



La educación  
es de todos

Mineducación

# IDEAS PARA RECONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES

## IDENTIDADES

Creaciones - Exploraciones

Colección de ideas para cuidar, acompañar y potenciar el desarrollo en la primera infancia



gitei



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA

### **Ministerio de Educación Nacional**

María Victoria Angulo González  
**Ministra de Educación Nacional**

Constanza Liliana Alarcón Párraga  
**Viceministra de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido  
**Director de Primera Infancia**

### **Coordinación del proceso de elaboración de la colección**

Doris Andrea Suárez Pérez  
**Subdirectora de Calidad  
y Pertinencia de Primera Infancia**

### **Armonización del texto final**

Adriana Carolina Molano Vargas  
Carolina Gil García

### **Equipo Técnico que apoyó la elaboración del documento**

Adriana Carolina Molano Vargas  
Ángela Patricia Castellanos Bothía  
Carolina Gil García  
Doris Andrea Suárez Pérez  
Diana Carolina Bejarano Novoa  
Diana Milena Trujillo Mahecha  
Katherine Lisset Silva Morales  
María Consuelo Mora León  
María del Pilar Méndez Ramos  
Olga Lucía Vásquez Estepa  
Viviana Carolina Osorio Rodríguez  
**Subdirección de Calidad  
de Primera Infancia**

### **Elaboración del documento base**

Alice Marcela Gutiérrez Pérez

### **Edición y corrección de estilo**

Ana María Giraldo Henao  
María Fernanda Egas Naranjo  
Sylvana Silvana Blanco Estrada  
*Universidad Nacional de Colombia - Gitei*

### **Diseño gráfico y diagramación**

Equipo de diseño y desarrollo  
*Universidad Nacional de Colombia - Gitei*

*El contenido parcial de este documento puede usarse, citarse y divulgarse, siempre y cuando se mencione la fuente y se cumplan las normas de derechos de autor.*

*Esta colección se desarrolló en el marco del contrato interadministrativo CO1. PCCNTR.1752546 de 2020 entre el Ministerio de Educación Nacional y la Universidad Nacional de Colombia.*



# Contenido



<b>Invitación</b>	<b>4</b>
<b>Identidades</b>	<b>7</b>
<b>Ideas para reconocer y expresar las emociones</b>	<b>8</b>
<b>Los protagonistas de esta cartilla</b>	<b>9</b>
<b>Apertura para la interacción ¿Cómo prepararse para explorar, jugar y crear?</b>	<b>10</b>
<b>Un mundo de posibilidades</b>	<b>11</b>
<b>Idea inspiradora 1: Galería de emociones</b>	<b>14</b>
<b>Idea inspiradora 2: Narrar y expresar emociones</b>	<b>17</b>
<b>Idea inspiradora 3: Emociones: entre la música y la pintura</b>	<b>21</b>
<b>Idea inspiradora 4: Respirar para regular las emociones</b>	<b>24</b>
<b>Idea inspiradora 5: Comprender a los demás</b>	<b>27</b>
<b>Idea inspiradora 6: Escucha y comunicación</b>	<b>30</b>
<b>Una oportunidad para continuar</b>	<b>33</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>34</b>

## Invitación

La educación inicial reconoce la importancia de la primera infancia como un momento vital de las niñas y los niños, y su propósito principal es el de promover el desarrollo integral y aprendizaje desde la gestación hasta antes de ingresar a la básica primaria, a través de la generación de ambientes y experiencias pedagógicas en las que acontecen múltiples interacciones que favorecen la construcción de la identidad, el desarrollo de la autonomía, el pensamiento crítico, la autoestima, el ejercicio de su ciudadanía, el cuidado y el reconocimiento de sí mismo, de los otros y del medio que los rodea; la participación, la creatividad, las formas de expresión, y su deseo de conocer el mundo, entre otros procesos. Todo esto, en estrecha relación y complemento a la labor educativa de la familia.

Los procesos pedagógicos de la educación inicial enlazan las prácticas de cuidado, acogida y potenciación del desarrollo de las niñas y los niños, en las que se reconocen sus capacidades y se otorga un lugar importante a sus maneras propias de expresar, representar, comunicar, descubrir y maravillarse con la vida. Bajo esta perspectiva, las experiencias que se proponen buscan el desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños de primera infancia.

El Ministerio de Educación Nacional, comprometido con garantizar el derecho de las niñas y los niños a disfrutar de una educación inicial pertinente, oportuna y de calidad, presenta la **colección de ideas para cuidar, acompañar y potenciar el desarrollo en la primera infancia**, que se constituye en un recurso que propone diferentes experiencias inspiradoras y prácticas para que familias y docentes cuenten con elementos pedagógicos que les permitan organizar actividades divertidas y retadoras en las que se promuevan diversas interacciones a partir de los intereses, ideas, preguntas, iniciativas e hipótesis de las niñas y los niños.



Esta colección está compuesta por 20 ejemplares. Cada uno presenta ideas inspiradoras para la planeación y el desarrollo de experiencias relacionadas con la vida cotidiana a partir de materiales de fácil acceso. La colección se fundamenta en los tres propósitos de desarrollo y aprendizaje que plantea las Bases Curriculares para la Educación Inicial y Preescolar, elaboradas por el Ministerio de Educación Nacional en 2017, en las cuales se propone que las niñas y los niños en primera infancia:

Construyan su **identidad** en relación con otras personas, se sientan queridos y valoren positivamente pertenecer a una familia y una cultura.

Sean **comunicadores** activos de sus ideas y emociones para comprender y crear lo que pasa en su cotidianidad a través de las formas como se expresan, imaginan y representan su realidad.

Disfruten **aprender, experimentar y explorar** el mundo para comprenderlo y construirlo.

Esta colección es una invitación para que los entornos hogar y educativo sean escenarios de experiencias en los que las niñas y los niños jueguen, canten, narren historias, bailen, exploren, creen, expresen sus ideas y emociones, experimenten con diversos materiales y movimientos, den rienda suelta a su imaginación, aprendan, se sientan queridos y desarrollen todo su potencial. Para que, de la mano de sus familias y docentes, vivan aventuras que los lleven a descubrir y recorrer el mundo, al tiempo que disfrutan de ese maravilloso momento que es la primera infancia.

En cada cartilla se presentarán ideas inspiradoras que aportan a las **Creaciones, Exploraciones** y construcción de **Identidades**, en algunas de ellas se priorizará uno de estos propósitos de desarrollo y aprendizaje, donde las niñas y los niños de primera infancia serán siempre el centro de las experiencias propuestas. Desde allí invitamos a las familias y docentes a promover experiencias que permitan jugar, explorar, disfrutar de la literatura y las expresiones artísticas desde la cotidianidad, como se muestra en el esquema: Nuestro punto de partida para promover experiencias.

# NUESTRO PUNTO DE PARTIDA PARA PROMOVER EXPERIENCIAS



## Identidades

Las niñas y los niños construyen su identidad con otros, se sienten queridos y valoran positivamente pertenecer a una familia, a una cultura y al mundo.

JUEGO

LITERATURA

## El ser niñas y niños Vida cotidiana



## Creaciones



## Exploraciones

EXPRESIONES ARTÍSTICAS

EXPLORACIÓN DEL MEDIO

## Identidades

La construcción de la identidad es un proceso que les permite a las niñas y los niños reconocerse como sujetos sociales, únicos, con intereses, deseos, subjetividades y contextos diversos, con rasgos distintivos como el género, la edad, la pertenencia étnica, su familia y su cultura. De esta manera, al construir su identidad, las niñas y los niños se reconocen a sí mismos con capacidades particulares, al tiempo que identifican las diferencias sociales, culturales y biológicas, evidencian que sus acciones y actitudes generan reacciones en los otros, construyen su marco de creencias, imaginarios, valores y normas, entre otros.

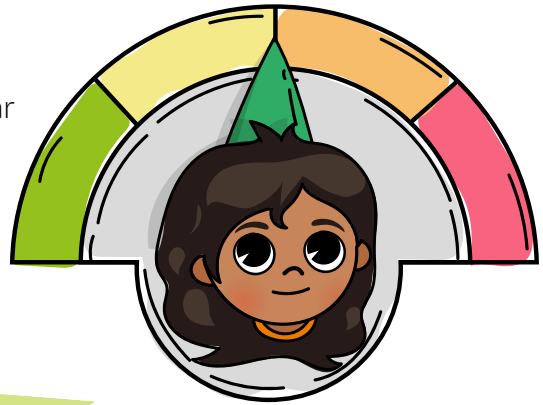
Promover la construcción de la identidad de las niñas y los niños implica que los adultos sean sensibles y reconocedores de sus capacidades y formas particulares de comprender, apropiar y dotar de sentido el mundo, de manera que puedan acompañarlos desde un sinnúmero de experiencias en el encuentro con la diversidad y la comunalidad.

Hacer énfasis en los procesos de socialización y convivencia promueve la construcción de la identidad, pues, en la relación con sus pares y adultos cercanos, las niñas y los niños encuentran oportunidades para reconocer y valorar su singularidad, manifestar sus gustos, intereses o preferencias, actuar con autonomía e independencia, reconocer y regular sus emociones, tomar decisiones en situaciones cotidianas, identificarse con las características de los otros, sentirse parte de un grupo que lo acoge y respeta, participar en la construcción de acuerdos y normas, apropiar las costumbres y tradiciones de su cultura, entre otros.



## Ideas para reconocer y expresar las emociones

La expresión de las emociones significa comunicar lo que se experimenta, ayuda a entender y clarificar preocupaciones y a identificar las propias necesidades. Hablar, llorar o enfadarse son formas de expresarse que, además, ayudan a comprender las situaciones que se viven.



Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Sirven para hacernos más adaptables al entorno que experimentamos.

Los sentimientos son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar de forma más racional, nuestro estado anímico.  
(Núñez y Valcárcel, 2016, p. 9)





## Los protagonistas de esta cartilla



Soy la profesora Diana. Acompaño a las niñas y a los niños en su desarrollo emocional, orientándolos y dándoles la posibilidad de expresarse para construir relaciones armónicas consigo mismos y con las personas que los rodean.



Me llamo Sol. Tengo 4 años, me gusta hablar con mi mamá y contarle cómo me siento. ¡Ella siempre me entiende!



Me llamo Daniel. Tengo 5 años, cuando me siento feliz corro de un lado a otro, salto muy alto y me río muy fuerte.

Me llamo Manchas Tejido. Esta es una de mis cuatro transformaciones, y estaré acompañándolos a realizar un viaje hacia su interior para que aprendan a reconocer sus emociones y sentimientos.



Soy Josefina, la abuela de Salomé. Me gusta hablar con los niños sobre el lugar en el que sienten sus emociones. A veces la alegría se siente en la panza, la tristeza en las manos y la angustia en la frente.

# Apertura para la interacción

## ¿Cómo prepararse para explorar, jugar y crear?

Las niñas y los niños participan, comparten, conviven y se sorprenden con las personas y el entorno que los rodea. Por lo tanto, necesitan que los adultos estén dispuestos al encuentro, al diálogo abierto, a la escucha atenta y a la observación sensible, que promuevan interacciones esenciales con el juego, la exploración, las expresiones artísticas, la literatura, la experimentación y la construcción de hipótesis en un ambiente que les permita expresarse con libertad y fortalecer vínculos afectivos.

En las interacciones sociales las niñas y los niños son constructores activos de experiencias que les permiten ser y estar en el mundo, reconocen y actúan sobre lo que pasa a su alrededor y que influye en ellos mismos y en los demás. De esta manera generan conocimientos y comprensiones sobre lo que sucede y experimentan emociones que les permiten dar respuestas a lo que va pasando en su día a día. Los adultos deben favorecer el desarrollo emocional de las niñas y los niños enseñándoles a reconocer sus sentimientos, brindándoles confianza para expresarlos, guiándolos en el control de ellos y en el reconocimiento de las emociones de los demás.

Cada una de las cartillas cuenta con seis ideas inspiradoras que buscan hacer particular lo cotidiano e invitan a reinterpretar los espacios habitados por las niñas y los niños. Para acompañarlos y disfrutar de las experiencias propuestas, es necesario tener en cuenta los siguiente aspectos: **tiempo**, **cuerpo**, **ambiente** y **conversación**, ya que contribuyen al desarrollo de experiencias que les permiten reconocer, comprender y dotar de sentido el mundo.

**Tiempo:** el reconocimiento y la regulación de las emociones es un proceso que se da de forma gradual: se conocen, se aprenden a expresar y luego a autorregularse. Dedicar momentos para este aprendizaje beneficiará el comportamiento y las relaciones que establecen las niñas y los niños con su entorno.



**Cuerpo:** es importante que las niñas y los niños aprendan a reconocer y a relacionar las respuestas físicas que manifiesta su cuerpo ante las emociones, así mismo es tarea del adulto enseñar la gestión adecuada de estas, haciendo uso de ejercicios corporales como la respiración.



**Ambiente:** se deben buscar entornos que brinden tranquilidad, confianza y comodidad para propiciar momentos de reflexión donde las niñas y los niños puedan expresarse libremente, reconocerse y aprender de las otras personas para enriquecer sus experiencias.



**Conversación:** establecer momentos de diálogo, de comunicación abierta y respetuosa con las niñas y los niños es fundamental para favorecer la expresión de sus sentimientos y emociones, para enseñarles a conocerse y a relacionarse con los demás de una forma asertiva y empática.



# Un mundo de posibilidades

En el entorno hay diversos materiales para que las niñas y los niños experimenten, creen y construyan. No es necesario ir muy lejos, basta con detenerse y mirar alrededor para encontrar materiales de diferentes tipos, herramientas y utensilios que puedan usarse como elementos catalizadores en las experiencias sensoriales y de reconocimiento del mundo. Estos se pueden clasificar de la siguiente manera:

## Materiales no estructurados

### De la naturaleza



Hojas secas o verdes



Flores



Ramas



Semillas



Piedras



Arena o tierra



Pigmentos naturales



Virutas o fibras naturales



Harina



Conchas o caracolas

### De procedencia industrial y reutilizados



Tubos



Retazos de tela



Mallas



Conos de hilo



Botellas plásticas



Trozos de madera



Palos de paleta



Cajas de cartón

## Materiales estructurados\*



Para dibujo y escritura, crayolas, tizas, pasteles, lápices de colores y plumones.



Pinturas (vinilo, témpera y acuarelas)



Masas o plastilinas



Tipos de papel (celofán, crepé, iris, pergamino, cartones y cartulinas)



Tijeras, pegamento y rollos de cinta.



Para pintura (brochas, pinceles y rodillos)



Rompecabezas



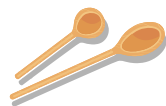
Fichas para armar

\*Materiales con una finalidad concreta. Usualmente tienen instrucciones o normas claras para su uso.

Invitemos a las niñas y a los niños a **experimentar** con utensilios cotidianos y herramientas que los ayuden a **transformar** y **comprender** mejor cómo funciona su entorno; esto los lleva a encontrar mejores respuestas para las situaciones cotidianas, transformar los materiales, recrearlos y resignificarlos a través de sus propios intereses.



## Herramientas y utensilios



Cucharas y cucharones de madera



Molinillo



Embudos



Lupas



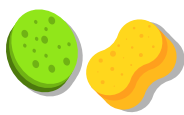
Vasijas



Linternas



Ollas



Espojas

## Objetos de la vida cotidiana



Espejos



Telas o trapos reutilizables



Coladores



Cordones, lanas o pitas



Baldes



Cepillos de dientes



Mecanismos (bisagras, ruedas, piezas)



Mangueras

## Recomendaciones de seguridad para el uso de materiales

1

Los residuos textiles, plásticos, madera, piedras, ramas y hojas deben estar completamente limpios, desinfectados y en buen estado.

2

Las pinturas y pegamentos utilizados no deben ser tóxicos, ni corrosivos, preferiblemente a base de agua.

3

Los elementos fabricados en plástico no deben ser de PVC (Cloruro de Polivinilo) ni Poliestireno debido a su alta toxicidad.

4

Deben ser resistentes a la manipulación para evitar que sus partes se deterioren y sean ingeridas o causen daño a las niñas y los niños.

5

Los materiales deben permitir a las niñas y los niños la exploración, la manipulación y el acercamiento sin que se genere ningún peligro.

## Galería de emociones

Las emociones juegan un papel muy importante en la forma en que las personas se relacionan con el mundo y con los otros. Las niñas y los niños desde muy pequeños son capaces de reconocer emociones, sentirlas y expresarlas de diferentes maneras y por ello es importante acompañarlos a identificarlas, nombrarlas y comprenderlas.

Llevar a cabo actividades relacionadas con el aprendizaje sobre las emociones e identificar cuáles son, en dónde y cómo se manifiestan permite dinamizar espacios para que las niñas y los niños puedan compartir lo que les pasa en su día a día y que los hace sentir de una u otra forma. Al hacerlo se establecen relaciones de reconocimiento y comprensión de lo que se experimenta como algo natural, entendiendo que no hay emociones buenas o malas. Por lo tanto, educar y trabajar en ellas desde los primeros años es fundamental.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Disponer de un espacio amplio en el que las imágenes y los letreros se puedan ubicar y sean visibles.
- \* Preparar una **galería de las emociones** con fotografías, imágenes o dibujos de rostros que expresen emociones (alegría, ira, miedo, sorpresa, tristeza, asco) y letreros grandes con el nombre de las emociones.

## ¡Vivamos la experiencia!

Con esta actividad vamos a identificar y a conocer las expresiones físicas y no verbales de las emociones para que las niñas y los niños reconozcan que todas son importantes y naturales, que sentirlas no debe generar temor, que hacen parte de sí mismos y que comprenderlas les ayudará a expresarlas adecuadamente.

Para desarrollar esta actividad debemos apoyar a las niñas y los niños en la identificación, comprensión y expresión de las emociones. Por ello, necesitamos estar abiertos al diálogo y a la orientación.

### Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1 Invitamos a las niñas y a los niños a hacer gestos y posturas con las que crean que pueden expresar emociones como alegría, tristeza, asombro. Para ello guiamos el proceso diciéndoles qué emoción interpretar.



- 2 Luego las niñas y los niños observan **la galería de las emociones**, a medida que recorren el espacio les preguntamos *¿Qué emociones encuentran en este espacio?, ¿cuáles son las expresiones que más llaman su atención?, ¿cuándo se sienten de una u otra manera?*

- 3 Cada niña y cada niño escoge una imagen. Luego, vamos a crear una historia juntos. La historia debe contar situaciones que puedan generar las emociones que han elegido. Les pedimos que cuando se nombre la emoción de la imagen que escogieron la muestren a todos los participantes. Debemos permitir que las niñas y los niños se vinculen en la creación de la historia, comprendan y compartan sus pensamientos acerca de las emociones.

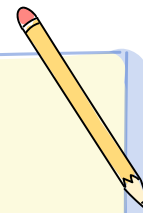


Es importante que las niñas y los niños desde muy pequeños puedan reconocer y dar cuenta de lo que sienten. Al crear espacios para compartir no se debe perder de vista que **no hay emociones buenas o malas**. Todas hacen parte de la cotidianidad, de nuestra experiencia, de la manera en que nos sentimos con lo que pasa alrededor. Y todas aportan a nuestro desarrollo emocional.



## ¿Qué tal si...

- ✓ ... pensamos en estrategias que podamos utilizar para ayudar a las niñas y a los niños a reconocer sus emociones?
- ✓ ... les contamos cómo nos sentimos en determinadas situaciones y qué hacemos para controlarnos?
- ✓ ... los ayudamos a identificar sus emociones cuando ocurre algo inesperado?
- ✓ ... reflexionamos juntos sobre las emociones y la manera en que otras personas se sienten? Podemos buscar formas de manejar el estrés o la tristeza cuando aparecen.





### Narrar y expresar emociones

A muy corta edad las niñas y los niños empiezan a expresar sus emociones y a regularlas de maneras diferentes, por ejemplo, los bebés se chupan los dedos o lloran para manifestar su malestar y provocar que otros respondan para aliviarlos. En la medida que desarrollan su lenguaje y aprenden a reconocerse a sí mismos, se apoyan en los adultos para comprender y regular sus emociones y sentimientos.

Por lo tanto, el propósito de los adultos es acompañarlos mientras avanzan hacia el reconocimiento de sus emociones y, favorecer la autorregulación de sus respuestas en las diferentes situaciones de su cotidianidad. Por ejemplo, cuando un compañero hace algo que le molesta como tomar su juguete o lonchera, eso produce una reacción desde lo que siente, probablemente rabia, lo que puede desencadenar una respuesta como raparle el objeto o agredirlo. Ayudarlos a reconocer el porqué de su respuesta les permitirá avanzar hacia la identificación de las causas y las consecuencias de sus reacciones, lo que es un primer paso para la autorregulación.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Crear o buscar cuentos, poemas e historias que narren experiencias o situaciones que involucren emociones y las diferentes respuestas que se pueden provocar a partir de estas.
- \* Ambientar un espacio donde las niñas, los niños y los adultos puedan compartir, escuchar y conversar.

Te recomendamos algunos poemas cortos tomados de [guiainfantil.com](http://guiainfantil.com)



**El lucero feliz**  
(Felicidad)

¡Soy feliz!,  
gritó un lucero  
a voces al firmamento  
y la luna y las estrellas  
contestaron al momento:

Nos alegramos por ti,  
pero deberías callar  
es hora de echar la siesta  
y queremos descansar.

¡Deja ya de molestar!

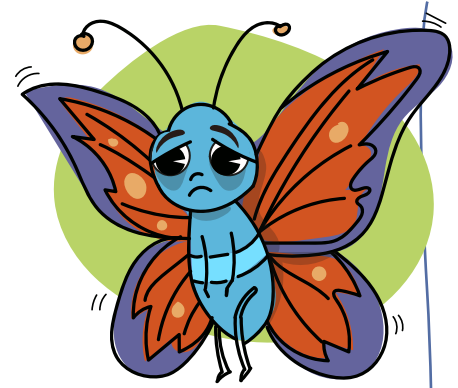


**El cuervo y las ardillas**  
(Miedo)

Ha venido un cuervo negro  
asustando a las ardillas,  
a ninguna vemos hoy  
saltando por las orillas.

Las he llamado insistente  
pero ninguna ha salido,  
hasta que no ven  
que el cuervo  
alzando el vuelo se ha ido.

Por eso se han escondido



**Triste mariposa**  
(Tristeza)

Volando de flor en flor  
la vieron en primavera,  
envidiaron su hermosura  
y no vieron su ceguera.

Sus grandes ojos oscuros  
dejaban ver su tristeza,  
aún siendo una mariposa  
de extraordinaria belleza.

Triste mariposa linda  
entre todas la más bella,  
aunque sus ojos no vean  
todos la miran a ella.

**¡Vivamos la experiencia!**

Contar cuentos o historias a las niñas y los niños para abordar el tema de las emociones es una actividad que ofrece diversidad de situaciones, invita a la reflexión y al conocimiento de sí mismos. Hablar de lo que les pasa a otros es una oportunidad para identificarse y entender sus cambios de ánimo.

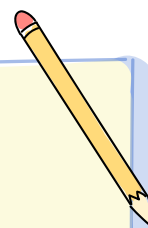
En este sentido, resulta importante ofrecer espacios o actividades que faciliten a las niñas y los niños reconocer las diferentes formas de comunicar o manifestar verbalmente lo que experimentan, para favorecer la reflexión y la manera de asumir situaciones similares.

## Paso a paso para desarrollar la experiencia



- 1 El adulto se encargará de narrar la historia, previamente seleccionada o creada, e incluir gestos, expresiones y entonaciones para recrear las situaciones.
- 2 Invitamos a las niñas y a los niños a escuchar atentamente y a fijarse en las expresiones del adulto narrador mientras imaginan los escenarios, los personajes, las situaciones que se les presentan y cómo reaccionan.
- 3 Tras finalizar la narración, compartimos las impresiones de las niñas y los niños:
  - \* Asociamos las emociones presentes en el relato con acontecimientos personales o familiares. De este modo logran identificarse con algún personaje o reconocen aspectos cotidianos en las situaciones narradas y las maneras como se expresan las diferentes emociones.
  - \* Guiamos sus comentarios a través de preguntas como *¿qué les pasó a los personajes?*, *¿cómo creen que se siente el o los personajes?*, *¿cuáles fueron las reacciones de los personajes?*, *¿por qué reaccionaron de esa manera?*

Y mientras la voz amada interpreta la partitura de caracteres negros, a veces unidos y a veces separados, que la hacen detenerse o exclamar, los ojos de Alfonso oscilan, del libro que ella lee, a ese "libro abierto" que es la madre, porque en su cara, en sus ojos y en su voz se reflejan las emociones de los libros: las emociones de ese niño, tan reciente, que lo hermanan con la madre y con los que vivieron antes. Reyes, Y. 2015



## ¿Qué tal si...

- ✓ ... Colocamos en una bolsa emoticones para que cada niña y niño saque uno e invente o narre una situación asociada al emoticón que saca. Por ejemplo, alegría cuando pintamos con mi papá
- ✓ ... investigamos cuáles narraciones orales de nuestra cultura expresan emociones?
- ✓ ... leemos alguno de los libros del autor colombiano Álvaro Robledo que tratan las emociones? *Hola, tristeza; Hola, rabia; Hola, miedo y Hola, gratitud* son algunos de sus títulos.
- ✓ ... jugamos a "qué pasaría si..."? Por ejemplo *¿qué pasaría si Juan coge tu lápiz sin permiso?* Las niñas y los niños responderán con las posibles reacciones que tendrían.



### Emociones: entre la música y la pintura

Crear espacios para la expresión de las emociones es una oportunidad intencionada que favorece el sano desarrollo emocional y afectivo de las niñas y los niños. La música y la pintura han sido medios de expresión para comunicar ideas o emociones.

La música es capaz de producir estados emocionales diferentes a los que se transmiten en la literatura, la pintura y el resto de las artes, ya que los tonos y los ritmos evocan recuerdos, emociones y experiencias, y la respuesta que genera está vinculada con el significado que cada uno le otorga (Cabrelles, 2007). Por su parte, la pintura es un medio de expresión donde el artista comunica sus perspectivas, ideas o sentimientos por medio de dibujos, trazos, formas y colores, para que quien la aprecie pueda empatizar e identificarse con la obra.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Disponer de un espacio amplio que brinde a las niñas y los niños posibilidades de expresión y movimiento.
- \* Papel y pinturas de diferentes colores. El piso o la pared (si es un espacio interior) pueden ser buenos lugares para ubicar el papel.
- \* Seleccionar canciones con ritmos y melodías variadas que favorezcan la evocación de emociones. Es importante tener en cuenta los gustos musicales de las niñas y los niños.

## ¡Vivamos la experiencia!

Provocar emociones por medio de diversos recursos artísticos para que las niñas y los niños expresen lo que les genera contribuye a su desarrollo emocional, pues les permite identificar y asociar las sensaciones corporales que les producen determinados sonidos o situaciones, además se promueve su creatividad y expresión.

Mediante esta actividad uniremos la música como evocadora de emociones y la pintura como medio para la expresión de estas, permitiendo que las niñas y los niños comuniquen de forma libre lo que sienten y lo que escuchan. Los invitamos a sentir, reconocer y expresar todo aquello que se experimenta con la música y el arte.

### Paso a paso para desarrollar la experiencia

- 1 Recordamos\* a las niñas y a los niños los nombres de las emociones que se han trabajado hasta el momento y las maneras en que se manifiestan. Además es importante explicarles el objetivo y la actividad a desarrollar.

\*Es ideal que los adultos además de guiar la experiencia también participen de ella.

- 2 Luego realizamos ejercicios de estiramiento, movimientos corporales y gestuales. Esto ayudará a mejorar la concentración y la disposición durante la actividad.

- 3 Durante cinco o diez minutos reproducimos las canciones seleccionadas e invitamos a las niñas y a los niños a bailar al ritmo de la música y a asociarlo con las emociones. Así propiciamos que expresen lo que sienten con su cuerpo.

- 4 Una vez finalizado el tiempo, volvemos a reproducir las canciones, pero en esta oportunidad les pedimos que dibujen en el papel lo que les provoca cada melodía. Es importante indicarles que pueden hacer un dibujo por canción o una obra que reúna todo lo que sintieron, además deben darle un nombre a su creación.

\*El adulto que guía la actividad debe estar pendiente de las emociones provocadas en las niñas y los niños, en caso de notar una expresión intensa es importante conversar acerca de lo que están sintiendo y ofrecer recursos sobre lo que se puede hacer con aquello que les pasa, por ejemplo, pueden utilizar ejercicios de respiración.



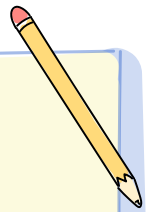
- 5 Conversamos con las niñas y los niños sobre lo que experimentaron al escuchar cada canción, las emociones que les provocó y socializamos las creaciones que realizaron. Podemos preguntarles sobre el título que eligieron.
- 6 Para finalizar recordamos la importancia de la libertad de expresión, haciendo énfasis en que existen diferentes maneras de manifestar lo que sentimos y lo importante es hacerlo adecuadamente.

Las emociones nos acompañan en nuestro día a día e influyen en la manera en que nos comportamos, por lo que dedicar tiempo a entenderlas y a buscar la mejor forma de expresarlas será una tarea con enormes beneficios para las niñas y los niños. Además, tener espacios para compartir y expresar aquello que les pasa fortalece los vínculos que se establecen entre los adultos, las niñas y los niños.



## ¿Qué tal si...

- ✓ ... reflexionamos sobre las emociones que nos evocan las melodías fuertes y las suaves?, ¿se siente diferente al escuchar una u otra?
- ✓ ... preguntamos a cada niña y a cada niño sobre su canción preferida?, ¿qué sienten cuando la escuchan?, ¿con qué la relacionan?, ¿a quién les recuerda?
- ✓ ... pensamos qué otras expresiones artísticas podemos utilizar para comunicar las emociones?



### Respirar para regular las emociones

Aprender a respirar y a manejar el cuerpo es una manera de relacionarse con uno mismo y más aún en lo que se refiere a las emociones, así que hacerlo es una oportunidad para controlarlas. Las niñas y los niños tienen una vida interior auténtica y profunda, por lo que apoyarlos y ayudarlos a afrontar diversas situaciones es enriquecer su forma de actuar.

Adquirir consciencia de procesos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones es importante cuando se quiere aprender a responder adecuadamente a algunas situaciones. Por eso adoptar posturas y respirar conscientemente es una oportunidad para que las niñas y los niños cuenten con una herramienta que les facilite avanzar hacia la autorregulación emocional.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Cuentos, videos o fotografías que muestren el cuerpo de las ranas o a las ranas en acción.
- \* Ropa que nos permita movernos y agua para mantenernos hidratados.
- \* Disponer de un espacio amplio en el que podamos aprender a saltar y a respirar como una rana.



## ¡Vivamos la experiencia!

Concentrarse en la manera en que se respira y aprender a hacerlo conscientemente puede ayudar a las niñas y los niños a contar con herramientas que les permitan manejar su cuerpo a la hora de expresar sus emociones. Para ello vamos a practicar la postura que toma la rana cuando presta atención a su entorno.

Eline Snel, (2013) autor del libro *Tranquilos y atentos como una rana*, dice que una rana es un animalito muy especial pues puede dar saltos enormes y también puede estar sentada muy quieta. Además, se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma.

### Paso a paso para desarrollar la experiencia



1

Conversamos con las niñas y los niños sobre cómo son y qué hacen las ranas, les pedimos que nos cuenten cómo se imaginan que viven estos animales. Luego les compartimos los cuentos, videos o imágenes que preparamos y les explicamos que pueden saltar muy alto y que tienen una respiración muy pausada y tranquila.

2

Ahora vamos a imitar juntos los movimientos y la respiración de la rana:

- \* Nos ponemos en cucullas para imitar su cuerpo.
- \* Saltamos varias veces tan alto como podamos, imaginamos que estamos pasando de una hoja a otra en la selva.
- \* Ahora hacemos una pausa, en la misma posición en la que nos encontramos vamos a respirar profundo. Mostrémosles a las niñas y a los niños cómo respira la rana, mientras inhalamos inflamos nuestro estómago hasta que sobresalga y al exhalar lo desinflamos. Repetimos este ejercicio hasta que nos sintamos relajados.

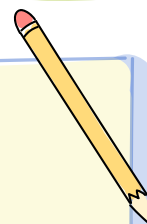
↓

La idea es que las niñas y los niños después del movimiento puedan tener control de su cuerpo gracias a su estado de quietud y a la respiración que los va regulando poco a poco.

**3** Al terminar el ejercicio hablamos sobre la importancia que tiene saber respirar cuando nos enfrentamos a diferentes situaciones. Invitamos a las niñas y los niños a pensar en la manera en que suelen responder a lo que ocurre en su día a día, por ejemplo, *cuando alguien les dice algo que no les gusta, cuando tienen que compartir algo y no quieren hacerlo en el momento.*

**4** Identificamos juntos los beneficios que tiene respirar antes de responder frente a esas situaciones que nos provocan emociones que pueden afectarnos a nosotros o a los demás.

Una manera de ayudar a controlar la respiración es practicar la meditación, esta puede producir “una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar [el] bienestar emocional así como [la] salud en general” (Mayo Clinic, s.f.). Esta práctica aumenta la capacidad de regulación emocional a través de ejercicios que enseñan a reconocer, entender y manejar emociones y pensamientos de forma natural aprendiendo a conocer y a controlar el cuerpo.



## ¿Qué tal si...

- ✓ ... investigamos sobre yoga para niñas y niños? Es un ejercicio que los puede ayudar a mejorar su concentración y a conocerse a sí mismos.
- ✓ ... hablamos sobre la respiración consciente? Así compartimos con las niñas y los niños la importancia de cuidar nuestra salud emocional.
- ✓ ... pensamos en otros ejercicios que nos ayuden a controlar la respiración en momentos estresantes?
- ✓ ... invitamos a las niñas y a los niños a pensar en otros animales que controlan su respiración y que podamos imitar?



### Comprender a los demás

Las niñas y los niños hacia los dos años dejan de imitar inconscientemente lo que el otro hace o siente y empiezan a demostrar preocupación por los sentimientos de los demás, quieren ayudar a que se sientan mejor y llegan a identificarse con sus emociones.

En el camino del desarrollo emocional, la manera cómo observamos a los otros, cómo los entendemos y cómo reconocemos sus formas de sentir y de expresar lo que experimentan se conoce como empatía, este sentimiento o capacidad es un asunto fundamental para la primera infancia pues permite avanzar hacia la comprensión de los demás.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Disponer de un espacio cómodo para dibujar, conversar y para verse los unos a los otros.
- \* Espejos, cartulinas o siluetas de caras, colores y palos de paleta.
- \* Tarjetas que contengan preguntas sencillas: *¿cuál es tu color favorito?, ¿quién es tu mejor amigo?, ¿qué comida no te gusta?, ¿cuál es tu juego preferido?, ¿cuál es tu deporte favorito?, ¿qué te hace feliz?, ¿qué te da miedo?, ¿qué suele pasar cuando estás enfadado?* entre otras.

## ¡Vivamos la experiencia!

El desarrollo emocional nos permite entender y percibir los sentimientos de forma apropiada. Generar un espacio para identificar qué tanto se conocen las niñas y los niños entre ellos, así como reconocer preferencias, disgustos o habilidades es una oportunidad para identificarse con los demás y desde allí desarrollar habilidades emocionales como la empatía.

Esta idea inspiradora busca la representación de cada niña y cada niño a través de máscaras para luego intercambiarlas y desde allí conversar sobre lo que el otro puede pensar o sentir.

### Paso a paso para desarrollar la experiencia

**1** Cada niña y cada niño hará una máscara que lo represente:

- \* Los invitamos a mirar su rostro en el espejo. Orientamos la observación con preguntas sobre las características de su rostro: *¿de qué color son tus ojos?, ¿cómo es tu cabello, de qué color es?, ¿hay algo en particular en tu rostro, un lunar, por ejemplo?*
- \* Luego les pedimos que dibujen su rostro a tamaño real, haciendo énfasis en las características que lograron identificar.



**2** Realizadas las máscaras, nos ubicamos en el espacio preparado para el encuentro y la conversación, hagamos un círculo de tal manera que todos nos podamos ver.

- \* Ahora solicitamos a las niñas y los niños intercambiar las máscaras.
- \* Teniendo la máscara de su compañero, cada uno toma una tarjeta (con las preguntas preparadas previamente).
- \* Por turnos leen\* las preguntas de las tarjetas y las responden como si fueran la niña o el niño representado por la máscara. Algunas de las preguntas que se pueden realizar son *¿cuál es su color favorito?, ¿quién es su mejor amigo?, ¿qué comida no le gusta?, ¿cuál es su juego favorito?, ¿cuál es su deporte favorito?, ¿qué le hace feliz?, ¿qué le da miedo?, ¿qué suele pasar cuando está enfadado?*
- \* Si alguno no conoce la respuesta, el dueño de la máscara la puede contestar.
- \* Mediante este ejercicio intentamos que se pongan en el lugar de sus compañeros y, a la vez, que se conozcan más.

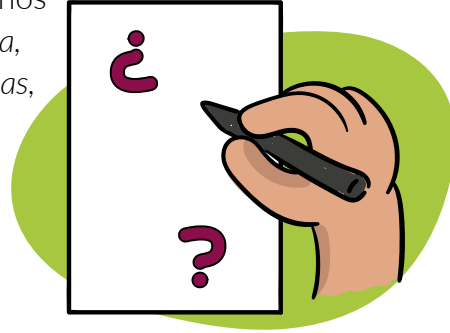


\*En caso de no saber leer, el adulto ayudará con la lectura.



3

Para finalizar el espacio es importante reflexionar con las niñas y los niños lo importante y gratificante que resulta saber de los demás y con ello lograr identificarnos o no en diferentes aspectos, por ejemplo: *a Ana, Carlos y Simón les encanta que les hagan cosquillas, mientras que a Gloria, Alex y María Paz les dan nervios y no les gusta.*



## ¿Qué tal si...

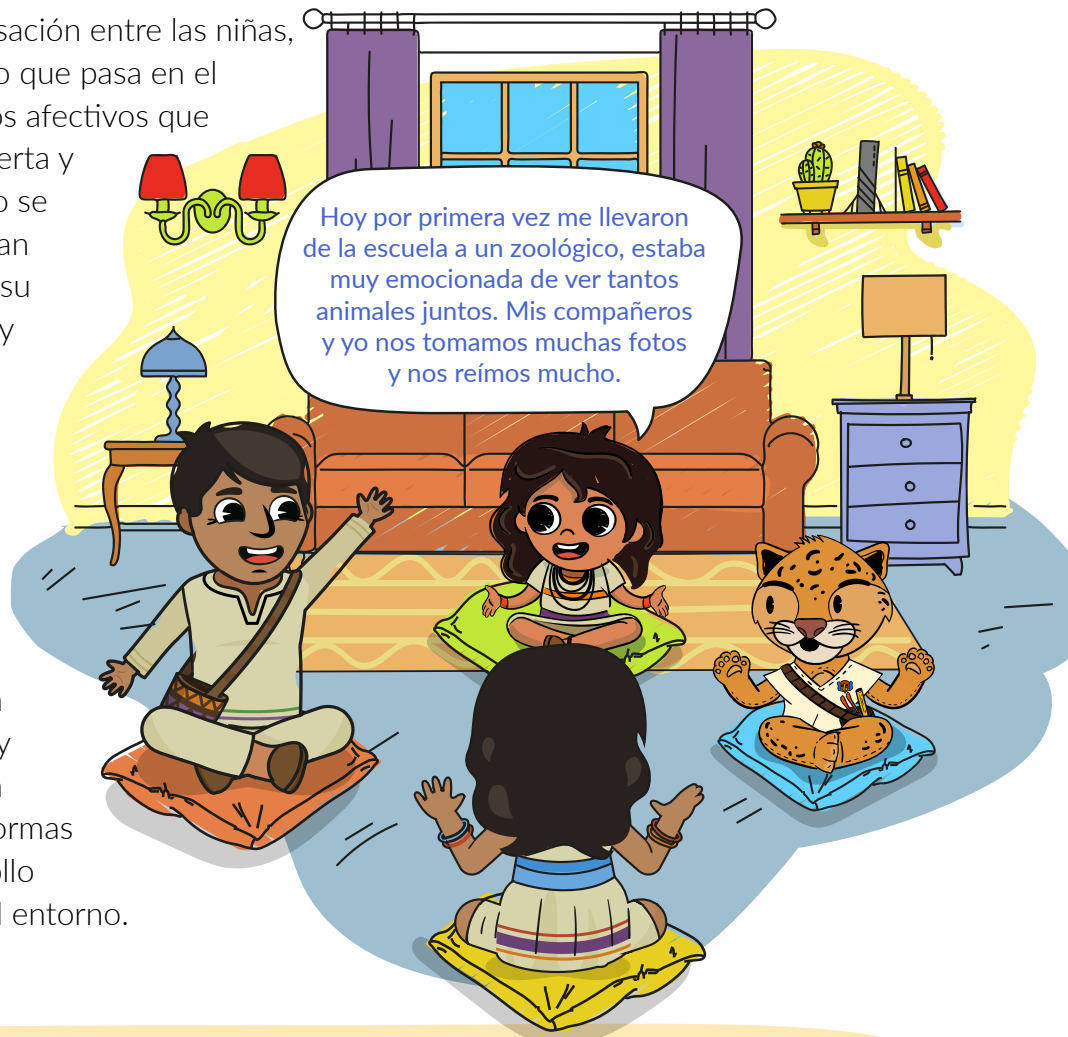
- ✓ ... buscamos alternativas que fomenten la empatía entre las niñas y los niños?
- ✓ ... leemos un cuento e intentamos ponernos en el lugar de diferentes personajes? Podemos entender por qué se dieron determinadas situaciones.
- ✓ ... vemos una película para identificar las emociones de los personajes? Es importante nombrarlas: *él está enfadado, ella siente rabia, él está contento.*
- ✓ ... dibujamos caritas con diferentes sentimientos? Intentemos incluir algunos más complejos de representar como la decepción, la ansiedad, la indiferencia, el nerviosismo.



## Escucha y comunicación

Fomentar espacios de conversación entre las niñas, los niños y los adultos sobre lo que pasa en el día a día ayuda a crear vínculos afectivos que propician la comunicación abierta y el diálogo respetuoso. Cuando se expresan con libertad y cuentan sus experiencias, se fortalece su participación, escucha atenta y empatía con los demás.

Estos espacios también favorecen el establecimiento de bases para aprender a relacionarse y reconocerse desde lo que les pasa en su cotidianidad. Permitir que las niñas y los niños dialoguen entre sí, cuenten cómo viven y cómo se sienten, comprendan diferentes puntos de vista y formas de vivir, favorecerá su desarrollo emocional y su relación con el entorno.



### ¿Qué necesitamos?

- \* Disponer de un espacio amplio, tranquilo y cómodo donde las niñas y los niños puedan conversar. Se pueden utilizar cojines o un tapete para sentarse en el piso.
- \* Un palo o tubo de papel largo, cinta de colores, pinturas, lana u otros materiales útiles para elaborar *el bastón de la palabra* y ambientar el lugar.
- \* Definir un horario, preferiblemente al finalizar el día, y un tiempo máximo de duración, no debe exceder quince minutos. La actividad se debe realizar siempre a la misma hora y en el mismo espacio.
- \* Darle un nombre a la experiencia, una idea puede ser “el círculo de la palabra”.

## ¡Vivamos la experiencia!

Tener espacios de conversación sobre cómo nos sentimos, lo que hemos hecho, logrado y compartido es una oportunidad para expresar emociones y sentimientos. Este es un recurso muy potente para que cada uno pueda conversar expresando que tal fue su día, cómo se sintió y qué cosas llamaron su atención. Además, al hacerlo en compañía de miembros de la familia o compañeros de clase se promueve la empatía y la comprensión entre unos y otros.

Para crear este tipo de espacios es necesario que las niñas y los niños se escuchen, por eso la importancia de organizar la forma de otorgar la palabra y facilitar la conversación, reconociendo que aquello que cada uno plantea es importante y merece ser escuchado. Vamos a elaborar un *bastón de la palabra* y a compartir un espacio de diálogo abierto y respetuoso.

### Paso a paso para desarrollar la experiencia

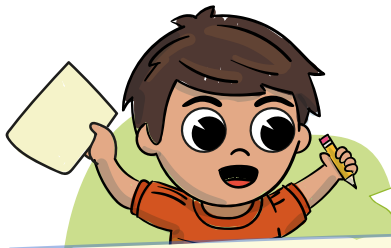
- 1 Elaboramos el *bastón de la palabra* entre todos los participantes de la actividad. Usamos el palo o el tubo largo y lo decoramos con elementos representativos para el grupo.
- 2 Ubicados en el espacio explicamos qué es el *bastón de la palabra*, qué significa y cuál será su utilidad a lo largo de la experiencia.
- 3 Proponemos algunas preguntas para compartir en el “círculo de la palabra” y motivar la conversación entre todos los participantes. Por ejemplo, ¿cómo les fue hoy?, ¿qué es lo mejor que les ha pasado?, ¿algo les ha molestado, sorprendido o gustado durante el día?, ¿han ayudado a alguien hoy?, ¿hay alguien con quien les gustaría jugar?
- 4 A continuación se comienza a rotar el *bastón de la palabra*, quien lo tenga en sus manos tiene la oportunidad de hablar, de responder las preguntas y de compartir sus experiencias. Es importante que todos tengan un espacio para expresarse y que los demás escuchen con respeto y atención.



5

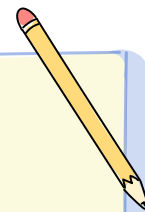
Para finalizar el encuentro invitamos a las niñas y los niños a comentar cómo se sintieron en el desarrollo de la actividad. Además reflexionamos sobre la importancia de disponer de este último momento del día, para compartir con los demás, escuchar y valorar lo que me pasa o le puede pasar a otros y la empatía que generamos a partir de ello.

La escucha activa tiene que ver con la comunicación interpersonal y se centra en prestar atención a lo que otra persona expresa. No solo escuchamos con los oídos, sino también con los ojos, la mente, la disposición del cuerpo, el corazón y la imaginación. Es decir, este tipo de experiencia se basa en una serie de comportamientos por parte de quien escucha, que se dispone a concentrarse en el mensaje del otro, generando un vínculo especial con sus emociones.



## ¿Qué tal si...

- ✓ ... pedimos al participante que tenga el *bastón de la palabra* que mencione lo que más le llamó la atención de la intervención anterior?
- ✓ ... proponemos que cada uno elija una emoción que se relacione con lo que sintió durante la experiencia y la exprese solo con gestos.
- ✓ ... utilizamos estrategias de concentración y relajación al inicio de la actividad para disponer el cuerpo para una escucha activa?







## Una oportunidad para continuar

Ya dispones de las herramientas necesarias para crear tus propias experiencias y generar ambientes que potencien el desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños. Recuerda siempre:

### Lo que hemos aprendido hasta el momento

El desarrollo emocional en las niñas y los niños crea entornos de convivencia que les permite el reconocimiento de sí mismos. Al mismo tiempo les permite potenciar sus capacidades para enfrentar las situaciones presentes en la vida diaria.

El acompañamiento del adulto es fundamental para ayudarlos a tomar consciencia sobre las emociones, por ello es necesario disponer de espacios y recursos, como la literatura, la música, la pintura, para la evocación y expresión de los sentimientos. También es importante aprender sobre el uso de la respiración para el autocontrol emocional, promover la generación de empatía con sus pares y adultos para que escuchen, se identifiquen y valoren las experiencias y las emociones propias y de los demás.

### ¡Es hora de continuar este recorrido!

Cada idea inspiradora avivó tu curiosidad por explorar, por ello, ahora es tu turno, piensa en los espacios, materiales y actividades que se te ocurren para avanzar hacia el reconocimiento y la autorregulación de las emociones en la primera infancia.

**¿Qué propuestas implementarías en las rutinas diarias de las niñas y los niños para enseñarles a reconocer y a valorar la expresión de sus emociones de forma oportuna?**



# Referencias bibliográficas

## Referencias

- Cabrelles, M. (2007). Las emociones y la música. *Revista de folklore*, (324), 183-192. <http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/las-emociones-y-la-musica/html/>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. LeLibros. <http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Mayo Clinic, (s.f.). *Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Bases curriculares para la educación inicial y preescolar*. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-341880\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-341880_recurso_1.pdf)
- Núñez, C. y Valcárcel, R. (2016). *Emocionario*. V&R Editoras.
- Reyes, Y. (6 de julio de 2015). Mamá, ¿cómo se lee?. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16050215>
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial Kairós.

## Bibliografía

- Alonso, M. (27 de febrero de 2020). 6 divertidos poemas cortos que hablan a los niños sobre las emociones. *Guía infantil*. <https://www.guiainfantil.com/ocio/poesias/6-divertidos-poemas-cortos-que-hablan-a-los-ninos-sobre-emociones/>
- Robson, D. (8 de octubre de 2020). Los sorprendentes beneficios de aprender a respirar más despacio (y cómo hacerlo). *BBC News*. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-54464360>



# IDEAS PARA RECONOCER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES

## IDENTIDADES

Creaciones - Exploraciones

Colección de ideas para  
cuidar, acompañar y  
potenciar el desarrollo  
en la primera infancia