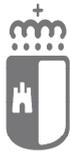


ESCUELA DE FAMILIAS ON LINE



5. Educación Emocional



EDUCACIÓN EMOCIONAL



PRIMER TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL FAMILIA E HIJOS

En el taller de Educación Emocional realizado con las familias hablamos de los diferentes pasos para poder trabajar con nuestros niños una educación emocional completa y útil, y para ello explicamos brevemente algunos conceptos a tener en cuenta, ofrecemos distintos materiales complementarios utilizados en el colegio y pusimos en práctica junto con nuestros pequeños protagonistas como llevarlo a cabo. Con el fin de recordar todas estas "cosillas" y de facilitar su puesta en práctica, os ofrecemos los siguientes apuntes que podéis compartir con todas aquellas personas que estén interesadas en el tema.

JUNTOS POR UNA EDUCACIÓN MEJOR

UN POCO DE TEORÍA: PASOS PARA LA IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

- 1. Identificación somática:** Necesitamos aprender a conectar las situaciones con las reacciones de nuestro cuerpo. El cuerpo es sabio y nos dice que es lo que necesitamos, nos habla, por eso es importante no ignorarle, es el primer eslabón emocional. A veces nos dice, sigue así, felicidades, que bien me sienta lo que haces, otras nos dice, ¡para!, hay algo que no va bien, piensa porque hay algo que debes cambiar... **IGNORAR LO QUE TRATA DE DECIRNOS, A LA LARGA, PUEDE GENERAR PROBLEMAS** (dolores de cabeza, diarreas, acidez de estómago, problemas visuales o de tensión...)
- 2. Identificación de la emoción:** Una vez que la persona detecta que su cuerpo trata de decirle algo a través de las reacciones somáticas (que se describen en el libro



recomendado), es importante ponerlas nombre, pues sabiendo que emoción es la que "asoma" sabremos que tenemos que hacer para "calmarla".

En este apartado introducimos siempre una asociación de color, que facilita a los pequeños (y no tan pequeños) su identificación.

3. Movilización conductual: Tras poner nombre a nuestras emociones, es necesario desarrollar una labor de actuación, la movilización. La emoción nos invita a hacer cosas y poder hacerlo, nos llevará de vuelta al estado de CALMA, ese estado de armonía donde encontramos nuestro lugar y nos gusta estar.

Este es el aspecto más novedoso que introduce el libro "**Cuando sientas estas cosas, una emoción te embarga**", pues la bibliografía hasta ahora existente para trabajar la educación emocional en la infancia, se limita a introducir vocabulario emocional o como mucho a identificar la emoción, pero no recoge este último y esencial paso. Este libro **indica además qué tenemos que hacer para poder dar una respuesta adecuada a cada emoción.**

¡ATENCIÓN!

Es importante transmitir que el objetivo de la educación emocional no es estar constantemente en un estado de felicidad o de alegría, esto es energéticamente insostenible durante periodos largos y además conllevará a la frustración, pues es un objetivo no alcanzable a tiempo completo. Lo importante es lograr estar en CALMA, es decir, en equilibrio.

CÓMO LO HEMOS TRABAJADO EN EL COLEGIO Y CÓMO OS PROPONEMOS QUE LO TRABAJÉIS EN CASA.

A los niños hasta 2º de primaria les encanta leer con sus padres los cuentos que han trabajado en el colegio, e incluso les gusta releer una y otra vez los mismos libros casi hasta que se los aprenden, porque de esta manera pueden "predecir lo que va a pasar" y esto les da seguridad y mayor margen de participación.



Castilla-La Mancha



Introducimos la emoción con un cuento, pero no le decimos cual es... La tiene que adivinar.

LEEMOS: Para que resulte especialmente motivador, lo ideal es que sean los propios padres quienes lean, intentando en la medida de lo posible "representar el libro" realizando sonidos, cambiando de voz con los distintos personajes... de forma que los niños puedan "vivir el cuento".

CONVERSAMOS: Hablamos con nuestros hijos sobre lo que les ha pasado a los personajes, e intentamos que identifiquen la emoción principal que se describe en el cuento. Si no lo saben, no pasa nada, les sorprendemos con "la poesía" donde descubrirán la emoción. Si la descubren, genial, porque cuando las palabras que aparecen en "mayúsculas" en el poema, les invitamos a que las pronuncien ellos y así participan de él.

POEMA: Leemos el poema, intentando hacer una pequeña melodía con nuestra voz y entonación. Esto facilita que conecte con la emoción y que recuerde lo esencial.

HACEMOS LA PELOTA DE HARINA:

1. Elegimos dos globos del color de la emoción trabajada.
2. Introducimos harina en uno de los globos utilizando un envase de champú o similar.
3. Anudamos el globo y le pinchamos con un "clip" o similar para sacarle el aire y que el tacto sea más agradable.
4. Cortamos la boquilla del otro globo e introducimos dentro el globo con harina.
5. YA TENEMOS NUESTRA PRIMERA EMOCIÓN.



Castilla-La Mancha



DAMOS LAS INSTRUCCIONES DE USO DE LAS "BOLITAS EMOCIONALES"
(Ver apartado Actuación-movilización del ANEXO I).

*Recordar, al principio si observamos que el niño tiene alguna "emoción que le está afectando" hay que ayudarle a que tome conciencia utilizando las siguientes frase-sugerencia

- Creo que hay una emoción que asoma ¿Sabrías decirme de que color crees que es?
 - Si la reconoce, le animamos que acuda al rincón de la emociones para que piense que es lo que la emoción le dice que tiene que hacer (si no se acuerda, podemos volver a leer el poema)
 - Si no la reconoce, le decimos la que creemos que puede ser, y le leemos el poema para ver si se identifica con esa o le da pistas sobre otra.

Creamos nuestro rincón emocional en casa.

Según vallamos incorporando "pelotas emocionales" se van metiendo en un cesto, que situaremos en un rinconcito tranquilo y agradable de nuestra casa, a ser posible con un sofá o moqueta donde el niño pueda sentarse o tumbarse cuando siente que tiene que descubrir una emoción.

En este rincón, también podremos dejar los cuentos que hemos leído u otros que les gusten.

Este rincón también puede ser utilizado para leer, para escuchar música tranquila o incluso para dibujar, los niños también pueden expresar con dibujos lo que no pueden hacer con palabras, y esto les lleva a la calma.

Los padres somos su principal modelo, si nosotros utilizamos este rincón en momentos de "calma" como leer o escuchar música, ellos también lo harán.

Moraleja:

"El niño no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender"

(PLUTARCO).



Castilla-La Mancha



ANEXO I: EMOCIONES TRABAJADAS CON LOS NIÑOS ESTE CURSO ESCOLAR Y RECURSOS UTILIZADOS Y MATERIALES UTILIZADOS

En infantil 4 años:				
Emociones trabajadas	Cuentos para introducir la emoción	Material para el reconocimiento somática, identificación y movilización	Color de la pelota	Actuación-movilización
El amor EI 4	<u>"Una Sorpresa para Tortuga"</u> de Paula Merlán y Sonja Wimmer	<u>"Cuando sientas estas cosas, una emoción te embarga"</u> de Beatriz Vadillo Gárgoles.	Rosa	Hacer cumplidos dar las gracias con humildad.
La rabia EI 4 y 1º	<u>"Vaya rabieta"</u> de Mireille d'Alancé		Granate (rojo oscuro)	Alejarse a un rincón tranquilo, tensar los músculos y cuando no podamos aguantar más soltar rápido y respirar.
La tristeza	<u>El patito feo</u>		Azul claro	Elegir a alguien para contar tu pena y que te abracen (sólo



Castilla-La Mancha



1º		<p><i>Si te gusta el libro, da a like o deja un comentario en internet, y así contribuirás a que los materiales que consideras útiles se difundan.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Gracias</i></p>		abrazar)
El orgullo EI 4 Y 1º	<u>La Jirafa Chufa</u>		Dorado	Compartir con una persona especial el motivo de nuestro orgullo y dejar que nos feliciten.
La calma. EI 4 Y 1º	<u>Tranquilos y atentos como una rana</u> de Eline Snel Respira de Inés Castell-Blanco		Verde	Cojo la pelota verde, la pongo en el pecho, inspiro profundamente tres veces y me digo algo positivo.
El Arrepentimiento 1º	<u>Fábula de Pedro y el Lobo</u> de <i>Serguéi Prokófiev</i>		Azul Oscuro	Pido perdón a la persona y la persona que nos perdona nos un abrazo.

