

El Rincón de la Calma

Actividad: A los niños se les presentarán y podrán practicar una variedad de ejercicios de relajación.



Objetivo

Los niños practicarán actividades diseñadas para promover la autorregulación.

Estándares Principales

III. Desarrollo Socio-Emocional

III.B.1. Los niños practicarán actividades diseñadas para promover la autorregulación.

http://www.floel.org/standardsresource/standards.html#d=III&a=four_year_olds

Materiales Necesarios

- El libro: When Sophie Gets Angry---Really, Really Angry by Molly Bang
- Burbujas y varita para inhalar profundamente y exhalar lentamente
- Molinillo de viento para inhalar y exhalar lentamente (hacerlo girar durante mucho tiempo), - Estrella grande de papel cortado (las flechas verdes ue suben le indican al niño que inhale profundo, mientras traza esa parte de la estrella con su dedo, las flechas azules que bajan le indican al niño que debe exhalar, mientras traza esa parte de la estrella con su dedo),
- Lápices de colores y papel para colorear una imagen sobre cómo se sienten
- Botella sensorial para inclinar lentamente y observar.
- Jardín del Zen (contenedor cubierto y lleno de arena, piedras y un pequeño rastrillo o tenedor), plastilina para amasar y rodar
- Animal de peluche pequeño (los niños pueden acostarse en el suelo boca arriba, colocar el peluche sobre su barriga y respirar profundamente para que el peluche se mueva de arriba y hacia abajo)

Evaluación de lo Aprendido

- Los niños demostrarán su comprensión de la lección compartiendo algo que los haga enojar o les moleste, y practicando cada "actividad de calma."
- Los niños demostrarán su comprensión de la lección nombrando maneras de ser un buen amigo.

Apoyo al Aprendizaje

- Si los niños tienen dificultades pensando en situaciones que los enojan o molestan, ayúdelos brindándoles posibles escenarios.
- Guíe a los niños a través de cada actividad, proporcionándoles modelos y asistencia según sea necesario.

Extender lo Aprendido

- Cree un libro para la clase, *Cuando la Clase de la Señorita _____ se Calma---Se Calma de Veras*. Invite a cada niño a hacer un dibujo de algo que les gusta hacer para ayudarlos a calmarse.
- Practique una variedad de ejercicios de respiración, estiramiento y relajación durante el tiempo grupal.

El Rincón de la Calma



Actividad: A los niños se les presentarán y podrán practicar una variedad de ejercicios de relajación.

Estándares Principales

III. Desarrollo Socio-Emocional

III.B.1. Los niños practicarán actividades diseñadas para promover la autorregulación.

http://www.floel.org/standardsresource/standards.html#d=III&a=four_year_olds

Procedimiento

1. Cree un "Rincón de la Calma" en el aula, ofreciendo un lugar cómodo para sentarse y varias de las actividades a continuación.

En el rincón de la calma:

a) Sillón "puf" ("bean bag chair"), almohada grande, silla blanda o colchoneta pequeña

b) Fotos de animales estirándose - *ver ejemplos a continuación:*

- Gato: apoyado en sus cuatro patas, (mete la barbilla en el pecho y arquea la espalda)
- Vaca: apoyado en sus cuatro patas, mira hacia arriba, arquea la espalda
- Flamingo: parado sobre una pierna, doblando la rodilla, coloca la planta del pie en la parte interna del muslo y mantén el equilibrio

2. Lea el libro "When Sophie Gets Angry — Really, Really Angry" de Molly Bang.
3. Discuta cómo se sintió Sophie cuando su hermana pequeña le arrebató a Gorila. Pídale a los niños que: compartan aquello que los enoja, ¿cómo se calmó Sophie? Explique que ha creado un lugar especial en el aula que puede ayudarlos a calmarse.
4. Presente el "Rincón de la calma ." Explique cada actividad e invite al niño a practicarla con usted. ¿Qué actividad le gustó más a cada niño? ¿Pueden pensar en otras cosas que puedan ayudarlos a calmarse?
5. Recuerde a los niños que pueden ir al "Rincón de la Calma" cuando se sienten enojados o molestos.