



DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE PEDAGOGÍA



¡Porque la UNAM no se
detiene!



La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños bajo la Coordinación de Pedagogía presenta a las madres, padres o cuidadores el Taller Educación Socioemocional para Preescolares, con la intención de desarrollar en niños y niñas de los CENDI y Jardín de Niños de la UNAM, capacidades de inteligencia emocional estimulando las capacidades cognitivas que interactúan en forma dinámica en el mundo real y requieren de ser practicadas propiciando momentos de calidad y calidez dentro del contexto familiar.





¿Qué es la Educación Socioemocional?



Es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y niñas integran a su vida conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones así como construir una identidad personal y mostrar atención y cuidado hacia los demás, estableciendo relaciones positivas, aprendiendo a manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética.

(Aprendizajes Clave para la Educación Integral, 2017).





Se pretende que los niños y niñas Preescolares...

- ❖ Aprendan a respetar y a escuchar las ideas de las personas con quien convive.
- ❖ Comprendan a las demás personas de manera empática estableciendo relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás.
- ❖ Aprendan a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica.





Actividades para niños y niñas Preescolares





1.- Mi Nombre

Mi nombre
es...



DURACIÓN
20 minutos

MATERIALES:

- Hojas de papel
- Crayolas o lápices de colores.

María

Alejandro

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Conocer sus cualidades positivas.
- Identifica y nombra sus fortalezas.
- Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.

DESCRIPCIÓN:

A partir de cada letra de su nombre, los niños y niñas identificarán cualidades o habilidades que tienen.

CONTINÚA...

Pedro

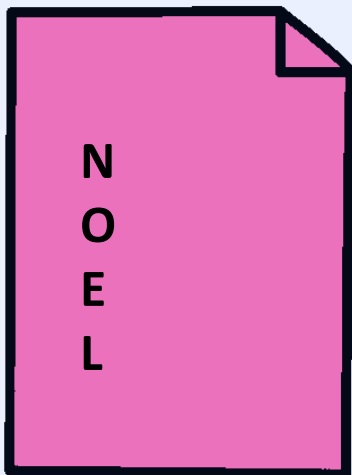
Ismael

Diana

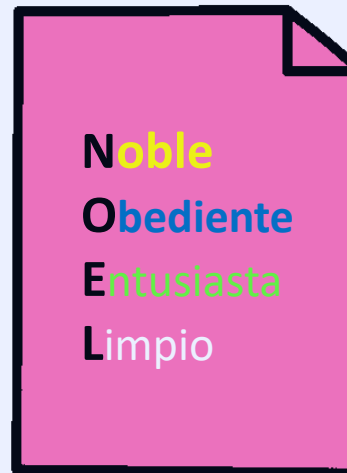
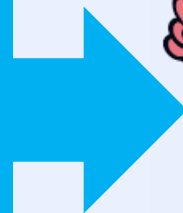




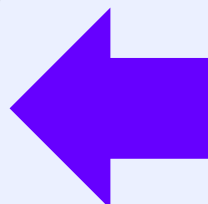
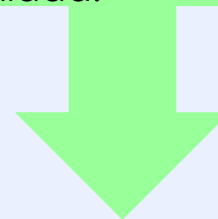
Procedimiento...



Con apoyo de un adulto escribe tu nombre en sentido vertical para cada letra.



Con cada una de las letras, piensa en una de tus cualidades cuyo nombre también inicie con la misma letra. Utiliza diversos colores para cada cualidad.



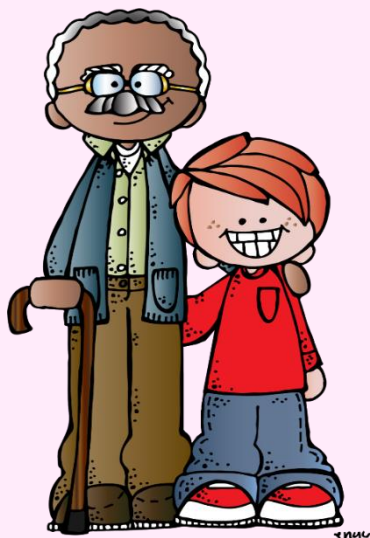
Decora la hoja con imágenes que representen tus gustos e intereses.

Puedes pegar tu hoja en un lugar especial.





2.- Mi Persona Favorita



DURACIÓN
20 minutos



MATERIALES:

- Hojas de papel
- Colores
- Stickers o estampas
- Recortes
- Tijeras
- Pegamento
- Lápiz

DESCRIPCIÓN:

- Se diseñará una tarjeta de agradecimiento a un miembro de la familia.
- Se identificarán sus características y virtudes.
- Se llevará a cabo el intercambio de tarjetas compartiendo el contenido de cada una.
- Se diseñará un gesto o seña que represente el cariño o amor que le tienes a tu familiar.

CONTINÚA...



APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Agradece la ayuda que le brindan su familia, sus maestros y sus compañeros.
- Reconoce distintas situaciones que le hacen sentir bien.



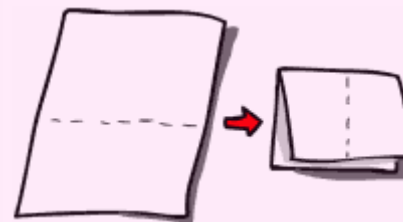
Procedimiento...

Se sugiere que los integrantes de la familia, desarrollen la siguiente actividad de manera individual.



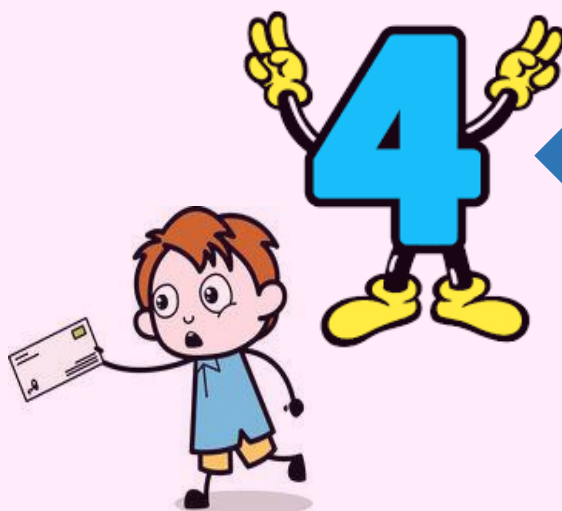
Piensa en una de las personas (familiar) más queridas para ti.

Qué es lo que más te gusta de esa persona.



Toma una hoja y dóblala por la mitad para diseñar una tarjeta.

Con apoyo de colores, estampas, recortes y otros materiales que tengas a la mano, diseña una tarjeta de agradecimiento a esa persona especial; dibujando qué es lo que más te gusta de él o ella.



Finalmente reúnanse en familia intercambiando las cartas. Cada integrante leerá la carta expresando el cariño que sientes por él o ella.





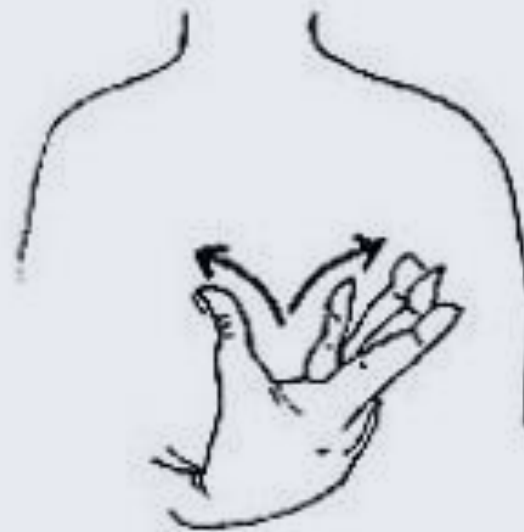
¿Sabías que...?



En el lenguaje a señas, existen expresiones que significan amor. Aquí algunos ejemplos que te darán ideas para decirle a esa persona especial cuanto la quieres evitando dar un abrazo.



AMOR



AMOR



3.- Aprender a Observar



DURACIÓN
30 minutos



MATERIALES:

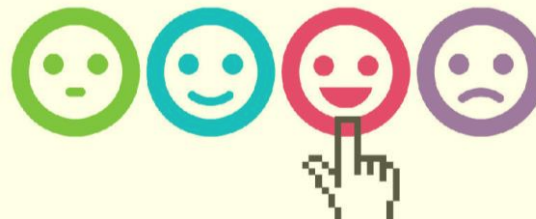
- $\frac{1}{4}$ de cartulina blanca (reciclada)
- Crayolas de diferentes colores
- Palillos o tenedores
- Pintura tempera o acrílica negra
- Pincel
- Talco

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, tristeza, miedo, enojo.

DESCRIPCIÓN:

- Identifica sus emociones a través del uso de diversos colores.
- Experimenta cómo se pueden combinar las emociones y habla sobre ello.



CONTINÚA...





Procedimiento...



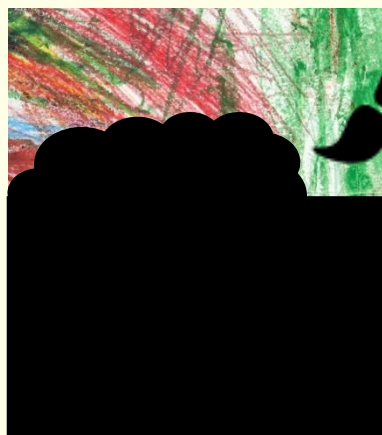
¿Con qué color representarías la alegría?
Colorea espacios de la cartulina con ese color.



Piensa en diferentes emociones y represéntalas con diversos colores hasta cubrir la cartulina.

Las emociones son diferentes, unas agradables y otras no. Todas representan cómo nos sentimos en diversas situaciones. Hay ocasiones en la cual no sabemos cómo nos sentimos porque las emociones se combinan. Observa como se combinación éstas emociones, dibujando sobre tu cartulina negra algo que te guste, con apoyo de un tenedor o palillo.

Se precavido con el uso del tenedor o palillo, pide apoyo a un adulto.



Coloca un poco de talco en el dibujo y con tu mano cubre la superficie. Con apoyo del pincel, pinta de color negro la cartulina. Cubriremos por completo los colores de las emociones. Deja secar la cartulina.



Actividad similar disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=WvPpPGCivDk>

CONTINÚA...





Algunas combinaciones de Emociones





4.- Diccionario de Emociones



DURACIÓN
40 minutos



MATERIALES:

- Fotografías/Revistas
- Imágenes
- Dibujos
- Hojas de papel
- Tijeras escolares
- Plumones de diversos colores
- Pegamento

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Reconoce las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifica cómo se siente ante distintas situaciones.
- Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.

DESCRIPCIÓN:

- Consiste en recortar varias fotografías con personas, niños o personajes de revistas expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificación de las imágenes.

CONTINÚA...





Procedimiento...

Se requiere el apoyo de un adulto para supervisar el proceso de recortado de las imágenes.



Selecciona diferentes fotografías, imágenes o dibujos de personas, niños o personajes, expresando una emoción. Puedes auxiliarte de recortes de periódico, imágenes de internet, revistas y/o dibujos.



Durante la búsqueda, pregunte a su hijo(a) de qué emoción se trata y compartan un ejemplo de cuando se sintió así.



Las imágenes seleccionadas, recórtalas con cuidado y pega en cada una de las hojas las emociones detectadas.



Con apoyo de tus papás, escribe el nombre de la emoción con los plumones. Reflexiona: **¿Qué reacciones tiene nuestro cuerpo cuando nos sentimos así?** También puedes escribir su respuesta en la hoja.



Finalmente, practiquemos el reconocimiento del alfabeto; acomoda tus hojas de emociones en orden alfabético y compártelo con tu familia.





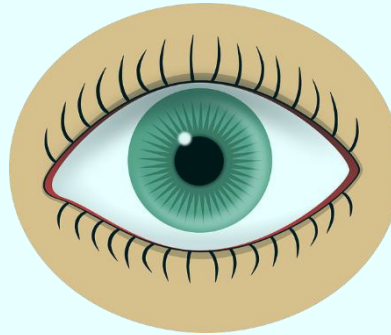
¿Sabías que...?



El cuerpo tiene diferentes formas de manifestar las emociones.
Algunas reacciones son:



Tu corazón late
con mayor
rapidez



Tus pupilas se
dilatan



Te recorre una
sensación de
escalofríos



5.- Cubito de Hielo



DURACIÓN
10 minutos

MATERIALES:

- Ninguno



APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.
- Reconoce cuando necesita estar en calma.

DESCRIPCIÓN:

- Llevar a cabo un ejercicio de meditación a través de la imitación para lograr una conciencia de todas las partes del cuerpo.



CONTINÚA...





Procedimiento...

Se requiere el apoyo de un adulto para narrar las indicaciones a los niños y niñas



Antes de dormir, un adulto le hablará al niño y le guiará en la siguiente meditación.



Finalmente, pregunte a su hijo o hija cómo se siente antes de dormir.



Continuará diciendo:

Ahora imagina cómo aparece el sol y empiezas a notar su calor, cómo te va calentando.

Despacio vas soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco vas extendiendo el cuerpo. Suelta y relaja todo el cuerpo.

Derítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes.



Le dirá:

"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."



CONTINÚA...

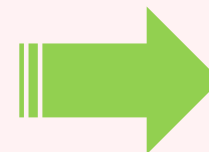
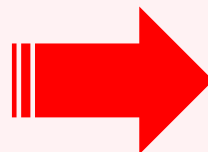




Recomendación...



Cuando el niño o niña se enfade o esté en tensión, puede 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.- Técnica de la Tortuga



DURACIÓN
40 minutos

MATERIALES:

- Cuento o narración impresa de la tortuga.



APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Reconoce cuando necesita estar en calma.
- Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.



DESCRIPCIÓN:

- Consiste en llevar a cabo la narración del cuento "la tortuga", rescatando la acción que la tortuga lleva a cabo cuando se siente incómodo a través de una técnica de autorregulación.
- Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños y niñas, con el tiempo se espera que la lleven a cabo de manera autónoma.

CONTINÚA...





Procedimiento...

Se requiere el apoyo de un adulto para supervisar el proceso de recortado de las imágenes.

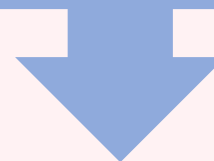


Lleve a cabo la lectura del cuento en un espacio cómodo.

El cuento puede ser narrado o a través de video (Consulta el link al final de ésta página)

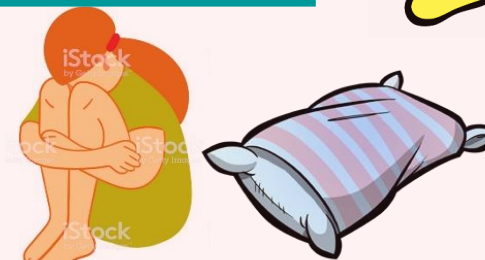


Al concluir el cuento, pregunte a su hijo o hija si alguna vez se ha sentido como la Tortuguita.



Pregunte a su hijo o hija cómo se imagina que puede llevar a cabo la posición de la tortuguita cuando se sienta mal.

Sugerencia: Puede utilizar almohada.



Finalmente, se recomienda hacer un trato de intentar la posición de la tortuga cuando el niño o niña se sienta mal o incómodo.

Video del cuento disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=v4HnoqiEHH0>

CONTINÚA...





Cuento: La Tortuguita



Esta es la historia de “la Tortuguita”, a ella le gustaba jugar a solas y con sus amigos.

También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela.



Siempre pasaban cosas que le hacían enojarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás.

Todos los días tenía problemas con sus compañeros y su la maestra. Después se sentía muy mal y triste.



Un día caminando por el parque encontró a una tortuga muy mayor que se le acercó y le dijo:

-Te contaré un secreto-.

La Tortuga Mayor comenzó a hablar y la cara de la tortuga cambiaba.

Tortuga Mayor: -Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos y gritos -.

Tortuguita: -Pero, ¿cuál es la solución?.

Tortuguita puso mucha atención a la tortuga mayor:

Tortuga Mayor: - ¡Es tu caparazón! Puedes esconderte dentro de él cuando sientas ganas de pelear, gritar o enojarte y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila-.

CONTINÚA...





Cuento: La Tortuguita



Pero a Tortuguita aún no le quedaba tan claro.
Tortuguita: -Pero, ¿cómo se hace?-
Por suerte tenía a su lado a la Tortuga Mayor para enseñarla.



Tortuga Mayor: - Encoges los brazos, las piernas y la cabeza y las aprietas contra tu cuerpo-.

Tortuguita: - ¿Así? –

Tortuga Mayor: - ¡Muy bien! Ahora hazlo así en la escuela-

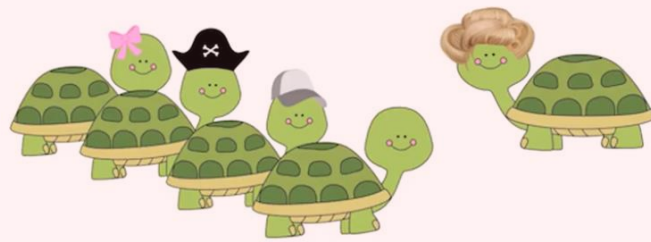
Al día siguiente Tortuguita se fue a la escuela y en un momento de la mañana empezó a enfadarse por un comentario de un compañero.



Pero antes de patalear, insultar o pelear recordó a la Tortuga Mayor y su consejo. Se metió en su caparazón, respiró profundo y no hubo ninguna pelea y grito.

La maestra y sus amigos notaron el cambio y lo felicitaron.

Tortuguita estaba muy contenta y siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal.



FIN



ELENA CUARENTENA EN

y la misión de vencer al
Coronavirus y al

ABURRIMIENTO



7.- "Elena en la Cuarentena"



DURACIÓN
40 minutos

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Utilizar estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.



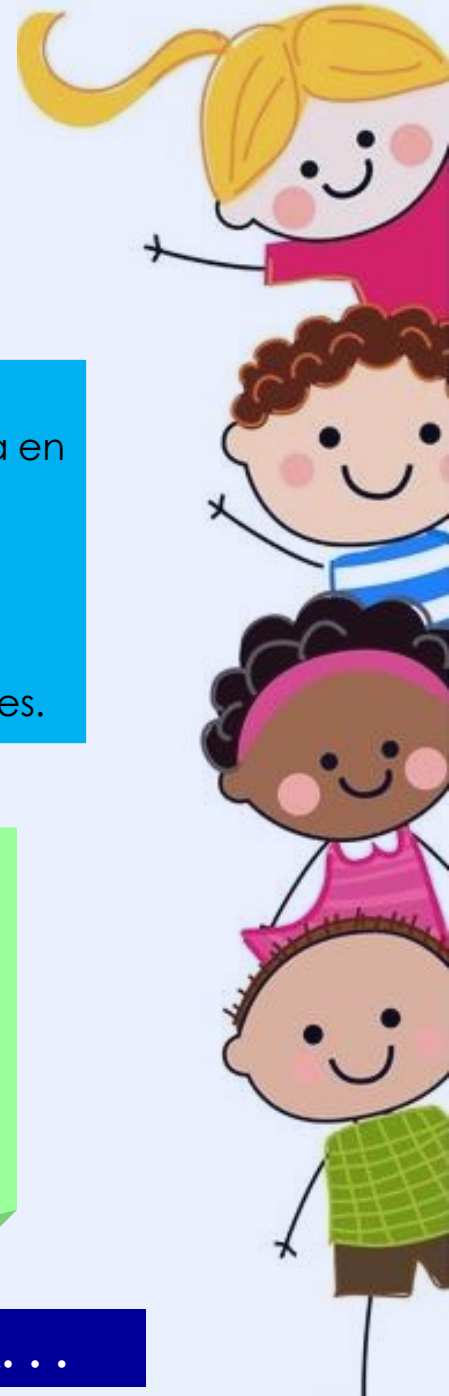
MATERIALES:

- Cuento de Elena en cuarentena.
- Impresión de actividades del libro.
- Crayolas o colores.

DESCRIPCIÓN:

Identificar las emociones que genera la cuarentena, explicando de manera específica por qué debemos resguardarnos en casa, así como las actividades que podemos desarrollar con apoyo de la familia.

CONTINÚA...





Procedimiento...

El aburrimiento es una emoción, quieres conocerla te invito a leer el cuento: "Elena en Cuarentena".



Si nuestro hijo o hija tiene miedo por la pandemia, ¿con qué estrategias, actividades o rutinas podemos aportarles tranquilidad?



La mejor estrategia que podemos tener es la de hablar con ellos sobre cómo se sienten, y además compartiendo cómo nos sentimos nosotros.

Finalmente, platiquen que les pareció el cuento y como se sintieron al terminar de leerlo



Reúnanse en familia para leer y hacer las actividades del cuento "Elena en cuarentena"



Cuento disponible en:

https://2e6a8bcc-c86d-48f0-b373-97e4da8f8f26.filesusr.com/ugd/aa34db_af8ee8e796614476babd275dba0653fc.pdf





8.- El Monstruo de los Colores



DURACIÓN
30 minutos



MATERIALES:

- 7 rollos de cartón del papel de baño
- 1 crayola roja, amarilla, azul, negra y verde
- Pegamento
- 4 hojas blancas
- Tijeras
- Cuento: El monstruo de colores.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Desarrollar autonomía y autorregulación crecientes.

DESCRIPCIÓN:

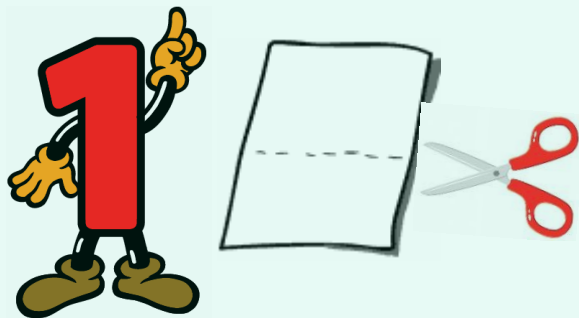
- Elabora los monstruos de colores que se describen en el procedimiento. Posteriormente, da lectura al cuento: "El monstruo de los colores"; utilizando los personajes elaborados como guiñoles.



CONTINÚA...



Procedimiento...



Corte las hojas por la mitad con ayuda de las tijeras.



Juntos dibujen y colorean en cada mitad de hoja un Monstruo con los diferentes colores. Dibujen un monstruo con todos los colores.

Una vez terminado, siéntense en un lugar cómodo y lean el cuento: "El Monstruo de los colores", utilizando los personajes elaborados.



Pegue en cada rollo de papel los dibujos de los monstruos



Cuento disponible en:
<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2017/07/El-monstruo-de-colores.pdf>



Narración del cuento disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g>

CONTINÚA...





¿Sabías que...?



El cuento: El monstruo de los colores representa un excelente recurso para entender y explicar a los niños y niñas cómo actúan las emociones.



Otra forma original de narrar el cuento
en:

https://www.youtube.com/watch?v=MOly9_sv4Sg

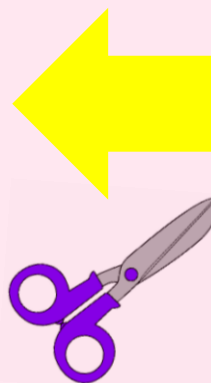




9.-Tomar turnos y hacerse cargo



DURACIÓN
40 minutos



MATERIALES:

- Cartulina blanca
- Colores o plumones
- Tijeras
- Resistol
- Stickers o imágenes

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Ayudar a desarrollar la autoconciencia, tomar decisiones y ver otros puntos de vista.
- Agradecer la ayuda que le brinda la familia.
- Proponer acuerdos para la convivencia, el juego o el trabajo, y respetar los acuerdos.

DESCRIPCIÓN:

- Desarrollar actividades en familia desde la planificación de las mismas.
- Considerar los diferentes puntos de vista e intereses.
- Esperar turnos para llevar a cabo las actividades e integrar palabras de cortesía.

CONTINÚA...





Procedimiento...



Diseñen sobre la cartulina una tabla que contenga los días de la semana y tres momentos del día: mañana, tarde y noche. Decoren la tabla con imágenes o stickers.

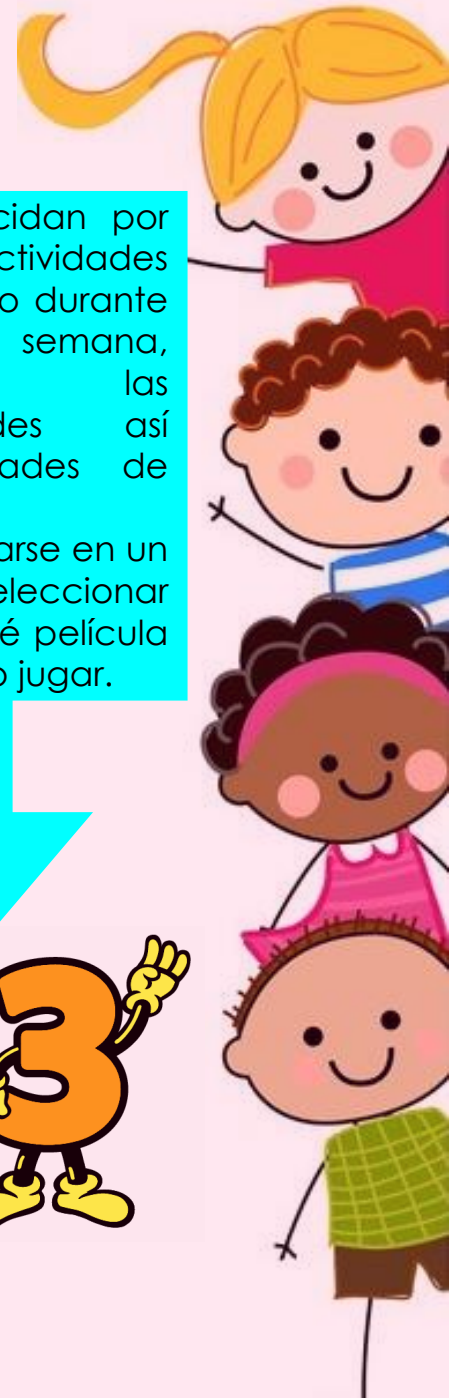


En familia decidan por turnos qué actividades llevarán a cabo durante la semana, considerando las responsabilidades así como actividades de diversión. Pueden enfocarse en un tema, como seleccionar qué comer, qué película ver o qué juego jugar.

Es importante también integrar durante las actividades semanales, palabras o frases de cortesía: Todo lo pediremos **"por favor"**. Dar las **"gracias"**



Colocarán un sticker o estampa en las actividades que ya realizaron.





10.- Dibujando Emociones



DURACIÓN
30 minutos



MATERIALES:

- Espejo
- Hojas de Papel
- Colores

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, tristeza, miedo, enojo.

DESCRIPCIÓN:

- Identificar diferentes emociones a través de expresiones las cuales observará con apoyo de un espejo.

CONTINÚA...

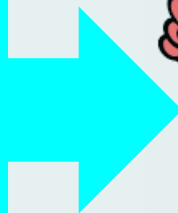




Procedimiento...



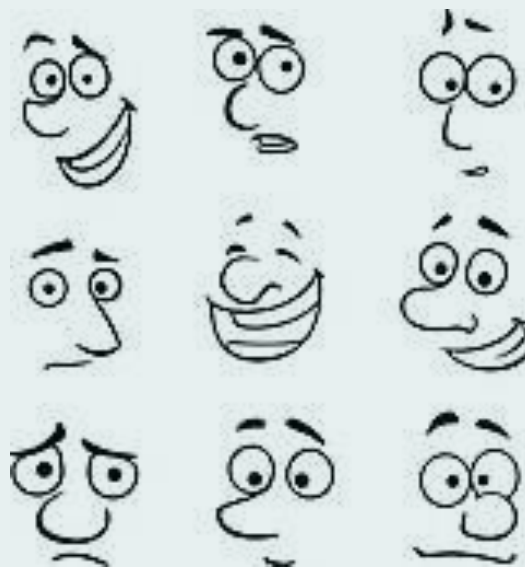
Colocaremos un espejo delante del niño o niña y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción.



Las dibujará en un papel y contará cuál de todas las emociones ha sentido.



Se puede jugar a hacer fotografías unos a otros expresando las diferentes emociones con los gestos y guiños.





Referencias Bibliográficas



- Franch, J. (2018). 30 Actividades para trabajar las emociones con los niños. Club de pequeños lectores. Disponible en: www.clubpequeslectores.com
- Llenas, A. (2016). El monstruo de colores. Editorial Flamboyant: México.
- SEP, (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Secretaría de Educación Pública: México.
- SEP, (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Inicial: un buen comienzo. Programas para la Educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años. Secretaría de Educación Pública: México.