



DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE  
EDUCACIÓN PREESCOLAR

# Inhala y exhala



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

## PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Aprendan a regular sus emociones de miedo, tristeza y enojo.

## RECURSOS

- ▶ Espacio o salón de usos múltiples, colchonetas o tapetes.
- ▶ Piedras decoradas por los alumnos.
- ▶ Un laberinto infantil impreso por alumno.
- ▶ Un mandala infantil impreso por alumno.
- ▶ Crayones o colores.
- ▶ Cuento "La tortuga".

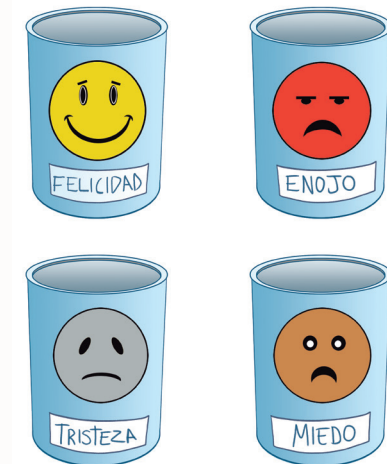


## APUNTES PARA EL DOCENTE

La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y transformar las emociones para que no nos abrumen y podamos mantener la capacidad de razonar y afrontar cualquier situación, mediante la toma de decisiones y la elección de la mejor alternativa posible después de valorar las consecuencias de las mismas para nuestra vida y la de los demás.

La autorregulación emocional es una competencia que puede ser enseñada y aprendida. Las niñas y los niños en edad preescolar están aprendiendo a identificar y a diferenciar sus emociones, por lo que es comprensible que encuentren muchas dificultades para manejarlas con una adecuada intensidad y duración. No obstante, existen distintas técnicas que pueden ayudarlos a regularlas. Entre estas técnicas se encuentra la distracción, la cual permite animar a los niños a pensar en otra cosa o realizar alguna actividad que les ayude a disminuir el enojo, miedo o tristeza.

Se recomienda que el docente ayude a los niños a que de forma progresiva aprendan a identificar, nombrar, comprender y regular sus emociones. Los alumnos deben reconocer que sentir las emociones no solo es inevitable, sino también es sano saber cómo reaccionar a ellas para que, por ejemplo, si sienten enfado no griten e insulten a alguien, sino que puedan elegir descargar su enojo haciendo deporte, cantando o pintando.





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE  
EDUCACIÓN PREESCOLAR

# Inhalo y exhalo



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

## Pasos a seguir...

1

### CON LOS ALUMNOS

Previo a la actividad solicite a los alumnos que pinten o decoren sus piedras con los colores y motivos que ellos elijan. Cada alumno deberá tener cuatro piedras.<sup>1</sup>

1. Inicie la actividad comentando con el grupo sobre lo que les produce enojo.
2. Escuche las participaciones, e identifique a las y los alumnos que muestren dificultades o disposición en participar. Apoye a quien lo requiera y haga sugerencias de situaciones que les puedan hacer sentir enojados.
3. Invite al grupo a realizar una técnica de respiración, explíqueles que esta técnica la podrán utilizar cuando sientan una emoción intensa y fuera de control.

*\*Si su plantel cuenta con un salón de usos múltiples con colchonetas llévelos ahí para realizar la actividad, o acondicione algún lugar cómodo donde se puedan sentar en el piso.*

<sup>1</sup> Adaptación de Franch, J. (2016) "30 actividades para trabajar las emociones con niños", en: Club peques lectores. Recuperado de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> Fecha de consulta 07 de agosto de 2019.

4. Proporcione una hoja con un laberinto impreso a cada niño y solicite que tengan a la mano sus piedras decoradas.
5. Pida a los niños que se sienten en círculo, que escuchen con atención las siguientes indicaciones y que las lleven a cabo.
  - a) Inhalamos lentamente mientras cogemos una piedra. (Es necesario que como docente modele el comportamiento).
  - b) Exhalamos lentamente mientras colocamos la piedra en la salida del laberinto. Inhalamos nuevamente mientras cogemos otra piedra.
  - c) Exhalamos lentamente, de tal forma que vayamos recorriendo el camino y colocamos la piedra en el número 1 del laberinto, repetimos el ejercicio de respiración y avanzamos con las piedras hasta llegar a la meta.

Cuando el proceso este dominado por sus alumnos, puede volver a realizar la actividad en otro momento, acompañándola con música relajante





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE  
EDUCACIÓN PREESCOLAR

# Inhala y exhala



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

2

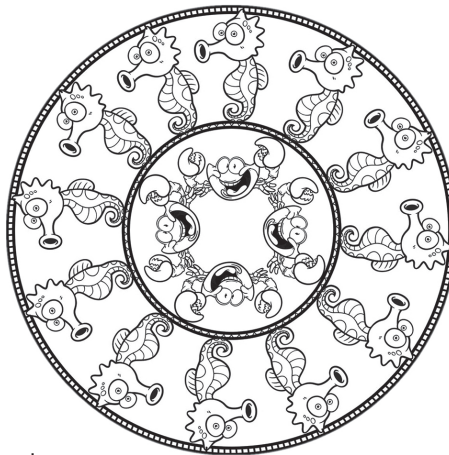
DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

## Pasos a seguir...

### PRIMERA VARIANTE

Realizar el ejercicio de respiración junto con alguna actividad de poca complejidad, como colorear un mandala infantil.

Puede encontrar ejemplos de mandalas infantiles en la siguiente página: <https://www.mundoprimary.com/dibujos-para-colorear/mandalas-para-ninos>



### SEGUNDA VARIANTE

Se puede utilizar el cuento “La tortuga” (ver en <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html>) en lugar del laberinto, para que mientras los niños realizan las respiraciones, la educadora narre el cuento.

Al finalizar se explica a los niños que cuando estamos enojados y a punto de explotar, pegar, empujar, insultar, etc., podemos acordarnos de la tortuga, actuar como ella y reflexionar sobre lo siguiente:

1. Reconocer que están enojados.
2. Retirarse a un lugar seguro.
3. Respirar mientras piensan en algo positivo.
4. Pensar cómo van a solucionar lo que les molesta.

### PARA CERRAR

- Enfatice a los alumnos la importancia de autoconocerse y de aprender a colocarle un nombre a lo que sienten, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría.
- Después, propicie que reconozcan que, frente a situaciones que generan un malestar como el enojo, el miedo o la tristeza, deben tomarse un tiempo para respirar, relajarse y traer a la mente pensamientos positivos que les permitan sentirse bien.





#### DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE  
EDUCACIÓN PREESCOLAR

# Inhala y exhala



#### TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

#### FICHA

2

## DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

### Pasos a seguir...

2

#### ENTRE MAESTROS

- Compartan, en sesión de Consejo Técnico Escolar, la relevancia del uso de algunas estrategias de regulación emocional entre los alumnos, como la respiración o la meditación infantil.
- Planteen la necesidad y utilidad de desarrollar actividades que permitan a niñas y niños darse cuenta de sus emociones, para posteriormente regularlas y evitar actuar de manera violenta hacia sí mismos o con los demás, generando relaciones armoniosas y pacíficas, no solamente en la escuela sino en el hogar y en su entorno social.
- Algunas recomendaciones que como colectivo docente pueden compartir son:
  - Ante la tristeza, transmitirle al niño que para sentirse mejor es bueno hablar con alguien de cómo se siente, dibujarlo y buscar las cosas positivas que tiene en su vida.
  - Ante el enojo, explíquele que es importante detenerse y tomarse un tiempo para pensar antes de actuar, respirar profundamente y hablar con una persona que pueda ayudarlo.
  - Ante el miedo, es importante que hable de su miedo con un adulto para que con su apoyo lo afronte y supere poco a poco<sup>3</sup>.

3

#### CON LAS FAMILIAS

- Los padres también pueden practicar con sus hijos la técnica de la respiración que permite regular los estados emocionales y evitar actuar por impulso.
- Sugiera a los padres disponer de un lugar apartado donde sus hijos tengan un espacio cómodo para sentarse (alfombra, colchoneta, cojines), además de estar decorado con elementos que le puedan ayudar a los niños a sentir serenidad y tranquilidad; por ejemplo, peluches, juguetes, pósters preferidos. Este lugar será "el rincón de la calma" y el niño puede acudir a él cuando se vea desbordado por sus emociones.
- Es importante incluir a los niños en la creación de dicho espacio. Podemos añadirle una decoración integrada con algunas fotografías de su agrado o dibujos que ellos mismos hayan hecho. Lo primordial es que sea un lugar acogedor y apacible para ellos, al que puedan acudir siempre que lo necesiten.

3 Ordax, E. (2009). "Regulación emocional en niños", en: Comete la sopa. <http://www.cometelasopa.com/regulacion-emocional-en-ninos/>. Consultado el 07 de Agosto de 2019.

