



Ficha para equipos pedagógicos:

Volver a la calma: Transitando por las emociones



Subsecretaría
de Educación
Parvularia

Gobierno de Chile





Subsecretaría de Educación Parvularia
Marzo 2023

Volver a la calma: Transitando por las emociones

Los efectos provocados por cambios en la vida cotidiana que experimentaron niños y niñas durante los primeros años de pandemia plantean desafíos para los equipos pedagógicos, para fortalecer competencias y habilidades ligadas al abordaje del bienestar emocional de niñas y niños. Durante el confinamiento, muchos experimentaron sensaciones de miedo, amenaza e inseguridad, angustia y cambios asociados al sueño o a la alimentación; entre otros hábitos (UNICEF, 2021), los que son temas claves de abordar para contribuir al bienestar integral de niños y niñas.

Ayudarles, desde los primeros años, a conocer, reconocer y expresar sus emociones y estados emocionales, tal como se propone en el Núcleo Identidad y Autonomía de las BCEP, les permitirá avanzar progresivamente en la comprensión y

aceptación de sus emociones. El rol del equipo pedagógico es fundamental en el desarrollo de la autorregulación emocional de niños y niñas, porque son las encargadas de acompañar y elaborar estrategias que ayuden y beneficien a los párvulos a ser capaces de regular sus propias emociones.

Por ejemplo:

- Ofreciéndoles un ambiente afectuoso y de bienestar integral, en el que puedan sentirse seguros y confiados.
- Creando diversas oportunidades en que puedan reconocer sus emociones y las de los demás.
- Ayudándoles a identificar con un nombre las emociones y sentimientos.

- Apoyarlos en el desarrollo de la tolerancia a la frustración, mostrándoles que es posible esperar, así como también considerar las necesidades de los otros.
- Fortaleciendo su capacidad de regular sus expresiones emocionales, en el marco del respeto a sí mismo y a los demás.

Con este objetivo, se presentan a los equipos educativos una serie de estrategias para desarrollar y promover la expresión y autorregulación de emociones en los niños y niñas.

El Plan de Reactivación Educativa

(Mineduc, 2023) destaca la relevancia del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en todos los actores de las comunidades educativas. Asimismo, se reconoce la centralidad de la educación emocional en la primera infancia y la importancia de atender integralmente a las necesidades socioemocionales de niños y niñas.



Algunas recomendaciones para promover la expresión y regulación de emociones en los niños y niñas¹:

1. Disponer de un lugar especial en el aula o en otro espacio del establecimiento, que puedan ambientar junto con los niños y niñas para conversar y estar en calma. Puede tener cojines cómodos, colores cálidos y música tranquila. En este lugar se pueden trabajar las distintas estrategias de contención y regulación emocional.

2. Mantener la calma y empatizar. Antes de acercarte a un niño o niña que está atravesando por una situación emocional compleja, asegúrate de estar en calma. Luego, acércate, álzale en brazos o ponte a su altura, mantén contacto visual y, en la medida de lo posible y que lo acepte, abrázale o acarícialo para establecer contacto físico. Valida su emoción y hazle saber que entiendes cómo se siente, de manera de conectar emocionalmente.

Mantener la calma y conectar para empatizar es siempre el primer paso para ayudarles a regular sus emociones.

3. Respirar profundo. Con niños y niñas muy pequeños, álzales en brazos y respira profundo, a la vez que te mueves o le meces suavemente para que sienta la calma. Cuando ya son un poco más grandes, invítalos a respirar profundo, enfocando la atención en cómo entra el aire por la nariz, "se infla la guatita" y sale lentamente por la boca; repitan este ejercicio las veces que sea necesario y motívalos a escuchar su respiración. Las técnicas de respiración son muy positivas para aplicarlas diariamente y ayudan a los niños y niñas, y a los adultos, en el propio crecimiento emocional en cuanto permiten conectarse con uno mismo y tener mayor control del cuerpo y las emociones. Existen diversos juegos de respiración para niños y niñas que pueden integrar en la jornada diaria.

¹ 3 a 5 tomadas de Siegel, D. y Payne, T. (2015). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente de tu hijo. Alba Editorial.

4. Reconocer sus sentimientos e invitarle a mover el cuerpo.

En situaciones en que un niño o niña esté alterado por alguna situación, lo primero, siempre, es reconocer sus sentimientos y verbalizarlos (conectar), empatizando con lo que siente. Luego de eso, lo antes posible, invítale a bailar, saltar, correr, estirarse u otras actividades y juegos que requieran que se mueva.

5. Conectar emocionalmente, establecer el límite y redirigir la atención.

Luego de conectar, pon el límite y después enfoca la atención en una alternativa positiva o en algo de su interés. Ejemplo: "Te sientes muy enojado, ¿cierto? Golpear hace daño. ¿Vamos a buscar otro juguete? Ahí está la pelota que te gusta". A niños y niñas de Niveles de Transición, además, ayúdales a explicar lo sucedido con sus palabras y a buscar una solución o alternativa que surja de ellos y ellas.



6. Consolar contándole y recordándole que

“ya pasará”. Luego de que hayas conectado y empatizado, cuéntale que lo que siente -rabia, frustración, pena, miedo, etc.- no es para siempre, que “está frustrado/a” momentáneamente y que luego se sentirá mejor. Pueden recordar juntos algún momento en que se haya sentido similar y que luego haya pasado, además de ayudarle a reflexionar cuándo cree que se le pasará en esta ocasión o cómo podría sentirse mejor.

“La conexión profunda, empática, puede y debe combinarse con límites claros y firmes que establezcan las estructuras necesarias en la vida del niño [y niña]”¹.

1 3 a 5 tomadas de Siegel, D. y Payne, T. (2015). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente de tu hijo. Alba Editorial.



A continuación, se presentan algunas consideraciones para planificar a partir de las trayectorias de aprendizaje, experiencias del ámbito de Desarrollo Personal y Social / Núcleo Identidad y Autonomía.

Mientras más pequeños los párvulos, las planificaciones y la evaluación deben tener un carácter más individual, integral y flexible. Se trata de acompañarlos intencionadamente a lograr el máximo en su trayectoria potencial de desarrollo y aprendizaje. Para ello, el o la educadora debe conocer a cabalidad el desarrollo integral de la niña y el niño, sus recursos cognitivos, afectivos, sociales y emocionales y, muy especialmente, los modos de activar en cada uno de ellos los aprendizajes que van a alcanzar su plena expresión más adelante.

Sala Cuna	Nivel Medio	Transición
Reconocer algunas emociones en adultos significativos, reaccionando frente a ellas	Reconocer en sí mismo, en otras personas y en personajes de cuentos, emociones tales como: tristeza, miedo, alegría, pena y rabia	Reconocer emociones y sentimientos en otras personas, observadas en forma directa o a través de TICs.
Manifestar satisfacción cuando percibe que adultos significativos le expresan afecto.	Manifestar disposición y confianza al separarse de los adultos significativos	Manifestar disposición y confianza para relacionarse con algunos adultos y pares que no son parte del grupo o curso.
Expresar vocal, gestual o corporalmente distintas necesidades o emociones (alegría, miedo, pena, entre otras).	Representar verbal y corporalmente diferentes emociones y sentimientos, en sus juegos.	Comunicar a los demás, emociones y sentimientos tales como: amor, miedo, alegría, ira, que le provocan diversas narraciones o situaciones observadas en forma directa o a través de TICs.

Recursos literarios con temática de desarrollo socioemocional

Información del recurso	Disposición del recurso
Solo Respira <i>Julie Bayer Salzman & Josh Salzman.</i>	https://youtu.be/sTy9FhIvAro
La Política de Reactivación Educativa Integral <i>(Mineduc, 2022)</i>	https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/
Siegel, D. y Payne, T. (2015).	El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente de tu hijo. Alba Editorial.
Tarjetas descubriendo mis emociones	https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2017/09/Descubriendo-mis-emociones-para-imprimir-1.pdf



Información del recurso	Disposición del recurso	
<p>Los cuentos de Clementina: una oportunidad para abordar las emociones con nuestros estudiantes.</p> <p><i>María José Camiruaga I.</i></p> <p><i>Ilustraciones @manka_kasha</i></p>	<p>https://youtu.be/VP9RaDSn1YU</p> <p>https://www.mineduc.cl/clementina/</p>	
<p>Educando Emociones Ñuble Subsecretaría de Educación Parvularia, la Seremi de Educación de Ñuble y la Universidad del Bío-Bío</p>	<p>https://parvularia.mineduc.cl/iniciativa/educando-emociones-ñuble/</p>	
<p>"Lila y sus emociones"</p>	<p>https://www.facebook.com/SubsecretariaEducacionParvularia/videos/lila-y-sus-emociones/318452385827697/</p>	
<p>El Monstruo de Colores. <i>Autora: Anna Llenas. Ilustradora: Anna Llenas. Editorial: Flamboyant</i></p>	<p>Recurso físico en la Biblioteca de Aula de salas cunas y Jardines infantiles.</p>	
<p>Emocionario. <i>Cristina Nuñez. V&R Eds</i></p>	<p>Recurso físico en la Biblioteca de Aula de salas cunas y Jardines infantiles.</p>	
<p>Vaya Rabieta. <i>Mireille Alliance. Corimbo</i></p>	<p>Recurso físico en la Biblioteca de Aula de salas cunas y Jardines infantiles.</p>	
<p>Cuando Carlos se puso furioso. <i>Jessen. Ida. Liberalia Ediciones.</i></p>	<p>Recurso físico en la Biblioteca de Aula de salas cunas y Jardines infantiles.</p>	



unicef 
para cada infancia