

Experiencia de aprendizaje

Expresamos lo que sentimos y necesitamos

Objetivo de aprendizaje:

Expresar emociones y sentimientos autorregulándose en función de las necesidades propias, de los demás y las normas de funcionamiento grupal.

¿Cuánto tiempo
necesitamos?

15 a 30
minutos

→ Inicio

Lea el cuento de motivación del Núcleo Identidad y Autonomía, “Kori vuelve a sonreír”, apoyando su lectura con las imágenes del libro o con el cuento interactivo disponible en www.senda.gob.cl.

Finalizada la narración, pregúnteles: ¿Por qué era un día muy especial para Kori? ¿Qué le pasó a Kori con sus wiskus y qué emoción sintió? ¿Cómo expresó Kori la emoción que sentía? ¿Cómo creen que se sintió Kori cuando su mamá la consoló?

★ Importante

Asegúrese de que las niñas y niños comprendan bien el cuento y lo que significan las palabras aymara que se mencionan (wiskus: chalas; rutucha: ceremonia aymara). Para introducir el objetivo de aprendizaje, puede decirles, por ejemplo: “Es muy importante expresar lo que sienten y, si lo necesitan, hablar con alguna persona adulta que los pueda ayudar”.

→ Desarrollo

Invite a niñas y niños a ponerse de pie, formando un círculo, para jugar a “Cómo me sentiría si...”. Explíqueles que, para jugar, deberán “actuar” todas y todos al mismo tiempo (en simultáneo), mostrando cómo se sentirían en las diversas situaciones que usted les irá mencionando, por ejemplo: si se rompe mi ropa favorita, si tengo que ir a un lugar y no quiero, si jugando no me prestan la pelota, si el juego es una carrera y me empujan, si quiero ver televisión y no me dejan porque es tarde, etc. Durante el juego, pídale que se observen entre todas y todos para mirar cómo expresan sus emociones las y los demás.

★ Importante

Procure un espacio adecuado para que cada niña o niño pueda moverse sin riesgo de golpes o accidentes. Oriente el juego de tal manera que las situaciones que proponga no involucren aspectos de la vida personal de niñas o niños, con el fin de que no se sientan expuestos. Preste atención a quienes puedan requerir contención durante el desarrollo de la actividad.

→ Cierre

Luego de la actividad, invítelos/las a sentarse en círculo, generando un espacio de reflexión donde se los invite a pensar en qué otras formas se pueden expresar las emociones, con preguntas como: ¿Recuerdan cómo expresaron la rabia? ¿De qué otra forma podrían expresarla? ¿Recuerdan cómo expresaron la tristeza? ¿De qué otra forma podrían expresarla?

★ Importante

Hay distintas maneras de expresar las emociones, pero siempre es mejor optar por una que no afecte a los demás ni a nosotros/as mismos/as.