



Aprendizaje a distancia



Educación Especial Agosto 2020



Introducción

Con este breve documento queremos compartir con ustedes algunas ideas de juegos o actividades sencillas que se pueden realizar en casa y que refuerzan habilidades necesarias para el aprendizaje de la lengua escrita y matemáticas y otras que fortalecen habilidades socioemocionales básicas para la vida y convivencia.

Estas actividades las pueden organizar para que las hagan los y las pequeñas tanto acompañados con sus papás y algunas otras, las puedan realizar solos. No obstante recomendamos que las puedan desarrollar en familia para brindar la motivación y reconocimientos así como orientarlos o ayudarlos cuando haya dificultades.

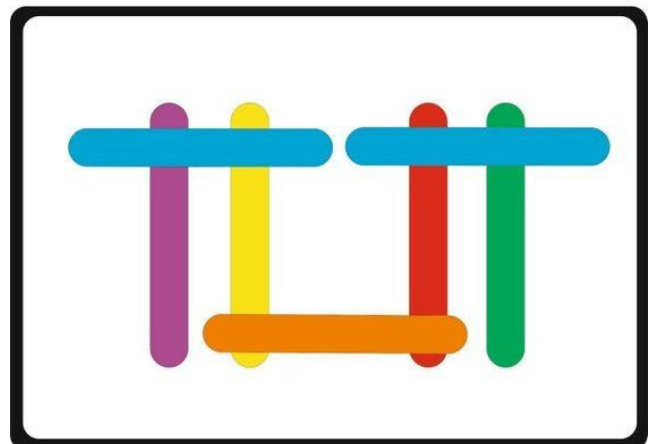
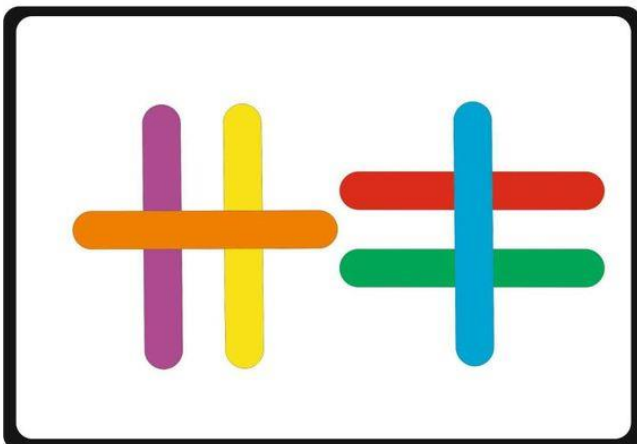
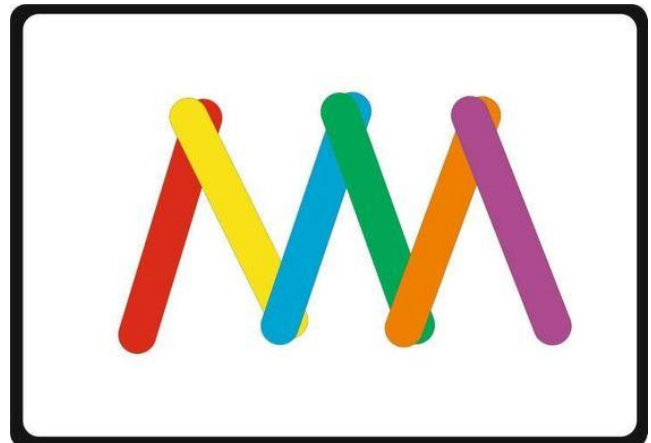
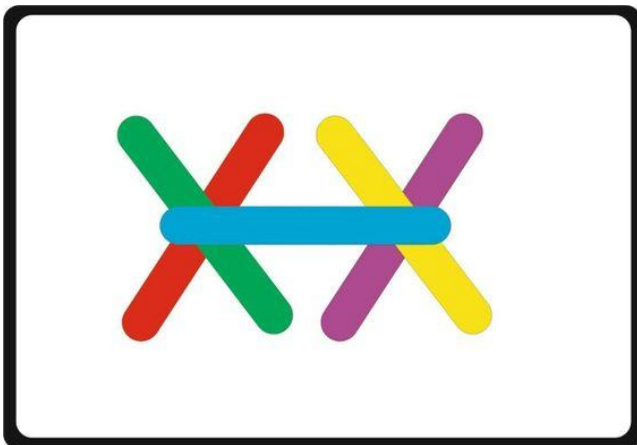
La convivencia con un propósito, con una rutina y con actividades por realizar; ya sean juegos, descanso, lectura, deberes del hogar, entre otras actividades, será más llevadera, sana y divertida para todos. Las y los pequeños valorarán más el aprendizaje y el tiempo compartido con sus padres y cuidadores si se logra un ambiente de amor y comprensión.

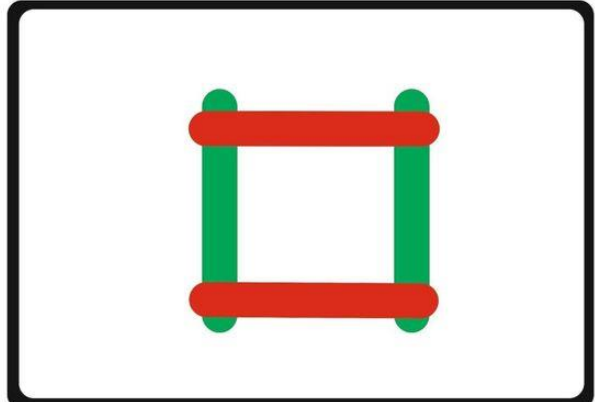
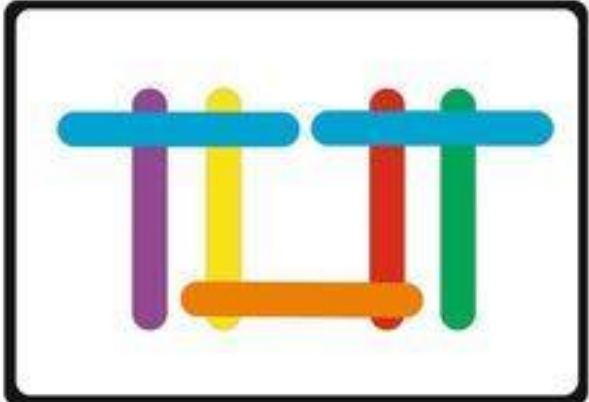
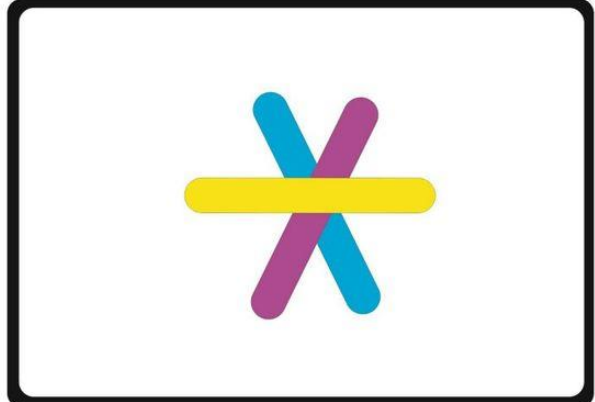
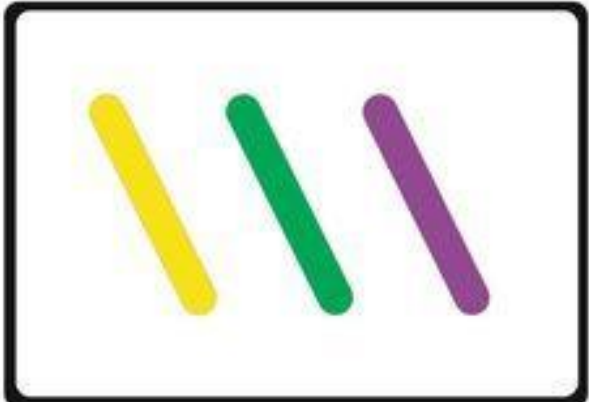
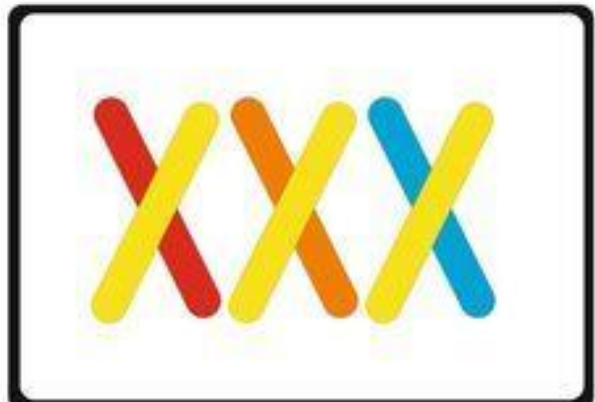
El que le puedas dar atención, orientación y afecto al hacer actividades para el aprendizaje también le estas ayudando a que adquiera seguridad en si mismo y sepa que puede lograr todo lo que se proponga.

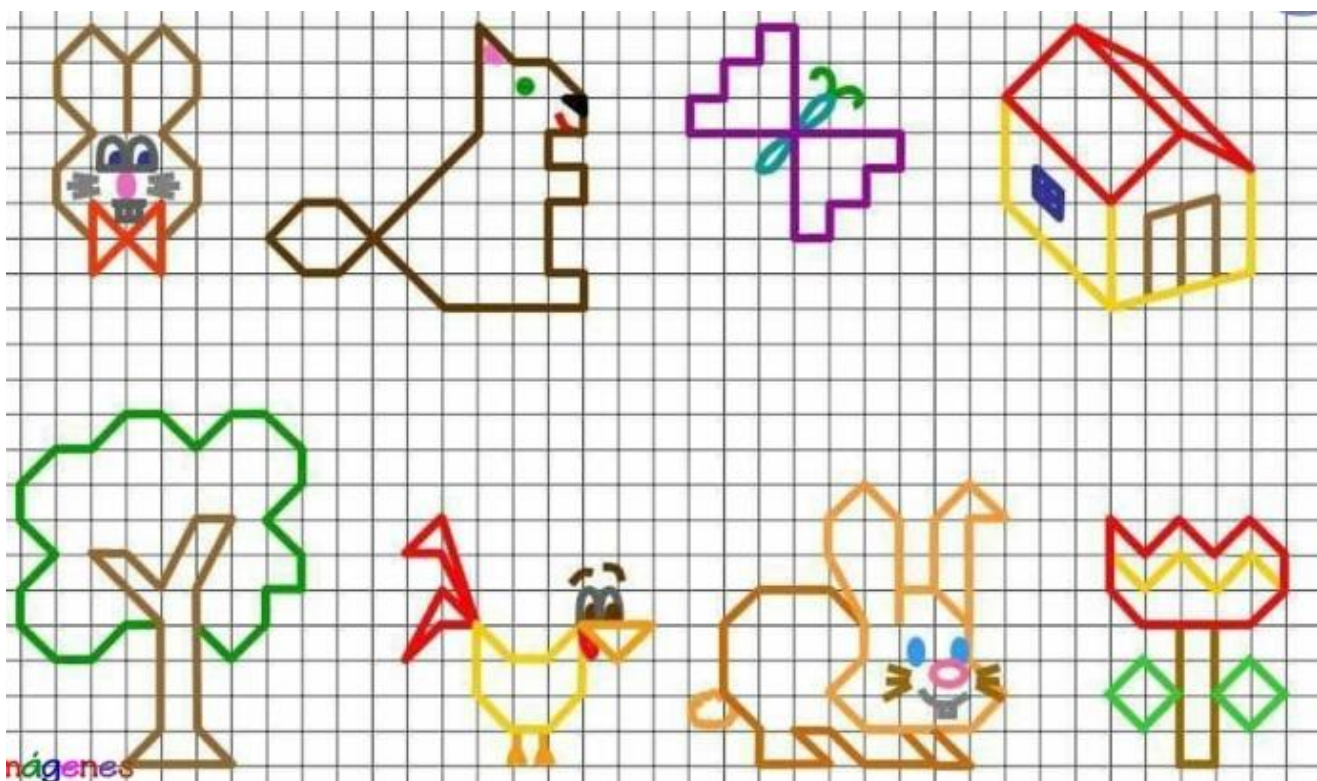
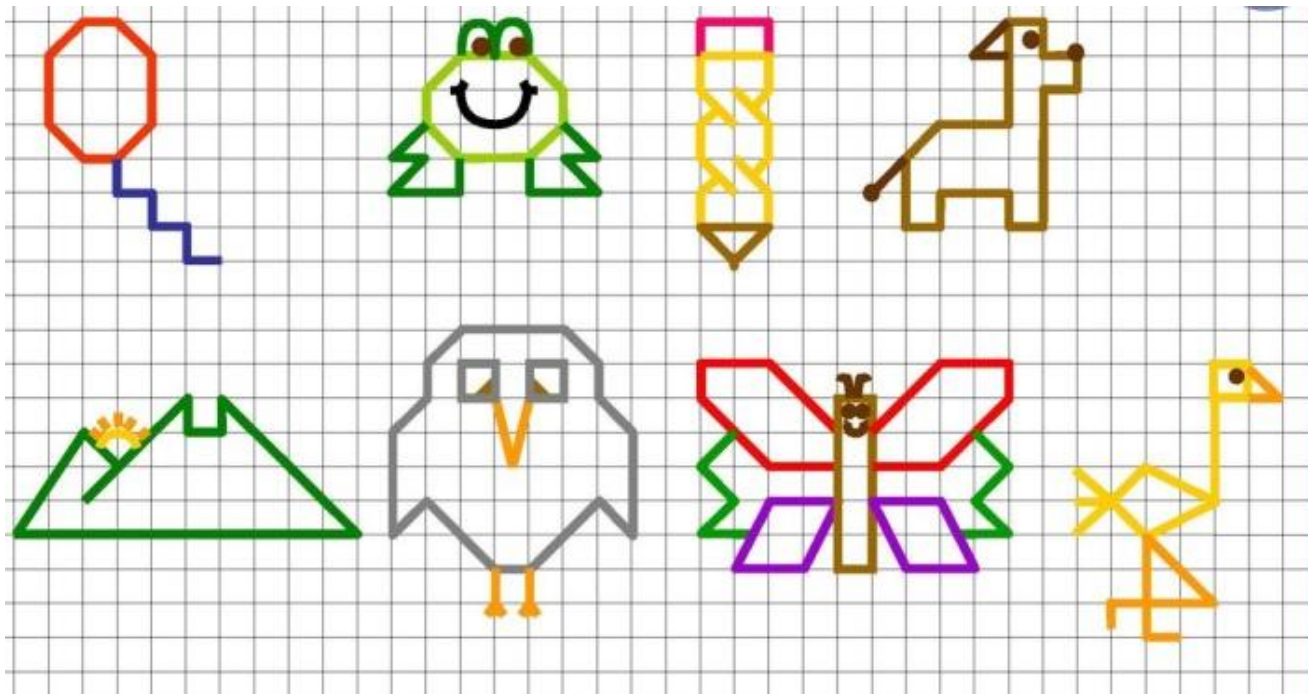


Reproducir Patrones

Para esta actividad puedes utilizar cualquier material que tengas en casa, desde tiras de hojas de colores, palitos de madera, bloques, dibujos, entre otros. El procedimiento es que muestres una imagen y las y los pequeños hagan una igual, puede ser algo tan sencillo o complicado dependiendo de sus habilidades y edad.

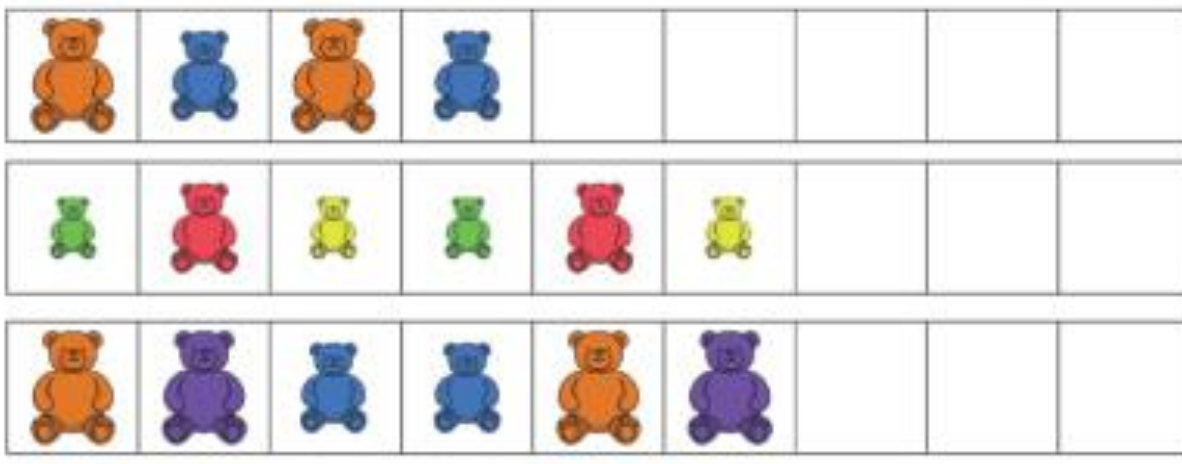
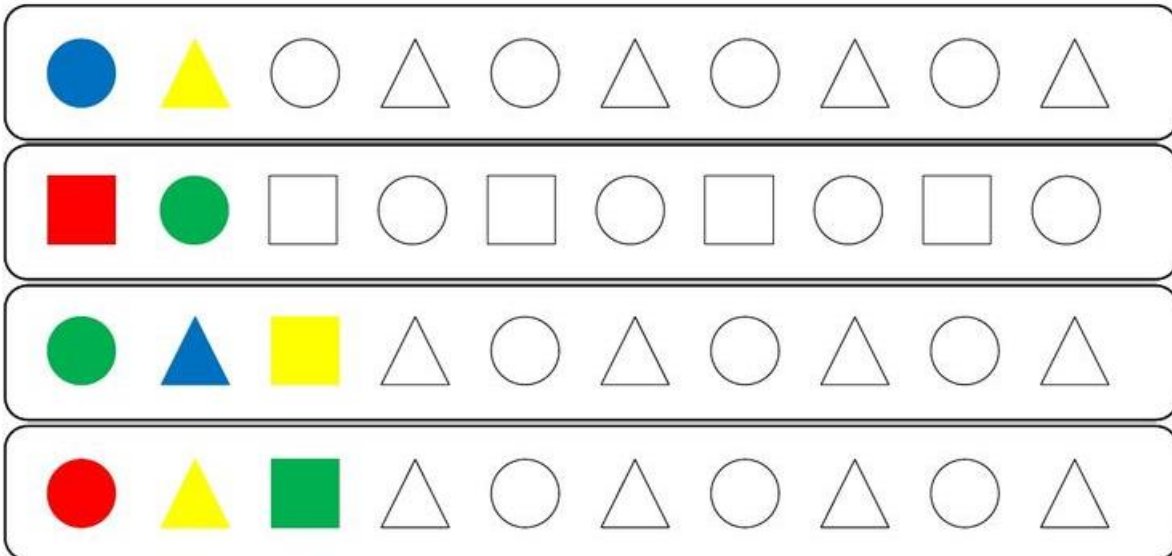




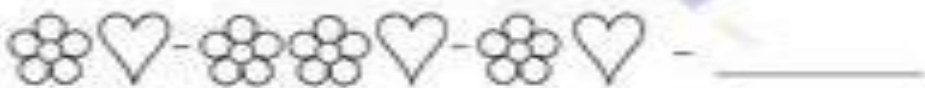


Continuar secuencias

Algo similar al anterior pero con una mayor exigencia es continuar patrones, puedes mostrarles la imagen y que ellos la sigan o copiarla en una hoja y seguir la secuencia, dibujarla tú y que ellos la coloreen, puedes usar los mismos palitos de madera, tiras de papel, bloques, juguetes para plantear una secuencia y que ellos la terminen. Por ejemplo: carrito - peluche – bloque – carrito – peluche - bloque y así sucesivamente, siguiendo ese mismo orden.



► Continua con la serie:



Encontrar objetos específicos en una imagen

Esta actividad la puede realizar con las láminas que compartimos aquí y con otras que encuentres en internet (lo puedes buscar como “discriminación visual”). Puedes pedirle que encuentre una flor en un cuento, una pelota en su libro de la escuela o un carro en una revista. Para los más grandes puede ser que busquen una palabra esdrújula en una página de su libro o un adjetivo calificativo en una oración, entre otros. El objetivo es solicitar que encuentre algo en especial, por lo que deberá concentrarse en las características que diferencian este objeto de los demás. Para hacerlo más emocionante le puedes contar el tiempo o lo pueden hacer entre hermanos o hermanas a modo de ver quien lo encuentra primero.

Por ejemplo en la imagen, encuentra donde está un REPTIL.

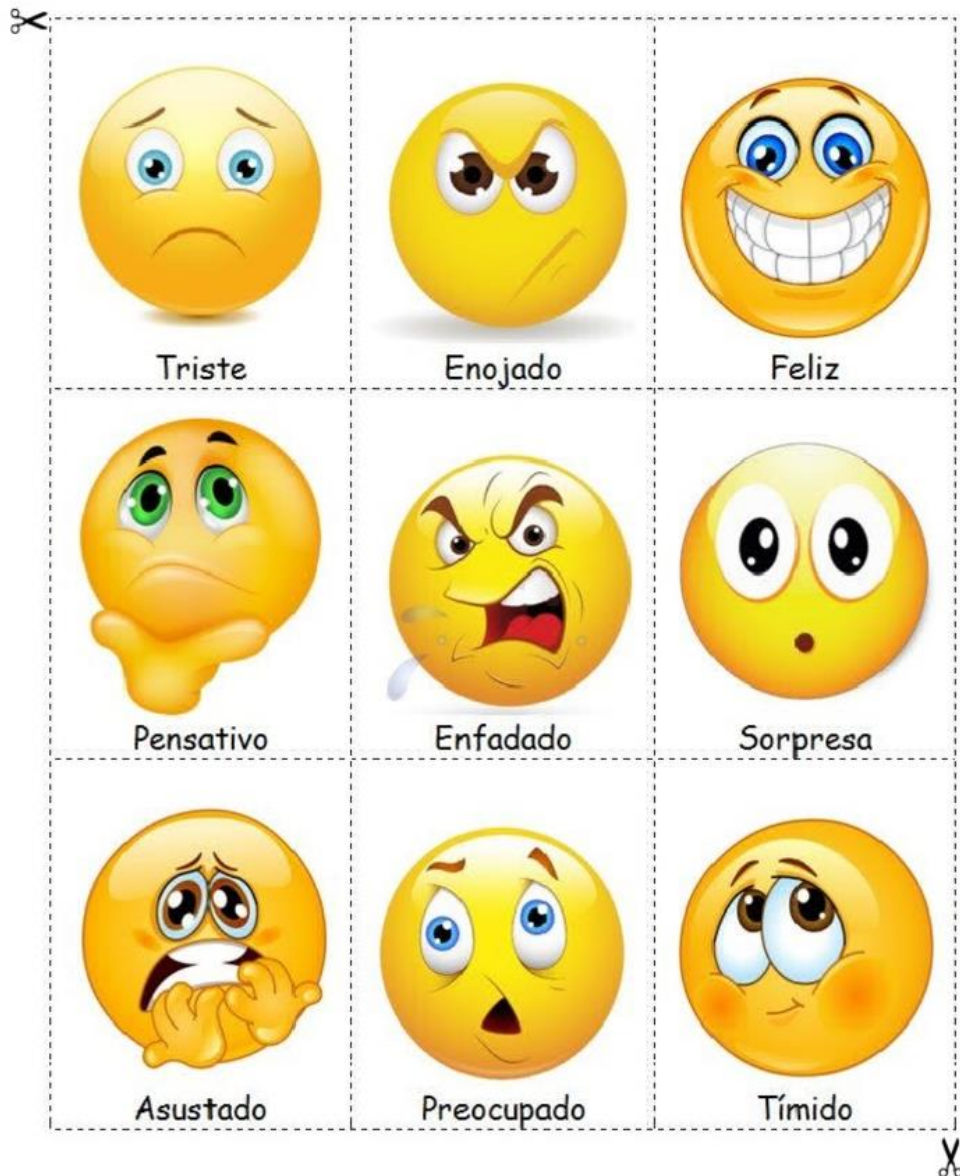


En las siguientes paginas te regalamos hojas de trabajo que puedes usar para poner a tus hijos a buscar personas, animales u objetos y despues colorear.



Memorama de emociones

El juego es como cualquier memorama, lo que se va a agregar es que al ganar un par se debe mencionar una situación que te haga sentir esa emoción. Asegúrate de poner atención a lo que expresen tus hijas/os y si quieres que expresen sus emociones abiertamente, hazlo tú también. Puedes aprender mucho de ellos, ellas y de ti mismo. Recuerda ofrecer palabras reconfortantes cuando expresen situaciones de miedo, tristeza, enojo...





Dibuja a tu familia

Dibujar es una actividad sencilla, que no requiere mucho material y que le gusta mucho a los niños. Invítales a que dibujen también a su familia, ¡¡¡Será una actividad divertida!!!!



Día de abrazos

Organicen el “DÍA DE ABRAZOS” una vez a la semana. Durante ese día van a darse abrazos al despertar, cuando lleguen del trabajo (después de las medidas de desinfección necesarias) antes y después de comer, al pedirles que recojan los juguetes o que hagan sus tareas.

Los abrazos y el contacto físico son sumamente importantes para el desarrollo y bienestar de chicos y grandes; nos da una sensación de seguridad, de amor, de confianza, hace que el cerebro libere sustancias que nos hacen sentir felices... entre muchos otros beneficios.

Pueden practicarlo cuantas veces quieran y se vale decirse “te amo, te quiero”.



Atención

Para desarrollar su atención te brindamos los siguientes ejercicios que serán divertidos y entretenidos.

Colorea estos números de los siguientes colores:



1



7

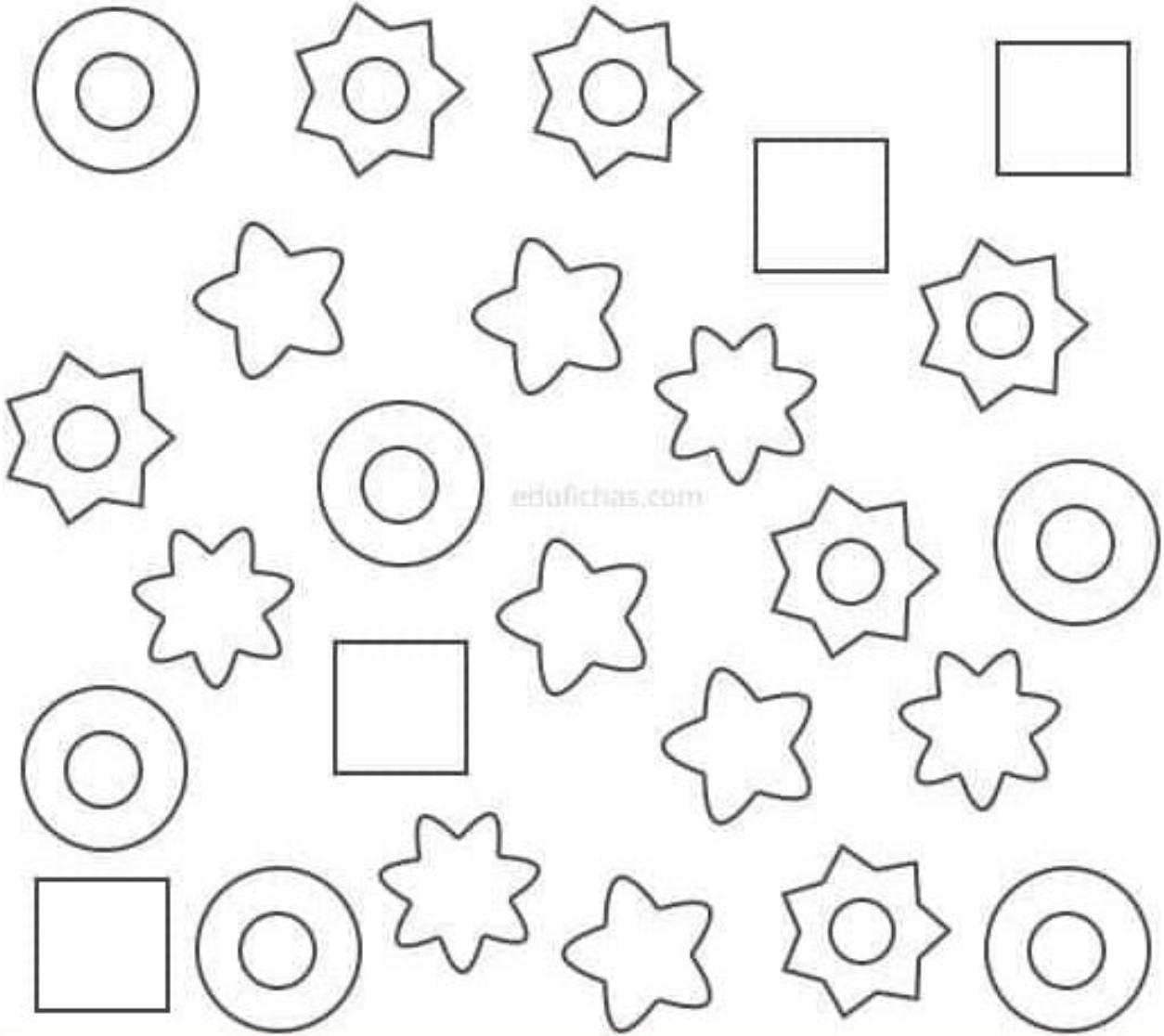
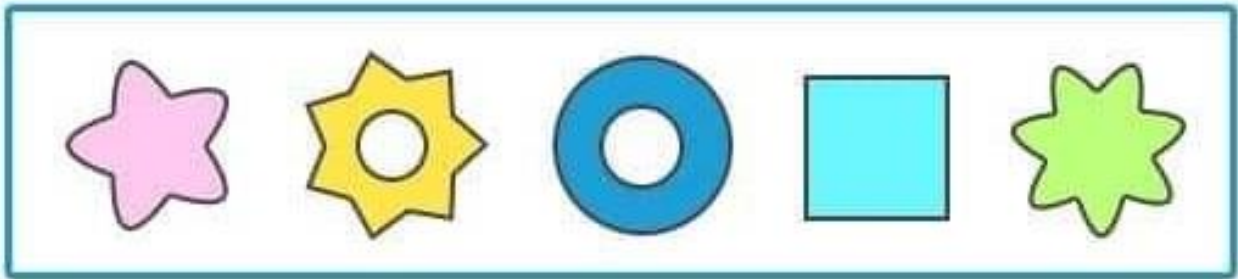


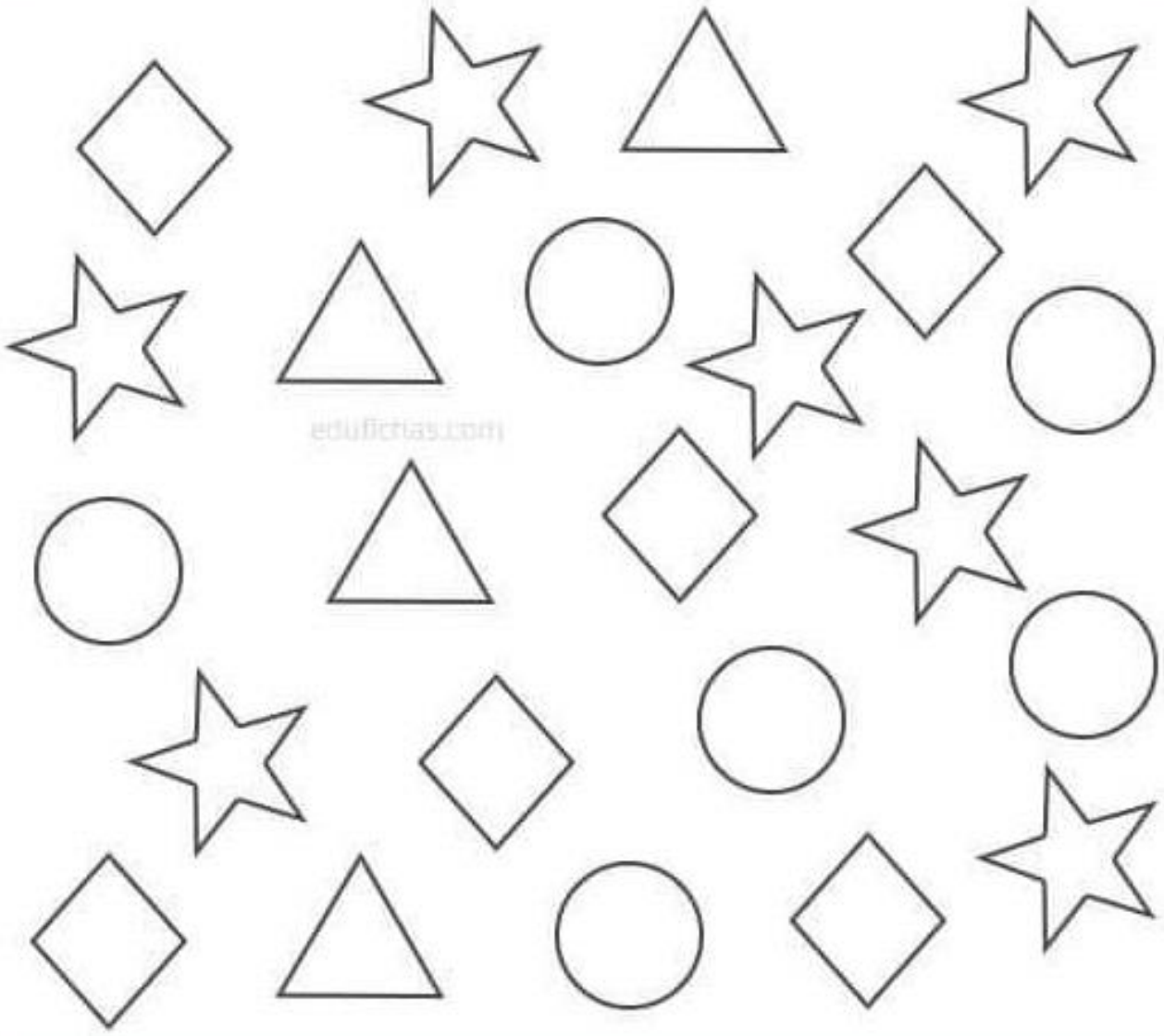
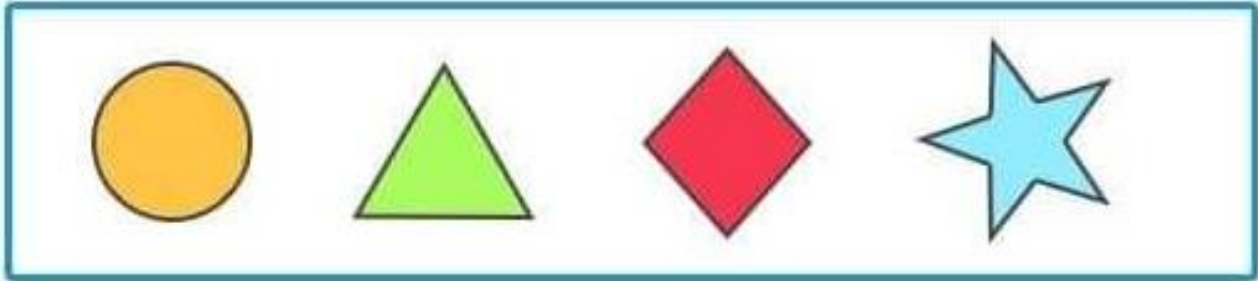
2



5

1	9	3	4	1
2	6	6	7	2
3	5	2	1	7
5	4	1	2	4
8	7	6	9	8





Para tu hijo mas grande puedes pedirle que use sus libros de texto y busque las palabras que tu les digas: Ilumina las palabras que inicien con letra "C" o que encierre las palabras que sean nombres de animales o de cosas que encuentras en la escuela. Si lo hacen entre hermanos pueden contar al final quién encontró más palabras o intercambiar para revisar si alguien le faltó colorear alguna.

Armemos un cuento

El objetivo es que entre toda la familia inventen un cuento diciendo cada quien una palabra o una frase. Por ejemplo: Que alguien diga: "Había una vez..." y que cada miembro de la familia vaya inventando la historia.



Situaciones hipotéticas

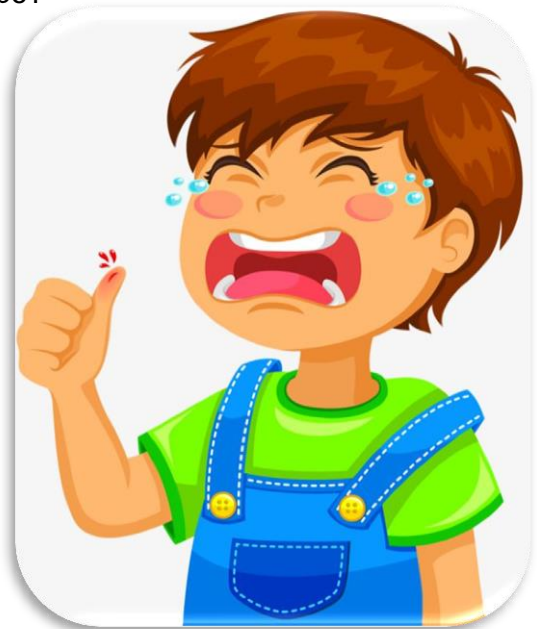
Es importante aprender a resolver problemas, sin gritarnos o enojarnos. Por eso te pedimos que leas con tu familia en voz alta las siguientes preguntas y piensen como lo resolvemos con respeto y cariño.

Ejemplos:

- ¿Qué harías si, quieres un dulce y no te lo pueden comprar en ese momento?
- ¿Qué harías si al no obedecer a mamá o papá en algo, ellos se tiraran al piso llorando y haciendo berrinche?
- ¿Cómo ayudarías a tus amigas/hermanos si uno dice que el otro le quitó su juguete?
- ¿Qué harías si alguien dice una mentira?
- ¿Cómo ayudarías a tu mamá/papá/abuelita si está preocupada porque debe hacer muchas cosas?
- ¿Cómo actuarías si vieras que alguien toma algo que no le pertenece?
- ¿Qué harías si ves que tu papá/mamá/abuelita o alguien que conoces está muy triste o llorando?
- ¿Cómo actuarías si ves que tus padres están discutiendo?
- ¿Cómo te gustaría que te ayudaran si te sientes muy triste, enojado o sientes miedo?
- ¿Qué sientes de no poder ir a la escuela?
- ¿Cómo te sientes de estar en casa todo este tiempo?



Pelea o discusión entre hermanas/os o amistades



Lesión, herida o alguna sensación de dolor o que provoque llanto

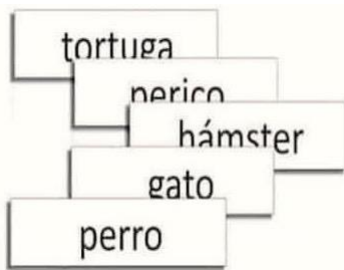
Dictado Divertido



Rayo Veloz

- Consiste en enseñar una palabra escrita en una tarjeta.
- Los niños tienen que escribir.

La dificultad radica en que la palabra se mostrará muy poco tiempo, así que se les insistirá en que se fijen muy bien en todos los detalles, porque la palabra desaparecerá “a la velocidad del rayo”.



La Bolsa Mágica

- Consiste en tener una serie de tarjetas con imágenes dentro de una bolsa. Debes ir sacando de la bolsa al azar y mostrarlas. Sin que nadie diga nada, los niños irán escribiendo.
- Es importante que las imágenes no den lugar a dudas y sean acordes al nivel del niño.



Dictado con Agujeros

- Cada niño recibe un texto al que le faltan palabras.
- Funcionan aquí textos que a lo mejor no nos atreveríamos a utilizar para dictarlos enteros, como canciones, trabalenguas, poemas, adivinanzas...
- Debes ir dictando el texto entero y los chicos tendrán que identificar las palabras que faltan e ir complementando los

agujeros del dictado con las palabras correctas.

Los pollitos _____
Pío, _____, pío
Cuando tienen _____
Cuando tienen _____
La mamá les _____
El _____ y _____ trigo,
Le _____ su comida
Y _____ busca _____

Dictado Colectivo

- Partimos de una imagen con un personaje.
- Debes ir haciendo preguntas del tipo: ¿Cómo se llama?, ¿dónde vive?, ¿Qué come?, ¿Práctica algún deporte?, ¿Tiene alguna manía?...
- Los niños van escribiendo sus respuestas, insistiéndoles en hacer una redacción, por ejemplo, a la pregunta de ¿Dónde vive?, sería incompleto contestar "mar" y sería más adecuado contestar "vive en el mar".



Dictado Olvidadizo

- La persona que dicta finge que se le olvida justo la palabra que quería decir y tiene que conseguir que los niños descubran cuál es y la escriban.
- Por ejemplo, si queremos dictar "tijeras", haremos como que no nos sale la palabra y empezaremos a decir frases como, ¿es eso que utilizas para recortar!, pero ahora no me acuerdo "cómo se dice".



Dictado Lúdico

- Se da un texto donde ciertas palabras están sustituidas por dibujos que las representan.
- Los niños han de sustituir las imágenes por el vocablo correspondiente, a partir del dictado de su padre o maestro.

La  Rodríguez iba en su 
con mucha alegría a la 
era un día con mucho  Desliza

Ruleta Giratoria

Estrategia con Ruleta Giratoria.

- Matemáticas para niños de 3 a 7 años.

¿Cómo elaborar la ruleta?

Para la ruleta se utiliza un cartón cortado en círculo, pegarle pequeños círculos alrededor y otros de la misma cantidad en pinzas para ropa, para que gire es necesario adherirle un limpiapipas, en la parte de atrás un spinner.

Utilizamos la ruleta giratoria para reforzar temas matemáticos y también motricidad fina al utilizar las pinzas de ropa.

Ajustes que se le pueden hacer para trabajarlos con las diferentes edades de 3 a 7 años.



- 3 años. Reconoce los colores y números iguales.



- 4 años. Relaciona la cantidad y el número.



- 5 años. Realiza sumas y restas.



- 6 años. Identifica los números de acuerdo a las unidades y decenas.



- 7 u 8 años. Multiplicación. Aprende la tabla del 2.

Las multiplicaciones se inician con niños de segundo grado o al iniciar tercero.

Cuento de la letra A: "Ana la araña"



Palabras con A en el cuento:

Araña

Autobús

Aros

Aletas

Arena

Anillo

Abeja

Árbol

Desempeño a trabajar:

- Recupera información explícita de un texto oral para discriminar el sonido inicial A.
- ¿Cómo trabajarlo?

Contamos el cuento todos los días.

Día 1. Contamos el cuento completo dando una entonación especial a las palabras con A.

Concluimos con algunas preguntas de reflexión.

Día 2. Contamos el cuento haciendo una pausa para que ellos completen las palabras que inician con la letra A.

Día 3. Contamos el cuento y cambiamos las palabras con A por otras, ellos deberán corregirnos diciendo las correctas.

Día 4. Ellos nos cuentan el cuento cómo lo recuerdan y mencionan qué palabras inician con A.

Día 5. Creamos con ellos un párrafo extra al cuento con una palabra con A diferente, (por ejemplo: avión, algas, avispa, ángel, arcoíris, etc.)

Anexo 1.



Mientras hacía un gran castillo, encontró un hermoso **anillo**.



Ana, la araña, se montó en un **autobús** rumbo a la playa.



Entró al agua muy confiada
...pero **Ana la araña** no sabía nadar.
¡Oh no!
¡Se va a ahogar!



Llevaba unos **aros** en la cartera para jugar en la **arena**.



Por suerte una **abeja** que por ahí pasaba la llevó hasta un **árbol** para que se **secara**.



Al bajar encontró unas **aletas** y se las llevó a la playa muy **contenta**.

¿Cómo aprendo a contar? CONTANDO.



Material:

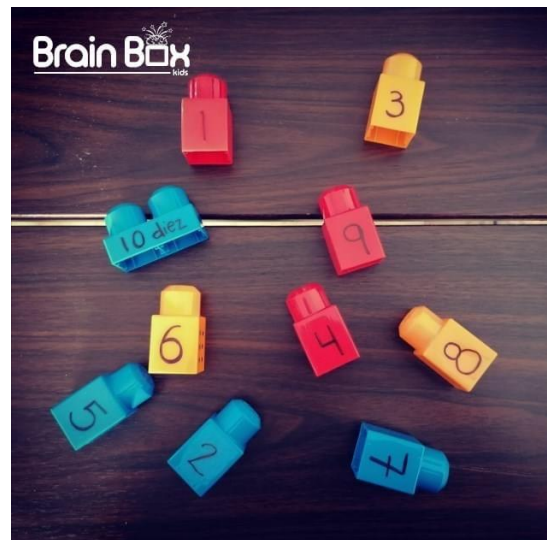
Bloques, también pueden ser rollitos de papel de baño; Si utilizas rollitos de papel te recomiendo que los pintes de un mismo color por familia.

- Los amigos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
- Familia del 10. (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19)
- Familia del 20. (21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29)
- Familia del 30...
- Se aplica lo mismo con las siguientes familias.

Te comparto algunas ideas de cómo aprender a contar, contando y jugando.

1. Revuelve los números y con ayuda de la canción de los números del 1

al 10 descubre qué número inicia la serie.



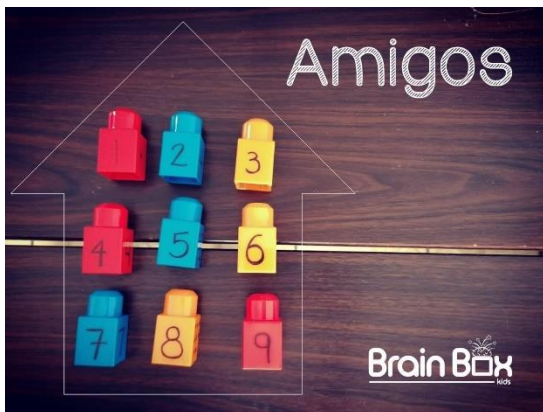
2. Arma en orden ascendente de abajo hacia arriba, donde el número que se encuentra abajo tiene menor valor numérico.



3. Una vez que tienes armada una torre del 1 al 10, colócala en la mesa de tal manera que delante coloques con bolitas de papel o

plastilina el mismo valor numérico de cada número.

4. Repite el mismo juego, pero ahora con el valor numérico.
5. Amigos. Los amigos son aquellos números que acompañan al resto de las familias. Dibuja en una hoja una silueta de casita y pídele al niño que coloque dentro de la casita a todos los números que son los “amigos”.



6. La familia del 10. Enséñale a tu hijo que todos los números que integran esta familia comienzan con 1 y para ser parte de la familia necesitan a los amigos (1, 2, 3, 4, 5...) los toman de la mano y juntos hacen la familia del 10 con nuevos nombres.



*Si les cuentas una historia para los niños les es más fácil recordar y hacerlo conscientes.

Puedes volver a emplear la estrategia del número 6 de la casita, revolver los números y que el niño los coloque dentro una vez que haga la identificación.

- Recuerda que cuando llegue el momento de contar, el niño debe mencionar el número y tocar el objeto al mismo tiempo (1 toca el objeto, 2 toca el objeto, 3...) no se vale comenzar a decir la serie numérica 1, 2, 3, 4, 5... como trenecito y tocar más o menos elementos, eso no es contar.

Elaborando Plastilina Casera

Materiales:

- 3 tazas de harina.
- 1 taza de sal.
- 1 taza de agua.
- 2 – 3 cucharaditas de aceite.
- Colorantes.
- Recipiente

Modo de preparación:

Colocar todos los materiales dentro del recipiente y mezclarlos hasta que la masa se sienta sólida y fácil de manejar, colocar el colorante deseado (rojo, amarillo, azul, verde, etc.)

Y manos a la obra, es momento de jugar y aprender.

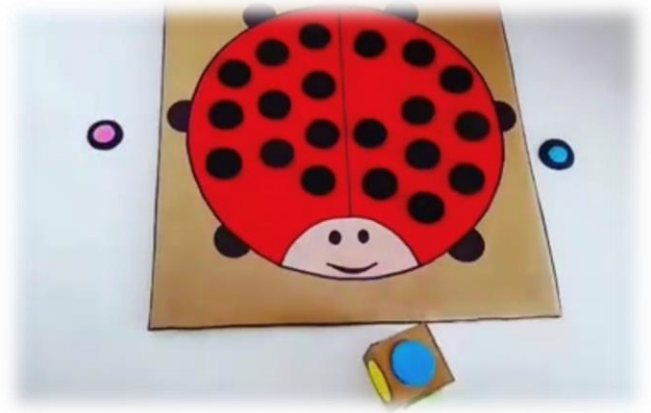


Juego de Memoria

1. En un cartón dibuja una mariquita de un tamaño considerable.
2. Píntala de color rojo y colócale los ojos y la boca.
3. Recorta círculos negros pequeños simulando las manchitas y pega detrás de los círculos otro círculo más pequeño de los siguientes colores: (rosa, amarillo, azul, naranja, rojo y blanco) tratando de que haya la misma cantidad.
4. Colócalos encima de la mariquita sin pegarlos.
5. Elabora un cubo con el material que consideres pertinente, puede ser que también lo elabores con cartón de manera que sea

resistente y pégale un círculo en cada una de las caras con los colores sugeridos (rosa, amarillo, azul, naranja, rojo y blanco).

6. Lanza el dado y ve volteando cada una de las manchitas tratando de encontrar la manchita del color que te indica el dado.
7. Organícense quién comienza primero y a jugar.



Recursos, para sentir, entender las emociones y estar mejor

A continuación se aporta ideas fáciles, sencillas y eficaces para trabajar y desarrollar emociones en y con los Niños, Niñas y Adolescentes en casa y cuando regresemos a las escuelas.

Aprenderán a reconocerlas y diferenciarlas a la vez que adquieren el lenguaje emocional necesario para entender qué les pasa en cada ocasión y así puedan expresar lo que sienten a los demás.

Será divertido y motivador encontrarnos con el niño, o la niña o adolescente interior al propiciar la vivencia con cada quien.

Estas actividades y recursos están basados en dos pilares básicos:

- El juego como mecanismo natural para impulsar al ser humano a aprender desde la infancia, así como medio para la práctica de capacidades y habilidades matizadas por valores, reglas, normas y límites protectores.
- Y los cuentos tienen historias que nos emocionan, nos hacen reír, llorar y a veces hasta sentir miedo, pero no te preocupes son solamente cuentos, pero te pueden ayudar a entender lo que te pasa todos los días.

ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR EMOCIONES:

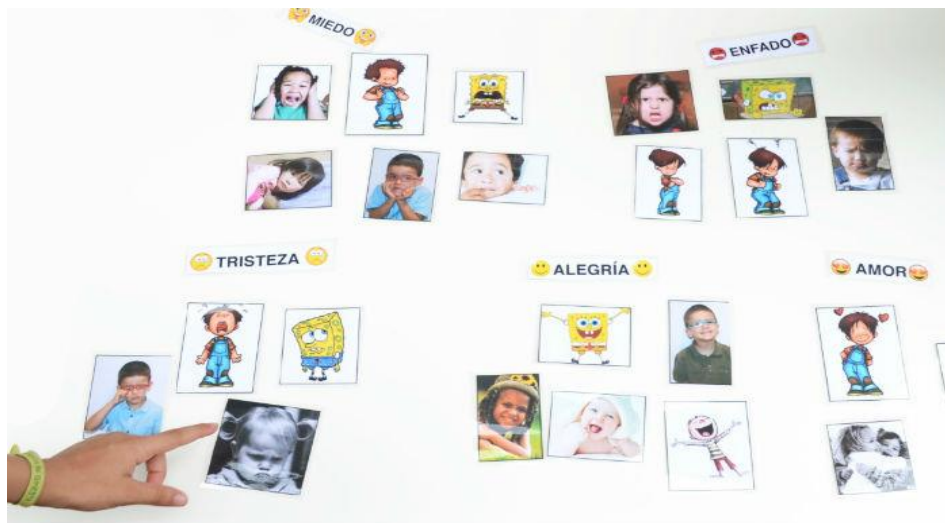
CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO:

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

Consiste en elegir varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar "Que están sintiendo" y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquen 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.



Puedes pegar las fotografías en la página de una libreta y escribir en grande el nombre de la emoción que representan. Aprovecha para hablar de esa emoción: ¿En que parte de tu cuerpo sientes cuando estás enojado, cuando estas triste, cuando estas feliz?, ¿qué pensamientos nos provoca esa emoción? ¿Qué podemos hacer al sentirnos de esta manera?

Dependiendo de la edad lo pueden escribir en su cuaderno y así van creando un diccionario propio de emociones. En el aula pueden 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.

LEER CUENTOS DE EMOCIONES:

Los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional.

Nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias de vida (pasadas, presentes y futuras), a empatizar con los demás, a darnos cuenta de lo que nos sucede, nos reconfortan y nos pueden ayudar a platicar con nuestros familiares y amigos.

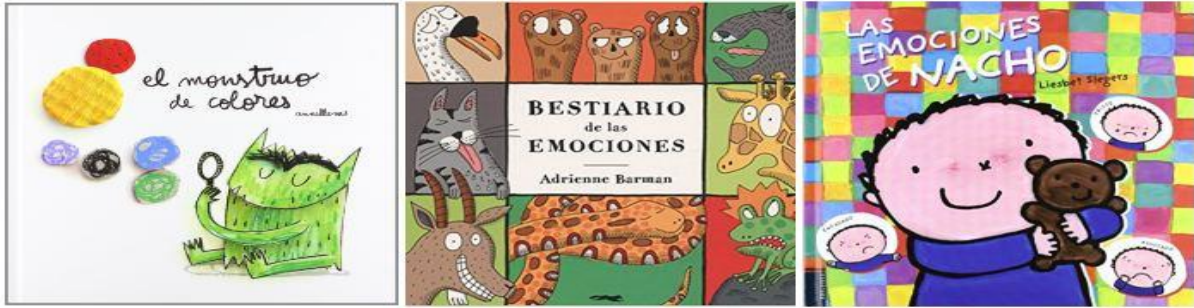


Lo más importante es:

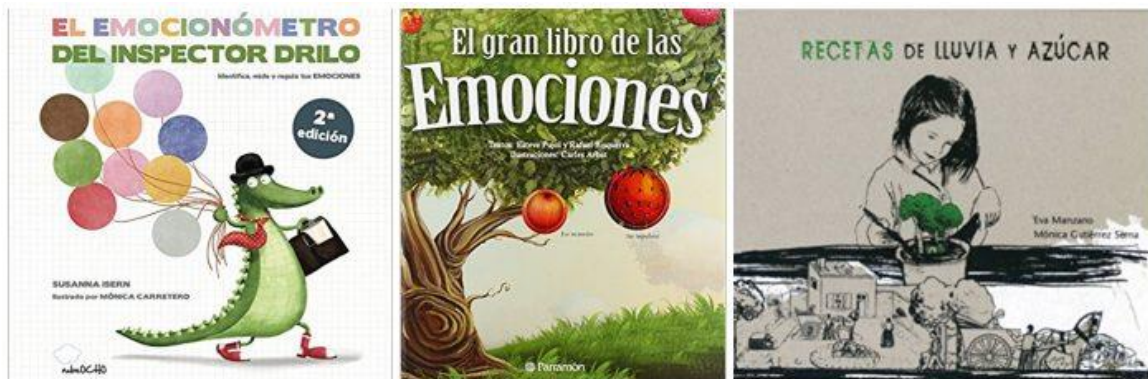
- Escoger bien el cuento para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta pero sin perder de vista la función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector. (Cuentos para la Educación Emocional Parte I y Parte II).
- Puedes maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del cuento, como por ejemplo: "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿Cómo lo sabes?*", "*¿crees que pudo hacerlo de otra manera?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podría hacer?*".
- Aprovechar la lectura para reflexionar con ellos en qué momentos han experimentado esas emociones a lo largo de su día, ¿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, (+1 año). También puedes encontrar la versión normal y la versión pop-up (estos para +3 años).
- "El bestiario de las emociones", a partir de 2 años: graciosos y expresivos animales para ir identificando y nombrando emociones con los más pequeños.
- "Las emociones de Nacho", a partir de 3 años.



- "El emocionario del inspector Drilo" de Susanna Isern (+5-6 años): un repaso por la emociones más importantes, cada una contextualizada en una pequeña historia inicial y con consejos sobre cómo gestionarla y reconocerla en uno mismo o en los demás
- "El gran libro de las emociones" (+7-8 años): muy completo y con las emociones contextualizadas en historias, leyendas o cuentos de diferentes partes del mundo.
- "Recetas de lluvia y azúcar" (**para pre-adolescentes y adolescentes**): 25 recetas llenas de imaginación para 25 emociones descritas de forma muy poética y metafórica.



TRUCO:

Cuando tengas un cuento nuevo, puedes 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

JUGAR CON 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.

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.



Importante: En internet existen tutoriales para elaborar los títeres. Dados, guiñol, personajes con materiales que tienes en tu casa.

¡¡¡ A jugar!!!

Cada participante 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.

VARIANTE: "Superhéroes en apuros" también para pre y adolescentes.

Si tienes figuritas de superhéroes como Spiderman, Superman o similares, vamos a inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones desagradables como tristeza, miedo, enfado,... Es importante que los niños, niñas y adolescentes se den cuenta que todos experimentamos todas las emociones y que estas no son malas.

ACTIVIDAD DIBUJAMOS EMOCIONES:

Ponemos un espejo delante del niño, niña o adolescente 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 TERMINAR...."Fotomaratón 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 para todos y todas!

5. JUEGO MEMORAMA DE EMOCIONES:

Con las fotografías de la actividad anterior podemos montar un memorama casero de emociones.

Necesitamos hacer dos fotos de cada quien que expresen la misma emoción, dos enojados, dos tristes, dos felices, después pégalas en cualquiera de cartón que tengas en tu casa como caja de galletas, de medicina, de cereal o cualquier otra que tengas a la mano. ¡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 en más detalle esta actividad en Expresamos nuestras emociones con música, pintura y el cuento "Lola se va a África".

Y AL TERMINAR....

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

JUEGO DE MÍMICA DE EMOCIONES

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones

Luego el niño elige 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.



Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

TRUCO:

Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la vivió. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.

ACTIVIDADES PARA APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES

RECURSO “RUEDA DE OPCIONES DE LA DISCIPLINA POSITIVA”.

Esta es una herramienta estupenda de la “Disciplina Positiva” ayuda a los niños a no agredir o hacer berrinche, cuando sientan “emociones desagradables” como la ira, el enojo, la rabia, la frustración principalmente.

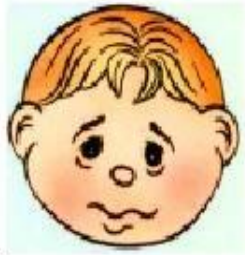
Esta ruleta la vas a encontrar en la siguiente hoja, puedes recortarla y pegarla en un cartón que tengas en casa, ahora en el centro de la ruleta inserte un clavo o tornillo para hacerla girar.

Cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, recurra a su ruleta para y pídele que la gire hasta encontrar la emoción que esta sintiendo. Cuando esté tranquilo pueden sentarse juntos y pensar: ¿Qué pueden hacer diferente a llorar, gritar o pegar?

TRUCO:

Aprovecha mientras haces la rueda para recordarle al niño que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que debemos esforzarnos para encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a nosotros mismos. No dudes en construir tu propia rueda y ¡dar ejemplo!

MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA

SORPRESA



IRA



VERGUENZA



DIBUJANDO MIS EMOCIONES PARA REGULARLAS:

Un recurso fantástico para regular y apaciguar las emociones fuertes es dibujarlas mientras las estamos sintiendo. Eso ayuda a reconectar cerebro emocional con cerebro racional. Además de que cambiamos de actividad y descargamos nuestra emoción de una forma sana y segura para todos.

Solo debemos colocar un bote de colores, plumones, crayones o lo que tengan para iluminar y escribir hojas y un cuaderno. Les decimos que cuando sientan una emoción como muy enojado, muy triste, muy contento. Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado. Así como hacer más de uno si lo necesitan. Todo se vale.

CONSEJO:

Está bien que acompañemos a los niños mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos: "vaya, ¿así se ve cuando estás enojado? ¡Eso es mucho!"; "a ver muéstrame cómo de enojado estás, ¡caray!", "¿sigues disgustado? a ver haz otro dibujo,... bueno parece que algo menos, ¿no?" hay que evitar regañarlos o decirles que está mal la forma en como lo expresaron.

Variante: DIARIO DE MIS EMOCIONES:

Para quienes ya saben escribir (o para ti) en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.



Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos,...

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño (sobre los 7 años) para que luego pueda ir haciéndolo él solo cuando crezca.

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

Si no sabes por dónde empezar, una buena idea es usar una versión más guiada como: "Diario de las emociones. Pon color a tus emociones" de Anna Llenas.

Recurso "RINCÓN DE LA CALMA" Y "MESA DE LA PAZ":

“El rincón de la calma” es un lugar donde el niño puede acudir cuando se siente muy emocionado. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad.

En ese lugar coloca objetos que tú sabes que le van ayudar a recuperar la calma como: libros relajantes, cojines o almohadas, peluches, entre otros.



El rincón de la calma también puede usarse como “mesa de la paz”, 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 (cero gritos, cero insultos, cero golpes).

CONSEJO:

Explica hablen desde el “yo” y no desde el “tú”, es decir: *“yo me he sentido enojado cuando me has quitado el juguete”* en lugar de *“tú me has hecho enojar 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.

Técnica de RELAJACIÓN para NIÑOS:

Para hacer estas técnicas utilizas los mismos materiales del “rincón de la calma”.

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 algunos dibujos de uno de los libros.



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 "flojito" a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro, 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.

TÉCNICA DE ESCENIFICAR CONFLICTOS:

Los juegos de roles o pequeñas representaciones teatrales son fantásticas para que los niños practiquen la resolución de conflictos y se pongan en la piel de los diferentes implicados, empatizando más con sus hermanos, amigos o compañeros.

De este modo, cuando se encuentren en la misma situación (o parecida) tendrán más recursos para afrontarla con éxito y serán más conscientes de las emociones y sentimientos que experimentan todos.

Del mismo modo, si el niño debe afrontar una situación nueva que le provoca angustia o **miedo**, es muy bueno escenificarla tantas veces como necesite para tener más confianza. Incluso puedes ayudarlo con pequeñas meditaciones guiadas donde él se ve en esa situación y logra superarla.

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 conocimiento y manejo adecuado de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.

El cuento de la tortuga: una técnica de autocontrol para niños

Había una vez una tortuga llamada "Tortuguita" que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo: "Te contaré un secreto" – ¿Cuál?- preguntó Tortuguita. Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas, pero, ¿qué es?, insistió Tortuguita. Es tu **caparazón** –respondió la vieja tortuga Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte,...

Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila. ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita. Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo: -¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patear, insultar, pensó: He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón. Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con el/ella.



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EMPATÍA Y LAS BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS:

JUEGO "SOY TÚ" (PARA EMPATIZAR CON EL OTRO):

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos o compañeros de clase. Es tan simple como hacer una serie de tarjetas o de papelitos con preguntas simples como: "*color preferido*", "*compañero con el que te gustaría sentarte en la escuela*", "*comida que odias*",...



Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos leyendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas pero tratando de responder como si fuéramos el otro niño con el que están jugando, de este modo nos ponemos en la piel de los demás pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.

ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS:

La neurociencia nos dice que cuantas más ocasiones demos a nuestros hijos o alumnos para “ponerse en los zapatos de los demás”, más capaces serán de sentir compasión y empatía por los otros.

Estas ocasiones surgen muy a menudo durante nuestro día a día, sólo debemos hacerles preguntas sencillas que los puedan inducir a pensar en los sentimientos ajenos: *“¿por qué crees que se ha enojado Carla en el parque?”*; *“¿por qué crees que llora este niño?”*; *“¿cómo crees que se siente tu compañero?”*, entre otras preguntas.



Así que es nuestro trabajo ayudar al niño, desde bien pequeño, a darse cuenta de los sentimientos ajenos, la comunicación no verbal y el lenguaje gestual de las otras personas, pero también ayudarle a reconocer los actos que las personas hacen por él, agradecerlos y corresponderlos, por ejemplo: *“¿has visto el chofer del camión?, se levanta muy temprano cada día para llevarnos a la escuela y al trabajo, ¿se lo agradecemos con un “buenos días”?”*.

Esto junto a nuestro ejemplo es la herramienta más potente para enseñar empatía y su utilidad.

Para dar más relevancia a esto podemos promover que el niño se preocupe por sus familiares o compañeros de clase, porque la solidaridad empieza con pequeños actos que luego podemos ir ampliando a otros ámbitos de nuestra vida.

Así que si sabemos que un familiar o amigo del niño está pasando un mal momento o está enfermo, por ejemplo podemos animar al niño a mandarle un mensaje de ánimo por whatsapp, a escribirle una carta o postal, a acercarse a su casa con un libro o revista, a cocinar algo para él,...

IDEA:

Y en épocas remarcadas (como Navidad) podemos promover actitudes pro-sociales como llevar la ropa o juguetes que ya no usamos a personas que puedan necesitarlos.

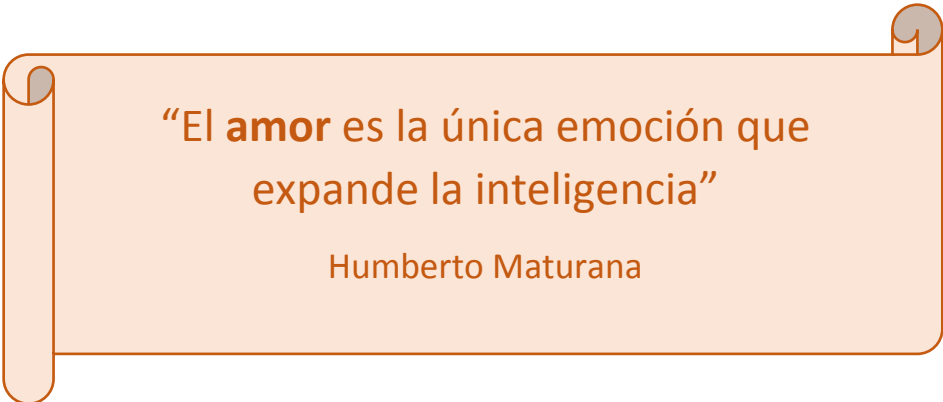
Otras acciones para la difusión de contenido educativo en época de contingencia.

- I. Buscar espacios en radio y televisión locales la transmisión de unas breves cápsulas de contenido educativo por ejemplo:
 1. juegos sencillos que se pueden hacer dentro de casa, con instrucciones muy sencillas para que los puedan organizar los niños y niñas y tengan una opción de juego estructurado dentro de casa, que desafíe habilidades y ajustable a todas las edades y destrezas.
 - 2.- Adicionalmente, que la radio difusora o televisora nos apoyen en la recepción y distribución de materiales educativos a familias en atención de Educación Especial.
- II. Hacer convenio de colaboración con las Presidencias municipales con mayores dificultades en la conectividad a internet, con la finalidad de que apoyen a las familias en la comunicación, recepción y entrega de materiales educativos para continuar aprendiendo en casa.



Mamá, papá, abuelitos y familias: igual que ustedes vivimos este tiempo de confinamiento, seguramente extrañan la escuela porque no ven a sus amigos, no aprenden con su maestra, no tienen las mismas actividades, entre otras cosas, así que seguramente están aburridos, fastidiados, de mal humor y con mucha energía acumulada. Es necesario facilitar en actividades que favorezcan a todos: juegos, deporte como chutar el balón, brincar la cuerda, lanzar la pelota, hacer ejercicio (en casa por el momento), ayudar en las tareas de la casa, y si lo hacemos de “buena manera”, la convivencia será más sana.

Hagamos de este periodo de confinamiento con los y las hijas un periodo memorable con recuerdos de amor, aprendizaje y sana convivencia y esperamos que en este cuaderno hayas encontrado alguna actividad o idea que te sean útiles para ponerlas en práctica.



“El **amor** es la única emoción que expande la inteligencia”

Humberto Maturana

Este cuaderno fue elaborado por el equipo de Educación Especial.

Lic. Ma. Guillermina Dorantes Gómez

Lic. Estela Rubio Murillo

Mtra. Mónica Rodríguez Martínez.

Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro

(USEBEQ)

Ing. Enrique De Echávarry Lary
Coordinador General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez
Subcoordinadora de Gestión Educativa

M.E.E Eda. Karina Rubio Rubio
Dirección de Equidad y Apoyo a la Educación

Lic. Ma. Guillermina Dorantes Gómez
Jefa Del Departamento de Educación Especial