

Cartilla Guía Para Docentes y Padres De Familia  
Proyecto “Bing Bong El Tren De Las Emociones”



Keren Elizabeth Gómez Torres  
Leidy Tatiana Villarraga Martínez  
Angie Tatiana Díaz Duran

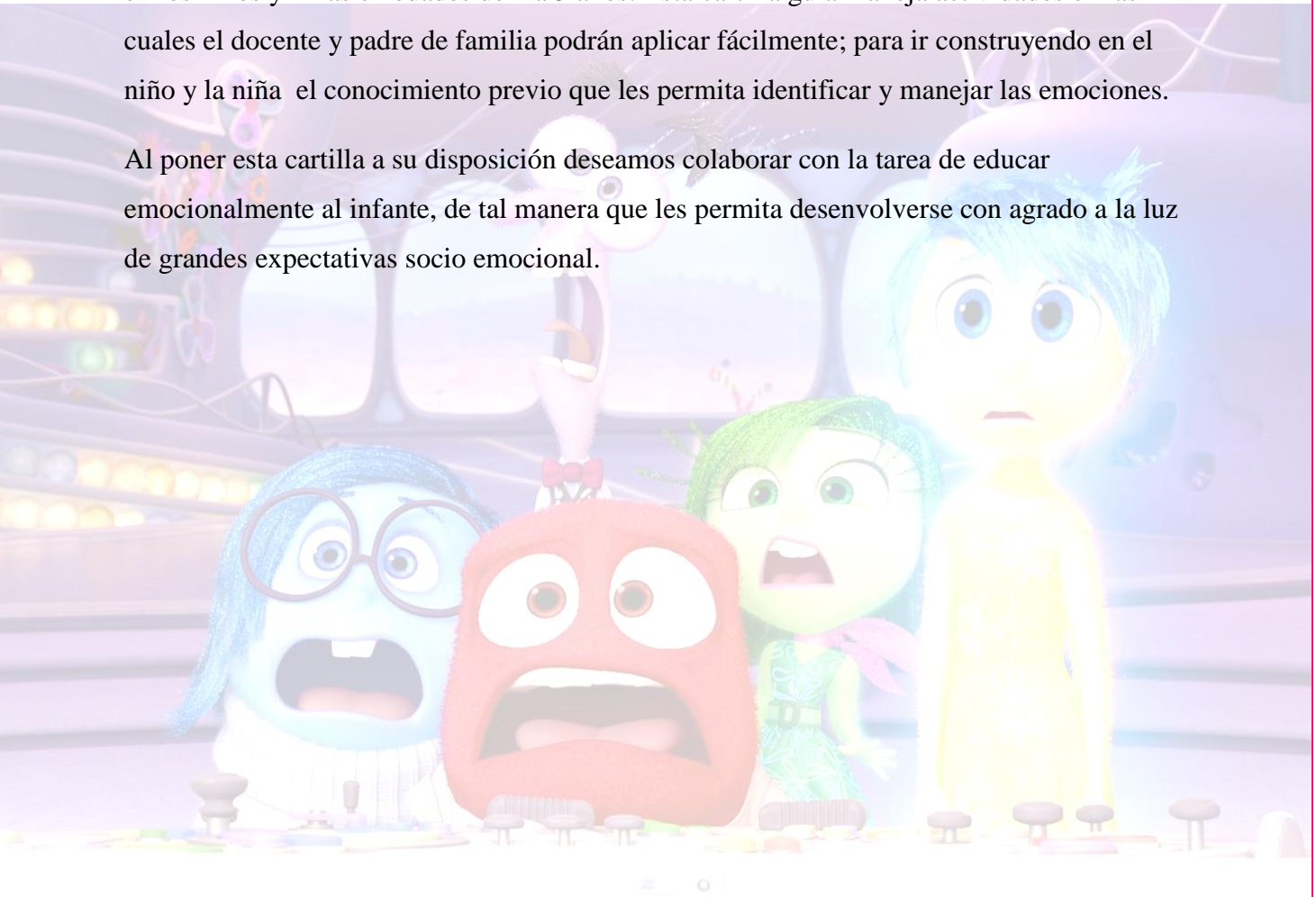
Corporación Universitaria Minuto De Dios  
Licenciatura en pedagogía infantil

El colegio 2018

## Introducción

Esta es una estrategia pedagógica que se creó para ser un apoyo guía para docentes y padres de familia, logrando así dar pautas activas con relación al manejo de las emociones en los niños y niñas en edades de 2 a 5 años. Esta cartilla guía maneja actividades en las cuales el docente y padre de familia podrán aplicar fácilmente; para ir construyendo en el niño y la niña el conocimiento previo que les permita identificar y manejar las emociones.

Al poner esta cartilla a su disposición deseamos colaborar con la tarea de educar emocionalmente al infante, de tal manera que les permita desenvolverse con agrado a la luz de grandes expectativas socio emocional.

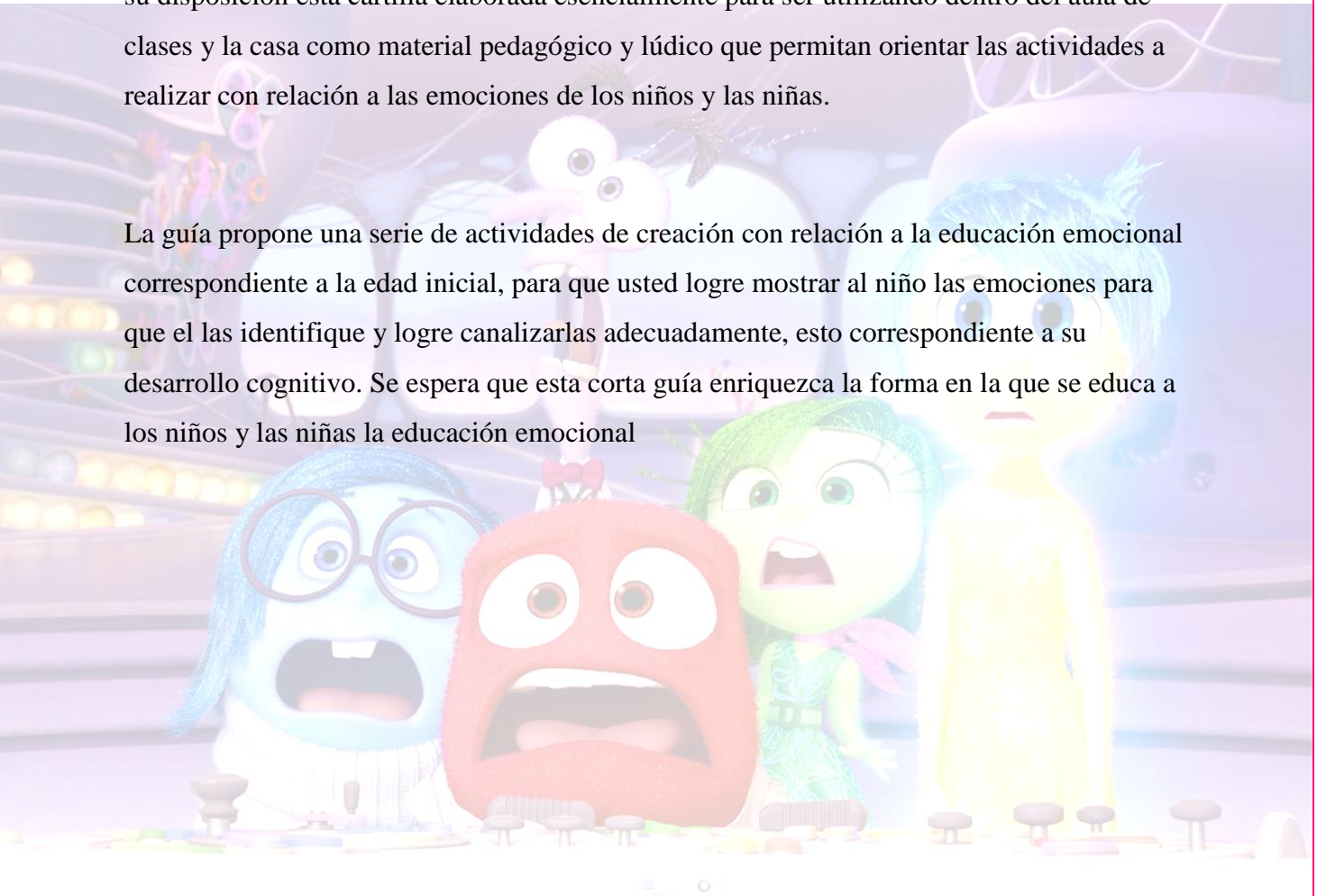


## Presentación

Estimado docente y padre de familia:

Las estudiantes de la corporación universitaria minuto de Dios de decimo semestre, ponen a su disposición esta cartilla elaborada esencialmente para ser utilizando dentro del aula de clases y la casa como material pedagógico y lúdico que permitan orientar las actividades a realizar con relación a las emociones de los niños y las niñas.

La guía propone una serie de actividades de creación con relación a la educación emocional correspondiente a la edad inicial, para que usted logre mostrar al niño las emociones para que el las identifique y logre canalizarlas adecuadamente, esto correspondiente a su desarrollo cognitivo. Se espera que esta corta guía enriquezca la forma en la que se educa a los niños y las niñas la educación emocional





¿Qué nos da  
alegría?

¿Qué nos  
pone tristes?



¿Qué nos pone de  
malgenio?



¿A qué le tenemos  
miedo?

¿Qué nos  
desagrada?





## Actividad N°1

### Actividad para el aula de clase

Para empezar a trabajar con esta cartilla se debe partir de los conocimientos previos de los niños y las niñas de nuestra aula de clase. Nuestra primera actividad tiene relación con el ejercicio anterior a partir de imágenes, dibujos, cara realizadas por la docente se empieza a interrogar con el niño y la niña cuantas emociones logra identificar desde la perspectiva de lo que él ha sentido.

#### Ejemplo

- ¿a quienes les gusta el dulce? Esperamos su respuesta y nuevamente preguntamos ¿Qué sentimos cuando comemos dulces, nos sentimos tristes o felices? Y realizamos la expresión con nuestra cara.

Y así sucesivamente con las demás emociones para lograr la participación activa del infante, poder identificar el conocimiento previo.

### Actividad para padres

En casa con acompañamiento de los padres de familia se jugara con el niño o la niña la actividad denominada adivina mi expresión, esta actividad tiene como propósito que el niño fortalezca el conocimiento dado por la docente y empezar a reconocer lo que a papa le gusta y a mama le desagrada

#### Ejemplo

- Papa: si dejo mis zapatos en la sala mama pone esta cara que es de “enojada” responderá el niño.

Se continuara con el juego hasta lograr ver prudentemente todas las emociones y logre participar mamá, papá, hermanos y el niño o la niña.

## Actividad N°2

### Actividad para docentes

En esta actividad empezaremos a manejar la emoción de la alegría. Tendrá los siguientes momentos:

1. Se debe procurar ambientar el aula de clase
2. Se da la apertura del tema partiendo del conocimiento previo que tiene los niños y las niñas sobre el tema.
3. Realización de la actividad lúdica.

#### “DIBUJAMOS EMOCIONES”:

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. (Debemos tener en cuenta que hasta ahora estamos trabajando la alegría así que nos enfatizamos en ella, pero podemos ir trabajando las demás).

4. Decoración de plantilla relacionada con el tema



#### Materiales

- Plastilina
- Pegamento
- Escarcha de color azul

## Actividad para padres de familia

A partir de lo anterior se puede dar apoyo en casa creando “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 se recomienda que algunas las busquen juntos en revistas o periódicos.

El acompañamiento de los padres de familia es primordial en esta actividad para fortalecer vínculos

Ejemplo



Nota: esta actividad se puede manejar con fotos propias y crear un bonito álbum emocional.



Actividad N 3°

### **Actividad para docentes**

En esta actividad trabajaremos el tiempo de lectura por medio de un cuento corto.

**CUENTOS DE EMOCIONES:** los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.

Lo más importante es:

Escoger bien el cuento para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta pero sin perder de vista a la función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector.

Cuento

#### **Me siento bien, estoy contenta.**

Hoy voy a jugar con mi amiga Lola. Me gusta mucho jugar con ella.

Cuando estamos juntas me siento bien. Nos gusta jugar a las casitas.

Imaginamos historias y hacemos que nuestros juguetes vivan muchas aventuras.

Cuando estoy con Lola siempre estoy sonriendo.

Como somos amigas nos gusta ayudarnos.

Y si alguna está triste, nos damos un abrazo para consolarnos.

También nos gusta mucho bailar, saltar en la cama y disfrazarnos.

Hay muchas cosas que me hacen sentir bien:

Ver una película con papá y mamá.

Jugar con los compañeros del colegio.

Ayudar a mis papás recogiendo mis juguetes.

Cuando me escuchan y puedo contar lo que siento.

Y cuando la profesora me da una medalla por haberme esforzado haciendo algo.

Cuando estoy contenta me gusta sonreír y ser amable con los demás.

Además, cuando sonrío estoy tranquila, me siento bien y estoy feliz.



Al finalizar el cuento se le harán preguntas acerca del cuento

- ¿Qué cara pones cuando estás contento? A esta pregunta le podemos agregar un espejo y pasar a los niños y niñas para que se miren y realicen la cara que ponen cuando están contentos
- ¿Por qué está contenta la niña del cuento?
- ¿Qué cosas te hacen sentir bien?
- ¿Te sientes bien cuando haces cosas buenas por los demás?
- Cuando tus amigos están tristes ¿te gusta ayudarlos?

### Actividad para padres de familia

Como padres siempre se debe estar atentos a las actividades que se realizan en el aula de clase. Una actividad que se puede implementar en casa con nuestros niños y niñas para reforzar las emociones “MEMORIA DE EMOCIONES”

Esta actividad realizar se puede implementar con la actividad del diccionario de emociones

Necesitamos imprimir un par de fotografías del niño expresando cada emoción. Luego las pegamos en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados. ¡A jugar!

Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.

Podemos aumentar la dificultad añadiendo más emociones o colocando fotos de dos niños distintos para una misma emoción.



## Actividad N°4

### Actividad para docentes

#### EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

Esta actividad consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo con personajes de nuestros cuentos preferidos.

Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares.

El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.



## Actividad para padres de familia

### DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS

Este es un dominó especial donde en cada ficha tenemos: en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción. Esta actividad se puede realizar con los niños de acuerdo a experiencias o vivencias por la familia para hacer la creación de nuestro dominó de las emociones.

Se trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen, de forma que el juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.

<p><b>Odio</b></p> <p>En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas</p>	<p><b>Sorpresa</b></p> <p>Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay un zanja</p>	<p><b>Aburrimiento</b></p> <p>No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido</p>	<p><b>Angustia</b></p> <p>Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia</p>	<p><b>Ira</b></p> <p>Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más me hiere</p>	<p><b>Envidia</b></p> <p>Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta</p>	<p><b>Entusiasmo</b></p> <p>Quieren ir a jugar a la computadora y yo quiero ir también con mucha energía</p>	<p><b>Capricho</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Desprezo</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Disgusto</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Alargía</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Amor</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Miedo</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Desdén</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Celos</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Orgullo</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Asco</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Envidia</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Amor</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Disgusto</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Capricho</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>	<p><b>Odio</b></p> <p>Tras un día de clases me siento cansado y quiero ir a casa con mucha energía</p>
---	--	--	---	---	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--	--	--



## Actividad N°5

Actividad para docentes

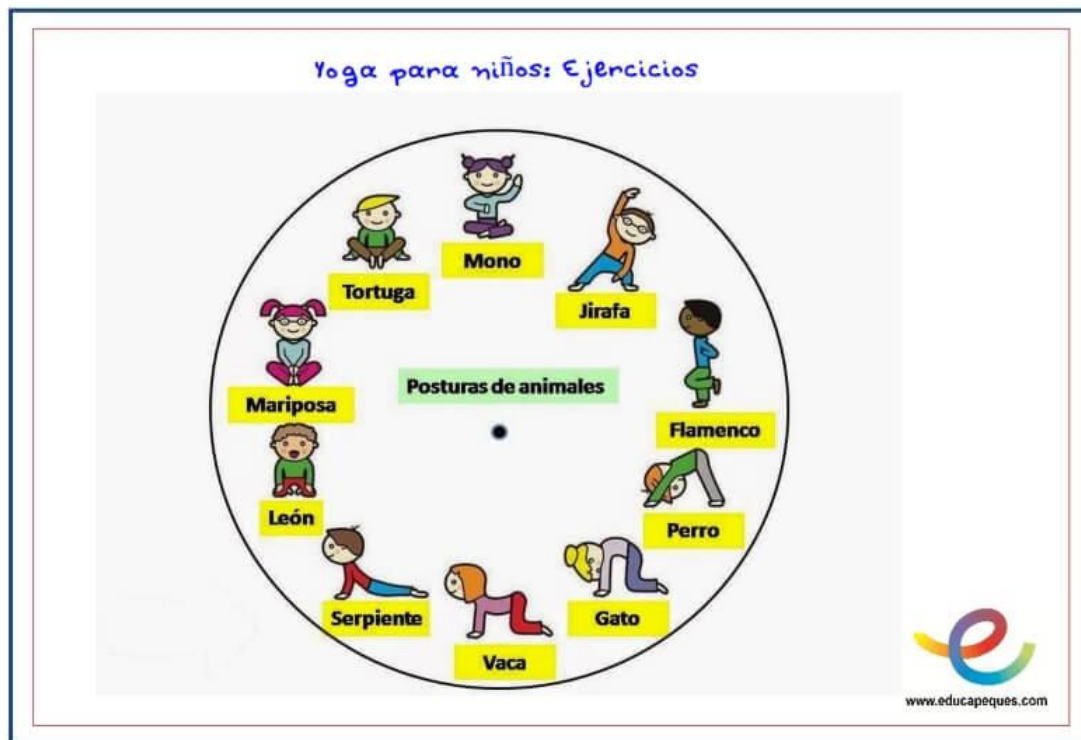
### DINÁMICAS DE RELAJACIÓN

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 reseguimos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás.

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.

Esta actividad se maneja como una actividad complementaria.



## Actividad para padres de familia

### MÍMICA DE EMOCIONES.

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones. Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir. Si somos muchos, podemos hacer grupos.

Esta actividad se realiza con el objetivo de fortalecer la expresión corporal de los niños y las niñas y afianzar los lazos familiares.



## Actividad N°6

### Actividad para docentes

#### Equilibrio en grupo: la estrella

Simplemente hay que hacer un círculo con el grupo de estudiantes. Los miembros del círculo deben abrir un poco las piernas y darse las manos, y el grupo se separa de manera que los brazos quedan estirados. Se enumera a los participantes con los números uno y dos. Las personas con el número uno irán hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás.

Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Además, también es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida. Tras acabar la dinámica, se realizan una serie de preguntas a los participantes para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido.

Con esta actividad se busca la autoconfianza en el grupo, con el propósito de mejorar las emociones de los niños y las niñas.





## Actividad para padres de familia

Y yo. ¿Que siento?

Es muy importante que facilites el camino para que el niño pueda conectar con su mundo interior. La forma más común que los niños tienen para expresarse es a través del dibujo. El dibujo del niño nos muestra tanto que, existen test psicométricos donde a través de un dibujo podemos conocer el estado emocional del niño, sus relaciones familiares, su nivel de impulsividad, incluso su nivel de maduración.

En casa, podemos aprovechar cualquier oportunidad para que los niños nos hablen de cómo se sienten. Si se dibuja aislado, preguntarle si se siente sólo o si dibuja una escena de guerra, preguntarle tranquilamente si se encuentra enfadado.

Podemos utilizar la música, libros, historias inventadas, para aprovechar y hablar de cómo le hace sentir esa canción o historia...

Esta actividad es muy importante y que se debe realizar tanto en la escuela como en casa para determinar las circunstancias por las que el niño o niña puedan estar pasando, el dibujo es la forma natural en la que el niño puede expresarse sin ser cuestionado.



## Actividad N° 7

### Actividad para ser implementada por los docentes

Lugar de realizacion: campo abierto

Guiar al ciego.

A los niños les gusta vivir aventuras y situaciones emocionantes. En este juego el niño estará con los ojos vendados y cogidos de la mano, nosotros le vamos guiando por un camino de "obstáculos" indicando por donde debe caminar.

Para ello, tiene que confiar en nosotros y que tenga la certeza que vamos a ver por él, por eso es un juego para generar confianza.

Luego, podemos invertir los papeles y ser ellos los guías, mientras nos dejamos conducir por las instrucciones y cuidados de nuestros niños.





## Actividad para ser implementadas por los padres de familia

### El observador

Propón a tu hijo que observe las expresiones emocionales de otras personas como familiares o amigos.

1. Pídele que esté atento a:

- Aspectos verbales: que dice, cómo lo dice
- Aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc...

De acuerdo a la edad del niño, puede analizar si hay una relación entre lo que dice la persona (Comunicación Verbal) con sus gestos (Comunicación No verbal) ó si expresa más de una emoción al mismo tiempo.



Esta actividad se puede implementar con los niños y las niñas en cualquier sitio, en el parque, en el restaurante, el centro comercial, etc...



## Actividad N°8

### Actividad para implementar los docentes en el aula de clase

#### 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.

Para esta actividad se debe

1. Ambientar en el aula de clase
2. Alistar los recursos pertinentes para la realización asertiva de la actividad

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.

#### 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.



## Actividad para implementar en la casa

### “LABERINTO DE LAS EMOCIONES”:

Con este juego trabajaremos varias emociones en función de la edad de los participantes e iremos descubriendo más sobre ellas, cuándo las experimentamos, qué nos provocan,...

Necesitamos construir un tablero parecido al de la fotografía, las tarjetas (Donde escribiremos las emociones que queremos trabajar) y un dado normal y un dado de opciones. Cuando caemos en la casilla "?", lanzamos el dado de las opciones y en función de lo que nos salga tendremos que adivinar la emoción de la tarjeta, dibujarla, hacer una lista de situaciones donde la hemos vivido.

En esta actividad se debe tener en cuenta:

1. Buscar un lugar agradable.
2. Que el tablero debe estar adecuado con imágenes pertinentes para que los niños y las niñas logren entenderlas
3. Las emociones deben manejarse de acuerdo al conocimiento de los niños y las niñas.



