



DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE
EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones¹



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

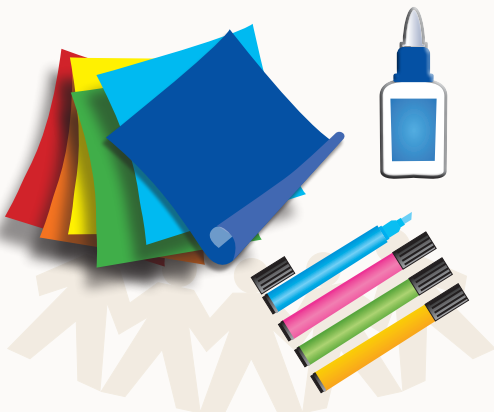
PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante expresiones faciales.

RECURSOS

- ▶ Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren diferentes emociones.
- ▶ Cartulina, plumones, pegamento y hojas de papel bond.



APUNTES PARA EL DOCENTE

Las emociones forman parte de nosotros y deben educarse para que los niños puedan crecer, desarrollarse y convivir mejor consigo mismos y con los demás. La educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva.

Para desarrollar competencias emocionales, un primer paso consiste en tener conciencia de las propias emociones en el momento en que ocurren, por lo que es importante reconocerlas, aceptarlas y expresarlas de forma asertiva.

Un ejercicio importante en el salón de clases consiste en que los alumnos describan lo que sienten y lo que les provoca alguna emoción que estén experimentando para identificarla y llamarla por su nombre. Hay emociones como: enojo, vergüenza, tristeza, temor, alegría, o sorpresa que deben ser reconocidas para expresarlas de manera apropiada.



¹ Adaptación de la actividad 1 "Crear un diccionario de emociones propio" del sitio: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>



DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE
EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Presente a los niños recortes de rostros de alguna revista o periódico, así como de algunos personajes de historietas.
2. Divida una cartulina en 4 partes y escriba en cada una de ellas el nombre de las siguientes emociones básicas: enojo, miedo, alegría y tristeza.
3. Pida al grupo que coloque los recortes de acuerdo al tipo de emoción que consideren representa el rostro o los personajes.
4. Una vez que terminen, pregunte a los niños lo siguiente:
 - a) *¿En qué momentos han sentido miedo?*
 - b) *¿En qué parte de su cuerpo lo han sentido más?*
 - c) *¿Qué hicieron cuando se sintieron temerosos?*
5. Solicite que de manera individual cada uno de los alumnos dibuje algo que le cause miedo.
6. Después, tratando de que todo el grupo participe, mediante lluvia de ideas, cada uno de los niños compartirá sus dibujos y mencionará a qué le tiene miedo; mientras, el docente escribirá en una lista los miedos y agrupará aquellos con características similares.
7. Los alumnos formarán equipos de acuerdo con la agrupación de sus miedos para que, de manera colaborativa, dibujen en una hoja de papel bond cómo acabarían, mediante el poder de su imaginación, con esos miedos.





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

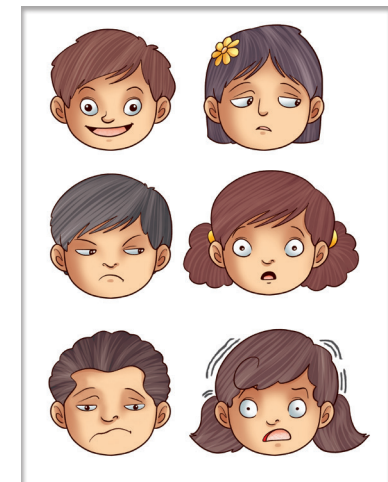
PRIMERA VARIANTE

Muestre a los niños imágenes asociadas a diferentes emociones, para que ellos nombren la emoción que identifiquen. Una vez que sea reconocida, el docente pedirá que dibujen algo que les haga sentir la emoción que están distinguiendo, apoyando a los alumnos con algunas situaciones de la vida cotidiana, puede decirles, por ejemplo:

- Daniel se siente triste cuando su mamá se va a trabajar.
- Luisa se pone contenta cuando su papá le compra un helado.
- Bety le tiene miedo a las arañas, etc.

SEGUNDA VARIANTE

Después de clasificar los rostros de acuerdo con sus emociones, los niños, con ayuda del docente, pueden jugar "charadas", es decir, se colocará en el centro del salón, una caja con papeletos, en los cuales se escribirán diferentes emociones; algunos niños elegirán un papel y por medio de la mímica representarán físicamente la emoción que les tocó, mientras los demás tratarán de adivinarla.



PARA CERRAR

- Enfatice a los alumnos la importancia de conocer lo que sienten y darle un nombre, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría. De esta manera, podrán conversarlo con los demás y encontrar una solución a algo que les genere malestar, como cuando sienten miedo.
- El reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás cuando la emoción que sentimos nos hace sentir bien.





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones



TIEMPO ESTIMADO

30 a 40

MINUTOS

FICHA

1

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

2

ENTRE MAESTROS

- Se sugiere trabajar como colectivo docente en una actividad que permita que cada docente en su salón de clases pueda ayudar a los niños a expresar sus emociones y, a la par, ajustar las actividades de aprendizaje para aquellos que lo necesiten; por ejemplo, se puede colocar en el salón un tablero con diferentes caritas que expresen distintas emociones para que los niños cuando lleguen, coloquen la inicial de su nombre debajo de la carita y así comunicar cómo se sienten ese día.
- Junto con lo anterior, se puede agregar un semáforo de emociones donde los niños que se identifiquen con emociones desagradables puedan colocar una imagen o símbolo que los represente al lado del color del semáforo, que va indicar el nivel de intensidad de la emoción sentida, quedando de la siguiente manera: rojo - nivel intenso (necesito ayuda, dialogar con el docente), amarillo - nivel medio (necesito un abrazo y unos minutos para respirar y tranquilizarme), verde - nivel normal (puedo continuar con mis actividades cotidianas).
- Se sugiere involucrar a toda la comunidad escolar en la construcción de los tableros y semáforos emocionales, para que, de ser posible, cada salón de clases cuente con uno y tarjetas con los nombres o iniciales de los alumnos de cada grupo.

3

CON LAS FAMILIAS

- Los padres de familia pueden ayudar a que sus hijos empiecen a reconocer sus emociones por medio de verbalizar en voz alta lo que sienten y compartirlo con ellos, por ejemplo: "Hoy mamá se siente estresada porque tiene mucho trabajo y está cansada" "Papá está muy contento debido a que aprobaron su proyecto en el trabajo", etc.
- Se sugiere comentar con las familias del alumnado que cuando los niños expresen algunas emociones difíciles, como enojo, tristeza o miedo, los padres en lugar de inhibir la manifestación de esas emociones, conversen con sus hijos sobre las razones de por qué se sienten de esa manera y los escuchen con atención, dejando que la emoción sea expresada, para posteriormente, intentar ayudar a los niños si ellos así lo solicitan o lo requieren.

