Descubrimos, disfrutamos y aprendemos a gestionar las emociones a partir del libro

Propuestas de Anna Camilleri Franco

algar

Las emociones y cómo identificarlas

De la lectura de los textos y de la observación de las ilustraciones del álbum *A veces mamá tiene truenos en la cabeza*, la maestra o el maestro puede extraer un montón de propuestas para trabajar con el alumnado de Infantil o del primer ciclo de Primaria.

La finalidad de este cuaderno es sugerir las posibles vías de exploración que ofrece el libro escrito por Bea Taboada e ilustrado por Dani Padrón, tanto dentro como fuera del aula. Todo esto mediante actividades y juegos divertidos sobre algunos de los temas que se plantean en el libro, como por ejemplo la gestión de las emociones, la empatía o las relaciones con las personas adultas. El dosier principal trata estos temas y otros contenidos esenciales para el desarrollo del niño, algunos de los cuales los encontramos en el currículum de primer ciclo de Infantil, pero también hay otros que sencillamente nos dan la oportunidad de ayudar y de acompañar al alumnado en el descubrimiento del mundo y en su desarrollo como personas.

La historia del libro del que hablamos, la vivimos a través de los ojos de la protagonista, una niña que explica qué siente su madre a través del lenguaje corporal, qué le pasa cuando está triste, cansada o contenta, y qué consecuencias tiene esto para su relación. Finalmente, la niña se da cuenta de que todo lo que le ocurre a su madre, a ella también le pasa, y que solo hay que tener un poco de inteligencia emocional para poder identificarlo y, así, comprender mejor a los demás.

© Algar

Claves para la asamblea inicial

Antes de presentar el libro, nos sentaremos en círculo para hacer una asamblea y hablar de las emociones. Les preguntaremos qué emociones conocen y, después, si alguna vez han sabido cuándo una persona de su entorno estaba triste, feliz o enfadada y si saben qué les ha causado esa emoción. Después de una breve tertulia al respecto, les enseñaremos la cubierta del álbum y les pediremos que identifiquen qué emoción creen que siente la madre.

Una vez hayan realizado las sugerencias, les presentaremos el cuento y leeremos el título, que es clave para despertar su interés. ¿Qué debe de querer decir que tiene truenos en la cabeza? ¿Cómo se identifica eso con la emoción que han reconocido antes en el personaje de la madre? Es importante que dejemos que los niños y las niñas hablen libremente y que sientan que se encuentran en un espacio libre para expresarse y compartir sus opiniones.

Identificamos nuestras emociones

Los niños disfrutan más de la lectura si se sienten identificados con los personajes que aparecen y, por eso, a través de la representación que se hace en la cubierta del libro de la emoción de la madre, les podemos preguntar si alguna vez se han sentido enfadados y que hagan un dibujo de ellos mismos intentando representar de la mejor forma posible cómo se sentían en ese momento. Una vez todos y todas hayan terminado su dibujo, les propondremos que lo expliquen delante de toda la clase. Tendrán que decir qué emoción representa su dibujo, por qué lo han representado de esa manera y por qué motivo se sienten así. Como ya hemos dicho antes, es importante que el alumnado se sienta libre para poder expresarse sin ningún tipo de impedimento.

Puedes bajarte gratuitamente este modelo desde nuestra web: www.algareditorial.com

© Algar

Leemos y hablamos

Crearemos un ambiente de concentración y atención para narrar el libro. Podemos utilizar algunas técnicas para llamar la atención de los niños y las niñas, como por ejemplo que detengan la lectura en un punto determinado para hacer hipótesis, representaciones con marionetas o tratar de representar cómo se siente la madre de la protagonista de nuestra historia a medida que se habla de ella.

Una vez hayamos contado la historia, podemos pedirles que hagan hipótesis sobre por qué creen que la madre se siente como se siente a lo largo del libro. Por ejemplo, «¿Por qué creéis que la madre, en la primera página, tiene una nube en la cabeza? ¿Qué quiere decir que tiene nubes en la cabeza?». En todo caso, no se trata de que acierten las preguntas que les hacemos o no, sino de que sean capaces de identificar las emociones que siente la madre y los motivos por los que se siente así (sobrecarga de trabajo, cansancio, etc.).

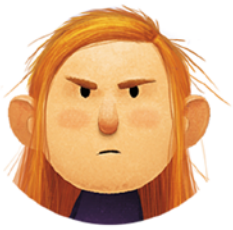
Rompemos los estereotipos

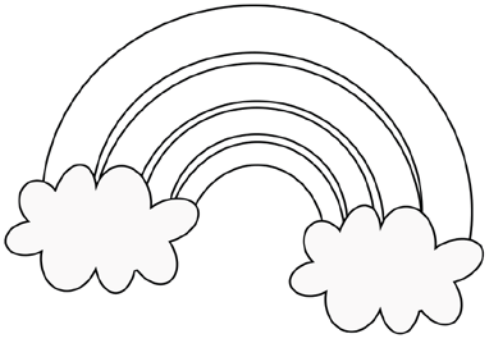
Es importante que los niños y las niñas sean capaces de comprender que, muchas veces, ser madre o ser padre no implica, como se suele hacer ver, estar siempre bien, de buen humor y con ganas de jugar con ellos. Seguro que, en algún momento, los padres y las madres de los niños y niñas se han sentido como la madre de nuestra protagonista y depende de nosotros hacerles ver que es normal que tengan, como les ocurre a ellos y a ellas, momentos de pena, de cansancio o de estrés. Intentaremos que entiendan que los sentimientos de los demás también son importantes y que está en sus manos poder identificarlos para poder darles, o bien espacio, si lo necesitan, o bien ayuda y cariño, si así lo sienten.

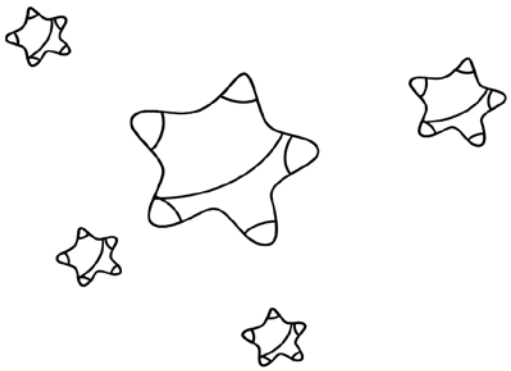
A veces mamá tiene truenos en la cabeza hace visible el hecho de que las personas adultas que tienen a su cargo algún niño o niña pueden sentirse de muchas maneras diferentes y que tienen todo el derecho. Desmitifica la maternidad y la paternidad edulcoradas que parecen ser el modelo a seguir, pero que están muy alejadas de la realidad.

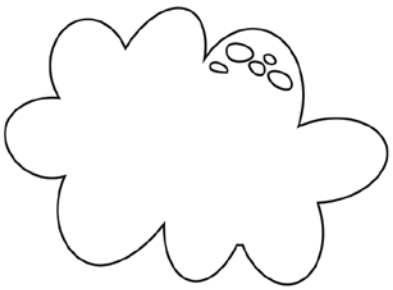
© Algar

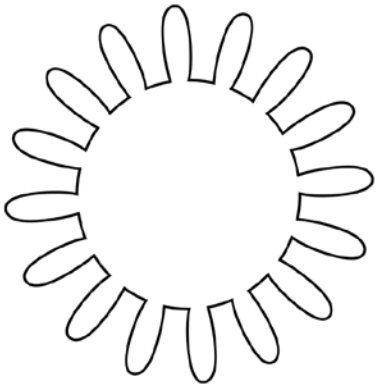
RELACIONA Y PINTA.











Puedes bajarte gratuitamente este modelo desde nuestra web: www.algareditorial.com

© Algar

Las 10 habilidades para la vida

La gestión emocional y los recursos comunicativos son clave, tanto en el aula como en casa con la familia. Todos estos recursos y habilidades personales y sociales forman parte de lo que se llama *las habilidades para la vida*, definidas por la OMS en el 1999.

A partir de esta base, les podemos proponer estas diez actividades:

- Autoconocimiento. En equipos, preguntarán a los compañeros o compañeras dos cosas buenas que piensen que han realizado durante la semana.
- Empatía. Tendrán que elegir a un miembro de su familia y tener un detalle con él o ella. Les demostraremos que la felicidad de los demás contribuye muy activamente en la suya propia.
- Comunicación no verbal. Les propondremos un juego de mímica. Les facilitaremos elementos que se puedan representar solo con lenguaje corporal para que el resto de la clase lo adivine.
- Relaciones interpersonales. Les pediremos que vayan moviéndose por la clase y cuando digamos «¡Ya!», tendrán que emparejarse con alguien y decir una cualidad buena del otro.
- Toma de decisiones. Les facilitaremos una lista de tareas del hogar en la pizarra y les pediremos que piensen cuál podrían ofrecerse para hacer en casa.
- Solución de problemas y conflictos. Por equipos, tendrán que diseñar carteles de STOP. Así, cuando se genere un conflicto, lo enseñarán y los implicados tendrán que separarse un rato y reflexionar sobre qué lo ha generado para poder solucionarlo después, ya con más calma.
- Pensamiento creativo. Pediremos al alumnado que elabore un dibujo de un amigo o amiga mientras hace algo que le gusta y con un sol en la cabeza.
- Pensamiento crítico. Aunque no siempre es así, las tareas del hogar suelen recaer más en unos miembros de la familia que en otros. Les animaremos a reflexionar sobre si creen que eso está bien y el porqué.
- Manejo de emociones y sentimientos. Les pediremos que dibujen qué emoción predomina para ellos y ellas el día que decidáis. Tendrán que explicar por qué lo han representado así y qué ha motivado ese sentimiento.
- Manejo de la tensión y del estrés. Llevaremos globos al aula para hacer un ejercicio de concienciación de la respiración. Los niños y las niñas tendrán que inhalar cogiendo todo el aire que puedan y exhalar lentamente hinchando el globo.

© Algar

Otras cuestiones que podemos tratar con la ayuda de *A veces mamá tiene truenos en la cabeza*

La alimentación saludable

Cuando la madre tiene nubes en la cabeza, la hija dice que cenan croquetas dos días seguidos. Forma parte de un buen desarrollo consumir alimentos saludables. Para ello, una manera divertida de hablar sobre este tipo de alimentos es hacer una visita al mercado de nuestro pueblo o ciudad y elaborar, entre todos y todas, una lista de frutas y verduras de temporada.

La mirada

Podemos hacer un telescopio de colores para relacionar cada color con una emoción. Cogeremos tubos de papel vacíos y pegaremos papel celofán de los colores que hayamos escogido. Después, podrán explorar el patio, intercambiarse los tubos y ver que la manera en la que percibimos el entorno puede cambiar según cómo nos sentimos.

El tiempo

Todos los elementos que la madre tiene en la cabeza forman parte del clima. Les haremos una breve y sencilla explicación de qué es y cómo se produce cada fenómeno meteorológico. Puede ser una buena forma de introducir el tema del tiempo para los próximos cursos.

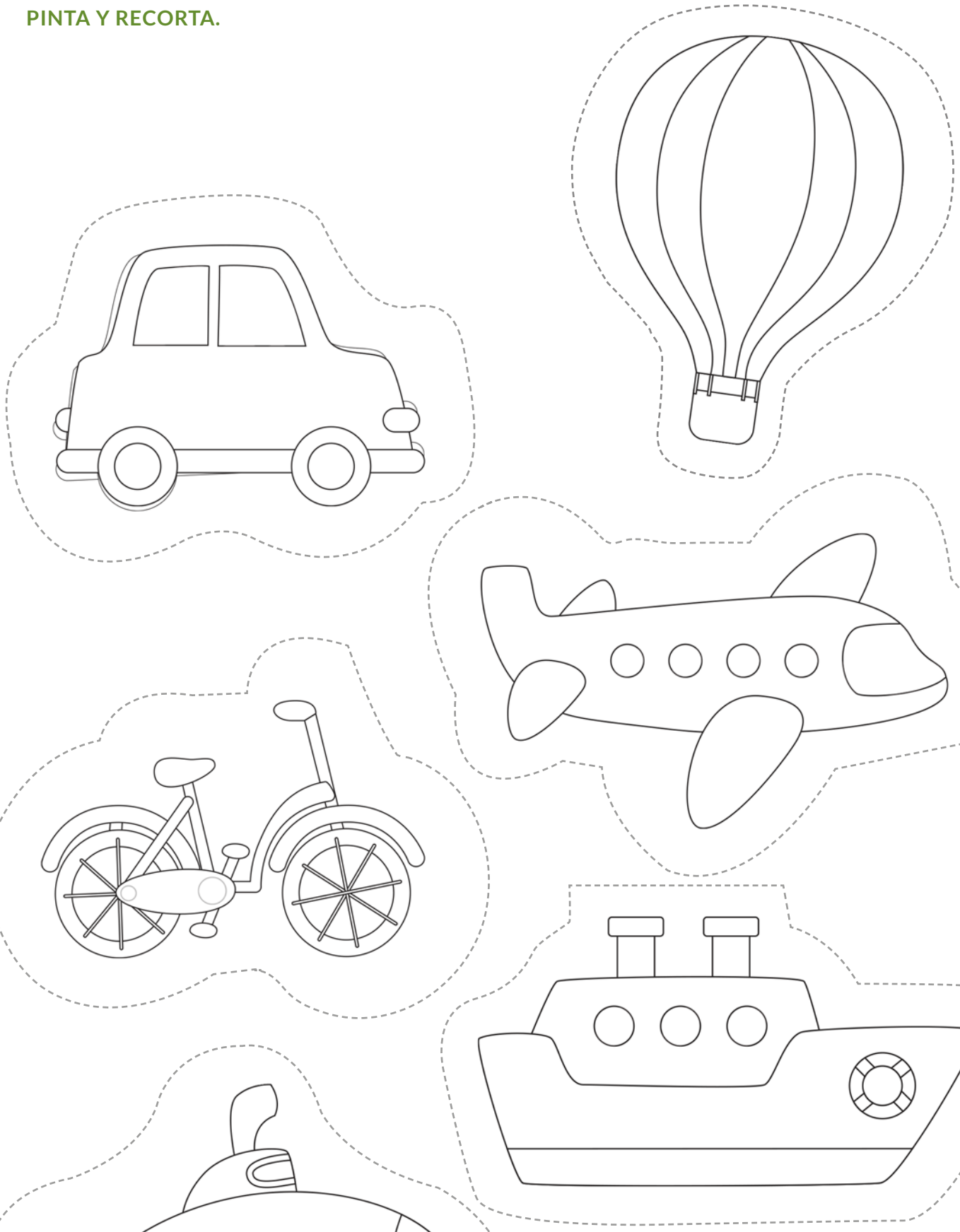
© Algar

DIBÚJATE CON UN SOL EN LA CABEZA. ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO?

DEPÓSITO LEGAL: V-3044-2021

© Algar

PINTA Y RECORTA.

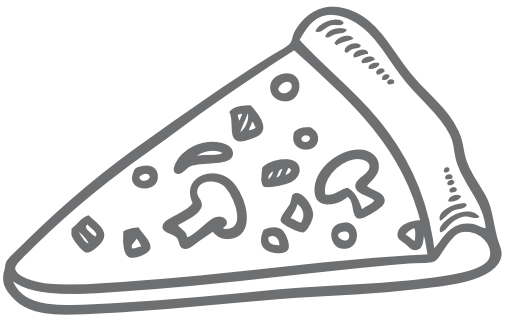


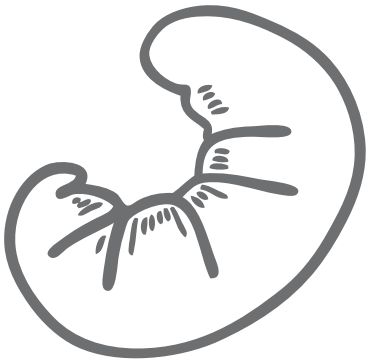
© Algar

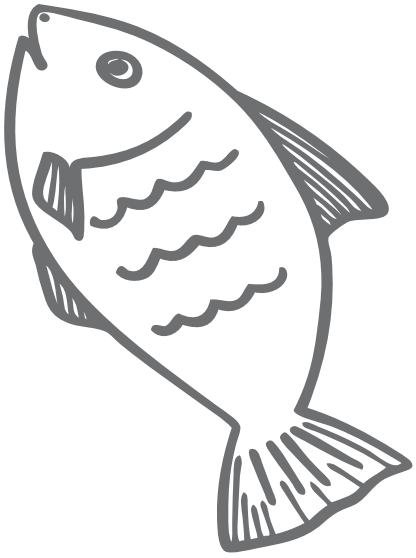
PEGA LOS MEDIOS DE TRANSPORTE DONDE CORRESPONDA.

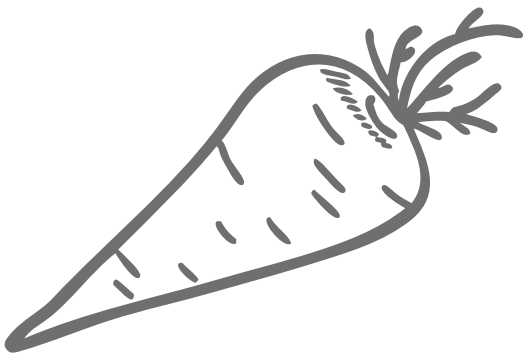
© Algar

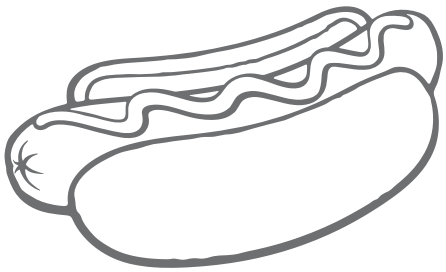
PINTA SEGÚN EL CÓDIGO.









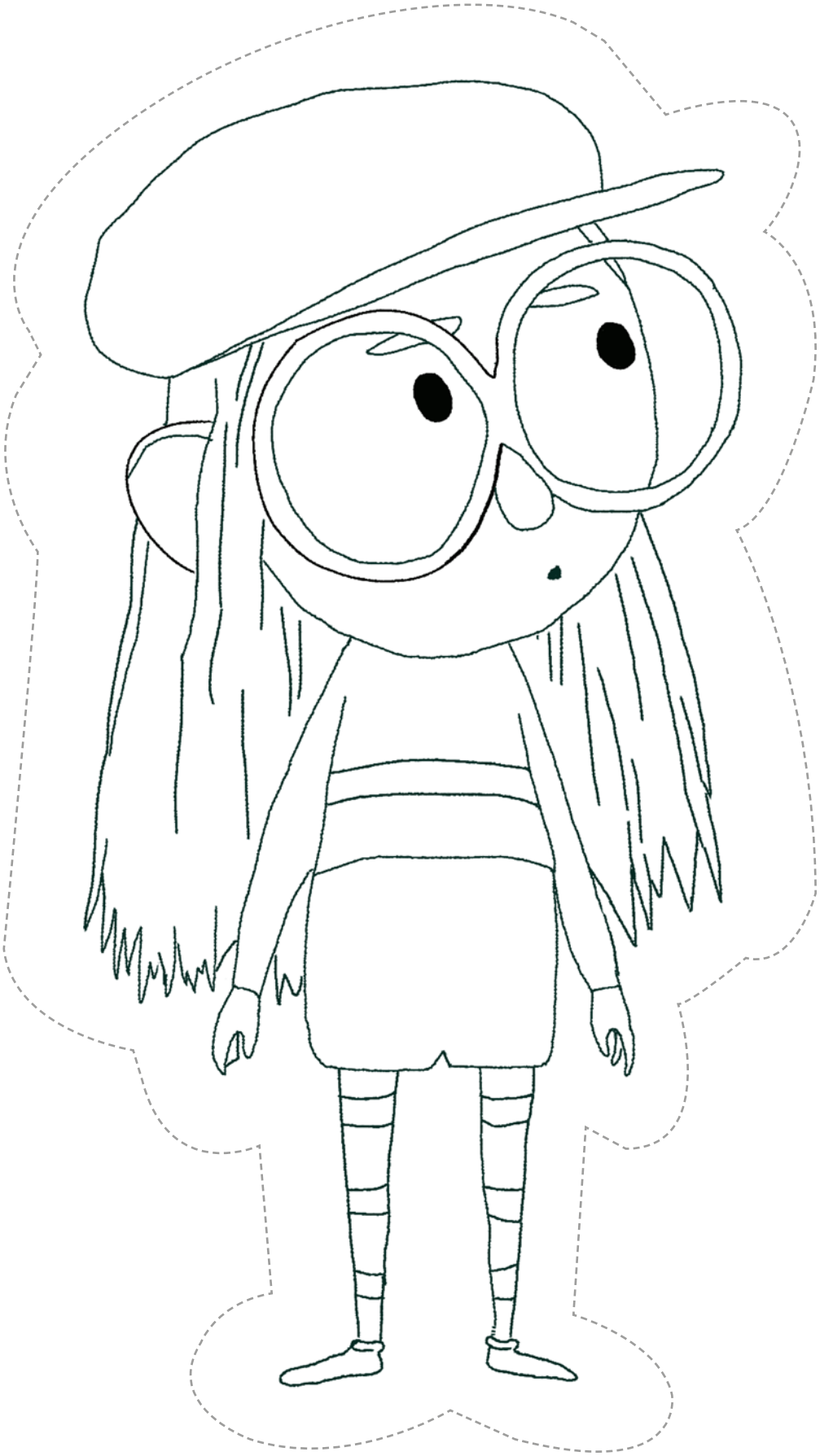


© Algar

DIBUJA Y PINTA TUS GAFAS MÁGICAS.

© Algar

PINTA Y RECORTA.



© Algar