

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 14 minutos*

## El miedo y yo

### Resumen

Clara conversa con Boris y lo ayuda a entender que el miedo no es malo y todos podemos sentirlo alguna vez. Le cuenta una historia acerca de un conejito con sombras y crean juntos un títere de emociones para poder identificarlas mejor.



### PALABRAS CLAVE

Miedo, calma, identificar, emoción.

1

### Temas

- El miedo
- Cómo calmar el miedo.

2

### Ámbitos de desarrollo y aprendizaje

- Convivencia
- Identidad y autonomía
- Expresión corporal

3

### Conexión con ejes transversales

- Desarrollo personal y social
- Expresión y comunicación

## Destrezas

**CS.1.1.1.** Reconocer que es un ser que siente, piensa, opina y tiene necesidades, en función del conocimiento de su identidad.

**CS.1.2.1.** Dialogar, mostrando respeto por el criterio y las opiniones de los demás, en el medio en el que se desenvuelve.

**EF.1.7.1.** Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras.) para crear, expresar y comunicar mensajes corporales

Observa el video o escucha el podcast y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases. En este caso se proponen varias actividades para trabajar con las emociones y cómo podemos actuar ante el miedo.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Conversa con los niños y niñas acerca del miedo. ¿Cuándo lo sienten? ¿Cómo se presenta en nuestro cuerpo? ¿Por qué lo sentimos? ¿Cómo vencer el miedo? Observen el video de los recursos complementarios y escuchen algunas respuestas de otros niños/as y adolescentes. ¿Cuál les parece útil? ¿Por qué?</p> <p>  </p> <p>- Hagan un listado de cosas que les producen miedo. Luego piensen en grupo en soluciones divertidas para cada una de ellas. Por ejemplo, si te da miedo la oscuridad puedes cerrar los ojos e imaginar tu personaje favorito haciendo algo gracioso mientras respiras profundamente.</p> <p> </p>	<p>- Después de escuchar el cuento del conejito con atención pausa el video y haz algunas preguntas a los/las peques. ¿Por qué tenía miedo Nacho? ¿Qué pasó antes o después? ¿Cómo sonaba cada cosa de la casa? ¿Qué hizo mamá para ayudarlo?</p> <p>  </p> <p>- Animales a copiar con sus gestos cada una de las emociones del títere del león mientras Boris las va describiendo.</p> <p> </p> <p>- Bailen junto a Boris y Clara la canción del cierre.</p> <p> </p>	<p>- Dibujen de manera individual un monstruo que represente alguno de sus miedos, pónganle nombre y conversen sobre él. Luego creen un monstruo entre todos en un papelote tomando una característica de cada uno de los monstruos haciéndolo divertido. Pensar en las cosas que nos dan miedo de una manera divertida nos ayuda a sentirnos más tranquilos.</p> <p> </p> <p>- Dibuja un gran "fantasma come miedos" que tenga una ranura en su boca conectada a una bolsa. Anima a los niños /as a dibujar a lo que más le tienen miedo. Y meterlo en la boca del fantasma. Conversen acerca de que es normal sentir miedo pero que muchas veces se produce por pensamientos de cosas que no son reales y que nuestra imaginación crea.</p> <p> </p> <p>-Vayan a un salón oscuro y jueguen en él con elementos que alumbren o brillen en la oscuridad, hagan juegos de movimiento. Esta actividad les ayudará a bajar los niveles de ansiedad perdiendo así de a poco el miedo a la oscuridad y sintiéndose cómodos y relajados cuando estén en espacios oscuros.</p> <p> </p>
<p><b>Ideas clave:</b> Si tienes peques no videntes puedes realizar juegos con sonidos que les causen miedo, haciéndolos como parte de algo divertido.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Si tienes peques en situación de movilidad humana abre un espacio de diálogo y confianza en donde puedan compartir los miedos que han sentido al moverse de un lugar a otro y se encuentren en la escuela su sitio seguro.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Conversen acerca de quiénes pueden sentir miedo. ¿Los niños o las niñas? ¿Por qué? Todos podemos sentir miedo en algún momento sin importar nuestro género o edad. El miedo es una emoción normal en todos.</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

**Título del podcast:** El miedo y yo. **Duración:** 10 min.

**Recurso complementario**  
Video ¿Cómo vences el miedo?:  
<http://bit.ly/3V7XBDj>