

<h1>La caja de palabras y calma: hablamos, sentimos y nos regulamos</h1>

Lenguaje | Oralidad | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase pertenece al área de **Oralidad** y está dirigido a niños y niñas de 3 a 5 años. Mediante un pequeño proyecto colaborativo, el grupo responderá a la pregunta: “**¿Cómo podemos ayudar a un amigo cuando siente una emoción muy fuerte?**” Los estudiantes reconocerán emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo; expresarán oralmente cómo se sienten; y practicarán estrategias sencillas para regularse, como respirar lentamente, pedir ayuda, contar hasta cinco, abrazar un cojín o dirigirse a un espacio tranquilo.

Durante la sesión, los niños escucharán un cuento breve, representarán situaciones cotidianas y construirán un producto tangible: un “**Semáforo de la calma**”. Este recurso quedará disponible en el aula para que puedan comunicar cómo se sienten y elegir una estrategia de regulación. La propuesta es relevante porque las emociones aparecen diariamente al jugar, esperar turnos, compartir materiales, separarse de la familia o resolver conflictos. El lenguaje oral les permitirá nombrar lo que ocurre en su interior y comunicar sus necesidades sin lastimar a otros.

El docente acompañará sin juzgar las emociones, modelará frases cortas y ofrecerá opciones visuales, corporales y verbales. Así, los estudiantes participarán activamente, tomarán pequeñas decisiones y aprenderán que todas las emociones son válidas, pero que existen maneras seguras de expresarlas y recuperar la calma.

Objetivos de Aprendizaje

- **Reconocer** alegría, tristeza, enojo y miedo en imágenes, gestos y situaciones cotidianas.
- **Expresar** oralmente cómo se sienten utilizando frases sencillas como “Estoy... porque...” o “Necesito...”.
- **Practicar** al menos dos estrategias de regulación emocional: respiración lenta, conteo, solicitud de ayuda o espacio tranquilo.
- **Construir** colaborativamente un “Semáforo de la calma” y explicar oralmente cómo se utiliza.
- **Escuchar** a sus compañeros y respetar turnos durante conversaciones, juegos y dramatizaciones.

Recursos Necesarios

- Un títere o muñeco llamado Nico o Luna.
- Cuatro tarjetas grandes de emociones: alegría, tristeza, enojo y miedo, con rostros claros.
- Un pliego de cartulina o papel kraft con tres círculos grandes: rojo, amarillo y verde.
- Tarjetas pequeñas con dibujos de estrategias: respirar, contar hasta cinco, pedir ayuda, abrazar un cojín y visitar el rincón tranquilo.

- Crayones gruesos, marcadores lavables, pegamento, cinta adhesiva y tijeras de punta redonda para uso docente.
- Un cojín o peluche para practicar la calma.
- Un frasco transparente con cinco pompones o piedras grandes para contar.
- Un espejo irrompible o de plástico para observar gestos faciales.
- Imágenes impresas de situaciones cotidianas: perder un juguete, recibir un abrazo, escuchar un ruido fuerte y esperar un turno.
- Audio breve de música tranquila, reproducido desde un teléfono, tableta o computador; no se requiere conexión a internet.
- Lista de cotejo impresa para observación docente.

Requisitos Previos

- Reconocer y nombrar algunas partes del cuerpo, especialmente cara, boca, ojos, manos y pecho.
- Haber participado previamente en conversaciones breves respetando turnos para hablar y escuchar.
- Comprender instrucciones de uno o dos pasos, como “toma una tarjeta y siéntate en la ronda”.
- Contar oralmente del uno al cinco, con apoyo del adulto si es necesario.
- Haber tenido experiencias previas con cuentos, canciones y juegos de imitación.
- Comprender que sentir emociones es natural y que no se permite lastimar el propio cuerpo ni el de otras personas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión: Reconocer que todas las personas sienten emociones y descubrir que podemos hablar sobre ellas y hacer algo seguro para recuperar la calma.

Activación de conocimientos previos: “Mi cara puede hablar” — 4 minutos

- **Docente:** Sienta al grupo en círculo, muestra el espejo y dice: “Hoy nuestra cara nos ayudará a contar cómo nos sentimos. Miremos una cara alegre. ¿Qué hacen los ojos? ¿Cómo está la boca?”.
- **Docente:** Invita a imitar, sin obligar, cuatro gestos: alegría, tristeza, enojo y miedo. Pregunta: “¿Cuándo te has sentido así?”. Acepta respuestas breves, gestos o señalamientos.
- **Estudiantes:** Observan su rostro, imitan gestos y comparten una experiencia con palabras, sonidos o movimientos.

Motivación y enganche: el mensaje de Nico — 3 minutos

- **Docente:** Presenta el títere y dramatiza: “Nico quería un juguete, pero otro niño lo tomó. Nico apretó sus manos y gritó. Él necesita aprender a calmar su cuerpo. ¿Lo ayudamos?”.

- **Docente:** Dice: “Cuando respiramos despacio, nuestro cuerpo puede ir bajando su velocidad, como un carrito que deja de correr”. Modela una inhalación suave por la nariz y una exhalación larga.
- **Estudiantes:** Responden si desean ayudar a Nico y realizan una respiración lenta junto con el títere.

Contextualización — 3 minutos

- **Docente:** Explica: “En el aula podemos sentir enojo cuando esperamos, tristeza cuando extrañamos a alguien, miedo ante un ruido fuerte o alegría al jugar. Hoy construiremos una herramienta para decir cómo estamos y elegir qué nos puede ayudar”.
- **Docente:** Presenta la pregunta del proyecto: “¿Cómo podemos ayudar a un amigo cuando siente una emoción muy fuerte?”.
- **Estudiantes:** Escuchan, comentan ejemplos de su vida cotidiana y proponen palabras o acciones para ayudar.

Transición: El docente hace sonar suavemente una campanita o da dos palmadas y dice: “Las emociones ya llegaron a nuestro círculo. Ahora escucharemos una historia para descubrir qué puede hacer Nico”.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos.

Presentación del contenido: El contenido se introduce mediante un problema cercano y la construcción de un producto colectivo. El docente no ofrece una explicación extensa; presenta situaciones, modela frases y permite que los niños observen, hablen, prueben estrategias y tomen decisiones para elaborar el “Semáforo de la calma”.

Actividad 1. Cuento dialogado “Nico necesita una pausa” — 10 minutos

Objetivo específico: Reconocer emociones y expresar oralmente cómo se siente un personaje.

- **Docente:** Cuenta con el títere: “Nico estaba armando una torre. La torre cayó y él sintió enojo. Su cara se puso seria, sus manos se apretaron y quiso empujar”.
- **Docente:** Se detiene y pregunta: “¿Qué emoción siente Nico? ¿Cómo lo sabemos? ¿Qué podría decir en vez de empujar?”.
- **Docente:** Modela: “Estoy enojado porque se cayó mi torre. Necesito una pausa”. Invita a repetir la frase con apoyo gestual.
- **Docente:** Continúa: “Nico puso sus manos en la barriga, tomó aire lentamente y lo soltó como si apagara una vela. Después pidió ayuda”.
- **Estudiantes:** Identifican la emoción, imitan el gesto, completan frases y practican una respiración lenta.

Organización: Plenaria, sentados en círculo.

Producto o evidencia: Respuestas orales, identificación de emoción y uso inicial de la frase “Estoy... porque...”.

Rol del docente: Observa si relacionan gesto y emoción, acepta respuestas no verbales y pregunta: “¿Qué necesita Nico: ayuda, un abrazo o una respiración?”. Evita decir que una emoción es mala.

Actividad 2. Juego “¿Qué puedo hacer?” — 18 minutos

Objetivos específicos: Practicar estrategias de regulación, escuchar turnos y expresar necesidades.

- **Docente:** Coloca en el suelo las imágenes de respirar, contar, pedir ayuda, abrazar el cojín y visitar el rincón tranquilo.
- **Docente:** Presenta una situación: “Alguien tomó el juguete que yo quería”. Pregunta: “¿Qué puedo hacer para no lastimar?”.
- **Estudiantes:** En grupos de tres o cuatro eligen una tarjeta de estrategia y representan la situación. Un niño expresa “Estoy enojado porque...”, otro muestra la estrategia y otro dice “Te puedo ayudar”.
- **Docente:** Repite con otras situaciones: “Escucho un ruido fuerte”, “extraño a mi familia” y “debo esperar mi turno”.
- **Docente:** Para respirar, indica: “Huele la flor” al inhalar y “sopla la vela” al exhalar. Para contar, entrega cinco pompones y acompaña: “Uno, dos, tres, cuatro, cinco”.
- **Estudiantes:** Eligen, dramatizan, escuchan a sus compañeros y practican la estrategia seleccionada.

Organización: Grupos de tres o cuatro.

Producto o evidencia: Dramatización breve y demostración de una estrategia de regulación.

Rol del docente: Distribuye turnos, ayuda a verbalizar y pregunta: “¿Tu cuerpo está listo para seguir o necesita otra pausa?”. Refuerza: “Usaste palabras y cuidaste tu cuerpo”.

Actividad 3. Construcción del “Semáforo de la calma” — 12 minutos

Objetivo específico: Construir y explicar un recurso colectivo para regular emociones.

- **Docente:** Muestra el cartel y explica: “El rojo significa ‘me detengo’; el amarillo significa ‘miro cómo estoy y elijo’; el verde significa ‘estoy listo para hablar o jugar’”.
- **Docente:** Entrega a cada grupo algunas tarjetas de estrategias. Pregunta: “¿Dónde ponemos respirar? ¿Qué podemos hacer en amarillo?”.
- **Estudiantes:** Pegan las tarjetas en el color correspondiente con apoyo del docente. Pueden dibujar una cara o realizar una marca junto a la estrategia.
- **Docente:** Invita a cada grupo a explicar una elección: “Pusimos respirar en amarillo porque...”. Acepta respuestas de una palabra o frase.
- **Estudiantes:** Observan el cartel terminado y practican la secuencia: detenerse, elegir una estrategia y volver a hablar.

Organización: Grupos de tres o cuatro y plenaria.

Producto o evidencia: “Semáforo de la calma” terminado y explicación oral de al menos una estrategia.

Rol del docente: Ayuda a clasificar, escribe las frases dictadas por los niños y comprueba que todos puedan señalar una opción de calma.

Transiciones: Para cambiar de actividad, el docente utiliza la frase: “Rojo, me detengo; amarillo, miro; verde, camino”. Los niños repiten la frase mientras realizan los movimientos con el cuerpo.

Diferenciación

- **Para quienes necesitan apoyo:** ofrecer dos tarjetas en vez de todas, permitir señalar o imitar antes de hablar, usar frases incompletas (“Estoy...”, “Necesito...”) y acompañar individualmente la respiración.
- **Para quienes terminan antes:** inventar una situación cotidiana y explicar al grupo qué color del semáforo usarían y qué estrategia elegirían.
- **Para distintos estilos y capacidades:** combinar imágenes, gestos, música tranquila, objetos para contar y frases repetidas. Ningún niño debe ser obligado a dramatizar; puede participar como observador, ayudante o señalando tarjetas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis: “El recorrido de la calma” — 4 minutos

- **Docente:** Coloca el semáforo terminado en un lugar visible y recorre los tres colores señalándolos: “Rojo: paro mi cuerpo. Amarillo: digo cómo estoy y elijo. Verde: puedo hablar, jugar o pedir ayuda”.
- **Estudiantes:** Repiten la secuencia con movimientos: manos quietas, mano en el pecho y pulgar arriba.
- **Docente:** Invita a cada niño a escoger una tarjeta de estrategia y decir, señalar o mostrar: “Cuando estoy ___, puedo ___”.

Reflexión metacognitiva — 3 minutos

- **Docente pregunta:** “¿Qué emoción pudiste nombrar hoy?”.
- **Docente pregunta:** “¿Qué puedes hacer cuando tu cuerpo está muy enojado, triste o asustado?”.
- **Docente pregunta:** “¿Cómo ayudaste a tu grupo a construir el semáforo?”.
- **Estudiantes:** Responden oralmente, señalan imágenes o muestran con el cuerpo la estrategia que recuerdan.

Retroalimentación, transferencia y reto — 3 minutos

- **Docente:** Ofrece retroalimentación inmediata y específica: “Nombraste tu emoción”, “esperaste tu turno”, “elegiste respirar para cuidarte”. Si un niño grita o se frustra, modela: “Veo que estás enojado. Vamos al rojo: nos detenemos y respiramos juntos”.
- **Docente:** Explica que el semáforo permanecerá en el aula y podrá utilizarse antes de resolver un conflicto, al llegar de casa o cuando alguien necesite una pausa.
- **Reto para casa:** Cada niño mostrará a un familiar la respiración “flor y vela” y le dirá una frase: “Cuando me siento ___, puedo ___”. El reto puede realizarse con palabras, dibujos o gestos.

Evaluación

Tipo y momentos de evaluación

- **Diagnóstica:** Durante el inicio, en “Mi cara puede hablar”, el docente observa qué emociones reconocen los niños y cómo las expresan.
- **Formativa:** Durante el cuento y el juego “¿Qué puedo hacer?”, el docente registra la participación oral, la escucha de turnos y el uso de estrategias de regulación.
- **Sumativa:** En el cierre, cada estudiante identifica una emoción y muestra o explica una estrategia utilizando el “Semáforo de la calma”.

Criterios de evaluación

- **Objetivo 1:** Reconoce al menos dos emociones básicas en rostros, gestos o situaciones.
- **Objetivo 2:** Expresa cómo se siente mediante una palabra, gesto o frase sencilla como “Estoy... porque...”.
- **Objetivo 3:** Practica al menos dos estrategias seguras de regulación, con o sin apoyo.
- **Objetivo 4:** Participa en la construcción del semáforo y explica el uso de una tarjeta de estrategia.
- **Objetivo 5:** Escucha a sus compañeros y respeta turnos durante la conversación o dramatización.

Instrumentos sugeridos

- **Lista de cotejo:** con los cinco criterios anteriores y las opciones “lo logra”, “lo logra con apoyo” y “aún está practicando”.
- **Observación directa:** registro de frases, gestos, elecciones y reacciones durante las dramatizaciones.
- **Portafolio grupal:** fotografía o registro del “Semáforo de la calma” terminado.
- **Autoevaluación infantil:** cada niño señala una tarjeta o levanta el pulgar para indicar qué estrategia recuerda.

Evidencias de aprendizaje

- Respuestas y gestos realizados durante el cuento dialogado.
- Dramatización de una situación emocional y práctica de una estrategia de calma.
- Participación en la clasificación y elaboración del “Semáforo de la calma”.
- Explicación oral, señalamiento o demostración de la frase “Cuando me siento ___, puedo ___”.