

# “Descubriendo el Emocionario de Alaitz”

Alba Acosta  
Irati Alejandre  
Andoni Ballesteros  
Maidier Etxeberria  
1ºEDIN3

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	Pág 3
<b>Contextualización</b>	
<b>Mural del reconocimiento y expresión de los propios sentimientos y emociones</b> .....	Pág 4
¿Qué es un mural escolar?.....	Pág 4
Ayuda que presta al docente.....	Pág 4
Ayuda que presta al estudiante.....	Pág 4
Recomendaciones Didácticas y Técnicas para su elaboración.....	Pág 5
Poesías, canciones, chistes, adivinanzas, cuentos.....	Pág5-32
<b>Creación de una canción y un baile</b> .....	Pág39
<b>Guiñoles</b> .....	Pág 42
<b>Sintonía</b> .....	Pág46
<b>Trabajo individual</b> .....	Pág 49
Cuaderno Nigan	
Libro de la vida	
Portfolio	
<b>Conclusión</b> .....	Pág64
<b>Bibliografía</b> .....	Pág65
<b>Anexos</b> .....	Pág67

# INTRODUCCIÓN

Somos un grupo de educadores que quiere ayudar a Alaitz a seguir completando su empcionario. Este reto nos permitirá conocernos y profundizar más en quienes somos y a donde nos dirigimos. Para ello haremos individualmente el “libro de la vida” y seguiremos con el cuaderno Nigan para poder trabajar mejor nuestra inteligencia emocional. También empezaremos a crear nuestro primer portfolio.

Como equipo de educadores queremos hacer hincapié de diferentes materiales emocionales para trabajar la inteligencia emocional en el aula infantil. Para ello crearemos una canción y un baile para representar las diferentes emociones, elaboraremos unos guiñoles tanto positivos como negativos para representarlos mediante un teatro, haremos una sintonía para empezar el día con buen rollo y por último reconoceremos y expresaremos los propios sentimientos y emociones a través de un mural con diferentes adivinanzas, cuentos, canciones, poesías y etcétera.

# CONTEXTUALIZACIÓN

Dado que en el Reto 5.A comenzamos a conocer el concepto de inteligencia emocional, en este Reto 5.B seguiremos con el emiconario y los sentimientos.

Los niños y niñas pequeñas en la etapa de Educación infantil empiezan a relacionarse con los compañeros/as de clase y es fundamental ayudarles a controlar e identificar sus emociones.

Para ello hemos buscado adivinanzas, canciones, poesías, fábulas, chistes, y cuentos infantiles todos relacionados con las emociones y los sentimientos.

Hemos utilizado diversas herramientas con las que podemos trabajar las emociones en educación infantil. La primera herramienta es la creación de un mural.

## Mural del reconocimiento y expresión de los propios sentimientos y emociones

Hemos creado un mural con 15 de los elementos que hemos mencionado anteriormente para que los niños y niñas puedan visualizarlo mejor. Es el último ciclo de educación infantil en el que los niños/as comienzan a leer por ello el material que hemos preparado es adecuado.

En esta sección explicaremos qué es un mural, cuáles son sus beneficios, la ayuda que aporta al alumnado y al profesorado.

*Adjunto anexo 1*

### ¿QUÉ ES UN MURAL ESCOLAR?

Un mural es un medio de comunicación que se elabora por los propios alumnos con la guía del maestro y que sirve para ayudar en los procesos de comunicación. Se trata de un cuadro donde se desea destacar de forma interesante o atractiva, información importante para los alumnos o educadores. Son una estrategia de enseñanza que permite desarrollar competencia en los en los estudiantes en diferentes áreas del saber.



### Ayuda que presta al docente

Ayuda al docente en su enseñanza y le es de gran utilidad en el aula de clases y sobre todo es un recurso de refuerzo para el aprendizaje de los alumnos ya que en él se pueden poner tanto imagen, letras y decoraciones de manera que el alumno sea atraído para que lo lea y de esta manera sean reforzados sus conocimientos.

### Ayuda que Presta al Estudiante

El mural escolar ayuda al estudiante a desarrollar destrezas y habilidades para entender las múltiples capas de los mensajes que se encuentran en estos. También ayuda al estudiante facilitándole los ritmos individuales de los aprendizajes, para desarrollar un aprendizaje autónomo e individual.

Posibilitan el uso de proceso de análisis y síntesis en general desarrollan las competencias creando las consultas permanentes de los contenidos.

### Recomendaciones Didácticas y Técnicas para su elaboración

- El mural debe contener la menor cantidad posible de letras, debe evitar la acumulación de información e ilustración.
- Los materiales relacionados deben presentarse en forma atractiva.
- Se recomienda que el mural escolar este colocado en un mural visible donde todos lo puedan visualizar y leerlo.
- Se recomienda para poder lograr un mural escolar que llame la atención se necesite tener en claro el tema en donde se puedan utilizar papel de colore para hacerlo más llamativo.
- También debe despertar el interés, hacer nacer el deseo e impulsar la acción en los estudiantes de seguir creando murales escolares.

Para ello nosotros como equipo de educadores hemos hecho un mural con diferentes canciones, adivinanzas, chistes, poesías... A continuación, os enseñaremos algunas de ellas.

## POESÍAS

La poesía es una herramienta muy bonita para utilizar con los niños y niñas pero también es fundamental porque expresa muchas emociones, sentimientos y además rima. Es una forma de que los más pequeños/as puedan aprender divirtiéndose y expresándose.

Es un verdadero placer el poder adentrarse en el mundo de los versos, de las rimas, de la expresión y del arte literario. La poesía ha sido escrita para ser leída, comprendida y meditada. Solo así se puede disfrutar verdaderamente del sentido y del juego de las palabras en los niños y de su lenguaje.

La poesía abre las puertas a los niños a un mundo de versos y rimas, donde la expresión de los niños, y donde los juegos de palabras y el lenguaje son los principales protagonistas.



### Qué aporta la poesía a los niños

A través de la poesía se puede bucear en el mundo de la expresión de ideas, sentimientos y emociones. La poesía se refleja diferentemente en cada niño que la lee, ya que son los pequeños lectores los que darán un sentido personalizado al texto. Lo que antes era visto apenas como una fuente espiritual del saber, hoy es visto como una gran y beneficiosa herramienta para que los niños aprendan a jugar con las palabras, con las rimas, y a la vez entender y expresar sentimientos y emociones. La poesía es una gran vía para acercar a los niños a la lectura.

#### LA VACA LLORONA

La  está ,

muge lastimera,

ni , ni 

ni pasta en la .

está tan delgada,

la  de Elena

que en vez

de dar ,

da pena.

### En mi cara redondita



En mi cara redondita

Tengo ojos y nariz

También tengo una boca....

...para comer y reír



### ADIVINANZAS

Las adivinanzas ayudan al alumnado a utilizar la lógica y relacionado con las emociones es un juego que puede resultar divertido. Es una manera de que ellos/as puedan pensar y conocer qué emociones pueden sentir.

Para ayudar a Alaitz hemos explicado qué son las adivinanzas, cuáles son los beneficios que estas suponen y hemos elegido las adivinanzas más adecuadas.

Una adivinanza es un tipo de acertijo cuyo enunciado se formula en forma de rima. Se trata de enigmas sencillos dirigidos al público infantil en que hay que adivinar frutas, animales, objetos cotidianos, etc. Al orientarse a los niños, tienen un componente educacional al representar una forma divertida de aprender palabras y tradiciones.

Las adivinanzas se plantean en diferentes formatos de metro y composición, si bien son muy comunes los versos octosílabos, las estrofas de dos o cuatro versos y las rimas asonantes o consonantes en todos los versos o, más comúnmente, en versos alternos.

Las adivinanzas tienen un origen popular y se agrupan en recopilaciones. No tienen, por ello, autor conocido.



## Beneficios de las adivinanzas

- *Formación de conceptos*  
Los niños y niñas podrán aprender a distinguir, diferenciar o discriminar entre diferentes características de un objeto o respuesta, intentando encontrar lo que importa o la respuesta correcta.
- *Desarrollar la inteligencia emocional.*
- *Fomentar el conocimiento sobre las emociones, identificarlas y reconocer su expresión.*
- *Favorecer el desarrollo de habilidades emocionales.*
- *Estímulo de la imaginación*  
El uso de las adivinanzas como juego para los más pequeños es buen recurso para conseguir mejorar y practicar el proceso de asociación de ideas desde edades muy tempranas.
- *Recurso literario y educativo*  
Las adivinanzas son un recurso excelente para mejorar el vocabulario de nuestros niños/as.  
Las adivinanzas son cortas y se pueden recordar, los niños/as se sentirán motivados explicándolas y con ganas de aprender porque lo harán de forma divertida.
- *Enseñanza y aprendizaje*  
El formato en forma de pregunta de las adivinanzas hace que los niños y niñas se interesan en escucharla, en buscar la respuesta y en intentar ser los primeros en encontrar la respuesta correcta.

## **¿Qué emoción será?**

En tu rostro una sonrisa  
Suave como una brisa  
Una luz resplandeciente  
Que ahora brilla en tus dientes  
Y tu cuerpo baila sin prisa  
Para dar abrazos pacientes.

**Alegría**

**¿Qué emoción será?**

Te hace temblar, sin piedad  
Con el ruido y la oscuridad,  
Puede quitarte el sueño  
E impedir tus sueños  
Has de ser tu dueño  
Y no temer la verdad

**Miedo**

**¿Qué emoción será?**

Lo mejor que tengo,  
es que no me esperas.  
Pero cuando llego,  
tu corazón se llena  
y fascinado se queda.

**Sorpresa**

**¿Qué emoción será?**

Aparezco si me provocan  
Desaparezco cuando perdonas  
Me enciendo por dentro  
y me quedo en el centro  
Controlo lo que piensas  
Haciendo que mal te sientas

**Enfado**

**¿Qué emoción será?**

Aunque vivo en el corazón  
tengo que salir en los ojos  
Si me esconden, sin razón  
Dejo el agua bajo cerrojo  
Y de la sonrisa despojo

**Tristeza**

### **¿Qué emoción será?**

Me sientes cuando detestas,  
me sientes ante un olor,  
también con un sabor.  
Casi nunca con un color,  
Me sientes con lo que apesta,  
Nunca soy muy amable  
Porque soy poco amable

**Asco**

### **CHISTES**

Los chistes son una herramienta que gusta mucho a los más pequeños/as. A veces, ellos mismos se ríen solos con cualquier cosa. Los niños y niñas pequeños son muy inocentes en esta etapa aunque también son muy listos. Muchos niños y niñas saben explicar la gracia que tiene un chiste y muchas veces los adultos no nos hemos dado cuenta de qué es lo que tiene de divertido.

Nuestro objetivo como futuros Educadores Infantiles es hacerles reír y ayudarles a entender que los chistes también pueden transmitirles emociones. Por eso hemos explicado los requisitos que deben cumplir y hemos seleccionado los chistes que nos han parecido más adecuados.

Aunque los chistes no sean considerados precisamente algo serio ni necesario para aprender en la infancia, contar chistes puede servir a los niños potenciar sus habilidades sociales e interpersonales de pequeños, y una herramienta para relacionarse muy útil para los más tímidos. También sirven reforzar la imaginación y la creatividad, y practicar la memorización de un modo divertido.

La edad en la que comienzan a comprender los chistes está en torno a los 5-6 años; en los peques no hay reglas fijas, así que unos comenzarán antes, y otros más tarde.



Para que un chiste sea adecuado para niñas y niños y pequeños debe cumplir los siguientes requisitos:

- Humor sencillo
- Lenguaje adecuado a su edad
- Breve
- Ojo con el mensaje que transmiten

Es importante que los chistes que les contemos sean breves, pues así les resultará fácil memorizarlos y contarlos después ellos, algo que les encanta hacer. ¡Lo repetirán a todas sus amistades y familia! Y los más ingeniosos hasta inventarán los suyos propios.

También es importante que seamos conscientes de que los chistes que les enseñemos no deben contener un mensaje sexista ni discriminatorio; los niños son pequeñas esponjitas que absorben y procesan todo lo que les enseñamos, y estoy segura de que nadie quiere que se tipo de mensajes calen en su cabecita.

Y si aprenden uno de esos chistes, debemos explicarles que pueden herir a otras personas, llegando a ser cruel, y que no deben usarse.

Por último, debemos tener presente es que, aunque algunos a nosotros nos parezcan chistes muy malos, para ellos este tipo de chistes son graciosísimos; recordemos que su humor es mucho más básico. ¡No hagamos que les pierdan la gracia!



¿Qué diferencia hay entre una pulga y un elefante?

Que el elefante puede tener pulgas y la pulga no puede tener elefantes



uff... me han robado **TODAS** las sillas de mi casa.

... **NO SABEN COMO ME SIENTO.**



¿Cuál es el **PÁJARO** más adinerado?

El Pe-Riquito



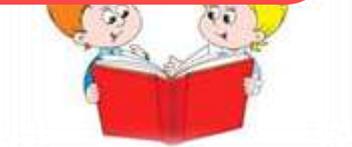
## CUENTOS INFANTILES

Los cuentos son algo que les encanta a los niños/as, además siempre están muy atentos escuchando. La mayoría de los cuentos expresan emociones y sentimientos que son fáciles de identificar para los niños y niñas.

A continuación explicaremos qué son los cuentos, cuáles son sus beneficios y los que cuentos hemos elegido que podrían ser adecuados para trabajar con el alumnado.

### ¿Qué son?

Es un relato breve y artístico de hechos imaginarios. Son esenciales en el cuento el carácter narrativo, la brevedad del relato, la sencillez de la exposición y del lenguaje y la intensidad emotiva.



- Una de las características más importantes del cuento es que debe ser una narración corta.
- Adecuación a la Edad: El cuento que sirve para una edad o época infantil, puede no convenir para otra.
- Manejo de la Lengua: Dentro de este se deben considerar dos aspectos: el que se refiere al empleo de palabras según su significado y el que se relaciona con el uso de las mismas eligiéndolas y combinándolas para obtener determinados efectos.
- Comparación: Las comparaciones con objetos de la naturaleza (cielo, nubes, pájaro, flores, etc.) enriquecen el alma infantil, y los hacen meterse en el cuento.
- Empleo del Diminutivo: Conviene evitar el exceso de estos en los relatos para niños.
- Repetición: Toda repetición es por sí misma un alargamiento, un tiempo de espera y de suspenso que permite (especialmente al niño) posesionarse de lo que lee y, más aún, de lo que escucha.
- Título: Deberá ser sugestivo, o sea, que al oírlo pueda imaginarse de que se tratará ese cuento.
- El Argumento:  
Es aquí donde fundamentalmente el escritor deberá tener en cuenta la edad de sus oyentes o lectores, que será la que habrá de condicionar el argumento. A medida que aumenta la edad, aumentará la complejidad del argumento y la variedad y riqueza del vocabulario.

## Mamá de qué color son los besos

Mamá, ¿de qué color son los besos?

Eran pasadas las nueve cuando, como cada noche, Pablo se deslizó en la cama de su madre y se acurrucó a su lado. ¡Cómo disfrutaba de aquel calor tan familiar y a la vez tan especial!

La miró de reojo y le preguntó:



-Mamá, ¿de qué color son los besos?

- ¿Los besos? Vaya..., pues... los besos pueden tener muchas formas y colores. En realidad, cambian de color según lo que nos quieren decir.

- Algunos besos son pequeños, ruidosos, divertidos y muy, muy bromistas. Son de un rojo brillante como... ¡Como las cerezas! Y nos dicen: "Te quiero por tu alegría, frescor y vitalidad".

- Ah, ¡como las cerezas que nos ponemos en las orejas como si fueran pendientes! - dijo Pablo.

- ¡Eso es!

-También hay momentos, hijo mío, en los que los besos son jugosos y están llenos de vitaminas de color naranja. Son los que nos aprietan fuerte y dicen: "¡Buenos días!, es hora de levantarse".

-¡Ya los conozco! -le interrumpió Pablo-. Son los que me das cuando me dices: "Te voy a comer a besos", ¿verdad, mamá?

- Los mismos.

- ¿Y de color amarillo, mamá? ¿Existen besos de color amarillo?

- ¡Pues claro! Los días en que los besos son cálidos e intensos, sus colores amarillos brillan como el sol. Es cuando nos dicen cuánto les gusta nuestro cariño y compañía.

- ¡Ah, sí! Y nos regalan abrazos y caricias... Ésos me gustan mucho, mamá - dijo Pablo. Mamá, ¿y los que hacen cosquillas en la oreja, en las mejillas y en el cuello? ¿Ésos de qué color son?



- Pues...éso... Ésos son los que se mueven al ritmo de la música y son de color verde luminoso como los campos y los bosques cuando sopla el viento. A los besitos verdes les encanta la vida y les gusta ver respirar y crecer a los seres queridos.

La madre, viendo que a Pablo se le cerraban los ojos, bajó la voz y continuó:

- A veces, en cambio, los besos son largos y tranquilos, de un azul suave y esponjoso como el cielo. Son los que nos explican que su amor es profundo, sin límites, un amor tan grande que, mires donde mires, parece que nunca se acaba.

- ¿Y pueden llegar hasta la luna? -preguntó Pablo.

- Seguro que sí - le contestó la madre.

- Y ¿sabes? Muchas veces los besos son de un color lila oscuro y misterioso. Son los besos que nos consuelan cuando estamos tristes o confundidos o no sabemos qué hacer o adónde ir y nos dicen: "No te preocupes, que yo estaré siempre a tu lado". Pablo, haciendo un esfuerzo por no cerrar los ojos, exclamó:



-¡Mamá, los besos son de los colores del Arco Iris!

La madre lo miró, sonrió y le besó en la frente. Con un hilo de voz, Pablo volvió a preguntar:

-¿Y éste, mamá? ¿De qué color era este beso?

La madre le susurró a la oreja:

-Éste era un beso de "buenas noches", blanco como la nieve y te quería expresar cómo me gusta el silencio, la paz y la tranquilidad que siento a tu lado.

Y, ¿sabes cómo nació el color blanco, Pablo?

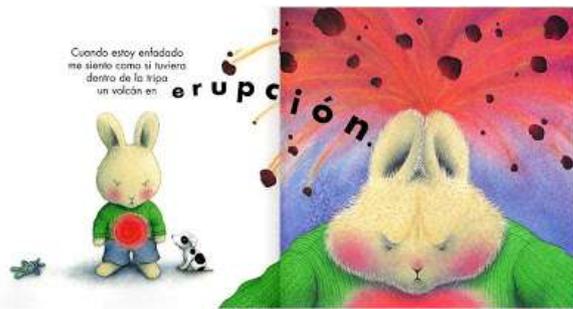
De un beso que se dieron todos los colores del Arco Iris

### **Cuando estoy enfadado**

Cuando estoy enfadado me siento como si tuviera dentro de la tripa un volcán en erupción

Cuando estoy enfadado, tengo ganas de gritar y dar patadas y saltar.... Saltar....

Saltar tan fuerte que todo el mundo tiemble

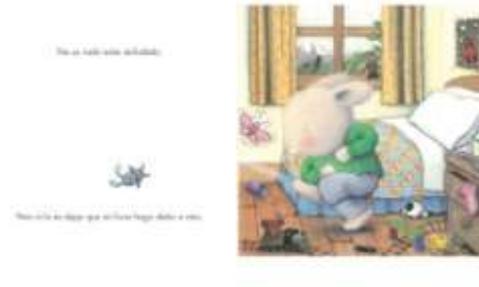


Quiero correr y correr y no parar nunca.

Hay cosas que me ponen furioso, como que alguien se ría de mí, destrozé mi castillo de arena

... o cuando me regañan por cosas que yo he hecho.

No es malo estar enfadado



Pero si lo es dejar que mi furia haga daño a otro

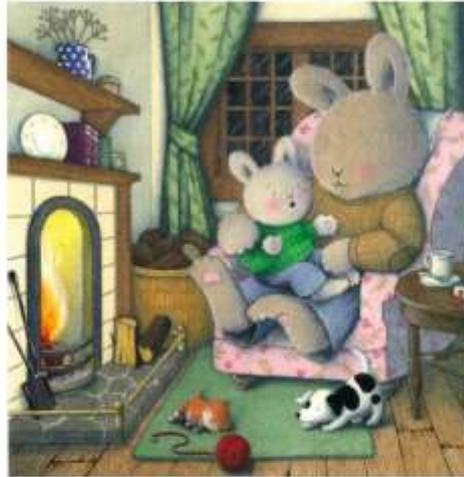
Cuando estoy enfadado intento hacer todas las cosas que me sientan bien, como respirar hondo.

O estar tranquilo en mi lugar favorito



Hablar de por qué estoy enfadado con alguien que me quiere puede ayudar a que el enfado se pase

Hablar de por qué estoy enfadado  
con alguien que me quiere  
puede ayudar a que el enfado se pase.



Y a veces, me enfado tanto que se me olvida por qué me había enfadado. ¡Y eso me hace reír!

Y a veces, me enfado tanto  
que se me olvida por qué me había enfadado.  
¡Y eso me hace reír!



## CUENTOS CORTOS:

### EL MUÑECO DE NIEVE



Había dejado de nevar y los niños, ansiosos de libertad, salieron de casa y empezaron a corretear por la blanca y mullida alfombra recién formada.

La hija del herrero, tomando puñados de nieve con sus manitas hábiles, se entregó a la tarea de moldearla.

Hare un muñeco como el hermanito que hubiera deseado tener se dijo.

Le salió un niño precioso, redondo, con ojos de carbón y un botón rojo por boca. La pequeña estaba entusiasmada con su obra y convirtió al muñeco en su inseparable compañero durante los días tristes de aquel invierno. Le hablaba, le mimaba...

Pero pronto los días empezaron a ser más largos y los rayos de sol más cálidos... el muñeco se fundió sin dejar más rastro de su existencia que un charquito con dos carbones y un botón rojo. La niña lloró con desconsuelo.

Un viejito, que buscaba en el sol tibieza para su invierno, le dijo dulcemente: seca tus lágrimas bonita, porque acabas de recibir una gran lección: ahora ya sabes que no debe ponerse el corazón en cosas perecerás.

## LA BOBINA MARAVILLOSA



Erase un principito que no quería estudiar. Cierta noche, después de haber recibido una buena regañina por su pereza, suspiro tristemente, diciendo:

¡Ay! ¿Cuándo seré mayor para hacer lo que me apetezca? Y he aquí que, a la mañana siguiente, descubrió sobre su cama una bobina de hilo de oro de la que salió una débil voz: Trátame con cuidado, príncipe

Este hilo representa la sucesión de tus días. Conforme vayan pasando, el hilo se ira soltando. No ignoro que deseas crecer pronto... Pues bien, te concedo el don de desenrollar el hilo a tu antojo, pero todo aquello que hayas desenrollado no podrás ovillar de nuevo, pues los días pasados no vuelven.

El príncipe, para cerciorarse, tiro con ímpetu del hilo y se encontró convertido en un apuesto príncipe. Tiro un poco más y se vio llevando la corona de su padre. ¡Era rey! Con un nuevo tironcito, inquirió:

Dime bobina ¿Cómo serán mi esposa y mis hijos?

En el mismo instante, una bellísima joven, y cuatro niños rubios surgieron a su lado. Sin pararse a pensar, su curiosidad se iba apoderando de él y siguió soltando más hilo para saber cómo serían sus hijos de mayores.

De pronto se miró al espejo y vio la imagen de un anciano decrepito, de escasos cabellos nevados. Se asusto de sí mismo y del poco hilo que quedaba en la bobina. ¡Los instantes de su vida estaban contados! Desesperadamente, intento enrollar el hilo en el carrete, pero sin lograrlo.

Entonces la débil vocecilla que ya conocía, hablo así:

Has desperdiciado tontamente tu existencia. Ahora ya sabes que los días perdidos no pueden recuperarse. Has sido un perezoso al pretender pasar por la vida sin molestarte en hacer el trabajo de todos los días. Sufre, pues tu castigo.

El rey, tras un grito de pánico, cayó muerto: había consumido la existencia sin hacer nada de provecho.

## EL CEDRO VANIDOSO



Érase una vez un cedro satisfecho de su hermosura.

Plantado en mitad del jardín, superaba en altura a todos los demás árboles. Tan bellamente dispuestas estaban sus ramas, que parecía un gigantesco candelabro.

Plantado en mitad del jardín, superaba en altura a todos los demás árboles. Tan bellamente dispuestas estaban sus ramas, que parecía un gigantesco candelabro.

Si con lo hermoso que soy diera además fruto, se dijo, ningún árbol del mundo podría compararse conmigo.

Y decidió observar a los otros árboles y hacer lo mismo con ellos. Por fin, en lo alto de su erguida copa, apuntó un bellissimo fruto.

Tendré que alimentarlo bien para que crezca mucho, se dijo.

Tanto y tanto creció aquel fruto, que se hizo demasiado grande. La copa del cedro, no pudiendo sostenerlo, se fue doblando; y cuando el fruto maduro, la copa, que era el orgullo y la gloria del árbol, empezó a tambalearse hasta que se troncho pesadamente.

¡A cuantos hombres, como el cedro, su demasiada ambición les arruina!

## **FÁBULAS**

Las fábulas son cuentos infantiles cortos que transmiten un mensaje. Este mensaje puede ser una emoción, un valor o una lección de vida. Para poder continuar con las emociones hemos explicado qué son las fábulas y qué beneficios suponen para los niños y las niñas.

Hemos hecho una selección de algunas de las fábulas que pueden expresar sentimientos y emociones para que los más pequeños puedan conocer y a la larga aprendérselas.

### **¿Qué son?**

Las fábulas son cortas y breves narraciones literarias, normalmente en verso, que terminan siempre con un mensaje de enseñanza o moraleja de carácter instructivo, cuyos personajes casi siempre son animales u objetos ficticios. Una buena vía para entretener y a la vez educar a los niños.



### **Beneficios de las fábulas**

- Promueven la reflexión
- Estimulan la memoria
- Amplía la sensibilidad y estimulan la empatía
- Fomentan el amor por la lectura
- Adquieren valores
- Fomentan la creatividad

## Fábulas infantiles



### - LA CIGARRA Y LA HORMIGA.

Una vez, al llegar el invierno, una cigarra que estaba muerta de hambre se acercó a la puerta de un hormiguero pidiendo comida. A su pedido respondieron las hormigas, haciendo la siguiente pregunta:

- ¿Por qué durante el verano no hiciste tu reserva de alimentos como lo hicimos nosotras?

La cigarra respondió:

- Estuve cantando alegremente todo el tiempo, y disfrutando el verano plenamente ¡Si hubiera sabido lo duro que es el invierno...!

Las hormigas le dijeron:

-Mientras nosotras trabajamos duro durante el verano para tener las provisiones y poder pasar el invierno, tú disfrutabas y perdías el tiempo. Así que ahora...¡sigue bailando!

Pero las hormigas sintieron pena por la situación y entendieron que la cigarra había aprendido la lección, entonces finalmente compartieron con ella su alimento.

**Moraleja:** Quien quiere pasar bien el invierno, mientras es joven debe aprovechar el tiempo.

### - EL CABALLO Y EL ASNO.



Un hombre tenía un caballo y un asno.

Un día que ambos iban camino a la ciudad, el asno, sintiéndose cansado, le dijo al caballo:

- Toma una parte de mi carga si te interesa mi vida.

El caballo haciéndose el sordo no dijo nada al asno.

Horas más tarde, el asno cayó víctima de la fatiga, y murió allí mismo.

Entonces el dueño echó toda la carga encima del caballo, incluso la piel del asno. Y el caballo, suspirando dijo:

- ¡Qué mala suerte tengo! ¡Por no haber querido cargar con un ligero fardo ahora tengo que cargar con todo, y hasta con la piel del asno encima!

**Moraleja:** Cada vez que no tienes tu mano para ayudar a tu prójimo que honestamente te lo pide, sin que lo notes en ese momento, en realidad te estás perjudicando a ti mismo.

#### - EL ORO Y LAS RATAS.



Érase una vez un rico mercader que, antes de hacer un largo viaje, tomó sus precauciones para evitar que le robaran su fortuna. Para asegurarse que todos sus lingotes de oro estaban a buen recaudo, se los confió a quién pensó que era un buen amigo. Y así, tranquilo y confiado, partió de viaje.

Pasó el tiempo y el mercader regresó a su casa. **Lo primero que hizo fue ir a recuperar su fortuna.** Pero le esperaba una gran sorpresa.

-¡Malas noticias! - le dijo su amigo-. Guardé tus lingotes en un cofre bajo siete llaves sin saber que en mi casa había ratas. ¡No te imaginas lo que pasó! **Las ratas**

**agujerearon el cofre y se comieron el oro.** ¡Esos animales son capaces de devorarlo todo!

- Noooo, noooo ¡Qué desgracia! -se lamentó el mercader-. Estoy completamente arruinado, ¿qué voy a hacer ahora? No te preocupes amigo, tu no eres culpable, lo son esas ratas inmundas.

Pero el mercader que sospechaba de las palabras de su amigo ideó un plan para cazar a tamaño mentiroso. Antes de que se fuera le invitó a comer al día siguiente y esa misma noche salió a escondidas y cogió de su establo el mejor caballo.

Al día siguiente el amigo llegó a casa del mercader abatido:

-Perdona mi mal humor -dijo-, pero acabo de sufrir una gran pérdida: **desapareció el mejor de mis caballos**. Lo busqué por el campo y el bosque pero se lo ha tragado la tierra.

- ¿Es posible? -dijo el mercader simulando inocencia-. ¿No se lo habrá llevado una lechuza? Casualmente anoche, a la luz de la luna, vi volar una lechuza llevando entre sus patas un hermoso caballo.

- ¡Qué tontería! -se enojó el amigo. ¡Dónde se ha visto, un ave que no pesa nada, alzarse con una bestia de cientos de kilos!

- Todo es posible -señaló el mercader-. **En un pueblo donde las ratas comen oro, ¿por qué te asombra que las lechuzas roben caballos?**

Y así fue como el tramposo supo lo que era caer en su propia trampa. El mal amigo, confesó que había mentido, el oro volvió a su dueño y el caballo a su establo.

**Moraleja:** si intentas hacer trampas, éstas se pueden volver en tu contra.

- **LA GALLINA DE LOS HUEVOS DE ORO.**



Dicen que la avaricia rompe el saco. Un buen ejemplo es del hombre que hubo una vez, cuya gallina todos los días le ponía un hermoso huevo de oro.

Aquel hombre, feliz por ser el dueño de tan increíble animal, imaginó que se haría rico con el tesoro que aquella gallina debía albergar en sus entrañas. Ni corto ni perezoso decidió sacrificar al pobre animal para poder comprobar cuánto brillaba el tesoro de la gallina. Sin embargo, al abrirla pudo comprobar con sus propios ojos, como aquella gallina era igual por dentro que aquellas que no ponían ni un solo huevo extraordinario. Y de esta forma fue como el hombre de la gallina de los huevos de oro, se privó de su gran fortuna.

Qué gran mensaje y lección para las personas egoístas...De la noche a la mañana, el rico se vuelve pobre por no conformarse con lo que gana.

### **-EL TIGRITO QUE SE MORDÍA LAS UÑAS.**



Érase una vez un tigrito muy travieso y nervioso que tenía la costumbre de morderse las uñas. Con mucha frecuencia, su madre le seguía los pasos, tratando de sorprenderle en el momento justo de llevarse las patas a la boca, y poder así reprenderle con razón. Ella probó diferentes métodos, pero llegó a convencerse de que era imposible persuadir a su hijo de lo nocivo que era ese hábito. Aun así, no pasaba día sin que regañase al tigrito:

- Deberías observar a tus amiguitos. Ellos tienen las uñas largas y lustrosas. Se sienten orgullosos de lucirlas. Tú, en cambio... ¡oh, qué disgustos me das con tu costumbre! – Se quejaba la mamá.
- ¡Buah! No veo nada malo en morderme las uñas, mamá. – Respondía el tigrito con un gesto travieso, mientras seguía muerde que te muerde.

Llegó la primavera y, como siempre, el tigrito se fue al bosque para jugar con sus amiguitos. Esta vez le acompañaban dos de ellos. Corretearon largo rato de acá para allá; de pronto, uno de los amigos del tigrito vio que un pájaro se posaba en las ramas de un árbol; sin pensarlo dos veces, empezó a trepar veloz como el rayo. Naturalmente, nuestro tigrito intentó imitar a sus compañeros de juegos, pero se encontró con que no tenía uñas.

- ¡Oh, no puedo agarrarme al tronco de este árbol! Si tuviera uñas como ellos... – Exclamó el tigrito.

Lleno de vergüenza, fue a esconderse detrás de un matorral. Mientras sus amigos intentaban cazar al pájaro, el tigrito se hizo el firme propósito de no volver a morderse las uñas.

La experiencia es la mejor maestra.

### **TRABALENGUAS**

Los trabalenguas es una herramienta muy útil que podemos utilizar en Educación Infantil porque los niños y niñas pueden utilizar el desarrollo del lenguaje. A la vez que aprenden se divierten puesto que los trabalenguas implican que tengan que pronunciar frases muy rápido y este juego les causa gracia, diversión y alegría que son tres emociones muy positivas para los niños y niñas.

#### **¿Qué es?**

Un trabalenguas infantil fácil está formado por palabras con fonemas similares entre sí, con aliteraciones y en muchas ocasiones con rimas. También suelen estar formado por palabras que, a pesar de no existir en el vocabulario, se comprende por su contexto. Es algo muy común encontrarse una palabra desconocida pero que entendemos perfectamente a pesar de no tener un significado.

La mayoría de estos están formados por divertidas palabras que un niño podrá identificar fácilmente. En la mayoría de las ocasiones, los protagonistas son los animales, colores, u otro objeto que un niño sería capaz de reconocer nada más oírlo. Otra particularidad de estos es que suelen ser corto y con un grado de dificultad muy baja.



## Beneficios de los trabalenguas

- Desarrolla la imaginación y su interés por la lengua.
- Sirve de terapia. Es un juego terapéutico ya que ayuda a los niños a realizar una correcta pronunciación cuando les cueste pronunciar determinadas letras.
- Ayuda a la memoria. Los trabalenguas estimulan la memoria ya que tienen que ser memorizados para poderlos decir rápidamente.
- Sirve de diversión. Es un juego entretenido en el que las equivocaciones son comunes.





## CANCIONES INFANTILES

### ¿Qué es?

Una canción es aquello que se canta. Se trata de una composición en verso o hecha de manera tal que se pueda poner en música.

Las canciones infantiles es uno de los juegos más divertidos que hay. Las emociones están presentes en todo momento.

Los niños y niñas se divierten mucho cantando y bailando, es una edad en la que no tienen vergüenza alguna y se lo pasan genial.

Como equipo de Educadores Infantiles hemos explicado qué son las canciones infantiles, cuáles son sus beneficios y hemos seleccionado canciones que expresan emociones tanto en castellano como en euskera

### Beneficios de las canciones

- Hace más sociable. A todos los niños les gusta bailar en corro, y esto les ayuda a integrarse en el grupo.
- Mejora su memoria. Al retener la letra de una canción y los movimientos que la acompañan, entrena su capacidad memorística.
- Estimula su inteligencia. El baile es música; la música, ritmo, y el ritmo y los compases, combinaciones numéricas. Hay estudios que confirman que los niños que se aficianan a la música desde pequeños tienen más facilidad para aprender los números y los primeros conceptos matemáticos.
- Desarrolla su creatividad. La música estimula el área derecha del cerebro, por lo que mejora la capacidad para realizar cualquier otra actividad artística, como la pintura.

- Ayuda a establecer rutinas. Si cuando dibuja le ponemos una música, cuando se va a acostar, otra, y cuando le apetece bailar, otra, establecerá asociaciones entre la música y sus actividades, algo que le ayudará a establecer rutinas, sentando así las bases de una futura disciplina.

- Contribuye a mejorar su lenguaje. Las letras de las canciones, además de favorecer su discriminación auditiva, enriquecen su vocabulario.

## **CANCIONES**

### CASTALLENO

#### **Adivinanzas emocionantes**

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien me valora

¡ALEGRÍA!

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien no me quiere

¡LA TRISTEZA!

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien me hace burla

¡EL ENFADO!

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien no se lava

¡DESAGRADO!

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien me da un susto

¡MUCHO MIEDO!

Adivina adivinanza,

Adivina lo que siento,

Lo que siento si de pronto

Alguien me visita

¡QUE SORPRESA!

### **Mi carita cambia de color**

Mi carita cambia, cambia de color

Cada vez que siento una emoción

Cuando estoy ALEGRE o FELIZ

Mi carita es OCRE

¡Ay qué bien! ¡Ay qué bien!

¡Ay qué bien me siento!

Mi carita cambia, cambia de color

Cada vez que siento una emoción

Pero si me ENFADO o si me AVERGUENZO

Mi carita es ROJA

¡Qué calor! ¡Qué calor!

¡Ay qué calor tengo!

Mi carita cambia, cambia de color

Cada vez que siento una emoción

Si me pongo TRISTE o si tengo MIEDO

Mi carita es BLANCA

¡Qué temblor! ¡Qué temblor!

¡Ay qué frío tengo!

### **El rock de las emociones**

Tengo una cabeza,

Es para pensar

Y un corazoncito,

Es para sentir

Tengo todo el cuerpo

Para expresar

Todo lo que pienso, lo que siento

Y mucho más

Si te veo triste

Pienso yo ¿Por qué será?

Siento tu TRISTEZA

Si me pongo

En tu lugar

Te voy a escuchar

Te voy a abrazar

Y así la tristeza

Ya se irá

Tengo una cabeza,

Es para pensar

Y un corazoncito,

Es para sentir

Tengo todo el cuerpo

Para expresar

Todo lo que pienso, lo que siento

Y mucho más

Si te veo ALEGRE

Pienso yo ¿Por qué será?

Siento tu ALEGRÍA

Si me pongo

En tu lugar

Te voy a pintar

Un sol y una flor

Y así la ALEGRÍA

Durará.....

Tengo una cabeza,

Es para pensar

Y un corazoncito,

Es para sentir

Tengo todo el cuerpo  
Para expresar  
Todo lo que pienso, lo que siento  
Y mucho más

Y si tú te ENFADAS  
Pienso yo ¿Por qué será?  
Siento tu enfado  
Si me pongo  
En tu lugar

Cuenta hasta 10  
Respira bien,  
Y así el ENFADO  
Ya se irá...

Tengo una cabeza,  
Es para pensar  
Y un corazoncito,  
Es para sentir

Tengo todo el cuerpo  
Para expresar  
Todo lo que pienso, lo que siento  
Y mucho más

**Si te sientes muy feliz**  
Si te sientes muy feliz

Aplaudes así !!

Si te sientes muy feliz

Aplaudes así !!

Y lo quieres compartir

Si te sientes muy feliz

Aplaudes así !!

Si te sientes muy feliz

Da un pisotón

Si te sientes muy feliz

Da un pisotón

Si te sientes muy feliz

Y lo quieres compartir

Si te sientes muy feliz

Da un pisotón

Si te sientes muy feliz

Grita hurra !!

Si te sientes muy feliz

Grita hurra !!

Si te sientes muy feliz

Y lo quieres compartir

Si te sientes muy feliz

Grita hurra !!

Si te sientes muy feliz

Haz los tres (aplaudir, pisotón, hurra)

Si te sientes muy feliz

Haz los tres (aplaudir, pisotón, hurra)

Si te sientes muy feliz  
Y lo quieres compartir  
Si te sientes muy feliz  
Haz los tres (aplaudir, pisotón, hurra)

### **Tres gatitos**

Tres gatitos  
perdieron sus guantitos  
y se echaron a llorar  
mamá, mamá, nuestros guantitos  
no podemos encontrar  
  
¿¡Qué!? Malos gatitos... buscad los guantitos  
os quedáis sin pastel  
Miau miaumiaumiau  
nos quedamos sin pastel

Tres gatitos  
perdieron sus guantitos  
y se echaron a llorar  
mamá, mamá, nuestros guantitos  
no podemos encontrar  
  
¿¡Qué!? Malos gatitos... buscad los guantitos  
os quedáis sin pastel  
Miau miaumiaumiau  
nos quedamos sin pastel

Tres gatitos  
perdieron sus guantitos  
y se echaron a llorar  
mamá, mamá, nuestros guantitos  
no podemos encontrar

¿¡Qué!? Malos gatitos... buscad los guantitos

os quedáis sin pastel

Miau miaumiaumiau

nos quedamos sin pastel

Tres gatitos

encontraron sus guantitos

de camino a la ciudad

Mira aquí, mamá, mira aquí, mamá

¡los pudimos encontrar!

¿¡Qué?! Ay, qué gatitos... poneos los guantitos

y comeos el pastel

Miau miaumiaumiau

comeremos el pastel

## INGLÉS

### **If you are happy**

If you're happy happyhappy clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands, clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands.

If you're angry angryangry stomp your feet.

If you're angry angryangry stomp your feet.

If you're angry angryangry stomp your feet, stomp your feet.

If you're angry angryangry stomp your feet.

If you're scared scaredscared say, "Oh no!"

If you're scared scaredscared say, "Oh no!"

If you're scared scaredscared say, "Oh no!" Say, "Oh no!"

If you're scared scaredscared say, "Oh no!"

If you're sleepy sleepysleepy take a nap.

If you're sleepy sleepysleepy take a nap.

If you're sleepy sleepysleepy take a nap, take a nap.

If you're sleepy sleepysleepy take a nap.

If you're happy happyhappy clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands, clap your hands.

If you're happy happyhappy clap your hands.

## EUSKERA

Pozikbazaudeegintxaloka

Pozikbazaudeegintxaloka

Pozikbazaudeeskolan, etxean ta kalean

Pozikbazaudeegintxaloka

Pozikbazaudeigeriegin

Pozikbazaudeigeriegin

Pozikbazaudeeskolan, etxean ta kalean

Pozikbazaudeigeriegin

Pozikbazaudeeginsaltoka

Pozikbazaudeeginsaltoka

Pozikbazaudeeskolan, etxean ta kalean

Pozikbazaudeeginsaltoka

Pozikbazaudemugiburua

Pozikbazaudemugiburua

Pozikbazaudeeskolan, etxean ta kalean

Pozikbazaudemugiburua

Pozikbazaude gira bueltaeman

Pozikbazaude gira bueltaeman

Pozikbazaudeeskolan, etxeantakalean

Pozikbazaude gira bueltaeman

Pozikbazaudeoihuegizu

Pozikbazaudeoihuegizu

Pozikbazaudeeskolan, etxeantakalean

Pozikbazaudeoihuegizu

## Creación de una canción y un baile

Una vez acabado con las poesías, adivinanzas, cuentos, canciones, chistes, fábulas y trabalenguas, haremos una canción inventada por nosotros. Esta segunda herramienta puede ser de gran ayuda para Alaitz.

Ésta canción es un ejemplo para que Alaitz pueda observar cómo crear una melodía de las emociones.

Para realizar la canción primero hemos elegido una base de música. La base que hemos elegido es una canción que cuenta la historia de tres conejitos que se van a dormir. La canción es muy alegre y dado que tenemos que hablar de las emociones nos ha parecido correcta.

La melodía de la canción junto con la letra grabada cantada por nosotros estará adjunta como anexo 2.

*Adjunto anexo 2*

A continuación mostraremos cuál es nuestra canción:

*Buenos días queridos amigos*

*hoy hemos venido a veros bailar y cantar*

*Cada uno con su sonrisita*

*y con sus amigos*

*nos lo pasaremos genial.*

*Cuando estoy contento*

*Yo me pongo a saltar*

*Pero si estoy triste*

*yo me pongo a llorar*

*y en esos momentos*

*lo que quiero*

*es bailaaaar y bailaaaar!*

*Buenos días queridos amigos  
hoy hemos venido a veros bailar y cantar  
Cada uno con su sonrisita  
y con sus amigos  
nos lo pasaremos genial.*

*Si yo tengo miedo  
yo me puedo asustar  
Y si me avergüenzo  
yo me puedo sonrojar  
Todos los amigos  
que me quieran  
me van a abrazarrrrrr y abrazaaaaaar!*

*Cada uno con su sonrisita  
Y sin lagrimitas nos vamos a ir a jugar  
y juntitos nos damos la mano  
y todos jugamos  
con una sonrisa genial.*

*Cuando yo me enfado  
yo le chillo a los demás  
Todos mis amigos  
no saben cómo ayudar  
Pero todos juntos  
me pueden  
relajaaaaar y abrazaaaaaar!*

*Buenos días queridos amigos  
hoy hemos venido a veros bailar y cantar  
Cada uno con su sonrisita  
y con sus amigos  
nos lo pasaremos genial.*

*Hoy hemos llorado  
y también hemos reído  
vergonzados nos hemos  
sentido un poquito  
y con las emociones  
podemos  
terminar de jugaaaaar*

## Guiñoles

Junto con la canción hemos creado un teatro que habla de las emociones. Una fiesta de cumpleaños en la que ocurren diversas situaciones. Esta tercera herramienta la utilizaremos para crear un teatro en el que las emociones están muy presentes y son fundamentales.

Para que Alaitz sepa cómo puede realizar un teatro en su aula, le explicaremos las diferencias que hay entre los teatros de títeres, marionetas y guiñoles.

La diferencia no es muy grande pero hay detalles que debemos tener en cuenta como por ejemplo el decorado y el material con el que se crean los personajes.

### TÍTERES, MARIONETAS Y GUIÑOLES

**Los títeres** son una combinación de todos, aunque en muchos países se les llama títeres al conjunto de personajes sin importar el estilo del cual estén hechos. Un títere entonces puede ser cualquier marioneta, guiñol o muñeco que necesite ser manipulado por una persona para que pueda por medio de ella, hablar, moverse, caminar, bailar o hacer cualquier otra actividad para dar vida a las funciones más espectaculares del mundo. Un títere siempre tiene magia.



**Las marionetas** son muy parecidas en cuanto a que también representan un personaje en particular ( magos, payasos,...), pero estas se manejan por medio de hilos, los hilos van sujetos a pedazos de madera u otro material que están diseñados específicamente para que cada extremidad tenga movimiento cuando se manipula por medio de la mano de la persona dicha base.

Las marionetas por el contrario no necesitan una base, sino un lugar alto donde el artista puede manejar los hilos.



**Los guiñoles** son personajes hechos de tela por lo regular, aunque hay otros estilos que pueden corresponder a materiales diferentes. La característica singular de los guiñoles es que esta se maneja por debajo del personaje, metiendo la mano en una apertura que tienen que dejar abajo de su vestimenta.



A continuación os mostraremos el teatro que hemos realizado con los guiñoles

### **Fiesta de cumpleaños (guiñoles)**

#### **Personajes:**

Pingui el pingüino

Sofía la chica pingüino

Monchito el pinguino

Miranda la gemela pingüino

El positivo es asertivo. Negativo es toxico. PINGUI QUE SEA EL QUE ES NEGATIVO SIEMPRE. TODO ME SALE MAL, MI VIDA ES UNA MIERDA

CONTEXTO: Es el cumpleaños de Pingui el pingüino, todos los pingüinos están muy felices porque le van a preparar una fiesta de cumpleaños.

De repente el iglú se empieza a caer. Todos los pingüinos se ponen muy tristes y no saben qué hacer. Sofía la pingüino, Monchito y Miranda los gemelos tienen una idea (les dicen que pueden reconstruir el iglú entre todos). Los pingüinos se ponen manos a la obra.

Al ver el iglú en pie todos los pingüinos se ponen contentos y comienzan a preparar la fiesta de cumpleaños de pingui. Todos los pingüinos celebran felices que Pingui cumple años.

### Historia

**Hoy es el cumpleaños de pingui el pingüino y está muy muy triste. Porque de repente...**

**Pingui**→JoooMi casa se cae!!

**La casa de pingui se estaba cayendo. Pingui el pingüino está muy triste y se pone a llorar.**

**Los amigos de pingui**→PinguiPingui pero qué ha pasado?

**Pingui**→ No lo sé cuando me he despertado mi casita se estaba cayendo. Hoy es mi cumpleaños y no tengo ganas de nada

**Sofía** → Tranquilo pingui nosotros te ayudaremos

**Pingui**→ Cómo? No hay nada que hacer

**Monchito**→ Y si construimos el iglú otra vez?

**Miranda** → Me parece una idea estupenda

**Pingui**→ Vale, si vosotros pensáis eso....

**Sofía** → Manos a la obra

**Todos los pingüinos reconstruyen el iglú. Pingui vuelve a estar feliz.**

**Miranda**→ Qué bien ¡Ya hemos terminado!

**Monchito**→ Ha quedado genial

**Sofía**→ Buen trabajo ¡!

**Pingui**→ Gracias chicos, pero no tengo ganas de celebrar nada, mi vida es un rollo

**Miranda** →Pingui hoy es tu cumpleaños ¡!

**Monchito**→ Vamos a preparar la mejor fiesta de cumpleaños de la historia

**Sofía**→Pingui porque no vas a comprar unas cocacolas?¿

**Pingui**→ No sé para qué....

**Mientras tanto Sofía, Monchito y Miranda le preparan a Pingui una fiesta de cumpleaños genial.**

**Cuando llega Pingui a casa observa lo que han preparado sus amigos y se siente muy extrañado.**

**Pingui**→Chicos ¡!!Porqué habéis preparado una fiesta?

**Sofia**→Pingui hoy es tu cumpleaños y queremos que te lo pases genial

**Monchito** → Vamos Pingui vas a estar muy contento

**Miranda** →Ánimo amigo vamos a cantar ¡!!1, 2 y....3

**Todos juntos**→ Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz, cumpleaños Pingui cumpleaños FELIZ ¡!!Bieeeeeennn (aplauden)

**Pingui**→ Tenéis razón chicos, mi vida es muy divertida, ha sido genial. Sois los mejores amigos del mundo

Y así pingui consiguió celebrar su cumpleaños en su casa junto a sus amigos. Se lo pasaron genial y el pingüino Pingui no volvió a sentirse triste nunca más.



## Sintonía

Como hemos mencionado anteriormente hemos realizado una sintonía en el aula con los compañeros y compañeras. La sintonía es una cuarta herramienta que debemos utilizar muy a menudo en Educación Infantil.

Nos enfrentamos a retos durante todo el curso que suponen una buena organización, una correcta distribución del tiempo y un buen trabajo en equipo.

El tiempo de realización no nos acompaña muchas veces y solemos agobiarnos y estresarnos a menudo.

EL objetivo que queremos conseguir es la relajación. Crear un buen clima en el aula y dar mucho ánimo para seguir adelante y no decaer.

Esta actividad la vamos a realizar en nuestro aula con los compañeros/as de clase pero creemos que es fundamental que Alaitz lo tenga en cuenta para poderlo trabajar en el aula con el alumnado.

### ¿Qué es?

Se habla de sintonía entre dos o más personas cuando entre ellas existe una buena relación o presentan algún tipo de coincidencia.

La sintonía o empatía es esencial para establecer una atmósfera de credibilidad confianza y participación cuando estamos con personas, en ámbitos como educación La sintonía es saber tender un puente en la comunicación con otra persona, y lograr una fluidez tanto a nivel del contenido, es decir las palabras, como también el lenguaje corporal y los tonos de voz empleados.

A menudo las aulas están sobrecargadas, con mucho ruido ambiental y los niños nerviosos. Esto les dificulta la atención y la concentración en lo que hacen. Todo esto me hace pensar en la **necesidad de practicar en las aulas la relajación** como un recurso para mejorar el bienestar de chicos y profesores. Y, de esta manera, mejorar el ambiente escolar.



## Beneficios de la relajación en Educación Infantil

- En los niños la relajación sirve para destensar el organismo y disminuir el estrés muscular y mental
- Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración
- La relajación permite al niño/a, después de una actividad, alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y concentración armoniosa para comenzar la próxima actividad
- Canaliza las energías de los niños/as, ajusta el nivel de activación y produce bienestar global
- Ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño
- Mejora la circulación sanguínea, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo

Sería muy interesante iniciarse en las prácticas de relajación en educación Infantil ya que, en esta edad, los niños tienen una gran capacidad de imaginación y, si utilizamos adecuadamente las instrucciones verbales, es muy fácil que sigan la relajación.

En educación infantil es fundamental fomentar la relajación y meditación con los niños y niñas. De esta manera comenzarán la jornada escolar de manera diferente, más relajados y con ganas de dar lo mejor de cada uno de ellos.

## Cómo enseñar a los niños y niñas a relajarse

**La respiración**→ Es fundamental empezar a ser conscientes de su respiración para poder realizar cualquier ejercicio de relajación. Tenemos que inspirar por la nariz, bajar el aire hasta la barriguita y expirar por la boca. Es importante que reforcemos las explicaciones con gestos que el niño pueda imitar.

**La relajación muscular progresiva de Jacobson**→ Una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de enseñar a nuestros niños. El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos y, después, se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan. Los niños lo entienden muy bien y notan la relajación enseguida.

**Las visualizaciones**→ Es un modo de utilizar la imaginación de una forma centrada para ayudar a la mente y al cuerpo a sentirse bien y a conectar con nuestro interior.

**Las meditaciones**→ La meditación es un entrenamiento de la mente que propicia una mejor concentración, mejorando así la interacción del niño en el proceso educativo y escolar.

**Los masajes**→ Individuales o en parejas, con o sin material. Pueden utilizar sus manitas o plumas, pelotas blandas,...

**Mandalas**→ Pintar mandalas es una técnica de relajación oriental. No necesitamos saber ningún estilo concreto, pues el que la colorea lo hace según sus gustos e imaginación.

Nosotros como equipo de educadores hemos organizado dos dinámicas que realizaremos los 5 primeros minutos de clase y la última media hora del día.

Para la primera actividad hemoselegido una canción que a nosotros nos relaja y nos gusta y creemos que a la clase también le va a relajar. Es una canción en inglés del artista Ed Sheeran.

Ed Sheeran- StayWith me <https://www.youtube.com/watch?v=1LNHqceU19Y>

En la segunda dinámica, comenzaremos con un juego que consiste en adivinar canciones de Disney y preguntarles a los compañeros/as de clase qué es lo que han sentido al recordar aquellas canciones y a qué les recuerdan.

Para finalizar el día bailaremos una canción de zumba con coreografía para que podamos seguir los pasos. La canción es bastante ánima y es muy fácil de bailar.

Zumba buena - Patrick <https://www.youtube.com/watch?v=zDPsJ3ECaTI>

## Trabajo individual

Como equipo de educadores infantiles, hemos retomado el cuaderno Nigan. Comenzamos en el reto 5.A respondiendo a unas preguntas y continuamos en el reto 5.B.

El cuaderno Nigan es una herramienta para trabajar la Inteligencia emocional junto con las habilidades sociales de forma individual. Sacar afuera lo que sentimos y las emociones que nos producen ciertas situaciones nos ayuda a conocernos mejor a nosotros/as mismos/as.

También hemos realizado un libro de la vida. En dicho libro quedarán recogidas todas las fotos que nos traigan recuerdos, emociones y sentimientos agradables desde nuestra infancia hasta el día de hoy. Llenaremos nuestros libros de buenos momentos vividos con las personas más importantes de nuestra vida.

Ésta herramienta nos puede ayudar como ejemplo para poder trabajar en el aula. La familia y amigos son personas fundamentales en la vida de los niños y las niñas, recordar los buenos momentos y ver fotos puede ayudarles a expresar mejor sus emociones.

Para finalizar, cada uno realizará un portfolio. Un portfolio es una herramienta que se utiliza a través de internet. Es como un blog que nos ayuda a crear un perfil sobre nosotros mismos y podemos utilizarlo para crear un currículum de cara a un futuro laboral. Dentro de este portfolio quedarán recogidos nuestros datos personales, proyectos que hemos realizado y actividades o proyectos futuros.

### **Cuaderno Nigan**

Cada miembro del equipo a respondido a las cuatro preguntas de cuaderno de ruta y ha elegido una imagen de la pregunta más significativa para cada uno.

A continuación, os dejaremos las fotografías de los cuadernos NIGAN de cada uno de los Educadores infantiles que forman este equipo:

Irati Alejandre

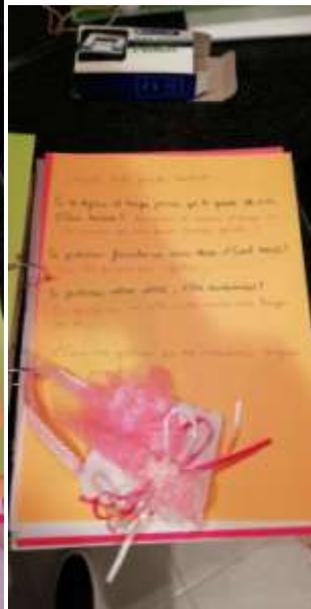
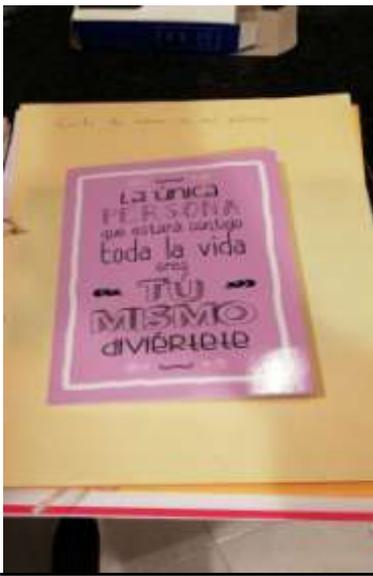
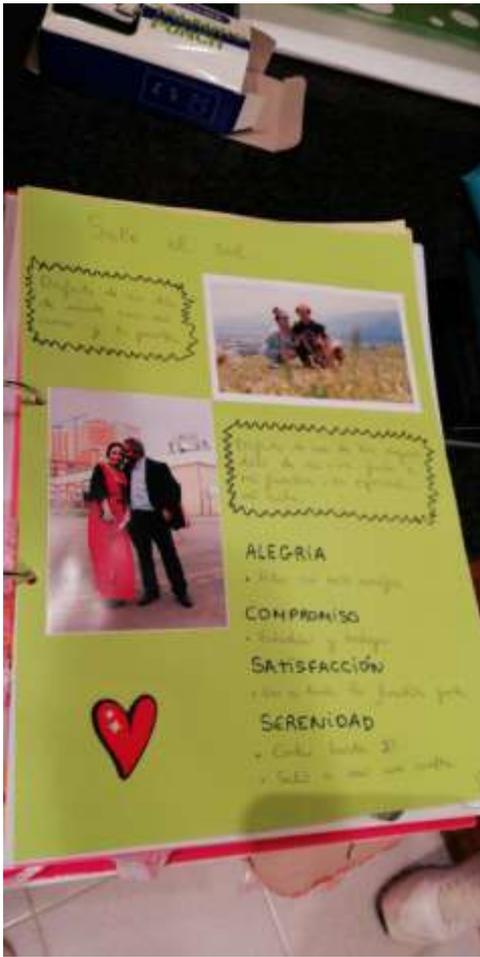
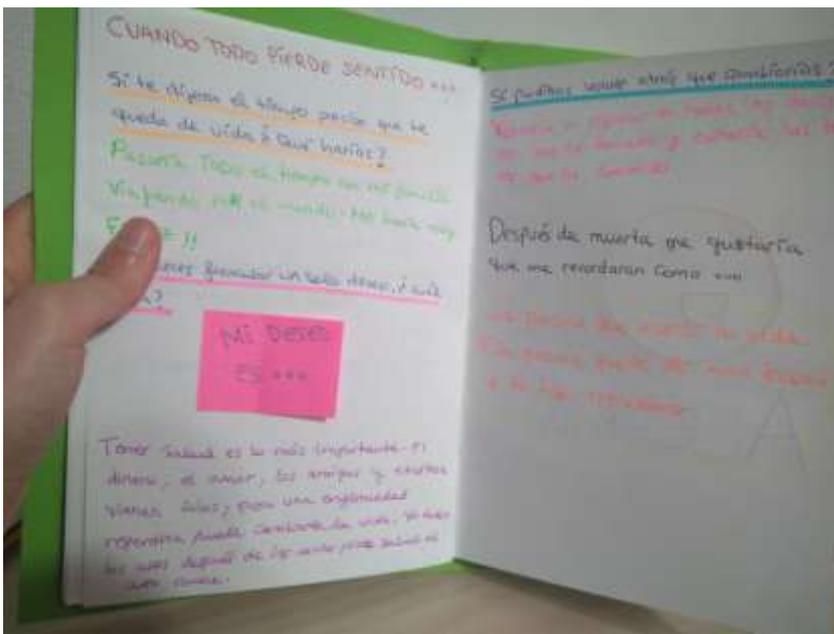
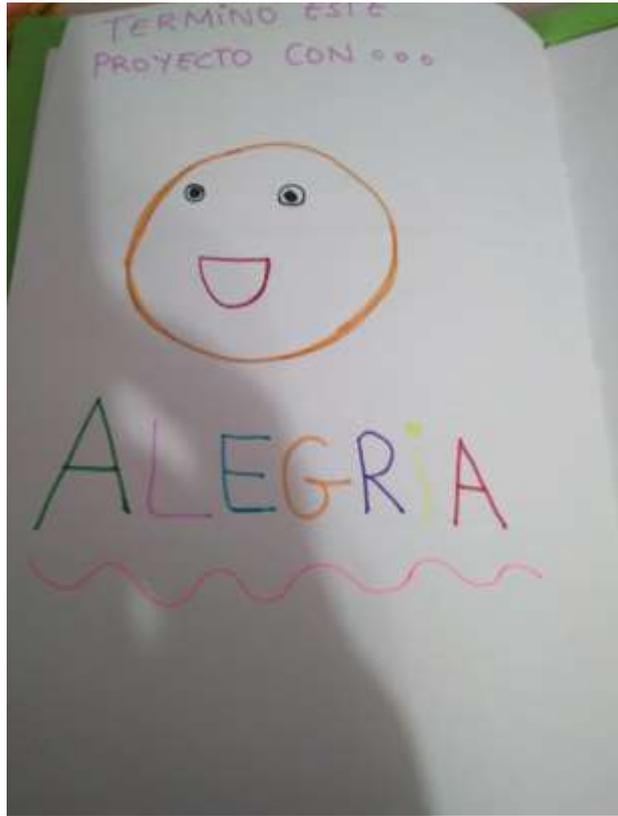


Imagen significativa



Alba Acosta





*Imagen significativa*



► Carta de amor a mí mismo



(12 pines (100))

► Carta a un amigo triste

2/02/2018

Querido Haki :

te prometo de todas muchas gracias por contarme conmigo para hablar y compartir en mi Te sabes que me haces feliz y puedes contar conmigo siempre que quieras

Lo siguiente no debes que quedar a todo el mundo y antes de quedar a alguien te debes que queda a ti mismo lo igual que para aprender a querer veces que quieras si y aprenden a encontrar gente de que te quieras y se deja querer

J por ellos amigos deo de desprecios el tiempo así, uno y después aprenden el tiempo que te lo mereces de cada segundo y quedate con que te haga feliz y te quieras Unos valores que contada con todos siempre

P.D. Ya está todo de llorar y voy para echarme a reír más y por eso el día de todo

Me lo voy en otros días amigos 

► Actua

"No aplazas hasta mañana lo que puedes hacer hoy físicamente, muérete"  
¿Qué no gustarías hacer?

Dentro de  
5 minutos...

Dentro de  
5 días...

Dentro de  
5 meses...

Dentro de  
5 años...

► Cuando todo pierda sentido

- Si te dijeran el tiempo preciso que te queda de vida ¿Qué harías?

Si me dijeran el tiempo preciso de vida haría todo lo que me importara en el momento de plantearlo. Todo lo que tengo y me queda con mi familia, amigos y los que lo necesitan y me despondría de los más cercanos.

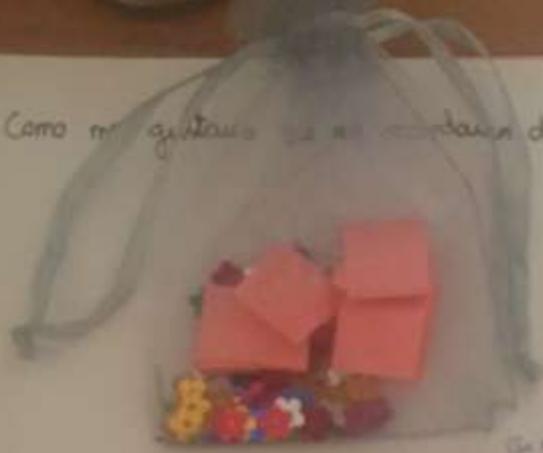
- Si pudieses zarandear un único deseo ¿Cuál sería?

Me deseé salud, eliminar la pobreza y salud buena salud para todo el mundo.

- Si pudieses volver atrás ¿qué cambiarías?

Respetarme más de mi abuelo y darle salud todo el tiempo que se merece con el  
) por otro lado me gustaría de "buena tarde por favor" más

► Como me gustaria que me acordara despues de nuestro

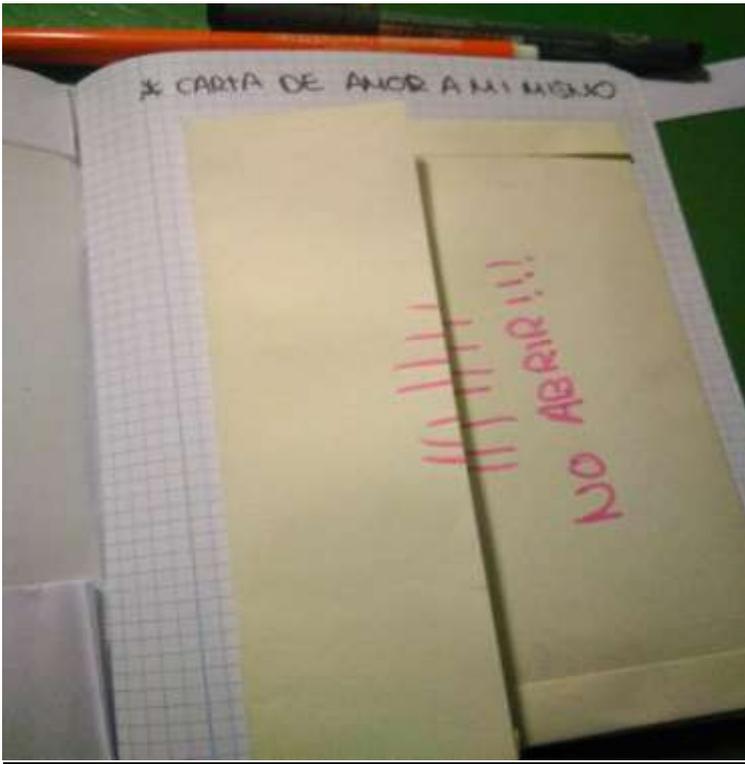


(Se puede leer)

► Con que emoción termino este proyecto?

Termino este proyecto alegre y sorprendido

Andoni Ballesteros:



\* CARTA A UN AMIGO FOLISTE.

Querido amigo no estes triste tu valdes mucho, es normal que pierdes estos cadets. yo tambien me quedo en una esquina en las fiestas del pueblo pero es porque estoy con mis amigos que me apoyan, seguro que tus amigos si te piden ayuda te la dan, tu valdes mucho, no te hagas que importen lo que digan los demas, descuida y dalo todo CAMPECU!!!

## \* ACTUA

¿QUE TE GUSTARIA HACER?

- Dentro de 5 minutos ... en la carrera.
- Dentro de 5 días ... repasando para aprobar el examen del próximo 7.
- Dentro de 5 meses ... disfrutando de las vacaciones después de pasar sin suspender ninguna asignatura.
- Dentro de 5 años ... disfrutando de mi primer hijo.

## \* CUANDO TODO PIERDE SENTIDO

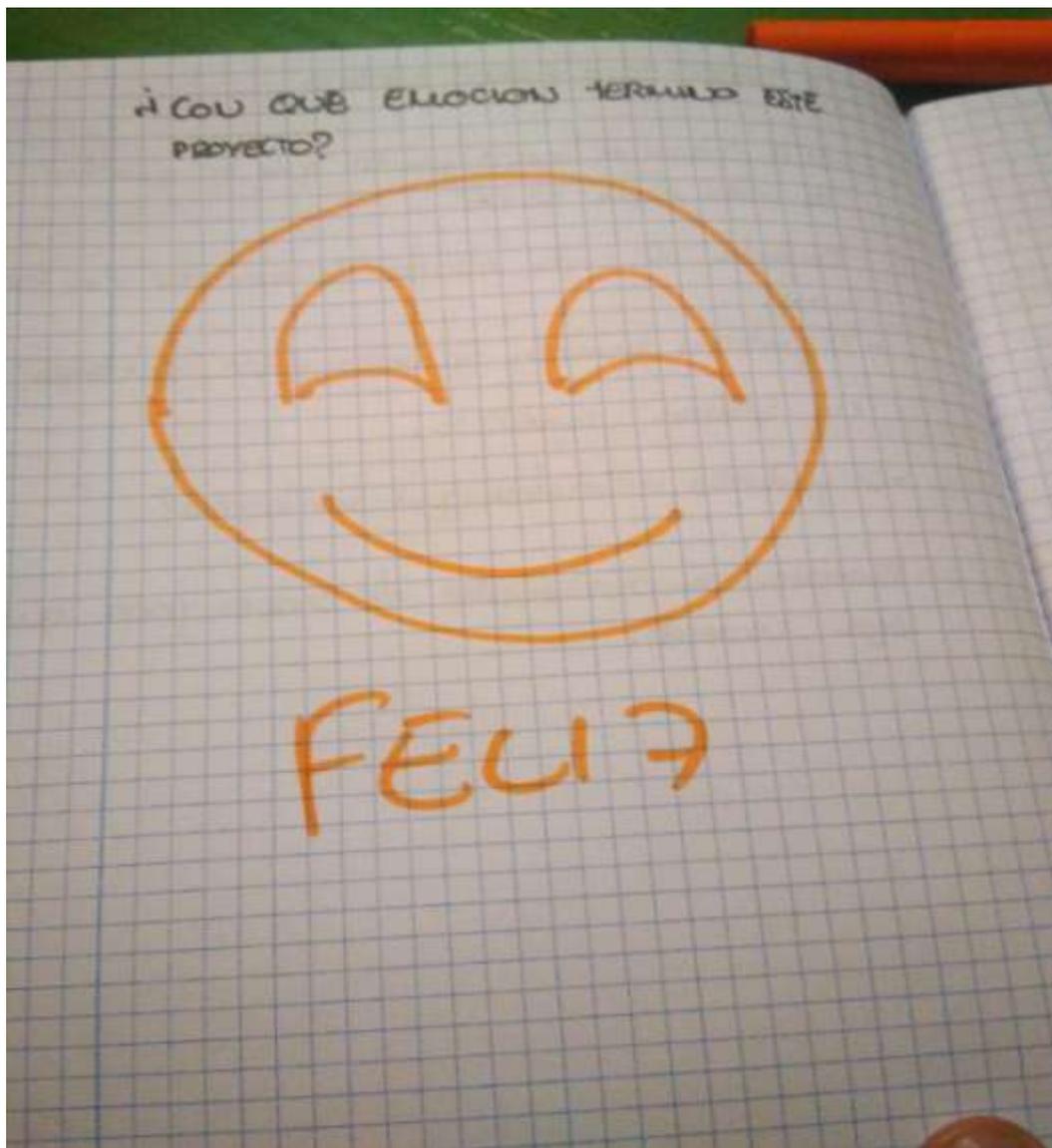
- Si te dijeran el tiempo preciso que te queda de vida ¿que harías?

Disfrutar de cada minuto de mi vida con las cosas que me gustan.

- Si pudieses formular un único deseo ¿que sería?  
No hubiera injusticia.

- Si pudieses volver atrás que cambiarías?

Concuerda a mi madre de cuando era niño para que diga "viviendo".



### **Libro de la vida**

Estos son los libros de la vida de cada uno de los miembros del equipo:

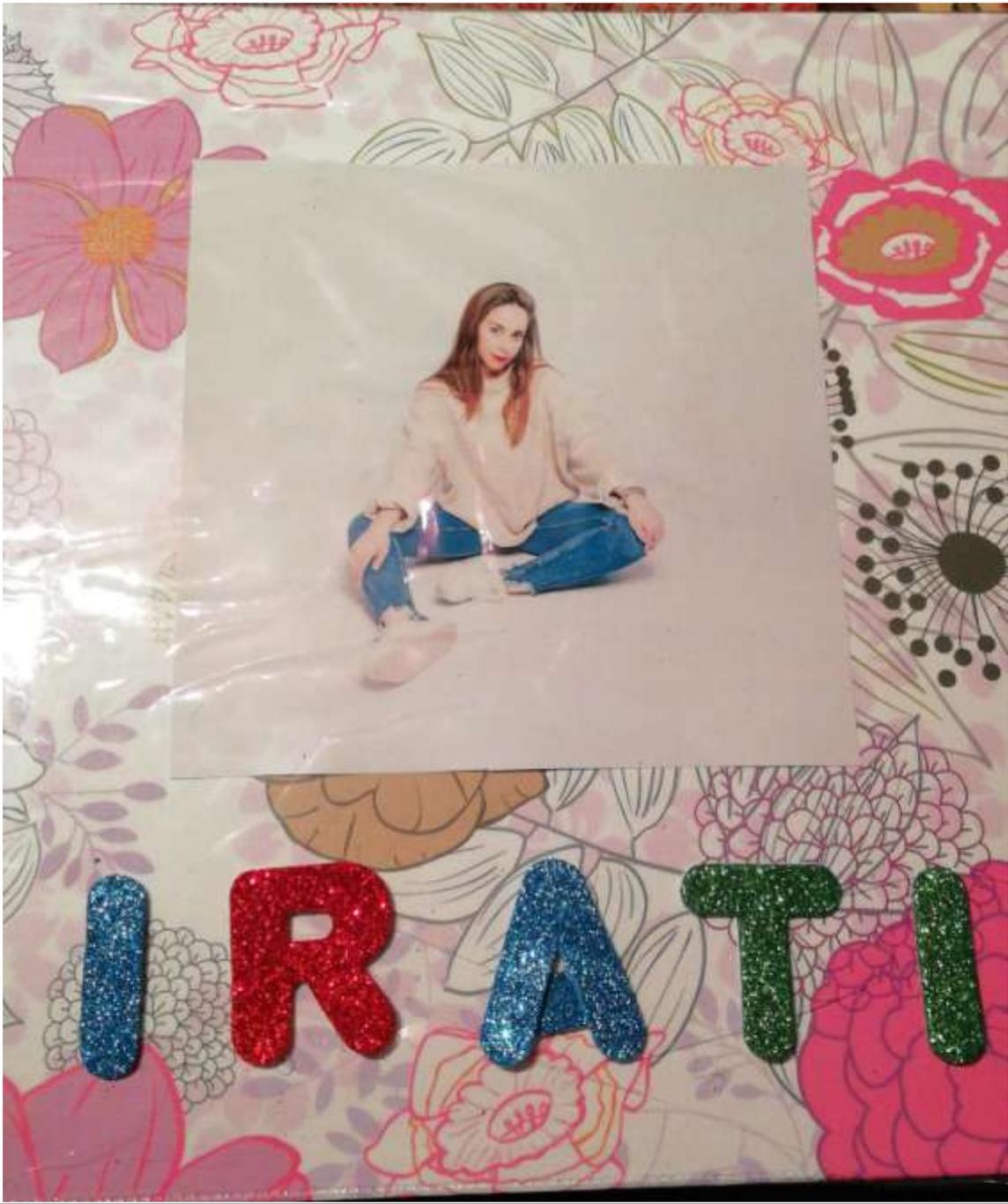
Alba Acosta

EL LIBRO DE MI VIDA

ALBA ACOSTA VARELA



Irati Alejandre



Andoni Ballesteros



Maidor Etxeberria



## **Portfolio**

Los enlaces de nuestros portfolios son los siguientes:

Alba Acosta Varela

<https://albaacostaportfolio.wordpress.com/>

Andoni Ballesteros Gomez

<https://andoniballesteros.wordpress.com/>

Irati Alejandre Notario

<https://iratialejadrenotario.wordpress.com/>

Maidere Etxeberria

<https://2bmaideretxebe.wordpress.com/>

## Conclusión

Gracias a este reto que se nos puso difícil al principio por la complicación de la elaboración de los diferentes requisitos del producto a seguir, pero hemos sabido superarlo y hemos aprendido a trabajar aun mas en equipo hemos aprendido ha controlar nuestras emociones gracias a las sintonías que han hecho nuestros compañeros y a lo que hemos buscado en internet, gracias a ello hemos sabido crear un cuento un baile y una canción que nos han hecho crecer como grupo de educadores así misma la elaboración de un libro de la vida de cada uno de los integrantes del grupo para recopilar vivencias y experiencias de nuestro pasado así como la continuación del cuaderno niggan comenzado en el reto 5 A.

## Bibliografía

- Adivinanzas para niños y toda la familia. © 2017 *El Bosque de las Fantasías*. Allrightsreserved. Texto recuperado de:  
<https://www.bosquedefantasias.com/adivinanzas-infantiles-cortas>
- Beneficios de las adivinanzas para nuestros hijos. *Viviendo Más Powered by WordPress | Theme Designed by: over here glutathione | Thanks to hghinjections, nintendo r4 cards and r4 card Nintendo*. Texto recuperado de:  
<http://www.viviendomas.com/beneficios-de-las-adivinanzas-para-nuestros-hijos/>
- Beneficios de la poesía infantil. *Guiainfantil.com es la web líder en audiencia en la categoría Familia y Estilo de Vida con 14 millones de visitantes al mes. Polegar Medios S.L. © 2000-2018. Todos los derechos reservados*. Texto recuperado de:  
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/poesias/beneficios-de-la-poesia-infantil/>
- Cómo hacer un teatro de guiñol para niños. *Animaciones AEIOU © 2001-2016. Todos los derechos reservados*. Texto recuperado de: <https://animacionesaeiou.es/como-hacer-teatro-de-guinol-para-ninos/>
- Mural escolar. Texto recuperado de:  
<https://es.slideshare.net/SathyaCasasola/mural-escolar-64969031>
- Poesías y poemas cortos con rima para niños. *Guiainfantil.com es la web líder en audiencia en la categoría Familia y Estilo de Vida con 14 millones de visitantes al mes. Polegar Medios S.L. © 2000-2018. Todos los derechos reservados*. Texto recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/poesias/poesias-cortas-con-rima-para-ninos/>
- Poesías infantiles. Poesías para niños. *Guiainfantil.com es la web líder en audiencia en la categoría Familia y Estilo de Vida con 14 millones de visitantes al mes. Polegar Medios S.L. © 2000-2018. Todos los derechos reservados*. Texto recuperado de:  
<https://www.guiainfantil.com/servicios/poesias/index.htm>
- ¿Mamá de qué color son los besos?. Texto recuperado de:  
[https://www.youtube.com/watch?v=A7tq8yR4ShQ&list=PL11r5V-prDCPyr\\_cTfoQLTogjRvXpNLGF&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=A7tq8yR4ShQ&list=PL11r5V-prDCPyr_cTfoQLTogjRvXpNLGF&index=6)

# Anexos

## Anexo 1

