

“Hablando el mismo idioma”



Se sigue conociendo las emociones a través de videos y hemos designado un espacio con opciones como herramienta para que pueda seleccionar una actividad que le ayude a gestionar la emoción.



En las fotografías se presenta diversas estrategias innovadoras para educar a los niños en el manejo de sus emociones, destacando la utilización de una campana para fomentar el silencio y la respiración consciente. Esta técnica, que invita a los niños a detenerse, levantar las manos y dejar un momento para respirar al sonar la campana, es una herramienta poderosa para cultivar la atención plena y la calma, ayudándolos a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno. Además de generar la calma a través de escucha de música instrumental



Otra estrategia efectiva es la lectura de cuentos en silencio, la cual no solo promueve la imaginación y la comprensión lectora, sino que también proporciona un espacio de tranquilidad y reflexión. Este momento de lectura silenciosa permite a los niños conectar con sus emociones a través de las historias, facilitando una introspección que puede ser muy beneficiosa para su desarrollo emocional



El contacto con la naturaleza se menciona como una tercera estrategia clave. Pasar tiempo al aire libre y en contacto con el entorno natural tiene múltiples beneficios, incluyendo la reducción del estrés y el aumento de la felicidad. Este enfoque no solo refuerza la conexión de los niños con el mundo natural, sino que también les proporciona un ambiente relajado y libre de distracciones, propicio para la meditación y el bienestar emocional.

En conclusión la aplicación de estrategias como:

- Mantener la calma
- Designar señales que represente una acción como silencio o calma
- Practicando la calma

Han aportado un gran resultado favorable ya que los niños son más conscientes de sus actos, sus emociones y ha mejorado la convivencia en el aula. De esta forma educar en emociones a niños de preescolar, es fundamental para su desarrollo integral. A esta edad, los niños comienzan a experimentar una amplia gama de emociones y es crucial proporcionarles las herramientas necesarias para entender y gestionar estos sentimientos. La implementación de estrategias como el uso de una campana para fomentar el silencio y la respiración consciente, la lectura de cuentos en silencio, el contacto con la naturaleza y los actos de afecto entre compañeros no solo ayuda a crear un ambiente educativo positivo, sino que también sienta las bases para un bienestar emocional duradero. Al educar en emociones desde temprana edad, se promueve la empatía, la resiliencia y la capacidad de establecer relaciones saludables, habilidades esenciales que los niños llevarán consigo a lo largo de toda su vida.