TIEMPO TRANQUILO

Este kit incluye...

- Descripción general de la serie
- Estándares educativos
- Descripciones de los episodios
- Lecciones
- Actividades sugeridas
- Información de contacto

Descripción general de la serie

Edad recomendada: Niños de 4 a 8 años

Tiempo Tranquilo es un podcast inmersivo y bilingüe de la atención plena para niños de 4 a 8 años. Cada episodio guiará a los pequeños oyentes a través de las grandes emociones de la vida mediante historias y ejercicios de respiración guiada.

Descripción general del currículo

Tiempo Tranquilo enseña a los niños a reconocer y nombrar las emociones e introduce estrategias de atención plena como la respiración profunda para manejar las emociones fuertes de manera saludable.

Estándares educativos

Marco de resultados de aprendizaje temprano de Head Start

Socioemocional

Meta P-SE 6. El niño expresa una amplia gama de emociones y reconoce estas emociones en él mismo y en los demás.

Meta P-SE 8. El niño maneja las emociones con mayor independencia.

Meta P-SE 9. El niño se reconoce a sí mismo como un individuo único que tiene habilidades, características, emociones e intereses propios.

Meta P-SE 10. El niño expresa confianza en sus propias habilidades y sentimientos positivos sobre sí mismo.



Enfoques del aprendizaje

Meta P-ATL 4. El niño maneja acciones, palabras y comportamiento con mayor independencia.

Meta P-ATL 9. El niño demuestra flexibilidad en el pensamiento y comportamiento**.**

Conocimientos y habilidades esenciales de Texas (TEKS)

Salud y bienestar

TEKS adicionales disponibles

K(3)(A) Identificar sus propios sentimientos y emociones.

K(3)(B) Describir y practicar estrategias de calma y autogestión.

K(12)(C) Identificar impulsos y emociones personales con la guía del docente.

2(3)(A) Comunicar necesidades, deseos y emociones de manera saludable.

2(3)(C) Analice y explique cómo se relacionan los pensamientos y las emociones.

Descripciones de los episodios del podcast

Disponible en inglés y español

Miedo: Cuando te papita rápido el corazón

Cecelia siente el miedo después de imaginarse viajando por el espacio exterior. Ella nos comparte una actividad de respiración relajante que la devuelve a la realidad.

Emoción: ¡El parque de atracciones!

Cecelia comparte su forma favorita de calmar su emoción después de un viaje al parque de atracciones. Acompáñala en una actividad divertida que se llama "respiración de burbujas."

Ansiedad: El primer día de escuela

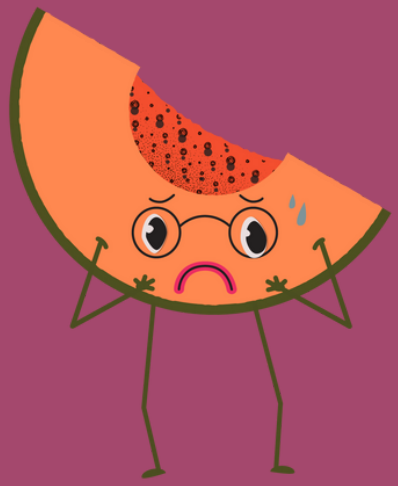
En este episodio, aprendemos cómo se siente cuando estamos ansiosos o nerviosos. Cecelia nos cuenta cómo se siente durante su primer día de escuela y nos guía en una actividad relajante que se llama "respiración cuadrada."

Felicidad: Cuando tu corazón canta

Cecelia comparte una actividad de respiración para estar agradecido por los sentimientos felices y dejar que tu corazón cante.

Enojo: El león adentro de ti

Aprende una técnica de respiración que se utiliza Cecilia para calmarse y sentirse en control cuando ella se siente enojada.



Celos: ¡ALÉJATE! ¡Esto es mío!

En este episodio, aprendemos de los celos. Cecelia nos comparte una actividad que la tranquilizó después de que su mejor amiga, Sofía, no la invitó a su casa a jugar.

Autoestima y afirmaciones positivas: Soy valioso

Cecelia comparte cómo utiliza afirmaciones para recargar su autoestima cuando la siente baja.

Decepción: Cuando te sientes decepcionado

Cuando las cosas no van de acuerdo con el plan, nos sentimos decepcionados. Pero, Cecelia tiene una actividad para quitarte de la mente esos pensamientos de decepción.

Participación familiar o currículo en el aula

Este currículo se puede utilizar en las aulas o con familias para apoyar el aprendizaje socioemocional.

Lección 1 Presentación: Explorando grandes emociones

Episodio: Enojo: El león dentro de ti

Descripción del episodio:

Aprende una técnica de respiración que se utiliza Cecilia para calmarse y sentirse en control cuando ella se siente enojada.

Tema del taller: Explorando y regulando las grandes emociones

Objetivos de aprendizaje:

- Guíe a los niños a reconocer y nombrar sus emociones.
- Introduzca estrategias de atención plena como la respiración profunda para manejar las emociones fuertes de forma saludable.

Actividades sugeridas

- **Manualidad:** Roca relajante - decora tu propia roca relajante con una escena o frase que promueva la atención plena y la serenidad.
- **Juego**: Rueda de emociones - gira la rueda de emociones para practicar el reconocimiento emocional y comentar una ocasión en la que sentiste esa emoción.
- **Imprimible**: Pulseras de afirmación - recorta y decora tus propias pulseras de afirmación.



Lección 2 Presentación: Supercarga tu autoestima

Episodio: Autoestima y afirmaciones positivas: Soy valioso

Descripción del episodio:

Cecelia comparte cómo usa afirmaciones positivas para aumentar su autoestima cuando se siente deprimida.

Tema del taller: Desarrollar la autoestima a través de afirmaciones positivas y respiración consciente.

Objetivos de aprendizaje:

- Explora la relación entre las emociones, los pensamientos y lo que un niño piensa sobre sí mismo.
- Aprende estrategias de respiración para ayudar a calmar nuestro cuerpo y mente.
- Practique afirmaciones positivas para desarrollar la confianza y la autoestima.

Actividades sugeridas

- **Manualidad:** Todo sobre mi - crea un autorretrato estilo collage que celebre lo que amas de ti mismo.
- **Juego:** Juego de memoria con cartas de afirmaciones - combine y analice afirmaciones positivas en este juego.
- **Imprimible:** Pulseras de afirmación - recorta y decora tus propias pulseras de afirmación.

Contáctenos

¿Tienes preguntas o quieres más información?

Julia McAllister
Coordinadora de Educación Digital
jmcallister@kera.org

Educación KERA
keraeducation@kera.org

Estaciones

Para obtener información sobre marcas compartidas, materiales promocionales y uso de la estación, comuníquese con:

Julia McAllister, Coordinadora de Educación Digital
jmcallister@kera.org

