

JARDÍN DE NIÑOS “PILTZIN”

CCT 15EJN0048A

“CONOCER Y MANEJAR LAS EMOCIONES”

PROFRA. ANA GABRIELA MEDINA NOYOLA

GRADO: 1RO

GRUPO: “A”

SAN BARTOLOMÉ COATEPEC, HUIXQUILUCAN MÉXICO

“Conocer y manejar las emociones”

Sesiones virtuales

Área de desarrollo personal y social: Socioemocional

Aprendizaje esperado Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.

Recursos: Videos, tarjetas y adivinanzas de las emociones, elementos gráficos, ruleta de las emociones.

Medio electrónico utilizado WhatsApp y Zoom

La pandemia por el coronavirus nos ha cambiado nuestros estilos y formas de convivir con los demás, en el presente ciclo escolar los niños esperaban conocer a sus compañeros de manera presencial en una escuela, en su escuela, se imaginaban jugando con sus compañeros, corriendo por los espacios escolares, pasillos, patios y áreas verdes, haciendo uso de los materiales diversos y también de los libros. Abrazar a su maestra y divertirse con los juegos y sorpresas que les permitieran aprender. Lamentablemente no ha sido así, tal vez seguiremos confinados no sabemos hasta cuando, muchos padres se han tenido que ir a trabajar, otros se han quedado sin trabajo, algunos niños ven la falta de afecto en sus hogares todo es preocupación y noticias alarmantes, hay familiares enfermos, hay niños que se han tenido que mudar a otros hogares o quedarse a cargo de familiares. Es por ello que el sentido y el trato del aspecto emocional ha cobrado relevancia, ya que las emociones impactan en gran medida sobre los aprendizajes de nuestros alumnos, si están tristes, ansiosos, deprimidos, difícilmente el cerebro estará disponible y motivado para aprender. Con nuestros pequeños alumnos necesitamos recurrir a la empatía, el cariño, la motivación, el entusiasmo y enseñarles a ser resilientes para afrontar los retos que surgen de la vida cotidiana. Cantar, leerles cuentos, respirar, hacer ejercicio, trabajar con el arte, motivarlos a dialogar y escucharlos son estrategias que los pueden conducir a estar más tranquilos, más centrados en algo que puedan disfrutar, por ello también es importante trabajar el aspecto de las emociones en primer plano con los padres de familia, pues ellos pueden modelar actitudes que aprenderán sus hijos, pueden de alguna manera ser la contención primera en las emociones y sentimientos de sus hijos e hijas.

Necesitamos en estos momentos que los estilos de crianza sean de tolerancia, respeto, solidaridad, responsabilidad en las normas y reglas que tenemos en casa, hacer equipo en la familia, desarrollar ambientes de paz y armonía. Como integrantes de la familia cada uno

Conocer y Manejar Las Emociones. Porfra. Ana Gabriela Medina Noyola

tiene derechos, pero también es importante llevar a cabo las obligaciones que nos corresponden para que los hogares y las familias que así lo requieran sean más funcionales, en donde impere el respeto, la empatía, la confianza, el diálogo y sobre todo el tiempo de calidad de padres a hijos. Los niños no son un mueble más de la casa, ponerles a que vean la TV todo el día o que estén con su celular como la más preferida de las nanas, es algo que debemos evitar, nuestros niños sienten, piensan, necesitan ser tomados en cuenta para desarrollar sus habilidades motoras, lingüísticas, artísticas, enseñarles también obligaciones en su persona como por ejemplo asearse, acomodar sus juguetes, poner la mesa, recoger su plato, recoger sus ropa, aprender a cuidar a su mascota, ayudar a cuidar una planta, los hará más sensibles y los conducirá a fortalecer los vínculos y el cariño y el amor por los integrantes de la familia y de igual manera mostrarán conductas sociales positivas en otros ámbitos y contextos.

El trabajo con las emociones en esta edad es un tanto complicada ya que los pequeños aún son egocéntricos, pero mediante las actividades lúdicas ellos se van apropiando de las formas sociales de convivencia con los demás.

Aquí les presento parte del trabajo realizado con los alumnos de primer grado grupo “A”, son niños de tres años que animadamente participaron de las actividades con la motivación de docente y padres de familia, mediante la estrategia de observar el video de un cuento en donde intervinieron personajes que mostraron diversas emociones, con adivinanzas y mediante una ruleta de las emociones.

Actividad 1 “Algo dentro de mí y ¿quién se fue?”

Fecha 26 de febrero

Al iniciar con la actividad se solicitó a los niños observar y atender un video que contenía el cuento “Algo dentro de mí”, de la plataforma de You Tube con el link de acceso <https://www.youtube.com/watch?v=VHtzqeKePOI>.

En dicho video aparecieron las emociones: tristeza, alegría, enojo y miedo, y se da una pequeña explicación acerca de cómo se manifiestan las emociones y cómo podemos experimentarlas a nivel físico. Al término del cuento se presentaron algunos personajes que representaron las emociones, por medio de una presentación, con la finalidad de recordar cuáles se habían observado en el cuento.

Se realizó una serie de preguntas a los niños, quienes se mostraban atentos y seguros al participar y comentar lo que observaron en el cuento y algunos lo relacionaron con su vida cotidiana.

Conocer y Manejar Las Emociones. Porfra. Ana Gabriela Medina Noyola

- ¿De qué trato el cuento?
- ¿Qué sentimientos observamos en el cuento?
- ¿Qué te hace sentir feliz?
- ¿Qué te hace sentir triste?
- ¿Qué te hace sentir enojado?
- ¿Qué te hace sentir miedo?

La actividad concluyo con el juego “quién se fue”, para ello se hizo alusión a las emociones o sentimientos de las que se habló en el cuento anterior y con el apoyo de una presentación de power point se pidió a los alumnos que prestaran atención a sus pantallas observando con atención a los personajes, se procedió a compartirles la presentación donde uno de los personajes desapareció, aquí los niños no perdieron detalle ya que pudieron recordar la emoción que se fue o desapareció, ¿qué emoción representaba, qué les hizo sentir, por qué se fue? Fueron preguntas que motivaron el dialogo y la escucha en los niños.



Ilustración 1. Clase virtual, cuento “algo dentro de mí”, a partir del cual los niños compartieron sus emociones.

Diario de trabajo 26 de febrero

Clase virtual Medina 2021

La actividad de educación socioemocional estuvo dividida en dos partes: El cuento en la primera y después de observar el video Algo dentro de mí, recordamos que emociones conocemos y vimos, enlistados cada una de ellas, los alumnos compartieron qué experiencias han tenido y las emociones que han experimentado, algunas de las participaciones fueron:

- Nico, se enoja cuando no puede ver su programa favorito en la televisión, o cuando sus papás no le permiten el celular. Se siente triste pero también comprende que debe realizar otras actividades más divertidas en casa, como por ejemplo ayudar a preparar una receta de cocina, o ayudar a pensar en lo que se escribirá para comprar la despensa.
- Ivanna, siente alegría cuando va al futbol, cuando sea grande quiere pertenecer a un equipo de niñas futboleras.
- Guadalupe, siente miedo cuando ve arañas, su mamá le ha mostrado libros en donde se muestra la manera de evitarlas y ponerse a salvo.
- Naomi, siente tristeza cuando la regañan sus papás. Le han explicado que es importante cumplir con las reglas de la casa y que debe recoger y ordenar sus juguetes para evitar accidentes en algún integrante de la familia.

Otra parte importante fue que les agrado mucho descubrir al personaje que faltaba en la diapositiva, la primera en responder fue Ivanna quien se percató que en la segunda diapositiva faltaba tristeza, aunque algunos no pudieron encontrar la diferencia mostraron interés cuando se dio la respuesta y se compararon ambas fotos.

Muy relevante de comentar es que los alumnos lograron dar a conocer sus emociones y compartir con otros que es lo que sienten, también cabe resaltar que la actividad se realizó a través de la proyección del documento de PowerPoint.

Actividad 2 “Adivinanzas de las emociones”

Fecha 5 de marzo

Continuando con la temática de las emociones se realizó una pregunta ¿Qué emociones conoces?, después se procedió a explicar el juego del día, para ello se utilizó una caja, imágenes de las emociones y adivinanzas.

Primero se presentó a los niños las imágenes de las emociones, las cuales ya habíamos trabajado con anterioridad, cada una se fue colocando dentro de una caja, una vez todas adentro se comenzó con la lectura de las adivinanzas, dando pistas de cada una de las emociones con la participación de los niños se fueron descubriendo cada uno de los sentimientos.

Diario 5 de marzo, Medina 2021

Se dio continuidad a la línea temática de las emociones, utilizamos los mismos personajes ahora para jugar a las adivinanzas de las emociones, primero dimos a conocer las reglas y la forma en la cual se llevaría a cabo la actividad, una vez claro comenzamos el juego, yo era la encargada de leer las tarjetas con las adivinanzas las cuales comenzaban “adivina, adivina lo que siento cuando, mencionando como un helado o juego con mis papás” (alegría, felicidad).

La actividad fue muy rápida por la gran participación de los alumnos que ingresaron a la sesión, cuando en alguna emoción requerían se mostraba poco a poco la imagen dando también otras pistas para que pudieran lograrlo.

En esta actividad también la participación de los padres fue muy notoria, involucrándose de manera responsable en la actividad y apoyándome a repetir las consignas a los niños.

Actividad 3 “Ruleta de las emociones”

Fecha 17 de marzo

Para iniciar se mostró a los niños la ruleta de las emociones que había preparado la docente, y se hablo acerca de las emociones que estaban representadas en el material indicándoles que jugaríamos a girar la ruleta en la emoción que indicara la flecha nos compartirían una experiencia ¿Qué me hace sentir...? ¿Qué hago cuando me siento...?

En esta actividad se escuchó la participación de los niños, así como de su acompañante o tutor en la sesión virtual, para su desarrollo se tomaron turnos de participación, respondiendo a los cuestionamientos mencionados con anterioridad.

Diario 5 de marzo, Medina 2021

Primero se presentó a los niños el juego y como sería la dinámica del mismo, por turno la ruleta giraba y la emoción en la que se quedaba la flecha apuntando era la emoción de la que hablarían, compartirían su experiencia y nos dirían que hago cuando siento dicha emoción.

Entre sus aportaciones qué hacen cuando sienten... fueron:

Nico: (emoción enojo. Realiza la acción inhalar y exhalar) respiro y cuento (cuenta oralmente)

Zoe: (emoción miedo) Abrazo a mi mamá



Ilustración 2. Ruleta utilizada para la actividad, en la sesión virtual



Ilustración 3. Dibujo de las emociones de la actividad “Ruleta de las emociones”

Conclusión

Desarrollar la educación socioemocional en los niños pequeños es básico, conocer sus emociones les apoyará en su desarrollo personal y social; identificar sus emociones y como se originan es importante para aprender a autorregularse a sí mismos.

Propiciar este tipo de actividades apoya a los alumnos a comprender que las emociones son naturales, todos las experimentamos; en las actividades también los niños pudieron conocer y escuchar las emociones de sus papás o mamás y algunas formar de afrontarlas.

Para conocer la opinión de los padres de familia se les formuló la siguiente pregunta ¿Por qué es importante que su hijo o hija tenga conocimiento de sus emociones?, se obtuvieron las siguientes respuestas:

“Para saber ella misma esas emociones y sentir cada una de ellas”

“Conocer las emociones para saber cómo nos sentimos y el saber regularlas para no exaltarnos y no cometer alguna agresión y podernos controlar cuando sea necesario”

Por último, estas actividades también ayudaron a la expresión por parte de los niños quienes hablaban acerca de las situaciones que les generan tristeza o enojo, de una manera abierta y en un ambiente de confianza y respeto.

Con los niños pequeños es importante crear ambientes seguros y de confianza que les generen un bienestar emocional y para el aprendizaje, en donde todos los integrantes colaboren de manera armónica, mediante el diálogo y el respeto.

Es importante partir del autoconocimiento de los niños, propiciar su autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

Los videos, cuentos y las lecturas diversas, son recursos favorables que invitan a los niños a situarse en la historia y vincularla con la realidad que viven, comentan, reflexionan y desarrollan habilidades sociales mediante lo que observan y escuchan.

El trabajo referido al área socioemocional con nuestros alumnos y con todos los integrantes de la comunidad escolar es permanente y sistemático durante la educación básica y en todo momento de nuestra vida.