

LA IMPORTANCIA DE
EDUCAR LOS SENTIDOS Y
ALIMENTAR LA MENTE EN
ESTA PANDEMIA PARA EL
CONTROL DE EMOCIONES
HACIA UNA VIDA SANA.

PROFRA. EVELIA PABLO PÉREZ
JARDIN DE NIÑOS JOSÉ MA. LUIS MORA

C.C.T.15EJN3126I

GRADO: 2ºA

OBJETIVOS

- Que los alumnos logren tranquilizarse y canalizar sus emociones, controlar conductas y comportamientos a un estado de calma a través de un masaje.
 - Lograr que los alumnos alimenten, estimulen y despierten sus sentidos al interactuar con objetos y/o alimentos. Y que a su vez aprendan a concentrarse y relajarse, manifestando las emociones o sentimientos que se despiertan a través de la sensopercepción.
 - Que los padres de familia a través de una sesión de relajación sean capaces de externar sus emociones, liberarse y enfocar su bienestar emocional hacia la calma.
 - Que los alumnos y padres de familia, incorporen a su vida diaria una técnica de relajación y control de emociones, practicando en familia el reloj de yoga.

PROPÓSITOS

- Desarrollar un sentido positivo de sí mismos, aprender a regular sus emociones a través de técnicas sensoriales y de relajación en niños y niñas de educación preescolar.
- Trabajar en colaboración con los padres de familia, compartiendo con ellos estrategias para la regulación, gestión de emociones y el reconocimiento de las causas y efectos de expresión emocional.

DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN PREESCOLAR.

ORGANIZADOR CURRICULAR 1: AUTORREGULACIÓN

ORGANIZADOR CURRICULAR 2: EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Reconoce y nombra situaciones que le generen alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
- Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.

JUSTIFICACIÓN

La vida en relación con el mundo que rodea al niño se inicia a través de los sentidos y por las sensaciones comienza su mente a construir sus propias ideas; por eso desde el principio, es necesaria la guía de la interpretación de las impresiones sensitivas, en la aclaración de percepciones sensibles. La estimulación sensorial se da gracias a la unión de la percepción y los sentidos, creando así una vía para el aprendizaje.

(Soler, 1992, p.30)

Actualmente se viven situaciones difíciles en relación al estado emocional y mental de los niños, niñas y padres de familia con los que trabajamos.

Es importante que nuestros alumnos conozcan lo que sienten, le den nombre y lo externen.

En este momento, los alumnos con los que trabajo conocen sus emociones, pero existe una dificultad: ¿Cómo es que externalizan esas emociones?, ¿Cómo es que dan a conocer sus miedos, tristezas, enojos? Si es que lo hacen, porque así como algunos lo externalizan, otros no, otros pequeños también lo guardan, es difícil ver a estos alumnos que no sacan lo que sienten, no lo expresan y son ellos los más vulnerables a desarrollar algún problema emocional más adelante.

Como docente y como madre de familia, es importante conocer que siente mi alumno, mi hijo; recordar que ellos imitan; el lenguaje es social, se aprende hablando, así también lo es la educación socioemocional; la forma en que yo adulto identifico, controlo o no mis emociones, es lo que ellos harán, ellos adquieren y asimilan a través de la interacción con unos y otros.

Para ayudar a que un niño interprete lo que siente, primero debe conocer sus sentidos, porque es a través de ellos que va a expresar sus sentimientos y emociones.

La estimulación sensorial que se pretende dar a los niños y niñas a través de las actividades que se presentan en este proyecto, para alumnos de segundo grado, es importante, ya que actualmente se viven situaciones que generan sentimientos y emociones que derivan en estrés, enojo, tristeza, miedo e inseguridad; no nada más en los pequeños, sino también en los adultos.

Con estas actividades se pretende que los niños, en primera instancia, aprendan a través de sus sentidos, que toda sensación que sea provocada con diversos materiales externos les ayude a controlar sus emociones, conductas y comportamientos. Así, cualquier información que sea enviada a su cerebro, ellos activen con señales estas áreas sensoriales, transformándolas en aprendizajes significativos.

Motivar y estimular los sentidos de los alumnos, con el fin de que cada uno de ellos sea capaz de descubrir inmensidad de sensaciones y cosas.

Y así mismo descubran que puede aprender de ellos, aprender a conocer su mundo, regulando sus emociones cuando se encuentran en un estado de "CAOS".

Cabe hacer mención que forma parte del grupo Leo, un alumno que está diagnosticado con TEA (trastorno de espectro autista) y estas actividades le benefician demasiado ya que logran estabilizar y tranquilizar sus emociones, en las fotografías y videos que se anexan, se puede observar la carita de alegría y agrado que pone durante las sesiones, y no nada más él, también sus compañeros.

De acuerdo al Programa de Educación Preescolar, al trabajar la autorregulación en los niños y niñas de este nivel, es importante lo siguiente:

- **Reconocer emociones** y cuáles tienen mayor intensidad en ellos
- **Compartir** con otros sus necesidades; lo que les gusta y disgusta, y sus emociones
- **Hablar** sobre como sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros.
- **Aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas.**

Es por esta razón que se eligieron y se pusieron en marcha estas técnicas para ayudar a los alumnos y a los padres de familia a controlar y autorregularse de forma sana, llevando a su vida cotidiana acciones que favorezcan y promuevan una vida saludable como es el caso de técnicas sensoriales, la relajación y yoga para promover una salud mental y emocional eficaz en esta situación de contingencia por COVID-19.

Nos esforzamos por tener alumnos sanos, valientes y libres de miedos e inseguridades ante esta situación de emergencia. El regreso a las aulas es incierto y estamos a la expectativa de ¿cómo será? ¿qué nos espera?, ¿cómo llegarán los alumnos? ¿cuál será el apoyo de los padres de familia?, entre otras; son preguntas que hasta el momento no se pueden responder, pero si podemos avanzar en la educación socioemocional de los niños y las niñas que atendemos, es ahora y es en este momento para poner las manos a la obra y trabajar por y para nuestros alumnos, como dicen **“Niños sanos, Niños FELICES”**.

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Nombre de la técnica o actividad.	OBJETIVOS	Materiales y/o recursos	Fecha de aplicación y duración	Organización
<p>1.- Me relajo</p>	<p>Que los alumnos logren tranquilizarse y canalizar sus emociones, controlar conductas y comportamientos a un estado de calma a través de un masaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite o crema corporal • Paliacate, rebozo o prenda para cubrir ojos. • Vela aromática, perfume con olor suave o aromatizante ambiental, puede ser también incienso. • Tapete, cobija o colcha para tender en el piso. <ul style="list-style-type: none"> • Celular o computadora para seguir la transmisión del live. 	<p>9 de junio Inicia 10:00 am Finaliza 11:00 am</p>	<p>A través de un live en el grupo de Facebook, se inicia la sesión</p> <p>Inicio</p> <p>Canciones para relajación y movimiento corporal suavemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saco una manita • Esta mano quiere jugar • A mis manos • Manos divertidas <p>A continuación, se pide a los padres de familia que tiendan la sábana, tapete o cobija en el piso, posteriormente se pide que el alumno tenga puesta ropa ligera, se cubre sus ojos con la prenda solicitada y se da la indicación que acuesten a los niños en el tapete.</p> <p>Se inicia con el masaje, se aplica aceite o crema las veces que sea necesario; se va guiando a través de movimientos diversos, se inicia por la planta de los pies y se continua hacia arriba.</p> <p>Se recorre, piernas, brazos, manos, estómago, espalda, nuca y se termina en la cabeza.</p> <p>Acto seguido, se realizan unas posturas de yoga, estas posturas se tomaron de internet, están basadas en nombres de animalitos.</p> <p>Se cierra con ejercicios de respiración y se entonan nuevamente las canciones del inicio.</p> <p>Para finalizar se sube el cartel de posturas de yoga al grupo y se invita a los alumnos y a los padres de familia a realizarlas. Así mismo se les pide que contesten una serie de preguntas para evaluar la eficacia de esta actividad con los papás y sus hijos.</p>

Angelina Martinez
 9 de junio a las 12:26 · 🌐
 Gracias maestra Eve , por todo lo que hace por nuestros pequeños su tiempo y su dedicación hacia ellos!! ❤️



Tonalli Luna
 9 de junio a las 12:36 · 🌐
 Actividad de relajación Meldiri ❤️ Gracias por hacer de estos momentos los mejores por compartir cada momento con los pequeños la queremos mucho ❤️

Actividad de Relajación 09 de junio 2020

Lo que hicimos puede ayudar a relajar a nuestros pequeños

Relaxo que si pienso que ayuda mucho a tener sensibilidad y relajación así como una mente escana

Que importancia tiene estar en un lugar tranquilo y sin ruidos o distracciones

Es importante ya que les ayuda a concentrarse y poder relajar su mente mejor

Me gusta porque me pude relajar pude sentir tranquilidad y pude estar haciendo mas cosas con mi mamá

Alexa Meldiri
 Perez Silva



RESULTADOS



5
 3 comentarios Visto por 26
 Me gusta Comentar

Evelyn Pablo
 Muy bien, a Leo le encantaba cuando hacíamos esto en la escuela, se acostaba en las piernas de sus compañeros y disfrutaba, se quedaba tranquilo y feliz

Me gusta · Responder · 6 d

Verónica García
 Si maestra! Pensé por un momento que se iba a dormir jajaja, muchas gracias por dedicarse así para ellos

Me gusta · Responder · 6 d

Yesi Pg
 9 de junio a las 15:09 · 🌐
 Alitza dejándose consentir y muy relajada 😊



Live: Me relajo

RESPUESTAS DE LOS PADRES DE FAMILIA

Evelin Gómez Martínez 09 de junio del 2020

Porque es importante activar todos nuestros sentidos cuando estamos en una situación de emociones negativas: miedo, inseguridad, enojo, estrés.

R: Con esto nos ayuda a relajar nuestra mente y manda en todo el cuerpo, y así con todo lo que tenemos nos relaja.

Lo que hicimos puede ayudar a nuestros pequeños si le ayuda a relajarse de todo.

Que importancia tiene estar en un lugar tranquilo sin ruido o distracciones.

por que así se relajan mejor y hacen que se en la mente se imaginen cosas bonitas

me gusta No me gusta ¿Porque?

me gusta por que me relaje mucho y me diverti mucho con mamá haciéndolo.

* Porque es importante activar todos nuestros sentidos cuando estamos en una situación de emociones negativas: miedo, inseguridad, enojo, estrés.

- Para poder relajarnos y así sabemos a los ponemos en practica saber usarlos y saber a aprovecharlos

* Lo que hicimos puede ayudar a relajar a nuestros pequeños.


- Si porque como todos nuestras niños tambien se estresan como nosotros los adultos.

* Que importancia tiene estar en un lugar tranquilo, sin ruido o distracciones.

- Para concentrarnos y poder relajarnos mejor

* Me gusta No me gusta ¿Porque?

Porque me divierte y me relajo y es que estaba con mi mamá conmigo

 **Evely Pablo** 9 de junio a las 11:03 · 🌐

Mamitas, contestar por favor, es referente al live Por qué es importante activar todos nuestros sentidos cuando estamos en una situación de emociones negativas: miedo, inseguridad, enojo, estrés

Lo qué hicimos puede ayudar a relajar a nuestros pequeños Qué importancia tiene estar en un lugar tranquilo, sin ruidos o distracciones

Me gustó, no me gustó por qué

👍👎 5 Visto por 26

 **Preescolar José Ma. Luis Mora 2-A**



👍👎🗨️ Tú y 8 personas más 36 comentarios Visto por 25

 Me gusta  Comentar

Más relevantes ▾

 Escribe un comentario... 🗨️ 😊 📷 📺 🗨️

 **Lucerito Dorantes** · 0:00
Muchas gracias a usted maestra estuvo muy buena la actividad para relajar a mi hija saludos gracias

Me gusta · Responder · 6 d

 **Angy Hdz** · 0:00
Muchas gracias estuvo genial se relajo mucho aldahir

Me gusta · Responder · 6 d

Itzel Aitana Lopez Urbano 9-JUNIO del 2020

Por que es importante activar todos nuestros sentidos cuando estamos en una situación de emociones: miedo, inseguridad, enojo, estrés.

R= porque gracias a las expresiones es que nos damos cuenta como se siente uno aun que hay momentos en los cual tenemos que relajarnos con este tipo de ejercicios.

Lo que hicimos puede ayudar a relajar a nuestros pequeños.

R= si ya que ayuda a relajar los musculos y a sentirse mas liberaditos.

Que importancia tiene estar en un lugar tranquilo sin ruido y sin distracciones.

R= concentración al ejercicio para tener un mejor resultado

Me gusta No me gusta

¿Por que?

R= si me gusto por que me diverti mucho con mi mamá y por que me hizo sentirme bien.

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Nombre de la técnica o actividad.	OBJETIVOS	Materiales y/o recursos	Fecha de aplicación y duración	Organización
<p>2.- Tina sensorial 3.- “Una miradita”</p>	<p>Lograr que los alumnos alimenten, estimulen y despierten sus sentidos al interactuar con objetos y/o alimentos. Y que a su vez aprendan a concentrarse y relajarse, manifestando las emociones o sentimientos que se despierten a través de la sensopercepción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite o crema corporal • Paliacate, rebozo o prenda para cubrir ojos. • Vela aromática, perfume con olor suave o aromatizante ambiental, puede ser también incienso. • Tina amplia o cobija grande • Diversos objetos: juguetes, bloques, cepillos, limas, lijas, esferas de hidrogel, gelatina, harina, tiras de periódico, pelotas de papel, pelotas de diversas texturas y tamaños, fruta o agua. • Dos lápices para ojos o labios de cualquier color. 	<p>12 de junio Inicia 11:15 am Finaliza 11:45 am</p>	<p>A través de un live en el grupo de Facebook, se inicia la sesión Inicio. Canciones para promover el movimiento corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twist de los ratoncitos • El baile de los animales <p>Posteriormente se les da la indicación que vacíen los objetos a la tina o a la cobija, la fruta y gelatina se tiene por separado. A continuación se cubre los ojos de los alumnos. En el live se va guiando a los padres de familia, primeramente aromatiza el ambiente, se da un masaje con las manos del papá o mamá, después se sigue con la interacción de los objetos con el cuerpo, en cada objeto que se use o se de a probar se cuestiona al alumno ¿qué sientes? ¿cómo es? ¿es agradable? ¿qué es? ¿qué sabor tiene? ¿a qué huele? ¿te gusta? Cabe hacer mención que de fondo estará música instrumental y música para relajar. Cuando se haya terminado con los objetos, se da un breve masaje, se hacen ejercicios de respiración y se descubren los ojos. Para la actividad siguiente, se pide que estén de frente alumno y mamá o papá, la indicación es que deben mantener la mirada en la del otro (contacto visual), quien pierda el contacto, mueva la cabeza, se agache, se ría y no pueda mantener el contacto visual, pierde y el otro le pinta algo en la carita, así sucesivamente por 5 min. ¿Qué logro con esta actividad?, como padre de familia podré identificar la seguridad que le provocho a mi hijo y la emoción que ellos expresan al sentirse observado, esto nos dará indicio para enjuiciar la autoridad que ejerzo sobre mi hijo y la libertad que tiene para la expresión. Se finaliza cantando las canciones del inicio.</p>

Verónica García
12 de junio a las 12:35 -

Gracias maestra!!! 🙏



Tonalli Luna
12 de junio a las 18:25 -
Meldiri ❤️



Angelina Martínez
12 de junio a las 12:39 -



Eladia Osorio Martínez
12 de junio a las 18:23 -

Aldahir





2


Visto por 24


RESULTADOS


RESPUESTA DE LOS PADRES DE FAMILIA


 Preescolar José Ma. Luis Mora 2-A


 Maestra gracias! Le agradezco mucho!!!! Fue muy relajante para leo
Me gusta · Responder · 3 d

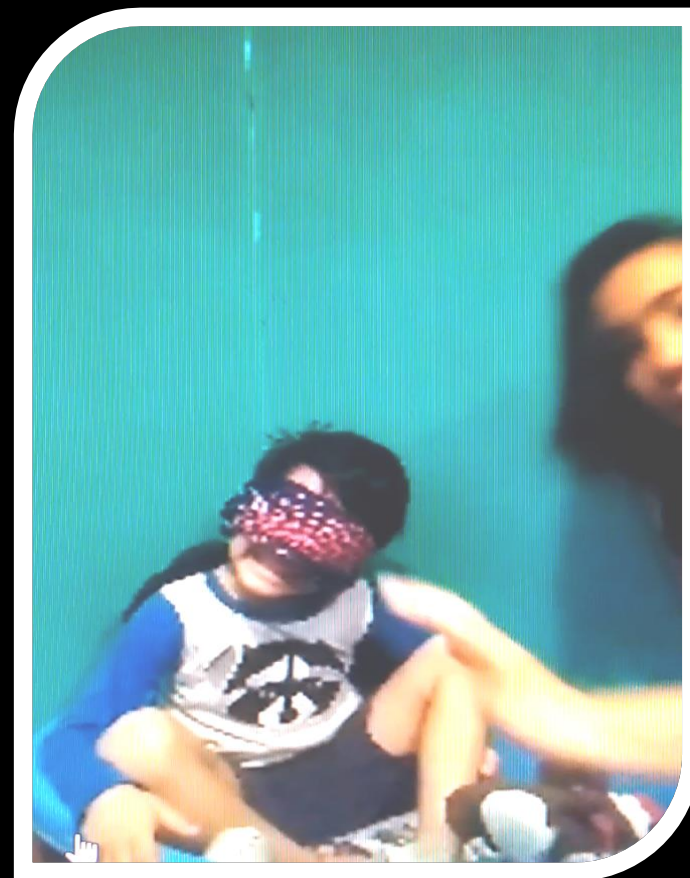
 Tonalli Luna · 0:28
Meldiri
Me gusta · Responder · 3 d

 Lolis Flores · 0:00
Gracias maestra lo disfrutamos mucho
Me gusta · Responder · 3 d

 Angelina Martinez · 0:00
Gracias maestra estuvo muy divertido Evelin le gusta mucho jugar y yo como mamá me encanta jugar con ella
Me gusta · Responder · 3 d

 Feernaanda Gaarcia Ü · 0:55
Hola buenos días maestra Aitana listo
Me gusta · Responder · 3 d

 Angy Hdz · 1:04
Ola maestra buenos días
Me gusta · Responder · 3 d



**Live: Tina Sensorial
Una miradita**

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Nombre de la técnica o actividad.	OBJETIVOS	Materiales y/o recursos	Fecha de aplicación y duración	Organización
<p>4.-Si yo me relajo, mi hijo también</p>	<p>Que los padres de familia a través de una sesión de relajación sean capaces de externar sus emociones, liberarse y enfocar su bienestar emocional hacia la calma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espuma para afeitar o para pelo, harina o un material suave. • Paliacate, rebozo o prenda para cubrir ojos. • Vela aromática, perfume con olor suave o aromatizante ambiental, puede ser también incienso. • Silla, sillón, mesa o un lugar cómodo <ul style="list-style-type: none"> • Un dulce • Una hoja blanca • Crayolas, lápices, colores o plumones. <ul style="list-style-type: none"> • Celular o computadora para seguir la transmisión del live. 	<p>15 de junio Inicia 11:00 am Finaliza 11:45 am</p>	<p>A través de un live en el grupo de Facebook, se inicia la sesión. Se pide con anterioridad que algún adulto los apoye para usar los materiales. Se da la bienvenida y se explica de qué trata la sesión. Se necesita estar en un espacio, libre de ruido, se cubren los ojos o simplemente los cierran, pero deberán mantenerse así hasta que se indique. Se le entrega la hoja al participante y sus colores, se da la indicación que se dibuje tal y cómo se siente en ese momento, con todas las situaciones que la acompañan, se deja a un lado. Se pide al acompañante que coloque el material suave o espuma en la mesa, y que se acerque las manos de la mamá o papá en el material. Se coloca un audio que guiará en un inicio la relajación, al mismo tiempo se pide que toque suavemente la espuma, Al terminar el audio, se solicita al participante que descubra su dulce y lo coloque en la punta de la lengua y lentamente lo deguste, esto acompañado de palabras de la docente que guía la relajación. Posteriormente se hacen ejercicios de respiración y se solicita que repitan una frase, esta, está enfocada a pedir perdón a su cuerpo, a su persona y en reconocer sus cualidades, virtudes, que tienen y que poco a poco se olvidan de ellas. Se solicita que descubran sus ojos, ahora usando la vista, se van a dibujar, expresando cómo se sienten ahora, después de la sesión, y alrededor escribir todo lo que las caracteriza, enfocándose a todo lo positivo, dan vuelta a la hoja y observan como se dibujaron al inicio, en ese dibujo, van a escribir lo que necesitan hacer para liberarse y empezar con nuevos actos, nueva vida. Van a colocar esa hoja en un lugar visible y del lado que ellas crean conveniente y las ayude a mejorar. Se finaliza dando la indicación, que al cierre del live, buscarán a su familia y le dirán lo que sienten por ellos, dar un abrazo con el alma.</p>

RESULTADOS

Si yo me relajo mi hijo también

Como mamá

- Soy fuerte
- Jefe
- Valiente
- Entregada
- Amada

mi marido

- apoyo
- angustia
- miedo
- tranquilidad
- amor

con mis hijos

- amor
- Enojado
- alegría
- Estres
- miedos
- Fortaleza
- Valiente

mi Hogar

- mas reforzada
- proteji do y a la vez angustiada
- pero con fe todo es posible
- que todo estere bien.

Como hija

- Valiente
- amorosa
- alegre
- paz
- Confianza

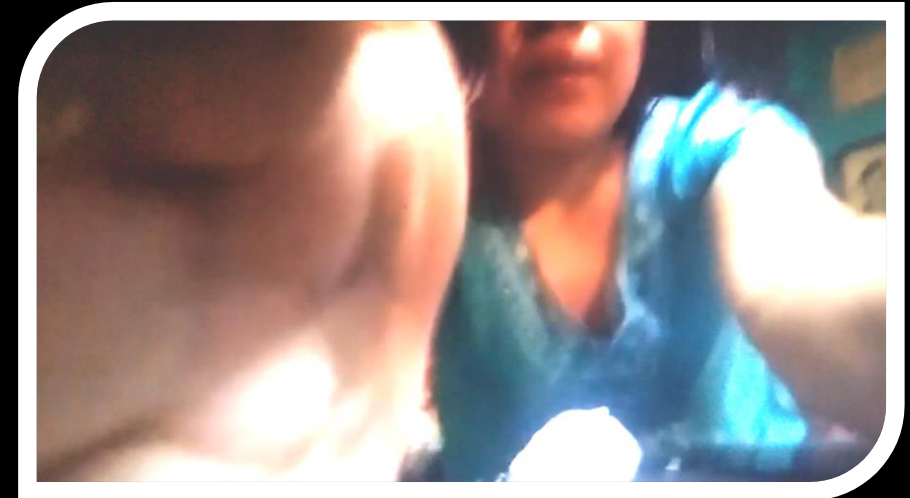
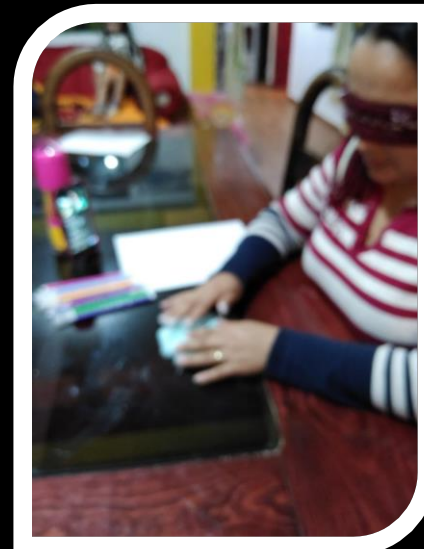
Con los ojos vendados

yo me relajo

Soy mamá

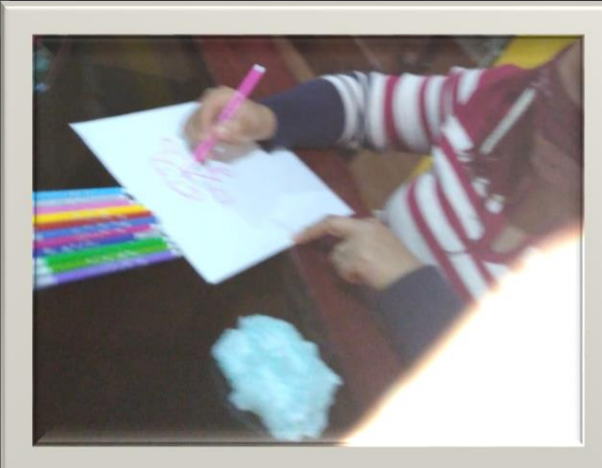
- Soy fuerte
- Soy valiente

después del relajamiento.



yo

Dolores mamá Isabella



Live: Si yo me relajo, mi hijo también.

RESPUESTA DE LOS PADRES DE FAMILIA

(4) WhatsApp

Grupo 2° A 🙄
5611883572, Mamá De Aitana, Mamá De Alison , Mamá De ana, Mamá De Ángel Aldahir, Mamá De leo 2A

AYER

Mamá De leo 2A
A usted! Por tan buena maestra! 20:03

Mamá De Ángel Aldahir 2-A
Maestra buenas tardes esta vez no pude estar facebok live ya que estaba en horas de trabajo..... Y si puede tomar las fotos.. Muchas gracias por el apoyo que nos a brindado 20:21

Mamá De Meldiri 2-A
Maestra buenas tardes yo tampoco pude estar en Facebook live yo no pude estar en casa por problemas de salud pero de antemano sabe que siempre estoy al pendiente de las actividades de mi pequeña gracias por su apoyo y confianza ❤️ 20:25

Mamá De Yoselyn 2-A
Este mensaje fue eliminado 20:25

Mamá De evelin 2A
Buenas noches maestra ! La actividad que hicimos hoy me gustó porque me relaje se me hizo muy divertido porque así como yo disfruto haciendo actividades cuando le toca mi hija ella lo disfruto haciendo actividades conmigo nos las pasamos riéndonos todo el tiempo y eso me hizo olvidarme del estrés , muchas gracias maestra Eve por el tiempo que nos da a cada una de nosotras gracias nuevamente 🙄 21:23

Sra Dolores Vocal 2ªA

Maestra Eve buenas noches la actividad estuvo muy bonita a mi en lo personal me ayudó a relajarme por tantos días de estrés y lo de la respiración está muy bien te oxigena el cerebro. Gracias y que tenga una exelente tarde.



19:36

Mamá De Yatziry 2-A

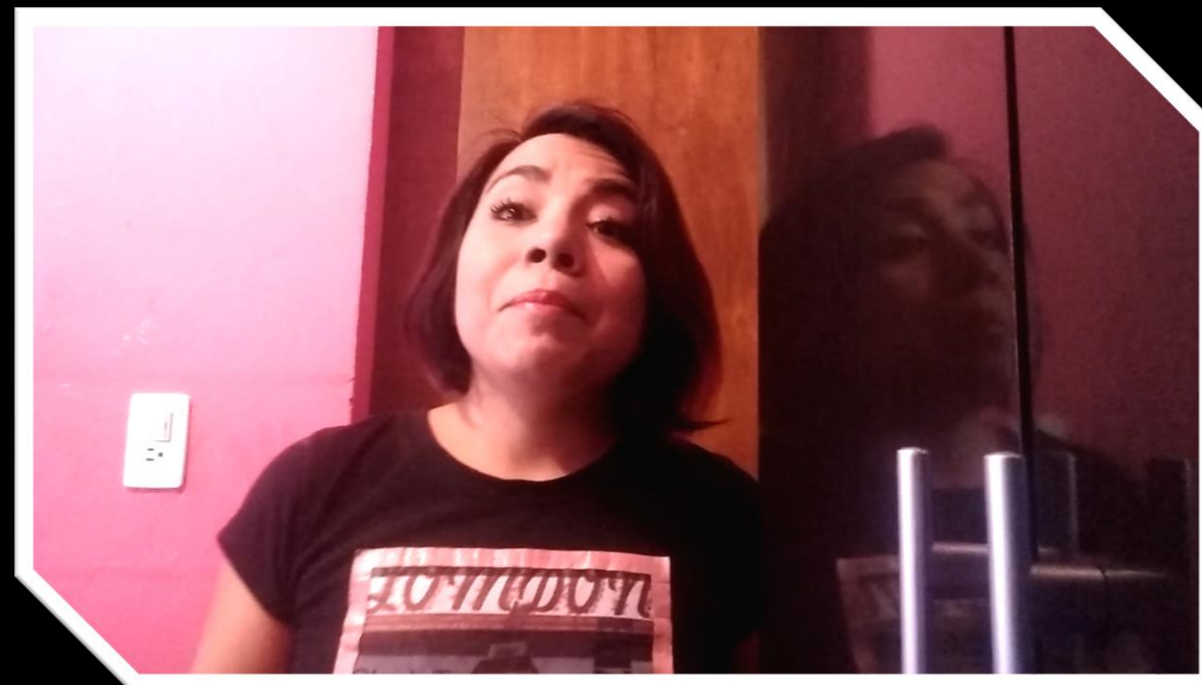
Buenas noches maestra Eve la actividad q realizó estuvo muy buena ya q me relaje mucho y disfrute con mis hijos la actividad ya q emos estado un poquito estresados de no poder convivir mucho con la familia pero a pesar de eso todos estamos muy bien gracias a Dios creo q la actividad del día de hoy estuvo muy buena muchas gracias a usted por estar al pendiente de nosotros y preocuparse por como nos sentimos emocionalmente y físicamente mil gracias 🙄...

22:32

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Nombre de la técnica o actividad.	OBJETIVOS	Materiales y/o recursos	Fecha de aplicación y duración	Organización
5.- Dame dos respiros y te daré calma	Que los alumnos y padres de familia, incorporen a su vida diaria una técnica de relajación y control de emociones, practicando en familia el reloj de yoga.	<ul style="list-style-type: none">• Imagen en cartoncillo del reloj con posturas de yoga (tomada de internet)• Video de explicación y uso del mismo por parte de la docente.	16 de junio 2020 Duración: el necesario para controlar las emociones, relajarse y llevar una vida más saludable hacia el bienestar y la calma.	A través de un video se explica el material a usar y su uso en la familia. Uso: Dibujar, imprimir o pegar recortes en un círculo que simule un reloj, cada postura de yoga estará en una hora. Cuando sea la hora indicada, se realizará la postura con la familia o mínimo con los hijos para relajarse, no existe un tiempo en específico para realizar una postura, aquí se realizará y se permanecerá en ella en dos respiros, se inhala por 5 o 7 segundos y se exhala, esto se hace dos tiempos. Al terminar se regresa a las actividades que se estaban realizando.

RESULTADOS



Video: Dame dos respiros y te daré calma.



Evely Pablo

5 h · 🌐

Dame dos respiros y te daré calma



👍❤️👤 7

6 comentarios Visto por 16

👍 Me gusta

💬 Comentar

Ver 4 comentarios más

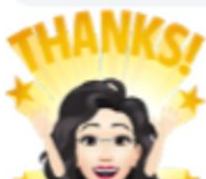


Tonalli Luna
Gracias ❤️

Me gusta · Responder · 3 h



Lucerito Dorantes
Gracias maestra Eve q en verdad nos hace falta 😊 lo pondremos en práctica



RESPUESTA DE LOS PADRES DE FAMILIA

Maestra buena noche!!

Todas las actividades que estamos realizando nos ayudan inmensamente, si para una persona regular ayuda para mi leo con una capacidad diferente muchísimo más y pues no se diga a mi que aveces el estrés la preocupación se acumula mucho más en general leo a avanzamos mucho estos meses, y con estas actividades lo noto mucho más activo, mucho más relajado no tiene esos berrinches que antes hacía, y si los tiene sin la mitad de antes, también noto mucha más motricidad en su cuerpo, coordinación y concentración, lo noto también menos irritable, más cooperativo de verdad que nos han ayudado mucho, y en cuanto a mi mucho más relajada más motivada a seguir trabajando por y para el.

20:44

Cómo ayudan estas actividades a mi hijo?

R: A desarrollar más sus habilidades y ser más creativa.

Qué he observado en sus conductas, comportamiento y emociones?

R: es más amigable y se enoja menos.

Cómo me ayuda a mi el hacer estas actividades, en qué me beneficia o perjudica?

R: me beneficia mucho maestra por qué de alguna forma los tengo entretenidos no solo a Isabella si no también a Luis mi otro hijo. Y de alguna forma aprenden algo más

21:02

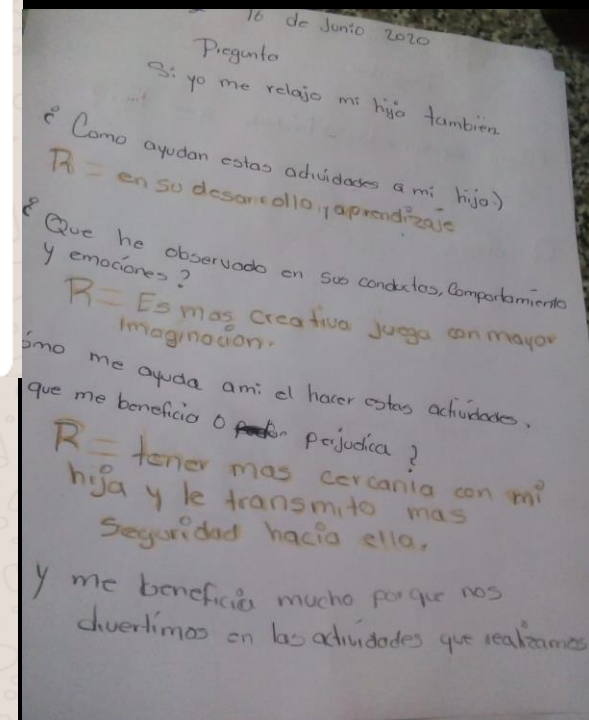
Mamá De Ingrid 2-A

Como ayudan estas actividades a mi hija? a tener más confianza no solo en mi sino a las personas q vivios en casa, y que aga sus propios juegos inventados x ellos..

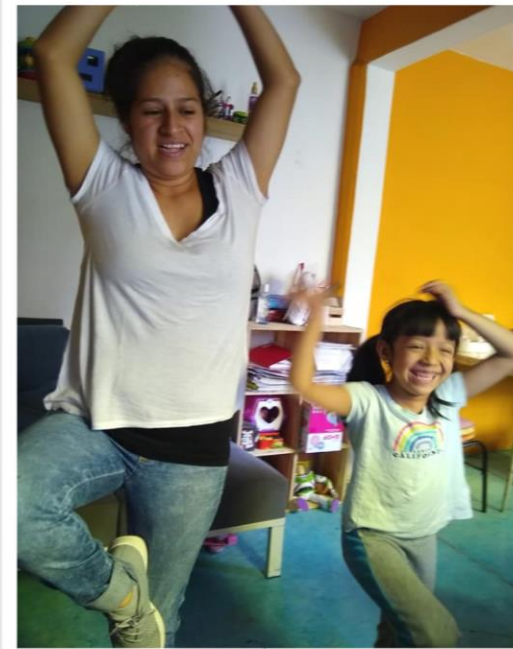
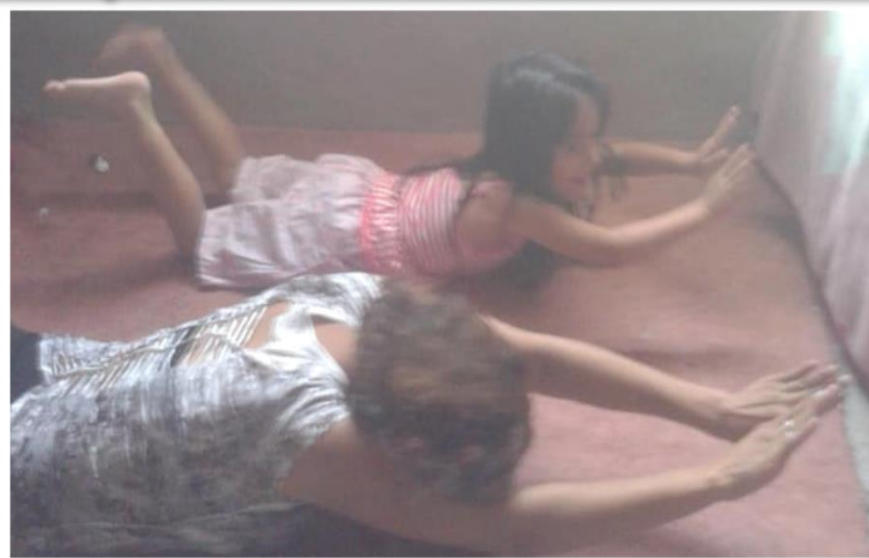
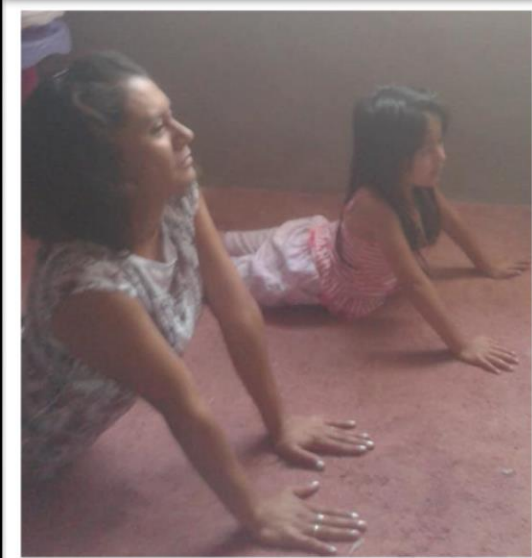
Que he observado en su conducta, comportamiento y emociones? pues en eso no tengo ningún problema, en su conducta, ni en su comportamiento es obediente y ase lo que se le indique....

Como me ayuda en estas actividades, en que me beneficia, o perjudica? me ayuda en tenerle más paciencia, me divierto con ellas, y me beneficia, en que las disfruto más, y que les dedico tiempo, y no me perjudica en nada...

20:54



POSTURAS DE YOGA





Mamá De leo 2A

Claro maestra! Tome las fotos y todas las catividades son un factor importantísimo para los niños y para nosotros como padres que somos su vínculo de emociones y lo que nosotros sentimos y actuamos se los proyectamos a ellos y que mejor relajarse desestresarse y estimular nuestro cerebro y músculos para aportar más a ellos

19:54

TIPS Y MÁS ACTIVIDADES QUE SE HICIERON Y RECOMENDARON A PADRES DE FAMILIA

- Se entregó de forma digital la Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. Educación inicial: un buen comienzo.
- Ejercicio **PARAR** tomada de la guía anterior
 - P ara
 - A tiende
 - R ecuerda
 - A plica
 - R egresa
- Técnica “**PIENSA**” tomada de la guía anterior:
 - P ausa
 - I nhala
 - E xhala y cerciérate que lo que vas a decir es:
 - N ecesario
 - S incero
 - A mable

CONCLUSIÓN

- **El estado emocional que tenga el adulto próximo a los alumnos, es el mismo que van a experimentar los niños y niñas.**
- Actualmente se vive un “estrés tóxico”, si no se hace caso del mismo, este puede perjudicar el desarrollo socioemocional de las personas que integran el núcleo familiar, no sólo a los hijos también a los adultos, y esto no termina aquí, puede generar problemas físicos, mentales y cognitivos.
 - Es importante que se inicie en el adulto para controlar y autorregular esos sentimientos, actitudes y comportamientos, que no son positivos, al hacerlo se promueve un ambiente sano, de paz, tranquilidad, valentía y seguridad; recordar que uno de los derechos de las niñas, niños y adolescentes es promover y brindar una salud mental y física que sea adecuada y óptima para su desarrollo integral.
- Una de las satisfacciones al implementar este proyecto, fue el generar tranquilidad, conservar la calma, educar el aspecto socioemocional, dirigir los comportamientos y actitudes negativas hacia el bienestar emocional y mental de los alumnos que participaron y principalmente en Leo quien presenta TEA.
 - En cuestión a logros, es difícil evaluar como docente en este momento, yo me guío y me siento satisfecha por los comentarios, videos o fotografías enviadas.
 - Este es un proceso largo y constante en las actividades, lo que se pretendió con esto fue el dar las herramientas para preparar tanto a alumnos como a padres de familia para el regreso a las aulas, es ahí donde se podrá evaluar la eficacia de estas técnicas y actividades en los niños y niñas en interacción con el ambiente, pares y adultos. Por ello se está diseñando la continuación de este proyecto en el salón de clases, en donde se tomará en cuenta el Fichero “Cuidar de otros es cuidar de si mismo”, emitido por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión **Educativa**, adscrita a la Subsecretaría de **Educación** Básica, de la Secretaría de **Educación** Pública (SEP) 2020; así como el cuadernillo del Masterclass: Cómo ser la mamá pacífica y eficaz que tus hijos y tu amarán, sin duda nos esperan logros cuando se trabaja con el alma y se busca el bienestar de los alumnos.

AGRADECIMIENTO

- Principalmente a los padres de familia porque ellos son el vinculo para llegar a los alumnos, además de responder de forma eficaz y agradable a cada una de las actividades, no nada más de este proyecto, sino a cada situación de aprendizaje para esta contingencia.
- A los niños por darme momentos de satisfacción al ver su alegría y entusiasmo reflejado en sus caritas al momento de hacer las actividades.

Gracias por el apoyo infinito y seguimos de la mano trabajando y dando el 100 por ellos y para ellos.

Gracias

Profesora Evelia pablo Pérez

2ºA

Junio 2020

BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE APOYO

Cártel de posiciones de yoga tomado de internet

<https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yoga-colegio-aula-psicomotriz/>

Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. Educación inicial: un buen comienzo.

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/guia-desarrollo-socioemocional/i-La-vida-socioemocional-del-bebe.pdf>

Reloj de yoga con posturas de animalitos

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2013/03/he-comentado-varias-veces-que-la.html>

Video: Relajación guiada

<https://www.youtube.com/watch?v=WRvW-2-hwOI>

APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. EDUCACIÓN PREESCOLAR. SEP. MEXICO, 2017

Masterclass: Cómo ser la mamá pacífica y eficaz que tus hijos y tu amarán (apoyo para guiar la sesión de los padres de familia el día 15 de junio de 2020)