

MOMENTOS EN LA ESCUELA INFANTIL

BIENESTAR EMOCIONAL

CRECIENDO EN SALUD 0-3



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Infancia y la Juventud



Junta de Andalucía



1. INTRODUCCIÓN	3
2. EL PROCESO DE ADAPTACIÓN	
2.1. INTRODUCCIÓN	4
2.2. OBJETIVOS	4
2.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS	4
2.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES	5
2.5. BANCO DE RECURSOS	6
3. LA ACOGIDA DIARIA	
3.1. INTRODUCCIÓN	7
3.2. OBJETIVOS	7
3.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS	7
3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES	7
3.5. BANCO DE RECURSOS	8
4. EDUCACIÓN EMOCIONAL	
4.1. INTRODUCCIÓN	9
4.2. OBJETIVOS	9
4.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS	10
4.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES	10
4.5. BANCO DE RECURSOS	11





Durante los primeros años de vida, los niños y niñas desarrollan sus capacidades, entre ellas las emocionales, y se estructuran las bases fundamentales del desarrollo personal, las relaciones sociales, la comunicación, las capacidades cognitivas y las competencias emocionales. Las emociones son nuestro sistema de alarma que se activa cuando detectamos algún cambio en la situación que nos rodea. Son recursos adaptativos que los seres humanos presentamos y dan prioridad a la información que es relevante para cada persona, activando así diferentes procesos que nos permitirán dar una respuesta.

Ser educado en Emociones, permite a los niños y niñas adquirir destrezas para el manejo de sus estados emocionales, reducir las consideradas negativas y aumentar las más beneficiosas para él o ella. Es todo un proceso de aprendizaje, en el que se va construyendo la visión de nosotros mismos, la de los demás y el mundo, y cómo nos desenvolvemos. Por eso entendemos la Educación Emocional, como un proceso educativo, continuo y permanente, que impulsa la adquisición de las competencias socio-emocionales, favorece el crecimiento, fortalece el desarrollo integral, y enriquece su bienestar personal y social, capacitándolos para la vida.

La Escuela Infantil tiene cada vez más un papel predominante como entorno de desarrollo en los primeros años de la vida, etapa decisiva en la génesis de las relaciones afectivas de apego. El papel del profesional que trabaje en la Escuela Infantil o Centro de Educación Infantil (en adelante EI/CEI) será una figura de apego, capaz de generar oportunidades de desarrollo óptimo.

Los profesionales actúan como referentes y modelos; deben desarrollar sus propias competencias emocionales para que los niños y niñas puedan imitarlas e integrarlas en sus esquemas de desarrollo. El niño y niña necesita tener la seguridad de que sus demandas van a ser atendidas y que la persona que le cuida no le va a fallar. Esto favorece que interactúe de manera confiada con el entorno, facilitando el establecimiento de relaciones saludables.

Por todo ello la Educación Emocional debe ser una tarea imprescindible en la EI/CEI; se debe entender como una materia transversal y por lo tanto inmersa en todas las actividades desarrolladas a lo largo de la jornada y también como una materia troncal, introduciendo actividades específicas que ayuden al alumnado a ir tomando conciencia de sus propias emociones, aprender a expresarlas y regularlas con la ayuda del adulto.

En base a la importancia de la materia en la que nos estamos centrando, hemos subdividido esta línea de actuación en tres subapartados:

- El **proceso de adaptación**, por la importancia que tiene para el bienestar del niño y la niña a su llegada a la Escuela por primera vez.
- La **acogida diaria**, por ser un momento que puede marcar el desarrollo de todo el día.
- La **Educación Emocional**, para ayudar a los niños y niñas a poner nombre a sus sentimientos, reconocer las diferencias emocionales entre ellos mismos y los demás y que comprendan y puedan expresar lo que sienten y a ser respetados iç





2. EL PROCESO DE ADAPTACIÓN

2.1. INTRODUCCIÓN

El período de adaptación es el proceso por el cual el niño y la niña va formando y preparando, desde el punto de vista de los sentimientos, la aceptación de un medio nuevo: la Escuela.

El período de adaptación transcurre como un tiempo de conocimiento mutuo y de construcción de la confianza necesaria entre la familia y la Escuela. Comienza antes de la incorporación propiamente dicha y se demora según los tiempos que cada alumnado y familia necesita.

2.2. OBJETIVOS

- Promocionar Apego seguro desde la EI/CEI.
- Fomentar la participación de la familia en la cultura escolar, para crear condiciones psicosociales y los apoyos sociales apropiados para el ejercicio de la Parentalidad Positiva.
- Promover esquemas de coordinación y corresponsabilidad entre los servicios de la comunidad.
- Favorecer la interrelación entre los niños y niñas de forma paulatina, agradable y sin conflictos.
- Posibilitar la interacción entre los distintos elementos personales que intervienen en el proceso educativo.

2.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Las familias deben conocer previamente a los y las profesionales que van a trabajar y van a cuidar a sus hijos e hijas, así como los criterios pedagógicos de la EI/CEI.
- Anticipar a los niños y niñas la incorporación en la EI/CEI, familiarizándoles con el nombre de su tutor o tutora, y acomodando sus ritmos de sueño y hábitos de alimentación a los que van a seguir en la escuela.
- Durante el tiempo que dure el período de adaptación, la familia evitará introducir cambios, tales como: quitar el pañal, quitar el chupete, cambios en la alimentación...
- Escalonar, en la medida de lo posible, los períodos de estancia, de modo que vayamos aumentando progresivamente los tiempos de permanencia, en función de los progresos del niño o niña. En cualquier caso, el proceso de adaptación será un plan individualizado y consensuado con cada familia.
- Evitar hablar al niño y niña de la Escuela en términos negativos (por ejemplo: ¡Allí aprenderás a comer!, ...).





- Recordar que la entrada a la EI/CEI es la primera separación del niño y la niña de sus figuras de referencia. Una buena adaptación fomentará su seguridad. Su preparación ayudará a asegurar el éxito.
- Contribuir al acercamiento entre escuela y familia informándolas de aspectos relativos a la EI/CEI, o al proceso de aprendizaje de sus hijos o hijas.
- Dirigirse al alumnado llamándolo por su nombre y mostrando actitudes de respeto y afecto, evitando cualquier muestra de ansiedad. Crea un clima de seguridad afectiva individual y colectiva.
- Mantener la tranquilidad ante manifestaciones de inadaptabilidad del niño o niña (rabieta, llantos, inapetencias...), pero sin abandono.
- Las EI/CEI y sus profesionales deben afrontar este período respetando la individualidad de cada niño y niña y su familia, para adaptarse a sus ritmos y necesidades.
- Recordar contactar con el profesional de enlace del Centro de Salud si alguno de los niños o niñas presenta algún problema de salud para solicitar su asesoramiento.

2.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Familias:

- *Jornada de Puertas Abiertas:* Evento en el que las EI/CEI abren sus puertas para que las familias y el alumnado puedan conocer la propuesta educativa que se presenta y facilitar así el proceso de toma de decisiones sobre la elección de los centros.
- *En el momento de solicitar plaza:* En este momento se mantiene una conversación personal, en un clima de confianza, con el fin, por una parte, de evitar la angustia de las familias, en caso necesario, por la decisión tomada de enviar a su hijo e hija a la escuela; y por otra, de sensibilizarles y requerir su colaboración y participación en la vida escolar.
- *Reunión de acogida de las familias que llegan por primera vez al centro.* En esta reunión se realiza una presentación de los profesionales, los objetivos programados, las actividades que se van a desarrollar a lo largo del curso, los servicios que se prestan desde el centro (aula matinal, comedor, actividades extraescolares, AMPA, ...) Además, se forma a las familias sobre las características de la etapa en la que están en ese momento sus hijos e hijas y se dan algunas indicaciones sobre su función.
- *Manual en formato papel o digital que se entrega a las familias al inicio del curso o en el momento en el que un alumno o alumna se matricula por primera vez.* Recoge información de interés acerca del centro, la organización, el profesorado, el número de aulas, proyecto educativo, los planes de convivencia, los planes de acogida el AMPA, etc.



**Alumnado:**

- Visitar los distintos espacios del centro, patios, baños, cocina, otras aulas, etc.
- Presentarles al personal del centro, tutores y tutoras, personal de cocina, de limpieza, etc.
- Confeccionar o buscar un animalito o personaje para que sea la mascota de la clase, ponerle un nombre entre todos y jugar con ella. Cada día un niño la llevará a su casa para presentársela a su familia.
- Preparar entre todos un gran mural con las fotos y nombres de cada alumno o alumna de la clase.
- Ofrecerle a cada niño un símbolo con el que en poco tiempo se identificará y le dará seguridad en el aula ya que, con ellos, se pasará lista, cada uno tendrá en su silla su símbolo para que siempre sepa dónde sentarse, su casillero, su percha, su vaso del agua...
- El cuento o juguete viajero: se tendrá que devolver al día siguiente. El objetivo principal es crear un vínculo entre la escuela y el hogar.
- Cantar el nombre de cada uno, mientras ellos reciben algún objeto por turnos.
- Proponerles que traigan su juguete preferido, sentarlos en círculo y que cada uno lo presente y cuente cosas sobre él.

2.5. BANCO DE RECURSOS

- El bienestar emocional en la infancia: guía para padres, madres y profesionales.
- Guía "Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años". Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.
- Guías temáticas para familias del Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía:
 - Cómo establecer un buen apego.





3. LA ACOGIDA DIARIA

3.1. INTRODUCCIÓN

La entrada de los niños y niñas a las EI/CEI, así como, la despedida de las familias por la mañana, comprende la acogida diaria y el intercambio de noticias entre familia y escuela. Es el primer contacto con los profesionales de las EI/CEI, siendo muy importante cuidar ese encuentro para que se sienta acogido, querido e inicie el día contento, por lo que este momento es clave para el desarrollo del día.

3.2. OBJETIVOS

- Ofrecer al niño, niña y a su familia una experiencia gratificante y positiva de la EI/CEI.
- Favorecer la adaptación del niño y niña al nuevo contexto escolar de un modo positivo, creando un clima de seguridad y afecto que le facilite su desarrollo.

3.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Procurar que la despedida en el momento de la llegada sea corta, clara y evitando el engaño o el chantaje (por ejemplo: no aprovechar que estén despistados para marcharse; no decirles nunca cosas como que si se portan bien le vamos a querer más o les vamos a comprar algo...).
- Despedirse del niño o niña evitará que desconfíen y le dará seguridad a la larga, aunque de momento lloren.
- Recibir al alumnado con afecto y alegría. Deberemos transmitirles confianza, comunicar a la familia aspectos de interés y escuchar lo que se nos dice será fundamental para el resto del día.
- Aprovechar el encuentro para resaltar aspectos positivos que refuercen su conducta (de las familias o alumnado). No centrarnos únicamente en aspectos negativos.
- Mostrarse accesibles para que puedan aprovechar este momento para comentar algo: se le puede atender en ese momento o escuchar atentamente su demanda y, en función de nuestras posibilidades y de la gravedad de la demanda que plantee, darle una cita para verla individualmente. (cuanto más fluida sea la comunicación con las familias y más vías de comunicación se hayan facilitado, menos necesitarán utilizar ésta).
- Dirigirse al alumnado llamándolo por su nombre y mostrando actitudes de respeto y afecto, evitando cualquier muestra de ansiedad. Crea un clima de seguridad afectiva individual y colectiva.

3.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- **Emocionómetro:** Elaborar un metro con los colores de las emociones. Podemos poner la foto de cada niño con una pinza, en la emoción que quieran ese día, según se sientan.





- **Buzón de sugerencias:** Buzón de sugerencias, físico o virtual, en el que las familias puedan expresar libremente sus opiniones, sugerencias, ideas inquietudes,... garantizar que todas las familias pueden tener acceso a este buzón. Situarlo en sitios accesibles y visibles, habilitar la posibilidad de escribir las sugerencias en otros idiomas.
- **Boletines informativos:** Dar a las familias periódicamente información y asesoramiento sobre temas relacionados con el desarrollo de las y los niños a través de circulares: alimentación, aseo, ocio saludable, criterios para elegir actividad extraescolar, etc. El formato será llamativo y de fácil lectura.
- **La agenda:** Uso de una agenda para comunicarse con las familias. Es recomendable escribir mensajes concretos, generales, poco descriptivos. Cuidar mucho el lenguaje y la expresión: tener en cuenta que el lenguaje escrito es susceptible de interpretaciones erróneas puesto que carece de elementos sensoriales (gestos, tono de la voz, postura corporal,...) que enriquezcan y clarifiquen su significado.
- **Encuentros con familias:** Encuentros entre familias, en el que se traten aspectos de interés relativos al desarrollo de las y los menores, ocio, pautas educativas, estilos educativos, etc.

3.5. BANCO DE RECURSOS

- Documento familias de Tiempo de Acogida.





4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

4.1. INTRODUCCIÓN

Los contenidos de la educación emocional que se pueden trabajar en la educación infantil son los que se presentan a continuación.

- **Conciencia emocional.** Implica el tomar conciencia del propio estado emocional y manifestarlo mediante el lenguaje verbal y/o no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás.
- **Regulación emocional.** La capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.
- **Autonomía emocional (Autoestima).** La autoestima es la forma de evaluarnos a nosotros mismos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la empatía. En estas edades el niño o niña empieza a conocerse a sí mismo con la ayuda de los demás y su aceptación contribuye en su propia autoestima.
- **Habilidades sociales.** El reconocer los sentimientos y las emociones de los demás, ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos de una forma positiva, etc.).
- **Habilidades para la vida y el bienestar.** Experimentar bienestar en las cosas que se realizan diariamente en la escuela, en el tiempo libre, con los amigos, en la familia y en las actividades sociales.

Aunque se presenten por separado deben contemplarse desde una visión holística-globalizada; todos ellos se interaccionan y se trabajan de forma conjunta. (Reflexiones y propuestas didácticas". Madrid. Wolters Kluwer 2011. López Cassá "Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años)).

4.2. OBJETIVOS

- Reconocer la singularidad de cada niño y niña para favorecer todas sus posibilidades de expresión y actuación.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Favorecer que cada niño y niña descubra sus necesidades, intereses, gustos y posibilidades a la vez que va descubriendo al otro.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Favorecer la corresponsabilidad de la familia en la manifestación, comprensión y aceptación de las emociones de sus hijos/as.





4.3. RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Respetar en todo momento la emoción del niño y la niña y no quitarle importancia, al revés, dársela en conciencia.
- Guiarles para que se reconozcan a través de los distintos sentidos para integrarlos y favorecer su propia identidad.
- Utilizar un tono de voz dulce, sin estridencias ni gritos. La voz es parte de nosotros y crea ambiente acogedor y envolvente.
- La “Escucha Activa” esté presente en todos los momentos de la EI/CEI. No dar nada por hecho.
- Crear momentos de atención plena y única para cada niña y niño.
- Reconocer nuestras propias emociones como profesionales, aceptarlas y ser modelo de ellas, sin avergonzarnos, escandalizarnos o esconderlas.
- Encauzar los apegos de la familia en uno seguro, sereno y empático, desde el respeto y la aceptación de la singularidad de cada persona.
- Dinamizar la “Escuela espacio seguro”, dinamizador, acogedor, facilitador, potenciador y favorecedor de experiencias, procedimientos y actitudes que favorezcan el crecimiento integral y emocional del alumnado.
- No dar nada por hecho. Ofrecer, experimentar y dar su lugar y momento a cada niño o niña.
- Garantizar los cauces de comunicación con las familias para que la información y el intercambio de ésta sea cercana, clara y adecuada a la demanda. Una comunicación asertiva y sana, evita malos entendidos.

4.4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- Para desarrollar la **Conciencia emocional**:
 - Ayudados por la música moverse libremente y experimentar lo que vaya sintiendo.
 - Expresar a través de los colores las distintas emociones.
- Para desarrollar la **Regulación Emocional**:
 - Realizar actividades de relajación en el aula.
 - Experimentar las cosquillas y expresar como se sienten.
- Para desarrollar la **Autonomía emocional**:
 - Los alumnos deben mirarse al espejo y describirse.
 - En un círculo decir alguna palabra positiva de un compañero o compañera
- Para desarrollar **Habilidades sociales**:
 - Mientras se lee un cuento que los alumnos y alumnas deben expresar con el cuerpo las emociones de los protagonistas.





- Para desarrollar **Habilidades para la vida y el bienestar:**

- Realizar el libro de vida con la ayuda de la familia.

4.5. BANCO DE RECURSOS

- Actividades de Educación Emocional para 0 a 3 años propuestas por Elia López Cassá "Educar las emociones en la infancia 0 a 6 años. Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid Wolters Kluwer 2011.
- Actividades de educación emocional en la escuela infantil.
- 70 juegos que favorecen el apego seguro y niños felices.
- Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 153-167 Èlia López Cassà 158 ISSN 0213-8464.

