



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Educación Inicial
Ciclo II

Experiencia de aprendizaje

Te cuento cómo me siento



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

PRESENTACIÓN | CICLO II - INICIAL

Te cuento cómo me siento

Estimada/o docente:

Queremos saludarte y poner a tu disposición esta experiencia de aprendizaje que tiene como propósito ser un recurso orientador para apoyar tu labor pedagógica y dar continuidad a la atención educativa. De este modo, las niñas y los niños del nivel de Educación Inicial podrán seguir desarrollando sus competencias en familia durante el actual contexto de emergencia sanitaria.

Este material puede servirte como base para planificar y desarrollar tu creatividad pedagógica. Las actividades y productos propuestos son sugerencias y puedes ajustarlos, modificarlos, mejorarlos y adaptarlos de acuerdo con las características, intereses y necesidades de tus niñas y niños, así como de sus contextos (familiar y local). También pueden servirte como fuente de inspiración para diseñar tus propias actividades y recursos.

Te invitamos a acompañar a las niñas y a los niños en su proceso de aprendizaje con calidez y empatía, reconociendo lo valioso que hacen con respecto al desarrollo de sus competencias. Para ello, es importante establecer vínculos afectivos y seguros que generen las mejores condiciones para lograr los aprendizajes planteados en el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB). Acoge también sus sentimientos, pensamientos y emociones.





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

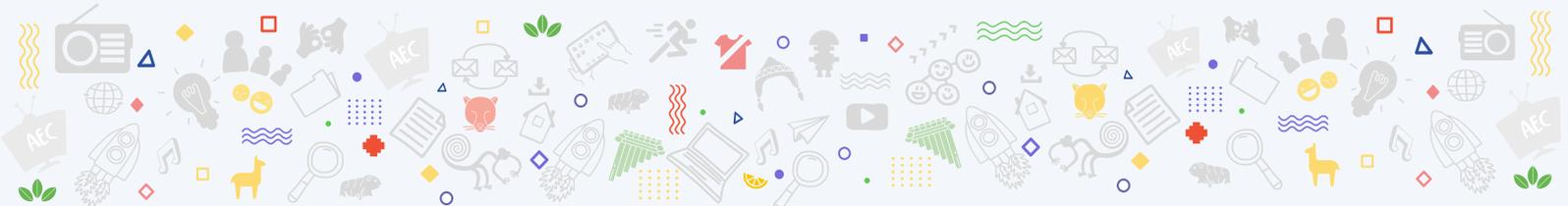
No olvides que las familias son importantes en este proceso de aprendizaje. Por lo cual, te sugerimos:

- Orientarlas para que observen cómo aprenden sus hijas e hijos con el fin de acompañarlas/os en su desarrollo y aprendizaje. Para ello, es importante brindarles a las niñas y los niños las oportunidades de cuidado e interacción afectiva, adecuando los espacios y materiales en el hogar para el juego, la exploración, el movimiento y la socialización con la familia.
- Generar espacios de diálogo en los que puedas escuchar, conversar y comprender las diferentes situaciones que están viviendo.

Asimismo, reconoce la importancia del trabajo colegiado para la reflexión sobre tu práctica pedagógica. Por tal motivo, te invitamos a participar de estos espacios de diálogo e intercambio con tus colegas a fin de crear otros recursos, adaptar las experiencias de aprendizaje propuestas o diseñar nuevas según las características del grupo al que acompañarás este año.

Estamos seguros de que en este tiempo de desafíos realizarás un gran trabajo. Agradecemos tu compromiso y responsabilidad con la educación de las niñas, los niños y el Perú.

Dirección de Educación Inicial





Situación significativa

Las situaciones pueden ser experiencias reales o simuladas pero factibles, seleccionadas de prácticas sociales. Es decir, acontecimientos a los cuales las y los estudiantes se enfrentan en su vida diaria. Aunque estas situaciones no serán exactamente las mismas que las y los estudiantes enfrentarán en el futuro, sí les proveerán de esquemas de actuación, selección y puesta en práctica de competencias en contextos y condiciones que pueden ser generalizables. (CNEB, 2016:171).

Propósito de aprendizaje

Se refiere a aquello que explícitamente se quiere lograr o fomentar a partir de una experiencia de aprendizaje planificada por los docentes o mediadores. Se relaciona tanto con la situación a enfrentar, como con las competencias a desarrollar de manera explícita. (RVM 094-2020-MINEDU:7).



Recordando algunas definiciones clave

Te presentamos algunas definiciones que te permitirán comprender mejor las experiencias de aprendizaje:

Competencia

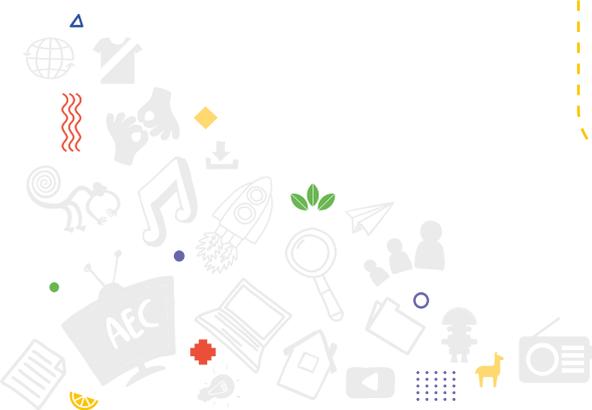
Es la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético. (CNEB, 2016:29).

Criterios de evaluación

Son el referente específico para el juicio de valor sobre el nivel de desarrollo de las competencias. Describen las características o cualidades de aquello que se quiere valorar y que deben demostrar las y los estudiantes en sus actuaciones, ante una situación en un contexto determinado. (RVM 094-2020-MINEDU:6).

Experiencia de aprendizaje

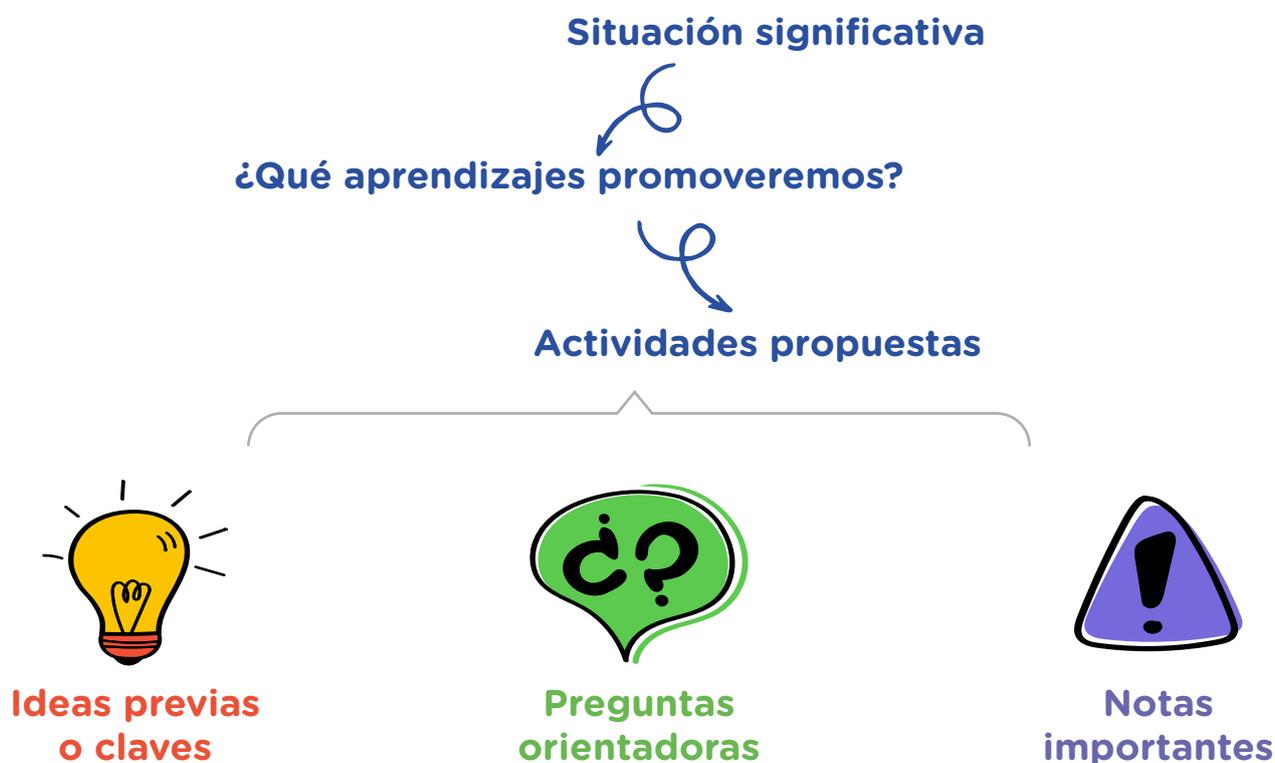
Conjunto de actividades que conducen a las y los estudiantes a enfrentar una situación, un desafío o problema complejo. Se desarrolla en etapas sucesivas y, por lo tanto, se extiende a varias sesiones. Estas actividades son potentes -desarrollan pensamiento complejo y sistémico-, consistentes y coherentes -deben tener interdependencia entre sí y una secuencia lógica-. (RVM 094-2020-MINEDU:7).





Recorrido propuesto para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje

En cada una de las experiencias de aprendizaje proponemos un recorrido. Partimos de una **situación significativa**, la cual nos ayuda a situarnos en un contexto y a tener claridad de los aprendizajes que queremos promover. Luego, proponemos las **competencias** y **criterios de evaluación** asociadas con dicha situación. Finalmente, desarrollamos una propuesta de **actividades de aprendizaje** coherentes con el desarrollo de las competencias planteadas.



Esperamos que esta experiencia de aprendizaje te ayude en tu trabajo pedagógico como un recurso para tu planificación.





Competencias	Criterios de evaluación
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos	<ul style="list-style-type: none"> • Representa sus ideas y emociones a través de diferentes lenguajes artísticos como: el dibujo, la pintura, el movimiento, la música, etc. • Comenta de forma espontánea lo que ha experimentado y realizado al explorar sus emociones, a través de lenguajes artísticos, a los adultos de su entorno. • Describe lo que piensa y siente al escuchar canciones, e intercambia sus opiniones sobre las sensaciones que le generan.
Enfoques transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de igualdad de género: Las niñas y los niños tienen derecho a expresar sus emociones de manera genuina y sin distinción de género. Por ejemplo: tanto niñas como niños pueden llorar si se sienten tristes, frustradas/os o enojadas/os. Todas y todos tenemos derecho de expresar nuestras emociones. • Enfoque inclusivo y de atención a la diversidad: Las niñas y los niños reconocen y valoran las distintas formas en las que pueden expresar sus emociones, evitando cualquier tipo de discriminación. En otras palabras, se fomenta el respeto por las diferencias. Por ejemplo, cuando comunican sus emociones desde sus posibilidades. • Enfoque de derechos: Las niñas y los niños se reconocen como sujetos de derecho para que progresivamente puedan tomar mayor conciencia de ellos. Por ejemplo, tener el derecho a poder expresar sus emociones de diversas formas.

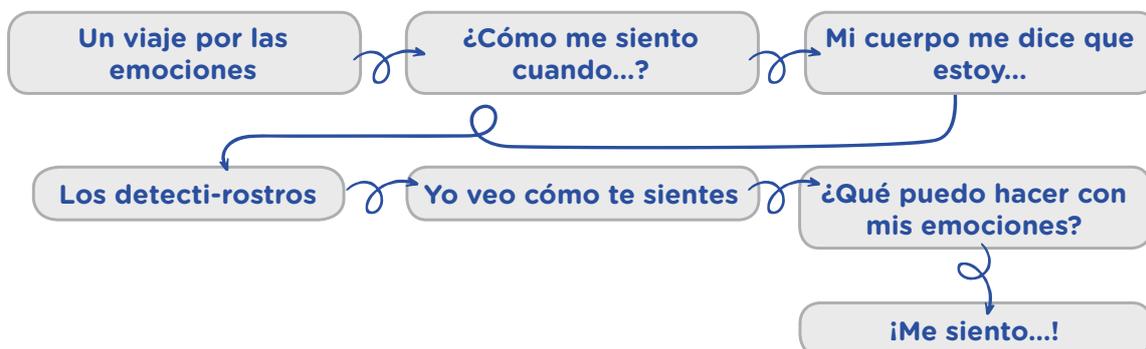


En esta experiencia tomamos en cuenta estas competencias. Tú podrás tomar decisiones sobre las que necesites cambiar o incorporar de acuerdo con el proceso de tus niñas y/o niños.





3. Actividades propuestas



Importante:

Recuerda que las actividades y productos propuestos en esta experiencia de aprendizaje son sugerencias y puedes modificarlos, mejorarlos y adaptarlos de acuerdo con las características de las niñas y los niños que acompañas y al contexto en el que se encuentran.



Antes de iniciar, puedes hacer una llamada, enviar un video o un audio para presentarle a la familia la experiencia de aprendizaje. También puedes escribir una notita para que la familia la lea con su niña o niño. Por ejemplo:

Todas las personas, tanto los adultos como las niñas y los niños, sentimos emociones como: la alegría, el miedo, el enojo o la tristeza. ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Te has podido dar cuenta de qué sucede con tu cuerpo cuando sientes alguna de estas emociones?

En esta experiencia de aprendizaje te presentaremos algunas historias en las que podrás identificar las emociones por las que pasan algunos de sus personajes, como el miedo o la tristeza. Podrás conversar con tu familia sobre estas historias e identificar en qué situaciones te pudiste haber sentido de igual manera como uno de los personajes, y en qué otras situaciones has podido experimentar una emoción diferente. También identificarás cómo reacciona tu cuerpo o cambian tus gestos de acuerdo con las emociones que sientes.

Con ayuda de tu familia crearás un “**emociómetro**” para ir tomando conciencia sobre qué tan intensas pueden ser tus emociones y cómo hacer para llegar a la calma. Podrás hacer un “diario de emociones” en el que, a lo largo de las actividades, podrás representar con dibujos, historias u otras producciones lo que te hace sentir una determinada emoción y, si gustas, poder compartirlas con tu maestra/o, compañeras/os y familiares.

¿Estás lista/o?

En la sección de “estudiantes” de la plataforma web de Aprendo en casa, encontrarás un video de presentación de la experiencia de aprendizaje. Puedes también utilizar este recurso para compartirlo con las familias.

**¡Comencemos esta aventura!
Con cariño, tu maestra/o.**



Actividad 1

Un viaje por las emociones

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños tendrán la oportunidad de expresar lo que saben y las ideas que tienen acerca de las emociones. De igual manera, podrán identificar algunas situaciones o vivencias en las que se han sentido tristes, contentas/os, enojadas/os, o con miedo; así como mencionar las causas que las originan.

¿Qué vamos a necesitar?

- Papel de reúso
- Crayolas, lápices de color, plumones
- Papelógrafo o cartulina de reúso
- Cámara fotográfica o celular (opcional)



Orienta a la familia para que invite a su niña o niño a realizar la actividad y puedan buscar, en lo posible, un lugar cómodo y tranquilo.

- Propón a la familia que inicie la actividad preguntando a su niña o niño sobre cómo está el día de hoy o cómo se siente. Luego, plantéale realizar el juego **“Caras y gestos de las emociones”**, el cual consiste en hacer un gesto para que otros puedan reconocer o adivinar la emoción que representa. Por ejemplo: un gesto que exprese alegría, otro que exprese el miedo, etc.
- Para realizar el juego, pueden convocar a otro integrante de la familia. Así, podrán turnarse y hacer el juego más divertido. Cada participante hace un gesto que represente una emoción y otro participante tratará de adivinar qué emoción puede ser.





Actividad 2

¿Cómo me siento cuando...?

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños podrán identificar las emociones que experimenta el personaje de un cuento, las causas que las originan y las sensaciones que dicha emoción le genera en su cuerpo.

¿Qué vamos a necesitar?

- Cuento “**Los monstruos de Vizcacha**”¹
- Canción “**Yo siento**”²
- Papel de reúso
- Cartón o cartulina de reúso (u otro similar opcional)
- Lana o pabilo (u otro similar opcional)
- Goma, tijeras
- Crayolas, lápices de color, plumones



Esta actividad puede ser realizada en dos o más días. Ello dependerá del tiempo de atención, interés, ritmo y disponibilidad de la niña o el niño.

Para iniciar, el adulto puede leer a su niña o niño el cuento “**Los monstruos de Vizcacha**”. En este cuento podrán reconocer las emociones que sentía el personaje, sus reacciones frente al miedo y cómo resolvió los conflictos.

- ✓ Durante la narración, sugiere al adulto que observe las reacciones que expresa su niña o niño, ya sea a través de las palabras, los gestos o el cuerpo. Ello dependerá del nivel madurativo en el que se encuentre.
- ✓ Recomienda que, al leer el cuento, pueda modular la voz, cambiando la entonación de acuerdo con la trama y los personajes de la historia, así como en las preguntas o signos de admiración.
- ✓ Propón al adulto que brinde unos minutos de pausa para que su niña o niño procese lo escuchado. Sugiere que converse con ella o él acerca de lo que piensa y siente sobre el relato. Posibles preguntas:

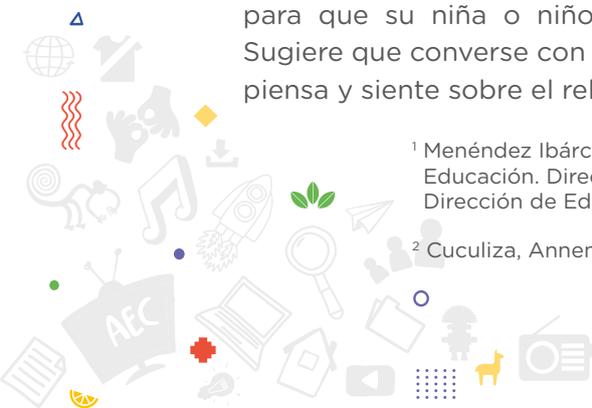
Este cuento podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa**.

www.aprendoencasa.pe



¹ Menéndez Ibárcena, I (2021). Los monstruos de Vizcacha [Cuento]. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica Regular. Dirección de Educación Inicial. [Ilustraciones de Gabriela Quispe Barreto].

² Cuculiza, Annemarie; Del Busto, Eduardo. (2020). Yo siento [Canción]. Ministerio de Educación.





¿A qué le tenía miedo Vizcacha?
¿Cómo sentía Vizcacha el miedo en su cuerpo?
¿Alguna vez te has sentido como Vizcacha?
¿Cómo fue ese momento? ¿Qué sentiste en tu cuerpo?

- Durante la conversación, el adulto puede hacer otras preguntas respecto a los miedos. Por ejemplo, ¿crees que los adultos sentimos miedo? ¿A qué crees le tendremos miedo?
- Motiva al adulto a que recuerde y comparta alguna experiencia en la que sintió miedo. De esta manera, las niñas y los niños podrán darse cuenta de que no está “mal” sentir miedo, que los adultos también lo sienten y que es posible hablar sobre ello con confianza.
- Dependiendo del nivel madurativo de la niña o el niño, el adulto puede dialogar con ella o él sobre qué podría hacer cuando siente miedo: **¿Qué podríamos hacer cuando sentimos miedo?**
- Recomienda al adulto escuchar con atención y respeto las respuestas de su niña o niño. Puede que sus respuestas sean diversas como: esconderse debajo de la cama, jalarle la cola al monstruo, abrazar a mamá, o decirle a la hermana o al hermano que no la o lo asuste.
- Estas ideas pueden registrarlas en el “**diario de mis emociones**” con dibujos, palabras escritas (de acuerdo con sus hipótesis de escritura) o dictándole a su adulto.

El diario de mis emociones

- Es una propuesta para que la niña o el niño pueda registrar lo que siente y piensa respecto a las emociones: qué las origina, qué suelen hacer o decir cuando están molestas/os, tristes, enojadas/os, etc.
- Estos registros pueden ser: fotos, escritos, dibujos, producciones, entre otros.
- Anticipa a la familia que la planificación, organización y elaboración del diario puede tomar algunos días.
- Invítalos a realizar algunas preguntas que los puedan ayudar a pensar en el contenido del diario como: ¿Cómo te sientes hoy?, ¿cómo dibujarías lo que sientes?, ¿qué sientes cuando dibujas?, ¿cómo se pone tu cuerpo cuando estás enojado/a? Si no hay respuesta por parte de la niña o el niño, el adulto puede compartir una experiencia. Por ejemplo: “Cuando me siento enojado, cierro mis puños con fuerza y mi cara se enrojece. ¿Cómo te pasa a ti?”.



Para la elaboración del diario, pueden emplear diversos materiales que tengan disponibles en casa, como papel, cartón o cartulina de reúso, un cuaderno o libreta, lana o pábilo, entre otros elementos similares.





El “**diario de mis emociones**” puede ser realizado al día siguiente, dependiendo del interés y disponibilidad de la niña o el niño.

- Para cerrar esta actividad, el adulto puede decirle a su niña o niño que todos sentimos miedo, que puede acudir a ella o él con confianza y contarle lo que siente. De igual manera, puede decirle que, cuando se sienta así, puede respirar despacito y profundo; eso le ayudará a sentirse mejor.



Es importante que las niñas y los niños puedan hablar sobre los miedos con confianza, comunicar aquello que les asusta, ya sea con gestos, palabras o acciones. Las niñas y los niños pueden sentir miedo, pero no siempre pueden tener palabras para explicar lo que sienten.

Algunos miedos que son comunes en las niñas y los niños pueden ser: la oscuridad, estar solos, los insectos, las visitas a los médicos, los animales grandes o algún fenómeno natural.

Muchas veces los adultos intentamos calmar a las niñas y los niños diciendo: “*No hay nada debajo de tu cama*”, “*las inyecciones no duelen*”, “*no tengas miedo, no pasa nada*”. Sin embargo, es necesario orientar a la familia para que pueda comprender que el miedo es parte del desarrollo de las niñas y los niños y que es importante que puedan hablar sobre él, con respeto. Es distinto decir “*No pasa nada, tienes que ser valiente*” a decir “*Entiendo que tienes miedo, a muchas niñas y niños les pasa eso. Yo también solía tener esos miedos cuando tenía tu edad*”, “*¿Qué te parece si te acompaño y luego vemos qué podríamos hacer para que puedas sentirte mejor? Seguro que saldrán muy buenas ideas*”.

Ten en cuenta que puedes adecuar esta actividad a las necesidades y características de tus niñas y niños.

¿Qué cambios harías? ¿Qué actividad propondrías, considerando el propósito de aprendizaje?





La actividad que aparece a continuación puede ser realizada otro día, dependiendo del interés y disponibilidad de la niña o el niño.



Propón al adulto que invite a su niña o niño a realizar la actividad. Pueden recordar el cuento de Vizcacha, sobre las emociones que percibieron y sobre lo que conversaron acerca del miedo. Coméntales que ahora realizarán un juego para experimentar otras emociones.

- Propón realizar el juego “**El que se ríe, pierde**”. Este consiste en que cada uno, por turnos, intentará (de todas las formas posibles) hacer reír a la otra persona.
- Pueden probar haciendo muecas, decir cosas graciosas, moviéndose de manera divertida, haciendo cosquillas (si es que el otro desea recibirlas), entre otras.
- Luego, sugiere al adulto preguntarle a su niña o niño:



¿Cómo te has sentido con este juego?

¿Qué hacemos cuando estamos contentos?

¿Cómo podemos reconocer que una persona lo está?

- Propón el uso del “**diario de mis emociones**” para que la niña o el niño pueda registrar lo que ha sentido al compartir el juego. Pueden dibujar y el adulto puede escribir sobre lo que le comenta. Luego, leerle lo escrito.
- Después de conversar, propón al adulto escuchar la canción “**Yo siento**”, junto a su niña o niño e invítalos a estar atentas/os a la letra para relacionarla con lo que han vivenciado acerca de cómo las emociones se expresan a través del cuerpo. Después, pueden volver a escuchar la canción las veces que gusten, entonarla e incluso hacer mímicas y bailar.

Las preguntas pueden variar, las puedes ajustar de acuerdo con las características de las niñas y los niños que acompañas.

Esta canción podrás encontrarla en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa.**

www.aprendoencasa.pe



Actividad 3

Mi cuerpo me dice que estoy...

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños tendrán la oportunidad para reconocer, con el acompañamiento del adulto, sus emociones y expresarlas a través del cuerpo al hacer uso de los lenguajes del arte.

¿Qué vamos a necesitar?

- Canciones y melodías de la familia
- Canción “**Descubro cómo soy**”³
- Papel de reúso
- Crayolas, lápices de colores, plumones
- Cámara de fotos o celular (opcional)
- Bolsa o caja de reúso
- Masa o plastilina
- Tela, sábana, bufanda (u otro similar)



Para iniciar, propón a la familia recordar la actividad que realizaron los días anteriores. ¿Con qué emociones se encontraron?

- Sugiereles que, junto con su niña o niño, escuchen diversas canciones o melodías que sean del agrado de la familia y que sean pertinentes para las niñas y los niños. Por ejemplo, la canción o música favorita del abuelo, la de mamá, o la que suele cantar papá.
- Pueden escuchar un pedacito de cada una de ellas, cerrando los ojos, y conversar acerca de lo que esta les pueda hacer sentir. Por ejemplo:

La canción servirá como elemento motivador para que la niña o el niño pueda observar sus expresiones faciales frente al espejo. ¡Recuerda! Que la encontrarás en la sección de actividades y recursos de la plataforma web de Aprendo en casa.

Este huaynito hace que tu abuelo se ponga contento porque le recuerda a su pueblo, y cuando yo lo escucho me dan ganas de bailar. ¿Qué te parece si lo escuchas? Puedes cerrar los ojos para sentir mejor la música y luego me cuentas qué te hace sentir a ti.

³ Cuculiza, Annemarie; Miranda, Cindy; Suárez, Renzo. (2020). Descubro cómo soy [Canción]. Ministerio de Educación.





- Pueden escuchar otras melodías o canciones que consideren que puedan generar emociones (canciones tradicionales, de películas, carnavales, clásica, entre otras) y registrar con fotos los gestos que produce al escucharlas.
- La música puede generar muchas emociones que pueden ser representadas a través de los lenguajes del arte; pueden expresarla a través de movimientos y bailes o “pintar la música”. Te sugerimos proponer a la familia alguna de estas propuestas o plantear las que tú consideres de acuerdo con el contexto en el que se encuentren.

Sugerencias para la creación:

- Poner a disposición diversos materiales que hay en casa (telas, pañuelos o cintas para acompañar el movimiento / papeles, cartones, témperas o agua de color).
- Otorgarle tiempo para su representación.
- Pueden registrar este momento con algunas una fotos (aquellas que sacaron al inicio de la actividad) para precisar algunos detalles de su rostro ante una determinada emoción e incluirlos en su representación.

Al terminar la creación, puedes plantear algunas preguntas:

¿Qué emoción has representado? ¿Cómo te has sentido al hacer tu representación? ¿A quién te gustaría mostrar lo que has hecho?

Para cerrar, propón escuchar la canción “**Descubro cómo soy**” que puedes usar como recurso para la familia. Sugiereles leer la letra a su niña o niño, aprenderla y repetir la canción las veces que ella o él lo desee.

- Mientras escuchan la canción, pueden cantarla, hacer movimientos según la letra como: mirarse a los ojos, respirar, sentir como los cachetes “suben al reírse”, o poner la mano sobre el corazón para sentir los latidos.
- Después de disfrutar de este momento, invítalos a ubicarse en un espacio cómodo para respirar pausadamente y compartir cómo se sintieron.





Actividad 4

Los detecti-rostros

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños tendrán la oportunidad de reconocer, con el acompañamiento del adulto, sus emociones y cuán intensas pueden ser estas a partir de las sensaciones que se producen en su cuerpo. Además, podrán identificar las emociones que creen que sienten los demás a partir de las expresiones de su rostro.

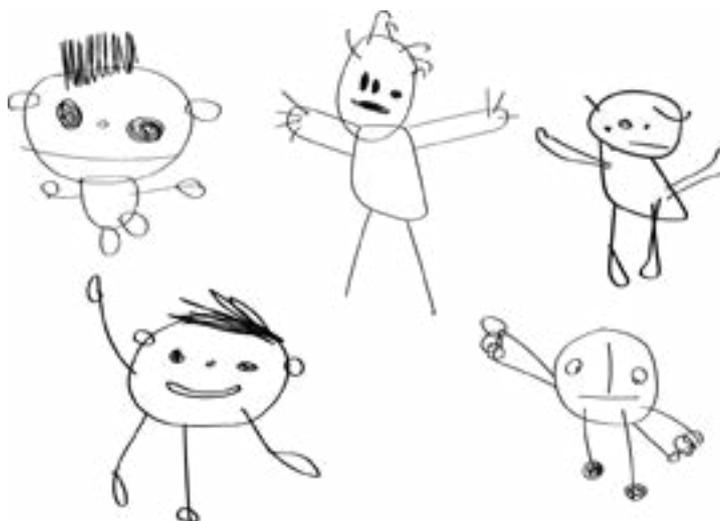
¿Qué vamos a necesitar?

- Cuento “La furia de Otorongo”⁴
- Papel de reúso
- Crayolas, lápices de colores, plumones



Sugiere a la familia recordar junto a su niña o niño lo que vivieron en la actividad anterior. Recuérdale a la familia que durante la actividad pueden seguir registrando lo que siente en el “Diario de mis emociones”.

- Propón al adulto que invite a su niña o niño a realizar el juego de los “Detecti-rostros”⁵, el cual consiste en observar detenidamente el rostro de los otros integrantes de la familia en situaciones cotidianas para identificar qué emoción creen que están sintiendo en ese momento. Puede hacer un registro de estas, a través de dibujos, para recordarlas y poder acercarse a cada integrante de la familia para preguntarle si es que estaba sintiendo la emoción que ella o él “detectó” y conversar sobre las emociones que sintieron.



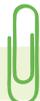
⁴ Menéndez Ibárcena, I (2021). La furia de Otorongo [Cuento]. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica Regular. Dirección de Educación Inicial. [Ilustraciones de Gabriela Quispe Barreto].

⁵ Detecti-rostros: Juego en el cual las niñas y los niños se convierten en detectives para identificar las emociones que expresan los rostros de sus familiares.





- Después de identificar cómo las emociones se reflejan en el rostro, propón al adulto que invite a su niña o niño a leer juntos el cuento **“La furia de Otorongo”**. Sugiereles que, antes de leer el cuento, puedan estar atentos a las ilustraciones de la carátula para que puedan observar e identificar de qué creen que tratará el cuento y qué emoción pueda estar sintiendo el personaje.
- Después de leer el cuento, sugiere a la familia que converse con su niña o niño sobre el relato que acaban de compartir. Te dejamos algunas preguntas para el momento del diálogo. Recuerda que estas las puedes modificar y/o adaptar de acuerdo con las características de las niñas y los niños que acompañas.



Este cuento podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa**.

www.aprendoencasa.pe



¿Qué emoción sentía Otorongo? ¿Cómo sentía la furia o enojo en su cuerpo?

¿Alguna vez te has sentido tan furiosa/o o enojada/o como él?

¿Qué te hizo sentir tan furiosa/o?

¿Qué suelen hacer las personas que conoces cuando están molestas o enojadas?

Durante este momento, sugiere al adulto que se ubique a la altura de su niña o niño para que la o lo mire y escuche con atención mientras conversan y profundizan sobre la emoción del enojo. De esta manera, ella o él sentirá que es escuchada/o y que lo que dice es importante y valioso.

Propón a la familia elaborar con su niña o niño un “emociómetro”, recurso que permitirá promover la toma de conciencia de las emociones. Muchas veces, las niñas y los niños vivencian sus emociones con intensidad, y el **“emociómetro”**⁶ las o los ayudará de manera concreta a reconocer la intensidad de las emociones que sienten en determinadas situaciones.

El emociómetro debe tener un color suave en la parte inferior e ir variando o aumentando de tonalidad o intensidad en la parte superior. Promovamos la creatividad para evitar establecer un color para cada emoción. Pueden agregar números de abajo hacia arriba.

Recuerda promover la creatividad de la familia. Sugiere usar diversos materiales que tengan disponible en casa, como cartón, papel, retazos de tela o los elementos que tengan disponibles en casa.

⁶ Emociómetro: Recurso para identificar la intensidad de la emoción que puede estar sintiendo la persona.





Pueden colocar un gancho de ropa, clip u otro elemento con el nombre de la niña o el niño y de los otros familiares, para que los ayude a ubicar la intensidad de la emoción que están sintiendo.

Asimismo, pueden escribir pequeños carteles con las emociones que se encuentran describiendo.



Sugerencia adicional

- Pueden colocar el emocímetro en un lugar accesible para la niña o el niño y todos los integrantes de la familia. De esta manera, cuando identifiquen una emoción con mayor o menor intensidad, podrán hacérselo saber y de ser posible acompañarla/o para encontrar juntos una forma de sobrellevar lo que siente.
- A continuación, te dejamos otra idea de juego que puedes proponerle a las familias.

"Las mil caras"

Necesitarás:

Tiras de papel con los nombres de las emociones. Por ejemplo: tristeza, alegría, miedo, enojo, preocupación, asombro, etc.

- ✓ Dóblalas y colócalas en una bolsa o caja de reúso.

El juego consiste en:

- ✓ Transformar el gesto de la cara de acuerdo con las opciones escritas.
- ✓ Por turnos, sacarán una tira de papel, se ubicarán frente al espejo, cubrirán su cara con una tela, sábana, bufanda, entre otro similar y a la voz de "Chirrin, chirrion, cara de (nombre de la emoción) muestro yo" se descubrirá el rostro para mostrar cómo se transformó.
- ✓ Si lo desean, pueden tomar fotos de las distintas caras que muestran.

*Si lo crees conveniente, proponles a las niñas y los niños el imaginar que son animales o personajes expresando una emoción.



Recuérdale a la familia que el enojo es una emoción natural y, por lo tanto, es importante validarla. Para ello, es necesario acompañar a su niña o niño frente a esa emoción. Puede decirle, por ejemplo:

"Veo que estás enojada/o. Cuéntame, ¿qué te molestó?". Si la niña o el niño decide estar en silencio, decirle algo como *"Estaré cerca por si me necesitas"*. De esa manera, se acompaña sin dejarla/o sola/o en ese momento.

Hablar de las emociones, así como atender la necesidad de las niñas y los niños de expresarlas, es fundamental para lograr la autorregulación de las mismas. Las niñas o los niños reconocen que algo está ocurriendo; sin embargo, no entienden qué y, por ello, necesitan de nosotros.

Actividad 5

Yo veo cómo te sientes

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños tendrán oportunidades para conocer y conversar sobre sus emociones y las de las y los demás (personajes y personas) a través de un cuento y una canción. Asimismo, representarán algunas situaciones de la vida cotidiana en relación con las emociones que sienten.

¿Qué vamos a necesitar?

- Cuento “**La pena de Oso**”⁷
- Canción “**Joaquín está molesto**”⁸
- Papel de reúso
- Crayolas, lápices de colores, plumones
- Un petate, alfombra, un cartón (u otro similar)
- Almohadas o cojines (opcional)
- Fotos familiares (opcional)
- Diario de mis emociones
- Emocímetro



Dile al adulto que invite a su niña o niño para que conversen sobre las actividades que realizaron los días anteriores. Recuérdales que cuentan con el emocímetro para tomar conciencia de la intensidad de las emociones del día. Preguntar:



¿En qué momento usaste el emocímetro? ¿Qué emoción sentiste? ¿Por qué marcaste ese color?

- Sugiere a la familia que ubique un espacio cómodo de la casa. Puede ser un lugar ya establecido (cama, sillón, entre otros) o adaptar uno colocando un petate, alfombra o cartón, además de algunas almohadas o cojines.
- Cuando el espacio esté listo, que inviten a su niña o niño a ponerse cómoda/o para observar algunas fotos familiares. El adulto irá relatando algunas anécdotas o recuerdos del momento en que se realizó esa toma.

⁷ Menéndez Ibárcena, I (2021). La pena de Oso [Cuento]. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica Regular. Dirección de Educación Inicial. [Ilustraciones de Gabriela Quispe Barreto].

⁸ Cuculiza, Anemarie; Pérez, Gisella. (2020). Joaquín está molesto [Canción]. Ministerio de Educación.





Sugierele a la familia que, durante este momento, acompañe a su niña o niño de manera pausada. Que le brinden el tiempo necesario para ver las fotos, hacer preguntas o comentarios, retroceder y volver a ver nuevamente algo que haya llamado su atención.

- Después de ver las fotos, conversen sobre este momento. Es posible abrir el diálogo con algunas preguntas, como:



Me quieres contar, ¿cómo te sentiste al ver las fotos?

*Después de ver las fotos, ¿hay algo o alguien que extrañes?
¿Por qué?*

- Sugiere a las familias que la última pregunta la responda primero el adulto. Así, la niña o el niño también se animará a compartir su respuesta.
- Luego, propón que lean el cuento “**La pena de Oso**”. Sugierele al adulto que, antes de empezar a leer, le muestre la portada a su niña o niño para que mencione sus ideas sobre de qué cree que tratará el cuento. Puedes preguntarle:



¿De qué crees que trata el cuento?

¿Por qué crees que Oso está llorando?

- Luego de escuchar sus ideas, pueden iniciar la narración del cuento. Dile al adulto que trate de leerlo con entonación, imitando las voces de los personajes y mostrando las ilustraciones. Pueden detenerse en ellas para que la niña o el niño las comente y complemente la información del texto.
- Después de la lectura, proponle dialogar junto a su niña o niño, a través de las siguientes preguntas:



¿Qué otra idea se te ocurre para que Oso se sienta mejor?

¿Alguna vez te has sentido triste, como Oso? ¿Cómo podríamos hacer para ayudarte cuando te sientas así?

¿Qué pasaría si las personas estuviesen tristes todo el tiempo?

- Orienta a la familia a escuchar con atención las ideas, inquietudes y preguntas que realice su niña o niño.

Este cuento podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa.**

www.aprendoencasa.pe





En este momento, el adulto puede recordarle a su niña o niño lo importante que es compartir cómo se sienten, y que ella o él estará cuando la/o necesite.

Sugierele a la familia recordar las diversas emociones que sintieron al estar en casa sin poder ver a otras personas y tomarlo como una oportunidad para conversar sobre cómo se sienten actualmente con esa situación.

- Propón al adulto acompañante a revisar el emociómetro, y preguntarle a la niña o niño: ¿Dónde ubicarías la emoción que tiene Oso? ¿Por qué?

Sugerencia adicional

- Pueden realizar una encuesta a los otros integrantes de la familia para preguntarles: ¿Cómo se sienten cuando están tristes? y ¿Qué hacen para dejar de estarlo? De esta manera, la niña o el niño confirmará que todos sentimos tristeza y que cada persona va encontrando recursos para sentirse mejor. Sugierele anotar las respuestas que obtiene en el “**diario de mis emociones**” (dibujos o notas que realice el adulto a partir de lo que la niña o el niño indique).
- Para dar continuidad, sugierele a la familia que en otro momento converse con su niña o niño y recuerden el cuento “La pena de Oso” a través de las preguntas: ¿Cómo se sentía Oso? ¿Para qué buscaba a sus amigos? Recuerda que siempre pueden regresar al texto para volverlo a leer, si así lo quieren.
- Puedes proponer escuchar la canción “**Joaquín está molesto**”. Pueden leer la letra y repetirla las veces que lo necesiten.
- Algunas preguntas que pueden ayudar en este momento: ¿Cómo se sentía Joaquín? ¿Por qué? ¿Cómo eres cuando te molestas?
- También, pueden ubicar en el emociómetro dónde cree que se encuentra la emoción que siente Joaquín y comentar el por qué.



Esta canción podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprender en casa**.

www.aprendoencasa.pe

A continuación, te dejamos otra idea de juego que podrás compartir con la familia.





Actividad 6

¿Qué puedo hacer con mis emociones?

¿Qué aprendizajes esperamos promover?

Las niñas y los niños tendrán oportunidades para expresar sus emociones de diversas formas junto a su adulto acompañante. Para ello, revisarán las estrategias que han sido usadas a lo largo de la experiencia y plantearán algunas preguntas a sus familiares para colocar algunas ideas adicionales.

¿Qué vamos a necesitar?

- Canción “**Siento una emoción**”⁹
- Cuento “**Carta a la luna**”¹⁰
- Papel de reúso
- Crayolas, lápices de colores, plumones
- Diario de mis emociones



Antes de iniciar esta actividad, sugiéreles a las familias que inviten a su niña o niño a recordar lo que hicieron en las actividades anteriores. Pueden preguntarle:

En el cuento “**La furia de Otorongo**” sus amigos estaban preocupados y asustados por cómo estaba reaccionando, ¿cómo podemos expresar nuestro enojo sin lastimar a los demás? ¿Cómo se manifiesta el enojo en tu cuerpo? ¿Qué ocurre con la alegría? ¿Y con la tristeza?

- Propón a la familia revisar el “**diario de mis emociones**” y compartir las fotos, escritos, videos, audios o dibujos que han colocado hasta ahora. Sugiere que lo hagan de manera pausada.
- Luego, propón que escuchen junto a su niña o niño la canción “**Siento una emoción**”.
- Después, pueden preguntarle:

Esta canción podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa**.

www.aprendoencasa.pe

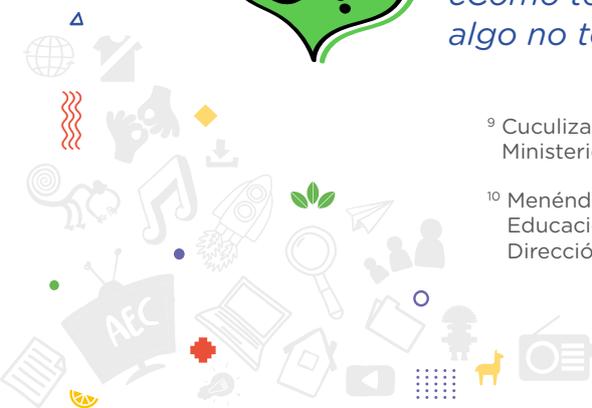


Y tú, ¿cómo te sientes hoy?

¿Cómo te gustaría que te acompañen cuando sientes que algo no te gusta o te molesta?

⁹ Cuculiza, Annemarie; Miranda, Jorge “Awelo”. (2020). Siento una emoción [Canción]. Ministerio de Educación.

¹⁰ Menéndez Ibárcena, I (2021). Carta a la luna [Cuento]. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica Regular. Dirección de Educación Inicial. [Ilustraciones de Gabriela Quispe Barreto].





- Después de observar el “diario de mis emociones” y de escuchar la canción “Siento una emoción”, sugiérele a la familia representar algunas situaciones, tomando en cuenta las emociones que han ido reconociendo a través de los cuentos, juegos y las canciones que han compartido. Para ello, pueden emplear algunos juguetes, muñecos u otros similares que tengan en casa o dramatizar las situaciones solo con su cuerpo.
- También, pueden invitar a otros integrantes de la familia que deseen participar.
- Oriéntalos para que se tomen el tiempo que necesiten para planificar la representación. Es posible tomar fotos o grabar videos breves para que las compartan después de la actividad.
- Se puede sugerir que conversen sobre la actividad que realizaron, además de compartir las fotos o videos que lograron registrar, entre ellos y con otros familiares que no viven en casa o con su maestra/o, amigas o amigos.

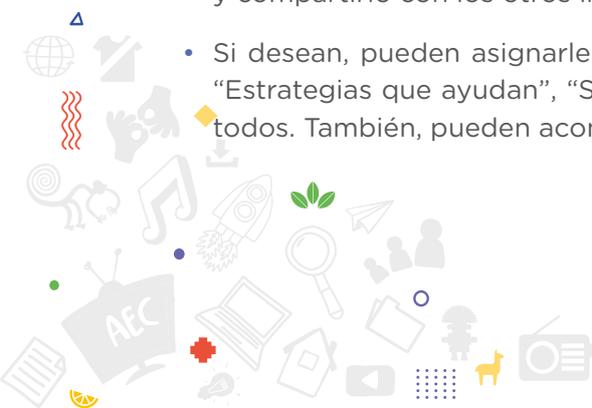
La representación, cuentos, juegos, entre otros, posibilitan que las niñas o los niños puedan exteriorizar lo que sienten.

A través de lo que le ocurre a un personaje, las niñas y los niños podrán relacionarlo con sus propias vivencias y podrán encontrar mayores estrategias para transitar sus emociones.

- Para dar continuidad, en otro momento pueden revisar nuevamente el “diario de mis emociones” y anotar en él las estrategias que han ido encontrando a través de los cuentos o conversaciones que han compartido hasta ahora.

Entre las estrategias que pueden haber encontrado están: conversar con alguna persona en la que confíen, sentirse acompañado en ese momento, entre otras.

- De lo contrario, pueden pensar e idear juntos algunas estrategias para transitar la emoción que pueden estar sintiendo. Si toman como referencias los cuentos, pueden dialogar, y responder las siguientes preguntas: **¿Qué emociones sentían los personajes? ¿Qué hicieron para sentirse mejor? ¿Qué haces para sentirte bien después de una situación que no te gustó?** Pueden realizar estas preguntas a otros familiares que vivan en la casa.
- Con todas las respuestas e ideas que han logrado identificar, propón realizar una lista de estrategias que puedan llevar a cabo cuando sientan que las emociones los invaden.
- Es posible que, entre las estrategias, consideren: parar y respirar, bailar, mirar el cielo, caminar, escuchar música, leer un cuento, tomar un vaso con agua, buscar un lugar para estar a solas, conversar con otra persona, entre otras ideas.
- Propón a la familia transcribir la lista de estrategias en un papelógrafo o cartulina de reúso, y compartirlo con los otros integrantes para luego colocarlo en un lugar visible para todos.
- Si desean, pueden asignarle un nombre a la lista. Por ejemplo: “Ideas para las emociones”, “Estrategias que ayudan”, “Soluciones que nos cuidan”, entre otras ideas que decidan entre todos. También, pueden acompañar con imágenes o dibujos.





Sugerencia adicional

- Pueden escribir las estrategias en tiras de papel, enrollarlas y colocarlas dentro de un envase (frasco o caja) a disposición de la niña o el niño. De esta manera, cada vez que se encuentren con una emoción y no sepan qué hacer, pueden ir junto con el adulto en búsqueda de ayuda.

Luego, pueden plantearse las siguientes preguntas:



¿Estas estrategias servirán para todos por igual?

¿Quieres que cambiemos o aumentemos alguna estrategia?

- Invita al adulto a escuchar los comentarios que haga su niña o niño sobre cómo transitar por las emociones y agreguen aquello que crean puede ir en su lista final.
- Finalmente, puedes sugerir a las familias que lean junto a su niña o niño el cuento **“Carta a la luna”**; luego, conversar sobre la emoción que sintieron con esa historia.



Este cuento podrás encontrarlo en la sección de actividades y recursos de la **plataforma web de Aprendo en casa.**

www.aprendoencasa.pe



Orienta a las familias para que, en la medida de lo posible, puedan brindar un “espacio para la palabra”. Es decir, un tiempo para conversar: ¿Cómo nos fue en el día?, ¿qué fue lo que nos gustó o no?, ¿cómo nos sentimos?, ¿con qué emociones nos encontramos?, ¿cómo las manejamos?, etc. La idea no es interrogar, sino abrir la posibilidad para quienes deseen compartir libremente lo que sienten o piensan.





BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA:

Lecannelier, F. (2008). Apego y aprendizaje socioafectivo en el contexto de la educación preescolar. Revista Repsi, 100, 34-45.

Barudy, J., Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia. Gedisa editorial. Barcelona.

Ministerio de Educación. (2015). Rutas de aprendizaje. ¿Qué y cómo aprenden los niños? Área curricular-personal social. Nivel inicial. Lima: Ministerio de Educación, pp.115.

Morón, C. (2010). La inteligencia emocional en la infancia. Recuperado de: <https://feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7369.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Programa Curricular de Educación Inicial. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). Cartilla para promover la autorregulación de emociones. Conciencia y regulación emocional. Recuperado de: <https://repositorio.perueduca.pe/docentes/orientaciones/planificacion/inicial/05.%20CARTILLA%20PARA%20PROMOVER%20LA%20AUTORREGULACI%C3%93N%20DE%20EMOCIONES.pdf>

