



Estimadas familias,

Con motivo de la situación excepcional que estamos viviendo, desde la empresa Megadiver hemos decidido realizar semanalmente este documento, con propuestas de actividades para hacer en familia con los más pequeños de la casa basadas en el proyecto educativo que seguimos en la escuela infantil.

Las actividades sugeridas van dirigidas sobre todo a la etapa de 0 a 3 años, pero también incluimos algunas que podéis adaptar para hacer con hermanitos y hermanitas mayores. Esperamos que os sirvan para vivir y compartir momentos únicos y divertidos en familia en estos días tan difíciles para todos.

Muchas gracias.

SEMANA DEL 27 de Abril AL 3 de Mayo

CENTRO DE INTERÉS

LAS EMOCIONES

¿Qué es nuestra metodología EAC? Es la metodología propia de Megadiver para potenciar en cada momento, las capacidades y habilidades innatas que van presentando los niños y niñas durante su estancia en nuestra escuela.

Con los bebés realizaremos actividades para la estimulación de sus sentidos, la estimulación del gateo o la marcha, según la fase en la que se encuentre, y nos centramos fundamentalmente en atender sus necesidades afectivas y fisiológicas estableciendo rutinas y respetando sus demandas.

Con los/las mayores de 1 año potenciamos el aprendizaje gracias a sus nuevas habilidades adquiridas (la marcha, el lenguaje, sentidos plenamente desarrollados, más autonomía...)

Con los/las mayores de 2 años trabajamos sus capacidades gracias a su cada vez mayor autonomía y al desarrollo del lenguaje. Incluimos ya algunas actividades en inglés (como vídeos o canciones) y potenciamos el desarrollo motriz.



LAS EMOCIONES

La educación emocional debe estar presente en la crianza infantil tanto en las familias como en las escuelas.

La educación emocional en los niños es la base de toda educación. Los niños deben aprender a manejar sus emociones y deben hacerlo desde que son muy pequeños. Por eso, **tanto en casa como en la escuela se les debe proporcionar oportunidades para que sean capaces de identificar sus emociones** así como expresarlas y regularlas. Todo esto les permitirá poder tener una buena base emocional para su vida diaria y que de este modo tenga un buen desarrollo psico-afectivo.

Fomentar la educación emocional infantil en el hogar

Existen algunas estrategias para fomentar la educación emocional infantil en el hogar:

Tener en cuenta las emociones y las opiniones de los niños desde el primer momento.

Dar opciones a los niños y que sean capaces de tomar sus propias decisiones aunque sea bajo la supervisión del adulto.

Ser un buen oyente con los niños, de este modo se sentirán valorados en todo momento.

Modelar el comportamiento que se busca (disculparse cuando se está equivocado, tratar con respeto y amabilidad...). Los niños aprenden acerca de las relaciones a través de la observación del comportamiento de sus padres.

Pensar en el impacto de las acciones en la vida de los niños y **actuar para ser un buen ejemplo.**





Fomentar la autoestima de tus hijos. Para conseguirlo es necesario darles responsabilidades acordes a su edad, dejar que tomen sus propias decisiones, reconocer su trabajo bien hecho.
Respetar las diferencias y entender que cada niño tiene sus propios talentos y habilidades.

1. CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO:

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.



Podéis **pegar las fotografías en la página de una libreta** y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. **Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto:** cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...

En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la clase.

¿Qué trabajamos con esta actividad?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

2. LEER CUENTOS DE EMOCIONES:

Como ya he comentado antes, **los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.**

Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo,...

¡Y un sinfín de cosas más!

Lo más importante es:

- **Escoger bien el cuento** para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta pero sin perder de vista al función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector.
- Su simple lectura ya es suficiente pero puedes **maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro**, como por ejemplo: "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿por qué, qué te lo indica?*", "*¿y si estuviera contento, cómo lo sabrías?*", "*¿cómo crees que podría actuar?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podría hacer?*", "*¿cómo podría calmar su rabia o enfado?*", ...
- Aprovechar la lectura para **reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día** y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.

Algunos cuentos que te pueden ser útiles:

- "El monstruo de colores" de Anna Llenas, en cartóné para los más pequeños (+1 año). También puedes encontrar la versión normal y la versión pop-up (estos para +3 años).

<https://youtu.be/S-PTa20NNrI>

TRUCO:

Cuando tengas un cuento nuevo, podéis hacer un pequeño juego muy divertido y fantástico para fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones. Consiste en observar atentamente las imágenes del libro (sin leer el texto) y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de las mismas.

3. ACTIVIDAD "DIBUJAMOS EMOCIONES":

Esta es una actividad muy sencilla.

Ponemos **un espejo delante del niño** y le ayudamos a representar las expresiones de cada **emoción**, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.

Y AL ACABAR...."Fotomatón emotivo":

Ahora que hemos trabajado las expresiones faciales de las emociones podemos jugar a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados. ¡Será divertidísimo!

4. ACTIVIDAD CON MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES:

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

En esta actividad uniremos la música, la expresión artística y la educación emocional.



Pintando la rabia

Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Y AL ACABAR....

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.



4. RECURSO "RINCÓN DE LA CALMA" Y "MESA DE LA PAZ":

El rincón de la calma es un lugar físico donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes.

El rincón de la calma también puede usarse como **mesa de la paz Montessori**, es decir, un lugar donde pueden acudir los niños que han tenido un conflicto, para resolver su problema de forma civilizada y respetando a todas las partes. Solo necesitas tener un objeto de la paz (planta, piedra, peluche,...) que se usa para marcar el turno de palabra.

Se trata de expresar de forma respetuosa nuestros sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas de la casa o aula (no gritar, no insultar,...).

CONSEJO:

Explica a los niños que siempre deben tratar de hablar desde el "yo" y no desde el "tú", es decir: *"yo me he sentido enfadado cuando me has quitado el juguete"* en lugar de *"tú me has hecho enfadar porque..."*

Como adultos lo mejor es no intervenir en sus conflictos, aunque nuestra presencia puede ser útil como moderadores (nunca jueces) y sobre todo cuando los niños son pequeños o tienen poca práctica con esta herramienta.

5. DINÁMICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS:

Solemos decirles a los niños que se relajen o que hagan respiraciones, pero: ¿les hemos enseñado a hacerlo?, ¿nos hemos parado a explicarles exactamente cómo se hace?, ¿les hemos dado suficientes oportunidades para practicarlo?

Si queremos que sean capaces de regularse en momentos de carga emotiva elevada, necesitan practicar cuando están calmados y con buena predisposición, para que luego les salga de forma más espontánea y fácil.

Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad. Aquí te dejo **dos buenas opciones**:

- **Reseguir laberintos de meditación.** Se respira pausada y lentamente mientras con el dedo reseguiamos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás. Te dejo unos imprimibles en el pdf final.



- **Respirar tres veces mientras hacemos el siguiente movimiento con piedras:** inspiramos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha. Expiramos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano y la colocamos encima de uno de los pictogramas. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas. Te dejo un imprimible en el pdf final.



Otro recurso muy bueno para que los niños se relajen es **practicar cada noche la RELAJACIÓN DE "EL CUBITO DE HIELO"**.

Consiste en hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación: *"eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."*

TRUCO:

Cuando el niño se enfade o esté en tensión, puedes recordarle que está como el cubito de hielo y que si cierra los ojos puede observar cómo sale el sol y derretirse mientras se relaja y suelta toda esa tensión que tiene.

6. RECURSO "TÉCNICA DE LA TORTUGA":

Podemos explicarle al niño el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.

Es decir, **resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de**



actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.

Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.

Te dejo un vídeo relacionado: <https://youtu.be/PtBi9BVLD6o>

7. ACTIVIDAD "MI SILUETA, SOY ÚNICO"

Necesitamos un rollo de papel grande pues debemos reseguir en él la silueta del cuerpo de cada niño. Si disponemos de poco espacio, podemos dibujar sólo el torso.

Luego **escribiremos en cada silueta las fortalezas, aptitudes, características, habilidades,... de cada uno**. Todos pueden escribir en la silueta de todos.

Al finalizar cada niño tendrá su silueta con todo aquello que le hace único y especial.

Para ayudarles a encontrar sus fortalezas podemos hacerles las siguientes preguntas: "*¿qué haces bien?*"; "*¿qué haces solo/a?*"; "*¿cómo eres?*"; "*¿qué te gusta hacer?*"; "*¿qué te gusta de tal persona?*";...

CONSEJO:

Recorta las siluetas y ponlas en un lugar visible. Así cada niño puede volver a ella si lo necesita, para recordar lo fantástico y único que es. Además es un recurso vivo, porque podéis seguir añadiendo fortalezas en cualquier momento.

8. GLOBOS DE LAS EMOCIONES.

Estos globos de las emociones es un juego educativo para niños genial para que aprendan las conductas y sentimientos de las personas.

<https://youtu.be/NcwPcdCqE4c>

9. EL BAILE DE LAS EMOCIONES.

Una divertida canción sobre las emociones.



Escuela Infantil de Convenio

Gloria Fuertes



MEGADIVER

EAC METODOLOGÍA
0-3 años
MEGADIVER

<https://youtu.be/cpr7ttt1sOQ>

10. EXPRESIONES y EMOCIONES en inglés para niños (y español)

Videos educativo para aprender las expresiones y emociones en inglés, para niños, con ilustraciones que facilitan su comprensión y asimilación por parte de los más pequeños. Se incluye también su equivalente en español en el primer enlace.

<https://youtu.be/a1AjAoxkMEQ>

<https://youtu.be/ZHS7vCdBeus>

<https://youtu.be/fMR8Hr9Xby4>

¿Te han gustado estas actividades?

*¿Estás **interesado/a en solicitar plaza** en nuestra escuela para tu hijo/a?*

*Pincha en el botón “**enviar email**” y envíanos un correo con tus datos (nombre, apellidos, teléfono y edad del/de la menor) y nos pondremos en contacto contigo.*



Escuela Infantil de Convenio

Gloria Fuertes



ENVIAR EMAIL

Muchas gracias.