



# Las emociones en preescolar

Autor(a): Lilia Yedsely Martínez Ramos  
Jardín de Niños Monte Alban, C.C.T 15PJN5039G  
Ecatepec de Morelos



03 de mayo de 2023



# Introducción

El psicólogo y escritor Daniel Goleman, define la educación emocional infantil como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Es muy importante que los niños aprendan a identificar y gestionar sus emociones, tal y como explica la psicóloga educativa, Clara Aladrén Bueno, “Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar por ejemplo cuando están tristes o contentos... Y todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños. Solamente así serán más felices y sabrán adaptarse a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida”.



# SITUACIÓN DIDÁCTICA

¡¡Como me siento hoy!!

# Inicio

Se cuestionara a los alumnos acerca de ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿Por qué están contentos o porque están tristes, enojados etc.?, de acuerdo a como se expresan los alumnos se les muestra un video acerca de las emociones <https://youtu.be/S-PTa20NNrI>.

De acuerdo al video antes visto los alumnos expresan por medio de un dibujo al monstruo con el que más se identifica y expone frente al grupo el ¿por qué? Escogieron ese monstruo. Posteriormente la maestra muestra en tarjetas los monstruos de colores los clasifican en una cartulina de acuerdo al monstruo y su nombre: por ejemplo: un compañero pasa a poner el monstruo color rojo y otro compañero ayuda a colocar el nombre de ese mismo seria enojo. La maestra les entregara una hoja donde remarcaran su nombre de las emociones, Se les pide a los alumnos que decoren cada carita y unan con colores de acuerdo a los monstruos las emociones iguales.

En el patio de la escuela saldrán los alumnos a jugar la mímica de las emociones donde primero cantaran una canción sobre el tema, posteriormente los alumnos realizaran con mímica la emoción que la maestra indique mostrando una tarjeta de emociones de los monstruos, y en un globo dibujaran la carita de la emoción de cómo se sienten en ese momento. (escoger la más a apropiada para su grupo)

<https://www.youtube.com/watch?v=cpr7ttt1sOQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU>

[https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9\\_sv4Sg](https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg)

Los alumnos trabajan en dibujar las caritas de las emociones en dibujos de personas que indicara la maestra de grupo.

# Desarrollo

Buscar un lugar específico para su hijo en donde puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracciones. -Mostrar el video “¿Para qué sirven las emociones?” <https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw> y cuestionar; ¿De qué trato la historia?, ¿Cómo se siente el cuerpo cuando tienes miedo?, ¿Y cuando te sientes feliz que reacción tiene tu cuerpo?, escuchar con atención sus respuestas.

Cuestionar a su hijo sobre las emociones de las que habla el video y realizar un listado de estas, elaborar la ruleta de emociones con ayuda del ANEXO 1, mencionar a su hijo sobre la dinámica de cómo utilizarla. Por turnos, giraran la ruleta y de acuerdo a la emoción que salga tendrán que mencionar alguna situación en la que se hayan sentido así.

Con ayuda de la FICHA DE TRABAJO 1, pedir a su hijo que comente y registre su opinión del por qué las personas pueden presentar esas emociones, por ejemplo; ¿Por qué crees que este niño este llorando?, ¿Por qué crees que el abuelito está feliz?

-Reflexionar sobra la importancia de reconocer y nombrar situaciones que le generan diversas emociones, sobre todo miedo e inseguridad.



# Cierre

Mostrar y escuchar el cuento “LA RABIETA DE JUELITA” [https://www.youtube.com/watch?v=Z3\\_wajXBXIE](https://www.youtube.com/watch?v=Z3_wajXBXIE) cuestionar, ¿Dónde estaba jugando Julieta?, ¿Con quién?, ¿Por qué se enojó Julieta?, ¿Qué aprendió Julieta?, ¿Alguna vez te has enojado como ella?

Comentar con su hijo que es normal y válido sentirse enojados, pero debemos aprender a controlar cómo reaccionamos cuando nos sentimos así. Mencionar que algunos niños cuando están enojados lloran, patean, hacen berrinche, gritan, golpean, tiran cosas, dicen ofensas, entre otras actitudes negativas. Cuestionar, ¿Qué podemos hacer cuando estamos enojados para poder controlarnos y que disminuya o desaparezca el enojo? Escuchar las opiniones de su hijo.

Observar el video “APRENDIENDO A CONTROLAR EL ENOJO”

[https://www.youtube.com/watch?v=3syn\\_o5WJU0](https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0) traten de identificar algunas técnicas para controlar el enojo.

Dialogar en familia sobre situaciones de conflicto en las que han experimentado el enojo. Conocer y trabajar la técnica del semáforo de emociones (DINAMICA EN EL ANEXO 4). Colocar el material de semáforo en un lugar visible de la casa, recordar siempre la dinámica y ponerlo en práctica cuando tengan alguna situación de emociones fuertes con su hijo.



# ACTIVIDADES SUGERIDAS

- PRESENTACIÓN DE EMOCIONES.
- EL ESPEJO DE LAS EMOCIONES:
- FICHA DE EMOCIONES. (anexa)
- EMOCIONOMETRO.
- GRAFICO MIS EMOCIONES
- EL DADO EMOCIONAL.
- FICHA DIDACTICA LAS EMOCIONES Y EL ROSTRO. (anexa)
- LOS SONIDOS Y LA MUSICA ME HACEN SENTIR...
- COLLAGE DE EMOCIONES.
- JUEGO PONIENDO CARAS.

## El espejo de las emociones

- Se les encargará a los pequeños llevar al jardín un espejo pequeño, luego en el aula se les dará la indicación de ver su reflejo y fijarse en su expresión facial; posteriormente, se les solicitará que hagan dicha expresión sobre cada sentimiento, por ejemplo: Miedo. Que observen su cara cuando sienten miedo, preguntarles por qué la hacen así, cómo son sus ojos en ese momento, cómo hicieron su boca, etc.
- Continuar con cada una de las emociones: enojo, alegría, risa, tristeza, asombro, felicidad, entre otras.
- Realizar una pequeña evaluación sobre la actividad, si les gustó o no, si les pareció divertida o interesante, etc.

## Presentación de emociones

- Se les proyectará a los alumnos una presentación power point donde se les mostrarán diversas situaciones de niños donde expresan variedad de emociones. Cada diapositiva traerá una emoción y se reflexionará acerca de ella, por ejemplo:
- La niña llorando, tratar de que los alumnos describan la imagen, y relacionen su emoción con lo que está viviendo, también procurar que ellos recuerden situaciones donde se han sentido de la misma forma.
- Buscar soluciones a aquellas emociones que son negativas.



## Emociono metro.

Se les explicará la siguiente dinámica a los niños: Antes de salir al recreo, van a colocar un palito que tenga su nombre o su foto, en una de las casillas de la emoción que sienta en ese momento. Al finalizar de colocar los palitos en su lugar, vamos a realizar un conteo de cuantos niños estuvieron en cada emoción.

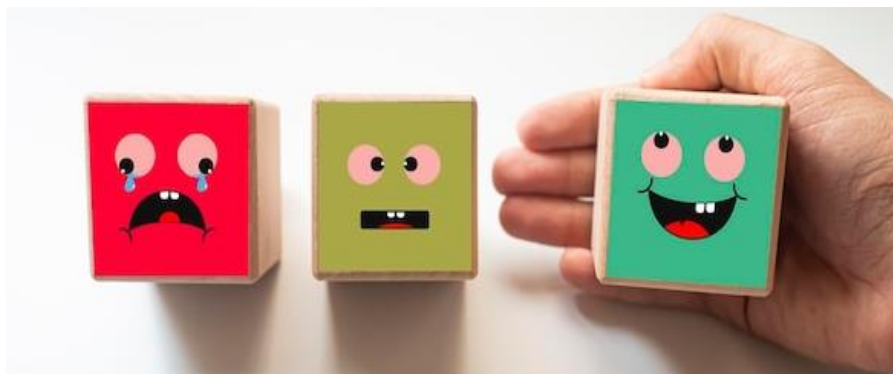
## Ficha de emociones.

Se realizará una ficha didáctica relacionada con las expresiones faciales y las emociones.



## El dado emocional.

Una vez que tengamos ya bastante información sobre los piratas y cómo es que se dedicaban a buscar y encontrar tesoros, vamos a caracterizarnos de Piratas



## Gráfico mis emociones

Con los números totales de la actividad anterior, vamos a graficar según el número de niños en cada emoción y sacaremos conclusiones, de cuál emoción ganó con más niños, cual obtuvo menos, etc.

Los niños pasarán al pizarrón a graficar en barras con apoyo de la maestra.

## Collage de emociones

Se llevará una cámara o un celular para tomarles a los niños fotografías haciendo expresiones faciales

y corporales según cada una de las emociones, se elegirán y las vamos a imprimir.

- Una vez que las tengamos impresas las vamos a pegar en un área visible del aula y le pondremos el título de “Collage de emociones del grupo ...”.

## Los sonidos Y la música me hacen sentir...

- Se les propondrá a los alumnos escuchar diferentes sonidos o audiciones: divertidas, alegres, de miedo, de tranquilidad, y se les dejará que se muevan, desplacen, bailen, según lo que les inspire y haga sentir la música. Observar sus expresiones faciales y corporales.
- Al finalizar cada sonido o música van a platicar lo que sintieron, y por qué se sintieron de esa forma al escuchar alguno de los sonidos o música. Buscar aquellas coincidencias entre sus aportaciones.



## Globos de emociones para manipular.

Vamos a elaborar globos con caritas de diferentes emociones para que los niños los manipulen y jueguen con ellos, ya que son además relajantes y sensoriales. Se pueden rifar las diferentes emociones en carita para que haya variedad. (ver imagen de ideas).

### Juego poniendo caras.

- Realizar material con fomi o fieltro donde los niños formen diferentes caras usando varios tipos y formas de ojos, nariz y boca, logrando formar rostros con expresiones de varias e



