



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la  
mente, como el  
corazón!





Preescolar

**Mi guarida de las  
emociones  
(Segunda parte)**

1°, 2° y 3°



# ¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

## **EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

- ✓ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.

## **ARTE**

- ✓ Comunica emociones mediante la expresión corporal.

## **LENGUAJE Y COMUNICACIÓN**

- ✓ Comenta, a partir de la lectura que escucha de textos literarios, ideas que relaciona con experiencias propias o algo que no conocía.
- ✓ Escribe instructivos, cartas, recados y señalamientos utilizando recursos propios.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:



Esta ficha didáctica es la segunda parte de dos fichas que pretenden favorecer el desarrollo de habilidades, capacidades y actitudes relacionadas con el reconocimiento y autorregulación de las emociones y la producción de textos. Previo a la aplicación de las fichas se recomienda dar lectura al apartado [Para aprender más..](#), donde se encuentran puntualizaciones importantes a tomar en cuenta para el abordaje de la Autorregulación y la Producción de Textos en preescolar.

Es importante tener presente que los niños observan y perciben las acciones que los adultos modelan, es por eso que las actitudes y comportamientos de los adultos deben mantenerse congruentes basados en el respeto y el interés genuino en lo que los alumnos comparten.

# Algunas especificaciones

¿Cómo lo queremos lograr?

A través de un proyecto en el que el alumno sea el principal actor y responsable de la creación de un espacio diseñado y pensado por y para él que le brinde la oportunidad de autogestionar sus emociones al vivenciar y aplicar diversas técnicas de autorregulación.

En este proceso estará presente la creación de textos con fines informativos y específicos a partir de lo que se requiera en cada situación

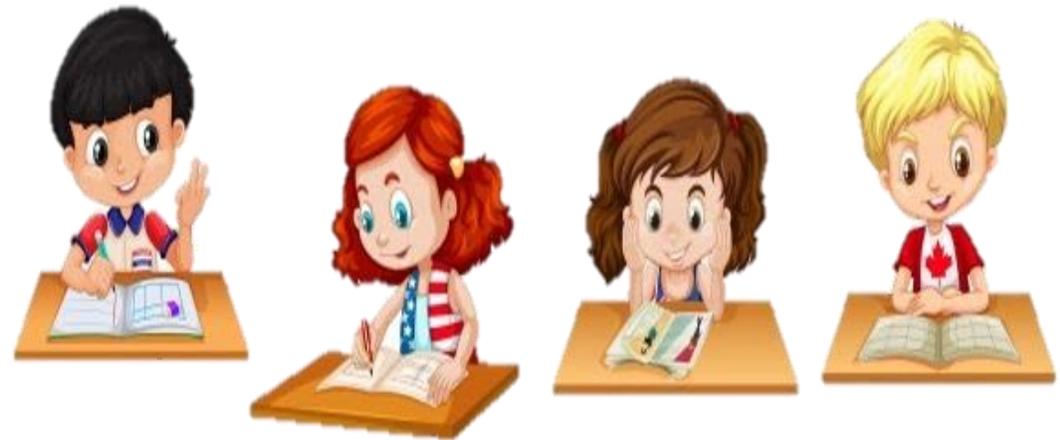


# Algunas especificaciones

Durante el proyecto integrador se proponen actividades permanentes en el abordaje de las cuatro emociones: alegría, tristeza, miedo y enojo; como es la identificación corporal de la emoción en una silueta, el reconocimiento de la intensidad de las emociones a través de un termómetro y los pensamientos y la alfabetización emocional a través del registro en un bloc de notas.



En la guarida de las emociones estarán integradas diversas producciones de texto que el alumno escribirá utilizando sus propios recursos, con intenciones comunicativas específicas como recordar, dar información, ordenar objetos y dar instrucciones.





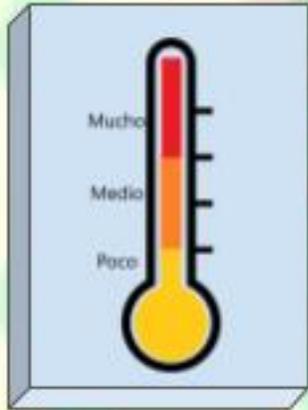
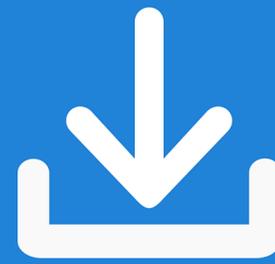
# ¿Qué necesito?

## Materiales

- ✓ Bloc de notas, tijeras, cinta adhesiva, lápices y/o ceras de colores, marcadores, cartulina, hojas bond, lápiz, borrador, pinturas, pinceles y caja de cartón.
- ✓ Peluche, frazada, juegos de mesa, caja plástica o cartón, material de rehúso, linterna o vela.
- ✓ Cuentos o videos: “El imaginario de los sentimientos de Félix”, “Cuando esto y contento”, “Vaya rabieta” y “Cuando tengo miedo”.
- ✓ Música, canciones y bocina.
- ✓ Internet, computadora y/o dispositivo electrónico y aula de recursos.

**NOTA:** Para descargar el **aula de recursos** presiona el **cuadrado azul** con la flecha de descarga de la siguiente página.

# Aula de Recursos "Guarida de las emociones"



Láminas

1°

2°

3°

Álbumes

1°

2°

3°

Recomendación

Instructivo

Invitación

Cartel

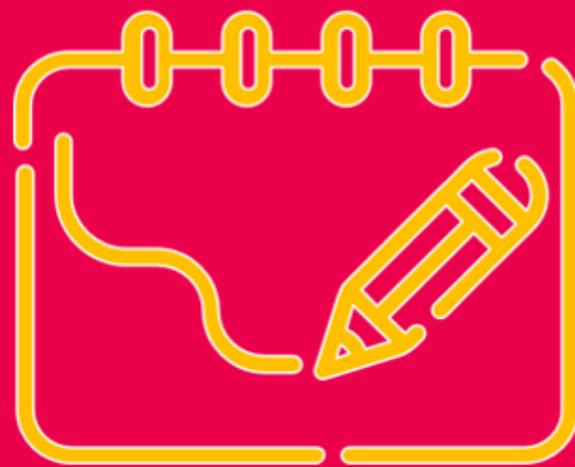




# Organizador de actividades: mayo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16 Tristeza	17 Tristeza	18 Tristeza	19 Enojo	20 Enojo
23 Enojo	24 Miedo	25 Miedo	26 Miedo	27 Las emociones en mi
30 Mi guarida de las emociones	31 ¿Qué aprendí?			

**¡Manos a la obra!**



## 8. Tristeza.

1. Iniciar un diálogo acerca de la **tristeza**, a través de los siguientes cuestionamientos: ¿Sabes qué es la tristeza?, ¿Has sentido tristeza? ¿Por qué has sentido tristeza? y ¿Cuándo sientes tristeza?
2. Invitar al alumno a que registre usando sus grafías en su **bloc de notas**, qué es lo que hace cuando se siente triste y lo que le provoca tristeza.
3. Pedir al alumno que elija una **canción corta** y que sea de su agrado, posteriormente cantarla de tres maneras: normal, como si estuvieran triste y por último llorando.



## 9. Mi cuerpo y la tristeza.

1. Dialogar acerca de dónde siente la tristeza. Preguntar ¿Cómo te informa tu cuerpo que siente tristeza?, ¿Qué haces cuando sientes tristeza?, solicitar que dibuje o **marque en la silueta** de su cuerpo la parte donde sintió.
2. Presentar el **libro "El imaginario de los sentimientos de Félix"** presentar páginas 28 y 29; posteriormente invitar al alumno a recordar lo que hizo Félix cuando...
  - Se le fue el globo
  - Otro niño no quiere jugar
  - Su abuela que estuvo de visita vuelve a su casa
3. Dialogar con el alumno acerca de qué le **recomendaría** a Félix cuando lloró, cuando se veía preocupado, cuando no quiere hablar con nadie.

Nota: El libro "El imaginario de los sentimientos de Félix" forma parte de **Libros del Rincón** de la SEP.



## 10. Cuando estoy triste puedo...

1. Pedir al alumno realice una **tabla de recomendaciones** donde registre qué puede hacer si se siente triste. (Ver video de ELECO en aula de recursos) En un cartón u hojas escribirá con sus propios recursos varias opciones por ejemplo:

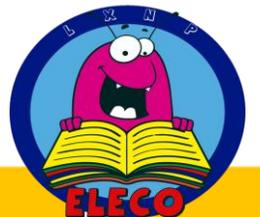


“Cuando estoy triste puedo”:

- Pedir un abrazo
- Tener tiempo para llorar
- Escuchar música alegre
- Bailar
- Ver a un amigo
- Cantar



2. Para finalizar invitar al alumno a jugar al **termómetro** y colocar su tabla en su guarida de las emociones.



# 11. Enojo.

1. Presentar al alumno el **video "Vaya rabieta"** lo encuentras buscando en un sitio web. Preguntar; ¿Qué ocurre en el cuento?, ¿Qué emoción siente el niño?, ¿Qué consecuencias tiene lo que siente y hace el niño del cuento?
2. Conversar con el alumno sobre **situaciones que le provocan** enojo ¿Qué sucede cuando te enojas? ¿Cómo actúas? ¿Has lastimado a alguien? ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando estás enojado?



**Nota:** El libro "Vaya rabieta" forma parte de Libros del Rincón de la SEP.

## 12. Mi rostro de enojo.

1. Si tuvieras que poner un **rostro** al enojo, ¿Cuál rostro le pondrías?
2. Invitar al alumno a realizar un **dibujo** sobre la imagen que pondría al enojo cuando lo experimenta. Cuestionar ¿Por qué tiene esa forma? ¿Por qué elegiste esos colores?
3. Proponer que participe en diversos **juegos** donde tenga la oportunidad de ganar o perder para que experimente la emoción del enojo.



[Vector de Tabla creado por freepik - \[www.freepik.es\]\(http://www.freepik.es\)](https://www.freepik.es/vectores/tabla)

# 13. Registro mi enojo.



1. Señalar la intensidad del enojo utilizando el **termómetro** de las emociones. Pedir al alumno que exprese ¿En qué piensas cuando te sientes molesto?, ¿Qué consecuencias tiene enojarte demasiado?, ¿Cuáles cambios sientes en tu cuerpo cuando estás furioso?
2. Indicar al alumno que escriba en su **bloc de notas** las cosas que considere le ayuden a volver a la calma después del enojo.



# 14. Mis técnicas para el enojo.

1. Explicar y ejecutar con el alumno algunos **ejercicios de respiración** que pueden ayudar a relajarse y liberar el enojo. ([Anexo 3](#))
2. Proponer al alumno elaborar un **frasco de la calma** con el fin de ayudar a autorregular el enojo observando los movimientos relajantes de los objetos en el interior del frasco. Agregarlo a la guarida de las emociones. (Video en [aula de recursos](#))
3. Solicitar al alumno que mencione lo que sintió en su cuerpo cuando experimentó el enojo, después indicarle ubique en su **silueta** la parte donde se manifestó dicha emoción eligiendo un color y que la dibuje.



# 15. Miedo.

1. Presentar al alumno el **cuento** “**Cuando tengo miedo**” que encontrarás en el aula de recursos.
2. Dialogar con el alumno acerca del cuento a través de los siguientes **cuestionamientos**:  
¿Qué le pasa en su cuerpo al personaje cuando tiene miedo? ¿A qué es a lo que más le tiene miedo? ¿Para qué nos puede ayudar el miedo?
3. Proponer al niño realizar una **expresión plástica** con material que tenga en casa mientras escucha la música de André Rieu- O Fortuna (Carmina Burana-Carl Orff) Posteriormente dialogar sobre la emoción que sintió, cuestionar cuáles pensamientos tuvo durante la música.



# 16. Teatro de sombras.

1. Crear en familia un **teatro de sombras** en un cuarto oscuro con ayuda de una lámpara o vela y representar una historia. Puede consultar la lámina "Teatro de sombras" de 2do. de preescolar. Dialogar sobre la importancia que tiene la imaginación para percibir algo a través de las sombras que aunque no es real, lo puede ver. Preguntar ¿Tus miedos son reales o inician con tu imaginación?
2. Invitar al alumno a **identificar y expresar** ¿A qué es a lo que más le tiene miedo? ¿Cuándo siente miedo? pedirle que lo registre usando sus grafías en su bloc de notas. Retomar la primer pregunta de esta actividad y reflexionar sobre si el miedo es a algo real o algo imaginario



## 17. Mi miedo.



Nota: El libro “El imaginario de los sentimientos de Félix” forma parte de **Libros del Rincón** de la SEP.

1. Consultar el **libro de “El imaginario de los sentimientos de Félix”** las páginas 38, 39 y 40. Dialogar a partir de los siguientes cuestionamientos ¿Qué hace Félix cuando tiene miedo? ¿De qué tiene miedo?
2. Preguntar al alumno ¿Cómo te informa tu cuerpo que sientes temor? ¿Qué haces cuando sientes horror? Solicitarle que dibuje o marque en la **silueta** de su cuerpo la parte donde sintió el miedo. ¿Qué te hace sentir pánico? El temor, horror y pánico cómo se ubican en el termómetro de las emociones?

## 9. Mis cosas y el miedo.

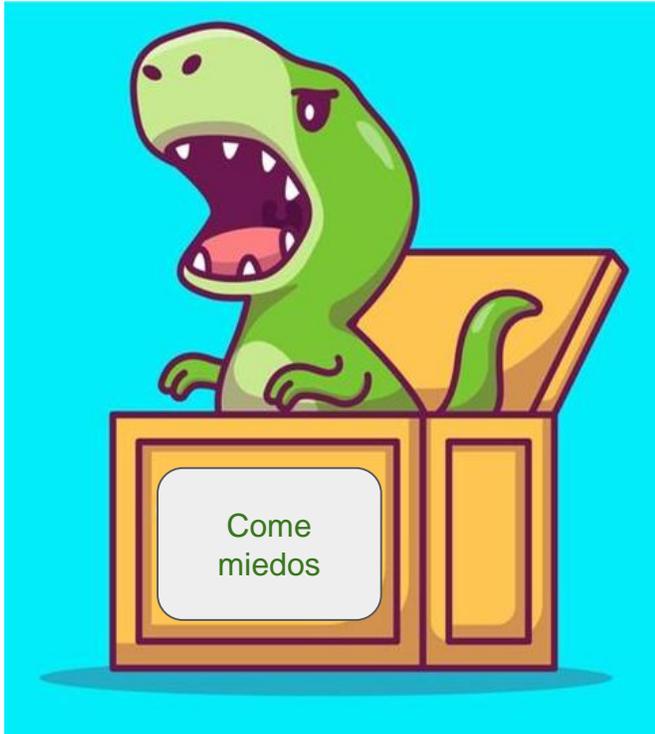
Espray anti-monstruos  
(Agua con  
esencia de  
lavanda)



<a href="https://www.freepik.es/vectores/casa">Vector de Casa creado por pch.vector-[www.freepik.es](https://www.freepik.es)</a>

1. Seleccionar **objetos** que tenga en casa para integrar a su guarida de las emociones y que sean herramientas que le ayuden a transitar del miedo a la calma, como una frazada o sábana pequeña con la que se pueda envolver o un peluche suave que pueda abrazar.
2. Leer al alumno en voz alta el [anexo 4](#) “**instrucciones para dormir**” sin mencionar el título, después preguntarle para qué son esas instrucciones, volver a leer el texto y pedirle que imite el procedimiento, al final decirle el título.

## 9. Cajita come miedos.



1. Invitar al alumno a crear una **cajita come miedos**, explicarle que se utilizará para depositar los miedos, pesadillas o experiencias de temor que sienta. Utilizar una caja de cartón, por ejemplo de galletas o cereal, puede pintarla o cubrirla con trozos de papel, es importante dejar un orificio simulando ser la boca lo suficientemente amplio como para que se pueda introducir los miedos dibujados en hojas.

- Identifica tu emoción.
- Dibuja a lo que le tienes miedo.
- Dobla la hoja.
- Deposítala en la cajita para que se coma el miedo.

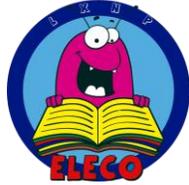
## 9. Instrucciones para el miedo.



<https://www.freepik.es/vectores/personas>>Vector de Personas creado por pch.vector - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

1. Ver el **video de Eleco** del aula de recursos para identificar los elementos que requiere un instructivo.
2. Explicar al alumno el **procedimiento para usar la cajita** come miedos, posteriormente pedir que piense cómo haría para dar las instrucciones de cómo usarla por otra persona. Apoyar para que lo construya primero de manera oral, después usar sus propios recursos de manera escrita, finalmente pedir que lo lea, transcribir tal como el niño lo enuncie. Colocar las instrucciones en su guarida de las emociones.

# 10. "Las emociones en mi"



Tus emociones también te hacen único.



<https://www.freepik.es/vectores/personas>>Vector de Personas creado por pikisuperstar - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)</a>

1. Jugar a completar las frases a partir de lo interiorizado a través del proyecto. Utilizar un dado o una perinola colocando una frase en cada cara o con papeles dentro de una tómbola.

- En la escuela me siento alegre si...
- En el salón me enojo cuando...
- Me siento triste cuando mis amigos y amigas...
- Tengo miedo cuando...
- Me siento bienvenido cuando...
- En la calle me da miedo cuando...
- En mi casa me alegra cuando...

1. Finalmente elaborar una invitación para hacer la presentación de su guarida de las emociones (Ver video de Eleco) alojado en el aula de recursos.

# 11. Presento Mi guarida de las emociones

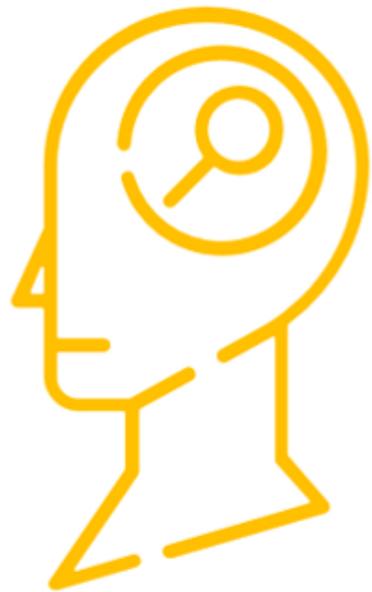
Como última fase del proyecto se propone que el alumno comparta con su familia la función que tiene la guarida que creó, las técnicas que aprendió y la utilización de diversos textos informativos, en donde se espera que exprese el nombre de las emociones, lo que puede aplicar para calmarse y tener control de sí mismo.

Solicitar como evidencia de la presentación de la Guarida de las Emociones; fotografías, video, audio o un texto escrito por el adulto que acompañe al alumno



[Vector de Libro](https://www.freepik.es/vectores/libro) creado por upklyak - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

# ¿Qué aprendí?





“El bienestar es una habilidad, y como toda habilidad se puede desarrollar.”

Dr. Richard Davidson

<ahref="https://www.freepik.es/vectores/estudiante">Vector de Estudiante creado por nizovatina - [www.freepik.es](https://www.freepik.es)</a>

Realizar los siguientes cuestionamientos a través de la estrategia de comunicación que la docente mantiene con los alumnos; a partir de las respuestas ofrecer la retroalimentación que cada uno de ellos requiere.

- ¿Las emociones se pueden medir?  
¿Cómo?
- ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando experimento la emoción del enojo?
- ¿Cuáles son tus aliados para estar en calma?
- ¿Cómo podrías expresar tus emociones a través de tu cuerpo?

## ¿Qué aprendí?



<ahref="https://www.freepik.es/vectores/libro">Vector de Libro  
creado por brgfx - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)</a>

- ¿Cómo debo hacer un cartel?
- ¿Qué información escribiste en la invitación?
- ¿Cómo se organiza una instructivo?
- ¿Para qué sirve utilizar diferentes textos?
- ¿Cuáles emociones te provocó escribir en mi cuaderno de notas?
- ¿En qué se parecen las emociones de Félix con las que tu experimentaste?

**Para aprender  
más...**



Todas las personas experimentan diferentes emociones. Sin embargo, algunas son expresivas y las comunican abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que los alumnos aprendan a expresarlas de manera asertiva, es decir, con la persona adecuada, en el momento y el lugar oportuno y sin dañar a los demás o a sí mismos.

Una emoción siempre genera una acción, y es necesario “motivarse a sí mismo” para orientar de manera óptima nuestras acciones. Si los alumnos no desarrollan estrategias, esas acciones pueden estar mal dirigidas y causar un conflicto con los demás. SEP (2019) Programa Nacional de Convivencia Escolar. p.23



## Educación Emocional para Goleman y Bisquerra

Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2001, p.243)”



“El desarrollo de competencias emocionales trae consigo muchas ventajas en diferentes áreas de la vida de las personas, como menciona Bisquerra (2009) éstas influyen positivamente en los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc., estas ventajas y muchas otras más benefician a las personas, favoreciendo un desarrollo saludable e integral, el cual a la vez propicia el bienestar.”

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Autoevaluación del alumno

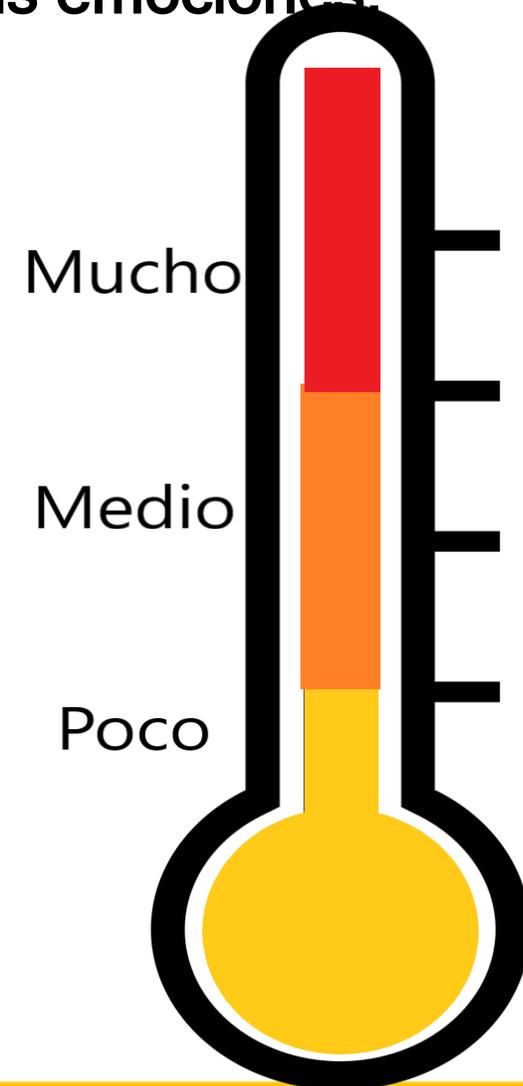
Cuestionamientos	Respuesta del niño (a)
¿Qué aprendí?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Qué puedo hacer con lo que aprendí?	
¿Qué se me dificultó?	
¿Qué otra cosa me gustaría seguir aprendiendo ?	

# ANEXO 1

## Sugerencias para indagar sobre la intensidad de las emociones.

¿Qué sientes cuando...?

- Recibes un regalo envuelto
- Vas caminando por la calle y sale un perro ladrando
- Sales a dar un paseo en familia
- Tu mamá te regaña
- Te quitan tu juguete preferido y no te lo quieren regresar
- Por accidente te empujan y te caes
- Tu juguete favorito se quebró
- Está lloviendo y ves un relámpago



## ANEXO 2

### El pensamiento realista

Los seres humanos tienen la capacidad de inventar y controlar sus emociones simplemente a través del pensamiento. El desarrollo de la neocorteza, la parte del cerebro que controla el lenguaje y el pensamiento lógico, nos permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos, y hasta modificar los sentimientos. Si un estudiante percibe que está angustiado antes de una prueba, puede pensar en formas de calmarse. Si un corredor de carreras siente cierta apatía y falta de motivación, tiene la capacidad de concentrarse y acelerar el tiempo de reacción antes de salir disparado del punto de partida.

Los padres deben enseñarles a sus hijos a usar su intelecto, así como sus capacidades emocionales y sociales a fin de enfrentar una serie de cada vez más compleja de tensiones personales, familiares y sociales. Moldear un pensamiento realista y veraz sólo puede ser efectivo si usted dedica tiempo para hablar con su hijo. (Shapiro, 1997) pp. 51-52.

## ANEXO 3

### Técnicas de respiración

Las técnicas de respiración son una propuesta para aplicar cuando el alumno controle las manifestaciones impulsivas o agresivas.

# RESPIRA

**Triángulo**  
Inhala en 3  
Sosten en 3  
Exhala en 3

**Serpiente**  
Inhala profundo, suelta el aire siseando como una serpiente prolongando el sonido "ssss"

**Globo**  
Inhala por tu nariz y exhala por tu boca lentamente, imagina que eres un globo desinflándose.

**Sube y baja**  
Inhala inflando tu pancita y observa a tu peluche subir, exhala y observalo bajar.

Maestra ATP Betzy Vazquez  
Despierta tu magia

## ANEXO 4

### Instrucciones



<ahref="https://www.freepik.es/vectores/ninos">Vector de Niños creado por macrovector - [www.freepik.es](https://www.freepik.es)</a>

### INSTRUCCIONES PARA DORMIR

“Cuando sea hora de dormir ponte tu pijama, metete a la cama bajo las sábanas y cierra bien los ojos; ¡Olvidaste apagar la luz! Levántate, corre, apaga la luz y vuelve a la cama. Si empiezas a sentir algo de frío y algo de miedo, puedes pensar que traes una capa y eres tan valiente como el leñador del bosque que salvó del Lobo a Caperucita y a la abuela. Pero si el Lobo Feroz te asusta, piensa que sólo es un cuento, que estás en tu casa, en tu cama, calentito y mañana jugarás con tus amigos. Sólo cierra los ojos y respira profundo, el sueño vendrá pronto.”

Libro de la Educadora, (SEP 2020) p. 71

# BIBLIOGRAFÍA

Calderón, M. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación socioemocional. Costa Rica: CECC/SICA. (11-15)

Shapiro, Lawrence E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. México: Vergara Editor S. A.

SEP (2017); Aprendizajes Clave para la Educación Integral; (p 205-207).

SEP (2020); Libro de la Educadora, Educación Preescolar; (p. 71)

SEP (2019); Programa Nacional de Convivencia Escolar; Educación Preescolar, Guía para el docente, 3ero. México.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

**Georgina Camberos Ruiz**

**Directora de Educación Preescolar**

## **Responsables de contenido**

Nathaly Bethzabet Vazquez Padilla

Paola Yolanda González Ávila

Lorena Hernández Rentería

Dolores Xitlálíic Díaz Ruelas

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

