



OCTAVO ENCUENTRO PROFESORES JEFE KINDER A TERCERO BÁSICO
Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expreso las emociones de manera adecuada.
REGULACIÓN EMOCIONAL

El objetivo de estas sesiones es desarrollar distintas instancias para desarrollar estrategias que ayuden a expresar libremente las emociones. Es así como se ha de crear una instancia en la que niños y niñas puedan identificar y canalizar sus propias emociones a partir de pequeños ejercicios como un canto con movimientos, donde deben repetirlo. Este ejercicio les permitirá la calma, la atención, liberar tensiones, sentirse bien consigo mismo/a, liberar el estrés mientras se entretienen con el canto. Esta técnica la conocemos como Mantra. Al finalizar la actividad, invitaremos a los niños y niñas que puedan en sus casas colorear mandalas, que favorece la capacidad creativa, la imaginación y la expresión de los sentimientos y los pensamientos, facilitan también la relajación y el sueño y potencian funciones mentales tales como la concentración, la percepción y la coordinación visomotora.

Recuerde que durante este tiempo hemos ido entregando estrategias que pueden favorecer la expresión y regulación de emociones en forma positiva, así como el monstruo de colores, mindfulness, método de koeppen y ahora la repetición de un canto.

Materiales	Mat, frazada o toalla , cojín
Objetivo de Aprendizaje	EJE: Crecimiento Personal OA_1 Observar, describir y valorar sus características personales, sus habilidades e intereses. OA_2 Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.
Inicio	Oración: PPT <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar la clase anterior donde trabajaron la técnica de Koeppen. Se muestran las imágenes. ✓ Preguntar si pudieron realizar su tik tok de las emociones. 
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Invitamos a los niños y niñas a que se sienten en su matt, frazada, toalla o cojín. ✓ Les pedimos que observen e video donde aprenderán una canción y sus gestos. <i>(Video)</i> ✓ Se les pide que se concentren para escuchar la canción y repetir los gestos. ✓ Vuelven a ver el video y junto a su profesora cantan e imitan los movimientos. ✓ Explicar que a través de la repetición de un canto ellos pueden relajarse y llenarse de energías, para liberar tensiones de manera divertida.

Cierre

Responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué otras estrategias de relajación conoces?
 2. ¿Al repetir la canción?, ¿Qué sentiste?
 3. De todo lo que hemos aprendido hasta ahora, ¿Qué es lo que más te ha gustado?
- ✓ los invitamos esta semana a colorear junto a tu familia, un lindo Mandala. Pueden escoger alguno de los que se presentan a continuación o alguna que tengan en casa.





