



SEPTIMO ENCUENTRO PROFESORES JEFE KINDER A TERCERO BÁSICO **Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expresar las emociones de manera adecuada.**

El objetivo de estas sesiones es desarrollar distintas instancias para desarrollar estrategias que ayuden a expresar libremente las emociones y a gestionarlas de manera correcta. Es así como se ha de crear una instancia en la que niños y niñas puedan identificar sus propias emociones a partir de pequeños ejercicios de respiración. Esta semana trabajaremos la segunda parte del método Koopenn, de tal forma que lo incorporen a su diario vivir con 7 ejercicios de relajación y respiración.

Relajación de Koeppen para niños: la forma más rápida de encontrar la calma

La semana pasada señalamos que es importante que los niños sepan la utilidad del ejercicio, y la explicación se realiza a partir de emociones y estados de ánimo que saben reconocer: "cuando estás nervioso, cuando te enfadas, cuando no puedes dormir... notas cómo tus músculos se tensan sin darte cuenta, y eso te hace estar muy incómodo. Si consigues aprender a relajarte, cuando estés nervioso podrás controlar esa tensión y te irás sintiendo mejor." Una vez que el niño haya comprendido lo anterior, entonces, y solo entonces podremos comenzar con el ejercicio.

La relajación de Koeppen se hace de la siguiente forma:

1. Explicación

Se les explica a los niños que se va a realizar un juego, para que aprendan diferentes formas que tiene su cuerpo de trabajar y actuar. Y, que este juego, tendrá varios juegos pequeños dentro. Estará

El juego del limón. Grupos musculares manos y brazos

"Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan ..." El proceso se repite tres veces con cada mano.

El gato perezoso. Grupos musculares brazos y hombros.

"Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos... Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el tirón tan fuerte que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto` El ejercicio se repite cinco veces.

La tortuga que se esconde: Grupos musculares hombros y cuello.

"Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy

tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz... De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer". El ejercicio se repite tres veces.

Jugando con un chicle enorme. Grupo muscular la mandíbula

"Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado". El ejercicio se repite tres veces, con tres `chicles distintos`.

La mosca pesada. Grupos musculares cara, nariz y frente.

"Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan... Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado." Repetimos tres veces el proceso.


Jugamos con nuestro estómago.

"Ahora, está tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. Es un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie... ¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor?" El ejercicio se repite dos veces.

Caminamos por el barro: Grupo muscular piernas y brazos

"Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hace adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies. Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo. Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo..." El ejercicio se repite dos veces.

Una vez trabajados todos los grupos musculares, podemos concluir la sesión realizando ejercicios de respiración o de visualización de imágenes. Por ejemplo, se le pedirá al niño que imagine un sitio real o imaginario dónde él se sienta en calma, permanecerá de forma imaginaria en aquel lugar durante varios minutos, tumbado en el suelo, hasta que se sienta totalmente relajado.

Materiales	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 tres ejercicios de respiración y relajación. Se explica a niños y niñas que hoy trabajaran otros ejercicios de relajación 
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Invitamos a los niños y niñas a que se sienten en sus cojines, en un lugar cómodo y que observen el video. https://www.youtube.com/watch?v=9y2sKXDrr0 ✓ Luego vuelven a ver el video y junto a su profesora van realizando los ejercicios que se proponen. (imitan) ✓ En caso que no pueda ver el video se recomienda mostrar las fichas que se adjuntan y lograr con ello los ejercicios que propone este método. ✓ La idea es que se incorpore a las clases y usted tenga las tarjetas a mano , mostrándolas así en cualquier momento, para que los niños no olviden los ejercicios.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexionan en torno a las siguientes preguntas ¿Cómo te sentías antes de hacer la actividad? ¿Cómo te sientes ahora luego de realizar los ejercicios? ¿Cómo podemos relajarnos? ¿Para qué nos sirve relajarnos? ✓ Los invitamos a que practiquen los diferentes ejercicios de relajación con su familia. ✓ Una forma entretenida de aplicar lo aprendido es realizar un tik tok para luego compartirlo con sus seres queridos... (dejar la invitación abierta a quienes quieran. <u>No es tarea</u>) ✓ Invitarlos también a disfrutar como el monstruo amarillo

