

Salud Mental en Primera Infancia: Aprendiendo a Sentir y Gestionar Emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 32 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para acompañar a niños y niñas de preescolar en el descubrimiento y manejo inicial de sus emociones, promoviendo su bienestar emocional desde una edad temprana. A lo largo de 32 semanas, los pequeños explorarán habilidades socioemocionales fundamentales que les permitirán reconocer, expresar y regular sus sentimientos de manera sana y adecuada a su desarrollo.

Dirigido a estudiantes de 3 a 5 años, el curso integra actividades lúdicas, juegos interactivos, cuentos y dinámicas grupales que fomentan la empatía, la autonomía y la comunicación efectiva. El enfoque pedagógico privilegia el aprendizaje activo, la experimentación y la reflexión guiada, adaptándose a las características cognitivas y afectivas propias de la primera infancia.

Al finalizar, los niños serán capaces de identificar sus emociones básicas, expresar sus sentimientos con palabras o gestos, manejar situaciones de frustración o tristeza y desarrollar habilidades para relacionarse positivamente con sus pares y adultos. Este proceso sentará las bases para una salud mental resiliente y para el desarrollo integral de la personalidad.

Objetivos Generales

- Identificar y nombrar emociones básicas mediante actividades lúdicas y narrativas.
- Expresar sentimientos y emociones usando lenguaje sencillo y gestual.
- Practicar técnicas básicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda y la pausa.
- Demostrar empatía y comprensión hacia las emociones propias y ajenas en situaciones cotidianas.
- Participar en juegos y dinámicas grupales que favorezcan la cooperación y el respeto mutuo.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Expresar emociones de forma verbal y no verbal adecuada a su edad.
- Gestionar emociones básicas mediante estrategias simples de autorregulación.
- Demostrar empatía y respeto hacia las emociones de sus compañeros y adultos.
- Participar en actividades grupales que fomenten la cooperación y la resolución pacífica de conflictos.
- Utilizar habilidades socioemocionales para fortalecer su autoestima y autonomía.

Requerimientos

- Conocimientos previos: ninguna experiencia formal requerida, solo la asistencia regular al preescolar.
- Materiales: libros ilustrados sobre emociones, juguetes para dramatización, materiales para manualidades, hojas y colores.
- Ambiente: espacio seguro y acogedor que permita la libre expresión emocional y el juego.
- Recursos: apoyo docente capacitado en educación socioemocional y materiales audiovisuales adaptados.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las emociones

Unidad 2: Reconociendo nuestras emociones

Unidad 3: Expresando lo que sentimos

Unidad 4: Manejo de emociones básicas

Unidad 5: Empatía y respeto hacia los demás

Unidad 6: Resolución pacífica de conflictos

Unidad 7: Autonomía y autoestima emocional

Unidad 8: Integración y práctica socioemocional