

MANUAL

DE RESILIENCIA

nacer aprendiendo®

instituciones
con impacto

Manual de Resiliencia
(Iniciativa educativa de Fondo Unido I.A.P.)

nacer aprendiendo®

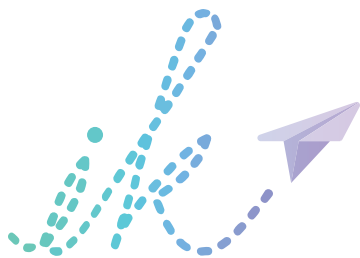
Diana García
Directora Ejecutiva
Fondo Unido-United Way México

Paulina Garza
Directora de Programas e Impacto Comunitario
Fondo Unido-United Way México

Daniela Landaverde
Gerente de Programas
Fondo Unido-United Way México

Manual de resiliencia
Fondo Unido, I.A.P.
Comunidad Infantil





Comunidad infantil

IK Comunidad infantil S. de R.L. de C. V.

Colaboración y desarrollo de contenidos

Dirección general y contenidos

Ileana Álvarez Mendoza. Socio Fundadora

Saira Bernardita Osorio Gómez. Socia Fundadora

Fabiana Rosario Romero Medina. Socia Fundadora/Directora General

Diseño Gráfico

desintegrados.mx

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio actual o futuro, electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabación o cualquier sistema de información, recuperación o transmisión, sin previo consentimiento por escrito.

Para cualquier información acerca de esta guía comunicarse a:

IK Comunidad infantil S. de R.L. de C. V.

www.ikcomunidadinfantil.com.mx

Dr. García Diego 218. Colonia Doctores. CP 06720. Alcaldía Cuauhtémoc.

Ciudad de México

Teléfono: (52) (55) 45-69-45-84

Fondo Unido – United Way México

www.fondounido.org.mx

Ciudad de México

Teléfono: (52) (55) 55-66-39-97

y 55-66-18-87

CONTENIDO

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Introducción | 7 | Le doy forma a mis emociones | 24 |
| CAPÍTULO I | | Técnicas de relajación y respiración | 25 |
| GENERALIDADES | 10 | Siento mi respiración | 26 |
| RESILIENCIA | 11 | Respirar como animales | 28 |
| Funciones Ejecutivas | 13 | A relajar el cuerpo | 29 |
| Apego | 13 | Actividades para fomentar el desarrollo de funciones ejecutivas | 31 |
| CAPÍTULO 2 | | Paletas de hielo | 32 |
| ELEMENTOS Y OBJETIVOS | | Juego de velocidades | 33 |
| DEL MANUAL | 14 | Torres I y II | 35 |
| Descripción del manual | 15 | Títeres | 36 |
| Objetivo | 15 | La casita | 37 |
| Estructura de las actividades | 16 | Actividades post-lectura | 39 |
| Materiales | 17 | Lectura de cuentos | 40 |
| Caja de disfraces | 17 | Glosario de emociones | 42 |
| Caja de construcción | 17 | ¿Cómo me siento ahora? | 43 |
| Sugerencias | 17 | Cajonera de emociones | 45 |
| CAPÍTULO 3 | | Mi ruleta de emociones | 46 |
| ACTIVIDADES | 18 | Me convierto en animal | 48 |
| Índice de actividades | 19 | Desfile de animales | 49 |
| Descripción de las actividades | 20 | Bibliografía | 50 |
| Actividades de expresión y reconocimiento de emociones | 20 | Anexos | 52 |
| Círculo mágico | 21 | Anexo A | 53 |
| Convierto mis miedos | 23 | Anexo B | 54 |
| | | Anexo C | 55 |



INTRODUCCIÓN

Este manual está diseñado para que docentes o cuidadores implementen estrategias que promuevan habilidades resilientes en niñas y niños para adaptarse a nuevas circunstancias, actuar positivamente y enfrentar situaciones adversas. Estamos convencidos de que este enfoque permitirá construir soluciones permanentes y con mejores resultados, de ahí la importancia de proporcionar a los infantes, y a toda la comunidad que conviva con ellos, herramientas para afrontar de manera eficiente eventos y circunstancias difíciles.

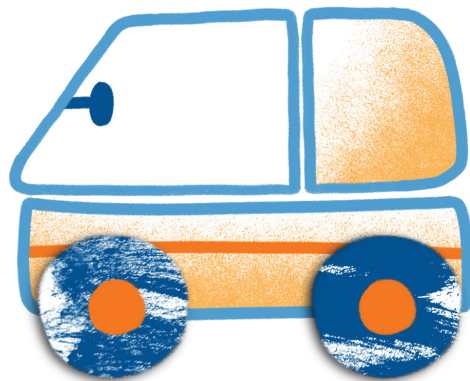
Existen distintos factores para favorecer en niñas y niños la capacidad de adaptación y de obtener un resultado positivo ante un evento adverso. Entre éstos destacan: el establecimiento de uno o varios vínculos seguros (apego); el desarrollo de funciones ejecutivas y de autorregulación -dentro de éstas se encuentra un manejo adecuado de las emociones y conductas-; el sentido de control sobre las actividades que realizan y el conjunto de valores que les permiten identificarse con su comunidad. El presente manual se centra en el desarrollo de funciones ejecutivas y el reconocimiento de emociones.

Niñas y niños enfrentan diversas situaciones que les causan ansiedad: presentar un examen, conocer a alguien nuevo, entre otras. Estas circunstancias son parte de la vida diaria y, en general, se resuelven satisfactoriamente. Sin embargo existen otras mucho más adversas que generan mayor estrés y que requieren de habilidades adicionales para enfrentarlas y resolverlas exitosamente.

Por ello es importante dotarles, desde pequeños, con un **maletín de herramientas** resilientes, al que puedan recurrir cuando se presente alguna situación peliaguda. Este debe contener habilidades de autocontrol, planeación y organización, reconocimiento de emociones, entre otras. Niñas y niños podrán recurrir al maletín y a la capacitación para utilizarlo adecuadamente ante el amplio conjunto de situaciones adversas a las que se enfrentarán a lo largo de su vida: escolar, familiar y del entorno. En este último caso destacan, por ejemplo, los desastres naturales, específicamente los sismos ocurridos en 2017 en México y debido a los cuales se detona la necesidad de contar con este manual.

México es un país que en el que ocurren diversos desastres naturales con cierta frecuencia. En la zona del Istmo de Tehuantepec los sismos son un fenómeno común. El 7 de septiembre de 2017 un terremoto de gran intensidad dejó casi un millón de damnificados, entre ellos a niñas, niños y adolescentes. Al desconocer las estrategias para afrontar este tipo de situaciones -que vivían por primera vez- muchos habrán experimentado altos niveles de angustia al no saber con exactitud qué hacer.

Este ejemplo hace evidente cuán importante es que la población esté preparada para saber qué hacer en caso de emergencia, no solo durante el transcurso del evento, sino en las secuelas del mismo. Uno de los factores a atender tras un evento de esta naturaleza son los efectos emocionales. La forma efectiva de abordar estas situaciones es hacerlo desde un enfoque resiliente; es decir, promoviendo en las personas habilidades o capacidades con las que hagan frente a circunstancias adversas y las resuelvan de manera exitosa.





El presente manual tiene como objetivo ofrecer estrategias de desarrollo de habilidades resilientes a docentes de las ludotecas de jardines de niños, centros comunitarios o estancias infantiles apoyadas por Fondo Unido - United Way México, para mejorar estas habilidades en sus alumnos y así estos puedan enfrentar situaciones adversas y de estrés postraumático, en particular, los sismos.

Este manual está dividido en tres apartados. En el primero se describe de manera general el concepto de resiliencia, sus características y componentes mínimos.

El segundo apartado describe los elementos y objetivos del manual. El último incluye un índice con actividades de expresión y reconocimiento de emociones; técnicas para tratar el estrés postraumático; actividades para fomentar el desarrollo de funciones ejecutivas y actividades para post-lectura.

Por lo tanto, este trabajo tiene como finalidad última estimular el aumento de factores socio-emocionales y cognitivos bajo un enfoque de resiliencia. Así, las distintas actividades que se presentan buscan, por un lado, fortalecer una perspectiva preventiva o de trabajo postraumático, que fomente factores protectores individuales, en niñas, niños y adolescentes, frente a eventos estresantes (desarrollo socioemocional, desarrollo de funciones ejecutivas) y por otro, dotar de herramientas para potenciar sus destrezas, en particular en situaciones donde se enfrenten a eventos o situaciones estresantes, mediante actividades para identificar y expresar mejor sus emociones.

Todas las secciones de este manual contribuyen a la generación y armado del **maletín de herramientas** al que docentes, niñas y niños podrán recurrir cuando lo necesiten. Así tendrán, a lo largo de sus vidas, mejores oportunidades y habilidades de desarrollo frente a eventos estresantes.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES



RESILIENCIA

El Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard (Center on the Developing Child Harvard University) describe la resiliencia como una respuesta positiva y adaptativa ante una situación adversa severa. Es el resultado de una relación dinámica entre predisposiciones internas y experiencias de su día a día.

Esta capacidad no es innata ni se adquiere al madurar, se aprende.

Enseñar a tus alumnos a enfrentar adecuadamente situaciones cotidianas estresantes, les ayudará a tener herramientas para situaciones más difíciles y a confiar en sí mismos. Por ejemplo: presentar un examen, resolver un problema con un compañero, etc.

Para adaptarse o responder adecuadamente ante un evento adverso son necesarios los siguientes factores:

- Tener la posibilidad de establecer con otra persona, al menos, una relación estable, cariñosa y de apoyo.
- Tener una sensación de control ante las circunstancias de la vida.
- Desarrollar funciones ejecutivas (memoria de trabajo, flexibilidad mental, autocontrol, planeación, organización y atención) y de autorregulación bien establecidas. En este factor se incluye el manejo adecuado de las emociones.
- Un contexto cultural fuerte y arraigado.

RECUERDA...

- La resiliencia es una habilidad dinámica.
- Podemos responder bien ante unos eventos y ante otros presentar dificultades.
- Las habilidades resilientes se pueden fortalecer o desarrollar a cualquier edad.
- Es el resultado de la interacción entre experiencias positivas, ambiente social sano y características biológicas.



A continuación, se presentan algunas definiciones de conceptos clave en el desarrollo de habilidades resilientes:

Para referirnos a la resiliencia también es importante hablar de aspectos relacionados con esta. La UNESCO, 2003 (en Acle, 2012b) menciona los siguientes:

- **Vulnerabilidad:** aquellos niños que se encuentran en situaciones adversas a las que tienen que hacer frente y los coloca ante distintos tipos de riesgo.
- **Factor de riesgo:** es una característica mensurable de un grupo de individuos o de una situación que permite predecir un resultado negativo en un aspecto específico.
- **Factor protector:** es la cualidad de una persona o contexto o su interacción que predice mejores resultados, particularmente cuando se está en situaciones de adversidad.



FUNCIONES EJECUTIVAS

Conjunto de habilidades que nos permite enfocarnos en muchos flujos de información al mismo tiempo, monitorear errores, tomar decisiones, checar un plan o estrategia cuantas veces sea necesario, y resistirse a dejar que la frustración gane y tomar acciones apresuradas.

Las dimensiones que los investigadores resaltan son:

- **Memoria de trabajo:** capacidad de mantener y manipular información en nuestras cabezas por un corto período de tiempo.
- **Control inhibitorio:** capacidad de manejar y filtrar los pensamientos e impulsos con la finalidad de poder resistirnos a tentaciones y distracciones, y de poder hacer una pausa para poder pensar antes de actuar.
- **Flexibilidad mental:** capacidad para poder hacer cambios fluidos en los engranajes cognitivos y poder ajustarse a las nuevas demandas, prioridades o exigencias del medio. Esta capacidad está relacionada con la creatividad.

APEGO

La conducta de apego es concebida como cualquier forma de comportamiento que resulta de mantener proximidad con otro individuo diferenciado y preferido, que usualmente es concebido como más fuerte o sabio.

Es el vínculo establecido con una persona que se toma como “base de seguridad”. Se percibe a una o varias como un refugio de seguridad o confort. El infante sabe que tiene una “base segura” y puede salir a explorar y conocer.



CAPÍTULO 2

ELEMENTOS Y OBJETIVOS

DEL MANUAL



DESCRIPCIÓN DEL MANUAL

OBJETIVO

Las actividades aquí mostradas tienen como finalidad estimular el desarrollo de factores socio-emocionales y cognitivos, bajo un enfoque de resiliencia. El manual tiene dos objetivos generales: la función preventiva, ya que se fomentan factores protectores individuales, como el desarrollo socioemocional y de funciones ejecutivas; y la función activa o promotora que busca potenciar el desarrollo integral de niñas y niños para mejorar su respuesta ante eventos estresantes, bajo un enfoque resiliente.

Objetivos específicos propuestos:

Tabla 1. Capacidades que se promueven en las actividades.

OBJETIVOS

FOMENTAR EL DESARROLLO EMOCIONAL AL PROMOVER:

- Nombrar, expresar e identificar emociones variadas.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Expresar emociones a través de la dramatización y el arte.
- Desarrollar empatía ante los estados emocionales de otras personas.
- Sentimiento de placer y bienestar.

POTENCIAR EL DESARROLLO DE FACTORES COGNITIVOS (FUNCIONES EJECUTIVAS) TALES COMO:

- Atención.
- Memoria.
- Flexibilidad mental.
- Organización.
- Planeación .
- Autocontrol.
- Capacidad de simbolización.
- Razonamiento lógico verbal y no verbal.
- Solución de problemas.

ESTRUCTURA DE LAS ACTIVIDADES

El manual consta de 17 actividades para estimular el desarrollo emocional y cognitivo de niñas y niños en edad preescolar (tabla 2); en algunos casos existen variaciones o adaptaciones para diferentes grupos de edad. Asimismo, se describen las técnicas para afrontar situaciones peliagudas o ayudar en la dinámica y socialización de situaciones de la vida diaria dentro o fuera de la ludoteca.

Tabla 2. Descripción de los apartados que conforman cada una de las actividades.

| APARTADO | DESCRIPCIÓN |
|-----------------------------|---|
| OBJETIVOS | Se establecen los principales factores que se busca fomentar en las áreas emocionales y cognitivas. |
| MATERIALES | En cada ficha de actividades se especifican los materiales necesarios para cada juego. |
| TIEMPO | Se indica el tiempo aproximado que se requiere para cada técnica o actividad. |
| DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | Se presentan las instrucciones de las actividades, así como las fases y procedimientos a seguir. |

Las actividades deben ser seleccionadas según los intereses y necesidades de cada grupo.





MATERIALES

En el manual se indican los distintos materiales para las actividades, también incluye el juego libre o las actividades que el encargado de grupo desarrolle propositivamente. Sirve como base para ser enriquecido con ideas y materiales propios de la comunidad.

El manual incluye un **maletín de herramientas** resilientes que consta de dos cajas:

Caja de disfraces

Materiales que puedan servir para caracterizarse, como ropa vieja, sombreros, gorras, pelucas, telas, bolsas, cinturones, lentes, collares y pinturas para maquillarse.

Caja de construcción

Bolsas de papel de diferentes tamaños, tijeras, pegamento, cintas adhesivas, cartulinas, distintos tipos de papeles, colores, crayolas, pinturas, cajas de cartón de varios tamaños, algodón, palillos, pinzas, cartones, revistas, periódicos, plastilina, distintos tipos de hilos y cuerdas, palos de madera diversos.

Los materiales que se presentan pueden ser enriquecidos con otros parecidos o con aquellos que niñas, niños y profesores, según su creatividad, consideren necesarios.

Se recomienda replicar en la ludoteca el modelo que se les presenta en las cajas, para que niñas y niños puedan tener a la mano los materiales y les sean accesibles para ser utilizados cuando lo requieran.

SUGERENCIAS

- Considera que la mejor estrategia que tienen los niños para aprender es la imitación.
- Respeta los tiempos de cada niño.
- No forces a que hagan o participen en las actividades; dales tiempo: cuando estén listos y hayan internalizado el proceso lo harán solos.
- La constancia y la repetición son tus grandes aliados para que los alumnos adquieran habilidades.
- Establece rutinas y secuencias, éstas siempre serán estrategias que apoyen tu labor.
- Cuando no sepas qué decir o cómo actuar, recuerda pedir apoyo.
- Trabaja cualquier actividad en la que los niños desarrollen habilidades como memoria, flexibilidad mental, planeación, atención, control de impulsos.



CAPÍTULO 3

ACTIVIDADES



ÍNDICE DE ACTIVIDADES

Tabla 3. Índice de actividades del manual

| CATEGORÍA | ÍNDICE DE ACTIVIDADES |
|---|--|
| ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES | <ol style="list-style-type: none"> 1. Círculo mágico 2. Convierto mis miedos 3. Le doy forma a mis emociones |
| TÉCNICAS PARA TRATAR EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO | <p>Respiración</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siento mi respiración 5. Respirar como animales <p>Relajación</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Relajar el cuerpo 7. Paletas de hielo |
| ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE FUNCIONES EJECUTIVAS | <ol style="list-style-type: none"> 8. Juego de velocidades 9. Torres I y II 10. Títeres 11. La casita |
| ACTIVIDADES POSTLECTURA | <p>Mix and match. Mis sentimientos</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Glosario de emociones 13. ¿Cómo me siento ahora? <p>El pájaro del alma</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Cajonero de emociones 15. Mi ruleta de emociones <p>Animal color</p> <ol style="list-style-type: none"> 16. Me convierto en animal 17. Desfile de animales |

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES





CÍRCULO MÁGICO*

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que niñas y niños expresen, compartan y reconozcan emociones, ideas o pensamientos. Que practiquen la escucha activa y el respeto.

Desarrollo cognitivo. Desarrollar su atención, concentración, autorregulación, empatía, memoria de trabajo y organización de ideas.

MATERIAL

Sillas y algún juguete de la ludoteca para señalar quién tiene la palabra.

TIEMPO

15 minutos (después de este lapso se cerrará la actividad para evitar la dispersión del grupo; si todavía hay niños que quieran participar, menciona que para el siguiente círculo continuarán con los faltantes y que se hablará del mismo tema).

Para las primeras ocasiones y en el caso de los alumnos de 3-4 años se sugiere que la actividad dure 10 minutos.

CONSIDERACIONES PREVIAS

En la primera ocasión que se realice esta actividad es importante que cada uno de los participantes diga su nombre y cómo les gusta que les digan; por ejemplo: “Mi nombre es Pablo Ramírez y me gusta que me digan Pablito”. También hay que mencionar el objetivo del círculo; por ejemplo: “Este espacio lo vamos a dedicar para platicar de las cosas que nos gustan y las que no nos gustan, cada vez que nos reunamos acordaremos el tema que se platicará”.

Es necesario aclarar que es un espacio de libertad, en el cual es fundamental respetar las siguientes reglas de convivencia:

- Todos pueden hacer uso de la palabra cuando lo deseen, pero deben indicar su deseo levantando la mano y esperar su turno para participar.
- Permanecer atentos y en silencio cuando otro compañero esté hablando.
- Todas las participaciones merecen ser respetadas, es decir, no se ríe, critica o juzga.
- Todo lo que se platica será confidencial, a menos que sea algo que ponga en riesgo la integridad del alumno, pues en ese caso el guía/maestro/facilitador lo comentará con la autoridad pertinente por el bien superior del menor.
- Antes de iniciar la actividad se debe definir el lugar donde se van a reunir, día y frecuencia.

*Actividad basada en la técnica de círculos de aprendizaje interpersonal de Harold Bessel y Ubaldo Palomares, que sistematizó Geraldine Ball, en Maldonado, 2015.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años o más.

1. Pedir a los niños que se coloquen en forma de círculo.
2. Presentación de los participantes y recordar las reglas (la primera vez, el facilitador las dice; posteriormente, antes de iniciar se le pide al grupo que las recuerden; cuando se observe que las tienen claras y las usan naturalmente, puedes dejar de recordarlas).
3. Mencionar el tema —se escoge con base en las necesidades del grupo—. Se expresa de la forma más clara y corta posible.
4. Dar oportunidad de que los miembros del grupo hablen sobre el tema; en caso de que no lo hagan, el facilitador puede comenzar a compartir su experiencia. Es importante tener siempre presente que la participación es libre y voluntaria, en ningún momento se presiona a los niños para que participen. En caso de no tener participaciones, se da por terminado el círculo.
5. Una vez que comienzan a expresarse, se escucha con atención a cada participante y se le agradece por compartir su experiencia. Si se considera necesario, se le puede pedir al participante que complete o aclare lo expresado (evitar que se dirija la atención hacia otro punto).
6. Cuando todos hayan compartido sus experiencias se puede preguntar: ¿qué les llamó la atención de lo que escucharon?, ¿cómo se sintieron al hablar del tema?, ¿qué aprendieron hoy?, etcétera. También se puede hacer un breve resumen del día y posteriormente dar las gracias; no se debe opinar ni cambiar el sentido de lo que dijeron los participantes.

Puede realizarse una o dos veces por semana. Recuerda que solo se trata de compartir y escuchar sentimientos, emociones o ideas **no es un grupo terapéutico**, en caso de notar alguna problemática, canaliza al niño al área u autoridad correspondiente.

En el caso de los niños pequeños se recomienda no exceder 15 minutos, para que no se inquieten y dispersen.

Si son grupos escolares grandes se recomienda —en lo posible— dividirlos en dos grupos, para que todos tengan oportunidad de participar si así lo desean.

Es importante considerar que durante las primeras sesiones en estos grupos hay que tener paciencia y tomar en cuenta que son habilidades que los pequeños apenas van adquiriendo. En estas ocasiones se pueden considerar temas muy sencillos en sesiones cortas, mientras los niños van adquiriendo la capacidad de permanecer sentados y atentos a lo que sus compañeros comparten. Si algún niño no quiere permanecer sentado, no lo obligue: invítelo a participar sin presionarlo o llamarle la atención por su actuar.



CONVIERTO MIS MIEDOS

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que niñas y niños adquieran conciencia y vocabulario emocional; que expresen y elaboren emociones; que consigan expresar y manejar situaciones de miedo.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, creatividad, autorregulación, planeación, organización y flexibilidad mental.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años o más.
2. Pedir a los niños que se sienten en un círculo y a cada uno se le da:
3. Una bolsa de papel con dos círculos dibujados a la altura de los ojos.
4. Colores: crayolas o pinturas.
5. Se pide que del lado de la bolsa donde están los dos círculos dibujen o pinten una máscara que represente el miedo y que recorten los orificios de los ojos. Luego, que en la parte posterior de la bolsa escriban o dibujen sobre una situación en la que hayan sentido miedo.
6. El facilitador puede ayudarles preguntando: ¿cómo se sienten cuando tienen miedo? ¿cómo imaginan su miedo?, ¿qué forma tiene?, ¿qué colores creen que pueden usar cuando se siente miedo?, etcétera.
7. Posteriormente, se voltea la bolsa (el interior pasa a ser el exterior) y se hace la analogía de que se está convirtiendo el miedo: se explica que ahora el miedo ya no se ve porque está guardado dentro de la bolsa y que sólo él o ella podrán sacarlo, nadie más, que sólo ellos podrán manipularlo y superarlo.
8. Se les pide que piensen en ideas para “vencer” su miedo. Las preguntas que el facilitador puede hacer son: ¿cómo calmarías al miedo?, ¿cómo

MATERIAL

Una bolsa de papel por cada niño, colores, crayolas, pinturas.

TIEMPO

40 minutos.

crees que pudieras combatirlo?, ¿cómo se podría transformar tu miedo?, ¿qué necesitas para hacerlo?, ¿cómo te pueden ayudar?

9. Después, se les invita a que pinten del lado de los orificios una nueva máscara que ahora muestre cómo se sienten al haber “vencido” al miedo y del otro lado dibujen o escriban cómo lo “vencieron”.
10. Cuando terminen, cada niño se pondrá su máscara y se le pedirá que pasee por la ludoteca mostrándola a los demás alumnos (exhibiendo la emoción transformada).
11. El facilitador mencionará que muchas veces se puede tener miedo, pero que es posible transformarlo, aunque quizá no se vaya por completo, y que, cuando aparezca, podemos encerrarlo e imaginar cómo “vencerlo”.
12. Se les pregunta si les gustó la experiencia.

NOTA:

Si son pequeños, se les deben entregar las bolsas con los ojos cortados y proporcionar ayuda cuando tengan que voltear las bolsas.

LE DOY FORMA A MIS EMOCIONES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños reconozcan y expresen sus emociones.

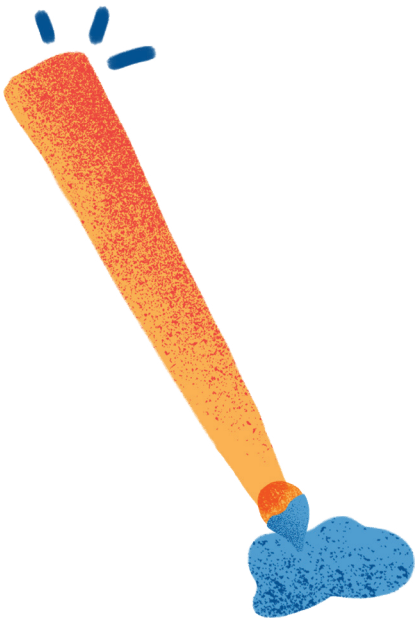
Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y creatividad.

MATERIAL

Plastilina, diversos materiales de decoración: plumas, lentejuelas, palillos (considerar las edades de los niños y estar en un espacio amplio).

TIEMPO

Se recomiendan 40 minutos, pero el tiempo límite puede fijarlo el docente.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Se seleccionará una emoción específica que los niños quieran trabajar, o bien, una que el facilitador crea que es necesario trabajar por las conductas o necesidades observadas en el grupo.
2. Se empieza indicándoles a los niños que trabajarán con plastilina y que jugarán a ser escultores.
3. Antes de empezar a moldear, se les pedirá que imaginen la emoción con que se está trabajando, se les puede ayudar con algunas preguntas: ¿cómo crees que sea la felicidad?, ¿qué forma tendría?, ¿cuál sería su color?, ¿y su tamaño?, entre otras.
4. Se entrega una barra de plastilina por niño y se les pide que hagan la forma de la felicidad como se la imaginaron.
5. Se puede considerar un tiempo límite o dejarlo libre.
6. Proporcione otros materiales de decoración por si algún niño quisiera añadir estos elementos a sus esculturas.
7. Una vez terminada su escultura se les pide que la titulen; el título se escribe o dibuja en un papel (es importante que cuando los niños hagan un dibujo o rayón, el docente escriba el título detrás del papel).
8. Al finalizar el tiempo se reúnen en círculo y se les pide que compartan el nombre de la escultura, ¿qué elementos lleva?, ¿cómo se sintieron al hacerla? (dependiendo de la edad pueden ser más o menos elaboradas sus descripciones).



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



SIENTO MI RESPIRACIÓN

OBJETIVO

Desarrollo afectivo. Que los niños adquieran conciencia de su cuerpo y lo reconozcan (específicamente la respiración); que identifiquen la tensión y distensión del cuerpo por medio de la respiración, que sean conscientes de la sensación de tranquilidad.

Desarrollo intelectual. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y memoria de trabajo.

MATERIAL

Plastilina o papel reciclado o periódico, un recipiente (tapa de garrafón o botella PET vacía o molde). Material opcional: colchonetas o tapetes, grabadora, música tranquila.

TIEMPO

20 minutos las primeras ocasiones; 10 minutos una vez aprendida la actividad (considerar estar en un espacio amplio)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Se ubican sentados en sus lugares o en el piso.
2. Asegurarse de que los niños estén en sus lugares lo más cómodos que sea posible.
3. Pedir a los niños que hagan 10 bolitas de plastilina, papel o periódico. No importan el tamaño ni la forma.
4. Solicitar que cierren sus ojos y hagan tres respiraciones profundas: “metan el aire por su nariz (inspirar), saquen todo el aire por la nariz (espirar)”.
5. Después de estas tres respiraciones, pedir que noten su respiración: cómo entra el aire y cómo sale.





6. Ahora se les pide que tomen con su mano una de las bolitas que hicieron y que la acerquen lentamente a su nariz; que cuando la tengan muy cerca de la nariz hagan una respiración profunda: “Imaginen que es una flor y quieren saber a qué huele”. Después, se les indica que saquen todo el aire soplando en la bolita de papel, bajen lentamente la mano con la bolita y la coloquen en el recipiente. Hay que hacer esto con las 10 bolitas de papel.
7. Una vez que se han mecanizado y comprendido la actividad se les puede pedir que la realicen con mayor fluidez: “Cuando acerquen la bolita, metan aire por su nariz y cuando la bajen saquen el aire por la boca y pónganla en el recipiente”. Que este movimiento sea armonioso y rítmico.

CONSIDERAR

- Aprender a relajarse es un proceso que toma tiempo.
- Es un momento para tranquilizarse, así que evita molestarte y no llames la atención a los niños “porque no lo están haciendo bien”.
- Enfocarse en que estén concentrados en su respiración (no importa si las bolitas están bien hechas o no, o si no cierran los ojos, o si observan a sus compañeros mientras realizan la actividad).
- Es una actividad que se puede realizar todos los días. Al principio puede tomar más tiempo, pero cuando ya aprendieron se lleva a cabo en menos tiempo.
- El uso de bolitas de papel y del recipiente es un recurso para que los niños pequeños tengan un referente y un objeto que los apoye a concentrarse en lo que están realizando. Cuando ya tengan desarrollada esta capacidad, se puede quitar el apoyo de las bolitas y pedirles que hagan la respiración solos.

RESPIRAR COMO ANIMALES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños adquieran conciencia de su cuerpo y lo reconozcan (específicamente la respiración); que identifiquen la tensión y distensión del cuerpo por medio de la respiración, que sean conscientes de la sensación de tranquilidad.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación, flexibilidad mental, memoria de trabajo y planeación.

MATERIAL

Espacio amplio.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Los niños pueden sentarse en círculo, en sus lugares o al centro del salón, solo se pide que tengan un espacio designado para cada uno.
2. Les pedimos que se imaginen animales grandes y fuertes, se les pregunta en cuáles pensaron y de forma grupal se escoge uno, por ejemplo: el elefante. Se les pide que imaginen cómo respiraría un elefante que es grande y fuerte, pregúntales:
 - ¿Cómo respiraría para sacar aire por su trompa larga? Se les ayuda a concluir que daría una respiración muy grande. Para imitarla necesitan llenar sus pulmones lo más que puedan (se les ayuda a practicarlo), inclusive se les puede pedir que terminen barritando.
 - ¿Cómo respiraría un elefante cuando corre mucho? Se les ayuda a concluir que tendría una respiración muy rápida y agitada, se practica (pocas veces).
3. Posteriormente se les invita a pensar en animales muy pequeños, se les pregunta en cuáles pensaron y de forma grupal se escoge uno, por ejemplo: el ratón, que es pequeño, y se les pregunta:
 - ¿Cómo creen que sea su respiración? Se les ayuda a concluir que daría una respiración pequeña. Para imitarla no se llenan tanto los pulmones (se practica, pocas veces porque pueden marearse).
 - ¿Cómo creen que respire un ratón que está durmiendo? Se les ayuda a concluir que daría una respiración lenta y espaciada (suspiro), les pedimos imitar esa respiración.
4. Se debe hacer conscientes a los niños de que los humanos también respiramos de manera diferente según la actividad o la emoción que estamos viviendo en cada momento.

COMPLEMENTO

En cada una de las acciones se le puede pedir al niño que además de respirar se mueva por el salón ejemplificando al animal que se eligió en esa sesión: corriendo, gateando, caminando como elefante (pasos grandes y pesados), actuando como un ratón dormido (acostándose) o corriendo como ratón.



A RELAJAR EL CUERPO*

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños adquieran conciencia de su cuerpo y lo reconozcan; que identifiquen la tensión del cuerpo, tengan conciencia de la sensación de relajación y reconozcan sus emociones.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y flexibilidad mental.

MATERIAL

Es opcional utilizar: colchonetas o tapetes, grabadora y música tranquila.

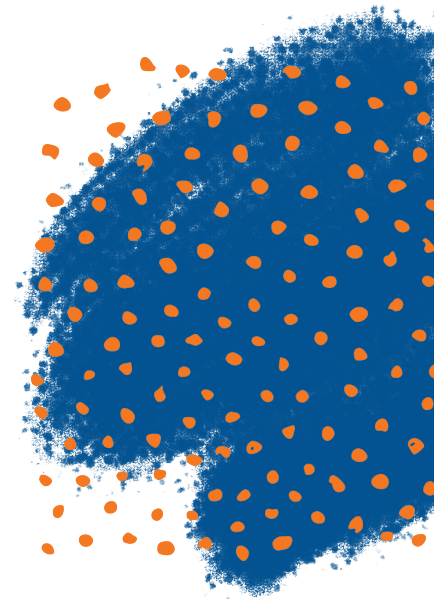
TIEMPO

20 minutos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Ubicar a los niños en un espacio del salón, puede ser sentados en su lugar, o preparar todo para que puedan realizar la actividad acostados. Según la ubicación, hay que asegurarse de que los niños estén cómodos.
2. Iniciar explicando (o repasando, según el caso): “Cuando te enojas, o estás nervioso, o enfadado, o cuando te cuesta dormir, tus músculos se tensan sin que te des cuenta. Eso te hace sentir muy incómodo. Si aprendes a relajarte, cuando te sientas así podrás controlar esa tensión y te sentirás mejor; hoy aprenderemos a relajarnos”. Puedes modificar el lenguaje de la instrucción para que el niño la comprenda mejor, pero procura no perder la esencia.
3. Comenzar ensayando “tensar y destensar” (tensar es cuando nuestros músculos están duros y destensar es cuando están agitados) las partes de su cuerpo. Pueden hacerlo con cada parte o con los siguientes grupos musculares: 1. manos, antebrazo y brazos; 2. frente, nariz, mandíbula, y 3. cuello, hombros y estómago. Pide que hagan fuerza o aprieten, que pongan tesa o pongan dura la parte del cuerpo que se quiere trabajar. Por ejemplo, “aprieta la mano, pon duras las piernas, pon tesa o dura tu panza”, etc.



*Actividad con base en la relajación de Koeppen, en Koeppen, 1974.

4. También se puede decir: “cuando nos enojamos ponemos dura la cara, arrugamos la frente, apretamos los dientes y la nariz”, “cuando estamos nerviosos ponemos rígidos los brazos, apretamos los puños”.
5. Después de dar estas indicaciones y observar que los niños las están realizando cuenta hasta cinco y pide que dejen de hacerlo, haz notar la diferencia entre tensión y relajación.
6. Por cada acción, repasar tres series.
7. Pueden comenzar realizando la relajación con tres partes del cuerpo e ir incrementando. Según Koeppen (1974) se puede dar la siguiente instrucción:
 - Manos: “imaginen que están exprimiendo una naranja”.
 - Brazos y pies: “imaginen que se están hundiendo en el lodo”.
 - Hombros: “protéjense como lo haría una tortuga”.
 - Solo brazos: “estírense como un gato”.
 - Mandíbula: “piensen que están masticando un chicle muy duro”.
 - Cara: “intenten espantar una mosca sin mover nada más que la cara”.
 - Abdomen: “pongan dura la panza para evitar que los aplaste un elefante”.



RECOMENDACIONES

- La relajación no ha de superar los 10 minutos (sobre todo al inicio).
- Asociar la tensión con incomodidad y la relajación con bienestar y comodidad.
- Se puede usar música tranquila a la par de la actividad.
- Terminar con ejercicios de respiración y pedir que se levanten lentamente.



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE FUNCIONES EJECUTIVAS



PALETAS DE HIELO

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños adquieran conciencia de su cuerpo y lo reconozcan. Que identifiquen la tensión del cuerpo y sean conscientes de la sensación de relajación.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y flexibilidad mental.

MATERIAL

Espacio amplio, colchonetas o tapetes.

TIEMPO

20 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Los niños se ubican en el centro del salón.
2. Se comienza preguntando a los niños:
 - ¿Les gustan las paletas de hielo? ¿Cómo son? ¿Qué temperatura tienen? ¿Por qué están así? ¿Qué sabor prefieren? ¿Qué les pasa a las paletas de hielo cuando hace mucho calor? Las preguntas deben estar orientadas a que los niños comprendan y expresen que las paletas de hielo son rígidas recién salidas del congelador y se derriten o se deshacen cuando hace calor.
 - Se continúa: “Ahora imaginen que son paletas de hielo. ¿De qué sabor son? Si están en el refrigerador ¿cómo están? (que los niños se coloquen en postura rígida y tensa), y si las sacan del congelador y hace mucho sol ¿qué les pasa? (que los niños simulen que se están derritiendo, que relajen poco a poco los músculos de su cuerpo hasta que lleguen al piso y queden acostados descansando)”.
 - Ahora se les pide que representen ambas posturas según les vaya indicando el encargado del grupo, quién puede combinar la instrucción, como, por ejemplo: “¡En el refrigerador!” “¡En el sol!” “¡En el sol!” “¡En el refrigerador!”, etc.
 - La actividad puede durar de 10 a 15 minutos.

VARIANTES

- Se puede pedir a los niños que ellos dirijan el juego.
- Debe hacer notar la diferencia entre tensión y relajación.
- Se les puede pedir que tomen diferentes posturas corporales desde normales hasta chuscas.



JUEGO DE VELOCIDADES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños regulen su comportamiento: que tengan actitudes de cooperación, respeto y empatía.

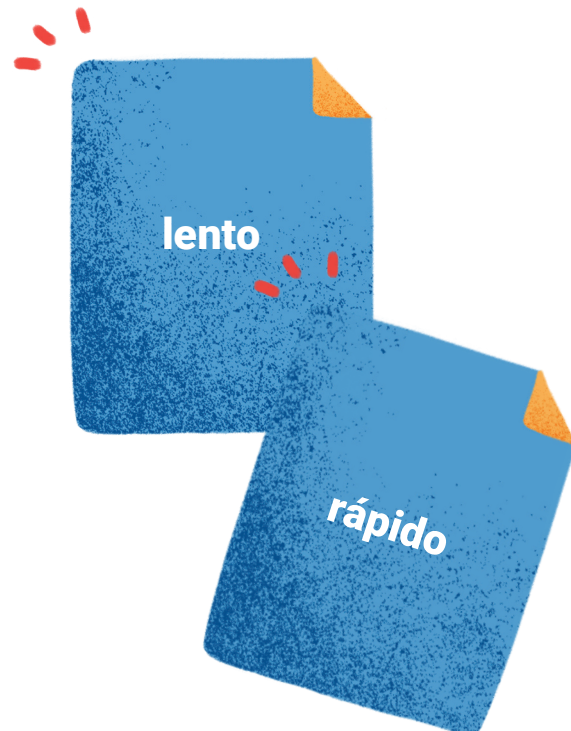
Desarrollo intelectual. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y flexibilidad mental.

MATERIAL

Salón o espacio amplio; tres carteles, en cada uno estará una palabra: “rápido”, “lento”, “alto” o imágenes que las representen (puede escribirlas o dibujar la imagen en el pizarrón, usar hojas blancas, de reciclado o elaborar estos señalamientos con los materiales de su preferencia).

TIEMPO

30 minutos



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Ubicar a los niños al centro del salón.
2. Enseñar los carteles y explicar lo siguiente: “Hoy haremos el juego de las velocidades, vamos a utilizar todo el espacio del salón en el que caminaremos a las velocidades que les indique en estos carteles (enseñar), si digo y muestro el cartel ‘rápido’ correremos por el espacio, cuidando de no chocar con nuestros compañeros; ‘lento’: iremos despacio por el salón; ‘alto’: nos quedaremos inmóviles en el lugar hasta que vuelva a cambiar el cartel”.
3. Aclarar que:
 - Podrán andar en todo el espacio de la ludoteca a libre gusto y siguiendo las indicaciones que tú les des con respecto a la velocidad.
 - Es importante que recuerden tener cuidado con sus compañeros para no lastimarse.
 - Deberán seguir los cambios entre los carteles y la acción que se está realizando (correr, caminar lento o estar inmóviles).
4. Las primeras veces de la actividad se debe señalar en voz alta la acción a realizar según el cartel, además de hacer recordatorios (si los niños hablan, chocan o se mueven a des-tiempo). Después de realizar la actividad varias veces, se quita el recordatorio auditivo y los niños deben proceder de acuerdo con las imágenes o palabras mostradas.

VARIANTES

Una vez que notes que los niños han dominado la dinámica del juego, pídeles que formen equipos de tres niños, que se tomen de los hombros e imaginen que son un tren, las reglas serían las mismas y no deben separarse.



TORRES I y II

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños regulen su comportamiento; que tengan actitudes de tolerancia a la frustración, de cooperación y de asertividad.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, planeación, organización mental y de ejecución —individual y colectiva—, y su autorregulación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

TORRES I

1. Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.
2. Ubicar a los niños en espacios específicos de la ludoteca.
3. Entregar cubos o material de ensamblaje de diferentes tamaños.
4. Dar la indicación de armar una torre con todos los cubos; una vez que notes que los niños comprendieron la instrucción y han ensayado lo suficiente, solicita que intenten armar su torre lo más alta que sea posible.
5. Posteriormente añadir otros materiales de diferentes formas y tamaños, y repetir el paso anterior.
6. Se puede otorgar 15 minutos para cada etapa, pero este lapso variará según tu consideración.
7. Realizar observaciones sobre las estrategias que utiliza el niño para armar su torre.

MATERIAL

Salón o espacio amplio, cubos de diferentes tamaños, materiales de la caja de construcción.

TIEMPO

30 minutos

TORRES II

1. Esta actividad se puede realizar con niños que tengan cuatro años o más.
2. Formar equipos de tres niños.
3. Asignar un espacio específico de la ludoteca.
4. Entregar materiales para armar (material variado en formas y tamaños).
5. Mencionar que deben construir entre los tres una torre lo más alta posible.
6. Otorgar 15 minutos o el tiempo que se considere necesario.
7. Realizar observaciones sobre las estrategias que utilizan los niños para construir su torre.
8. Una vez que han dominado esta estrategia, solicitar que, además de ser alta, ahora su torre debe ser resistente y aguantar una libreta ligera que se colocará sobre ella al terminar el armado.
9. Otorgar 15 minutos o el tiempo que se considere necesario.
10. Realizar observaciones sobre las estrategias y al terminar haz la prueba señalada.
11. Invítalos a reflexionar sobre su armado y el motivo por el que soporta o no otro peso.

TÍTERES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños fortalezcan su autoestima, autoeficacia, autocontrol y expresión.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su capacidad para solucionar problemas, así como su atención, concentración, planeación, autorregulación, creatividad, originalidad y simbolización.

MATERIAL

Teatrino de la ludoteca, caja de construcción para armado y decoración del títere.

TIEMPO

40 minutos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Sentar a los niños en las mesas y colocar al centro el material.
2. En la primera sesión dar la instrucción: "Vamos a elaborar unos títeres que se quedarán en la ludoteca. Con el material que tienen dentro de la caja háganlos como ustedes quieran y decórenlos, cada uno elegirá los colores y materiales que quiera utilizar, traten de hacerlo lo más original que sea posible y pónganle un nombre".
3. Una vez que han terminado de elaborar su títere se colocará el teatrino en algún lugar que sea visible para todos y cada niño tendrá su turno para presentar en el escenario su títere: dará a conocer qué nombre tiene y platicará un poco sobre sus gustos y características.
4. Concluida la actividad se podrá asignar un espacio para guardar los títeres y éstos podrán ser utilizados como material de la ludoteca

Variantes

Para niños a partir de los cuatro años: se podrán colocar en parejas y plantear diferentes problemáticas, por ejemplo: sus títeres solo tienen una manzana ¿qué pueden hacer? Uno de sus títeres está jugando con un carrito, pero los dos lo quieren usar, ¿cómo se pueden poner de acuerdo para compartirlo? Uno de sus títeres le pegó a alguien, ¿qué puede hacer su amigo para ayudarlo a que no vuelva a pegar? De manera voluntaria pueden pasar a representar en el teatrino sus soluciones.



LA CASITA

OBJETIVO

Desarrollo afectivo. Que los niños fortalezcan su autoeficacia y autoestima y desarrollen su búsqueda de equidad, empatía, cooperación y resolución de conflictos.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su atención, concentración, autorregulación y flexibilidad mental.

MATERIALES

Sin materiales

TIEMPO

30 minutos aproximadamente, se puede extender más.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan un año o más.

1. Colocar a los niños ante el área de la casita, el facilitador se colocara al frente de ellos y cantará la siguiente canción popular: “Yo tengo una casita que es así...” se deben mostrar las señas que la acompañan.

“Yo tengo una casita

que es así, así, así

(manos colocadas paralelas simulando las paredes de la casa, manos juntas sobre la cabeza simulando el techo)

Que por la chimenea sale el humo, así, así, así

(movimiento de espirales)

Que cuando quiero entrar,

golpeo así, así, así

(movimiento de tocar la puerta con el puño cerrado)

me limpio los zapatos,

así, así, así...”

(movimiento de un lado a otro en el área de los zapatos)

2. Los niños, desde el inicio, pueden seguir al facilitador o se les pide que primero observen para posteriormente cantar juntos, se espera que en las primeras representaciones no todos los niños realicen los movimientos, conforme vayan practicando comenzarán a mejorar y perfeccionarlos.
3. Cuidar que el ritmo de la canción sea lento; conforme los niños se aprendan la canción se puede ir aumentando la velocidad.

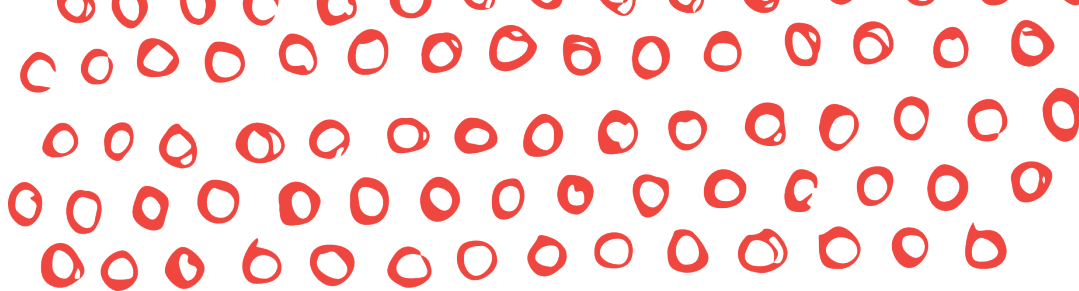
VARIANTES

- Pedir a los niños que indiquen otras cosas que se hacen en casa como, por ejemplo: “que cuando abro la ventana, hago así, así, así (movimiento de separar las manos)” “que cuando llego a casa brinco, así, así, así (movimiento de brinco)”, etc.
- Conseguir alguna grabación de la canción y sincronizarla al momento de ejecutar la actividad.



ACTIVIDADES POST-LECTURA





LECTURA DE CUENTOS

La lectura de cuentos sirve para ampliar el vocabulario emocional, reconocer e identificar emociones, comprender experiencias presentes o pasadas, empatizar, hacer conscientes los problemas y ponerlos en palabras, mostrar modelos y estrategias para resolver conflictos, reconfortar y fomentar el diálogo. Cuando se leen cuentos con temática emocional es importante tomar en cuenta lo siguiente:

Escoger bien el cuento; se debe conocer el nivel y edad de los niños a quienes va dirigida la lectura, saber que nos ayudará a trabajar emociones pero que también será divertido, emocionante y permitirá engancharlos.

- Durante la lectura se pueden hacer preguntas abiertas que les ayuden a entender y manejar las emociones; algunas pueden ser:
 - * ¿Cómo se siente el personaje?
 - * ¿En qué te fijaste para saber qué sentía (nombre de la emoción)?
 - * ¿Qué hizo para sentirse así?
 - * ¿Cómo podría actuar?
 - * ¿Qué harías tú en su lugar?
 - * ¿Qué harías para calmarlo o aconsejarlo?
- Aprovechar el final de la lectura para hacer transferencia hacia la vida de los niños, preguntarles cuándo han experimentado esas emociones en su día a día y cómo hicieron o pudieron hacer para sentirse de un modo diferente o para solucionar su problema.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de cuentos y también actividades que se pueden realizar después de la lectura; para todas las actividades es necesario que leas el cuento antes de cada sesión. Esta actividad puedes realizarla con cualquier cuento en la ludoteca.



Mix and Match. *Mis sentimientos*, Silver Dolphin Español

GLOSARIO DE EMOCIONES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños reconozcan las emociones, adquieran vocabulario y conciencia emocional y logren la expresión física y no verbal de las emociones.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños sus habilidades de clasificación, planeación, atención y organización.

MATERIAL

Cuento Mis sentimientos, fotografías, ilustraciones o dibujos que muestren distintas expresiones emocionales; cartulinas u hojas; plumones o colores e imágenes del cuento.

TIEMPO

40 a 60 minutos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. Invitar a los niños a dibujar o a buscar fotografías con personas —niños o personajes— expresando diferentes emociones; los niños deben identificar y clasificar las imágenes según la emoción que representen.
2. Podrán llevar imágenes de casa, pero es importante que juntos (niños y facilitador) busquen otras en fotos, revistas o periódicos, o las dibujen.
3. Con niños más pequeños se puede empezar con las emociones más básicas (felicidad, tristeza, enojo, miedo y cansancio) e ir ampliando a emociones más complejas.
4. Para la clasificación, se escribirá el nombre de la emoción y la imagen con que se representa en el cuento. Esto se puede hacer en un mural que se colocará en la ludoteca, o de manera individual en una hoja.
5. Hay que aprovechar para hablar de esa emoción en concreto, algunas preguntas pueden ser:
 - ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás... (nombre de la emoción)?
 - ¿Qué piensas cuando sientes... (nombre de la emoción)?
 - ¿Qué puedes hacer cuando sientes... (nombre de la emoción)?



¿CÓMO ME SIENTO AHORA?

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños expresen gráficamente las emociones y adquieran vocabulario emocional y conciencia emocional.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños sus habilidades de planeación, organización, atención y memoria.

MATERIAL

Tira larga de papel kraft, hojas impresas con seis círculos, colores, crayolas, plumones, pegamento, pinzas y fotografías o imágenes que representen a cada alumno y al profesorado.

TIEMPO

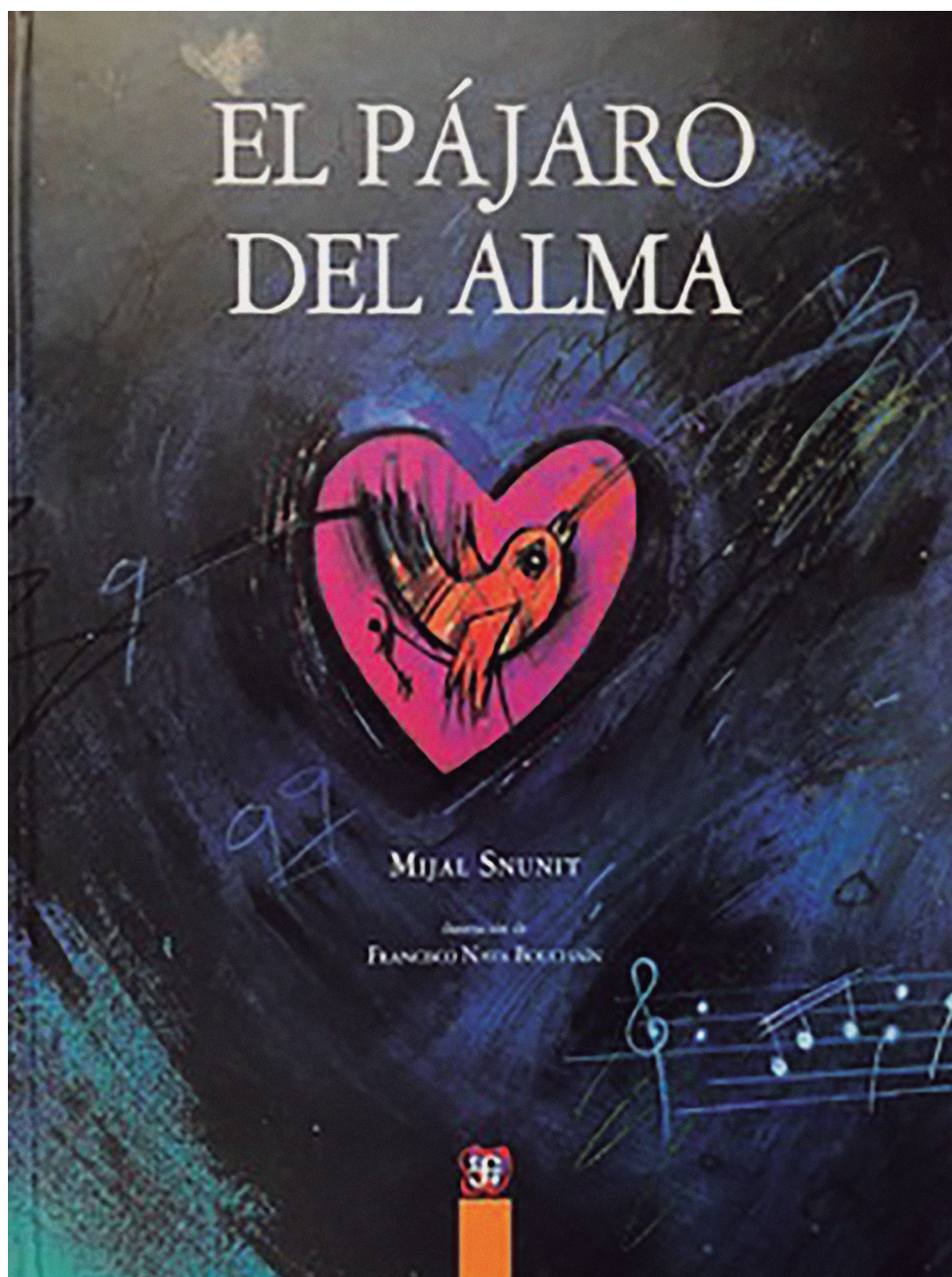
40 a 60 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años o más.

1. Separar al grupo en equipos de cuatro integrantes.
2. Cada integrante del equipo recibirá una hoja impresa con los círculos y deberá dibujar las diferentes emociones (Anexo A). A partir de los cinco años de edad, los niños podrán crear sus propias imágenes.
3. Escribir el nombre de la emoción debajo del dibujo y recortarlas.
4. Pegar las seis imágenes de las emociones con sus nombres en una tira larga de papel kraft.
5. Sostenidas con pinzas, se colocará la foto de cada alumno o una imagen dibujada por ellos para que los represente.
6. Se pregunta a los niños ¿cómo se sienten? Cada niño pasa a poner la pinza que los represente en la emoción que tiene en ese momento.
7. Las tiras de emociones se pegan o cuelgan en el espacio al alcance de todos los niños para que puedan cambiar de lugar su imagen cuando quieran.
8. Se les puede invitar a explicar, si ellos están de acuerdo, por qué se sienten de esa manera.
9. Es importante que los niños se hagan conscientes de que diferentes experiencias producen diferentes emociones.

Esta actividad, después de trabajarse, puede volverse un recurso diario para conocer el clima grupal; se puede adaptar para que cada día los niños lleguen y muevan su pinza según la emoción que sienten y así el facilitador pueda darse cuenta de la situación individual y grupal del alumnado.



El pájaro del alma, de Mijal Snunit y Francisco Nava, Fondo de Cultura Económica



CAJONERA DE EMOCIONES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños expresen las emociones y adquieran vocabulario emocional y conciencia emocional.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños sus habilidades de planeación, organización, atención y memoria.

MATERIAL

Caja de construcción, dibujo de una cajonera y de un pájaro de origami (Anexo B). En cada cajón escribir alguna emoción o acción, por ejemplo: tristeza, alegría, enojo, miedo, impaciencia, paciencia, voz, silencio, etc., hojas de rehúso, crayones.

TIEMPO

40 a 60 minutos

NOTA

La importancia de esta actividad no es solo reconocer la emoción sino conocer qué la ocasionó y lo puedan verbalizar, por ello es importante ayudar a los niños a reconocer qué les ocasiona estar felices, o que quieran hablar sin poder parar, o estar enojados, etc.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años o más.

1. En la primera sesión se entrega a cada niño un dibujo de la cajonera y el pájaro de origami (Anexo B). Los niños recortan e iluminan a su gusto el pájaro y se le pega un palo de madera. Se escribe al reverso el nombre de cada niño, ellos así tendrán su propio pájaro del alma para poder tomarlo cuando lo necesiten.
2. El facilitador también deberá tener su propio pájaro del alma; al momento de leer el cuento irá ejemplificando lo que se va narrando en el cuento y los niños podrán seguir el modelo.
3. Después de la lectura se pregunta a los niños: “A ustedes ¿qué los hace enojar? ¿Qué los pone tristes? ¿Qué los pone felices?”
4. Pedir a los niños que en el dibujo de la cajonera pongan una emoción (nombre o dibujo) Ayúdalos a que en cada cajón pongan la emoción que ellos quieran. Puede ser con un dibujo, o escrito (puede ser un rayón, el docente ayudará a poner con letras lo que dice el niño).
5. Con sus dibujos el facilitador modelará abrir un cajón con el pájaro y platicar sobre qué situación le hizo sentir esa emoción.
6. Los niños, individualmente, harán lo mismo con la emoción mostrada por el facilitador o con una diferente.
7. De manera voluntaria pueden pasar los niños a compartir la emoción que visitaron y platicar sobre la situación que la desencadenó.
8. Al finalizar, el facilitador guardará el material de cada niño para que pueda ser utilizado en sesiones posteriores.

Subsecuentes visitas a la ludoteca

Al terminar la actividad se les puede pedir que elijan cómo se sienten: “felices, enojados, asustados, frustrados” y que dibujen la emoción o lo que les hizo sentir esa emoción.

MI RULETA DE EMOCIONES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños desarrollen su conciencia emocional; que detecten las emociones de los demás por medio del lenguaje no verbal. Que adquieran vocabulario emocional, gestualidad, expresión dramática de las emociones y transferencia a eventos de la vida diaria.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su flexibilidad, creatividad, autocontrol, atención y memoria.

MATERIAL

Plantillas de la ruleta (Anexo C); tachuela de encuadernación; tijeras; colores, crayolas o pinturas.

TIEMPO

60 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años o más.

1. Cada niño deberá estar sentado y tener una mesa donde recargarse.
2. A cada uno se le entregará una plantilla de la ruleta (Anexo C).
3. Dejar que los niños dibujen cada emoción como ellos se la imaginan, pueden ser cosas que desatan esa emoción (por ejemplo: si el niño tiene miedo a los osos, un oso) o un autorretrato sintiendo la emoción.
4. Cortar la ruleta y la flecha, y con ayuda de la tachuela de encuadernación anclar la flecha al centro.
5. Dividir a los alumnos en grupos y jugar según la edad:
 - “Actuar las emociones” (2 años en adelante). Algún alumno gira su ruleta sin que los demás niños vean y actúa la emoción que le tocó, los otros deben adivinar qué emoción es.
 - “¿Explica cuándo te sentiste así?” (4 años en adelante). En turnos, giran su ruleta sin que los demás participantes vean y explican alguna situación referente a esa emoción; los otros deben adivinar a qué emoción se refiere. Por ejemplo, si toca miedo, podrían decir: “Viene un perro muy feroz ladrando hacia mí, ¿qué siento?”; si toca ansiedad: “Llegué a casa y mi mamá me tenía una sorpresa”.



Animal color, de Maya Hanisch y Agustín Agra, Fondo de Cultura Económica

ME CONVIERTO EN ANIMAL

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños sientan placer al llevar a cabo una representación; que reconozcan las emociones; que se familiaricen con la expresión emocional a través de la dramatización, la expresión simbólica de las emociones, el trabajo en equipo y la cooperación.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su fluidez mental, creatividad, autocontrol, simbolización, categorización, atención, organización y planeación.

MATERIAL

Cuento *Animal color*.

TIEMPO

40 a 60 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan dos años o más.

1. El facilitador lee el cuento y pide a los niños que escojan el animal del cuento que más les haya gustado, se anota en el pizarrón lo que digan.
2. El grupo habla sobre la información, que de cada animal seleccionado, se presenta en el cuento y se dan más características que los niños conozcan.
3. Se pone música que evoque un ambiente natural (opcional) y los niños podrán libremente moverse, bailar y hacer los sonidos del animal que seleccionaron y transmitir el sentimiento y acciones de cada animal (5-10 minutos).
4. Pueden jugar o platicar en tono bajo con otros animales que se encuentren a su paso.
5. Con niños más grandes, se pueden plantear escenas más estructuradas como "el cocodrilo está ansioso, descansando y lo tenemos que calmar", "flamingo se rompió una pata, tenemos que ayudarlo", "panda está muy triste, hagamos que se sienta mejor", "la fiesta de los animales". A partir de estos títulos los jugadores, en pequeños equipos, representan la situación que les ha tocado dramatizar, explicando al final cómo lo hicieron y qué problemas tuvieron al ponerse de acuerdo.



DESFILE DE ANIMALES

OBJETIVO

Desarrollo emocional. Que los niños sientan el placer de crear; desarrollen su auto concepto, la representación de emociones, el sentimiento de aceptación y el compañerismo.

Desarrollo cognitivo. Favorecer en los niños su creatividad, originalidad, conectividad, elaboración, planeación, fantasía, capacidad de síntesis y atención.

MATERIAL

Cuento *Animal color*, caja de construcción, bolsas de papel, caja de juego dramático.

TIEMPO

20 a 40 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se puede realizar con niños que tengan tres años (con ayuda del adulto); niños mayores podrán realizarla sin ayuda.

1. La actividad se lleva a cabo en equipos de tres integrantes (hay que considerar el número de integrantes según la interacción grupal).
2. Cada equipo deberá seleccionar a uno de los animales del cuento y hacer un disfraz lo más original que sea posible.
3. Se entregará a cada equipo una bolsa de papel (el tamaño dependerá de la edad de los niños) que se usará como base del disfraz y podrán hacer uso del material de la caja de construcción y de juego dramático para hacer un disfraz del animal tan completo como puedan.

Una vez terminado el disfraz, cada equipo seleccionará a un participante que pasará a desfilarse representando al animal y la emoción que transmite cada uno. En caso de repetir la actividad, hay que tratar que pasen a desfilarse niños diferentes a los de ocasiones anteriores.



The background of the page is a microscopic image showing a dense field of small, dark red, granular particles. Scattered throughout this field are numerous elongated, white, rod-shaped structures, likely bacteria or spores, which are out of focus and appear as bright, blurry streaks against the darker background.

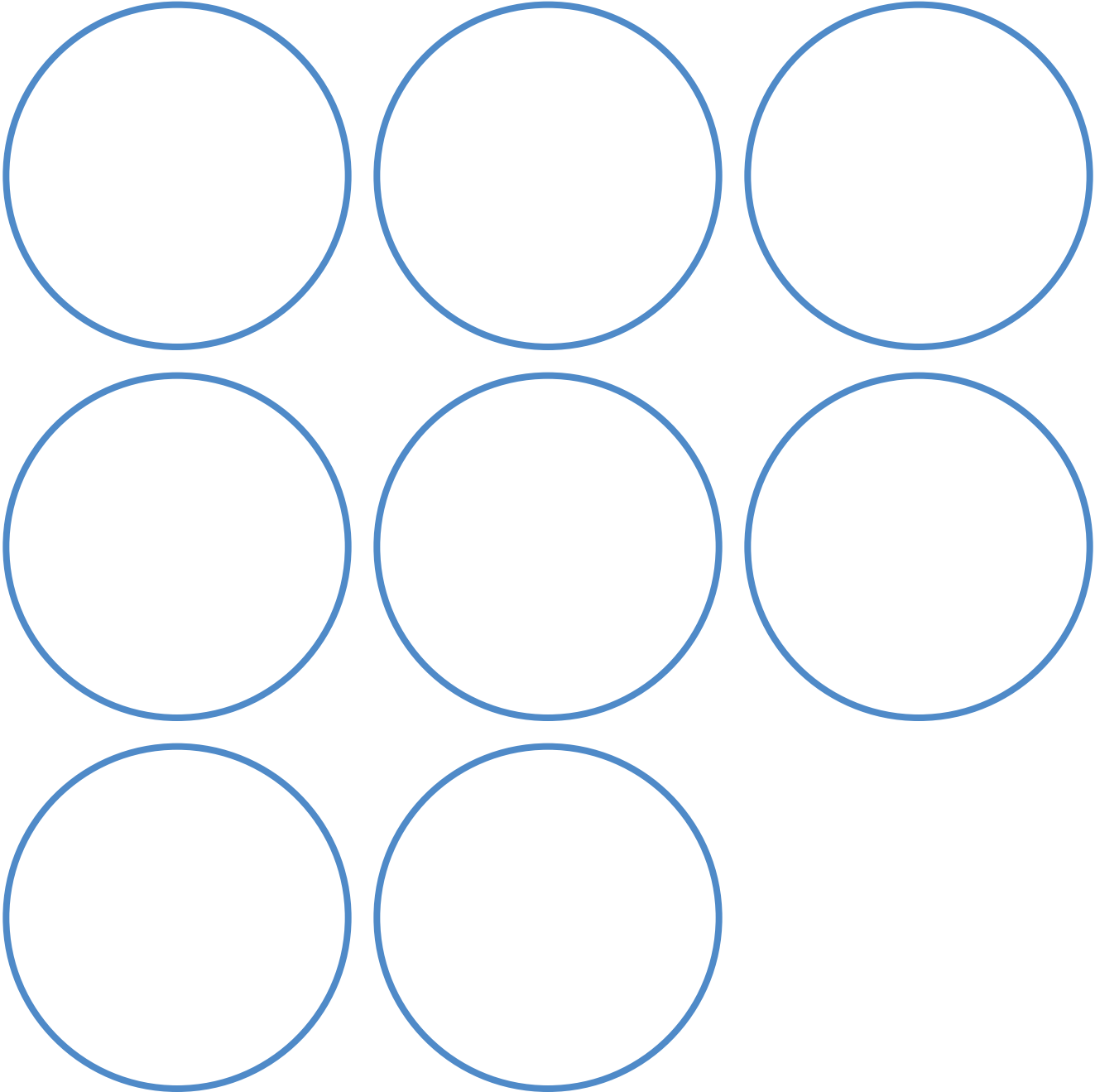
BIBLIOGRAFÍA



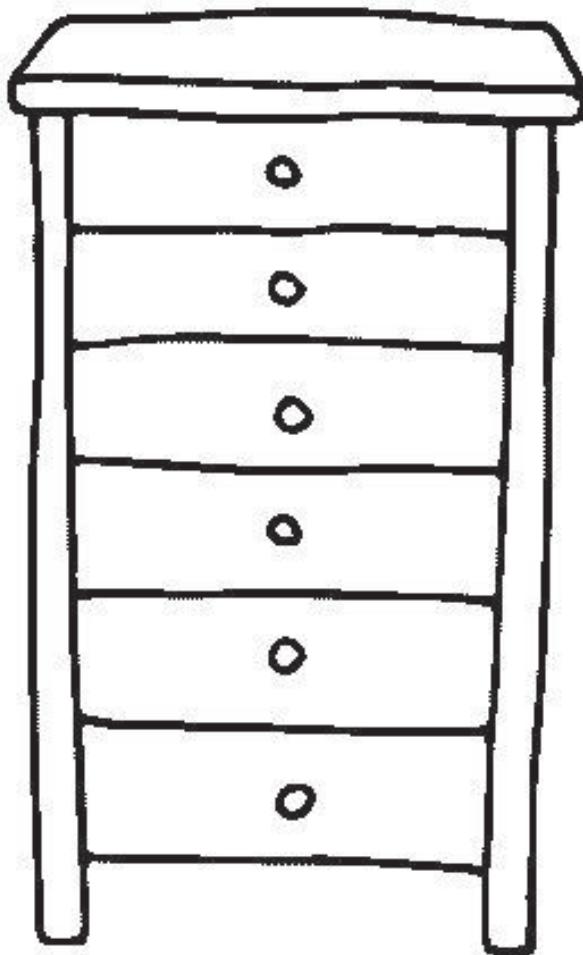
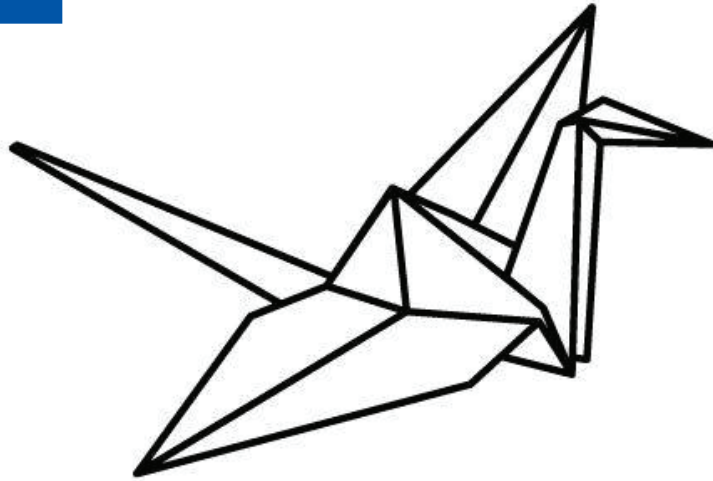
- Acle, T. G. (2012b). *Resiliencia en educación especial: una experiencia en la escuela regular*. México: Gedisa.
- Feeney, J. y Noller, P. (2001). *El apego adulto*. España: Desclee de Brouwer.
- National Scientific Council on the Developing Child (2015). *Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13*. <http://www.developingchild.harvard.edu>
- Center on the Developing Child at Harvard University (2011). *Building the Brain's "Air Traffic Control" System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function: Working Paper No. 11*. <http://www.developingchild.harvard.edu>
- Koeppen, A. S. (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 9(1), 14-21.
- Maldonado, C. (2015). "El aprendizaje interpersonal como instrumento para la intervención en psicología clínica", en *Modelos teóricos y técnicas de intervención en psicología clínica y de la salud*. Universidad Autónoma de Nuevo León/Biblomedia.
- Maya Hanisch y Agustín Agra. *Animal color*, México: Fondo de Cultura Económica.
- Mijal Snunit y Francisco Nava. *El pájaro del alma*, Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Mix and match. *Mis sentimientos*. Silver Dolphin Español.

ANEXOS

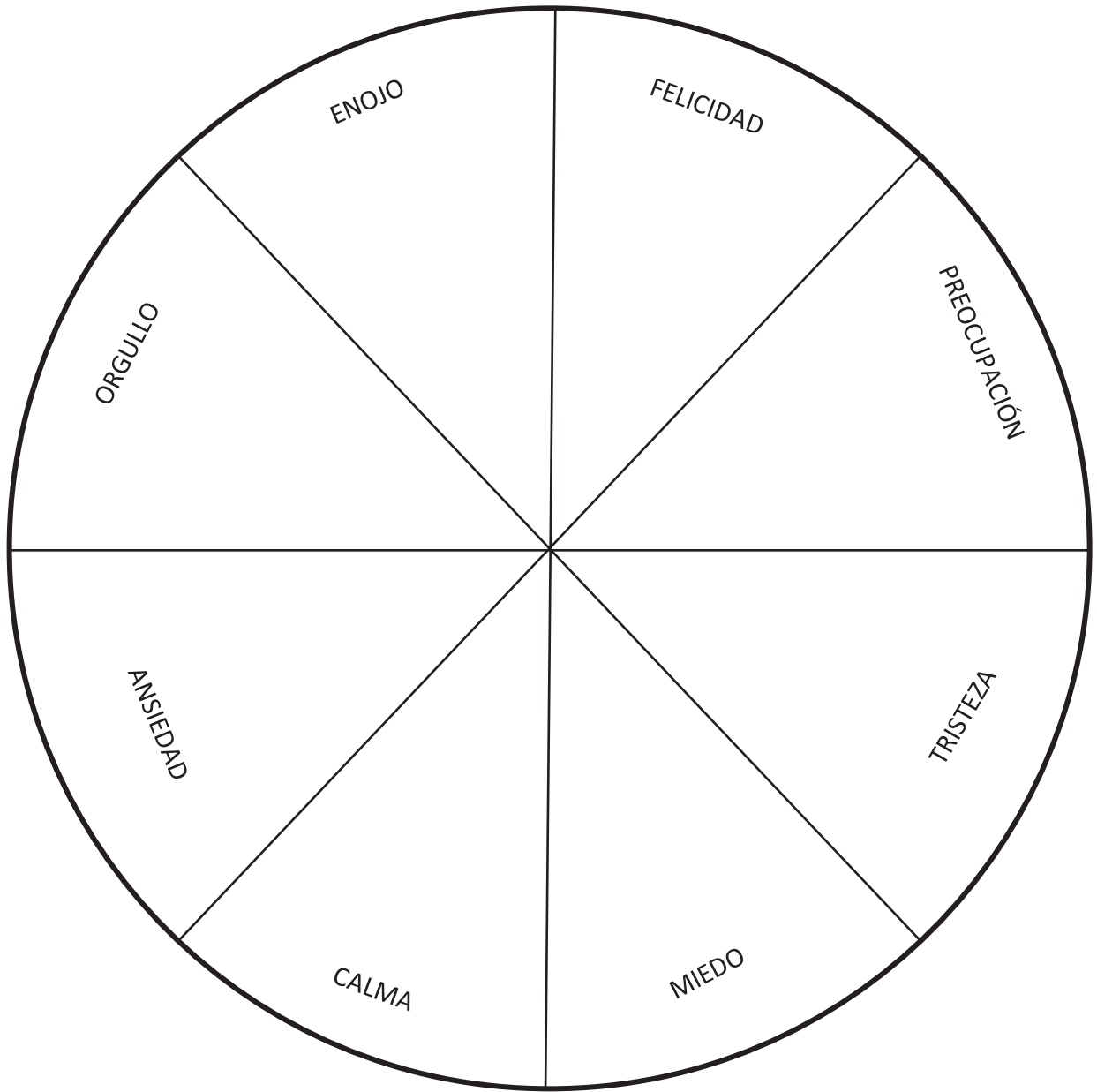
ANEXO A



ANEXO B



ANEXO C





Fondo Unido
México

