



Rincón del cuidado

Tipo de juego:

Guiado

Características del Aprendizaje a través del juego:

1. Alegre
2. Significativo
3. Involucramiento activo
4. Socialmente interactivo
5. Iterativo

Duración:

50 minutos

Materiales:

1. Diario de travesía
2. Diversos objetos que se tengan a disposición como sillas, mesas, cobijas, cojines, cajas de cartón.

Tips y adaptaciones:

- Puedes realizar la actividad de forma cooperativa (tú asignas la tarea de cada persona) o colaborativa (las y los participantes se autoorganizan para cumplir con la tarea).
- Usen los materiales que estén disponibles, invita a niñas y niños a usar su creatividad.
- No se trata de suprimir las emociones, sino de practicar la autorregulación
- Utiliza tu Diario de travesía para anotar tu experiencia con la actividad, además de realizar el ejercicio de reflexión.

Objetivo:

Construir un "Rincón del cuidado" como un espacio del autocuidado donde se podrá dialogar y explorar las emociones, para practicar la habilidad de la autorregulación.

Descripción:

1. Realiza la actividad dentro del salón de clases o en el patio de la escuela.
2. Comenta con las niñas y niños que en el juego pasado hicimos una caminata al campo para poder identificar y nombrar nuestras emociones, pero ahora vamos a imaginar que hemos llegado a un lugar para montar nuestro campamento, donde construiremos diferentes "rincones" para seguir conociendo nuestras emociones.
3. Invita a niñas y niños a construir cuatro rincones: un rincón es un lugar seguro para jugar y donde nadie nos va a molestar.
4. Pregúntales: "¿Qué objetos les gustaría poner en cada rincón? ¿Dónde les gustaría que estuvieran estos rincones?"
5. Usen los materiales que estén disponibles como sillas, mesas, cobijas, cojines, escobas, cajas de cartón, libros, etc.
6. Pregunta a las niñas y niños cuál será el rincón de la alegría, el enojo, el miedo y la tristeza.
7. Invita a las y los niños a habitar el rincón que sea de su interés y pide que compartan sus emociones. Puedes usar la tabla de la siguiente hoja como ejemplos para detonar la discusión.
8. Comenta que todas las personas tienen el derecho de expresarse y de ser escuchadas con respeto.

Preguntas de reflexión para niñas y niños

- ¿Te gustó hacer estos rincones? ¿Por qué?
- ¿Cuándo estás jugando con otros niños y niñas, y algo no te guste, cómo se los vas a decir?
- ¿Qué emoción sientes cuando crees que estás en peligro?
- Cuando sientas tristeza, ¿con quién te gustaría platicar?
- ¿Cómo te sentiste al poder hablar de tus emociones? ¿Por qué?

Reflexión y evidencia de la actividad

En tu Diario de travesía realiza el siguiente ejercicio de reflexión, puedes elaborar un escrito, esquema o dibujo para realizarlo:

- Escribe en tu Diario cómo viviste esta actividad y qué observaste en las niñas y niños.
- En tus propias palabras, cómo definirías la autorregulación y por qué es importante para la colaboración entre niñas y niños.
- ¿Qué adecuaciones harías a la actividad?

Esquema

Invita a niñas y niños a habitar el rincón que sea de su interés y pide que compartan sus emociones. Utiliza la siguiente tabla para promover la discusión.

Emoción	Este rincón es para...	Podemos expresarnos usando las frases
Alegría	Compartir cuándo sentimos felicidad	<ul style="list-style-type: none"> • Siento alegría cuando... • Mi color favorito es... • Me encanta jugar a...
Tristeza	Platicar y dar abrazos a quien lo necesite	<ul style="list-style-type: none"> • Siento tristeza cuando... • Algo que me hace llorar es... • Cuando siento tristeza me dan ganas de...
Enojo	Decir qué cosas no nos gustan o no estamos de acuerdo	<ul style="list-style-type: none"> • Siento enojo cuando... • La comida que detesto es... • Lo que no me gusta de la escuela es...
Miedo	Compartir a qué le tenemos miedo	<ul style="list-style-type: none"> • Siento miedo cuando... • Lo que me da miedo de "esto" es... • Algo que de verdad me asusta es...

