

Tema	Tiempo Fuera en Positivo
Ámbito	Vinculación Emocional y Social
Objetivo de aprendizaje	Incrementar el nivel de independencia en la ejecución de acciones cotidianas desarrollando progresivamente su autonomía.
Estrategia	Tiempo fuera en positivo: vamos a dedicar un espacio en el aula y le vamos a llamar el “Rincón de la Tranquilidad”, “Espacio Positivo” o cualquier otro nombre que se nos ocurra. Vamos a explicar a los niños que cuando se sientan enfadados, estresados, nerviosos, con rabia, tristes, puedan pedir permiso para ir un ratito al rincón de la tranquilidad.
Indicador de Logro	Expresa verbalmente sus necesidades, emociones, gustos y experiencias.
Materiales	ninguno
Desarrollo de la actividad	<p>Inicio (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los niños. • Realizar una asamblea donde todos los niños se sienten en la alfombra para conversar sobre las emociones. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar con el método de la respiración de la serpiente que es: tomar aire profundamente y soltarlo haciendo el sonido de la Sssss mientras sale el aire. • Hacer que cierre sus ojos y que se imagine que está en el lugar que a él/ella más le guste. • Ayudar al niño a que siga con la respiración unas cuantas veces hasta lograr una total calma. • Reflexionar con el niño de cómo se siente en ese momento. • Realizar todos juntos esta actividad de relajación. <p>Cierre (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar con todos los niños de que es normal sentirse enojado, triste, con miedo pero que al pedir ayuda a un adulto lo podemos solucionar. • Cantar “La canción de las emociones” https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M&pp=ygUY2FuY2lvbiBkZSBsYXMgZW1vY2lvbmVz. • Despedirnos con un abrazo muy fuerte y con mucho cariño.

Elaborado por: Alegría Serrano