

# 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 4: “Relajación”

### OBJETIVO

Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

### DESARROLLO

Se explica a los niños/as que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:

1. **Somos pececitos en el mar:** Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.
2. **La carrera de la tortuga:** Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.

### MATERIALES Y RECURSOS

No se precisan recursos adicionales

### TIEMPO

10 minutos.