

Explorando las emociones

guía del facilitador

Tiempo Tranquilo enseña a los niños a reconocer y nombrar las emociones, y les presenta estrategias de atención plena, como la respiración profunda, para gestionar las emociones fuertes de forma saludable. Este taller flexible está diseñado para ayudar a los cuidadores, padres y educadores a apoyar a los niños de 4 a 8 años en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, confianza y autoestima.

Metas del taller

- **Ayude a los niños a reconocer y nombrar emociones como la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo.**
- **Introduzca estrategias de atención plena, como la respiración profunda, para manejar las emociones intensas de forma saludable.**

Enlaces Importantes y Materiales

- **Mantel individual para colorear**
- **Colores**
- **Campanilla, temporizador u otro método para reunir al grupo**
- **Espejos**

Juego de la rueda de las emociones

- **El juego de la rueda de las emociones imprimido en cartulina**
- **Sujetapapeles**
- **Lápiz**

Actividad de la roca relajante

- **Bolígrafos de pintura**
- **Piedras del río**
- **Un ejemplo de una roca relajante**
- **Un tazón pequeño para colocar la piedra mojada**
- **Toallas de papel**

Recomendaciones de libros

- ***I Need A Hug/Necesito Un Abrazo*** by Aaron Blabey
- ***My Big Feelings/Mis grandes sentimientos*** written by Sidney Hall Illustrated by Laura Watson
- ***The Feelings Book/El libro de sentimientos*** by Todd Parr

Commented [MB1]: @Julia McAllister link Spanish placemat please :-)

Commented [MB2]: @Julia McAllister link Spanish calming rock activity

Una nota sobre las encuestas

Hemos incluido a continuación ejemplos opcionales de encuestas previas y posteriores para su uso. Anime a las familias a completar la encuesta previa, si decide incluirla. Completar la encuesta previa es fundamental, ya que la recopilación de datos le permite identificar el impacto del taller. Recuerde informar a los padres y cuidadores que también habrá una encuesta posterior para padres/cuidadores al final del taller.

Preguntas de ejemplo para la encuesta

Encuesta Previa

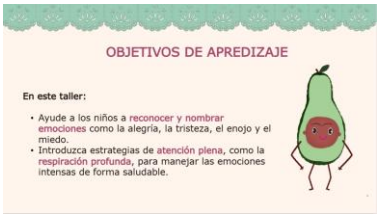
- **Nombre del padre/madre/tutor/cuidador**
- **Correo electrónico**
- **Me siento seguro(a) creando oportunidades para que mi hijo(a) practique la atención plena y la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **Me siento seguro(a) en mi capacidad para tener conversaciones que ayuden a calmar emociones intensas mediante prácticas de atención plena, como la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **¿Desde dónde está participando en este taller hoy?**

Encuesta Posterior

- **Nombre del padre/madre/tutor/cuidador**
- **¿Qué pondrás en práctica en casa de lo que aprendiste en el taller?**
- **Después de participar en el taller, me siento MÁS seguro(a) para crear oportunidades para que mi hijo(a) practique la atención plena y la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **Después de participar en el taller, me siento MÁS seguro(a) de mi capacidad para tener conversaciones que ayuden a manejar las emociones intensas mediante prácticas como la respiración guiada.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Las actividades me motivaron a pensar en formas creativas de modelar prácticas con mi hijo(a), como la respiración consciente y los ejercicios de relajación en casa.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Creo que las actividades del taller de hoy me ayudarán a practicar la atención plena y los ejercicios de respiración con mi hijo(a).** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Aprendí nuevas maneras de hablar con mi hijo(a) sobre emociones y sentimientos intensos de una forma divertida, interesante y fácil de entender.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***

- **El taller estuvo bien organizado y los facilitadores tenían mucho conocimiento del tópico y explicaron la información claramente.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **¿Cuál fue su parte favorita del taller?**

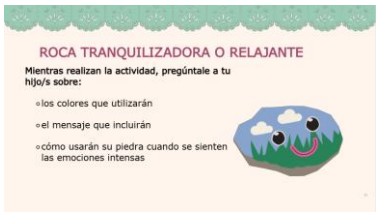
NEGRO: NOTAS **MORADO: DECIR**	
Diapositiva 1: Introducción • Den la bienvenida a las familias al taller e invítenlas a sentarse donde deseen. **CONSEJO:** Coloque los Manteles de Aprendizaje de *Tiempo Tranquilo* para compartir una comida o merienda mientras las familias ingresan al lugar para establecer el tono. Este taller práctico forma parte de *Tiempo Tranquilo*. Es un pódcast bilingüe de inmersión en la atención plena para familias con niños de 2 a 8 años y más, diseñado para ayudarles a manejar las grandes emociones de la vida a través de la narración de cuentos y ejercicios guiados de respiración. Hay un total de 16 episodios, 8 en inglés y 8 en español, con una duración de 6 a 8 minutos, perfecto para un viaje en coche o para escuchar mientras cocinan juntos.	
Diapositiva 2: Encuesta previa (opcional) • Explique a las familias que completarán una encuesta previa y una posterior para compartir sus experiencias de aprendizaje. Hoy completarán una encuesta previa y una posterior. La información de estas encuestas nos ayuda a financiar talleres gratuitos como este y para comprar materiales como libros. Pueden cambiar el idioma de la encuesta usando el menú desplegable en la esquina superior derecha.	
Diapositiva 3: Los facilitadores de hoy (opcional) • Preséntese y describa su puesto en la organización. Comparta cualquier	

experiencia relevante para generar confianza con las nuevas familias. ¡Bienvenidos! Nos alegra mucho que estén con nosotros esta mañana. Permítanme presentarles a nuestro equipo de facilitadores para el día de hoy.	
Diapositiva 4: Objetivos de Aprendizaje • Revisa los objetivos del taller familiar de hoy. En este taller, exploraremos algunas de nuestras emociones más intensas, les pondremos nombre y reconoceremos cómo nos hacen sentir y cómo se reflejan en nuestra expresión. También aprenderemos algunas técnicas de respiración que podemos usar cuando nos sentimos abrumados. Las familias desempeñan un papel fundamental para ayudar a los niños a comprender y manejar sus emociones en casa, y queremos brindarles algunos recursos de apoyo.	
Diapositiva 5: Hoy Haremos… • Proporcionar una visión general del taller de hoy para ayudar a las familias a comprender el desarrollo de la sesión. Hoy escucharemos parte de un episodio de *Tiempo Tranquilo,* jugaremos a un juego de adivinar emociones y crearemos una piedra relajante que podremos usar cuando nos sentimos abrumados y queremos practicar la atención plena.	
Diapositiva 6: Momento Consciente: Respiración Burbujeante • Tómense un momento para practicar juntos la respiración de burbujas en grupo. • Este momento de atención plena les brinda a todos la oportunidad de	

practicar una técnica de respiración que podrán incorporar a su repertorio. Comencemos calmando nuestro cuerpo y nuestra mente con algunas respiraciones profundas. Antes de escuchar el podcast, compartamos un momento de atención plena con un ejercicio de respiración llamado respiración de burbujas. ¿Cómo hay que respirar para soplar una burbuja? ¿Respiramos así? (Demuestra una exhalación fuerte y rápida). No, soplamos una burbuja exhalando suavemente, así (demuestra cómo soplar una burbuja). Vamos a intentar una exhala lenta y suavemente mientras practicamos la respiración de burbujas. Asegúrense de estar en una posición cómoda: pueden sentarse, pararse o acostarse. Ahora cierren los ojos e imaginen que inhalamos y exhalamos burbujas de colores. Comencemos con burbujas de color rojo de camión de bomberos, ¿pueden verlas en su imaginación? Inhalen, 1, 2. Ahora exhalen esas burbujas rojas, 1, 2. ¿Podemos pensar en dos colores más para practicar nuestra respiración de burbujas?	
Diapositiva 7: Definición de la atención plena • Ofrece una explicación básica de la atención plena para establecer un punto de partida para las familias que pueden ser nuevas en la idea. La atención plena es ser consciente de nuestros pensamientos, emociones y del mundo que nos rodea. (Pida a las familias que repitan después de usted mientras dice las siguientes declaraciones y realizan los gestos correspondientes).	

"Soy consciente de mis pensamientos." (Coloque ambas manos sobre la parte superior de su cabeza). "Soy consciente de mis emociones." (Coloque ambas manos sobre su corazón). "Soy consciente del mundo que me rodea." (Use ambas manos para hacer un círculo alrededor de su cuerpo para representar el mundo). Esta conciencia puede incluir tomar una respiración profunda, inhalando y exhalando, para ayudar a que tu cuerpo se sienta tranquilo y relajado cuando estás sintiendo una emoción fuerte. ¿Puedes pensar en maneras en las que hayas practicado la atención plena en casa o en la escuela?	
Diapositiva 8: Escucha el episodio de hoy • Escuchen el episodio del podcast *Tiempo Tranquilo* titulado "Enojo: El león dentro de ti"; este episodio servirá como punto de partida para el aprendizaje de hoy. Hagan clic en el botón turquesa de la diapositiva. **Consejo:** • Si el archivo de audio de la diapositiva no funciona por algún motivo, utilice uno de los enlaces que aparecen a continuación. Para el episodio en español, reproduzca el audio entre los minutos 1:30 y 5:10. ENLACE: Enojo: El león dentro de ti **O** https://www.kera.org/podcasts/tiempo/episode-5-anger-the-lion-inside/ Ahora que nuestros cuerpos están relajados, escuchemos el podcast *Tiempo Tranquilo*. El episodio de hoy se titula "Enojo: El león dentro de ti". Mientras escuchan, presten atención a cómo Cecelia maneja el enojo y sigan sus consejos sobre cómo manejar las emociones	

intensas de forma positiva. Pueden seguir coloreando en su mantel individual o sentarse cómodamente en su silla o en el suelo.	
Diapositiva 9: Tiempo de conversación: Discusión en grupo complete • Analiza los contenidos del episodio con las familias y los niños utilizando las preguntas de discusión proporcionadas; esta es la primera parte de la exploración de las emociones y la autorregulación. • Como facilitador, trata de comprender las estrategias que las familias ya están utilizando para manejar emociones fuertes como el enojo. En el episodio del podcast *Tiempo Tranquilo*, nuestra presentadora, Cecelia, está muy enfadada. ¿Alguna vez se han sentido enfadados o enojados? Yo también me he enfadado alguna vez, pero lo que me encanta de Cecelia es que se tomó un momento para tranquilizarse y calmarse usando su técnica de respiración. (Introducción a las preguntas para la discusión).	
Diapositiva 10: Juego de la rueda de las emociones • Presente el juego a las familias y explique su propósito para la lección. • Este juego es una forma práctica de ayudar a los niños y a sus familias a comprender las emociones y a identificar las señales sociales y las expresiones faciales. **<u>Consejo:</u>** Antes de que las familias comiencen la actividad, explícales cómo las reunirás de nuevo. Puede ser con una campana, un temporizador o alguna señal que llame su atención. Asegúrate de que sepan a qué deben estar atentos para que puedan reunirse de nuevo.	

<u>Consejo:</u> Reparta uno de los siguientes objetos por familia: un espejo, una copia de la rueda de las emociones, un sujetapapeles y un lápiz. ¡Los juegos son una forma divertida de aprender! Jugaremos al juego de la rueda de las emociones para comprender mejor las emociones y aprender a identificar las señales sociales y las expresiones faciales asociadas a cada emoción. Primero, colocaremos el sujetapapeles en el centro de la rueda y usaremos la punta del lápiz para sujetarlo y que gire. Giren el sujetapapeles para que se detenga en una emoción. Luego, practicaremos haciendo las caras que aparecen en la rueda de las emociones. ¿Qué observan al mirarse en el espejo? ¿Recuerdan alguna vez que hayan sentido esa emoción? Después de practicar cada emoción, pueden jugar a adivinar las emociones de los demás basándose en las expresiones faciales.	
Diapositiva 11: Actividad de la roca tranquilizadora o relajante • Reúne a las familias utilizando la señal que captará su atención. • Presenta la actividad a las familias y proporciónales un ejemplo de piedra relajante creada por un miembro del equipo de facilitadores. **<u>Consejo:</u>** Antes de que las familias comiencen la actividad, explícales cómo las reunirás de nuevo. Puede ser con una campana, un temporizador o alguna señal que llame su atención. Asegúrate de que sepan a qué deben estar atentos para que puedan reunirse de nuevo.	

Una forma de practicar la atención plena es usando ejercicios de respiración. Otra forma es tener un objeto que nos recuerde estar conscientes del mundo que nos rodea. Hoy vamos a crear una piedra relajante. Puedes sostenerla y acariciar su superficie o leer la afirmación que tiene grabada cuando sientes una emoción intensa, como el enojo. Mientras realizas la actividad, piensa en los colores que usarás, el mensaje que te gustaría incluir y cómo seguirás utilizando tu piedra relajante cuando estés enojado, enfadado, triste o experimentando cualquier emoción intensa.	
Diapositiva 12: Reflexionemos y Compartamos • Utiliza una estrategia para captar la atención o para que el grupo vuelva a reunirse. • Invita a las familias a compartir sus piedras y a reflexionar con los demás sobre cómo practicarán la atención plena en casa. Todos crearon unas piedras relajantes increíbles y escuché muchas ideas sobre cómo las usarán cuando sientan emociones intensas. Compartamos nuestras piedras relajantes con dos nuevos amigos y diles cómo ustedes y sus familias planean usar la atención plena para sentirse tranquilos y felices en casa. ¿Dónde guardarán su piedra? ¡Gracias a todos por compartir! Esperamos que hayan aprendido nuevas estrategias de la atención plena y que hayan comprendido cómo las diferentes emociones nos hacen sentir.	
Diapositiva 13: Encuesta posterior (opcional)	

• Pida a las familias que completen la encuesta posterior antes de salir del taller. Por favor, tómese un momento para completar la encuesta posterior. ¡Nos encantaría conocer su opinión sobre el taller de hoy! Como mencionamos al principio, esto nos ayuda a proporcionar los materiales y a seguir ofreciéndole estos talleres.	
Diapositiva 14: ¡Gracias por acompañarnos! • Agradece a las familias por asistir a tu taller e invítalas a ver más episodios de Tiempo Tranquilo. ¡Gracias por acompañarnos hoy! Esperamos que hayan disfrutado su tiempo con nosotros y aprendido nuevas estrategias para manejar grandes emociones en cualquier momento y lugar. Si desean aprender más sobre Tiempo Tranquilo, escaneen el código QR para más episodios.	
Diapositiva 15: Créditos	