

Tarea 4

Aplicar el plan de prácticas elaborado en la unidad anterior con sus alumnos.

*Algunas de las fotos de esta tarea no corresponden al curso de 3 años con el que estaba programado hacerlo, corresponden a otra clase de 4 años.

Atención a las emociones:

- Identificación de emociones en distintas caras con imágenes reales.



- ¿Cómo te sientes?; Cada día los alumnos colocan una zanahoria personalizada en una nevera la cual está dividida en 3 puertas; en cada puerta tenemos un imán con una cara alegre, otra normal y otra triste. El niño coloca su zanahoria en la puerta correspondiente según su estado de ánimo.

Todos los días, a la entrada, los niños colocan su zanahoria en el lugar de la nevera según su estado de ánimo. Prácticamente todos los días los niños lo colocan en la cara contenta; solo hemos tenido un caso en el que lo puso en la cara triste y fue debido a que ese día se tenía que quedar a comer en el comedor escolar y no quería. Después de hablar con el niño decidió cambiar su zanahoria de sitio.

- La olla del enfado (Cuando trabajamos los utensilios de cocina). Aprendemos la similitud entre una olla que echa humo y nosotros cuando estamos enfadados.

Dibujamos una olla grande, los niños pegan algodón imitando el humo y dentro recortes de caras enfadadas.

- Frasco de la calma. Herramienta que nos puede ser útil para esos momentos en los que estamos enfadados y necesitamos tranquilizarnos.

Elaboración botella de la calma:

1. Vertemos agua caliente en una botella de plástico (más segura que una de cristal).
2. Echamos un buen chorro de pegamento con purpurina y removemos bien.
3. Echamos unas estrellitas, más purpurina y colorante para que el agua tenga color y volvemos a remover.
4. Sólo nos queda cerrar el bote con la tapa y pegarlo bien para que no se pueda abrir.
5. ¡Ya tenemos la botella de la calma!



Los alumnos utilizan la botella de la calma cuando la necesitan, yo no se la doy, son ellos los que la cogen.

Además de la botella de la calma tenemos una pelota anti estrés, que hace las mismas funciones, relajarnos y sacar fuera la emoción contenida.

- Cuentos para aprender las emociones:
“El monstruo de colores”, cuento de la película Inside Out (del revés) de Disney titulado “Descubro mis emociones”, cuentos de la editorial Salvat “La alegría” y “El miedo”, y “Emocionario (di lo que sientes)” de la editorial Palabras Aladas.

Después de realizar estas prácticas he observado que los niños pequeños distinguen bien las emociones en otros por los rasgos de su cara pero les es más complicado saber cómo se sienten ellos. Los educadores tenemos que darles pistas continuamente para que ellos se den cuenta de lo que están sintiendo en ese momento y después facilitarles recursos para que gestionen esas emociones.

Les he ayudado a resolver este problema pidiéndoles que se miren en un espejo y observen los rasgos de su cara para que sepan cual es su emoción en ese momento.

La botella de la calma les gusta mucho. Les ayuda que hayan sido ellos mismos los que lo han realizado. Al principio no son capaces de aguantar mucho tiempo delante de la botella porque su única preocupación es quien va a agitarla; pasados unos días ya se van centrando en estar atentos al caer de la purpurina.

Atención a la respiración:

Debemos tener en cuenta que estos niños no saben respirar, ni siquiera soplar, por lo que se empezaría primordialmente por enseñarles estas técnicas.

- Comenzaríamos por enseñarles a **oler** utilizando distintas comidas: ingredientes culinarios (vinagre, aceite, ajo...), plantas aromáticas (menta, hierbabuena, albahaca,...) y aromas alimenticios (limón, naranja, vainilla,...).

Ha sido muy interesante esta práctica, la primera vez que lo huelen lo hacen con miedo, apenas acercan la nariz, pero una vez que lo huelen y les agrada, alguno, no todos, lo quieren volver a repetir un montón de veces.

- Trabajaremos la técnica del **soplo**, para ello utilizaremos pomperos para hacer pompas de jabón (soplido suave y largo), apagar velas (soplido fuerte y corto), soplaremos molinillos de viento, post-it pegado en la frente (soplido hacia arriba). Con una pajita soplamos una pelota de ping-pong por un circuito.

Esta práctica les gusta mucho, hacer pompas de jabón les encanta pero me ha costado un poco enseñarles a soplar suavemente y de forma larga para poder hacer muchas pompas. El apagar la vela les es más fácil, hemos practicado también en los cumpleaños, soplando las velas de la tarta. El soplido hacia arriba, con el post-it pegado en la frente les cuesta mucho, no son capaces de hacerlo casi ninguno.



- Realizaremos una manualidad “dragón escupe fuego”, con un rollo de papel, soplaremos para sacar el fuego de dentro que son papeles de colores.

No nos ha dado tiempo a realizarlo pero hemos utilizado unos ya hechos de otros cursos.

- Videocuento “Respira” de Inés Castel-Branco. (YouTube)
- Respiración de la abeja.
- Tumbados en el suelo con un barco de papel o peluche en la barriga notando como sube y baja cuando respiramos.

Les cuesta mucho hacer subir y bajar el peluche, todavía no son capaces de inflar la barriga tanto como para que se note la subida y bajada.

Atención al cuerpo:

- Una madre que se ha ofrecido a realizar una clase de yoga a los alumnos.



- Los compañeros de la guardería nos enseñan un cuento acompañado de posturas de yoga.



- El juego de las esponjas, de Gemma Sánchez. (YouTube)
- Saltamos en el sitio durante un minuto. Después nos sentamos y colocamos nuestras manos en el pecho para sentir el ritmo de nuestro

corazón y ser conscientes cómo va de rápido y cómo poco a poco va siendo más lento.

Este ejercicio lo he utilizado, además de en la sala de psicomotricidad, dentro del aula cuando los niños se encuentran cansados mientras realizan una actividad como por ejemplo pintar; sería como la práctica de la pausa (stop), nos movemos en el sitio saltando durante un ratito y nos volvemos a sentar sintiendo como nuestro corazón va bajando de ritmo. Cuando ya estamos tranquilos seguimos con la tarea.

- Masajes:



En esta actividad me he dado cuenta de los distintos que pueden ser los alumnos en cuanto al contacto físico. A algunos les encanta tocar el pelo a sus compañeros, masajearles, hacerles cosquillas, pero otros en cambio tocan con miedo, hacen un amago de acariciar suavemente y se retiran. He observado que estos niños suelen ser los más tímidos y además me he percatado que cuando les abrazas se muestran sorprendidos como si estuvieran poco habituados a las muestras de cariño. Esto suele ser signo de poca madurez y en algún caso de poco contacto físico con los padres; a lo largo de la etapa de infantil se puede ir solucionando. De momento en el aula vamos a intentar que cuando terminen de dar los masajes se den un abrazo de gratitud entre la pareja y que poco a poco se vayan acostumbrando al contacto con otros niños.

Meditaciones y visualizaciones:

Al inicio de cada una de ellas vamos a escuchar el sonido de un cuenco tibetano que nos dará la señal de que comenzamos. De la misma manera, para terminar, lo haremos sonar otra vez para dar por finalizada la actividad.

- Meditación observando una vela encendida; los alumnos se sientan en círculo y la vela en el centro.



- Visualización: sentados en círculo con los ojos cerrados, vamos a salir al patio sin movernos de clase.
- Meditaciones y visualizaciones sencillas sacadas de los libros “Rayo de sol” y “Rayo de luna” de Maureen Garth.
- Meditaciones y visualizaciones escuchadas del libro-Cd “Tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel.

Estos libros de meditaciones ya los he utilizado más veces y para niños de 3 años me parecen más adecuados los dos primeros. “Tranquilos y atentos como una rana” es un buen libro de meditaciones pero para niños más mayores, yo diría que a partir de 5 años. “Rayo de sol” y “Rayo de luna” son ideales para niños pequeños puesto que las meditaciones son mucho más atrayentes para ellos por sus diversas temáticas, se pueden encontrar con extraterrestres, moldear nubes, bañarse con una sirena, viajar hasta el sol o por el universo, visitar Disneylandia,... A los niños les hacemos partícipes de la meditación, y esto les ayuda a estar más concentrados en lo que están haciendo. Estas visualizaciones, además, son de corta duración ya que en los niños de 3 años el tiempo estipulado de concentración no sería mayor de 6-8 minutos.

En las meditaciones y visualizaciones observo que solo algunos de los niños cierran los ojos, los niños que consiguen hacerlo suelen ser los más avanzados respecto al rendimiento escolar, los que no lo consiguen son los inquietos. A lo largo de los días siguientes dediqué tiempo en estos últimos, intentando explicarles que lo que tenían que hacer es ver con su imaginación las cosas que yo les iba diciendo. Con el paso del tiempo los niños que no cerraban los ojos bajaron en número.



Ejercicios de atención y concentración:

- Juego del globo: en un globo dibujamos varias cosas. Los alumnos en corro se van pasando el globo fijándose en los dibujos. Cuando termina de dar la vuelta los niños dicen las cosas que recuerdan de lo que han visto. Al final vuelven a pasar el globo.



- Pasar las llaves. En corro, sentados, se pasan unas llaves de uno a otro sin que suenen.



- Tapón con agua. Como la anterior, sentados en corro, se pasan un tapón de plástico grande lleno de agua sin que se derrame el agua.
- Mandalas.

Lo primero que tengo que hacer es explicarles bien las normas y más de un día, para que les quede muy claro lo que deben hacer.

Cuando terminamos estas actividades no les pregunto si ha salido bien, si alguien habló durante la actividad o no estaba atento, simplemente intento pasar a otra cosa sin más, pero como sabemos los niños pequeños son muy críticos y enseguida me cuentan si Fulanito habló, o si a Menganito se le cayó un poquito de agua; yo no les hago mucho caso e intento evitar escucharlos. Al cabo de unos días, cuando se dan cuenta de que no me importa quién hablo o quién lo hizo mal ya no se molestan en decírmelo.

Atención a la comida:

Uno de los principales objetivos de nuestro proyecto sobre la comida es que los niños coman sano, para ello queremos fomentar los almuerzos saludables en los que abunden las frutas. Una de las frutas habituales en esta estación es la mandarina, fácil de pelar y de dividir en gajos, pues con estos gajos vamos hacer nuestra práctica.

En mi clase premio a los alumnos que traen fruta para el almuerzo colocándoles una pegatina o sello en la mano; en este momento traen fruta todos los días el 75 por ciento de los niños. Con lo cual yo ya sabía que a un porcentaje de niños les iba a costar realizar esta práctica.

Les di 2 gajos a cada uno y les pedí que me escucharan atentamente e hicieran lo que yo les iba pidiendo. Noté que estaban deseosos de comenzar por la curiosidad que tenían y además noté que estaban más silenciosos que otros días.

Hubo un par de niños que no lograron comer los gajos enteros, pero realizaron todos los demás pasos de la práctica, olieron, tocaron, le dieron un mordisquito y probaron.

He de decir que llevo trabajando mindfulness en la etapa de infantil durante tres años y me está resultando muy positivo, creo que es una ayuda muy valiosa para la educación y para el desarrollo emocional de los niños.

Este curso me ha ayudado personalmente puesto que tenía un poco al margen mi implicación personal en esta práctica. Después de realizar este curso pienso que los docentes deben sentirse parte esencial, ya que es muy complicado aplicar este método si uno mismo no está en estado de calma o está estresado o el clima del trabajo no es bueno.