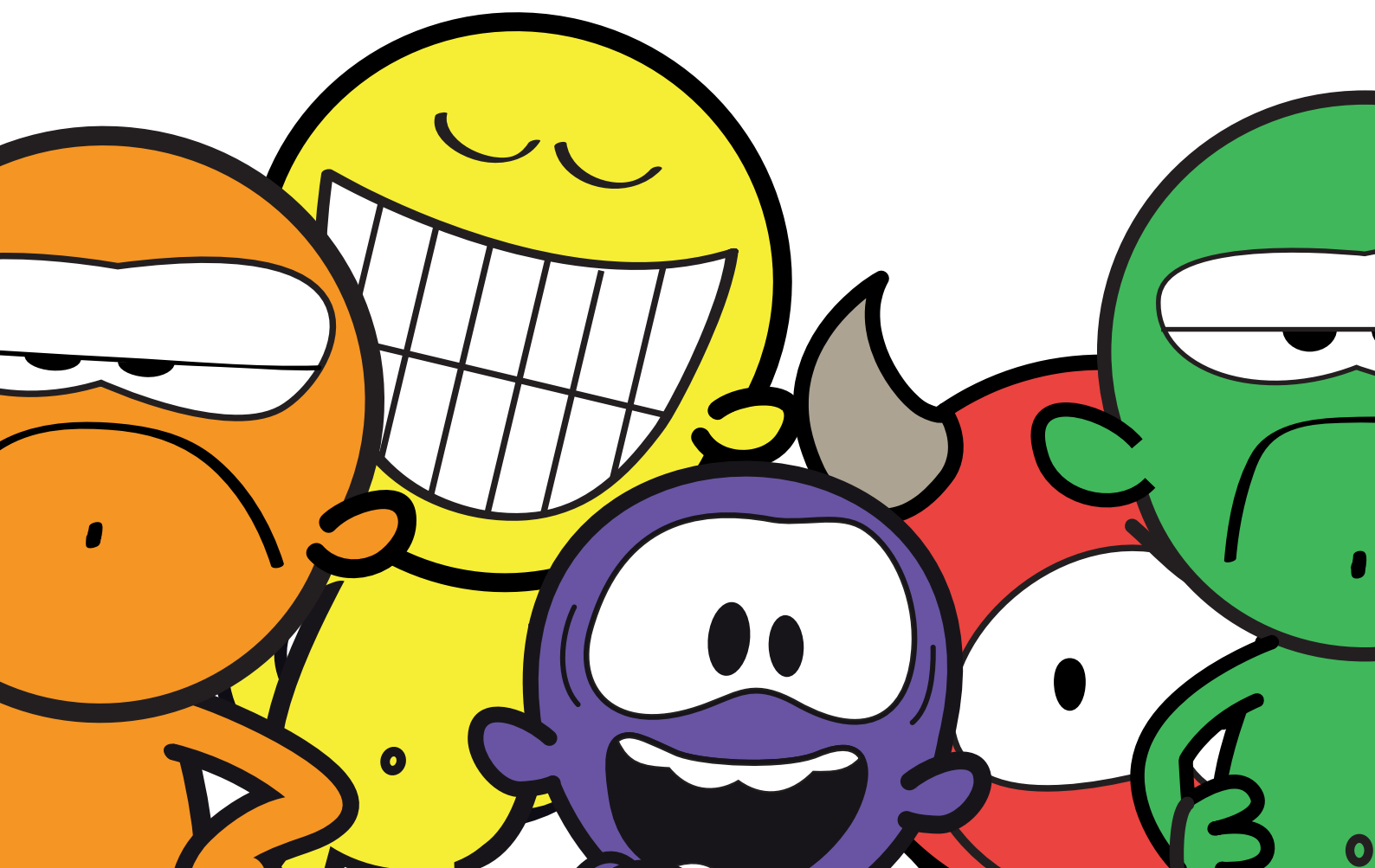
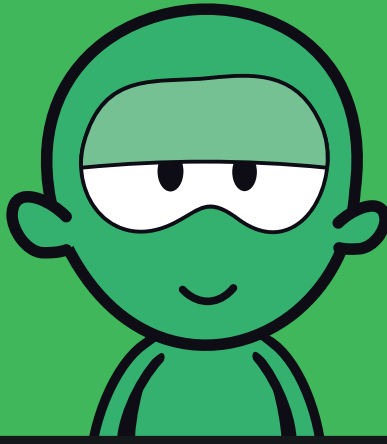


By **'ne!**Humanity®

AULA 'ne!

**Actividades de educación
emocional para docentes**





Vuelvo a la calma con **TRANQUILO 'me!**

Pilar Torres Vega
@apoyoinclusión

Pilar nos plantea esta completa actividad para enseñar a los alumnos que todas las emociones son necesarias y que tenemos herramientas para aprender a estar en calma cuando lo necesitemos.

 **Etapas recomendadas:**
1er. y 2º Ciclo de Primaria.

 5 sesiones de 30-40 minutos.

OBJETIVOS GENERALES

Esta actividad va dirigida al alumnado de un aula específica que en algunas ocasiones se ponen más nerviosos al no controlar lo que le rodea (ruido, errores durante el aprendizaje, relaciones con otros compañeros...)

MATERIALES NECESARIOS

- Libros y peluches



ENFADADO 'ME!'



CONTENTO 'ME!'



TRANQUILO 'ME!'



+

- Materiales para decorar rincón de la calma: alfombra, puff.
- Escala de emociones para trabajar la actividad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- La actividad se desarrollará durante 5 sesiones de unos 30-40 minutos 🕒 .

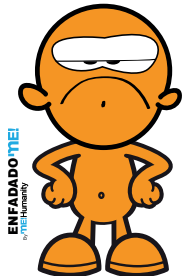
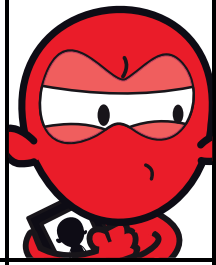
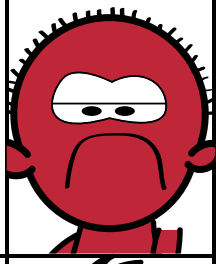
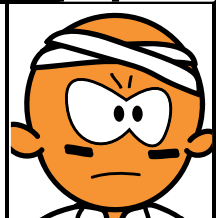
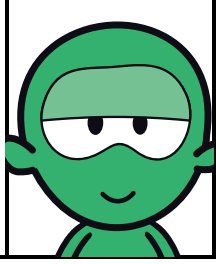
- **1º sesión:** crearemos el espacio físico **rincón de la calma:** puff, alfombra, objetos para calmarse, peluches me, cuentos...



Este rincón ha de estar marcado con un cartel "**rincón de la calma**" Y si puede ser delimitado físicamente (yo puse estanterías sin parte trasera para observar al alumnado mientras permanece en él). El objetivo es tener un lugar donde acudir siempre para volver a la calma.

Comenzaremos explicando que nuestras emociones cambian a lo largo del día, no hay emociones buenas ni malas, pero en ocasiones nuestras emociones pueden provocar conductas que nos entristecen o asustan a los demás. Hay que reflexionar qué las provoca para identificarlas y si surgen, eliminarlas.

Para ello mostraremos un cartel con una escala con varios niveles: (escala elaborada a partir del Volcán con niveles de autocontrol emocional de EMOTEA, Autismo Burgos). Le podemos llamar "termómetro de la tranquilidad"

5		Pego a las personas que están junto a mí. ☐ Las personas sienten daño y miedo. ☐ Mis compañeros pueden llorar. ☐ No les gusta que le peguen.	
4		Rompo cosas o lanzo objetos. ☐ Si rompo un objeto, no puedo repararlo. ☐ Si lanzo objetos, puedo hacerle daño a mis compañeros/as. ☐ Mis compañeros sienten miedo	
3		Doy patadas o golpes a la mesa o muebles. ☐ Mis compañeros/as sienten miedo. ☐ Puedo hacerme daño en el brazo o pierna.	
2		Grito. ☐ Asusto a mis compañeros/as. ☐ Las personas que están conmigo se ponen nerviosas porque no les gustan los gritos.	
1		Hablo en un tono más alto. ☐ Molesto a mis compañeros/as. ☐ No se pueden concentrar.	
0		Estoy tranquilo/a. ☐ Mis compañeros/as están tranquilos/as y felices	

INTENTO ESTAR EN EL NIVEL 0 Y 1. A PARTIR DEL NIVEL 3 VOY AL “RINCÓN DE LA CALMA”

Identificaremos en qué lugar estamos cada uno y lo colocaremos en el rincón de la calma.

• Sesión 2: Los 'ME! conocen sus emociones ¿Y tú?

Los 'ME!Humanity comparten y cuentan de una forma sencilla cómo son y cómo se sienten, e invitan a los niños a identificar en su día a día las diferentes emociones y a aprender cómo controlarlas a través de sus pensamientos y actitudes.

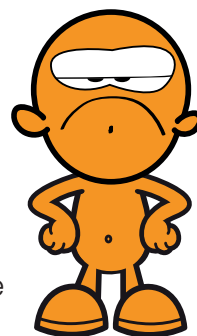
- Lectura compartida del cuento, tras cada emoción el alumnado compartirá con los demás las situaciones en las que sienten esas emociones.



• Sesión 3: ENFADADO 'ME!

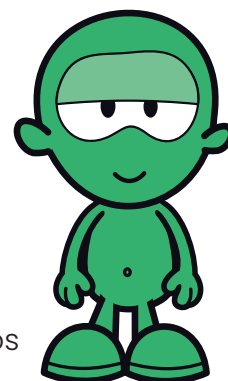
- Lectura compartida del libro **ENFADADO 'ME!** y presentación del peluche con el que pueden interactuar.
- Identificación de las situaciones que les producen enfado, qué conductas origina y cómo pueden afectar a los demás.
- Localización de **ENFADADO 'ME!** en la escala del rincón de la calma.

(Cuando enfadado aparezca he de ir al rincón de la calma para que se vaya y llegue **TRANQUILO 'ME!**)



Sesión 4: TRANQUILO 'ME!

- Lectura compartida del libro **TRANQUILO 'ME!** y manipulación del peluche.
- Identificación de situaciones en las que estamos tranquilos y sensaciones que produce en nosotros y en los demás.
- Localización de **TRANQUILO 'ME!** en la escala.
- Dibujaremos un **TRANQUILO 'ME!** en formato A3 y lo colorearemos en grupo. Después se colocará en el Rincón de la calma.



• Sesión 5: **CONTENTO 'ME!**

- Lectura compartida del libro **CONTENTO 'ME!**.
- Identificación de situaciones en las que nos sentimos contentos, qué sensaciones nos produce y cómo afecta a los demás.

(La finalidad del control de emociones es estar contentos y hacer sentir esta emoción a los que nos rodean).

- Explicaremos la secuencia colocando los peluches en este orden.

1º Enfadado (voy al rincón de la calma).

2º Tranquilo.

3º Contento.

				
ESTOY ENFADADO/A	VOY AL RINCÓN DE LA CALMA	ME RELAJO	YA ESTOY TRANQUILO/A	YA ESTOY CONTENTO



Descubre todos los
materiales y actividades
ME!Humanity[®]
en www.mehumanity.es



Sigue el Movimiento
ME!Humanity[®]
en @mehumanity_es



By **ME!Humanity**[®]