

**E.E.E “INDIA MARIANA”**

**Profesores:** Eliana Salinas- Juan Pablo Ríos

**Atención a la Primera Infancia. Turno Tarde**

**Dimensión de la Formación Personal y Social**

**Título:** “Juego con mis Emociones”

**Contenidos**

- Inicio en la expresión de sus necesidades, deseos y emociones.
- Progresiva comunicación a través de la gestualidad.
- Disfrute en las diferentes experiencias sonoras y musicales.
- Habilidades de tipo manipulativo.
- Coordinación óculo-manual.



**Desarrollo de actividades**

Mamá y Papá: en esta guía 7 trabajaremos las Emociones: enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones, les permite el conocimiento de aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima. El compartir las emociones con los demás es fundamental para el desarrollo social de nuestros hijos.

**DÍA 1: Detective de emociones**

Lo primordial para trabajar las emociones es identificarlas, por eso, sugerimos buscar personas en diferentes fotos, en una revista, cuentos, en el teléfono o las imágenes que tengan en casa. Juntos tratar de adivinar qué estado emocional tienen esos personajes: se ve alegre- triste- enojado. Preguntarle al niño cómo se siente hoy, que trate de expresarlo mediante palabras, gestos, ademanes.

Podemos dibujar las emociones de alegría, tristeza, enojo, asombro, con la ayuda de los emoticones del teléfono y tenerlas siempre a mano para que el niño las busque y exprese como se siente en un momento dado.

**DÍA 2: Piezas musicales emocionales**

La expresión de sentimientos utilizando cualquier sentido siempre es interesante, la



música es un recurso que a los niños les gusta mucho. Así que selecciona diferentes tipos de música: música lenta, más rápida (en los tonos del teléfono encontramos diferentes sonidos para llamadas o mensajes, podemos utilizarlos). Después de escuchar los diferentes estilos de música, deberán pensar en qué emoción sintieron.

### **DÍA 3: La emoción de ser compositor**

Seleccionar diferentes canciones que correspondan con una emoción concreta e incluso una coreografía que le acompañe si le gusta bailar. Si tuviéramos que representar la alegría o la tristeza, ¿cómo sonaría?, ¿qué pasos nos hacen ser felices?

### **DÍA 4: Jugamos con espejos:**

Con la ayuda de algún espejo que tengamos en casa, daremos un ejemplo de emoción o sentimiento para que el niño lo recree mientras se mira en él. El adulto será el guía, o un hermano, mirarnos en el espejo y hacer cara de alegría, tristeza, enojo, asombro, luego pedir al niño que imite la acción.

### **DÍA 5: Teatro de las emociones:**

Con ayuda de títeres, puede ser el que elaboramos en guías anteriores, juguetes, muñecos, peluches, realizaremos una pequeña y muy sencilla función de teatro, en la que el niño elegirá un personaje y expresará una emoción. El adulto puede elegir otro personaje, acompañar y guiar para que el niño logre expresar alguna emoción. Dar lugar siempre al juego libre del niño.

### **DÍA 6: Modelamos emociones**

Para esta actividad necesitamos ya tener lista una masa de sal (como la que elaboramos en guías anteriores) o plastilina, si es con colores mejor.

Luego en un papel en blanco dibujaremos el contorno de una cara y le dibujaremos también los ojos.

Para finalizar con la masa de sal terminaremos de completar la figura, jugando con las diferentes emociones que ese rostro pudiera tener, por ejemplo: poner la masa de sal a modo de cejas enojadas y entonces a su boca también le daremos forma de enojada, y así ir jugando con la variedad de emociones, alegría, asombro, etc.

### **DÍA 7: Cuento: ¡Es mío, mi juguete!**

La docente les enviará el cuento vía WhatsApp, para que en algún momento del día elijan leerlo a sus hijos, en un ambiente de calma y tranquilidad.





### **DÍA8: Dinámicas de relajación**

Para que el niño que sea capaz de regularse en momentos de carga emotiva elevada, necesita practicar cuando está calmado y con buena predisposición, para que luego les salga de forma más espontánea y fácil. Una buena técnica es la respiración pausada y lenta, inflarnos como un globo al tomar aire y desinflarnos cuando exhalamos el aire.

Otra técnica para practicar cada noche es la relajación de "el cubito de hielo". Consiste en hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación: *"eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."*

Cuando el niño se enfade o esté en tensión, puedes recordarle que está como el cubito de hielo y que si cierra los ojos puede observar cómo sale el sol y derretirse mientras se relaja y suelta toda esa tensión que tiene.

