

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

## ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA INFANTIL

### 1.- Actividades para desarrollar la CONCIENCIA EMOCIONAL

Edad	Actividad
Primer año	<a href="#">1.- Juego de miradas</a>
	<a href="#">2.- Marioneta</a>
	<a href="#">3.- Música y emoción</a>
De 2 a 3 años	<a href="#">4.- La cajita de las emociones</a>
	<a href="#">5.- Mis manos comunican</a>
	<a href="#">6.- Emociones de artistas</a>

### 2.- Actividades para desarrollar la REGULACIÓN EMOCIONAL

Edad	Actividad
Primer año	<a href="#">7.- Acaríciame</a>
	<a href="#">8.- El rey de la paz</a>
	<a href="#">9.- Las cosquillas</a>
De 2 a 3 años	<a href="#">10.- El balanceo</a>
	<a href="#">11.- ¡A bailar!</a>
	<a href="#">12.- El cojín</a>

### 3.- Actividades para desarrollar la AUTONOMÍA EMOCIONAL

Edad	Actividad
Primer año	<a href="#">13.- Besos y abrazos</a>
	<a href="#">14.- Eres importante</a>
	<a href="#">15.- El espejo</a>
De 2 a 3 años	<a href="#">16.- Mi regalo</a>
	<a href="#">17.- Soy el rey o la reina</a>
	<a href="#">18.- ¿Quién soy?</a>

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

#### 4.- Actividades para desarrollar HABILIDADES SOCIALES

Edad	Actividad
Primer año	19.- <a href="#">¡Cucú!</a>
	20.- <a href="#">Danzando</a>
	21.- <a href="#">Juego de falda</a>
De 2 a 3 años	22.- <a href="#">Mi voz, tu voz. Suena el teléfono</a>
	23.- <a href="#">Mi cuento favorito</a>
	24.- <a href="#">Me convierto en...</a>

#### 5.- Actividades para desarrollar HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Edad	Actividad
Primer año	25.- <a href="#">Despierto mis emociones</a>
	26.- <a href="#">Mi familia me cuida</a>
	27.- <a href="#">Recuerdos</a>
De 2 a 3 años	28.- <a href="#">Un paisaje divertido</a>
	29.- <a href="#">La libreta de vida</a>
	30.- <a href="#">Mis juguetes</a>

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 1: JUEGO DE MIRADAS**

El cuerpo transmite, expresa y siente; es canal de comunicación y de relación con uno mismo y con los demás, es imprescindible para favorecer el autoconocimiento y las relaciones sociales. Por ello, una forma de iniciarse es jugando con las miradas y la expresión facial, para que el niño se acostumbre a observar la mirada y expresión del otro y aprenda a imitarlas.

### **Objetivos**

- Imitar diferentes expresiones emocionales.
- Expresar libremente nuestras emociones.

### **Procedimiento**

Para realizar esta actividad se necesita un espacio indicado para favorecer la expresión del cuerpo, con o sin movimiento. Para ello, mejor que no haya mobiliario que entorpezca la sesión.

Se inicia el juego cuando el adulto se acerca al niño con la intención de provocarle acción y observación. Para ello, el adulto se moverá y mirará al niño con alguna emoción en concreto (alegría, tristeza, enfado, amor). En función de la reacción del niño, el adulto dará juego a la emoción con mayor o menor intensidad.

También se puede mostrar al niño diferentes imágenes y/o dibujos en los que tendrá que imitar las emociones que expresan cada uno de los personajes. Estos personajes pueden ser animales, personas, personajes de cuentos, etc. Por ejemplo, la imagen de un león que muestra sus dientes y garras puede simbolizar la emoción del enfado.

Para hacer divertida la sesión, los niños pueden maquillarse e incluso puedan mirarse en un espejo.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

### **Recursos**

Maquillaje si es necesario o ropas.

Un espejo para que puedan ver su cuerpo.

Si se quiere, puede utilizarse barra de maquillaje.

Imágenes y/o dibujos de diferentes expresiones emocionales.

Un gimnasio o una sala sin mobiliario para que los niños puedan expresar libremente cómo se sienten.

### **Orientaciones**

Es necesario dejar que el niño libremente muestre sus emociones, aunque sean de forma imitativa.

El adulto observará cómo el niño se expresa y qué dificultades muestra o tiene. El adulto será el referente más inmediato, por ello cuanto más exagere su mirada y expresión corporal, más motivación puede generar en el niño para que éste participe. Esta participación al principio es observacional, para que posteriormente sea imitativa.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

Sería interesante que se recogieran fotografías de la sesión para que puedan mostrarse al niño y confeccionar un libro con estos recuerdos.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas.* Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 2: MARIONETAS**

Se presentarán diferentes emociones, tanto positivas como negativas, a través de una marioneta que el adulto guiará y observará al niño para que forme parte del juego interactivo de emociones.

### **Objetivos**

- Vivenciar diferentes emociones como la alegría, la tristeza, el amor, el enfado y el miedo.
- Escuchar y familiarizarse con un vocabulario emocional.
- Expresar las diferentes emociones con la ayuda e interacción del adulto.

### **Procedimiento**

En diferentes momentos a lo largo del día, el adulto mostrará al niño una marioneta. Para ello, estará delante del niño, bien sentándolo en sus faldas o bien cerca de él, manteniendo la mirada para poder presentarle de forma divertida la marioneta. Una forma de hacerlo es cantando alguna canción para avisar al niño de la presencia del personaje. Por ejemplo diciendo: "Ya viene".

Se muestra la marioneta, con nuestra expresión facial y corporal para dar vida al personaje y a la emoción que se quiere mostrar. Se acompañará el mensaje verbal: "¿Cómo se siente marioneta?", Y respondiendo el adulto con la voz del personaje: "Me siento... (alegre, triste, enfadada, cariñosa)".

Por ejemplo, si el títere es un payaso y queremos que muestre alegría, podemos mover mucho al títere haciéndolo saltar y acercándolo al niño con una gran sonrisa. Si el títere se siente triste, podemos bajarle la cabeza simulando su lloro, etc.

Explicaremos alguna situación que asocie la emoción del personaje con alguna vivencia emocional ajustada a la edad y a los conocimientos de los niños. Por ejemplo: "el payaso se siente alegre porque le gusta verte sonreír".

### **Temporalización**

Unos 5–10 minutos a lo largo del día, en función del interés que muestre el niño.

### **Recursos**

Una marioneta. Si se quiere, se pueden utilizar diferentes marionetas para simbolizar las diferentes emociones.

### **Orientaciones**

En todo momento, el adulto dará juego a la interacción y expresará activamente la emoción mediante su mensaje verbal y corporal. También cantará para poder fomentar el interés del niño, diciéndole: "Ya viene...".

El adulto puede decirle que él se siente como el personaje y su motivo, así como cuando el niño se siente como el personaje, siempre que se ajuste a la comprensión y edad del pequeño.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

La marioneta puede comprarse o confeccionarse para la ocasión. Si no es posible una marioneta, pueden utilizarse muñecos de ropa o de papel que representen a cada personaje-emoción.

La marioneta se expondrá en un lugar para que el niño juegue con ella y se familiarice con los personajes-emociones. El niño se puede llevar la marioneta a casa para que la pueda conocer su familia.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 3: MÚSICA Y EMOCIÓN**

La música nos transmite y contagia emociones. Escuchar y bailar diferentes músicas nos ayuda a interiorizar diferentes vivencias emocionales.

#### **Objetivos**

- Expresar libremente el cuerpo mediante la música
- Escuchar diferentes músicas

#### **Procedimiento**

El adulto pondrá diferentes músicas. En primer lugar, dejará un minuto para escucharla y después acompañará la música con su ritmo corporal o baile. Según la edad del niño, el adulto lo cogerá para bailar conjuntamente y vivir la música, o bien dejará que éste pueda expresar libremente sus vivencias emocionales.

#### **Temporalización**

Unos 5-10 minutos a lo largo del día, en función del interés que muestre el niño.

#### **Recursos**

Música alegre.  
Música relajante.  
Música triste.

#### **Orientaciones**

El adulto intentará fomentar al máximo la participación del niño para que se realice la actividad.

Es importante diferenciar el ritmo y movimiento corporal según la música, para que el niño observe e imite sus diferentes formas de expresión emocional.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 4: LA CAJITA DE LAS EMOCIONES**

En una cajita atractiva se esconden diferentes emociones y una varita mágica. Ello nos invita a transformarnos en diferentes personajes que expresen diversas emociones y es una forma de divertirnos ejerciendo varios roles emocionales.

#### **Objetivos**

- Expresar mediante el lenguaje verbal y no verbal diferentes emociones.
- Representar diferentes personajes y emociones.

#### **Procedimiento**

Dentro de una cajita, muy llamativa por sus colores, hay unas láminas en las que hay diferentes imágenes que reflejan distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa...). El maestro tendrá en sus manos una varita mágica que hará transformar el estado emocional de los niños (deberán cambiar su expresión facial y corporal, ayudándose del lenguaje verbal), según como indique la lámina extraída.

Consigna: "Un dos tres, nos convertimos en lobos muy enfadados".

Un niño será quien tendrá la varita mágica y transformará el estado emocional de tres niños escogidos y que habrán de realizar la expresión que indique la lámina. Los demás deberán adivinar de qué estado emocional se trata (aquí se realizará sin la ayuda del lenguaje oral, tan solo el facial y corporal).

#### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos, en función del interés y participación que muestre el niño.

#### **Recursos**

Cajita con láminas de dibujos plastificados.  
Varita mágica.

#### **Orientaciones**

Esta actividad puede realizarse en otras sesiones para que todos los niños puedan utilizar la varita mágica.

También puede realizarse en el grupo de 3 a 6 años.

Es interesante recoger fotografías de la sesión y poder establecer conversación con ellos.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 5: MIS MANOS COMUNICAN**

Una forma de jugar con las emociones es dando vida emocional a una parte del cuerpo, en este caso serán nuestras manos las protagonistas.

### **Objetivos**

- Observar dos expresiones emocionales; alegría y tristeza.
- Imitar las diferentes expresiones emocionales.

### **Procedimiento**

Contaremos una breve historia a los niños, si queremos tan sólo puede ser gestual. Los personajes son las propias manos que estarán pintadas: una con expresión alegre y otra con expresión triste.

“Érase una vez Pepito y Pepita. Que eran dos manos muy amigas que se querían muchísimo. Pues, un día, Pepito se enfadó con Pepita porque ésta no le dejaba su pelota. Pepito se sentía triste y solo... (dedos cerrados y manos hacia un lado). Pepita se dió cuenta y se acercó a Pepito haciéndole caricias, pero Pepito no reaccionaba. Entonces, fue a buscar su pelota y se la dió a Pepito y Pepito se mostró muy alegre (mano que abre los dedos lentamente, hasta abrirse completamente). Así los dos jugaron y se sintieron alegres (manos abiertas y moviendo los dedos).

Manos abiertas y moviendo los dedos: alegría.

Manos con los dedos cerrados: tristeza.

Posteriormente, le acercaremos nuestras manos y le pintaremos las suyas para jugar con ellas a expresar emociones.

### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos, en función del interés que muestre el niño.

### **Recursos**

Guantes de colores, si se quiere, para diferenciar las dos expresiones.

Una pelota pequeña.

Maquillaje para pintar nuestras manos (una mano será la expresión de alegría y la otra expresión de tristeza).

### **Orientaciones**

En estas edades no hay un control total del cuerpo del niño. Se debe respetar la tonicidad muscular y de actividad en brazos, manos y dedos, ya que están en pleno desarrollo evolutivo y de crecimiento. Por ello, el nivel de participación puede variar, aunque lo que importa es que formen parte del juego creativo.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 6: EMOCIONES DE ARTISTA**

En esta actividad se trata de buscar todas aquellas imágenes y pinturas de artistas para poder expresarlas libremente a través de la pintura.

### **Objetivos**

- Realizar una pintura libremente.
- Identificar si nos gustan o no las diferentes obras artísticas.

### **Procedimiento**

Se mostrará a los niños dos pinturas realizadas por diferentes artistas. Una puede ser una obra de Miró y otra de Picasso. Nos tienen que decir cuál de las dos les gusta más. Tras la elección, se le dará un papel para que el niño pueda hacer su propia obra artística, con los colores de la obra escogida, y pueda ser colgada juntamente al lado de la obra que le ha gustado.

Se expondrán las diferentes pinturas de los niños y debajo de cada obra pondrán una cara alegre, de agrado o una cara de desagrado.

### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos, en función del interés que muestre el niño.

### **Recursos**

Pinturas y papel.

Dos obras pictóricas (una de Miró y otra de Picasso).

### **Orientaciones**

Se utilizarán dos caras, para que el niño escoja aquella que simbolice si le gusta, o no, la obra artística.

Es interesante que las familias y otros niños puedan venir a visitar la exposición.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 7: ACARÍCIAME**

Tocar, mirar, abrazar... facilita el bienestar y fortalece el vínculo afectivo entre las personas. Las caricias en las primeras edades construyen una base de seguridad emocional positiva en las relaciones.

### **Objetivos**

- Vivenciar caricias positivas.
- Generar emociones positivas.
- Favorecer el bienestar y la seguridad emocional.

### **Procedimiento**

El adulto estira al niño sobre una mantita y mirándole, le dará caricias y masajes por todo el cuerpo con diferentes materiales. Cada material se puede presentar en distintos momentos a lo largo del tiempo.

Partes del cuerpo: palma de las manos, pies, piernas, vientre, mofletes, cuello, nariz...

Para fomentar la diversión y la participación, se pondrá crema corporal a los niños para que ellos masajeen la parte del cuerpo. Además de la crema, se puede hacer con toallitas, plumas, pañuelos, pelotas pequeñas, algodones, etc.

Pueden realizarse masajes circulares, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, etc.

Mientras se masajea con cuidado y recorriendo cada parte del cuerpo, se puede poner música relajante. También se le puede decir mientras se masajea: "ahora sube una... hormiguita", u otra cosa que genere la atención del niño. Cuando se acaba el masaje, se le da un abrazo y se le dice en voz alta "¡qué bien te sientes!".

### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Esta actividad es aconsejable realizarla en diferentes momentos del día.

### **Recursos**

Música relajante.

Objetos: plumas, algodones, pañuelos, toallitas, crema corporal, etc.

### **Orientaciones**

Si existe alguna parte del cuerpo con alguna lesión, o que el niño no desee que le acaricien, se respetará.

Se puede aprovechar el momento del cambio de pañal, o en los que se despierte el niño, para llevar a cabo esta actividad.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 8: EL REY DE LA PAZ**

Vivir la relajación es una forma de generar emociones positivas hacia uno mismo y establecer canales de comunicación positiva con el adulto.

### **Objetivos**

- Iniciarse en la relajación y los masajes.
- Experimentar emociones positivas.

### **Procedimiento**

Se muestra al niño un muñeco, que es un rey que tiene una cajita musical que suena cuando se le tira de una cuerda. El niño tiene que estar estirado o bien sentado en la falda de un adulto. El adulto hará sonar la música relajante del rey, mientras le va recorriendo por todo el cuerpo el rey de la paz, como si estuviera pasándole una esponja. Cuando acaba la música, el masaje finaliza y, si le gusta, podemos volver a hacérselo.

El adulto puede pasarse el rey de la paz por su cara o brazos para que el niño vea que el adulto también disfruta y se relaja. Mientras da ejemplo, puede cerrar los ojos para mostrar su relajación.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

### **Recursos**

Rey de la paz, muñeco suave y blando que tiene una cajita musical, con música tranquilizante.

### **Orientaciones**

Es una actividad que va muy bien para tranquilizar o consolar a los niños cuando se muestran inquietos.

Es necesario que haya poca luz y un espacio ambientado sin distorsiones externas.

Se puede invitar al niño a que se lo haga a si mismo o al adulto.

Es interesante tener el rey de la paz junto al niño, para que lo coja y lo utilice cuando desee. Si no es un rey, puede ser otro objeto que reúna las mismas condiciones.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 9: LAS COSQUILLAS**

Las cosquillas pueden ser o no ser fuente de placer, hay cosquillas que se toleran y otras que pueden generar bienestar. Apostamos por éstas últimas.

### **Objetivos**

- Experimentar las cosquillas.
- Vivenciar el bienestar positivo.

### **Procedimiento**

El adulto se tumbará al lado del niño. Éste irá descalzo y con el mínimo de ropa posible para tener un mejor contacto corporal. El adulto le hará cosquillas con las plumas en los pies, manos y dedos, etc. Después lo hará con sus manos y dedos.

Otras partes del cuerpo serán:

El cuello, la palma de las manos, las orejas, la barriga, etc.

Cuando el niño se ría, el adulto le dirá: "ya veo que te gustan, cómo te ríes... A mí también me gustan".

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

### **Recursos**

Plumas.

Manos y dedos.

### **Orientaciones**

El adulto participará con ellos, realizándose también cosquillas. Es interesante que observe la reacción de los niños y respete a aquéllos que no quieran realizarse cosquillas.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 10: EL BALANCEO**

Balancear el cuerpo, realizando movimientos vaivén, genera calma y estabilidad emocional en las personas, en especial en los niños. Nos puede recordar cuando estábamos en la cuna o en los brazos de la madre, nos consuela y nos tranquiliza.

#### **Objetivos**

- Fomentar el balanceo para generar calma y tranquilidad.
- Expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje verbal y corporal.

#### **Procedimiento**

El maestro enseñará el balanceo, para generar tranquilidad y bienestar. Para ello, reproducirá el balanceo poniendo al niño en su falda y practicándole el movimiento de vaivén. Se le aconsejará que cierre los ojos, para que pueda percibir mejor el movimiento y su vivencia. Incluso, dará lugar a que el niño reproduzca lo que ha vivido con un muñeco o peluche.

Es interesante conocer cómo vive esta experiencia y recomendársela cuando vea al niño inquieto o desconsolado.

#### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente en función de la edad e interés del niño.

#### **Recursos**

Un muñeco o un peluche.  
Música relajante.

#### **Orientaciones**

Podemos realizar la actividad con música relajante, sonidos de la naturaleza, canciones de cuna, etc.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 11: ¡A BAILAR!**

La música alegre nos despierta las emociones. Bailar y cantar son dos buenas formas para fomentar el bienestar, dos grandes liberadores emocionales.

#### **Objetivos**

- Expresar libremente las emociones a través del cuerpo y mediante la música.
- Fomentar la alegría y el bienestar consigo mismo y con los demás.

#### **Procedimiento**

El maestro pondrá una música divertida y alegre para que los niños puedan bailar libremente, utilizando todo o parcialmente el cuerpo, e incluso pueden cantar o expresarse verbalmente. Pueden cogerse con los demás niños o bien bailar solos. El maestro también participará y bailará con ellos.

#### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos, en función del interés y participación que muestre el niño.

#### **Recursos**

Música alegre y divertida.

#### **Orientaciones**

El maestro intentará fomentar al máximo la participación de los niños para que realicen la actividad.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 12: EL COJÍN**

Los niños necesitan canalizar las emociones que les generan malestar, tales como la rabia, enfado, tristeza o miedo. Podemos ofrecerles una forma para que ellos puedan canalizar y descargar estas emociones, que viven intensamente, mediante la expresión corporal.

### **Objetivos**

- Favorecer el bienestar a través de una estrategia emocional.
- Expresar a través de mensajes positivos el bienestar.
- Identificar nuestros sentimientos y emociones.

### **Procedimiento**

Los niños deben traer de casa un cojín que sea blando y que tenga un vínculo especial con él. Este cojín ayudará a que el niño conozca para qué le puede servir, aparte de descansar. El maestro cogerá su propio cojín y dará a conocer qué cosas podemos hacer con él. Lo abrazamos fuertemente y suavemente. Lo podemos utilizar como si fuese un tambor y, por lo tanto, le damos golpes fuertes y suaves con las manos en forma de puño, manos estiradas o con los dedos como si tocáramos un piano. Cuando acabemos de golpearlo, le daremos nuevamente un abrazo y le daremos simbólicamente las gracias acompañadas con un: "¡qué bien me siento!".

Esta experiencia, que llevaremos a cabo una vez al día, les puede servir para las ocasiones en que se sientan enojados, ansiosos, preocupados... En esos casos, les ofreceremos su cojín para que puedan descargar este enojo, ansiedad y preocupación y puedan retomar la calma. Una vez que el niño esté calmado, hablaremos con él sobre la situación que le ha generado esta emoción de malestar.

El cojín es blando y permite que no se hagan daño cuando lo golpean. Además, el niño tiene un vínculo especial con él, ya que es algo suyo y familiar. Cuando acabe la actividad, si él desea, puede descansar apoyando la cabeza en él.

### **Temporalización**

De 10 a 15 minutos, en función del interés y participación que muestre el niño.

### **Recursos**

Cojín propio.

### **Orientaciones**

El cojín es un recurso con el que pueden realizarse multitud de actividades. De hecho, los mismos niños nos pueden generar nuevas ideas y prácticas. Por ejemplo, el cojín puede ponerse en el culo y lo podemos apretar fuertemente.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas*. Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 13: BESOS Y ABRAZOS**

Recibir y dar besos y abrazos nos hace sentir queridos y apreciados por los demás. En esta actividad se jugará a dar besos y abrazos.

#### **Objetivos**

- Vivenciar la práctica de los besos y abrazos.
- Sentirse querido y apreciado.

#### **Procedimiento**

El adulto se pondrá cerca del niño y jugará con él, dándole primero un beso y un abrazo a una parte del cuerpo. Cuando decimos *abrazar*, también nos referimos a dar caricias. Partes del cuerpo: cara, frente, nariz, orejas, brazos, manos, dedos, pies, barriga, etc... También jugará a dárselo con el muñeco que más le guste. El adulto fomentará que el niño también participe dando besos y abrazos.

Para hacerlo más divertido, nos podemos pintar los labios y dejar huella del beso en las diferentes partes del cuerpo.

#### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Esta actividad es aconsejable realizarla en diferentes momentos del día.

#### **Recursos**

Si se desea, algún muñeco querido por el niño.  
Pintura de labios.

#### **Orientaciones**

Una forma de aprender a llevar a la práctica los besos y abrazos es reforzando positivamente cada vez que se dan, diciéndole al niño "Muy bien, me gusta mucho que me abracés y beses".  
Ante una caída, darle besos y abrazos a la herida ayudará al niño a sentirse mejor.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 14: ERES IMPORTANTE**

Decir palabras bonitas y lo mucho que quieres a los demás nos hace sentir importantes y especiales. Al igual que recibir mensajes positivos, ya que nos fortalecen nuestra autoestima.

#### **Objetivos**

- Escuchar elogios por parte de los adultos.
- Generar emociones positivas de bienestar.

#### **Procedimiento**

El adulto, cuando interaccione con el niño en diferentes momentos del día (cuando se levante del descanso, en el cambio de pañal, en la comida, etc.), aprovechará para expresar multitud de elogios positivos hacia él. Los elogios han de decirse con un tono de voz suave, mirándole a los ojos, cogiéndole en brazos, sonriendo y mostrándose cariñoso. En primer lugar, se dice el nombre del niño para fomentar el protagonismo y su identificación.

Un ejemplo de elogio: "(Nombre del niño) eres muy... guapo, hermoso, maravilloso", etc.

#### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Esta actividad es aconsejable realizarla en diferentes momentos del día.

#### **Recursos**

Todos los elogios que se sepan

#### **Orientaciones**

Es importante mantener el mismo tipo de elogios para que los niños nos identifiquen. Conocer qué elogios le dice su familia nos hará sentir más próximos al niño.

El adulto también puede expresar los mismos elogios para sí, y así fomentar su autoestima.

Cuando el adulto se enfada con el niño, recordarle que lo queremos, ya que los pequeños creen que podemos dejar de quererlos cuando nos enfadamos.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 15: EL ESPEJO**

El espejo refleja quiénes somos, cómo somos y qué tenemos. Mirarse y contemplarse en el espejo nos proyecta nuestra presencia y nuestra identidad personal y social.

#### **Objetivos**

- Aprender a mirarse uno mismo con la ayuda de un espejo.
- Expresar quiénes somos con la ayuda de un adulto.

#### **Procedimiento**

El adulto traerá una cajita y la abrirá. Dentro de ella hay un espejo en el que puede verse reflejado el rostro y la cara de los que se miran. El adulto irá hablándole y diciéndole: “¿Quién es? Si eres tú...qué guapo que eres, mira cómo sonrío...” (irá describiendo lo que haga el niño y diciéndole cosas positivas sobre él).

Si se hace con un espejo grande, con el niño y el adulto frente a él, dará mas juego para expresar e imitar gestos de uno al otro y recibir más mensajes positivos, “Me gusta cómo te mueves, mira qué bien levantas los brazos, mira qué bien que sonrías...”.

#### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Esta actividad es aconsejable realizara en diferentes momentos de la semana.

#### **Recursos**

Cajita atractiva con un espejito  
Espejo grande, si es necesario

#### **Orientaciones**

Es interesante que primero se mire la cara y después vaya conociendo su cuerpo y sus posibilidades. Con los mensajes positivos del adulto, irá generando una imagen positiva de él mismo. El adulto tiene que dar juego a la motivación y a la sorpresa.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 16: MI REGALO**

Sentir y vivir lo que podemos expresar artísticamente, nos hace ser únicos y especiales. Cada persona lleva consigo la faceta de artista y compartir estos momentos nos cultiva la autoestima.

#### **Objetivos**

- Fomentar la creatividad y la expresión libre de uno mismo.
- Expresar plásticamente nuestras capacidades.

#### **Procedimiento**

El maestro mostrará diferentes materias de reciclaje que dispersará por la clase. Cada niño puede tocarlo, explorarlo y descubrir sus posibilidades artísticas.

En una mesa se dejará el material complementario para que puedan confeccionar sus creaciones artísticas. Esta actividad se realizará con la ayuda de un adulto.

#### **Temporalización**

10-15 minutos, en función del interés del niño

#### **Recursos**

Papeles y objetos de reciclaje.

Cola o pegamento.

Cintas adhesivas.

Colores.

#### **Orientaciones**

Esta actividad se puede realizar también con arcilla, cajas de cartones grandes y pequeñas, plastilina, etc.

Se expondrán cada una de las creaciones y el niño artista explicará qué es y cómo se ha sentido a lo largo de su creación.

Esta actividad también pueden realizarla los niños de 3 a 6 años de edad.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas*. Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 17: SOY EL REY O LA REINA**

La familia es importante para la formación del autoconcepto y posterior construcción de la autoestima de su hijo. Hablar de ellos, expresar las cualidades positivas, así como los aspectos a cambiar con el apoyo total de los padres, dará lugar a que los niños se sientan seguros.

### **Objetivos**

- Expresar qué aspectos nos gustan y no nos gustan de los niños.
- Escuchar los mensajes de la familia.

### **Procedimiento**

#### Trabajo en familia

La familia tiene un papel protagonista y ellos, desde casa, deberán escribir una carta en la que nos expliquen cómo es su hijo en casa, qué les gusta de él, qué cosas debería cambiar... así como llevar un álbum de fotografías de su hijo.

#### Trabajo en clase

Los niños se sentarán formando un círculo. El maestro se situará delante de ellos y les señalará una bolsa en la que habrá fotografías de los niños de la clase. Un niño sacará una fotografía de la bolsa, para conocer a nuestro rey. El afortunado de la fotografía será el que podrá disfrutar, junto a sus compañeros, de un día especial. Sobre todo, deberá ponerse una corona, ya que simbolizará a un rey. "El rey de esta semana es... (nombre del niño)". Una vez nombrado, se le leerá una carta que proviene de casa y que ha sido escrita por la familia. Así pues, si la familia no puede asistir a aquella sesión, el maestro simbolizará su presencia y reconocimiento.

El niño mostrará fotografías de su historia personal. También podrá escoger un libro de la biblioteca para llevárselo a su casa y compartirlo con su familia. Podrá llevarse la mascota de la clase un fin de semana.

Una vez nuestro protagonista de la semana ha cumplido sus deseos, hablaremos de todo ello con el gran grupo. Algunas preguntas que pueden invitar a esta conversación son: "¿Cómo te has sentido durante estos días?"; "¿Qué te ha gustado?"; "¿Qué no te ha gustado?".

### **Temporalización**

10-20 minutos, en función del interés del niño.

### **Recursos**

Una corona.

Fotografías de los niños.

Álbum familiar/ álbum de trabajos.

Carta para nuestro rey o reina.

### **Orientaciones**

Esta actividad se realizará una vez a la semana, donde cada día (puede ser por las tardes) nuestro rey ejercerá una serie de cargos para compartir con sus compañeros de la clase.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

Si por cualquier circunstancia, hay algún niño que no puede traer fotografías de su ambiente familiar, así como la carta, será la maestra quien realizará esta carta y, en lugar de mostrar el álbum de fotografías, mostrará el álbum de trabajos que ha hecho durante el curso. Se trata de darle un aire protagonista y tema de conversación.

Ante la falta de colaboración total de una familia, el maestro puede establecer otras alternativas. Por ejemplo, que otros niños de la escuela escriban esta carta porque conocen o tienen familiaridad con el niño coronado.

Esta actividad puede realizarse para los niños de 3 a 6 años.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 18: ¿QUIÉN SOY?**

En estas edades se trabaja el autoconcepto a medida que van obteniendo valoraciones externas de ellos mismos. Ésto favorece a la construcción de la propia imagen, que contribuye al desarrollo de la autoestima

### **Objetivos**

- Recibir cualidades positivas.
- General emociones positivas sobre nuestras propias cualidades personales.

### **Procedimiento**

Nos pondremos de pie y nos miraremos los unos con los otros. Se mirarán y tocarán una parte del cuerpo, la que vaya diciendo el maestro. Primero empezamos por la cara, para después, poco a poco, ir recorriendo el resto del cuerpo. Puede cantarse una canción para fomentar más la participación e interés del niño.

Además, pueden disponer de un espejo donde mirarse y a la vez explicar cómo se ven. Estará disponible para aquel que necesite mirarse.

Tras este autoconocimiento, se dibujarán en una hoja en blanco. Una vez realizado el autorretrato, se enmarca el dibujo en un cuadro y se cuelga en la clase.

### **Temporalización**

10 minutos aproximadamente, en diferentes momentos a lo largo de los días.

### **Recursos**

Espejos individuales/espejo grande.  
Lámina de trabajo.  
Marcos para encuadernar los autorretratos.  
Canción animada.

### **Orientaciones**

Esta sesión se alargará durante unos días. A medida que dibujan los autorretratos, se irán colgando en la pared de la clase.

Esta actividad también puede realizarse en niños de 3 a 6 años de edad.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 19: ¡CUCÚ!**

A los niños les gusta atraer la atención de los demás, buscan a los demás para generar vínculos de afecto y de relación, para conocerse más a sí mismos y para despertar el reconocimiento y la empatía en los demás. En los inicios, el adulto establece este primer contacto para que el niño lo imite.

#### **Objetivos**

- Establecer vínculos sociales con los demás.
- Fomentar la comunicación verbal y no verbal.

#### **Procedimiento**

Primero, el adulto se pondrá delante de la cara un trozo de ropa que irá retirando cada vez que quiera interactuar con el niño: ¡Cucú, estoy aquí!, le dirá. Poco a poco, cuando el niño empiece a desplazarse gateando, el adulto preparará un rincón de una sala con ropas que harán de cortinas.

Cada niño, de forma individual, se pondrá detrás de las cortinas e irá saliendo para dejarse ver mientras el adulto le dice: ¡Cucú, sorpresa!, para después aplaudirle.

Este rincón permanecerá para que el niño y el adulto jueguen libremente y pongan en práctica sus habilidades para atraer la atención de los demás.

#### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

#### **Recursos**

Trozos de ropa.

Ropas grandes para que hagan de cortinas.

#### **Orientaciones**

Es una actividad que, aunque sea un juego, puede favorecer la interacción adulto-niño y niño-adulto. Es interesante las risas que pueden surgir y que contribuyen a establecer un vínculo afectivo.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 20: DANZANDO**

Una forma para establecer contacto con los demás es mediante la danza o el baile. El contacto corporal que se establece comunica cómo se siente la otra persona y qué nos quiere ofrecer.

### **Objetivos**

- Practicar la danza con el adulto.
- Establecer comunicación verbal y no verbal.

### **Procedimiento**

El adulto cogerá al niño y danzará con él, dando vueltas, de un lado hacia el otro, subiéndolo y bajándolo, etc. Mientras danzan, el adulto mira al niño y le va transmitiendo con su contacto corporal, tranquilidad y seguridad. Aprovechará para sonreírle y decirle lo bien que se lo están pasando.

Finalizará la danza con movimientos y ritmos suaves.

Cuando el niño pueda desplazarse solo, puede danzar cogiendo un muñeco. Coger un muñeco supone imitar lo que ha vivido, además de fomentar el interés y la diversión.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

### **Recursos**

Música.  
Un muñeco.

### **Orientaciones**

Se necesita un espacio que permita una cierta movilidad corporal al adulto y al niño. El muñeco que se utilice, que sea un objeto familiar y conocido por el niño.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 21: JUEGOS DE FALDA**

Una forma de establecer un vínculo afectivo y de relación, es mediante los juegos de falda. Además, nos ofrecen la posibilidad de que los niños se familiaricen con un lenguaje propio, tanto verbal como no verbal.

### **Objetivos**

- Vivenciar los juegos de falda.
- Establecer comunicación entre el adulto-niño y niño-adulto.

### **Procedimiento**

El adulto sentará al niño sobre sus rodillas, mirando hacia él y agarrándole de la cintura u hombros, y le cantará la canción que dará lugar al juego de interacción. El contacto ocular debe permanecer en todo momento. Poco a poco, le podemos coger por las dos manos al niño, según el nivel de control postural.

También puede hacerlo poniendo, además, un muñeco del niño, para que el pequeño se anime a realizar y participar en el juego.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos aproximadamente, en función de la edad e interés del niño.

### **Recursos**

Juegos de falda.

### **Orientaciones**

El adulto repetirá, tantas veces como el niño lo desee, el juego de falda que le guste, e invitará también a otros niños para que se acostumbre a ver a otros pequeños y a esperar.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 22: MI VOZ, TU VOZ. SUENA EL TELÉFONO**

Simular que hablamos por teléfono con alguien y establecemos una conversación, nos prepara para poder generar unas habilidades sociales positivas y útiles para un futuro.

### **Objetivos**

- Favorecer la comunicación verbal y no verbal.
- Vivenciar estrategias de relación y de proximidad con los demás.

### **Procedimiento**

El maestro les mostrará dos teléfonos (pueden ser de juguete) y les preguntará si saben para qué sirven. Les enseñará cómo pueden utilizarlos y les dará un ejemplo de ello. Llamará a un niño, éste cogerá el otro teléfono y seguirán diferentes rituales: ritual de bienvenida (buenos días, hola, quién eres, cómo estás, etc.); ritual de conversación (te gustaría..., me han dicho..., quieres...); y el ritual de la despedida (gracias por tu llamada, un beso, hasta luego, etc.).

El maestro invitará a un niño a realizar la actividad y así hasta que todo el grupo tenga la ocasión de vivirla. Los niños pueden escoger a sus parejas de conversación y el adulto les ayudará en todo lo que necesiten.

### **Temporalización**

10-15 minutos, en función del interés del niño.

### **Recursos**

Un par de teléfonos.

### **Orientaciones**

Esta actividad puede realizarse tantas veces como quieran, lo importante es que todos los niños tengan la ocasión de vivirla. Los teléfonos pueden dejarse en un lugar de la clase para que los niños jueguen libremente y pongan a prueba sus habilidades sociales.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 23: MI CUENTO FAVORITO**

Todos tenemos un cuento que nos gusta y que nos han contado muchas veces, sin cansarnos de escucharlo y vivirlo. Esta actividad consiste en seleccionar aquellos cuentos que sabemos que gustan a los niños, para recordar su contenido y sus vivencias emocionales.

#### **Objetivos**

- Expresar mediante el lenguaje verbal y no verbal, mensajes del protagonista del cuento.
- Compartir los cuentos favoritos.
- Repetir rituales de inicio y final de los cuentos.

#### **Procedimiento**

El maestro mostrará un cuento que sabe que es el favorito de alguno de los niños de la clase: "Este cuento le gusta a...". Con la ayuda de un niño, contará el cuento exagerando en su expresión no verbal y verbal, alguno de los mensajes que evoque su protagonista e invitará a los demás niños para que lo imiten. Por ejemplo: "El lobo tenía unas orejas muy grandes". Imitará las orejas grandes.

Los rituales de inicio pueden ser: "Había una vez..."; "Érase una vez...".

Rituales finales: "Cuento cantado, cuento acabado"; "Y fueron felices y comieron perdices".

#### **Temporalización**

10-15 minutos, en función del interés del niño.

#### **Recursos**

Cuentos favoritos de los niños.  
Caretas o ropas, si se quiere.

#### **Orientaciones**

Es interesante conocer por qué les gusta tanto el cuento y cuáles son sus personajes favoritos. Si se quiere, pueden utilizar algunas caretas o ropas para interpretar mejor al personaje.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 24: ME CONVIERTO EN...**

Es interesante practicar situaciones y momentos que se describen en los cuentos o historias en las que dos personajes se hablan y se relacionan. Ello ayudará a la comunicación y a las relaciones interpersonales.

#### **Objetivos**

- Imitar a diferentes personajes y/o situaciones.
- Favorecer estrategias de relación y de comunicación.

#### **Procedimiento**

Se simularán diferentes situaciones en las que intervienen dos personajes que establecerán comunicación y conversación. El maestro imitará dichas situaciones junto a otro niño, el que crea más hábil socialmente del grupo para simular e interpretar. El niño puede escoger los personajes y la situación.

Por ejemplo: Caperucita y el lobo. Uno hará de Caperucita y el otro de lobo. Mirándose se presentarán y conversarán. "Hola, soy Caperucita"; "Hola, soy el lobo". ¿Te gustaría jugar conmigo? (Mirándolo y señalándolo). "Sí, me gustaría jugar contigo". Jugamos a pelota. "sí, jugamos a pelota".

#### **Temporalización**

10-15 minutos, en función del interés del niño.

#### **Recursos**

Si se desea, se puede utilizar el vestuario que acompañe a la interpretación del personaje o situación.

#### **Orientaciones**

Aunque el adulto sea la persona que inicie la actividad, poco a poco dejará que los niños hagan la actividad por sí solos y el adulto ocupe el lugar de guía o acompañante. Es interesante que cuando los personajes se hablen, se miren, estén cerca, vocalicen, gesticulen y expresen sus emociones.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 25: DESPIERTO MIS EMOCIONES**

A través del juego entre el adulto y el niño se despertarán emociones, deseando que sean placenteras y agradables para que el niño recuerde experiencias de la vida positivas, que después pueda enseñar y compartir con los demás.

### **Objetivos**

- Vivenciar con el adulto experiencias agradables y positivas.
- Experimentar emociones con la ayuda de los demás.

### **Procedimiento**

El adulto colocará al niño encima de una manta o colchón para que se sienta más cómodo y relajado. El adulto le cogerá la mano y el brazo y con sus dedos le hará un suave masaje, como si fueran las olas del mar. Mientras, le dirá con una voz suave: "Van y vienen las olas del mar".

Después, el adulto cogerá la mano y los dedos del niño para que éste haga lo mismo con él, mientras le canta una canción.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos, aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Se aconseja realizar esta actividad en diferentes momentos del día.

### **Recursos**

Las propias manos y dedos.

### **Orientaciones**

Es aconsejable realizar esta actividad en diferentes momentos del día, ya que genera emociones positivas tan necesarias para la vida y la salud. La imaginación del adulto puede dar lugar a desarrollar ejercicios similares, creativos e interesantes para el niño.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 26: MI FAMILIA ME CUIDA**

La familia es el primer referente del niño. La familia no tan solo cuida al niño dándole de comer o cambiándole el pañal cuando lo necesita, sino que también cuida de él cuando le ofrece cariño y dedicación.

### **Objetivos**

- Experimentar el cuidado del bienestar.
- Vivenciar el contacto corporal y el cariño.

### **Procedimiento**

Cualquier persona de la familia puede realizar esta actividad. Cuantas más personas la lleven a cabo, en diferentes momentos, más fácil será conseguir el objetivo de la actividad.

El adulto cogerá al niño y lo colocará en sus rodillas estirado boca abajo, con la cabeza hacia un lado para que pueda respirar cómodamente. El adulto hará diferentes masajes en la espalda del niño, haciéndolo movimientos circulares y espirales de tamaños variados. Mientras lo vaya haciendo, le dirá: "(Mamá) te cuida".

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos, aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Esta actividad es aconsejable realizarla en diferentes momentos del día.

### **Recursos**

Las manos y los dedos.

### **Orientaciones**

- Conviene que el niño no disponga de mucha ropa. Los masajes se disfrutan sin que haya obstáculos.
- Recibir mensajes de cuidado y bienestar, genera un estado de calma y seguridad emocional, tan necesaria para la vida y para sus futuros retos personales.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas*. Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 27: RECUERDOS**

Todos guardamos recuerdos de muchas cosas. De nuestro hogar, nuestros seres queridos, nuestros objetos personales, etc. Cuando somos pequeños necesitamos que los adultos nos ayuden a organizar y rememorar nuestras vidas.

### **Objetivos**

- Organizar los recuerdos del niño con la ayuda del adulto.
- Vivenciar cada momento de la vida.

### **Procedimiento**

El adulto irá guardando todo aquello que forme parte de la vida del niño. Para ello, hará fotografías de las cosas que le gustan, escribirá sus olores favoritos, los momentos de relajación y descanso, etc. Puede utilizar un álbum para colocar las fotografías de estos momentos y debajo de ellas escribir algún pequeño mensaje para que pueda recordarlo cuando se lo explique al niño.

Se puede utilizar una cajita para depositar todos los objetos personales que el niño ha dejado de necesitar, para después recordarlos. Es importante que el adulto escriba las emociones que él mismo ha vivido ante cada uno de los recuerdos.

### **Temporalización**

De 5 a 10 minutos, aproximadamente, en función de la edad e interés del niño. Es interesante realizarla en diferentes momentos de la vida del niño.

### **Recursos**

Álbum de fotos.  
Cajitas.

### **Orientaciones**

Esta actividad tiene que tener una continuidad en la vida del niño. En diferentes momentos, el adulto abrirá la cajita y el álbum de los recuerdos para vivir y compartir esos momentos con el niño. A medida que el niño se vaya haciendo más grande, más reflexiones y aportaciones podrá hacer respecto a sus recuerdos.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. *Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas*. Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 28: UN PAISAJE DIVERTIDO**

Cuando somos pequeños, nos pueden enseñar a mirar y observar algún paisaje que nos guste y que no esté muy cargado de detalles. Ello nos puede ayudar a generar una habilidad de vida como la contemplación.

### **Objetivos**

- Buscar, de diferentes fotografías, el paisaje que más le guste.
- Expresar qué nos gusta del paisaje.

### **Procedimiento**

El adulto buscará diferentes fotografías de paisajes con la ayuda del niño, para que éste elija cuál de ellas le gusta. Cuando la haya escogido, la mirarán conjuntamente sin decir nada durante unos segundos y después conversarán sobre ella.

Así mismo, se hará con cada uno de los niños.

### **Temporalización**

10-15 minutos, en función del interés del niño.

### **Recursos**

Diferentes fotografías de paisajes: el mar, la montaña, el bosque, un jardín, etc.

### **Orientaciones**

Cada uno de los paisajes escogidos se colgará en una pared y debajo de ellos se pondrá el nombre del niño que lo ha elegido. Los niños tendrán una copia del paisaje que podrán llevarse a casa para compartir y trabajar con la familia.

Actividades transcritas de la publicación: López Cassá E. **Educación de las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas.** Madrid: Wolters Kluwer; 2011, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

## **Actividad 29: LA LIBRETA DE VIDA**

Cada persona tiene una historia personal y social. Desde muy pequeños nos suceden cosas y vivimos experiencias emocionales, tanto positivas como negativas; gracias a ellas evolucionamos y crecemos como personas.

### **Objetivos**

- Conocer nuestra historia personal y social, con la ayuda de los demás.
- Confeccionar una libreta de vida con nuestros recuerdos, experiencias y vivencias.
- Expresar cómo nos sentimos.

### **Procedimiento**

El maestro, con la colaboración de las familias de los niños, ayudará a confeccionar a sus alumnos una libreta de vida, en la que se recogerán aspectos tales como: quién es y qué cualidades positivas tiene, dónde vive y cuál es su hogar, la escuela y sus compañeros, etc. En ella, se pueden pegar fotografías, dibujos, escritos, etc.

### **Temporalización**

Tantas sesiones como sean necesarias para ir elaborando la libreta.

### **Recursos**

Una libreta para cada niño de la clase.

### **Orientaciones**

Las familias pueden disponer de esta libreta cada semana, para que puedan leer y a la vez escribir algunas cosas sobre la vida de su hijo. El niño en su casa puede participar en la elaboración.

Actividades transcritas de la publicación: **López Cassá E. Educar las emociones en la infancia (0 a 6 años). Reflexiones y propuestas didácticas. Madrid: Wolters Kluwer; 2011**, una vez obtenida la correspondiente autorización para su reproducción en este programa, siempre que se cite su procedencia y se mencione la prohibición de ser reproducidos en otro lugar sin la autorización de la editorial.

---

### **Actividad 30: MIS JUGUETES**

A todos, especialmente a los niños, nos gustan los juguetes. Algunos prefieren las pelotas, las muñecas, los coches, etc. Es interesante conocer cuáles son sus juguetes favoritos y cuáles desean compartir con los demás.

#### **Objetivos**

- Identificar qué juguetes nos gustan y por qué.
- Compartir alguno de sus juguetes favoritos con los demás.

#### **Procedimiento**

El maestro les preguntará si les gustan los juguetes. Cada niño dirá cuáles son sus juguetes favoritos, por qué y con quién los comparte en casa.

El maestro tomará nota de lo que diga cada uno de los niños. Una vez conocidos los juguetes favoritos de los pequeños, el maestro les contará cuáles eran sus juguetes favoritos cuando era niño y, si puede, los traerá para mostrarlos. Así mismo, pedirá a las familias de los niños que les dejen traer algún juguete para mostrar a los demás y compartir un tiempo de juego con sus compañeros de clase.

#### **Temporalización**

Unos 15 minutos aproximadamente.

#### **Recursos**

Juguetes que puedan traer los niños y el maestro para compartir con los demás.

#### **Orientaciones**

Es interesante tener un espacio para que los niños expongan sus juguetes y, en el momento de juego, puedan ir a buscarlos con total autonomía. Se puede invitar a las familias para que nos cuenten cosas sobre los juguetes de sus hijos.