

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 5: “El masaje”

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

OBJETIVO

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

DESARROLLO

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño/a de modelo.
- Los niños/as se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: “Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
 1. Hormigas
 2. Las garras de un León
 3. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero/a, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

TIEMPO

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

MATERIALES Y RECURSOS

- Video Relajación en la Selva <https://youtu.be/fQ3vgjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza <https://youtu.be/ZD2PGACKOEG>