

"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexiquense".

PROYECTO: "SALUD MENTAL EN EL NIÑO PREESCOLAR"



ELABORADO POR:

Mtra. En D. MARÍA DEL ROSARIO JUÁREZ RENDÓN

Toluca, Méx.; Septiembre de 2020

RESUMEN

El proyecto se realizó a partir de la necesidad de fortalecer la salud mental de mis alumnos ante la situación actual que se está viviendo en casa, a través de la implementación de estrategias lúdicas, novedosas y creativas con una intención educativa, para que les ayudaran a reconocer y expresar sus emociones, con la finalidad de que aprendan a regularlas para así poder desarrollarse de manera armónica en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven. Al principio se hace mención de manera general a qué se refiere la salud mental en los seres humanos y posteriormente se especifica el aspecto de la salud mental en los niños en edad preescolar. Consideré necesario e importante tomar en cuenta algunos de los Aprendizajes Esperados del Programa Vigente de Educación Preescolar (Aprendizajes Clave Para La Educación Integral. Educación Preescolar). Las actividades que propuse fueron diseñadas considerando las características de mis alumnos y con la finalidad de que se involucrara la familia ya que por el momento estamos atendiendo la estrategia "Educación a Distancia".

INTRODUCCIÓN

En éste trabajo se presenta un panorama general de la situación que están viviendo mis alumnos derivado a la situación de Pandemia por COVI – 19, el aspecto que más se está viendo afectado debido a su edad es el emocional, ya que presentan constantes cambios de humor, actitudes y comportamientos. En su estructura se hace mención sobre qué es la salud mental y su importancia en el ser humano pero sobre todo en los niños de edad preescolar, con la finalidad de que se generen ambientes que permitan favorecer una adecuada salud mental en los niños para favorecer su desarrollo armónico e integral.

También se hace una vinculación con Aprendizajes Esperados de algunos de los Campos de Formación Académica y las áreas de Desarrollo Personal y Social los cuales se enlistan en un cuadro. Se propone una serie de Actividades lúdicas, recreativas y novedosas para que las puedan realizar en casa con su familia utilizando los espacios y recursos con los que disponen. Por último se realiza una valoración de los resultados obtenidos a partir de las evidencias proporcionadas por los padres de familia y los comentarios hechos por los niños.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los niños se están enfrentando a una situación nueva y desconocida ocasionada por la Pandemia por COVID – 19, la cual les genera angustia e incertidumbre al no saber lo que está pasando ya que hay mucha desinformación, pero no solo afectó en el sector de salud sino que también otros aspectos; provocando que varias familias entraran en una situación de vulnerabilidad afectando su estado de ánimo viéndose afectada su salud mental y las personas más afectadas en este sentido han sido los niños.

OBJETIVOS

1. Que los alumnos reconozcan y expresen sus emociones ante diversas situaciones.
2. Desarrollar una conciencia de autorregulación de emociones para convivir en armonía con los demás.
3. Reconocer la importancia de la salud mental en los niños para su desarrollo armónico e integral.

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto surge a partir de la incertidumbre generada de la situación actual que está viviendo la sociedad no solo en el país sino que también a nivel mundial; es una constante preocupación acerca de lo que pasará día a día. Como docente de nivel preescolar me angustia el pensar cómo están sobrellevando esta situación mis alumnos a partir de su contexto familiar el cual es vulnerable debido a los diferentes factores como: la comunidad, lo económico, religión, ideología, etc. Pero hay un tema que preocupa a la mayoría el cual es “LA SALUD MENTAL” de todas las personas, ya que cada una percibe la situación de diversas formas y esto puede tener un impacto tanto positivo como negativo en la manera en que enfrentamos las situaciones adversas que se nos presentan y esto nos permite probar la capacidad de resiliencia que tenemos cada uno.

Si bien sabemos que existen grupos vulnerables que requieren de mucho apoyo para enfrentar esta crisis epidemiológica que nos afectó en muchos aspectos pero sobre todo nos ha causado una crisis emocional; por lo que en este sentido estoy consciente de que mis alumnos han estado experimentando diversos cambios emocionales como resultado a las circunstancias que están viviendo en su contexto familiar y surge la duda sobre ¿Cómo regresarán emocionalmente los niños y las niñas a la escuela?, y ¿Cómo puedo yo apoyarlos para fortalecer su salud mental a través de la educación socioemocional?; considerando que uno de los temas principales que debemos trabajar en el regreso a clases en la Nueva Normalidad es “Apoyo socioemocional para alumnos y docentes”; por lo que durante el ciclo escolar fomentaré una buena salud mental a través de la implementación de diversas estrategias y actividades lúdicas al inicio de la mañana de trabajo con la finalidad de crear y favorecer un ambiente agradable en el que mis alumnos se sientan seguros y protegidos, pero sobre todo que tengan la confianza de expresar con seguridad sus emociones y comprender las causas de las mismas y entender la importancia de regularlas a fin de establecer buenas relaciones con los demás tanto dentro como fuera del aula y así poder tener un óptimo desarrollo socioemocional.

SALUD MENTAL.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

La salud mental en general se puede considerar como un estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que nos rodea, el cual incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. Por lo tanto la salud mental es la base en el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona dentro de su comunidad.

I. SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR.

Siempre se habla de que debemos de procurar el bienestar de los niños en todo momento, pero ante esta situación de riesgo que está enfrentando tanto el país como el mundo entero, debemos de buscar su bienestar emocional para que puedan tener una calidad de vida positiva lo cual les permitirá desempeñar adecuadamente cada una de las actividades y tareas que realizan en su hogar, en la escuela (a través de la modalidad “Educación a Distancia” y posteriormente en las clases presenciales) y dentro de su comunidad. Debemos tener siempre presente que cuando un niño está pasando por situaciones difíciles que le provoquen estrés puede presentar cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o autorregular sus emociones, lo cual le causa angustia y problemas en las actividades diarias. Por lo que ha esta edad se debe de procurar en todo momento que los niños se desarrollen en un ambiente adecuado brindándoles las herramientas necesarias para que puedan desarrollar y fortalecer una adecuada salud mental. Cada uno de los actores que intervenimos en el aprendizaje de los niños tenemos una tarea difícil ante este tema.

II. ESTRATEGIA A IMPLEMENTAR.

Para fomentar en mis alumnos una adecuada salud mental utilizaré el juego como mi herramienta principal, ya que la mejor forma de aprender a esta edad es jugando, por lo que propondré actividades lúdicas que estén enfocadas a fortalecer el estado socioemocional de los niños y las niñas, para que reconozcan cada una de las emociones que experimentan ante diversas situaciones y aprendan a expresar cómo se sienten pero sobre todo que sepan autorregular esas emociones y desarrollen su capacidad de resiliencia ante situaciones de riesgo. En la implementación de ésta estrategia tomaré en cuenta

algunos aprendizajes esperados del Programa vigente "Aprendizajes Clave Para La Educación Integral. Educación Preescolar".

CAMPO DE FORMACIÓN ACADÉMICA / ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL.	APRENDIZAJE ESPERADO
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.
ARTES	-Comunica emociones mediante la expresión corporal. -Usa recursos de las artes visuales en creaciones propias. -Representa la imagen que tiene de sí mismo y expresa ideas mediante modelado, dibujo y pintura. -Representa historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.	-Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente. -Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo. -Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros. -Convive, juega y trabaja con distintos compañeros. -Propone acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, explica su utilidad y actúa con apego a ellos. -Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.
EDUCACIÓN FÍSICA	-Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

III. ACTIVIDADES SUGERIDAS.

Se sugieren actividades a realizar de manera individual y colectiva con la finalidad de que los niños comprendan la importancia que tiene el reconocer las emociones que experimentan ante cualquier situación que viven, pero sobre todo que aprendan a regular y expresar esas emociones sobre todo cuando se sientan en situación de riesgo.

ACTIVIDAD A REALIZAR	MODALIDAD
- Mi diario de las emociones: Elaborarán u cuaderno con hojas o reciclarán alguno que ya tengan en casa, lo decorarán a su gusto. Al término del día buscarán un lugar de su casa tranquilo y en su diario registrarán la fecha y cómo se sintieron durante el día (pueden utilizar palabras, imágenes o dibujos).	Individual.
	Colectiva
- Bailo para sentirme mejor: Buscar una melodía que me haga sentir tranquilo y realizar movimientos suaves siguiendo el ritmo de la mediodía.	Individual. Colectiva

- Controlando mis emociones: Reflexionar sobre mi actuar ante una determinada situación reconociendo si mi reacción fue la adecuada o no, si no lo fue pensar en el conflicto que me ocasionó y buscar soluciones para evitar que se repita la situación en ocasiones posteriores.	Individual. Colectiva
- Estoy lleno de emociones: Mediante la expresión corporal representará situaciones que le generen diversas emociones y comentará cuáles son las emociones que generalmente experimenta y expresa ante los demás y por qué.	Colectivo
- ¿Qué emoción es?: En un recipiente se tendrán tarjetas con imágenes de las diferentes emociones por turnos sacarán una tarjeta y con mímica representarán la emoción para que los demás traten de adivinar de qué emoción se trata, gana el que adivine mayor cantidad.	Colectivo.
- Venciendo mis miedos: Al inicio de la semana reconocer cuál es mi mayor miedo, registrarlo en una hoja (escrito, dibujo o imagen), pensar por qué me genera miedo, reconocer que puedo ser más fuerte para vencer ése miedo, identificar en casa y en la escuela quiénes pueden ayudarme a vencer mi miedo; durante la semana realizar actividades que me ayuden a superar el miedo. Al término de la semana reflexionar si logré vencerlo.	Individual y Colectivo.
- Mi emoci: Crea un personaje que represente la emoción que más te guste utilizando material de reúso (se realizará con la ayuda de la familia) y comenta por qué elegiste esa emoción.	Colectivo
- ¿Las películas me provocan emociones?: Ver diversas películas y compartir qué emociones me producen.	Colectivo
- Conozco y respeto las reglas: Participar en juegos organizados y de mesa atendiendo las reglas para autorregular mis emociones.	Colectivo
- Los cuentos también tienen emociones: Escuchar la lectura de cuentos y comentar cuáles fueron las emociones que manifestaron los personajes. -Mencionar con cuál personaje se identificaron y por qué.	Colectivo.
- Inventando un cuento de emociones: A través de dibujos o imágenes crear un cuento que trate de las emociones y compartirlo con mis compañeros.	Individual y Colectivo.
- Comparto mis emociones: Al término del día en familia buscar un lugar tranquilo en la casa y dialogar sobre cómo nos sentimos durante el día y explicar por qué nos sentimos así.	Colectivo.
- Expreso mis sentimientos: En la mañana al levantarse les dirán un abrazo a su familia o les dirá una palabra que los haga sentirse bien, esta actividad también se puede realizar en la escuela con sus compañeros.	Colectivo
- Me quiero y acepto como soy: El alumno se verá en el espejo y se dirá una palabra bonita que lo haga sentirse bien.	Individual.
- Los demás también me quieren: Solicitarle a la familia de cada alumno que le elaboren una carta y posteriormente se dará lectura.	Colectivo.
- Mi reto es...: Cada uno de los integrantes de la familia pensará en un reto (tendrá que ser algo que se les dificulte hacer) que deberá cumplir durante toda la semana. -El día Viernes platicarán sobre su reto y darán respuesta a las siguientes preguntas: 1. ¿Cuál fue mi reto? 2. ¿Logré cumplirlo? 3. ¿Qué tuve que hacer para lograrlo? 4. ¿Cómo me sentí?	Colectivo

Colocar un dibujo, imagen o fotografía cumpliendo el reto	
---	--

IV. RESULTADOS.

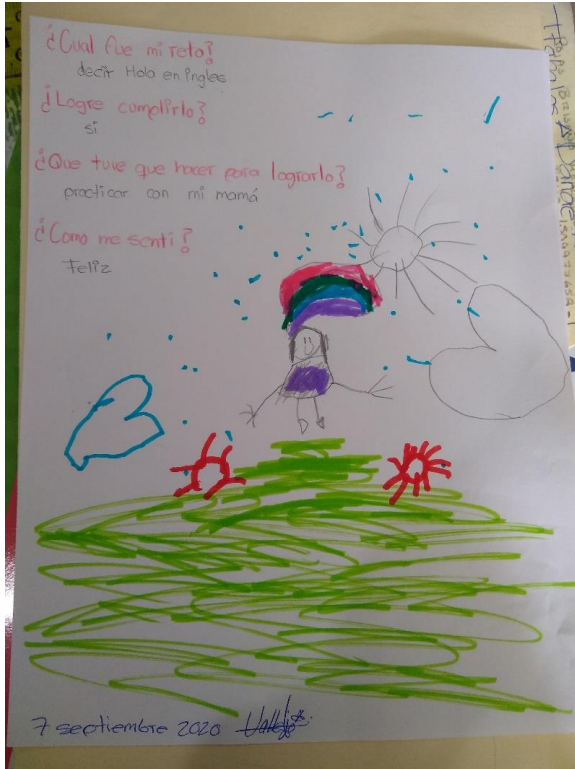
Los niños a partir de las actividades realizadas identificaron cada una de las emociones que pueden experimentar al enfrentarse a las diferentes situaciones día a día. Adquirieron mayor confianza para expresar cómo se sentían y explicaban por qué se sentían así. También lograron buscar estrategias que les ayudaran a sentirse mejor y brindaban apoyo a quienes creían necesario (daban muestras de afecto). Disfrutaron realizar cada una de las actividades en compañía de sus familias Y reconocen la importancia de fortalecer la salud mental principalmente en los niños. Se sienten más seguros y han fortalecido su resiliencia ante ésta situación.

V. CONCLUSIONES.

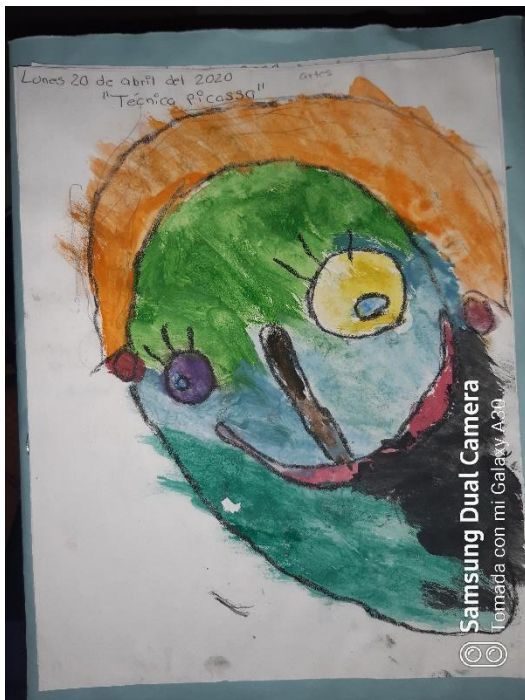
Considero de suma importancia el fortalecer la confianza de cada uno de los alumnos para expresar sus emociones, esto le permitirá identificarlas y reconocer si sus reacciones son las adecuadas o no; con la implementación de cada una de las actividades pretendo que los niños y las niñas reconozcan que pueden ser capaces de regular sus emociones y controlarlas ante las diferentes situaciones que se enfrenten día a día, pero sobre todo que empiecen a tener una educación socioemocional adecuada que les permitirá desenvolverse adecuadamente en cualquier ámbito en el que se desarrolle (familia, escuela o comunidad), lo cual les permitirá ser personas felices y capaces de entender entenderse como personas y entender a los demás.

El desarrollo de una buena salud mental en los niños no se puede favorecer de manera individual, sino que debemos de integrarnos todos los involucrados en su desarrollo armónico e integral así como en su aprendizaje, por tal motivo las actividades propuestas están diseñadas para poderse realizar tanto en la escuela como en su casa y los resultados se verán reflejados en el actuar de cada uno de los niños al interactuar con los demás ya sea adultos o con sus pares.

VI. ANEXOS



ACTIVIDAD: "MI RETO ES...": El alumno se planteó un reto para cumplirlo en una semana y el día viernes mencionó cómo se sintió al lograrlo.



ACTIVIDAD: "LAS PELÍCULAS ME PROVOCAN EMOCIONES": Se les pidió que vieran una película y al termino pintaran la emoción que les generó.