

<b>Tema</b>	Tiempo Fuera en Positivo
<b>Ámbito</b>	Vinculación Emocional y Social
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	Incrementar el nivel de independencia en la ejecución de acciones cotidianas desarrollando progresivamente su autonomía.
<b>Estrategia</b>	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.
<b>Indicador de Logro</b>	Expresa verbalmente sus necesidades, emociones, gustos y experiencias.
<b>Materiales</b>	ninguno
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p><b>Inicio (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida a los niños.</li> <li>• Realizar una asamblea donde todos los niños se sienten en la alfombra para conversar sobre las emociones.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Hacer que cierre sus ojos y que se imagine que está en el lugar que a él/ella más le guste.</li> <li>• Ayudar al niño a que siga con la respiración unas cuantas veces hasta lograr una total calma.</li> <li>• Reflexionar con el niño de cómo se siente en ese momento.</li> <li>• Realizar todos juntos esta actividad de relajación.</li> </ul> <p><b>Cierre (5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Cantar “La canción de las emociones”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M">https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M</a></li> <li>• Despedirnos con un abrazo muy fuerte y con mucho cariño.</li> </ul>