

5.4.3.1. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO

EDUCACIÓN INFANTIL

FORTALEZAS A 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.

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...

A) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

1.- Título: “PANEL EMOCIONAL”

Objetivo: Actividad para identificar, expresar, reconocer y respetar emociones propias y ajenas.

Desarrollo: El maestro/a crea un panel con las emociones que va a trabajar su alumnado. En un primer momento, para familiarizarse con el panel, proponemos un juego: Se ponen en una bolsa distintas fichas con los emoticonos o dibujos de las emociones. A continuación, el maestro/a escoge una ficha de esa caja, que se le enseñará al alumno/a y que solo podrá ver él/ella. El alumno tratará de expresar con lenguaje no verbal la emoción que le ha salido, y los demás tendrán que adivinarla. Esta actividad de adivinar la emoción se repetirá con varios alumnos.

Una vez identificadas todas las emociones, cada alumno/a conecta con la emoción que experimenta en ese momento y coloca su foto en el lugar correspondiente de la emoción contemplada en el panel, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también.

Hay que dar un tiempo diario para hablar de estos estados emocionales, sobre todo si han existido cambios a lo largo del día.

El panel debe colocarse en un lugar preferente del aula (ej: al entrar en la clase).

Comenzamos con las cuatro emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, alegría), y según el nivel madurativo del alumnado podemos añadir la sorpresa y asco- rechazo.

Tiempo: Al comienzo de la mañana, después del recreo o antes de ir a casa. 10 minutos.

- Otra versión para el panel: Utilizar pinzas y tiras de papel, donde las tiras van debajo de cada emoción. Los alumnos/as sitúan la pinza con su nombre o su foto en la emoción correspondiente.
- La alternativa para el juego inicial, siempre y cuando las instrucciones sanitarias nos lo permitan, consiste en pegar en las caras de un dado grande las emociones que estamos trabajando, si quedara alguna cara libre podemos repetir una emoción o poner en ella el mensaje “Vuelve a tirar”.

Material y recursos:

- Mural con los pictogramas.
- Fotos de los alumnos/as.
- Velcro para pegar.

2.- Título “**POMPAS QUE VIENEN Y VAN**”

Objetivos:

- Expresar las emociones, aumentar la confianza, compartir lo vivido y sentido para intentar normalizar los cambios que se han producido durante estos meses.
- Ayudarles a superar la preocupación, la angustia, el temor, la duda, etc., que pueden haber generado estas circunstancias excepcionales (*coronavirus-confinamiento-desconfinamiento-vuelta al cole*), fomentando el apego.
- Conocer que los cambios son procesos naturales que forman parte de la vida y que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a ellos.
- Aumentar la sensación de control, confianza y seguridad.

Desarrollo:

1- Empezamos con la lectura del cuento “*Cosas que vienen y van*”, de Beatrice Alemagna. Ed. Combel, Barcelona 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>

Al pasar las hojas vemos, entre las páginas anterior y posterior, una hoja de papel vegetal, a través de la cual descubrimos “el antes y el después”, el cambio o la transformación que el texto nos desvela.”

El tema principal del libro es que “**TODO pasa, se transforma o cambia**”: la vida, el mundo, la naturaleza, nuestras emociones... Si nos detenemos un momento a observar podemos darnos cuenta de que todas “las cosas vienen y van: los pájaros, las heridas, el sonido de la música, las pompas de jabón, los piojos, el humo, las nubes de tormenta, las hojas, el cabello, los dientes de leche, el polvo, el miedo, la tristeza, las lágrimas, las preocupaciones, el sueño, los pensamientos oscuros...”. “...TODO”. “Solo hay una cosa que nunca pasa, que no pasará jamás, nunca jamás”: EL AMOR.

2- Elaboramos nuestros propios “Sopladores Burbujeantes” si no los tienen.

Se muestra la página del libro de las burbujas de jabón y otra en la que algunas pompas, movidas por el viento, llegan a un lugar lejano donde un niño y una niña

juegan a tocarlas o a atraparlas antes de que desaparezcan, como pasa con nuestras emociones.

3- Jugamos y experimentamos qué se siente al lanzar pompas y ver cómo se desplazan por el aire; aparecen, desaparecen, cambian...

Si las instrucciones sanitarias lo permiten, haremos el juego divididos por parejas. Un niño/a genera burbujas y otro/a las sigue por el espacio. Luego se cambian. Después dividimos a todos los alumnos en dos grupos.

Como alternativa si no fuese posible, en un espacio más amplio, como el patio, cada alumno lanza sus propias pompas y después comentamos la experiencia.

Una tercera alternativa es que las pompas sean realizadas sólo por la maestra, pidiendo a los alumnos que observen las pompas, su forma de desplazarse, la cantidad, etc.

4- Para concluir compartimos cómo nos hemos sentido realizando esta actividad.

Como alternativa se propone el cuento "*Paula y su cabellos multicolor*" <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>. Tras la lectura del cuento se hacen preguntas a los niños/as, por ejemplo: "¿Qué nos provoca esa emoción?", "¿Qué nos hace sentir?", "¿Qué podemos hacer?". Se concluye la actividad con el dibujo de las emociones en caritas (dando un formato de Piruleta).

Materiales y recursos:

- Cuento "*Cosas que vienen y van*" de Beatrice Álemagna. Ed. Combel Barcelona 2019. <https://youtu.be/0Hi75pF1w0o>
- Para hacer los "pomperos":
 - 1 botella de agua pequeña vacía.
 - Pajitas de bebida de diámetro grande
 - Para la mezcla de jabón:
 - 3 partes de agua
 - 1 parte de lavavajillas tipo Fairy,
 - Unas gotitas de miel o glicerina.
- Cuento "*Paula y su cabellos multicolor*". <https://www.youtube.com/watch?v=Ou4lewTLNds>.

Tiempo: 2 sesiones para realizar sopladores y hacer las actividades, o 45 minutos con sopladores ya realizados previamente.



Adaptación para alumnos con afectación motriz [sin manipulación funcional](#): Precisa apoyo personal para que alguien haga el movimiento por él.

Si la afectación es menor, precisaría ayuda física puntual.

B) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN

Objetivo:

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.

3.- Título: “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.



Adaptación para alumnos con afectación motriz: En alumnos cuyo cambio postural está contraindicado o no es factible, realizar la actividad en su silla. Se puede situar la mano en el abdomen.

4.- Relajación

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

Se proponen dos alternativas:

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.

- a) **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.
- b) **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.



Adaptación para alumnos con afectación motriz: Si el alumno precisa de apoyo por inestabilidad, puede ir de la mano de un compañero o maestro, si se desplaza en silla de ruedas puede precisar ayuda en el desplazamiento.

5.- El Masaje.

Este tipo de actividad se realizará, con las medidas 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/fQ3vgyjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza <https://youtu.be/ZD2PQACkOEq>



Adaptación para alumnos con afectación motriz: Si el alumno tiene dificultad para trabajar en suelo sentados se realizará en su silla de ruedas. Un compañero se sentará en silla de aula delante y detrás para realizar la actividad. Si no hay manipulación posible por parte del alumno motórico, el compañero que le ha dado el masaje lo recibirá de este alumno con la ayuda de otro.

C) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Este tipo de actividad se realizará, con las medidas adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

6.- Título: “Te regalo una caricia”.

Objetivo: Explicar a los alumnos/as qué son las caricias que nos hacen sentir bien como los abrazos, los besos, los masajes, indicando que las cosas positivas que hacemos por otros también son como caricias: decir palabras bonitas, hacer pequeños regalos, ayudar a otros, etc.

Desarrollo: Se pide un voluntario/a que se sitúe en el centro del aula. Se le tapan los ojos con un pañuelo. Preguntamos quién quiere salir a dar una caricia, la forma de hacerlo es levantar la mano ya que no podemos hablar, Elegimos a uno de ellos con un gesto, ese niño sale y le hace una caricia, abrazo, un beso (siempre que se pueda hacer)

Cuando lo hace este alumno vuelve a su sitio, destapamos los ojos del niño que está en el centro de clase para que adivine quién ha sido el compañero que le ha dado esa caricia

Material:

- Guantes
- Mascarilla,
- Pañuelo para tapar los ojos (que se habrá pedido previamente que traigan de su casa).

Si los niños no se pudiesen tocar una alternativa sería la siguiente sacamos a un niño/a al centro de la clase y los demás le vamos diciendo cosas bonitas que nos gustan de él.

Le preguntamos cómo se ha sentido, si le ha gustado...

Tiempo: 30 minutos.