

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: 12 minutos*

Sopla, sopla y a relajarse

Resumen

Eli está muy nerviosa por su nuevo curso de pintura. Ana la ayuda a calmarse enseñándoles algunos pasos para estar más tranquila antes de entrar a su curso y también algunas técnicas divertidas de respiración, así Eli se siente más segura para regresar al siguiente día.



PALABRAS CLAVE

Calma, nervios, respiración, apartarse, manejo de emociones, técnica de respiración, inhalar, exhalar.

1

Temas

- Estrategias de respiración para manejar las emociones.

2

Ámbitos de desarrollo y aprendizaje

- Identidad y autonomía
- Comprensión y expresión del lenguaje
- Convivencia

3

Conexión con ejes transversales

- Expresión y comunicación
- Desarrollo personal y social

Destrezas

- Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. (4-5 años)
- Demostrar interés ante emociones y sentimientos de las personas de su entorno familiar y escolar.
- Realizar movimientos articulatorios básicos: sopla, intenta inflar globos, imita movimientos de labios, lengua y mejillas. (3-4 años)

Utiliza el video o podcast como apoyo para activar conocimientos previos y motivar al aprendizaje significativo sobre diferentes técnicas de respiración. Parte de las actividades propuestas para ayudar a desarrollar las diferentes destrezas.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Observa el ejercicio de respiración y de relajación de los recursos complementarios y enséñales a los niños y niñas cómo hacerlo. Repitan varias veces juntos el ejercicio de respiración y terminen con el de relajación, puedes poner de fondo música relajante. Conversen acerca de cómo se sienten después de realizarlos. - Invita a los niños y niñas a compartir estrategias que realizan para sentirse tranquilos/as y poder manejar sus emociones. Puedes hacer tarjetas de pictogramas con las ideas y que queden a disposición de todos/as cuando necesiten utilizarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anima a los niños y niñas a cantar susurrando junto a Eli la canción "la lechuza". - Pregunta a los peques a repetir los pasos que debemos seguir cuando estemos nerviosos y queramos calmarnos. Haz un listado con pictogramas en el pizarrón o en un papelote. - Realicen junto a Ana y Eli las técnicas de respiración de la sopa, el arcoíris y el caracol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Forra una caja de zapatos con papel brillante y haz varios cortes en ella (para introducir palos de helados). Invita a los niños a dibujar las emociones en una hoja y recortarlas y pegarlas en palitos de helados. Utilicen esta caja para identificar la emoción que está sintiendo sin necesidad de verbalizar, colocando en uno de los huequitos de la caja la emoción con la que se identifican y dándoles tiempo de expresarla adecuadamente. - Inventen en grupo algunas técnicas de respiración para poder usarlas. Pueden crear unas tarjetas grandes con dibujos de cada una de las técnicas para repasar una o dos cada día.
<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de movilidad humana es probable que puedan sentir muchas emociones desafiantes como: miedo, tristeza, enojo, etc. Obsérvalos, acompáñalos y utiliza palabras de aliento, siempre resaltando sus cualidades, para que puedan confiar en ti y logren sentirse más tranquilos en el aula.</p>	<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de discapacidad visual trabajen previamente la actividad de las técnicas de respiración en parejas guiando cada uno de los movimientos de las manos y la inhalación y exhalación de manera verbal.</p>	<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de discapacidad visual no olviden crear un espacio seguro en la clase que pueda conocer previamente la caja de emociones con texturas para usarlas cuando lo necesiten.</p>

Título del podcast: Sopla, sopla y a relajarse. **Duración:** 10 min.

Recurso complementario

Ejercicio de respiración:
<http://bit.ly/3DM1EiU>
 Ejercicio de relajación:
<http://bit.ly/3fethYF>