REVISTA

Tiempo™ en Círculo

ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

EDICIÓN 3

APOYO AL COMPORTAMIENTO POSITIVO

EN ESTE NÚMERO

Identificar emociones
Practicar la empatía
Enseñar estrategias de autorregulación

ÍNDICE

Enseñanza de la inteligencia y autorregulación emocional:
Puntos destacados e ideas claves ____ 3
La equidad importa ____ 4
Apoyo al comportamiento positivo e inteligencia emocional ____ 4
Aprender sobre mi mundo ____ 5
Bebés en etapas ____ 6
- Llévelo a la práctica ____ 6
- Inténtelo ____ 7
- Hable de ello ____ 8
- Sea un aliado de Las familias ____ 8

Niños pequeños: habilidades emergentes ____ 9
- Llévelo a la práctica ____ 9
- Inténtelo ____ 10
- Hable de ello ____ 11
- Sea un aliado de las familias ____ 11

Niños en edad preescolar: incrementando el dominio 12
- Llévelo a la práctica ____ 12
- Inténtelo ____ 13
- Hable de ello ____ 15
- Sea un aliado de Las familias ____ 15

Todo se trata de usted: construyendo la resiliencia ____ 16

Creadora: Gail Joseph
Jefa de redacción: Tamarack O'Donnell
Autoras: Angela Notari-Syverson, Heather Floyd, Tamarack O'Donnell
Diseñadora: Ceci Skolrud

Revista Tiempo en Círculo, Edición 3
Enseñanza de la inteligencia y regulación emocional, 2018.

Para hacer preguntas o enviar comentarios contáctese con CTmag@uw.edu

Este documento fue redactado con el apoyo del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias del Estado de Washington (Washington State Department of Children, Youth, and Families, DCYF)

Para obtener más recursos excelentes sobre este tema y ver la serie de programas de entrevistas sobre desarrollo profesional de la *Revista Tiempo en Círculo*, visítenos en: http://cultivatelearning.uw.edu/circle-time-magazine/

©2019 Cultivate Learning para University of Washington

Cultivate Learning
UNIVERSITY of WASHINGTON

ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA Y LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

PUNTOS DESTACADOS E IDEAS CLAVES
PARA TODAS LAS EDADES

La inteligencia emocional es la capacidad de monitorear las emociones de uno mismo y de los demás, responder a esas emociones de manera saludable y utilizarlas para guiar el pensamiento y la acción. Los educadores pueden ayudar a los niños a crecer desde el punto de vista socioemocional al enseñarles cómo reconocer, identificar y comprender las emociones, así como maneras de expresar y regular las emociones de forma productiva.

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

Las emociones se producen en el cuerpo. Los niños necesitan la ayuda de adultos experimentados para aprender a reconocer y, finalmente, describir estas sensaciones físicas, como el nivel de energía, la tensión corporal y la variación en la respiración y el ritmo cardíaco. Los educadores pueden aumentar la conciencia de los niños al usar una amplia variedad de palabras para identificar y describir las emociones que perciben que experimentan los bebés y niños pequeños.

ENSEÑAR ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN

A medida que los niños pequeños comprenden mejor sus emociones, se vuelven más capaces de regular sus emociones. Los bebés manejan las emociones mediante la corregulación a través de interacciones agradables con los cuidadores receptivos. A medida que los niños se desarrollan, comienzan a autorregularse. Los educadores pueden ayudar a los niños a mantener sentimientos positivos, o cambiar sentimientos no deseados, al simular maneras seguras y culturalmente respetuosas de expresar emociones y al enseñar una variedad de estrategias de regulación.

PRACTICAR LA EMPATÍA

Los niños pequeños se tranquilizan más rápidamente cuando se sienten aceptados y comprendidos. Los educadores de apoyo verifican los sentimientos de los niños y los ayudan a determinar qué puede haber sucedido para desencadenar esos sentimientos. Cuando los niños hacen estas conexiones, es más probable que comprendan sus propias emociones y tengan empatía por los demás.

LA EQUIDAD IMPORTA

La manera en que se expresan y se valoran las emociones difiere entre las culturas. En algunas culturas, se alienta la expresión abierta de las emociones, mientras que en otras las personas son más reservadas. A veces, los prejuicios sutiles de los que quizás no seamos conscientes pueden interferir con nuestra capacidad para interpretar y responder a las emociones de los niños, especialmente cuando los niños provienen de entornos y tradiciones diferentes a los nuestros. El proceso de descubrir estos prejuicios implícitos lleva tiempo y reflexión.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Qué emociones se siente cómodo expresando?
- ¿Cómo maneja las emociones fuertes?
- ¿Cómo espera que los niños expresen y manejen las emociones?
- ¿Responde a toda la gama de emociones de los niños con la misma paciencia y orientación?

CONSEJO: Concéntrese en un niño diferente bajo su cuidado cada día. Reconozca las emociones que percibe con cada niño. ¿Está mostrando empatía y respondiendo a las necesidades únicas de cada niño?

APOYO AL COMPORTAMIENTO POSITIVO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

El Apoyo al comportamiento positivo (PBS) es un enfoque positivo para conductas que presentan retos que se enfoca en desarrollar habilidades sociales y emocionales. El PBS reconoce que todo comportamiento comunica un mensaje o necesidad. Una vez que los educadores entienden el significado del comportamiento de un niño, pueden, junto con la familia, enseñar al niño maneras más efectivas de comunicar sus necesidades.

PRÁCTICAS DE ENSEÑANZA DEL PBS

Apoyo continuo

El esquema de pirámide es un marco de PBS establecido para abordar el desarrollo social y emocional y las conductas que presentan retos de los niños pequeños. El marco ofrece un conjunto de prácticas de enseñanza basadas en la evidencia que se organizan en cuatro niveles de apoyo.

Un conjunto crítico de prácticas en el tercer nivel de la pirámide se centra en enseñar a los niños cómo entender y manejar sus emociones.

Adaptado de Fox, L., Dunlap, G., Hemmeter, M., Joseph, GE, y Strain, PS. (2003). La pirámide de la enseñanza: Un modelo para apoyar la competencia social y prevenir conductas que presentan retos en niños pequeños. Niños pequeños, 58(4), 48-52.

APRENDER SOBRE MI MUNDO

La capacidad de reconocer, comprender y responder a una amplia gama de emociones se desarrolla gradualmente y está estrechamente relacionada con la edad de desarrollo del niño.

BEBÉS
EN ETAPAS TEMPRANAS

Los niños en una etapa temprana de desarrollo están listos para aprender a:

- Expresar una variedad de emociones.
- Responder al apoyo de un adulto familiar (por ejemplo, calmarse después de agarrar el dedo de un adulto).
- Reconfortarse al arrullar, balbucear, succionar, sostener una manta o un juguete favorito.

NIÑOS PEQUEÑOS
HABILIDADES EMERGENTES

Los niños que están en una etapa emergente de desarrollo social y emocional están listos para aprender a:

- Usar palabras para describir algunos sentimientos.
- Preguntar sobre las emociones de los demás.
- Usar diferentes maneras de tranquilizarse o reconfortarse con el apoyo de un adulto.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR
DOMINIO EN AUMENTO

Los niños que están mejorando su dominio de habilidades sociales y desarrollo emocional están listos para aprender a:

- Identificar y describir emociones más sutiles y complejas.
- Expresar sentimientos de manera que sean apropiados para una situación.
- Usar una variedad de estrategias para afrontar dificultades para autorregularse con apoyo de un adulto.

Para obtener más orientación sobre cómo los niños pequeños interactúan con su entorno, conocen las expectativas de comportamiento y responden a la orientación de un adulto, consulte los siguientes recursos:

- **Lineamientos de Aprendizaje Temprano y Desarrollo del Estado de Washington (Washington State Early Learning and Development Guidelines)** (https://www.del.wa.gov/helpful-resources/washington-state-early-learning-and-developmental-guidelines)
- **Marco de Resultados de Aprendizaje Temprano de Head Start (Head Start Early Learning Outcomes Framework)** (https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/interactive-head-start-early-learning-outcomes-framework-ages-birth-five)

BEBÉS

EN ETAPAS TEMPRANAS

Los bebés expresan una variedad de emociones a través de expresiones faciales, vocalizaciones y expresión corporal. Los cuidadores receptivos perciben, identifican e interpretan las expresiones y señales de los bebés. Los bebés se involucrarán de manera positiva con los cuidadores y su entorno cuando estén en un estado de tranquilidad y alerta.

LLÉVELO A LA PRÁCTICA

Identificar las emociones de los bebés

Los educadores que observan atentamente a los bebés y aprenden cómo cada uno de ellos expresan sus sentimientos pueden identificar y comprender con precisión las emociones y las señales de los bebés.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Describa cómo cree que se sienten los bebés.
- ✔ Identifique las emociones del bebé.
- ✔ Imite o refleje el afecto del bebé.

Practicar la empatía

Es más probable que los bebés estén tranquilos cuando los educadores cariñosos comprueban sus sentimientos. Los educadores practican la empatía a través de interacciones y palabras agradables que comunican cómo se siente el niño.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Responda con calma a la expresión emocional.
- ✔ Utilice un lenguaje culturalmente respetuoso.
- ✔ Use toques suaves para calmar.
- ✔ Interprete las señales y hable en voz alta sobre por qué cree que el bebé se siente de cierta manera.

Enseñar estrategias de regulación

Los bebés utilizan algunas estrategias para calmarse cuando están cansados o ansiosos. Sin embargo, cuando experimentan emociones nuevas o más fuertes, necesitan adultos de confianza que los ayuden a controlar su cuerpo y regresar a un estado de alerta y calma.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Ofrezca comodidad física y hable o cante suavemente (acunar en brazos, mecer de manera suave).
- ✔ Responda a las señales de hambre o fatiga adecuadamente.
- ✔ Proporcione un objeto reconfortante para succionar (la mano del bebé, el chupete) o sostener (la mano o el dedo del adulto, una manta, un juguete de peluche).
- ✔ Disminuya la estimulación (atenúe las luces, disminuya el ruido, quite algunos juguetes de la vista).

Poner en práctica estas estrategias ayuda a los bebés a aprender a:

- Expresar una variedad de emociones.
- Responder al apoyo de un adulto familiar (por ejemplo, calmarse después de agarrar el dedo de un adulto).
- Reconfortarse al arrullar, balbucear, succionar, sostener una manta o un juguete favorito.

INTÉNTELO

Pruebe estos materiales y actividades para aumentar la conciencia de los bebés sobre las emociones y la autorregulación.

LIBROS

Compartir historias y libros juntos en un área tranquila y cómoda puede ser una experiencia relajante tanto para niños como para adultos.

When I Am/Cuando Estoy

De Gladys Rosa-Mendoza y Dana Regan

Este libro bilingüe en inglés y español describe las emociones y sugiere maneras de abordar los sentimientos. Mire las imágenes junto con un bebé. Aliente al niño a sostener y manipular el libro. Mientras lee el libro, hable acerca de las imágenes en las que el niño está más interesado. Identifique cada emoción y haga comentarios que relacionen la emoción con las propias experiencias del bebé.

ESPEJO

Ayude a los bebés a familiarizarse con sus propias caras y expresiones con un espejo seguro para bebés. Cuando los bebés se vean reflejados en el espejo, describa las expresiones faciales que ve y lo que cree que el bebé puede estar sintiendo. Haga lo mismo con su propio reflejo. Simule diferentes expresiones y emociones e identifíquelas en voz alta.

BURBUJAS

Cuando un bebé muestra signos de ansiedad temprana, sople burbujas cerca de él. Concentrarse en las burbujas y rastrear dónde van a menudo ayuda a los bebés a calmarse y tranquilizarse.

Dados de las emociones

Para hacer sus propios dados de las emociones, imprima una plantilla de dados en cartón o use un paquete cuadrado pequeño con todos los lados cerrados con cinta adhesiva, y coloque una imagen de una emoción en cada lado. Use sus propias fotos o dibujos o descargue imágenes de *Emociones* gratuitas del sitio web del Centro para la Inclusión de Head Start (HSCI)*.

Tire los dados y hable con los bebés sobre las emociones que ven. Pregunte a las familias cómo expresan e identifican las diferentes emociones.

*Apoyos visuales y herramientas para maestros de HSCI: http://headstartinclusion.org/teacher-tools#visual

HABLE DE ELLO

Las conversaciones significativas con adultos de confianza ayudan a los bebés a comprender mejor sus sentimientos y emociones. Haga comentarios, haga preguntas abiertas y use palabras novedosas al hablar sobre sentimientos y emociones con los bebés durante las actividades diarias de cuidado.

COMENTARIOS	PREGUNTAS ABIERTAS	PALABRAS N OVEDOSAS	
Estás sonriendo. ¡Pareces muy feliz de jugar con tu amigo!	¿Qué me estás diciendo con tu gran sonrisa?	Feliz	Cansado
Qué gran bostezo. Parece que te sientes cansado.	Te ves triste. Veo un entrecejo fruncido y lágrimas en tu cara. ¿Qué sucedió?	Tranquilo	Molesto
Veo que estás llorando. Parece que estás molesto por todo el ruido. Vayamos a un espacio más tranquilo.	¡Mírate, moviendo los brazos y dando patadas! ¿Por qué estás tan emocionado?	Emocionado	Aburrido

SEA UN ALIADO DE LAS FAMILIAS

Las familias son quienes tienen el mayor impacto en el bienestar y el desarrollo emocional de los niños. Forje relaciones sólidas, confiables y recíprocas con las familias. Hable con las familias para aprender más sobre sus hijos y trabajen juntos para acompañar el aprendizaje de sus hijos. Asegúrese de aceptar la perspectiva de cada familia, aunque sea diferente de la suya y esté abierto a probar nuevas ideas.

- Observe cómo las familias hablan y se de muestran emociones entre sí.
- Invite a las familias a compartir cómo hablan y expresan sus emociones.
- Pida a las familias que compartan denominaciones para las emociones en el idioma materno del niño y que usen esas palabras familiares con los niños.
- Averigüe a través de las familias cómo sus bebés comunican la ansiedad y qué hacen para ofrecerles consuelo.

NIÑOS PEQUEÑOS

HABILIDADES EMERGENTES

Los niños pequeños están experimentando una gama creciente de emociones. Siguen necesitando adultos comprensivos y solidarios que los ayuden a identificar, comprender y expresar sus emociones.

LLÉVELO A LA PRÁCTICA

Identifique las emociones de los niños

Los niños pequeños están expandiendo su conciencia emocional. Se benefician al aprender una variedad de palabras que denotan *emociones* para identificar sus sentimientos y los sentimientos de las personas en su mundo.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Esté atento a las expresiones y comportamientos de cada niño.
- ✔ Identifique las emociones del niño y las que muestran otros niños.
- ✔ Ayude a los niños a identificar y comunicar sus propias emociones utilizando imágenes que muestran una variedad de emociones.
- ✔ Identifique y hable sobre sus propias emociones a lo largo del día.

Practicar la empatía

Los educadores pueden ayudar a los niños pequeños a entender que todos los sentimientos son aceptables y que no son ni buenos ni malos. Pueden ayudar a los niños pequeños a describir lo que están experimentando y las posibles razones a través de conversaciones y actividades simples.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Use una voz afectuosa y calmada para mostrar empatía y transmitir aceptación.
- ✔ Hable acerca de por qué el niño o un compañero pueden estar experimentando un sentimiento específico.
- ✔ Lea libros, cante canciones y use títeres para ayudar a los niños pequeños a explorar las emociones y sus causas.

Enseñar estrategias de regulación

Los niños pequeños comienzan a desempeñar un papel más activo en el manejo de sus emociones. Los educadores pueden ayudar a los niños pequeños a practicar y ampliar sus habilidades de regulación al simular y proporcionar recordatorios suaves.

Prácticas de enseñanza

- ✔ Enseñe estrategias de regulación tales como respirar profundamente, leer un libro, abrazar un juguete suave, encontrar un espacio seguro y silencioso o empujar una pared.
- ✔ Simule o use títeres para mostrar una expresión emocional segura y estrategias de autorregulación.
- ✔ Guíe a los niños pequeños a través de una estrategia de regulación cuando note un sentimiento fuerte.
- ✔ Ayude a los niños pequeños a recordar estrategias al simular y usar recordatorios visuales.

Poner en práctica estas estrategias ayuda a los niños pequeños a aprender a:

- Usar palabras para describir algunos sentimientos.
- Preguntar sobre las emociones de los demás.
- Usar diferentes maneras de tranquilizarse o reconfortarse con el apoyo de un adulto.

INTÉNTELO

Pruebe estas actividades y materiales para enseñar a los niños pequeños sobre las emociones y la autorregulación.

LIBROS

En su rincón literario, incluya varios libros sobre emociones y léalos en voz alta para incitar una conversación sobre los sentimientos y las formas de manejarlos.

When I Am/Cuando Estoy

De Gladys Rosa-Mendoza y Dana Regan

Este libro bilingüe en inglés y español describe las emociones y sugiere maneras de abordar los sentimientos. Use el libro para enseñar vocabulario de palabras para designar las emociones. Haga comentarios y formule preguntas para ayudar a los niños pequeños a pensar por qué un niño puede sentirse de cierta manera. Ayúdelos a relacionar las emociones del libro con sus propios sentimientos y experiencias.

APOYOS VISUALES PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Use los apoyos visuales a continuación para enseñar a los niños pequeños un nuevo vocabulario emocional. Ayúdelos a diferenciar entre las expresiones faciales, reconocer emociones, identificar sus propias emociones y comunicar sus sentimientos. Para hacerlas, use sus propias fotos o dibujos, o descargue *imágenes de* emociones gratuitas desde el sitio web * del Centro para la Inclusión de Head Start (HSCI) e imprímalas o péguelas en cartulina o papel grueso.

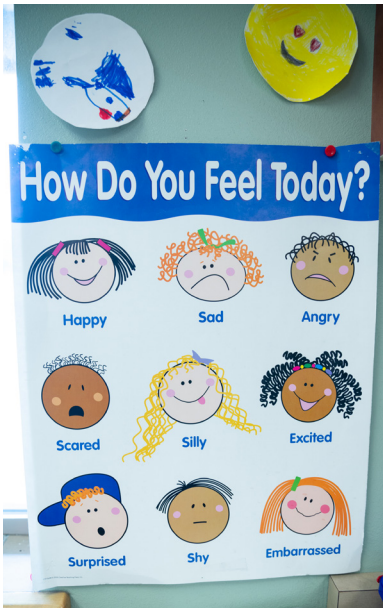
Tarjetas de emociones

Haga sus propias tarjetas de emociones con imágenes de personas diversas que muestran diferentes emociones. Proponga juegos simples para que los niños pequeños practiquen el reconocimiento de diferentes expresiones faciales.

Coloque las cartas boca abajo en el suelo o póngalas en una bolsa. Deje que los niños se turnen para voltear o sacar una del bolso. Observe si pueden identificar las emociones. Aliente la conversación sobre lo que podría haber sucedido para desencadenar el sentimiento.

Gráfico de cómo me siento

Haga un gráfico de sentimientos con caras que muestren un rango de emociones. Use el gráfico para registrar con los niños pequeños cómo se sienten cada día. Ayude a los niños pequeños a señalar e identificar la cara que mejor muestre cómo se sienten al hacer preguntas (por ejemplo, *¿Cuál muestra cómo te sientes?*) o brindar opciones (por ejemplo, *tranquilo o emocionado?*). Simule identificar sus propios sentimientos.



ESPEJO

Los niños pequeños están empezando a reconocer sus caras en un espejo. Túrnense para mirar sus caras en un espejo. Hable acerca de las partes y expresiones faciales y cómo identificar sentimientos (por ejemplo, *«Mira mi boca». Puedes ver que estoy feliz ¡ estoy sonriendo!*). Deje que ellos digan una emoción y hagan la expresión con su cara.

HABLE DE ELLO

Las conversaciones significativas con adultos de confianza ayudan a los niños a comprender mejor y sobrellevar sus sentimientos y emociones. Haga comentarios, formule preguntas abiertas y use palabras novedosas mientras habla sobre sentimientos y emociones con niños pequeños durante las actividades y rutinas diarias.

COMENTARIOS	PREGUNTAS ABIERTAS	PALABRAS NOVEDOSAS	
Es difícil esperar algo que realmente quieres. Puedo ver por qué te sientes frustrado. ¡Ah! Te sientes triste porque el sombrero te recuerda al que tienes en casa, ¡y eso te recuerda cuánto extrañas a tu mamá! Primero, voy a respirar profundamente. Luego mira cómo soplo las burbujas. Esto me hace sentir tranquilo.	¿Cómo te sientes hoy? Te ves muy enojado en este momento, ¿qué pasó? ¿Saltamos hacia arriba y hacia abajo o nos acurrucamos en el rincón literario?	Contento Triste Enojado Asustado	Amado Seguro Frustrado Preocupado

SEA UN ALIADO DE LAS FAMILIAS

Las familias son quienes tienen el mayor impacto en el bienestar y el desarrollo emocional de los niños. Forje relaciones sólidas, confiables y recíprocas con las familias. Hable con las familias para aprender más sobre sus hijos y trabajen juntos para acompañar el aprendizaje de sus hijos. Asegúrese de aceptar la perspectiva de cada familia, aunque sea diferente de la suya y esté abierto a probar nuevas ideas.

- Invite a las familias a compartir cómo hablan y expresan sus emociones.
- Pida a las familias que compartan denominaciones para las emociones en el idioma materno del niño, luego use esas palabras familiares con los niños.
- Averigüe qué funciona bien con su niño para reducir el estrés, como un objeto favorito, la música, el canto, el movimiento.
- Comparta ejemplos de estrategias de respiración profunda: haga burbujas, simule que huele una flor y apague una vela.

*Apoyos visuales y herramientas para maestros de HSCI: http://headstartinclusion.org/teacher-tools#visual

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR
INCREMENTANDO EL DOMINIO

Los niños en edad preescolar están listos para un lenguaje más complejo sobre las emociones y estrategias de regulación más avanzadas. Simular y enseñar estas habilidades los ayuda a manejar su comportamiento y participar en el aprendizaje.

LLÉVELO A LA PRÁCTICA

Identifique las emociones de los niños

Los niños en edad preescolar necesitan exponerse a *palabras* que denoten sentimientos que van más allá de las básicas de *feliz, triste, enojado* . Aprender palabras para sentimientos más complejos y sutiles ayuda a los niños a comprender mejor las emociones y aumenta su conciencia de sí mismo y de los demás.

Prácticas de enseñanza

- ✓ Manténgase cerca y responda rápidamente a los estados emocionales de los niños.
- ✓ Identifique una amplia variedad de emociones en los niños, en usted mismo, en los demás y en los libros.
- ✓ Anime a los niños a describir lo que están sintiendo y lo que otros podrían estar sintiendo.
- ✓ Identifique sus propias emociones utilizando una variedad de palabras de emociones complejas.

Practicar la empatía

Reconocer y respetar todas las emociones comunica a los niños que los sentimientos no son buenos ni malos. A veces, el reconocimiento positivo es todo lo que un niño necesita para sentirse tranquilo nuevamente. Valide lo que un niño está experimentando al alentar a los niños en edad preescolar a expresar sus sentimientos y escuchar con atención.

Prácticas de enseñanza

- ✓ Reconozca e identifique cómo se siente un niño como primera respuesta al comportamiento.
- ✓ Cuente historias de sus propias experiencias y sentimientos que se relacionen con las experiencias de los niños.
- ✓ Haga preguntas abiertas para ayudar a los niños a expresar sus sentimientos con mayor claridad.
- ✓ Dramatice situaciones familiares con niños o títeres para ayudarlos a pensar por qué ellos y otros pueden tener ciertos sentimientos acerca de las situaciones.

Enseñar estrategias de regulación

Los niños en edad preescolar están listos para aprender estrategias más complejas y usarlas con más independencia. Proporcionar recordatorios sutiles y utilizar apoyos aumentará su capacidad para autorregularse.

Prácticas de enseñanza

- ✓ Simule y practique estrategias para afrontar dificultades: respire profundo, cuente hasta 10, haga un dibujo, encuentre un espacio seguro y silencioso, salga a correr afuera, haga burbujas.
- ✓ Cuando note emociones fuertes, aliente al niño a elegir una estrategia.
- ✓ Con niños o títeres, dramatice situaciones y formas seguras de expresar y actuar sobre las emociones.
- ✓ Use elementos visuales y apoyos para respaldar las estrategias de autorregulación.

Poner en práctica estas estrategias ayuda a los niños en edad preescolar a aprender a:

- Identificar y describir emociones más sutiles y complejas.
- Expresar sentimientos de manera que sean apropiados para una situación.
- Use una variedad de estrategias para afrontar dificultades para relajarse y tranquilizarse con el apoyo de un adulto.

INTÉNTELO

Pruebe estas actividades y materiales para enseñar a los niños en edad preescolar sobre las emociones y la autorregulación.

LIBROS

Leer libros en voz alta sobre las emociones es una excelente manera de ayudar a los niños a aprender a comprender, expresar y manejar una variedad de sentimientos más complejos.

When I Am/Cuando Estoy

Por Gladys Rosa-Mendoza y Dana Regan

Este libro bilingüe en inglés y español describe las emociones y sugiere maneras de lidiar con algunos de los sentimientos. Invite a los niños a identificar los sentimientos. Enfóquese en vocabulario desconocido para emociones más complejas (por ejemplo, preocupado, asustado, solitario). Anime a los niños a compartir ejemplos de cuándo pueden haber experimentado estos sentimientos.

APOYOS VISUALES PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Use estos apoyos visuales para enseñar a los niños en edad preescolar un nuevo vocabulario emocional. Ayúdelos a diferenciar entre las expresiones faciales, reconocer emociones, identificar sus propias emociones y comunicar sus sentimientos. Para hacerlas, use sus propias fotos o dibujos, o descargue *imágenes de* emociones gratuitas desde el sitio web * del Centro para la Inclusión de Head Start para la Inclusión (HSCI) e imprímalas o péguelas en cartulina o papel grueso.

Caras y dados de emociones

Para hacer sus propios dados de emociones, imprima una plantilla de dados en cartulina o use un paquete cuadrado pequeño con todos los lados cerrados con cinta adhesiva y ponga una imagen de una emoción en cada lado. Haga que los niños se turnen para tirar los dados e identifiquen o representen las emociones. Observe si pueden inventar su propio juego de emociones usando los dados.

Tarjetas de emociones

Haga sus propias tarjetas de emociones con imágenes de personas diversas que muestran diferentes emociones. Proponga juegos como los que se sugieren a continuación para que los niños en edad preescolar puedan practicar el reconocimiento y la discusión de diferentes emociones.

- Invite a los niños a que dibujen una tarjeta de emociones, identifique el sentimiento y hable sobre un momento en que experimentaron ese sentimiento.
- Haga que los niños formen pares y jueguen la emoción en su tarjeta. Un niño actúa la sensación mientras que el otro actúa como podría responder a la emoción de su pareja.
- Use tarjetas de emoción para crear y jugar los juegos favoritos de los niños: bingo, memoria, charadas.
- Pregunte a los niños cómo sus familias expresan las emociones en las imágenes.

Gráfico de cómo me siento

Haga un gráfico de sentimientos con caras que muestren una variedad de emociones y publíquelas en su área de recepción. Invite a los niños *a examinarse* cada mañana al escoger la imagen de la cara que mejor ilustra la forma en que se sienten. Aliéntelos a hablar más sobre cómo se sienten. Brinde oportunidades para que los niños puedan examinarse de nuevo a lo largo del día. Hable sobre cómo los sentimientos pueden cambiar muchas veces en un día.

CONJUNTO DE MATERIALES PARA TRANQULIZARSE

Un juego o conjunto de materiales para tranquilizarse incluye elementos visuales y apoyos para ayudar a los niños a controlar sus emociones. Primero, enseñe a los niños en edad preescolar cómo usar el juego de materiales al simular y practicar las estrategias cuando están tranquilos. Luego, cuando se sienten abrumados por una emoción, pueden elegir un accesorio del juego de materiales e intentar calmarse por sí mismos. Finalmente, aliéntelos a acceder al juego de forma independiente.

- **Dragon brain (Cerebro de dragón) y Smell the flower (Huele la flor), Blow Out the Candle (Apaga la vela):** Lea la historia social de Dragon Brain (Cerebro de dragón) de HSCI * para enseñar respiración profunda. Para enseñar la misma idea, aliente a los niños a que respiren profundamente mientras sostienen un soporte para flores, luego exhale sosteniendo un soporte para velas. Mire la foto de la flor y la vela para Regulación de Emociones de HSCI* para un recordatorio visual.
- **Imágenes de Regulación de emociones del HSCI *:** Use los elementos visuales y las estrategias para recordar a los niños en edad preescolar las diferentes maneras en que pueden tranquilizarse.
- **Burbujas:** Pida a los niños que hagan burbujas haciendo respiraciones profundas y exhalando lentamente.
- **Pelota antiestrés:** Enséñele a los niños a reconocer cuándo se sienten inquietos o han recibido sobreestimulación. Aliéntelos a usar una pelota antiestrés según sea necesario al apretar y liberar energía para que puedan seguir participando.
- **Cuaderno y marcadores:** Colorear o tomar apuntes puede ayudar a algunos niños a mantenerse tranquilos e involucrados.

TARJETAS DE YOGA

Practicar yoga ofrece una oportunidad para que los niños se calmen, se conecten con sus cuerpos y reflexionen sobre sus sentimientos. Use una baraja de cartas de yoga o haga las suyas con fotografías para enseñar posturas y practicar respiración profunda, equilibrio, relajación, estiramiento y torsiones.

Comience explicando a los niños cómo una postura puede ayudarlos a fortalecerse, a sentirse más relajados ya controlar mejor su cuerpo y sus emociones. Recuerde a los niños que el cuerpo de cada persona funciona de manera diferente. De permiso para modificar las poses para que se sientan seguros y cómodos. Después de cada postura, invite a los niños a hablar sobre cómo se sintieron durante la postura.

ESPEJO

Invite a los niños a mirarse en un espejo y hacer expresiones de diferentes sentimientos. Los niños pueden elegir una expresión por sí mismos o pueden seleccionar una tarjeta de emoción y combinar la expresión de la tarjeta. Hable sobre las expresiones que hacen en el espejo y lo que estas muestran. Los niños también pueden usar el espejo para dibujar o pintar sus propios sentimientos.

*Apoyos visuales y herramientas para maestros de HSCI: http://headstartinclusion.org/teacher-tools#visual

HABLE DE ELLO

Las conversaciones significativas con adultos de confianza ayudan a los niños a comprender mejor y manejar sus sentimientos y emociones. Haga comentarios, formule preguntas abiertas y use palabras novedosas mientras habla sobre sentimientos y emociones con niños en edad preescolar a lo largo del día.

COMENTARIOS	PREGUNTAS ABIERTAS	PALABRAS NOVEDOSAS	
También me siento avergonzado a veces cuando me equivoco. ¡Veo que estás contando hasta 10 y probando una nueva estrategia para calmarte! Noté que cuando te fuiste, tu amigo parecía decepcionado. Vamos a ver cómo está ella.	¿Puedes decirme por qué te ves tan confundido? ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Qué estrategia debemos probar primero?	Orgulloso Pacífico Alegre Satisfecho Sorprendido Entusiasta Relajado Amigable Tímido	Aburrido Decepcionado Incómodo Estresado Aterrado Solitario Desconcertado Ansioso Confundido

SEA UN ALIADO DE LAS FAMILIAS

Las familias son quienes tienen el mayor impacto en el bienestar y el desarrollo emocional de los niños. Forje relaciones sólidas, confiables y recíprocas con las familias. Hable con las familias para aprender más sobre sus hijos y trabajen juntos para acompañar el aprendizaje de sus hijos. Asegúrese de aceptar la perspectiva de cada familia, aunque sea diferente de la suya y esté abierto a probar nuevas ideas.

- Invite a las familias a compartir cómo hablan y expresan sus emociones.
- Pida a las familias que compartan denominaciones para las emociones en el idioma materno del niño y luego utilicen esas palabras familiares con los niños.
- Comparta formas en que las familias pueden ayudar a los niños a disminuir el estrés: acurrucarse, ejercicios de respiración profunda, yoga, baile, canto, música.
- Pregunte a las familias cómo reducen el estrés en el hogar. Practique algunas de estas estrategias con los niños.

Crédito de la imagen: Oficina de Head Start

TODO SE TRATA DE USTED

CONSTRUYENDO LA RESILIENCIA

Cuidar y educar a niños pequeños es un trabajo exigente a nivel físico y emocional. Al tomarse el tiempo para aprender prácticas de resiliencia y cuidado personal, puede aumentar sus sentimientos de felicidad y satisfacción. Estas emociones positivas pueden ayudarlo a enfrentar factores estresantes diarios, como conductas que presentan retos con empatía, paciencia e intención. La buena noticia es que las personas pueden comenzar a aprender resiliencia en cualquier momento; se desarrolla con la práctica.

¡MUEVA SU TELESCOPIO!

Centrarse en los aspectos positivos es una manera de hacer frente a los sentimientos desalentadores y desarrollar resiliencia. Cuando las cosas no salen como las planeamos, tendemos a concentrarnos en los aspectos negativos. Es como mirar a través de un telescopio que está atorado.

- Mueva su telescopio alrededor. ¿Qué más ve?
- Busque los aspectos positivos de la situación: cosas buenas que están sucediendo u oportunidades que no había pensado antes.
- Tome nota de cómo le hace sentir una nueva perspectiva. Consulte esto la próxima vez que se sienta atorado al centrarse en los aspectos negativos.

IDEAS PARA PROBAR

Establezca una meta personal o registre las estrategias que desee probar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿FUNCIONÓ?

Anote lo que funcionó y cómo se sintió al intentarlo. ¿Hay algo que te gustaría hacer de forma distinta la próxima vez? ¡Tenga en cuenta eso también!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____