

## 5.4.3.2 ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO

### EDUCACIÓN PRIMARIA

*En este documento se ha priorizado el desarrollo de la conciencia emocional, la autorregulación, la autoestima y la cohesión grupal. Se proponen dos 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 propio, mascarilla...*

#### **A) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL**

**Objetivo:** Identificar, expresar y respetar las emociones propias y las de otros.

##### **1- Título “DÓNDE COLOCO MIS EMOCIONES”**

Desarrollo: Se hace la silueta del cuerpo humano en papel continuo y se le pregunta a los alumnos/as en qué parte del cuerpo sienten la alegría, tristeza, miedo, enfado, etc. Después se les invita a contar cuándo han sentido esas emociones.

Recursos y materiales:

- Papel continuo
- Rotuladores y colores

Tiempo: 50 minutos.



Adaptación para alumnos con afectación motriz no orales: señalar las distintas partes del cuerpo en la silueta dibujada para que puedan asentir o negar a preguntas del tipo: ¿sientes aquí la alegría? Usar su cuaderno de comunicación

##### **2- Título “PONLE COLOR, FORMA Y MÚSICA A CADA EMOCIÓN”**

Desarrollo: Se recuerdan las distintas emociones y, a continuación, se visualiza un video donde se asocian distintas imágenes y músicas a cada emoción. En un tercer momento se lanzan las siguientes preguntas.” ¿De qué color te imaginas la rabia?”, “¿a qué huele?”, “¿a qué sabe?”, ¿cómo es su forma?”, ¿cómo es su música? Para finalizar, pedimos a los alumnos/as que dibujen cada emoción.

- ¿Y la tristeza?
- ¿La alegría?
- ¿Y el miedo?
- ¿La sorpresa?
- ¿Y el asco-rechazo?

Recursos y materiales:

- Emociones con musica  
[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_M9CRIHqfk](https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk)
- Musica, emociones y cerebro  
[https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g\\_nzg](https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg)
- El baile de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=4D-opEyC0JY>
- Folios
- Colores
- Emoticonos o fotos de emociones  
<https://www.soyvisual.org/materiales/aprendiendo-conocer-emociones-y-sentimientos>

Tiempo: 50 min



Adaptación para alumnos con afectación motriz no orales: ir enumerando colores, olores, sabores, formas, etc para que asienta cuando lleguemos a la opción que coincide con su opinión. En algún caso puede ser interesante que se le pregunte tras otros compañeros cuyas respuestas podrían ser incluidas entre el menú de opciones a ofrecerle. Usar su cuaderno de comunicación

## **B) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN**

**Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.**

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

### 3.- Título **EL JUEGO DEL 1, 2, 3**

#### Desarrollo:

Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:

- Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
- Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
- Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
- En el cuarto momento se sustituye el número 3 por rugido de león.

Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar “Soy Bob Esponja” o “Soy Batman”.

Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.

Como alternativa los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros podemos encontrar títulos como: “Libro rojo del enfado”, “Menuda rabieta”, “Soy un dragón” etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.

Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.

#### Recursos y materiales:

- No se precisan materiales adicionales

Tiempo: 20 min.



Difícil adaptación para alumnos con afectación motriz no orales. La alternativa del cuento sería más adecuada. Algunos alumnos si la podrán hacer utilizando su cuaderno de comunicación o un menú de tres tarjetas con los n<sup>os</sup>, expresiones o imágenes alternativas, que el niño irá indicando.

Adaptación para alumnos con afectación motriz sin manipulación funcional: Sustituir la acción de la palmada por cualquier movimiento que pueda hacer o, en su defecto, otra emisión oral, distinta de los números, que pueda hacer.

4.- Título: **Los contrarios**

Desarrollo: damos a un alumno dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador. Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura. Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.

Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.

Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

#### Recursos y materiales:

- Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

Tiempo: 30 min



Adaptación para alumnos con afectación motriz [sin manipulación funcional](#):  
Difícil adaptación. Precisa apoyo personal para que alguien haga el movimiento por él. Para ello, la persona que apoye estaría trabajando “a dúo” con él, sin dejar de verbalizar lo que hace para que el alumno motórico se sienta incluido en la actividad. Por otra parte, se pide al primer jugador que haga las acciones a un ritmo más lento para que el alumno motórico y su apoyo tengan tiempo para “consensuar” lo que se debe hacer-

Si la afectación es menor, precisaría ayuda física puntual.

Adaptación para alumnos con afectación motriz [no orales](#): Convertir las preguntas en preguntas cerradas, ofreciéndoles opciones de respuesta para que asientan o nieguen de la forma en que puedan hacerlo. Usar el cuaderno de comunicación.

### **C) ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA:**

Objetivo: Definir cualidades positivas que me hagan sentir competente y valioso.

**5.- Título: “Te regalo mi corazón”**

Desarrollo: escribimos el nombre de todos los niños de la clase en trozos de papel, los doblamos y ponemos en una caja o bolsa, vamos pasando la caja y cada alumno ha de coger un papel con el nombre que les ha tocado (o son repartidos por el docente). No se puede decir el nombre salvo que les haya tocado el suyo propio, en este caso introducirá de nuevo el papel en la bolsa y sacará otro.

Se reparten post it (preferible con forma de corazón), cada alumno tiene que escribir en el post it las cualidades positivas de la persona que le ha tocado y felicitarle por situaciones positivas que haya vivido. El juego empieza cuando el primer participante, si puede ser el profesor, se sitúa frente a quien le ha tocado y le lee en voz alta lo que ha escrito en ese corazón, una vez leído se lo regalamos, el niño que ha recibido el corazón se levanta y se dirige hacia quien le ha tocado y el anterior se sienta en su sitio. El juego termina cuando todos estamos sentados fuera de nuestro sitio.

Si no es posible regalar el “corazón” se propone que cada alumno lea en voz alta el mensaje positivo escrito al compañero, sin regalar el post it.

#### Recursos y materiales:

- Folios o tarjetas con los nombres de los alumnos
- Post it en forma de corazones
- Caja o bolsa

Tiempo: 50 min



Adaptación para alumnos con afectación motriz sin manipulación funcional: Precisa apoyo personal para que alguien escriba las cualidades por él.

Si la afectación es menor, precisaría ayuda física puntual.

Adaptación para alumnos con afectación motriz no orales: necesitaría que alguien leyera las cualidades por él.

#### **6.- Título: *El escudo de las fortalezas***

Desarrollo: Los alumnos de forma individual seleccionan sus fortalezas (mínimo 3 máximo 6). En el escudo, que ellos dibujan y decoran cada alumno plasma de forma individual sus fortalezas, y los demás compañeros con pos-it completan ese escudo con las fortalezas y cualidades que ellos creen que tiene el compañero.

Si no es posible aportar el post it con las fortalezas que reconoce en su compañero se propone que cada alumno las lea en voz alta y el alumno las escriba en su propio escudo.

### Recursos y materiales:

- Post it
- Folio para los nombres
- Lápices y rotuladores
- Caja o bolsa (actividad 1)
- Plantillas de escudos (actividad 2)
- Listado de posibles cualidades (amable, generoso, simpático, emocional, introvertido, serio, activo, gran amigo, nervioso, alegre, estudioso, observador, sensible, inteligente, bondadoso, solidario...)

Sugerencia general. Quizá sea bueno explicar brevemente cada una de esas posibles cualidades y tratar de ilustrarlas para presentarlas a todos ya que al verlo escrito y en representación es más fácil pensar en ti mismo y en los demás en relación con esa fortaleza. Y sin duda ayuda mucho a los alumnos con dificultades de expresión oral y escrita.

Tiempo: 30-40 min



Adaptación para alumnos con afectación motriz sin manipulación funcional: Precisa apoyo personal para dibujar el escudo y representar sus propias fortalezas.

Si la afectación es menor, precisaría ayuda física puntual.

Adaptación para alumnos con afectación motriz no orales: necesitaría que se le preguntara con preguntas cerradas acerca de sus propias fortalezas, y de aquellas que quieran añadir a las de otros compañeros, o ir señalando las tarjetas gráficas

## **D) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A DESARROLLAR LA COHESIÓN GRUPAL**

**Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.**

Objetivo: fomentar el respeto del compañero a través del conocimiento de sus emociones, necesidades, sentimientos y potenciar el trabajo colaborativo.

### **7.- Título: “En forma de ...”**

#### Desarrollo:

En un primer momento se visualiza el video Pingüinos, hormigas y cangrejos <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>, que se comenta con los alumnos.

En un segundo momento, el maestro divide a los alumnos en dos equipos y estos se colocan unos enfrente de los otros. Un grupo indica a otro que figura deben hacer con sus cuerpos (figuras geométricas, animales, edificios...). La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura. Los alumnos del otro grupo pueden dar pistas o indicaciones verbales si el grupo "actor" se las solicita para poder completar la figura.

El juego finaliza, sin competición, cuando cada grupo ha completado varias figuras. Después hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y que hemos aprendido de esta actividad

Recursos y materiales:

- Video <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>,
- Se recomienda antes de iniciar la actividad agrupar las mesas del aula para dejar espacio.

Tiempo: 30- 40 min



Muy buena actividad para que de forma grupal asignen al alumno con afectación motriz el rol o postura que pueda hacer sin mucha ayuda.

Adaptación para alumnos con afectación motriz: puede precisar apoyo personal para desplazamiento necesario

## **8.- Título: “Yo soy tu” EL PERIODISTA**

Desarrollo: Nos agrupamos por parejas de forma aleatoria, procurando que se sitúen juntos los alumnos que menos se conocen (si el grupo se conoce mucho estas parejas las elegiría el maestro). Marcamos un tiempo (10 min) para realizar una entrevista al compañero que nos ha tocado, podemos tomar nota y es importante recoger aficiones, cosas que le gustan, teme, situaciones importantes que han vivido, etc. Pasado ese tiempo cada miembro de la pareja va a presentar a su compañero de la siguiente forma. Se coloca de pie detrás de su pareja y cuenta al grupo en 1º persona, como si se tratase de él mismo, todo lo que le ha contado el compañero. Cuando todo el grupo ha participado hacemos una puesta en común de cómo se han sentido y que hemos aprendido de esta actividad.

Recursos y materiales:

- Folios para tomar apuntes

Tiempo: 50 min.



Adaptación para alumnos con afectación motriz sin manipulación funcional: puede precisar apoyo personal para tomar nota cuando hace de periodista.

Adaptación para alumnos con afectación motriz no orales: Si los alumnos son del Primer tramo, cuando haga el papel de periodista, necesitaría que se le ayudara a elegir las preguntas a formular, que se leyeran en su nombre, y para contar al grupo lo referente al entrevistado. Si son más mayores o tiene instaurado funcionalmente un cuaderno de comunicación, lo harán a través del mismo.