

**SUGERENCIAS DE RECURSOS PARA TRABAJAR LAS**

**EMOCIONES EN NIÑOS DE PREESCOLAR**

Elaborado por:

Profa. María Elena Paredes Barrales

Año de elaboración: 2020

## INTRODUCCION

Derivado de la contingencia en la que nos encontramos actualmente y el trabajo a distancia se consideran de suma importancia las emociones en los alumnos y en la familia, ya que el aspecto socioemocional es básico para un aprendizaje significativo.


El presente trabajo es producto de mi participación en un curso de Educación Socioemocional en donde en uno de los módulos se sugirió consultar algunos libros, ficheros, cuentos impresos y en video que apoyan a los docentes a trabajar las emociones de los niños en Preescolar, por lo cual se considera conveniente compartir dichos recursos con colegas del nivel e incluso de otros niveles con la finalidad de que cuenten con materiales diversos que permitan apoyar su intervención docente para el trabajo con los niños, ya que una vez que fueron consultados se eligieron los necesarios y pertinentes compartiendo también los aprendizajes esperados que se favorecen con base en el programa de estudios 2017.



Se han puesto en práctica mediante el trabajo a distancia algunos recursos que se proponen obteniendo resultados positivos al escuchar los comentarios de las familias y de los niños mediante audios, videos y video llamadas en donde expresan aspectos favorables respecto al desarrollo de las actividades.

A continuación se presentan dichos recursos para que puedan ser consultados por quienes los consideren útiles en su práctica y que permitan enriquecer sus estrategias en su intervención docente.

**SUGERENCIAS DE RECURSOS PARA TRABAJAR LAS  
EMOCIONES EN NIÑOS DE PREESCOLAR**

Recurso (Artículo, video, estrategia, propuesta, página)		Aprendizaje Esperado que favorece con base en el programa de estudios.
Videos de cuentos	Emma la enfadosauria	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> </ul>
	El pulpo enojado	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>❖ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> </ul>
	Cola de dragón	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>❖ Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.</li> </ul>
	La rabieta de Julieta	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.</li> </ul>
	El monstruo de colores	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> </ul>
Videos	Yoga para niños las posturas de los animales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza por sí mismo acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.</li> <li>❖ Persisten en la realización de actividades desafiantes y toma decisiones para concluir las.</li> </ul>
	Yoga para niños OMMMMM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.</li> <li>• Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b><u>Fichero</u></b></p> <p><b><u>Herramientas de soporte socioemocional</u></b></p> <p><b>Cuidar de otros es cuidarse así mismo:</b></p>	<p><b><u>Inicial y preescolar</u></b></p> <p><b><u>Herramientas para el aula:</u></b> <b><u>Pág. 23</u></b></p> <p><b>Aspecto: Aprender a calmarse</b> <b>Pág. 25-28</b> Espacio como tortuguita, rápido como tigre. Trompitas de elefante Un soplo a la vez Amigos que suben y bajan</p> <p><b>Ejercitar la concentración:</b> <b>Pág. 29-31</b> Coordinación de dedos Por aquí, por allá</p> <p><b>Aspecto: Reconocerse así mismo</b> Pág. 32-34 Alarma y calma Botella de las emociones</p> <p><b>Aspecto: Generar vínculos de grupo seguros y estables</b> <b>Pág. 36</b> Amigos misteriosos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>❖ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.</li> <li>❖ Persiste en la realización de actividades desafiantes y toma decisiones para concluir las.</li> <li>❖ Reconoce lo que puede hacer con ayuda. Solicita ayuda cuando la necesita.</li> <li>❖ Convive juega y trabaja con distintos compañeros</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"> <b><u>Taller de las emociones:</u></b></p> <p><b>Trabajar el autoconocimiento</b> <b><u>Cuentos sugeridos:</u></b> Monstro de colores (El emocio metro, la ruleta de las emociones). Sentimientos, las emociones de Nacho Nimbus El emocioario del inspector Drilo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa características personales: su nombre, cómo es físicamente, que le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta.</li> <li>• Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> </ul>

<p>Webinar</p>	<p> Taller de las emociones:</p> <p><b>Autocontrol- Aprendo a calmarme</b></p> <p><u>Cuentos sugeridos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respira</li> <li>✓ Calma y concentración</li> <li>✓ Cierra los ojos</li> <li>✓ Buenos días calma</li> <li>✓ Relajaciones</li> <li>✓ Leyla</li> <li>✓ ¿No hay nadie enfadado?</li> </ul> <p><b>Estrategias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La botella de la calma</li> <li>○ El rincón de la calma</li> <li>○ <u>Técnicas de respiración:</u></li> <li>○ Respiración del 8</li> <li>○ Piedras de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>✓ Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.</li> <li>○ Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.</li> <li>○ Realiza por sí mismo acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.</li> </ul>
<p>Webinar</p>	<p> <b>Taller de las emociones:</b></p> <p>Miedo</p> <p><u>Cuentos sugeridos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entender la noche</li> <li>❖ Ramón preocupón</li> <li>❖ De verdad que no podía</li> <li>❖ La ardilla miedosa</li> </ul> <p><b>Estrategias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Termómetro de miedo</li> <li>• Muñecos atrapa miedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>• Reconoce y expresa características personales: su nombre, cómo es físicamente, que le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta.</li> <li>• Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> </ul>

<p>Webinar</p>	<p>🚩 Taller de las emociones: La tristeza <u>Cuentos sugeridos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lagrimas bajo la cama</li> <li>➤ El ladón de sonrisas</li> <li>➤ Despedida de tristeza</li> <li>➤ Los sacos de arena</li> </ul> <p>Estrategias: Bote de las lagrimas La caja de las sonrisas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>➤ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> </ul>
<p>Webinar</p>	<p>🚩 Taller de las emociones: webinar</p> <p><b>Duelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuentos sugeridos:</li> <li>▪ Para siempre</li> <li>▪ El árbol de los recuerdos</li> <li>▪ La isla del abuelo</li> <li>▪ ¡Buenas noches abuelo!</li> <li>▪ El corazón y la botella</li> </ul> <p>Estrategias: Mural de huellas Un mensaje para el cielo (enviar un mensaje en un globo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>▪ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> </ul>
	<p><b>Lo que me gusta de mí y de mis compañeros: Pág. 108</b> Tan único como tú Conociendo a.... ¿De quién se trata? Te reconozco</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y expresa características personales: su nombre, cómo es físicamente, que le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta.</li> </ul>
	<p><b>Lo que siento: Pág. 111</b> ¿Qué emoción siento? Emociones y expresiones Emociones al descubierto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> </ul>

El libro de la Educadora	<p><b>Elijo sentirme bien. Pág. 115</b>  Experimentando bienestar  Tengo dos opciones  Nuestra caja de sonrisas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>✓ Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.</li> </ul>
	<p><b>Los buenos amigos. Pág. 118</b>  Amigos y más amigos  Te ayudo a aprender  Nos organizamos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda. Solicita ayuda cuando la necesita.</li> <li>▪ Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.</li> <li>▪ Realiza por sí mismo acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.</li> </ul>
	<p><b>Todo tiene solución. Pág. 124</b>  Una sonrisa en tu rostro  Historias resueltas  Solucionamos en asamblea</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> <li>❖ Reconoce y nombra características personales y de sus compañeros.</li> <li>❖ Habla de sus conductas y de las de los otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.</li> </ul>
	<p><b>Para convivir mejor. Pág. 128</b>  ¿Se vale o no se vale?  Un mundo sin normas  Estamos de acuerdo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</li> <li>• Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, explica su utilidad y actúa con apego a ellos.</li> <li>• Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.</li> </ul>
La clase de mar y sus proyectos, blogs.	<p><b><u>Taller de las emociones: la rabia</u></b>  Cuentos sugeridos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yoga para niños ommmm</li> <li>○ La rabieta de Julieta</li> <li>○ El pulpo enojado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>❖ Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo. Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprendiendo a controlar el enojo</li> <li>○ La cola de dragón (Estrategias para cada cuento)</li> </ul>	<p>reflexiona ante situaciones de desacuerdo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realiza acciones de cuidado personal, se hace cargo de sus pertenencias y respeta las de los demás.</li> <li>❖ Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</li> <li>❖ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona</li> </ul>
<p><b>Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares.</b> (Colección de cuadernos producto del programa: Puentes para crecer)</p>	<p><b>1. Elecciones y consecuencias.</b> Pág. 9-18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La importancia de dejar elegir</li> <li>○ Consecuencias naturales y consecuencias lógicas</li> <li>○ Consejos prácticos</li> </ul> <p><b>2. Dejar hacer autonomía y autorregulación.</b> Pág. 19-28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La importancia de la autonomía</li> <li>▪ ¿Qué ayudas podemos brindar?</li> <li>▪ Consejos prácticos</li> </ul> <p><b>3. Uso del lenguaje para la autorregulación</b> Pág. 29-39</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Consejo práctico</li> <li>❖ El lenguaje en la edad preescolar</li> <li>❖ Uso de las palabras para expresar emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, explica su utilidad y actúa con apego a ellos.</li> <li>○ Persisten en la realización de actividades desafiante y toma de decisiones para concluir las.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.</li> <li>▪ Reconoce lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda. Solicita ayuda cuando lo necesita.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</li> <li>❖ Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.</li> </ul>



	<p><b>(Técnica de la tortuguita)</b>  <b>Contar historias, anécdotas</b>  <b>Ponga nombre a lo que siente, plantear situaciones.</b></p> <p><b>4. El juego de la autorregulación</b>  <b>juegos de roles y reglas</b>  <b>Pág. 40-49</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejos prácticos</li> <li>• El juego en la edad preescolar</li> <li>• Más acerca del uso del lenguaje en la auto-regulación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se expresa con seguridad y defiende sus ideas ante sus compañeros.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, explica su utilidad y actúa con apego a ellos.</li> <li>• Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</li> <li>• Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.</li> </ul>
--	---	---

## RECURSOS UTILIZADOS

En las actividades que se planean para trabajar con los alumnos a distancia se han puesto en práctica algunos recursos de los sugeridos como los siguientes:

Con la intención de favorecer aprendizajes de Educación Socioemocional se han compartido videos de los cuentos propuestos como los de **“Emma la dinosauria, El pulpo enojado, Cola de dragón, a rabieta de Julieta y El monstruo de colores”**, mismos que permiten que los niños identifiquen y comprendan con mayor facilidad algunas emociones y puedan darse cuenta de las manifestaciones que tenemos las personas ante éstas, para así poder actuar asertivamente.

Por lo cual considero han sido de gran utilidad ya que permiten que expresen sus sentimientos al comentar acerca de la actitud de los personajes, incluso que se pongan en su lugar y expliquen que hubieran hecho ellos en ese caso, dando lugar a favorecer así “la empatía”.

Las familias han manifestado interés por estos cuentos al mencionar que les ayudan a explicar a sus pequeños las emociones y también a emplear estrategias para controlar el enojo y mantener la calma tanto en ellos, los niños, como en otros integrantes de su familia.

Retomando la aplicación de las Orientaciones Didácticas de esta Área de Desarrollo Personal y Social, en específico la que refiere a: “Proponga que comenten acciones o escenas específicas de algunos cuentos o canciones que aborden emociones como el disfrute, el miedo, la tristeza, el enojo” (SEP, Plan y Programa de Estudios 2017, Pág. 320-321) se ha dado espacio a los niños para que hablen y se sientan seguros al expresarse, haciéndolo mediante video llamadas en donde ellos comparten acerca de los cuentos y permitiéndoles experimentar e identificar algunas de las emociones que ahí se abordan.

Así mismo se les han sugerido videos a todos los niños, en especial a mamás que solicitan apoyo para motivar a sus pequeños o que buscan tener espacios en familia, cabe mencionar es cantidad mínima quienes lo requieren, pero a ellos se les han compartido en especial videos **de yoga para niños**, con el propósito que les ayude a realizar por sí mismos acciones de cuidado personal, convivir y trabajar con distintas personas como lo es la familia, así como persistan en la realización de actividades desafiantes y tomen decisiones para concluir las.

Retomando con mi grupo el libro de **Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares**, se les brindó información acerca del “uso del lenguaje para la autorregulación” con la intención de que los adultos responsables del cuidado y aprendizaje de los niños leyeran acerca de este tema tan importante a esta edad, en donde se comparten consejos prácticos para que las familias los utilicen con sus pequeños a su tiempo y ritmo sin hacerlo como algo obligatorio sino necesario, para lo cual se les ha dado el espacio de comentarlo con la maestra y compartan los resultados obtenidos a través de llamadas específicas con la mamá o responsable del cuidado del alumno.

“Un ambiente adecuado y estable aporta a la disposición de aprender y anima a participar en las actividades: lleva a los niños avanzar en la habilidad de verbalizar estados personales”, (SEP, Plan y Programa de Estudios 2017, Pág. 322) por lo cual es indispensable que las familias apoyen a sus pequeños y debido a ello se consideró pertinente que las mamás leyeran y contaran con estrategias para utilizarlas en el desarrollo de las actividades que hacen sus pequeños en casa, ilustrándoles también en el ámbito familiar a reconocer y regular las emociones, así como a ser empáticos con sus hijos ante esta forma de aprender.

Cabe mencionar que no se obtienen los mismos resultados con todas las mamás, pues presentan diferentes actitudes, pero esto no impide tener la intención de sugerir a las familias información que ayude a favorecer la autorregulación de emociones personal y de sus hijos.

Un recurso básico en este nivel es **el Libro de la Educadora** del cual también se han puesto en marcha actividades como la versión **1. Me siento bien cuando...** en donde se hicieron algunos ajustes necesarios sólo por esta ocasión de trabajar a distancia, ya que se ha dado información de que estas versiones deben desarrollarse tal como están sugeridas en el libro.

En esta actividad se trabajó en familia propiciando un espacio en donde entre los integrantes se dieran muestras de afecto físicas y también que compartieran lo que los hace sentir bien dando prioridad a sus pequeños favoreciendo una sensación de bienestar. Se obtuvo poca participación en donde estuviera toda la familia, pero permitió tener un espacio para conocerse entre ellos y saber qué les hacía sentir bien aunque fueran pocos integrantes.

Hay recursos que sólo leí y no he utilizado, pero considero pertinentes para recomendarlos, ya que esto se va a trabajar poco a poco y lo importante es contar con un repertorio del cual podamos echar mano para utilizarlos en nuestras prácticas, además porque los alumnos necesitan fortalecer su educación socio emocional.

Con base al enfoque pedagógico “Esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales” (SEP, Plan y Programa de Estudios 2017, Pág. 307), por lo cual es importante que los niños tengan variadas experiencias y oportunidades que les permitan relacionarse de manera sana con sus pares y con adultos, expresarse con seguridad y libertad así como dar a conocer sus sentimientos y emociones sin miedo y de regular su manera de actuar.

## CONCLUSIONES

El tema de las emociones es básico en nuestros tiempos las cuales ayudan a favorecer tanto el bienestar propio como el de los demás, por lo cual el trabajarlas con los pequeños es indispensable para beneficiar su autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

Favorecer en nuestros alumnos espacios de bienestar les permitirá tener mayor interés para aprender, les ayudará a sentirse motivados y seguros, lo cual se refleja en sus actitudes y expresiones ante las actividades propuestas.

Sabemos que los contextos en los que viven los alumnos son variados, incluso en algunos tendrán muy pocas oportunidades de tener momentos de dialogo, juego o convivencia con la familia, así que los maestros tenemos esa oportunidad de mostrar esa empatía con ellos, al diseñar actividades en donde hagamos uso de diversos recursos que les ayuden a tener momentos de acercamiento y pongamos un granito de arena para propiciar esa relación en la familia, donde conozcan un poco más a sus hijos, al darse cuenta qué les da miedo, qué les gusta, qué les emociona, qué los hace enojar, qué los hace reír, etc. y exista mayor comunicación entre ellos.

Seamos maestras y maestros con esa visión humanista en donde nuestros alumnos siempre estén al centro de nuestro quehacer docente y busquemos en todo momento estrategias y recursos que ayuden a nuestros pequeños a tener una estabilidad emocional para obtener nuevos y mejores aprendizajes.

## Referencias Bibliográficas

- SEP (2020). **Libro de la Educadora. Educación preescolar.** México
- SEP (2020). **Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia.** México.
- Puentes para crecer (2011). **Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares.** México.

### Videos consultados

- ✓ Las clases de mar y sus proyectos. <http://laclasedemarysusproyectos.blogspot.com/2017/05/taller-de-emociones-la-rabia.html>
- ✓ Taller de las emociones: Webinar. <https://www.youtube.com/watch?v=vmF9-Hgbm4>
- ✓ Emma enfadosauria <https://www.youtube.com/watch?v=qxBUjRKfxIE>
- ✓ El pulpo enojado <https://www.youtube.com/watch?v=rOQb8yOQB9c>
- ✓ Cola de dragón <https://www.youtube.com/watch?v=qYo3hgRom-I>
- ✓ La rabieta de Julieta <https://www.youtube.com/watch?v=vnCXRPqKLMo>
- ✓ El monstruo de colores <https://www.youtube.com/watch?v=hRdqGcrwxj8>
- ✓ Yoga para niños OMMMMMM <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1qLUOHI>