

Jardín de Niños: “Alfonsina Storni”

ACERVO EDUCATIVO

Tema: Fichero de mis emociones

Docente: Adalila Urbina Linares

Localidad: San Lorenzo Huitzilapan, Lerma

Marzo 2021

Estos días de confinamiento en familia son una gran oportunidad para aprender a regular nuestras emociones. La Educación emocional se convierte en una herramienta fundamental contra el estrés y la tensión en casa, este fichero pretende que a través de estas actividades los niños aprendan a reconocer sus emociones, ¿cómo la sienten?, ¿en dónde la sienten? ¿Qué sucesos de la vida los hace sentir así? ¿Cómo hacen para controlarlas? ¿Cómo las manifiestan? Se estarán favoreciendo el Campo de Formación Académica Lenguaje y comunicación y el Área de desarrollo, Educación socioemocional.

Desarrollo

Se llevará a cabo en 10 sesiones, una actividad por día, se facilita la aplicación porque es individual, a distancia, cada uno dará a conocer sus emociones a través de un video, mensaje de voz o WhatsApp.

Organización

Individual, importante reafirmar que algunas de estas actividades también serán retomadas en las clases de WhatsApp y clases en línea de acuerdo a la organización y posibilidad de cada estudiante.

Cada niño tendrá su material en casa de acuerdo a lo que pide la ficha.

Tiempo:

Se desarrollará en el tiempo que se establece en cada ficha, si requiere de más o menos tiempo no afecta la actividad.

Propósito: Que los alumnos aprendan a reconocer las emociones, identificándolas, nombrándolas a través de las actividades del Fichero de las emociones.

Evaluación: En algunas actividades se requiere de rubricas, otras se les llevara un seguimiento que permitirán evaluar los avances de los alumnos.

AREA DE DESARROLLO: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ORGANIZADOR CURRICULAR 1: EMPATIA Y COLABORACIÓN

ORGANIZADOR CURRICULAR 2: SENSIBILIDAD Y APOYO HACIA OTROS, INCLUSIÓN

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- ❖ Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de alguna de ellas para relacionarse con otros.
- ❖ Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.

CAMPO DE FORMACIÓN ACADÉMICA: LENGUAJE Y COMUNICACION

ORGANIZADOR CURRICULAR 1: ORALIDAD

ORGANIZADOR CURRICULAR 2: CONVERSACIÓN Y EXPLICACIÓN

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que dice en interacciones con otras personas.
- Responde a por qué o cómo sucedió algo en relación con experiencias y hechos que comenta.

EL DIARIO DE LAS EMOCIONES

Sesión 1

FICHA PARA PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO:

- Que el niño exprese sus emociones a través de dibujos, grafías le permita dar a conocer como le hace sentir ciertas actividades en casa.

TIEMPO.

- libre

MATERIALES:

- libreta dividida en 10 hojas
- Crayones, lápices de colores
- Dibujos.

PROCEDIMIENTO:

- Colocar en cada hoja la fecha en que se realiza la actividad
- En la primera hoja hacer la caratula del diario y que el niño la decore a su gusto
- Segunda hoja registrara cuales son las emociones que conoce y que color le dará a cada una de ellas
- Dia a día ira registrando que actividad le fue más significativa apoyándose del color que le dio a cada emoción.
- Con apoyo de papá, mamá o hermano escribir en alguna parte de su hoja que fue lo que dibujo en caso de que lo compartiera.
- Nota: Favor de no presionarlo a que les comparta lo que se trabaja en clases
- En la clase virtual compartirán lo que han dibujado

EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS

Sesión 2

OBJETIVOS:

- Que los niños reconozcan y valoren las situaciones positivas que han vivido.
- Permitir un espacio para hablar de situaciones positivas.

TIEMPO:

- 20 a 30 minutos

MATERIALES:

- Tarro o frasco
- Papelitos donde tenga caritas con emociones

PROCEDIMIENTO:

- Cada integrante de la familia sacara un papelito
- De acuerdo a la carita que le toque dirá que emoción es
- Compartirá alguna situación que le paso en referencia a esa emoción
- **IMPORTANTE:** la dinámica del ejercicio es esa situación que les afectó en algo positivo y con ayuda de todos convertirla en buena noticia.
- Ejemplo: papelito - carita triste, situación cuando jugaba en el patio me caí de la bicicleta, anotar en un papelito con apoyo de un adulto algo positivo, como “lo bueno que no me paso nada”, enrollarlo y ponerlo en tarro.
- Variante: podemos poner buenas noticias en el tarro, ejemplo hoy hacemos picnic comemos en el patio de la casa,

ÁLBUM DE FOTOS EMOCIONALES

Sesión 3

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar sus propias expresiones y las de los demás apoyándose de gestos faciales.

TIEMPO:

- 1 Hora

MATERIALES:

- Fotografías
- Celular
- Impresiones
- Cartulinas

PROCEDIMIENTO

- Observaran las fotografías que tienen en el celular o impresas,
- Identificar que emociones observan, compartir que paso en ese momento. Apoyarse de las siguientes preguntas ¿Qué paso ahí? ¿Cómo te sentiste en ese momento? ¿Por qué pusiste esa cara? ¿Qué crees que esté pensando la persona que está cerca de ti?
- Clasificar las fotografías por emociones los momentos felices, tristes, asombro, miedo, enojo.
- Si es posible imprimir fotografías que tengan en el celular
- Iniciar con el álbum de fotografías de las emociones
- Con ayuda de un adulto decorar el álbum.

EL DADO DE LAS EMOCIONES

Sesión 4

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar sus propias expresiones y las de los demás apoyándose de gestos faciales.

TIEMPO:

- 1 Hora

MATERIALES:

- Dado con caras de emociones

PROCEDIMIENTO

- Se construye un dado en el que en cada cara se representa una emoción distinta
- Participa la familia sentada en círculo.
- Por turnos lanzan el dado
- Compartir situaciones que les provoquen esas mismas emociones.

PONIENDO CARAS

Sesión 5

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar sus propias expresiones y las de los demás apoyándose de gestos faciales.

TIEMPO:

- 1 Hora

MATERIALES:

- Hacer dibujos de caras que representen las emociones
- Recortarlas en partes, como la muestra.

PROCEDIMIENTO

- Con cartulina, fieltro, material que tengas en casa, se recortan distintos ojos, cejas y boca.
- Sobre la base de una cara, los niños tienen que ir componiendo distintas emociones.
- El objetivo es que sean consistentes que las diferencias de movimientos en esas tres áreas de la cara (ojos, cejas y boca) muestra las distintas emociones.
- Armar y jugar con ella las veces que quiera.

¿QUÉ SIENTEN LOS PERSONAJES?

Sesión 6

OBJETIVOS:

- A través de la observación reconozca las diferentes emociones que viven otras personas.

TIEMPO:

- 1 Hora

MATERIALES:

- Videos

PROCEDIMIENTO

- Observar los siguientes videos
- <https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mzos2Jov27M>
- Realizar las siguientes preguntas ¿Qué emociones crees que este viviendo? ¿Qué emoción es?
- Comparte con tu maestra

Adivinanzas de emociones

Sesión 7

OBJETIVOS:

- Que los niños identifiquen las emociones a través de las adivinanzas

Tiempo:

- 30 minutos

MATERIALES:

- Caritas con las emociones
- Adivinanzas o frases que el niño identifique donde está la emoción

PROCEDIMIENTO:

- Se pide a cada niño que escuche con atención la adivinanza o frase que se le dará para que identifique la emoción que se le está transmitiendo.
- El niño levanta su paleta con la carita de la emoción que considere es la respuesta a la adivinanza.
- Podemos cuestionarlo como le haría en caso de que se sintiera así, como puede cambiarlo a una actitud positiva.
- Pedir al niño que comente en que sucesos ha sentido esa emoción.

TU CUERPO SE HACE CHICUITO
TUS OJOS COMIENZAN A LAGRIMEAR
SOLO TIENES GANAS
DE ESTAR SOLITO
O QUE ALGUIEN
TE VENGA A ABRAZAR



TRISTEZA

MI CARA SE PONE ROJA
MI OJOS SE EMPEZAN A AGRANDAR
CUANDO LA SIENTO
ME PONGO A GOLPEAR COSAS
Y MI CUERPO TIENDO ESTE



ENOJO

POR LAS NOCHES
RAJABILAR
TE HACE TEMBLAR
SI OYES UN RUIDO
EL SUEÑO TE QUITARA
Y CON LA LUZ PERDIDA
QUERRAS DESCANSAR



MIEDO

EN TU CARA SE DIBUJA
UNA SONRISA
Y TUS OJOS EMPEZAN A
BRILLAR
LA SIENDES CUANDO ALGO
BONITO
OCURRRE Y LO QUIERES
CELEBRAR.



ALEGRIA

QUE EMOCIÓN EXPRESAN MIS OJOS

Sesión 8

OBJETIVOS:

- A través del juego los niños expresen sus emociones y descubran las emociones de los demás

TIEMPO:

- Libre

MATERIALES:

- Cubrebocas

PROCEDIMIENTO:

- Por turnos, los niños se pondrán su cubre bocas y expresarán una emoción con su cara.
- Sus padres o familiares trataran de adivinar de que emoción se trata
- Vamos cambiando de turno de acuerdo a los integrantes que participen.

LA CAJA DE LA CALMA

Sesión 9

OBJETIVOS:

- A través del juego los niños conozcan técnicas de relajación

TIEMPO:

- Libre

MATERIALES:

- Caja
- Papelitos con imágenes donde estén haciendo ejercicios de relajación

PROCEDIMIENTO:

- Primero tenemos que tomarnos tiempo para preguntarle al niño que cosas le hacen sentirse mejor cuando se encuentra enojado o triste, ejemplo: dibujar, saltar, jugar o escuchar música. Le podemos dar ideas de cosas que podemos hacer cuando estamos triste o enojados. Ejemplo contar del 1 al 10, tomarse unos minutos para estar solo, decir en voz alta como se siente.
- Recortamos papelitos con ayuda de imágenes que le permita recordar al niño que acciones puede realizar para mantener la calma, también podemos dibujar e iluminar, al terminar los doblamos.
- Decorar una caja pequeña, esta le podemos pegar papelitos, caras con emociones, colocar los papelitos al terminar.
- Tomar acuerdos cada que se sienta enojado, furioso, con miedo o nervios podrá sacar un papelito y poner en marcha alguna de esas actividades.
- Compartir como se sintió después de utilizarla.

LAS PALABRAS

Sesión 10

OBJETIVOS:

- El niño al utilizar el lenguaje oral pueda expresar como se siente con algunas palabras.

TIEMPO:

- Libre

MATERIALES:

- Ninguno

PROCEDIMIENTO

- Buscamos un espacio mamá, papá o quien apoye al niño con la actividad, ver a su hijo a los ojos.
- Generar un ambiente de confianza se puede cantar una canción antes de iniciar o una adivinanza.
- Poco a poco hacer las siguientes preguntas ¿Qué palabras te asustan? Darle tiempo para que piense su respuesta, podemos hacer un juego, por ejemplo: guerra de cosquillas, después de un momento vamos hacer la siguiente pregunta ¿Qué palabras te hacen reír? Para hacer una pausa podemos leer una historia corta, última pregunta ¿Qué palabras te hacen llorar?; en el momento que el niño nos está respondiendo no escribir nada sólo lo debemos escuchar.
- Cuanto el niño se haya retirado podemos anotar las respuestas
- Esto les permitirá conocer un poco más a sus hijos evitando esas palabras que a ellos los hace sentir mal.