

JARDÍN DE NIÑOS  
“GLORIA CAMPO BELLO”

TURNO VESPERTINO

ACERVO DIGITAL

Estrategia de aprendizaje  
¿COMO EXPRESO MIS EMOCIONES?

## INTRODUCCIÓN

En los tiempos actuales a partir de la contingencia sanitaria por el virus SARS Covid-19, la población en general se ha puesto en aislamiento social, detonando así una forma de vida distinta a la acostumbrada, limitando principalmente las relaciones humanas y el contacto social.

Este fenómeno social al cual todos nos encontramos visualizado desde el sector Educativo, nos permea en muchos sentidos para obtener un desarrollo más integral en los alumnos.

Principalmente si hablamos de alumnos en el nivel de preescolar quienes por la etapa en la que se encuentran requieren de satisfacer necesidades y atenciones para su desarrollo pleno. En este sentido haciendo caso a lo que nos impulsa dentro de las condiciones en las que nos encontramos es importante que a pesar del aislamiento social debemos como docentes integrarnos a una forma de trabajo e intervención distinta, ofreciendo más herramientas tanto a padres de familia como a los propios niños para el manejo de sus emociones en situaciones de aislamiento.

Como bien sabemos las experiencias y las vivencias son parte fundamental para que los niños aprendan, por ello, y por las consideraciones que tenemos en la actualidad es importante ofrecer una alternativa para que los niños en preescolar logren desarrollar habilidades sociales al identificar sus emociones, cuando esta triste, alegre, enojado, frustrado.

La educación **socioemocional** se define como: “un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás y así mismo.

Algunas **habilidades sociales** que se desarrollan en la etapa **preescolar** y que son necesarias para el ajuste social son: la toma de turnos, compartir, ayudar, escuchar, expresar verbalmente los sentimientos, establecer el autocontrol y controlar tendencias agresivas.

La Educación Socio Emocional, tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Las **emociones** son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira, temor... Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados.

El Acervo digital nos da la oportunidad de compartir la siguiente actividad para fortalecer las habilidades socioemocionales en los niños en edad preescolar, y que con ellas logren identificar el tipo de emoción que están experimentando en casa con sus familiares cercanos.

En esta actividad se trabajará con el dominio de Autorregulación, en Expresión de las Emociones, con el aprendizaje esperado “Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo, enojo y expresa lo que siente”.

Por lo que se propone trabajar la situación didáctica ¿Cómo expreso mis emociones? En donde el aprendizaje esperado que se fortalecerá es:

### **PLANEACIÓN**

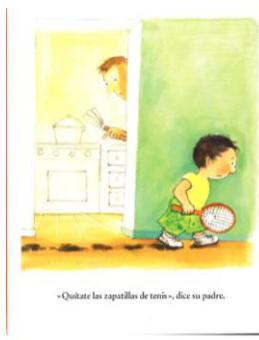
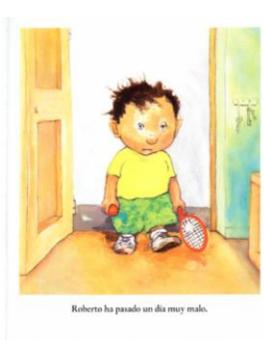
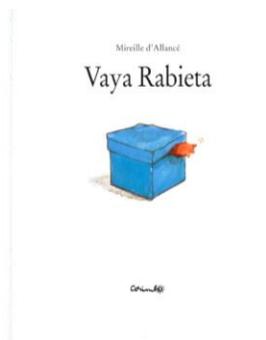
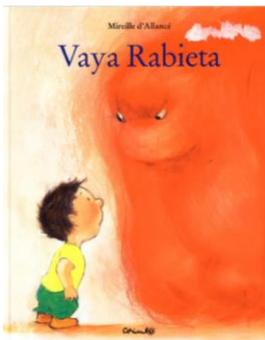
ÁREA	APRENDIZAJE ESPERADO
Educación Socioemocional	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo, enojo y expresa lo que siente

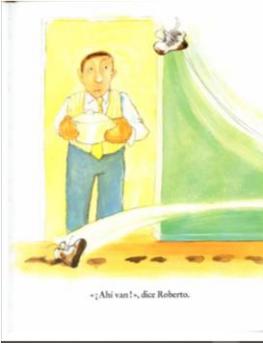
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Cómo expreso mis emociones?	
SECUENCIA DIDÁCTICA	
INICIO	Se iniciará con los alumnos a partir del cuestionamiento ¿Sabes qué es una emoción? Se dará lectura al cuento “Vaya Rabieta” a los alumnos con el apoyo de las imágenes para que visualicen la historia y logren interpretar el cuento, así como identificar diversas emociones.
DESARROLLO	Posterior a la lectura se solicitará a los alumnos que comenten lo que entendieron, se apoyarán sus comentarios y sus interpretaciones para llegar a la idea de saber qué es una emoción, en qué momento pueden sentirse enojados y cómo lo expresan.

	Con apoyo de frases los alumnos podrán guiar su expresión de cada uno de las emociones experimentadas.
FINAL	Con cada una de las imágenes de las emociones los alumnos elegirán una de ellas y expresarán como es la mejor forma de expresar su emoción y si es el caso resolver algún conflicto. Se dará la opción de trabajar la respiración y contar para tranquilizarse. Al final colorearán su imagen.
EVALUACIÓN	
<p>1. Al principio se identificará lo que los alumnos saben y lo que no saben sobre ¿qué es una emoción.?</p> <p>2. Durante la actividad se identificará a los alumnos que logran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Definir las emociones que experimentan.</li> <li>*Si demuestran la necesidad de hablar lo que sucede en su vida diaria.</li> <li>*Reconocen cuando alguien necesita ayuda.</li> <li>*Proponen alguna forma de solucionar el conflicto.</li> </ul> <p>3. Al final se trabajará la retroalimentación con los alumnos para que logren identificar alguna de las emociones nombrando sus características.</p>	

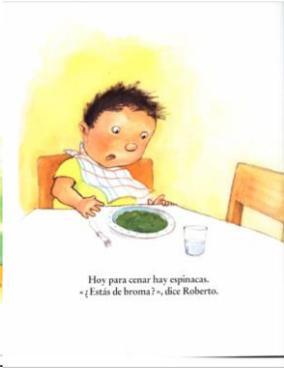
**MATERIALES:** Este es el cuento que se utilizará para identificar las emociones con los alumnos.

**CUENTO VAYA RABIETA**

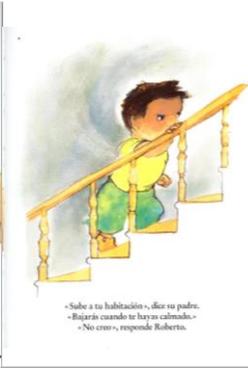




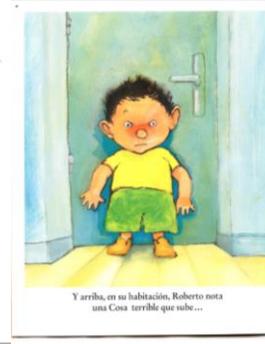
«¡Ahí van!», dice Roberto.



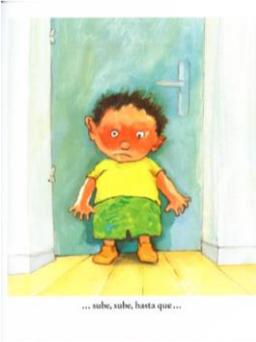
Hoy para cenar hay espínacas.  
«¡Estás de broma!», dice Roberto.



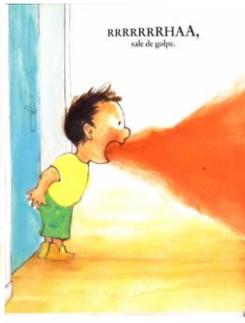
«Sube a tu habitación», dice su padre.  
«Bajarás cuando te hayas calmado.»  
«No creo», responde Roberto.



Y arriba, en su habitación, Roberto nota una Cosa terrible que sube...



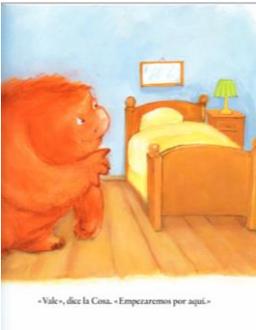
... sube, sube, hasta que...



RRRRRRRHAA,  
sale de golpe.



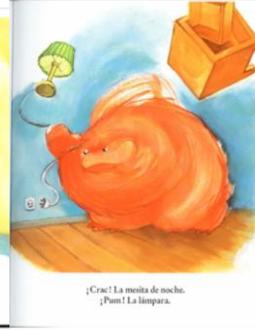
«Hola», le dice la Cosa. «¿Qué quieres hacer?»  
«¡Tú... todo lo que quieras!», dice Roberto.



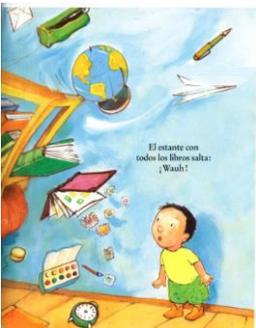
«Vale», dice la Cosa. «Empezaremos por aquí.»



¡Yhup! La cocha sale volando con todos los almohadones.



¡Crac! La meita de noche.  
¡Pum! La lámpara.



El estante con todos los libros salta: ¡Wauh!



«¡Tonto! ¡Mi camión preferido!»



«¡Qué te ha hecho este brutto. No te preocupes, ahora te arreglo. Y tú, vete, animal!»



«Oh, mi lamparita. Espera, que te pongo bien.»

Y mi almohada toda liala.



FRASES

ESTOY FELIZ AL HACER...

ME ENOJO CUANDO.....

ME SIENTO TRISTE SI...

ESTOY FELIZ AL HACER...

IMAGEN PARA COLOREAR

**Me  
siento:**



**Contento**



**Apenado**



**Triste**



**Confundido**



**Asustado**



**Tímido**



**Interesado**



**Emocionado**



**Disgustado**



**Cansado**



**Enojado**



**Asombrado**



**Molesto**



**Orgullosa**



**Preocupado**