquilos. Y era el camino hacia la serenidad.

Es una sensación de calma y armonía, cuando nos sentimos así estamos tranquilos, con lo que las relación con los demás es amable y dulce. También cuando nos serenamos después de estar enfadados podemos ver con más claridad lo que ha pasado y buscar soluciones.

Todos encontremos momentos de serenidad en nuestras vidas, para relajarnos, sentir paz y disfrutar.

FELICIDAD

El Emocionario explica que "la felicidad es diferente para cada persona. La felicidad es una sensación de satisfacción hacia tu propia persona." Es una forma optimista de mirar e interpretar las cosas que nos van sucediendo, buscando siempre un aprendizaje, incluso de los errores o una oportunidad para disfrutar. Y, ¿dónde se encuentra esta felicidad tan deseada por todos? **Pues, ¡¡dentro de nosotros!!**

La felicidad siempre nos acompaña, siempre está dentro de nosotros, pero en ocasiones no sabemos verla. **ES PERMANENTE.**

Una de las claves de la felicidad es la gratitud: agradecer lo que nos llega a cada instante; ver cada día, cada momento, como un regalo que recibimos; un regalo que a veces es dulce y otras amargo y que, en todos los casos, nos trae siempre una oportunidad: la oportunidad de disfrutar o la oportunidad de aprender y de crecer.

ALEGRÍA

"La alegría es causado por un motivo placentero y, por eso, es sumamente agradable. A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración. Sin embargo, uno puede tener muchísimos ratitos alegres durante el día en los que tu energía aumenta y tu manera de pensar es más positiva."

La tristeza es lo contrario a la alegría.

LA TRISTEZA

La tristeza es una de las emociones básicas del ser humano. Cuando estamos tristes disminuye nuestra energía, nuestro estado de ánimo, nuestro apetito... Es como un velo que nos empaña la vida y la viste de gris.

No a todas las personas nos entristecen las mismas cosas, pero es habitual sentir tristeza cuando nos decepcionan, cuando nuestros objetivos no se ven cumplidos o cuando perdemos algo que era importante para nosotros.

LA COMPASIÓN

La compasión, es la pena que nos provoca la desgracia de los demás. Significa literalmente "sufrir juntos" y supone la percepción y comprensión del sufrimiento del otro, y el deseo de aliviar o incluso eliminar por completo tal sufrimiento. En esta ilustración, hasta las plantas abrazan al zorro con ánimo de protegerle y ayudarle.

EL REMORDIMIENTO

AQUÍ PODRÍAMOS TRABAJAR EL REMORDIMIENTO Y LA CULPA A LA VEZ, MOSTRANDO LAS DOS ILUSTRACIONES JUNTAS Y PODER VER QUE LES LLAMA MÁS LA ATENCIÓN.

Sentimos remordimiento ante algo que hemos hecho mal. Por ejemplo: en clase hay unas pegatinas y a ti te han gustado tanto que cuando la profe no se da cuenta vas y las coges y te las guardas en la mochila, las coges a escondidas porque sabes que eso no está bien hecho. Y cuando sientes remordimiento, te genera malestar.

LA CULPA

Cuando el remordimiento se las ingenia para que no puedas dejar de pensar en algo malo que hiciste, crece ese malestar y te va invadiendo poco a poco. Y es cuando aparece la culpa.

Podemos hablar del cuento de pinocho y pepito grillo y hablar de la conciencia, que es esa voz interior y que nos dice cuándo algo está bien y cuándo está mal.

La culpa es importante hablar de ella ya que no tienen por qué ser un peso enorme que dure siempre, hay que explicarles que cuando cometemos un error, cuando nos equivocamos, hay que reflexionar, analizar, pensar por qué ha ocurrido, buscar una solución, pedir perdón si hemos hecho daño a alguien... En definitiva, APRENDER e INTENTAR MEJORAR. Sentir remordimiento al hacer algo mal es normal y sano, pero ahogarse en la culpa, no.

LA VERGÜENZA

Cuando somos conscientes de que hemos cometido una falta, podemos experimentar vergüenza. También la podemos sentir cuando creemos que se van a burlar de nosotros. O cuando una situación es nueva, cuando nos sentimos observados o que están pendientes de nosotros.

La vergüenza aparece por sorpresa, y suele ser bastante indiscreta, ya que tiene la manía de decirles a los demás que en estos momentos sentimos vergüenza porque hace que nuestro rostro se enrojezca, nuestros ojos miren hacia abajo, la cabeza baja... Y que los demás sepan que estamos avergonzados, puede provocarnos, además, inseguridad.

También podemos sentir vergüenza por lo que hace otra persona. Es lo que llamamos vergüenza ajena, podemos poner el ejemplo de cuando fuera de casa tenemos una rabieta en público cómo se siente los papás.

INSEGURIDAD

La inseguridad es una **falta de confianza**, puede ser en nosotros mismos o en los demás. Y que cuando sientes inseguridad, adoptas mecanismos para defenderte.

Nos centraremos en la inseguridad en nosotros mismos. Si no confías en ti mismo y en tus posibilidades, puedes reaccionar de múltiples maneras. Una forma muy típica es **actuar con timidez o aislarte**.

La inseguridad emocional puede darse en **multitud de situaciones y contextos**, pero el elemento común es una sensación de malestar que se genera por la **percepción de que uno mismo es vulnerable**.

Las personas inseguras **no tienen confianza en su valía y en sus capacidades**. (PONER ALGÚN EJEMPLO)

La inseguridad también se puede evitar o superar:

- **No tener miedo a los errores**. Equivocarse forma parte del aprendizaje. Sólo hay que aprender de ellos y seguir avanzando.
- **Pensar en positivo**. A la hora de tomar una decisión, hay que seguir la propia intuición y hacer lo que creemos que es mejor, pensando siempre que es la mejor opción. Y si nos equivocamos, ¡volvemos al punto 1! ¡Lo volvemos a intentar, no pasa nada!
- **Analizar todo lo que hemos conseguido**. ¿Cuántas cosas hemos logrado por nosotros mismos? ¡Venga, vamos a hacer memoria! ¡Seguro que muchísimas! ¿Hacemos una lista? ¡Seguro que es una inyección de autoestima!
- **Marcarnos pequeños objetivos, que sean realistas**. Pasito a pasito, lo importante es ir avanzando. Ponernos una meta muy alta puede hacer que nos sintamos frustrados y que pensemos que no podremos conseguirlo, incluso antes de empezar. Mejor

objetivos más rápidos y fáciles de conseguir, y cuando lo alcancemos ¡a por otro! ¡Eso sí que anima!

- **Hacer una lista de nuestras cualidades.** ¿Qué se nos da bien? También podemos hacer la actividad pasarela de modelos y que nuestros compañeros nos digan. ¿Cómo nos ven los demás?

TIMIDEZ

Nos cuenta el emocionario que la timidez es un bloqueo que nos impide comportarnos con naturalidad, y que nos suele dominar ante personas extrañas, no confiables o amenazadoras. En ese momento te sientes incómodo, torpe y, por miedo a equivocarte, dejas de hablar, de moverte... intentas pasar desapercibido.

En el caso de la timidez, hay que hacerles ver que no tiene nada de malo ser tímido o dejar de serlo, o sentir timidez en determinadas ocasiones, dentro de unos patrones de normalidad. Hay personas más introvertidas, personas más extrovertidas, más vergonzosas, menos... ¡y menos mal que no somos todos iguales! Lo que puede suponer **un problema** es que esa timidez nos **genere malestar**, nos **impida hacer algo** que realmente deseamos hacer, **limite nuestro desarrollo social** o **afecte a nuestras relaciones personales.**

CONFUSIÓN

Nos cuenta el emocionario que la confusión es una mezcla desordenada de sentimientos, y que la experimentamos ante una mezcla que no comprendemos del todo. ¿Siento ira o miedo? Siento alegría y tristeza a la vez. ¿Es envidia o celos?.

Si estamos confusos, **no sabemos exactamente qué nos ocurre**. A todos nos pasa en ocasiones, por tanto, hay que intentar averiguar de qué emociones se compone nuestra confusión.

En este punto podemos recordar el cuento “ El monstruo de colores” hablar sobre cómo se sentía. El pobre monstruo está hecho un lío y no sabe qué le ocurre. Por eso la niña del cuento le sugiere que separe las emociones y las ponga cada una en un bote, para identificarlas mejor y poder entender qué le pasa.

MIEDO

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, que se provoca ante una **percepción de peligro**, real o supuesto.. El miedo aparece cuando creemos que vamos a sufrir un daño, y si crece muchísimo se convierte en **terror**. Por una parte, el miedo puede servirnos para estar alerta ante el peligro, pero por otra, el terror puede paralizarnos y no dejarnos pensar.

Cuando sentimos miedo, nuestros ojos se agrandan para ver mejor y el corazón envía más sangre a las piernas para que podamos huir.

Todos sentimos miedo, y lo curioso es que podemos sentir miedo a cualquier cosa, incluso a aquellas que en principio todos deseáramos, como tener éxito o ser felices. Además, el miedo está relacionado con la ansiedad.

Una situación bastante común es el miedo ante lo desconocido. Sin embargo, ante lo desconocido también se puede sentir asombro.

ASOMBRO

Cuenta el Emocionario que experimentamos asombro cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. El asombro viene de la inocencia y de la curiosidad.

Por tanto, podemos decir que **los niños son muy propensos a sentir asombro**. De hecho, cuanta más inocencia, más asombro. La persona inocente es confiada, abierta a la belleza.

Una característica del asombro es su **corta duración**, tan solo unos instantes. Después, da lugar a otras emociones, muchas veces [alegría](#) (cuando nos encontramos ante un acontecimiento positivo) o [tristeza](#) (ante una situación desagradable). El asombro, acompañado de una sensación de rechazo, puede convertirse en [asco](#).

Por tanto, podríamos decir que el asombro se da **ante un evento inesperado, que no estaba previsto o que no estamos acostumbrados a ver**.

ASCO

El asco es el desagrado o disgusto que nos causa algo que consideramos repugnante. Solemos asociarlo a estímulos sensoriales (cosas que nos repugnan por su sabor, olor, tacto...).

Todo el mundo siente asco hacia algo, pero está influido por prácticas culturales y por el aprendizaje de los que nos rodean. Por ejemplo, en otra cultura podrían invitarnos a cenar ofreciéndonos su comida más preciada: ensalada de insectos.

Como curiosidad, os diré que en todas las personas se da la misma manifestación del asco: la nariz se arruga y los labios superiores se elevan, mientras que las comisuras descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale ligeramente de la boca. ¿A que habéis puesto cara de asco para ver si es verdad? ;-)

Otras consecuencias del asco pueden ser las náuseas, vómitos, sudores, descenso de la presión sanguínea ¡y hasta desmayos!

HOSTILIDAD

Sentimos hostilidad cuando alguien se opone a nosotros o a nuestros deseos. Por ejemplo, cuando deseas a toda costa salir a jugar al parque pero tus padres no te dejan.

Cuando sentimos hostilidad, deseamos llevar la contraria. Nos conduce a rechazar a la otra persona, incomodarla, atacarla, molestarla, insultarla...

La hostilidad tiene causas negativas tanto para quien recibe las conductas agresivas como para quien las genera, ya que aumenta el estrés y los nervios, el mal humor, la disconformidad y, en definitiva, de la insatisfacción con el otro o con lo que nos rodea.

Si, en vez de ser hostiles con alguien, lo admitimos en nuestra vida, estamos desarrollando nuestra aceptación.

ACEPTACIÓN

Sentimos aceptación cuando nos quieren tal como somos, con nuestras virtudes y con todo aquello que tengamos que mejorar. Y también vemos que la sentimos cuando los demás reconocen nuestras capacidades y acciones. Por ejemplo, los aplausos, las palabras cálidas, una sonrisa o un abrazo son gestos que nos transmiten aceptación.

Es esencial para el bienestar emocional de los niños y para el desarrollo de su autoestima que se sientan aceptados por las personas de su entorno: familiares, amigos, profesores... La falta de aceptación hace que nos sintamos incomprendidos.

También es importante aceptarnos a nosotros mismos y a las diferentes situaciones que se presentan en nuestra vida. Todos, en diferentes momentos de nuestra existencia, deseáramos que la realidad fuese diferente a la que estamos viviendo. Ante una situación que nos produce malestar, podemos aceptarla o sufrir más de lo necesario, luchando contra una realidad inamovible, gastando energía de una forma inútil y dañina. Pero no hay que confundir aceptación con conformismo.

Por tanto, es esencial aprender a aceptar la realidad, a la vez que hacemos algo para mejorar, en un futuro, aquella situación que nos desagrada.

INCOMPLENSIÓN

La incomprensión nace de la falta de entendimiento con el otro. Como cuando intentamos explicar algo que nos ocurre o que pensamos, pero la otra persona no nos entiende. Otras veces, nos sentimos incomprendidos porque algo que hacemos no parece encajar con la opinión de los demás.

el diálogo es la base de la comprensión, y hay que ponerlo en práctica siempre e intercambiar opiniones. ¡No hay que olvidarse del famoso "hablando se entiende la gente"! Por otra parte, si desarrollamos nuestra empatía, será más fácil que comprendamos a los demás. Del mismo modo, una actitud tolerante, ayudará a fomentar la comprensión entre todos.

ILUSIÓN

La ilusión es la esperanza de que se cumpla algo que deseamos. Tener ilusiones es una de las mejores maneras para disfrutar de la vida y hacer las cosas con energía.

El emocionario nos hace una pregunta que nos hace reflexionar: ¿Las cosas tienen ilusión o nosotros ponemos ilusión a las cosas? Podemos ponerle ilusión a casi todo: a tener un hermano, a celebrar nuestro cumpleaños, a ir al colegio, a jugar con los amigos... ¡Hasta a hacer los deberes!

Cuando estamos ilusionados, nos prende el entusiasmo.

ENTUSIASMO

El entusiasmo es la exaltación del ánimo por algo que causa interés, admiración o placer (Mostró mucho entusiasmo al enterarse de la noticia). También es poner mucho interés en algo, que nos lleva a poner en su logro mucho esfuerzo y empeño (Puso todo su entusiasmo en conseguirlo).

El entusiasmo puede entenderse como el motor de nuestro comportamiento. Quien está entusiasmado con algo, se esfuerza y muestra una actitud positiva.

La felicidad y el bienestar interior se asocian al entusiasmo, por lo tanto ¡pongamos entusiasmo en nuestras vidas!

EUFORIA

La euforia (que significa "fuerza para soportar") es un sentimiento intenso de bienestar, felicidad, excitación y júbilo. Cuenta el emocionario que la euforia es un desbordamiento de energía positiva y que nos brinda fuerza para enfrentar momentos de adversidad, o para festejar con un entusiasmo muy por encima de lo habitual.

Es tan extraordinario el bienestar que experimentas, que te muestras totalmente optimista y con capacidad para superar cualquier reto.

La euforia es lo opuesto al desaliento.

La euforia aparece como consecuencia de una buena noticia o de una experiencia muy positiva.

En fin, nos quedó claro que la euforia es como un ¡super guau! y que a veces resulta incontrolable, por lo que podemos chillar de alegría o dar saltos como cabras monteses.-

GRATITUD

La gratitud es el alma de la palabra gracias, y es un sentimiento de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o se recibirá. Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano, un regalo: en la sonrisa de un amigo, en una canción, en la comida...

Podríamos decir que 'gracias' es, sin lugar a dudas, una palabra mágica. La gratitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

Dar las gracias por las pequeñas cosas que nos regala la vida nos ayuda a centrar nuestra atención en todo lo bueno que nos rodea. ¡Nos ayuda a ser felices y a tener mejores relaciones con los demás! Podríamos hacer todo un ejercicio en esta línea. O como nos propone el emocionario, tener un diario de la gratitud.

ACTIVIDADNº22

¿QUIÉN ERES?

OBJETIVOS

- ✓ Conocer, identificar y valorar las características personales de los demás.
- ✓ Desarrollar una valoración positiva de las diferencias entre las personas.

NIVEL: Esta actividad va dirigida para alumnos de tres, cuatro y cinco años.

PROCEDIMIENTO

Para esta actividad, los niños y niñas, de uno en uno, se situarán enfrente de toda la clase con los ojos tapados. Poco a poco irán pasando alguno de los compañeros de mesa por delante de él.

MATERIALES

-Antifaz o pañuelo para tapar los ojos.

LUGAR:

Los alumnos estarán en la asamblea sentados en círculo.

TEMPORALIZACIÓN

30 minutos aproximadamente.

ORIENTACIONES

Previamente, haremos que se fijen en cómo son sus compañeros, hablaremos de las diferencias de cada uno y de lo bueno de cada diferencia, pues sin estas el mundo sería muy aburrido.

ACTIVIDAD Nº23

EL FANTASMA COME MIEDOS

OBJETIVOS

- ✓ Conocer, identificar y valorar las características personales de los demás.
- ✓ Desarrollar una valoración positiva de las diferencias entre las personas.

NIVEL: 5 años

PROCEDIMIENTO. Una vez contados los cuentos para trabajar los miedos. Presentamos en la asamblea nuestro fantasma come miedos. Los niños escribirán su miedo y lo pondrán dentro de la boca del fantasma. Al día siguiente comprobarán que los miedos se los ha llevado el fantasma. Para terminar decoraremos nuestro fantasma.

MATERIALES. Fantasma come miedos.

LUGAR:

Los alumnos estarán en la asamblea sentados en círculo.

TEMPORALIZACIÓN

30 minutos aproximadamente.



ACTIVIDAD Nº 24

LA CAJA COMEMIEDOS

OBJETIVOS

- ✓ Conocer, identificar y valorar las características personales de los demás.
- ✓ Desarrollar una valoración positiva de las diferencias entre las personas.

NIVEL: 4 AÑOS

PROCEDIMIENTO Empezaremos hablando el tema del miedo en un sentido más amplio. Se identificarán distintos monstruos y animales que les producen miedo, así como situaciones cotidianas, sueños o personajes de cuentos que les causan temor, invitándoles a reflexionar sobre lo que le produce miedo y sobre la existencia, real o no, de estos fenómenos o personajes. Hablar libremente sobre ello, les ayudará a controlar dichos temores y superarlos. Iremos haciendo preguntas para que los niños puedan expresarse como:- ¿Quién no ha temido alguna vez a los monstruos? - ¿ Quién tiene miedo de las habitaciones oscuras ¿ o -¿que se esconden debajo de la cama?.

A continuación leeremos el cuento de “Nana Bunilda come pesadillas” y después explicaremos el rincón de come miedos. Les diremos que cuando vayan al rincón tienen que decir unas palabras mágicas, para que ellos ya se familiaricen con ellas y las vayan conociendo. En anexo

Al día siguiente con la canción “Chocolate” irán a la caja de comemiedos y verán que sus miedos se han convertido en chocolatinas como en el cuento de Nana Bunilda.

MATERIALES

- lápices.
- folios
- cuentos
- chocolate.

LUGAR:

Los alumnos estarán en la asamblea sentados en círculo.

TEMPORALIZACIÓN

30 minutos aproximadamente.

PALABRAS MÁGICAS

Caja mágica

Caja mágica

tú que eres tan simpática

trágate este miedo

llévatelo de aquí

hasta el cielo, zasssss!!!



ACTIVIDAD N° 25

TE QUIERO

OBJETIVOS

- ✓ Expresar sentimientos agradables hacia el resto.
- ✓ Aumentar la autoestima mediante el elogio social (“me quieren”).

PROCEDIMIENTO

Se puede hablar con los niños y niñas, previamente, acerca de las distintas formas de demostrar cariño o, por ejemplo, de las distintas formas de dar besos: besos de mariposa, de esquimal... Para ello, comenzaremos escuchando el cuento “¿De qué color es un beso?” “De Rocío Bonilla

Tras esto, comenzaremos la actividad, para la cual necesitamos dos cajas.

En una de ellas, se mostrarán diferentes acciones (tanto positivas como negativas): abrazar, hacer cosquillas, dar un beso, sacar la lengua, acariciar y decir una palabra bonita. En la otra ruleta se mostrarán fotos de todos los niños de la clase.

De uno en uno saldrán y cogerán una foto de cada caja. El niño que coge la foto efectuará la acción que le haya tocado sobre el compañero que salga.

Después se les preguntará qué es lo que más les ha gustado, qué han sentido cuando recibían un abrazo, cuando daban un beso, cuando te sacaban la lengua o te hacían cosquillas, etc. Con este tipo de preguntas se desea que el niño comience a intuir las emociones como consecuencia de hechos: si yo quiero que mi amigo esté bien tengo que darle un abrazo.

MATERIALES

-Caja con imágenes de distintas acciones: abrazar, hacer cosquillas, dar un beso, dar un susto, sacar la lengua, acariciar y decir una palabra bonita.

-Caja con fotos de todos los niños y niñas de la clase.

TEMPORALIZACIÓN

30 minutos aproximadamente.

ACTIVIDAD N° 26

NOS RELAJAMOS

OBJETIVOS

- ✓ Autocontrolar las emociones.
- ✓

PROCEDIMIENTO

Cuento respira: Este cuento nos narra la historia de un niño que no puede dormir y su madre decide enseñarle a respirar. Está lleno de diferentes ejercicios de respiración e incluso algunas posturas de yoga. Ideal para relajarnos un poco después del ajetreo del patio o la vuelta a la calma después de una sesión de psicomotricidad. Este cuento es ideal también para tener en el Rincón de la calma.

Cuento imaginaciones: Cada historia para relajarse contiene visualizaciones guiadas para que los niños imaginen. Al cerrar los ojos e imaginar lo que les estás leyendo, los niños tienen la oportunidad de relajar sus cuerpos y guiar sus mentes.

MATERIALES

- Cuento respira
- Cuento imaginaciones

TEMPORALIZACIÓN

10 a 15 minutos aproximadamente.



ACTIVIDAD N° 27

EL JUEGO DE LA TORTUGA

OBJETIVOS

✓

PROCEDIMIENTO El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a aprender a relajarse, replegando su cuerpo, como hacen las tortugas. De esta forma relajarán sus músculos y evitarán actuar de forma impulsiva. A través de una dinámica que comprenden por analogía con la tortuga, los pequeños aprenderán una técnica útil y sencilla para relajarse y controlar sus impulsos. Es importante desarrollar habilidades de autocontrol ante conductas impulsivas. Con la técnica desarrollarán también habilidades para reconocer, expresar y manejar sus emociones. Con esta técnica de fácil aplicación, proporcionamos a los niños y niñas medios para canalizar su propia ira.

Preparación: En primer lugar contamos el cuento de la tortuga a los niños y niñas.

Explicación: Les explicamos que al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccionar con conductas impulsivas.

Para llevar a cabo esta técnica, emplearemos varias semanas de entrenamientos, para que poco a poco los niños y niñas adquieran esta respuesta.

Implementaremos la técnica en 4 etapas:

- ✓ En la primera etapa (semanas 1 y 2) se enseña al niño/a a responder a la palabra "tortuga" cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón. Para ello, le explicaremos como tiene que hacer para esconderse en su caparazón. Le diremos que cuando escuche la palabra tortuga debe replegar su cuerpo y relajarse dentro del caparazón. Se harán varios entrenamientos, en diferentes momentos les diremos la palabra tortuga.
- ✓ En la segunda etapa (semanas 3 y 4) el niño/a aprende a relajarse. Para ello,

tensa todos los músculos mientras está en la posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos. Una vez aprenda a replegarse (etapa 1), le enseñamos a relajarse dentro del caparazón. Haremos también varios entrenamientos.

- ✓ La etapa tercera (semana 5) pretende conseguir la generalización en la utilización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones. Para ello, empleamos historias, ejemplos en los que necesitara relajarse. Por ejemplo cuando tus padres se enfadan contigo, te pones furioso, tenemos que relajarnos como la tortuga. Le pediremos también que emplee la técnica cuando se encuentre ante cualquier situación en la que se sienta furioso.
- ✓ La última etapa (semana 6) se dedica a la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales. Además de la técnica, pediremos a los niños y niñas que expliquen la situación, que cuenten como se sentían (hacemos que identifiquen y expresen su emoción). Reflexionamos con ellos, una vez calmados diferentes formas de solucionar esta situación.

MATERIALES:

Cuento

Marioneta tortuga.

TEMPORALIZACIÓN

30 minutos aproximadamente.



HISTORIA DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4, 5, 6, 7,8) años y que se llamaba Pepe. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le castigaba. “ Siempre metido en líos”, pensaba. “ Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos”. La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo: “ Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón”.

“Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así que la próxima vez que te enfades! métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba

cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas.

Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pepe siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien. Tu puedes también hacer lo que hace Pepe. Cuando estés muy enfadado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer

ACTIVIDAD N° 28

RINCÓN DE LA CALMA

OBJETIVOS

- ✓ Autocontrolar las emociones.

PROCEDIMIENTO, Presentamos el rincón de la calma, lo primero será explicarles cómo funciona y que es un lugar seguro donde puede ir siempre que estén enfadado, tristes, preocupados, nerviosos,... o simplemente cuando quieran estar solos y tranquilos.

Remarcar que es un lugar que hay que respetar y que no podemos molestar o interrumpir si alguien lo está usando.

Explicarles bien cómo usar los diferentes elementos y haced algunos ensayos juntos. Evidentemente no van a usar siempre todo, pero es importante la variedad para que en cada momento decidan que les puede ir mejor.

El rincón de la calma también puede usarse como "mesa de la paz" Montessori. En este caso, si dos niños tienen una disputa o conflicto pueden acudir al rincón para resolverla. Primero pueden coger alguno de los objetos para relajarse y a continuación hablar de lo sucedido y proponer soluciones hasta encontrar una aceptable para todos. Pueden usar la pelota de la asamblea para hacer turnos de palabra y recuérdales que deben hablar desde el "yo" y no el "tú", es decir, "yo me he sentido mal cuando..." en lugar de "tú me has molestado".

MATERIALES

- bote de la calma
- monstruo verde
- bote de olor
- bolsa sensoriales

TEMPORALIZACIÓN

10 minutos aproximadamente.



