

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN ALUMNOS DE PREESCOLAR

ANA LILIA HERNANDEZ MARTINEZ

MARIA GUADALUPE JUAREZ MORALES

ITZEL ADRIANA RODRIGUEZ FALCON

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN ALUMNOS DE PREESCOLAR

Durante el pasado mes de abril se cerraron las escuelas en México y los alumnos ya no asistieron de forma presencial, lo cual ha provocado en los hogares cambios, dificultades y diversas emociones a las familias. En estas acciones emotivas todos los integrantes las han manifestado de distintas maneras, los niños y niñas de edad preescolar no se salvan, solo que ellos están en desventaja ya que están en proceso de reconocer las emociones; así mismo de aprender a controlarlas.

Cabe mencionar que la educación socioemocional hoy en día por la situación que se está viviendo la pandemia por el COVID-19 es importante trabajarla con los niños ya que es difícil para ellos estar en casita cuidándose de este virus y a muchos de ellos les ha costado trabajo adaptarse al encierro y más aún a las actividades académicas a distancia.

Por esta situación nosotras como docentes nos hemos dado a la tarea de buscar algunas estrategias para trabajar con los alumnos atendiendo intereses y necesidades de la situación actual ya que en esta etapa de preescolar algunas de las características de los alumnos es ser más sociables, les gusta jugar, abrazarse y moverse, entre otras.

Es por ello que en el jardín de niños “Margarita Maza de Juárez” surge como prioridad trabajar estrategias que permitan al alumno de edad preescolar el autocontrol y la autorregulación en distintos contextos sociales en los que se desenvuelven en su tránsito por este nivel educativo para mejorar las relaciones sociales en la familia y en la escuela.

El personal docente de dicha institución se ha dado a la tarea de recopilar materiales de apoyo para el trabajo socioemocional con la finalidad de apoyar a otros docentes en el quehacer cotidiano después de la emergencia sanitaria e inclusive en el aislamiento voluntario.

Es importante que las profesoras a cargo de niños de y niñas este emocionalmente estable para después apoyar a entender las emociones de otros.

Las actividades de relajación y juegos permitirán en los niños desarrollar habilidades de autoconocimiento, autocontrol para luego establecer relaciones positivas con sus pares. A continuación, encontraran herramientas que permitan abordar la situación socioemocional de sus alumnos que se pueden aplicar en situaciones y contextos reales.

Este documento de apoyo se divide en cuatro apartados:

- Las emociones
- Actividades lúdicas y recreativas
- Yoga
- Gimnasia cerebral

Las emociones

Son estados de ánimo que pueden ser producto de un factor externo o interno de cada persona suelen darse de manera positivas o negativas. Desde que nacemos expresamos emociones básicas como son el miedo, enfado o alegría y cada uno las experimenta de forma distinta entorno a las experiencias anteriores, el carácter y la situación en concreta que se vive.

La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo exterior de forma adecuada lo que nos permitirá relacionarnos de forma acertada al relacionarnos con otros seres humanos.

La comunicación es indispensable ya que permite prestar atención a los estudiantes para mostrar empatía con cada una de sus emociones y orientarlos ante diferentes situaciones.

A continuación, dejamos un listado de links que te permitirán tener mayor información del manejo de las emociones en preescolar.

- 30 actividades para trabajar las emociones con niños
<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Las emociones básicas de los niños...
<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/las-emociones-basicas-de-los-ninos-alegria-tristeza-miedo-ira-y-asco/>
- Niños de preescolar: enseñar emociones y sentimientos.
<https://www.bekiapadres.com/articulos/ninos-preescolar-emociones-sentimientos/>
- Actividades para trabajar las emociones con niños
<https://www.imageneseducativas.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-con-ninos/>
- La tortuga: <https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8>
- Aprendiendo a controlar el enojo:
https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0
- Canción de la Alegría y la Tristeza | Canciones de las Emociones | DUBBI KIDS https://www.youtube.com/watch?v=qe_djpNV4Do
- Súbete al Tren de la Alegría - Bichikids 2 | El Reino Infantil
<https://www.youtube.com/watch?v=ElTqquK0bE8>
- En cuarentena ¡cuida tu salud mental! / Alfabetización de las emociones en tiempos de Covid-19 /<https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>
- Las Emociones (PARA NIÑOS)
<https://www.youtube.com/watch?v=ag60HlxX08I>
- Cuentos infantiles: El monstruo de colores libro infantil en español
<https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAYE>
- El Monstruo de Colores va al cole · Cuento infantil · Cuentacuentos · Anna Llenas · Libro infantil <https://www.youtube.com/watch?v=LBTc6YPhw6A>
- Cuando estoy triste: <https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A>
- Cuando estoy contento: <https://www.youtube.com/watch?v=INmaD8fqk9I>

- Cuando tengo miedo: <https://www.youtube.com/watch?v=m9DSkvfkQ64>
- Cuando estoy enfadado: <https://www.youtube.com/watch?v=hPDfSoGj2aw>
- La rabieta de julieta <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU>
- Canción el monstruo de colores J R MUÑOZ
https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg

Las actividades lúdicas y recreativas

Son actividades que permiten pasar un rato divertido, liberar tensiones, entretener y disfrutar la actividad misma, que se puede realizar en pequeños equipos o de forma individual usando materiales sencillos que favorecen en la infancia la autoconfianza, autonomía y la formación de la personalidad de forma lúdica.

El juego es una estrategia que permitirá desarrollar habilidades sociales y reguladoras. A continuación, enunciaremos un listado de diferentes juegos que puedes poner en práctica con tus alumnos o en casa.

- DOMINO
- STOP
- AJEDREZ
- MIMICA
- VIDEOJUEGOS
- JUEGOS TRADICIONALES
- JUEGOS DE MESA
- 23 ACTIVIDADES LUDICAS Y JUEGOS PARA NIÑOS
<https://www.youtube.com/watch?v=B052d7FwaXc>
- 15 juegos de verano para niños (diversión al aire libre)
<https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/juegos/15-juegos-de-verano-para-ninos-diversion-al-aire-libre/>
- 15 divertidas actividades para hacer con niños al aire libre gastándote muy poco
<https://lavozdelmuro.net/15-divertidas-actividades-para-hacer-con-ninos-al-aire-libre-gastandote-muy-poco/>

- Quédate en casa: 39 ideas de juegos y actividades para entretener a los niños mientras os protegéis del coronavirus <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/quedate-casa-39-ideas-juegos-actividades-para-entretener-a-ninos-os-protegeis-coronavirus>
- 70 juegos tradicionales para divertirse en familia <https://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/70-juegos-tradicionales-para-divertirse-en-familia/>
- CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES <http://losjuegostradicionales.com/clasificacion-de-los-juegos-tradicionales/#:~:text=Los%20juegos%20se%20clasifican%20seg%C3%BAn%20la%20cantidad%20de,clasificaci%C3%B3n%20es%20la%20siguiente%3A%20Juegos%20acompa%C3%B1ados%20de%20objetos>

Gimnasia cerebral

Otra estrategia que nos permitan trabajar el área socioemocional es la Gimnasia Cerebral.

Nos ayuda para equilibrar la comunicación entre el cuerpo y el cerebro, lo que significa eliminar el estrés y tensiones al mover la energía negativa permitiendo que la energía positiva fluya fácilmente por la mente-cuerpo. Esta técnica ofrece beneficios como la concentración, la memoria y ayuda a elevar la autoestima porque se trabaja con ambos hemisferios cerebrales, el cuerpo y los ojos.

Otros beneficios en niños de educación preescolar:

- Estimular y desarrollar habilidades en los niños creando conexiones entre el cuerpo y el cerebro logrando una armonía emocional, física y mental.
- Que los niños logren un mejor equilibrio y su aprendizaje.
- Mejorar las funciones emocionales y ejercitar el cerebro.

Estrategia No 1

Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Oreja de Elefante

Objetivo: Desarrollar y Potenciar las Capacidades de la Lectura



Actividades

Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo. Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo. Relaja tus rodillas, abre tus piernas y reflexiona tu cadera. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho quede frente a ti. Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo. Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

Recursos: ninguno

Alcances

Mejora la coordinación mano/ojo. Integra la actividad cerebral. Activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada. Logra una máxima activación muscular. Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído. Beneficia a quienes han padecido infecciones crónicas de oído. Restablece las redes nerviosas dañadas durante estas infecciones. Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión). Mejora muchísimo la atención.

Estrategia No 2



Ejercicio de Gimnasia Cerebral: Ocho Acostado

Objetivo : Mejorar la comunicación del niño.

Actividades

Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared a nivel de tus ojos. Dibuja un ocho acostado empieza por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha. Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiene a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de esta; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista. Repite tres veces este movimiento sobre el mismo ocho que dibujaste inicialmente. Utilizando el ocho inicial cambia a la dirección contraria. Repite tres veces este movimiento.

Recursos: ninguno

Mejora la comunicación escrita. Establece ritmo y fluidez para una buena coordinación mano/ojo. Estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil. Relaja los músculos de las manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión. Ayuda a la integración colateral de pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales). Favorece el que las ideas fluyen fácilmente.

Estrategia No 3

Ejercicio de Gimnasia Cerebral: PINOCHO

Objetivo: Incrementar la memoria y centrar la atención cerebral.



Actividades

- Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
- Exhala ya sin frotarla.
- Repite el ejercicio cinco veces más.
- Cada vez que lo hagas nota si el aire entra por ambas fosas nasales.

Recursos: ninguno

Alcances

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral
- Ayuda a la concentración

Estrategia No.4

Ejercicio de Gimnasia Cerebral: OCHITOS CON EL DEDO

Objetivo: Mejorar la coordinación mano-ojo.



Actividades:

- Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
- Mantén la cabeza sin movimiento y mueve solo los ojos.
- Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibuja un ocho acostado, empieza hacia arriba a la derecha.
- El centro del ocho debe quedar frente a tu rostro.
- Repite el ejercicio tres veces.
- Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
- Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.

Alcances

Este ejercicio logra una máxima activación muscular, fortalece los músculos externos de los ojos, provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes y maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado

Estrategia No 5

Ejercicio de Gimnasia Cerebral: DOBLE GARABATO

Objetivo: Desarrollar la Coordinación Óculo-Manual mediante al garabato

Actividades

Utilizando ambas manos a la vez dibujan figuras idénticas, como, por ejemplo; dos árboles, dos caras y lo que la creatividad produzca.

Pueden combinarse con letras idénticas realizadas con ambas manos a la vez. Se descubren las capacidades en la coordinación fina óculo -manual.

Recursos: ninguno

Alcances

Este ejercicio estimula las capacidades de ambos hemisferios cerebrales, además de que dispone al estudiante a combinar sus capacidades artísticas y de lógica para escribir, dibujar o gratificar.

Estrategia 6

Ejercicio de Gimnasia Cerebral: EL BÚHO

Objetivos Utilizar la Relajación para Desarrollar la Inteligencia

Actividades

- Se realizan ejercicios de estiramiento y relajación del área del cuello y hombro.
- Inhala y exhala lenta y profundamente. Coloca una mano sobre el ombligo y la otra en el hombro izquierdo, relajando el músculo con masajes circulares.
- Mientras esto ocurren, se gira totalmente la cabeza en el mismo sentido del hombro que está siendo masajead.

Recursos: el cuerpo

Alcances

- Relaja el estrés producido por la realización de tareas específicas como leer, escribir, calcular, etc, por un largo período de tiempo.
- Mejora la tensión, relajar la vista, los músculos de la mandíbula y los hombros



En cuarentena ¡cuida tu salud mental! / Gimnasia cerebral (neuróbica) / Duoc UC

<https://www.youtube.com/watch?v=3rGgwpdy2CY>

10 Ejercicios de Gimnasia Cerebral para Niños

<http://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os/10-ejercicios-de-gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os>

Ejercicios cerebrales para niños. Gimnasia cerebral.

<https://www.youtube.com/watch?v=gDZfUUG97a8>

3 ejercicios de GIMNASIA CEREBRAL con los brazos 🤲 para NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=MjP6wUypPmc>

Trabajo de GIMNASIA CEREBRAL para niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=qpsGrgHoD3Q>

9 EJERCICIOS de GIMNASIA CEREBRAL para ACTIVAR las NEURONAS de TU HIJO***. <https://www.youtube.com/watch?v=ru2EDaU6ZRQ>

¡A JUGAR! JUEGOS PARA ESTIMULAR EL CEREBRO

<https://www.youtube.com/watch?v=HuadPkLkVw0>

El yoga

El yoga es una técnica de relajación y respiración que tiene múltiples beneficios en los niños como es relajarse, evita la ansiedad y el estrés, ayuda a tomar conciencia de la respiración y movimiento para el desarrollo mental.

Los niños también necesitan relajarse, salir de su rutina y ser capaces de soltar su cuerpo y mente para descansar de tanta actividad y movimiento de la vida de hoy.

Fichas con posturas para niños



<https://drive.google.com/file/d/1T9Ksx353W3n6C9JGUslr2ovGvIUPfsaV/view>

YOGA ara niños

http://ceipvegarredonda.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/yoga_para_ni_os.pdf

Yoga para niños: beneficios y posturas <https://mibebeyo.elmundo.es/ninos/salud-bienestar/psicologia-infantil/beneficios-yoga-ninos-5333>

Mantra OM MANI PADME HUM MiniPadmini <https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>

7 Hermosos Cuentos de Yoga para niños <https://www.naturayterapia.com/7-hermosos-cuentos-de-yoga-para-ninos/>

animales del mar: <https://www.youtube.com/watch?v=apwyrFI5uBs>

yoga para niños con animales: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

el saludo al sol y yoga con animales:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

en la selva; <https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M>

saludo al sol; https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8

La postura del perro; <https://www.youtube.com/watch?v=QOE2qjdMXOQ>

La nube; <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

Rugir como león; <https://www.youtube.com/watch?v=LmzfT6Gv4fo>

La locomotora valiente; <https://www.youtube.com/watch?v=OAmzdnGnCaE>

Saludo al sol niños; <https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>

Viaje al bosque encantado; <https://www.youtube.com/watch?v=slbdc-INXjU>

Gana el que mas se divierte; <https://www.youtube.com/watch?v=bZI0bGnu4IM>

Estrella del norte; <https://www.youtube.com/watch?v=Qd-qZfh3ZaA>

Yo soy; <https://www.youtube.com/watch?v=Fw4WYpV9y4E>

Bibliografía

Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.

<https://www.psicoadictiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>