

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: 11 minutos*

Tiempo de relajarnos

Resumen

A Eli le cuesta manejar sus emociones después de que Clara la golpea sin querer con la pelota. Ana la ayuda a reflexionar y calmarse compartiéndole algunas estrategias para estar tranquila. Realizan ejercicios de respiración, una bolita de arroz y mezcla especial para soplar burbujas, logrando así que Eli se sienta mucho mejor.



PALABRAS CLAVE

Calma, tranquilidad, respirar, relajar, emoción.

1

Temas

- Actividades para sentirnos tranquilos.
- Regulación de emociones.

2

Ámbitos de desarrollo y aprendizaje

- Identidad y autonomía
- Convivencia

3

Conexión con ejes transversales

- Expresión y comunicación
- Desarrollo personal y social

Destrezas

- Manifestar sus emociones y sentimientos con mayor intencionalidad mediante expresiones.
- Demostrar interés ante emociones y sentimientos de las personas de su entorno familiar y escolar.
- Demostrar sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas.

Utiliza el video o podcast como apoyo para activar conocimientos sobre actividades para regresar a la calma. Parte de las actividades propuestas para ayudar a desarrollar las diferentes destrezas de convivencia e identidad.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Observa el video de Calmar-me, Conectar, Regular y Resolver. Comparte la información con los niños, niñas y sus familias sobre los pasos de las dos C y dos R a seguir. Creen con la clase pictogramas para poder tenerlos en la clase y llevarlos también a cada uno de los hogares.</p> <p>-Conversen acerca de la importancia de regular las emociones y estar en calma. ¿Qué puede pasar si dejo que emociones como la ira o la tristeza exploten controlándome a mí en vez de yo a ellas? ¿Cómo puedo controlar mis emociones?</p>	<p>-Pausa el video después del conflicto entre Eli y Clara. Pregunta a los niños y niñas ¿Cómo se siente Eli? ¿Cómo podemos resolver este problema? ¿Cómo deberían actuar Clara, Eli y Ana para que todas estén tranquilas?</p> <p>-Ten listo el material para las bolitas de arroz. Construyan junto con Ana y Eli las bolitas de arroz siguiendo paso a paso cada una de las indicaciones.</p> <p>-Cuando Eli y Ana juegan con las burbujas invita al grupo a formar con el limpia-pipas un soplador y disfrutar con líquido previamente preparado. Anímalos/as a reventar suavemente las burbujas con diferentes partes del cuerpo tratando de prestar atención a las sensaciones que se generan.</p>	<p>- Creen una botella de la calma. Coloque en una botella de plástico transparente (reciclada) elementos para decorar como: pompones pequeños, botones, bolitas de gel, cuatro cucharadas de glicerina y llenen el resto de la botella con agua añadiendo una gota de colorante vegetal. Por último, agreguen una cucharadita de escarcha, ciérrenla bien y sacúdala. Esta botella de la calma te ayudará cuando los niños y niñas se sientan intranquilos. La toman, agitan y observan todo lo de su interior hasta que todo se detenga. Mientras hacen lo mismo con sus emociones las cuales están agitadas, pero al observarlas pueden ver que pueden retornar a la calma.</p> <p>- Crea junto a los niños y niñas una caja de sensaciones. Pídeles traer una caja y realicen tarjetas con los dibujos de los 5 sentidos y aprendan el ejercicio juntos. Cuando se sientan abrumados deberán buscar en la clase o en el espacio que estén 5 objetos, cada uno de ellos se deberá poder percibir con cada uno de los sentidos (imágenes) y los meterán en la caja. Así la atención se focalizará en algo distinto y la calma regresará. Recuerda dar previamente un ejemplo, puede ser algo como una naranja.</p> <p>- Crea en la clase un espacio tranquilo y apartado en donde tengas la bolita de arroz, la botella de la calma, el líquido de burbujas y la caja de sensaciones para que los niños puedan acudir a él cuando se sientan abrumados.</p>
<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de discapacidad visual recuerda tener los pictogramas en braille de cada uno de los pasos de las C y las R.</p>	<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de discapacidad motriz. Puedes ayudarlos a sentir las bolitas de arroz u objetos de diferentes texturas en distintas partes del cuerpo haciéndolas rodar por sus piernas y brazos suavemente.</p>	<p>Ideas clave: Si tienes peques en condición de movilidad humana pregúntales qué cosas de su país los hacen sentir tranquilos y toma en cuenta esas ideas para la creación de las botellas de la calma. Por ejemplo, si los tranquilizaba el mar, poner colorante azul y un poco de arena, incluso pueden meter en ella alguna fotografía plastificada.</p>

Título del podcast: Tiempo de relajarnos.

Duración: 10 min.

Recurso complementario

Video Calmar-me, Conectar, Regular y Resolver: <http://bit.ly/3NiYrur>