

Infantil

ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO

Objetivo general de las actividades de seguimiento en Educación Infantil:

Fortalezas que trabajar (“Vacunas emocionales”): En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación y la autoestima. Se proponen varias actividades por cada bloque para que el docente determine cuál es la que se adecúa más a las necesidades de su grupo, siendo posible, si el grupo lo precisa, realizarlas todas.

Advertencia: En el momento de realizar estas actividades se contemplarán las medidas sanitarias establecidas para la fase de desescalada en que se encuentre cada municipio: distancia social, lavado de manos, uso de material individual, mascarilla...

B. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN

Objetivo actividades de autorregulación:

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia.

(No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica es preciso un entrenamiento continuo).

Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

ACTIVIDAD 3: “Nos convertimos en globos”

OBJETIVO

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

DESARROLLO

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

MATERIALES Y RECURSOS

No se precisan recursos adicionales.

TIEMPO

10 minutos.