



# LAS EMOCIONES DE 15EJN4815C

Propuesta de: Zenaida Aguirre Ayala  
Yessica Juárez García,  
Mónica Martínez Medina

Jardín de niños sor Juana Inés de la cruz  
ZONA ESCOLAR J166

¿Cómo mejorar las emociones en niños de educación preescolar?

[Lizeth\\_vane@hotmail.es](mailto:Lizeth_vane@hotmail.es)

[mtzmon@yahoo.com](mailto:mtzmon@yahoo.com)

[jessymeztli@gmail.com](mailto:jessymeztli@gmail.com)

## LAS EMOCIONES DE 15EJN4815C

Las docentes del jardín de niños "Sor Juana Inés de la Cruz" preescolar C.C.T 15EJN4815C turno matutino se reúnen en forma virtual para dialogar sobre las emociones de sus alumnos de segundo y tercer grado, implementando estrategias para reconocer y controlar las emociones en niños debido a la situación que estamos pasando por pandemia, los alumnos no pueden salir de casa, todo ha cambiado ahora toman clases a distancia por zoom, los niños, niñas y familias presentaban dificultades en su comportamiento, al observarlos en clase se percibía el constante cambio de emociones, falta de hábitos y de habilidades de interacción social, la escuela se encuentra en una comunidad de bajos recursos sin que sea un impedimento para ingresar a clases, los padres de familia son muy jóvenes, algunas madres son solteras y los pequeños están al cuidado de los abuelitos, tíos e incluso vecinos.

Durante las sesiones en línea implementamos actividades para que reconozcan y controlen sus emociones, todos los días se les pregunta a los alumnos ¿Cómo se sienten él día de hoy? motivándolos a la reflexión sobre la importancia de reconocer y nombrar situaciones que le generan diversas emociones, sobre todo miedo e inseguridad.

Se les pide a los padres de familia buscar un lugar específico para que sus hijos puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracción y elaborar el libro de mis emociones, el cofre de la felicidad y el pase de lista emocional. Cada actividad se realiza de manera individual según se van detectando situaciones que requieren apoyo.

Para elaborar el libro de mis emociones, nos apoyamos con el cuento de las emociones (el monstruo de colores), videos de la fundación PAS, las bibliotecas virtuales de las emociones, libros del rincón, cuentos para niños, a través de los cuales se identifican logrando responder a preguntas como "¿Para qué sirven las emociones?"

<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>

[https://drive.google.com/file/d/1qbL8NSwH0iqHJ\\_lib1bu2ZY\\_C8GCI-FE/view](https://drive.google.com/file/d/1qbL8NSwH0iqHJ_lib1bu2ZY_C8GCI-FE/view)

<https://youtu.be/AV5moz9lwUU>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cuentos-infantiles/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XKnRkZgp3Rs>

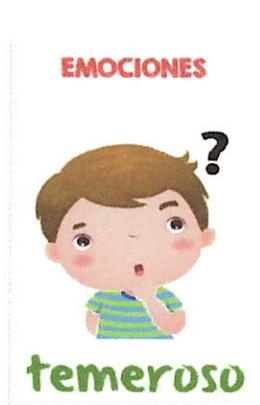
<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/educar-emociones-monstruo-colores/#:~:text=Para%20ello%2C%20utiliz%C3%B3%20el%20libro,maestra%20en%20el%20segundo%20ciclo.>

Decidimos en colectivo en el PEMC que todos los lunes íbamos a leer un cuento y que mejor si con ello trabajamos las emociones, la primera actividad, **fue la lectura del cuento el monstruo de colores de Anna Llenas.** <https://youtu.be/LBTc6YPhw6A> así conocimos las emociones: la alegría (amarillo), el enfado (rojo), la tristeza (azul), el miedo (negro) y la calma (verde).

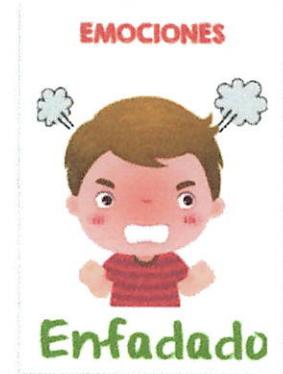


Una vez que conocieron a todos los monstruos decidimos hacer nuestro **ESPEJO MÁGICO DE LAS EMOCIONES**: espejito, espejito.... ¿cómo me siento hoy? Lo decoramos con los colores de las emociones, dando paso al pase de lista emocional es utilizando la técnica de las paletas de emociones

que consiste en girar la ruleta de las emociones y mencionar como se encuentra el monstruo de colores y como me veo yo en el espejo mostrando la paleta con la imagen del estado emocional del día mencionando el porqué de su estado emocional.



Así podíamos también jugar en casa con las emociones.

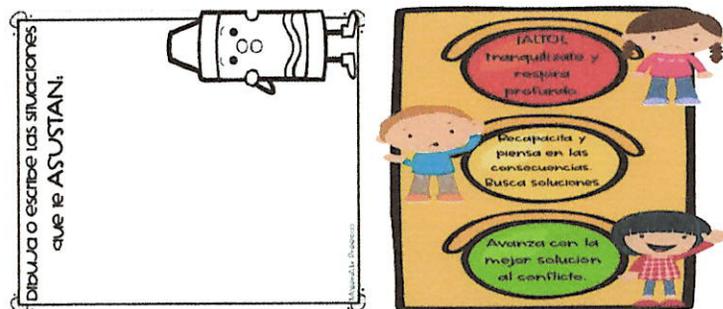
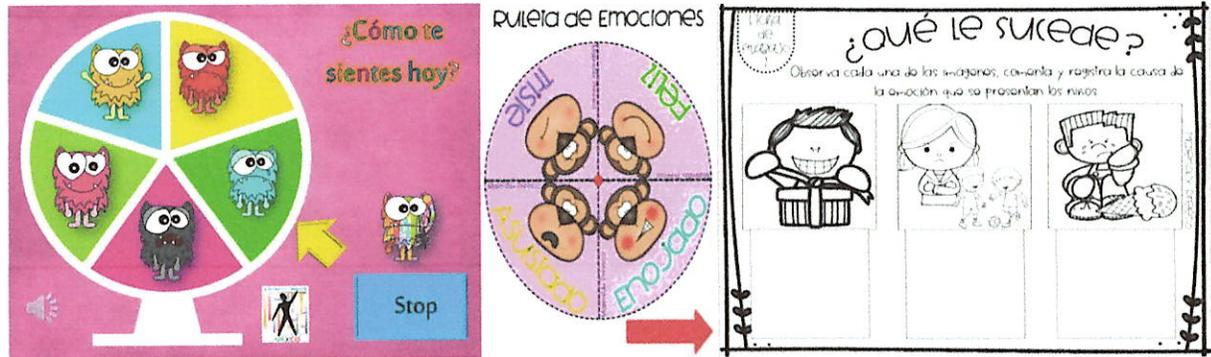


En febrero se realizaron intercambios de cartas recomendando entre sus compañeros que les funciona para ellos ser felices y como controlar el miedo, el pase de lista de hoy me encuentro, cartas que guardan en el cofre de los sentimientos que cada alumno decora y solo es para guardar cosas que nos hacen felices.



A nosotros como docentes Zenaida Aguirre Ayala, Yessica Juárez García, y Mónica Martínez Medina nos ha funcionado el trabajo en equipo que los padres de familia nos ven unidas y siempre compartimos las experiencias buenas o malas. Es algo que recomendamos a los demás docentes de educación básica, la empatía entre docentes y apoyo mutuo para compartir y estar presentes en las clases de los demás grupos.

Los alumnos no ven una sola profesora, ellos se refieren a nosotras como mis maestras y las docentes, conocemos las problemáticas de los alumnos y forma de trabajo de los dos grados.



El "Monstruo de Colores" es una experiencia maravillosa que vivimos de manera extraordinaria y que recomendamos probar con la misma intensidad que la hemos sentido. El resultado merece la pena, les recomendamos realizar el diario de las

emociones con madres de familia, solo un punto importante no es obligarlas a realizarlos. Quien lo considera prudente realiza su diario de las emociones (no lo comparten es de uso personal, ayuda a que escriban sus estados de ánimo positivos y negativos a manera de terapia).

Los lectores invitados involucran a los padres de familia en las actividades escolares ayudándoles a olvidar problemas y/o situaciones que hacían hacerlos sentir inseguros y sin interés por la educación de sus hijos, al prepararse para leer un cuento en línea al grupo de su hijo, elaborando cada alumno su reporte de lectura comentando como se sintieron al escuchar el cuento. Estas son las emociones de 15EJN4815C.

