



Orientaciones

Material Didáctico Oveja Nanai





Fundación INTEGRAL 2022
Alonso Ovalle 1180, Santiago Centro, Chile
www.integra.cl

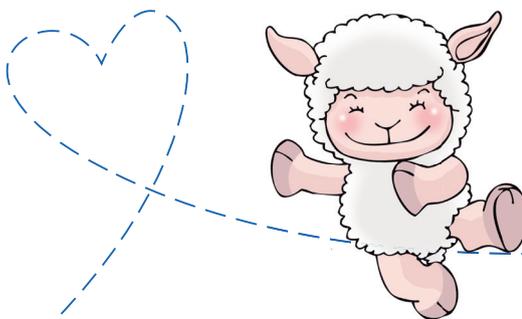
Material de distribución gratuita
Derechos Reservados
Prohibida su reproducción





Orientaciones

Material Didáctico Oveja Nanai





I. PRESENTACIÓN

Con el fin de favorecer la implementación del Modelo de educación emocional de Integra, a través de diversas estrategias pedagógicas destinadas a promover las competencias emocionales en niños y niñas, Fundación Integra ha impulsado la creación de la oveja Nanai, recurso didáctico, que representa al personaje símbolo del modelo y cuyo propósito es acompañar a niños y niñas en el camino de aprender a reconocer, expresar y regular sus emociones de manera progresiva y de modo saludable para ellos/as y su entorno.

Nanai viene a complementar la implementación del modelo, sumándose a los diversos materiales didácticos y estrategias que Integra y los establecimientos educativos han desarrollado*, en coherencia con la transversalidad del ámbito de desarrollo personal y social como eje fundamental para el logro de prácticas pedagógicas integrales que favorezcan aprendizajes de calidad.

II. ¿DE QUÉ SE COMPONE EL SET NANAI?

El set se compone de una bolsa grande de tela con el nombre del material didáctico “oveja Nanai”, en cuyo interior viene el peluche de la oveja Nanai, con su mochila, en la que se guardan ocho imágenes de Nanai expresando distintas emociones: tristeza, rabia, miedo, felicidad, alegría, calma, amor y sorpresa. Por último, se incluye el cuadernillo de orientaciones de uso.

III. ¿PARA QUÉ EDAD?

Este set estará a disposición de todos los niveles educativos, es decir, Salas cuna, Medios, Transición y Heterogéneos, siendo necesario variar las estrategias que se desarrollan en torno a su uso, de acuerdo con los objetivos de aprendizaje que corresponden a cada tramo.

* Texto: Experiencias de aprendizaje para implementar en el proceso de retorno paulatino de niños y niñas a Fundación Integra. Módulo de formación continua n°16 “Educación emocional”.
Diversos materiales didácticos y textos literarios, entre otros.





» 8 láminas con expresiones de las emociones de la oveja Nanai

IV. ¿QUÉ APRENDEN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Las imágenes que representan la expresión de emociones de Nanai, favorecen en los niños y niñas la identificación de algunas características, gestos y sensaciones que se pueden asociar con las emociones, además de en un recurso de apoyo visual durante el proceso de aprendizaje del vocabulario emocional.

El peluche de la oveja Nanai se caracteriza por ser de gran tamaño, favoreciendo que los niños y niñas puedan abrazarla e interactuar con ella de acuerdo con sus intereses y requerimientos de exploración. Su textura suave y sus características hacen de ella un peluche que transmite una sensación cálida, blanda y cercana, pudiendo ser utilizada como un recurso para favorecer la contención emocional cuando los niños y niñas lo requieran.





V. ¿CÓMO POTENCIAR APRENDIZAJES CON ESTE MATERIAL?

Esta estrategia pedagógica puede ser implementada en distintos momentos de la jornada diaria, por lo tanto, su uso puede ser planificado tanto para experiencias de aprendizaje en períodos variables, como en distintos períodos constantes, de acuerdo con los requerimientos e intereses de los niños y niñas.

Al mismo tiempo, cada equipo pedagógico cuenta con la responsabilidad de adecuar y generar nuevas propuestas para usar el recurso, de acuerdo con las características, intereses y requerimientos de los niños, niñas y comunidad educativa en general.

Nanai, con sus orejitas levantadas para escuchar, es cariñosa, tierna y se emociona igual que nosotros/as. Su nombre en quechua significa *acariciar con el corazón*, en mapudungun está asociada a la ternura con que *una hermana mayor o madre consuela con una caricia a un pequeño que está triste*. Es una palabra mágica, porque apenas la pronunciamos el dolor o tristeza pueden desaparecer. Por eso se bautizó con ese nombre a nuestro personaje, quien sabe mucho de emociones y acompañará a niños/as y adultos en el aprendizaje de las competencias emocionales.

Invitamos a los equipos a crear una historia o cuento que permita presentar a Nanai a los niños, niñas y familias, si corresponde, considerando diversas características propias del territorio en donde se ubica el jardín infantil, sala cuna o modalidad no convencional (lugar de nacimiento, familia, amigos, cosas que le gusta hacer, su edad, características personales, etc.). La idea es generar una mayor identificación y vinculación de los niños y niñas con este personaje, que los acompañará diariamente en la sala para enseñarles a reconocer, entender y expresar las emociones propias y de los demás.

Para favorecer que el grupo de niños y niñas se apropie de Nanai, cada nivel, en conjunto con las familias, niños y niñas y comunidad, puede crear diferentes elementos que acompañen a la ovejita, por ejemplo: un espacio para reposar o estar tal como una cama, una casa, vestimenta, accesorios, etc.





VI. ¿CÓMO PROMOVER EL DESARROLLO DE PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS SENSIBLES?

- Los equipos pedagógicos son quienes diseñan e implementan el proceso de enseñanza y aprendizaje, promoviendo para ello, entre otros aspectos, el desarrollo de interacciones positivas y afectivas en el aula, generando vínculos con una actitud de cercanía, cariño y empatía para contribuir en la alfabetización emocional de niños y niñas, propiciando climas emocionales de aula donde ellos se sientan seguros, aceptados, queridos, reconocidos y validados.
- El Modelo de educación emocional busca que los equipos de aula posean y desarrollen *prácticas pedagógicas sensibles* para generar interacciones que contribuyan y apoyen a los niños y niñas a reconocer y gestionar de manera saludable sus emociones. Estas ideas se conectan con las prácticas pedagógicas sensibles que se buscan relevar en el modelo y se describen a continuación:
 - **Reconocimiento y respeto por la singularidad de cada niño/a:** capacidad de los adultos para valorar, reconocer y comunicar no verbal y verbalmente, la singularidad de cada niño/a, es decir, que son únicos, distintos los/as uno/as de los otros/as, con características, necesidades, intereses y fortalezas que se deben conocer, respetar y considerar, para que se sientan vistos y aceptados como personas. Por ejemplo: “Carla, me gusta mucho tu forma de bailar”, “Luis, gracias por ayudar a repartir los individuales con tanta alegría”.
 - **Mentalización:** capacidad de sintonizar, conectar y visualizar las necesidades emocionales del niño o niña, pudiendo facilitarle una narrativa respecto a lo que experimenta (poner en palabra lo que podría estar a la base de su expresión emocional). Por ejemplo: “Roberto, te noto cansado, a lo mejor hay algo que te preocupa, que te impide descansar”, “Andrea, por tus lágrimas me parece que estás triste”.
 - **Automentalización:** capacidad de observación sensible del adulto, que le permite identificar lo que le pasa en términos de emociones y pensamientos frente al comportamiento de otros (niños/ as o adultos. Por ejemplo: “Me siento nerviosa cuando los niños gritan”, “me alegro mucho cuando veo que Pamela está aprendiendo a comer solita”.





- **Heterorregulación:** aplicar una serie de estrategias para ayudar al niño/a a regularse emocionalmente y disminuir su nivel de estrés. Para ello necesitan de adultos/as que les ayuden a gestionar sus emociones. Por ejemplo: “María, te acompañaré hasta que se te pase la pena”, “Pablo, respiremos juntos para que puedas estar más tranquilo”.
- **Mentalidad de crecimiento:** capacidad para percibir que con práctica las habilidades pueden mejorar, valorando y reforzando los esfuerzos y logros por sobre los resultados. Por ejemplo: “Matías, sabía que con esfuerzo lo podrías lograr”, “Ángela, sé que todavía te cuesta compartir los juguetes, ¡te felicito por tu esfuerzo!”.

Las *prácticas pedagógicas sensibles* presentadas son parte de nuestra forma de actuar y tienen relación con una actitud que debe estar presente a lo largo de la jornada diaria, permeando nuestras interacciones entre adultos, niños y niñas. Requieren de un cambio de mirada y actitud sobre cómo nos queremos relacionar con los niños y niñas cotidianamente, desde el respeto y valoración de cada uno/a. Se sugiere que cada equipo busque estrategias para apropiarse y tener presente en todo el quehacer pedagógico estas prácticas. Por ejemplo:

- En la reflexión pedagógica los equipos pueden analizar su actuar por medio de preguntas que les ayuden a identificar e ir implementando a diario las prácticas pedagógicas sensibles, por ejemplo: ¿qué acciones hemos realizado para favorecer el reconocimiento de la singularidad de cada niño y niña?, ¿qué hemos hecho a partir de esa información?, ¿qué elementos de la relación y del contexto educativo favorecen una autoestima positiva en las y los niños/as?, ¿qué estrategias de autocuidado y cuidado de equipo utilizamos para nuestro bienestar emocional?, etc.
- Utilizar estrategias de los módulos de Tarde de formación local como el termómetro emocional que le permita a las adultas/os del equipo tomar conciencia de sus propias emociones, para poder conectar luego con las emociones de los niño/as.
- Incorporar estrategias de mediación que intencionen las prácticas pedagógicas sensibles en la planificación educativa.





- Crear carteles o recordatorios y distribuirlos en distintos espacios para recordar constantemente cuáles son las prácticas sensibles que debemos implementar, entre otras. Estos carteles estarían también visibles para las familias por lo que éstas podrían conocer el interés del equipo pedagógico por avanzar en la implementación de prácticas pedagógicas sensibles.



VII. OVEJA NANAI, UN RECURSO DIDÁCTICO PARA PROMOVER LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Durante los primeros cinco años de vida se construyen los pilares del desarrollo del cerebro y se experimentan aprendizajes claves para el desarrollo emocional presente y futuro. Para que estos pilares sean firmes, los adultos debemos cuidar, validar y respetar todas las emociones que los niños/as sienten, teniendo en cuenta que todas ellas cumplen una función vinculada con el bienestar, desarrollo personal y la construcción de una identidad personal propia. En este contexto, el Modelo de educación emocional de Integra busca promover en los niños y niñas y en las familias y equipos educativos **competencias emocionales, entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales** (Bisquerra y Mateo, 2019).

El gráfico muestra las 5 macro competencias emocionales del Modelo de educación emocional de Integra, las que guían y orientan la práctica pedagógica con foco en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas. Para profundizar en estas competencias las invitamos a revisar el documento del Modelo de Educación Emocional de Integra.





- A continuación, se ejemplificarán acciones que permiten potenciar las macro competencias emocionales en distintos momentos de la jornada diaria, utilizando a Nanai como un recurso didáctico de apoyo para la interacción con los niños y niñas. Es importante señalar que lo relevante es interactuar de manera sensible y en sintonía con el mundo emocional de niños y niñas; Nanai en ocasiones puede ser muy útil para facilitar esa interacción, pero no es necesario utilizarla de manera forzada en todas las situaciones, siendo fundamental que como adultos seamos cautelosas en la intencionalidad y pertinencia de su uso. Las sugerencias pedagógicas que se exponen a continuación deben ser reflexionadas y conversadas con el equipo del nivel. Se les invita a diseñar cómo las van a implementar, en qué momento, de acuerdo a las particularidades y características de cada uno de los niños y niñas del nivel, recordando además que los logros en el desarrollo emocional se van dando gradualmente, necesitándose constancia en el uso del material y la implementación de las estrategias que sean más pertinentes a cada contexto.

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

Capacidad de reconocer, nombrar y comprender las propias emociones y las de los otros, así como las relaciones que existen entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Sugerencias pedagógicas:

- Niños y niñas sienten diversas emociones, pero por su etapa de desarrollo no logran identificarlas, nombrarlas ni situarlas a nivel corporal y verbal. La oveja Nanai es un recurso que ayuda a reconocer, nombrar y comprender las emociones que experimentan los niños/as durante su permanencia en jardines infantiles y salas cuna.
- Las ilustraciones de Nanai sintiendo diferentes emociones son un recurso para trabajar con los niños/as la identificación y reconocimiento de las propias emociones. Uno de los primeros aspectos para avanzar en conciencia emocional es “ponerle nombre a la emoción”, es decir,





“alfabetizar emocionalmente”. Ejemplo: “en este momento a la ovejita Nanai le pasa algo... ¿cómo podemos saber qué le pasa? Miremos su rostro, su cuerpo, sus orejitas... ¿qué nos dice?, ¿sentirá pena, alegría, miedo...qué crees tú? Ahhh tiene pena, por eso de sus ojos corren lágrimas, está llorando porque se siente triste”.

- En nivel sala cuna, es necesario poner nombre a las emociones de los niños y niñas, verbalizando lo que les ocurre, por ejemplo “Alicia estás llorando, parece que está triste porque se fue tu mamá”; en sala cuna mayor se pueden incorporar las ilustraciones para mostrar y verbalizar a los niños/as las emociones que siente Nanai y cómo se expresan en su cuerpo.
- Otro aspecto importante es identificar corporalmente la emoción, por ejemplo “parece que tienes rabia, porque estás muy colorado/a y tus manos están apretadas”, “veo en tu cara una sonrisa, por eso creo que estás feliz”. Complemente estas interacciones con el uso de las ilustraciones de Nanai, propiciando la descripción corporal de la oveja en la imagen y asociando con el nombre de la emoción.
- Es relevante que los adultos, con apoyo de la oveja Nanai, puedan dar a conocer su propia emoción, nombrándola y otorgándole significado según las diversas situaciones que se presenten. Algunos ejemplos: “niños y niñas les cuento que anoche dormí mal porque mi hijo tenía fiebre y me siento cansada y triste”, “cuando me despido de mi hija en el colegio, a veces también me siento, como tú estás ahora”, “te cuento que yo me pongo muy feliz cuando converso con mis amigas, ¿y a ti, ¿qué te hace feliz?”.
- En el anexo N°1 se presentan algunos ejemplos de cada una de las emociones expresadas por Nanai, sus definiciones básicas y algunas ideas para conversar con los niños/as para favorecer la conciencia y regulación emocional.





2. REGULACIÓN EMOCIONAL

Capacidad para expresar y modular las emociones adaptándose al contexto, a la situación.

Sugerencias pedagógicas

- Esta competencia se desarrolla de manera progresiva, y los niños y niñas requieren de un mediador/a que los apoye en la gestión y regulación de sus emociones. Un primer paso es reconocer lo que siente e identificar cómo se llama esa emoción (conciencia emocional). Una vez que logra nombrarla, podrá comunicar lo que siente con mayor facilidad, avanzando hacia su gestión, tanto en su expresión, como en su regulación.

A continuación, se proponen algunas acciones que ayudan a los niños/as a regular sus emociones para afrontar de manera adecuada distintas situaciones durante la jornada:

- Antes de iniciar una experiencia educativa vamos a invitar a los niños y niñas a conectarse con sus emociones, para lo cual Nanai pregunta: “¿Cómo se sienten hoy?. Los quiero invitar a sentirse relajados y en calma, para eso vamos a respirar imaginando que su guatita es un globo y cuando el aire entra el globo se hincha y cuando el aire sale la guatita se deshincha al igual que un globo, repitiendo esta acción un par de veces”. Mientras realizan este ejercicio se les pregunta: “¿Cómo se sienten ahora?, ¿preguntémosle a Nanai cómo se siente?”. Esta actividad facilita que los niños/as se conecten con el momento presente a través de estrategias de respiración, disponiéndolos a vincular con emociones de calma que faciliten su regulación emocional.
- Cuando niños o niñas se desregulan presentando emociones de ira o comportamientos exploratorios que requieren de la compañía y modulación de un/a adulto/a, el abordaje debiese ser uno a uno, siendo necesario conocerlos y anticiparse a este tipo de situaciones, ya que, dependiendo de sus características, pueden necesitar distintas formas de ayuda para la regulación o heteroregulación (abrazar, hablar, tranquilizar sin contacto físico, esperar





a que pase la pataleta, sacarlos de la sala para ayudarlos a calmarse en compañía de un adulto, etc.).

- En todos los niveles educativos, la regulación se da a través del vínculo emocional adulto/niño, sin embargo, esto cobra especial relevancia en el nivel sala cuna donde, si una guagua está llorando, es necesario acogerla de manera inmediata e identificar su necesidad (hambre, frío, miedo, muda, etc.) tomándola en brazos, acariciándola, mirándola a los ojos, sonriéndole y verbalizando “vas a estar bien, yo te voy a cuidar y la pena va a pasar”.
- En los niveles medio y transición, niños y niñas van adquiriendo progresivamente, y con ayuda de un adulto, conciencia de sus emociones al nombrarlas e identificar qué sienten corporalmente con cada una de ellas. De este modo, van conociendo formas más adaptativas para expresar su emoción, por ejemplo, “cuando estoy enojado, me pueden dar ganas de pegarle a un compañero/a, porque me quitaron un juguete, antes de hacerlo puedo pedir ayuda a la tía”. Más adelante la regulación se puede presentar entre niños/as, por ejemplo, cuando un niño/a consuela a otro/a haciéndole cariño o acompañándolo cuando tiene pena.
- Otra manera de anticipar situaciones de desregulación emocional es avisar con tiempo las transiciones de un período a otro, por ejemplo “en 5 minutos comenzaremos a guardar los materiales para luego ir al patio, Nanai les avisará cuando sea el momento”. Recordar que la anticipación de la rutina favorece la estabilidad emocional de los niños y niñas, así como permite que niño/as conozcan qué sucederá, cuándo y cómo, por lo que es muy importante hacerlo. De este modo además nos relacionamos con niños y niñas como sujetos de derechos.
- Un aspecto que considerar para favorecer la regulación emocional es generar en los niños y niñas emociones que les producen bienestar. Un gran recurso es el humor y la risa durante el desarrollo de las prácticas pedagógicas, ya que propician ambientes más relajados que conectan con emociones placenteras (alegría, amor, humor). Por ejemplo, utilizar recursos dramáticos como uso de la voz, sonidos, objetos, el absurdo, el misterio, la sorpresa, etc., para que todos, adultos, niños y niñas la pasen bien y se dispongan al aprendizaje. Aquí Nanai puede cumplir diferentes roles que inviten a experimentar momentos divertidos.





Sí es importante atender a que, en ningún caso, el humor o la risa deben utilizarse para enmascarar o anular la expresión de emociones como la pena, tristeza, rabia, frustración, enojo, entre otras.

- En el anexo N°1 se presentan algunos ejemplos de cada una de las emociones expresadas por Nanai, sus definiciones básicas y algunas ideas para conversar con los niños/as para favorecer la conciencia y regulación emocional.





3. AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA EMOCIONAL

Estar satisfecho/a con uno mismo, valorando la propia singularidad. Esto sienta las bases para la capacidad de pensar, sentir, comunicar preferencias y tomar decisiones por sí mismo de manera progresiva.

Sugerencias pedagógicas:

- Nanai es una amiga que ayuda a reconocer y valorar las características y capacidades de todos los niños y niñas, por ejemplo: “Me encanta como bailas, lo haces muy bien”, “todos somos buenos para algo, por ejemplo, Anita es muy buena jugando con los autos y Pablo es muy bueno ayudando a los compañeros”.
- También Nanai puede ayudar a mostrar a los niños y niñas que sus esfuerzos son importantes, por ejemplo: “Hoy día te esforzaste mucho para comer solito, has tenido un gran avance, ya falta poco para que lo logres hacer solo”, “A veces a Nanai le cuesta hacer algunas cosas, por eso pide ayuda a sus amigos, ¿y a ti en qué te gustaría que te ayuden?”.
- Es importante que niños y niñas reconozcan y expresen las situaciones o condiciones en que se sienten bien, por ejemplo: “Clarita, ya te mudé...ahora quedaste muy limpia, me imagino que te sientes bien”, “Benjamín, yo sé que te gusta mucho jugar con María, podrías invitarla a participar de tu juego”.





4. VÍNCULOS BIENTRATANTES

Establecer interacciones armoniosas, inclusivas, respetuosas entre los diferentes actores y estamentos de la comunidad educativa, reconociendo a los demás como legítimos otros.

Sugerencias pedagógicas:

- Los vínculos bientratantes se caracterizan por desarrollar habilidades sociales básicas relacionadas con el respeto hacia los demás, por ejemplo: al escuchar de manera activa a los niños y niñas, es decir mirándolos a los ojos, escuchando lo que dicen con una actitud receptiva y comprensiva, observando su comportamiento y sus expresiones no verbales, para “leer” sus necesidades y responder a ellas “sin juzgar” en un contexto afectivo-receptivo en donde los niños y niñas se sientan seguros y puedan expresar sus propios pensamientos y emociones. Por ejemplo, “Luciano sé que necesitas algo y te quiero ayudar ¿me lo puedes repetir o mostrar para que te pueda entender?... ah entonces lo que tú quieres es jugar con los legos, pero Nancy está jugando con ellos, te parece si le pedimos que los comparta contigo?”. “A veces a Nanai le pasa lo mismo que a ti. Miremos en las tarjetas cómo podría sentirse cuando los otros no la escuchan o no la entienden ¿cómo podríamos ayudarla?”.
- En el nivel sala cuna, al no existir un lenguaje verbal expresivo tan desarrollado, es más importante que el adulto esté atento a las señales que entregan las guaguas, por ejemplo; reconocer en el llanto de un niño o niña frente a una necesidad particular. Por ejemplo: “Antonia, parece que estás incómoda con esa ropa porque estás muy apretada, ¿te parece que vayamos al mudador para cambiarte por algo más holgado?”.
- Los vínculos bientratantes son en primer lugar un desafío para los adultos, de poder ir reconociendo e identificando situaciones en la práctica pedagógica que permitan desarrollar en los niños/as una actitud que les permita poco a poco conectarse con las emociones de los demás. Al preguntarles: “a veces Nanai está muy feliz en el jardín infantil, sobre todo cuando





sale al patio a jugar...”, “¿y ustedes en qué momento se sienten felices como Nanai?, se dan cuenta que todos somos distintos y que nos ponemos felices con cosas distintas, por ejemplo, “Juan se pone feliz cuando llega su mamá, Sofía se pone feliz cuando come puré con salchicha, y a Fernanda le hace feliz jugar con Josefa”.

- En las prácticas pedagógicas es importante gestionar de manera anticipada y colaborativa los conflictos, y Nanai puede ser de gran ayuda recordando a los niños y niñas prácticas de respeto por los demás, ejemplo: “para escucharnos mejor, hablaremos por turno”, “vamos a conversar sin gritar”, “vamos a esperar que se presente el material para luego poderlo explorar”, “para solicitar algo a un compañero/a se pide por favor y luego se da las gracias”.
- Cuando se presenta un conflicto entre niños/as, es necesario reconocer y validar todas las emociones de los niños/as involucrados: “Sé que estás muy enojado porque peleaste con Juanito, pero golpear no es la forma de resolverlo, hay otras formas de resolver nuestras diferencias o problemas... ¿me cuentas qué pasó?... veamos si te ayudo a calmarte para que te sientas mejor y podamos pensar juntos otras alternativas”. **Cuando el niño/a se calme es el momento de conversar sobre maneras más adecuadas de enfrentar el conflicto**, pudiendo utilizar a Nanai como intermediaria para que el niño/a se exprese y se sienta acogido por ella, por ejemplo “Nanai te quiere escuchar y saber lo que pasó”.





5. COMPROMISO SOCIAL Y ÉTICO

Capacidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida y contribuir al bienestar social, adoptando comportamientos responsables.

Sugerencias de aplicación:

- El compromiso social y ético requiere del desarrollo de las competencias previamente descritas, puesto que se espera que el niño/a tenga una gestión más adaptativa de sus emociones en función a las consecuencias que su actuar puede tener en el entorno. Por ejemplo, al momento del encuentro Nanai puede preguntar por los niños y niñas que no asistieron al jardín infantil y decir “¿qué les habrá pasado, saben por qué no vinieron? ¿estarán enfermos? ¿qué podemos hacer para decirles que los echamos de menos?”.
- Nanai también puede ayudar a los niños/as en la toma de decisiones que pueden afectar a otros, por ejemplo, identificando los efectos que tiene para el cuidado del planeta acciones como el uso del agua en el lavado de dientes o manos en el jardín y cómo esta acción contribuye al bienestar propio y el de los otros, preguntando, por ejemplo: ¿cómo se sienten cuando cuidan el agua?, ¿cómo se sienten cuando no la cuidan? O bien ¿qué pasaría si se acaba el agua en el mundo? ¿qué nos pasaría a las personas, a los animales y a las plantas si no tuviéramos agua?



VII. LAS FAMILIAS Y EL DESARROLLO EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS

La educación emocional es un aprendizaje en sí mismo y también un aspecto transversal al proceso de aprendizaje, por lo que está presente a lo largo de toda la vida. Es una tarea desafiante para todos, ya que en muchos casos no tenemos suficientes herramientas para acompañar este proceso de la mejor manera, producto de una cultura que invisibiliza las emociones como parte del desarrollo integral. Es así como muchos hemos crecido bajo la lógica racionalista de “pienso, luego existo”, sin considerar que durante los primeros años de vida los niños/as se expresan principalmente a través de sus emociones, por lo que la frase “siento y luego existo” resulta más pertinente.

Tanto las familias como el jardín infantil requieren visualizar y apoyar la gestión de las emociones de niños y niñas, relevando que el hogar es el primer y más importante escenario donde ellos manifiestan sus emociones y aprenden a regularlas de acuerdo con el modelo familiar.

Por lo anterior, es necesario promover una educación emocional que favorezca el desarrollo integral y enriquecimiento emocional, para que tanto equipos pedagógicos como familias compartan una mirada sensible que considere el reconocimiento, la valoración y el respeto de las emociones de niños y niñas, entendiendo que el desarrollo emocional es un aprendizaje que requiere ser mediado por parte de los adultos.

¿Cómo intencionar el desarrollo de las competencias emocionales con las familias?

Para favorecer el desarrollo integral de niños y niñas se requiere que las familias conozcan y se apropien de las competencias emocionales necesarias para propiciar su bienestar emocional, comprendiendo que un niño/a que crece en un contexto de apego seguro aprende más y mejor.





A continuación, se presentan algunas estrategias para integrar a las familias al modelo de educación emocional:

- **Presentar el modelo a las familias.** Esto se puede efectuar en instancias presenciales o virtuales y/o utilizando diferentes medios (díptico, fichero de familia, reuniones de padres, etc.) donde se dé a conocer aspectos generales del modelo y el set oveja Nanai, sensibilizando a las familias en la temática.
- **Participación en aula.** Invitar a las familias a incorporarse a prácticas pedagógicas que intencionen el recurso del set oveja Nanai, o bien a experiencias en donde se trabajen las competencias emocionales, como una forma de mostrar de manera práctica su abordaje.
- **Talleres de reflexión práctica para conocer las competencias emocionales.** Por ejemplo: revisar el vocabulario emocional que como adultos manejan ¿es amplio o reducido? ¿hay emociones que cuesta identificar? ¿por qué nos pasará eso?... y ¿qué podemos hacer para que nuestros niños y niñas puedan ir reconociendo sus emociones? ¿cómo les podemos ayudar?, etc.
- **Estrategias individualizadas con las familias.** Realizar entrevistas con familias para abordar situaciones específicas relacionadas con el desarrollo emocional de niños y niñas, por ejemplo, fortalecimiento del apego, cómo responder ante situaciones de desregulación emocional, timidez, problemas de interacción con los otros, etc.
- **Talleres de creación material complementario.** Diseño de diferentes recursos que apoyen el desarrollo emocional de niños y niñas para ser utilizados en las prácticas pedagógicas y en el hogar. Por ejemplo, producción de cuentos, álbumes con historias de sus familias, dados y termómetros de las emociones, crear su propia oveja Nanai en casa, dependiendo de las necesidades e intereses de cada niño/a y su familia, entre otros.
- **Talleres artísticos para las familias.** Para vincular la expresión musical, corporal, visual, etc. favoreciendo la conexión emocional de los adultos.
- **Coordinación con redes comunitarias.** Para enriquecer la implementación del modelo de educación emocional, a través de alianzas con redes municipales, públicas, comunitarias y privadas.



ANEXO N°1

Ejemplos para conversar con los niños y niñas sobre las emociones utilizando la oveja Nanai.

TRISTEZA

Esta emoción en general surge cuando perdemos algo o a alguien que queremos, que es importante para nosotros/as.

Se puede expresar de muchas maneras, en nuestro cuerpo se siente desagradable o con poca energía, sin ganas de hacer nada, a veces nos pueden dar ganas de llorar o sentir la garganta apretada. Y tú ¿cómo expresas la tristeza?



Nanai le dice a los niños y niñas:

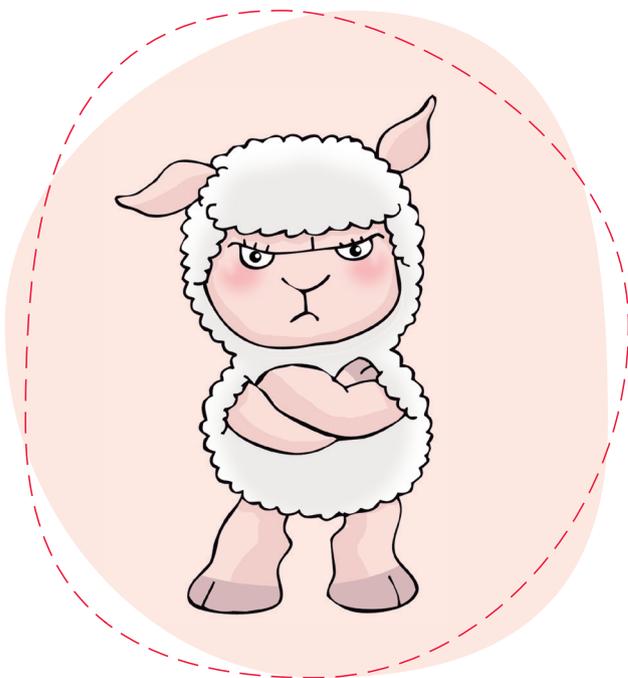
- Te comprendo, yo también me siento así a veces.
- No es malo estar triste, a todos nos pasa.
- Si tienes ganas de llorar lo puedes hacer.
- Cuéntale a quien desees, ¿por qué estás triste?
- Dibuja lo que te tiene triste.



RABIA

Esta emoción, en general, surge cuando sentimos que fuimos (nosotros u otras personas) tratados injustamente, cuando nos sentimos ofendidos, o cuando las cosas no suceden como queremos. La rabia se puede expresar de muchas formas, a veces podemos querer defendernos (descalificar, morder, pegar, etc.) y luchar por lo que creemos justo. Pero también podemos no querer hablar con nadie.

En el cuerpo puede expresarse, por ejemplo, apretando las manos, los dientes, con la cara arrugando la nariz, juntando las cejas, mirando fijamente o llorando. Y tú ¿cómo expresas la rabia?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- Te comprendo, yo también me siento así a veces.
- Algunas maneras de manejar la rabia, para ir poco a poco sintiéndose mejor son:
- Inhalar profundo por la nariz y luego botar el aire por la boca como si soplaras las velas de una torta.
- Hacer algo que te gusta (pintar, modelar arcilla, escuchar música, armar una torre, etc.).
- Escuchar una canción que te guste o relaje.





MIEDO

Esta emoción surge generalmente cuando nos sentimos en peligro, creemos que algo malo va a pasar o cuando pensamos que alguien nos puede hacer daño. Cuando sentimos miedo podemos querer arrancar o escondernos o nos paralizamos.

Se puede expresar de muchas formas, por ejemplo, se nota en la cara levantando las cejas y los párpados o cerrando los ojos. En el cuerpo, podemos ponernos tensos, como congelados. Y tú, ¿cómo expresas el miedo?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- No es malo sentir miedo, te comprendo, yo también me siento así a veces.
- Hablar de tu miedo sirve para que se haga más pequeño.
- Pide ayuda a un adulto/a significativo para que te cuide.
- Dibuja tu miedo.
- Elige un cuento en que el personaje tiene miedo y veamos cómo resuelve la situación.





ALEGRÍA

Esta emoción, en general la sentimos cuando pasa algo que nos gusta o recibimos una buena noticia o una sorpresa agradable. Es un estado emocional espontáneo y momentáneo, es decir, dura poco tiempo. A pesar de ser temporal, la alegría es necesaria como una forma de enfrentar la vida, como camino para alcanzar la felicidad.

Se puede expresar de distintas maneras, por ejemplo, en la cara con una sonrisa, risas, brillo de los ojos. En el cuerpo podemos sentir que tenemos mucha energía y nos dan ganas de hacer cosas que nos agradan. Y tú, ¿cómo expresas la alegría?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- Comparte tu alegría con otras personas.
- La alegría es contagiosa, y hará que otros se sientan bien y alegres.
- Haz más cosas que te hagan sentir alegre.
- Piensa, ¿en qué otras situaciones te has sentido alegre?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la alegría?



FELICIDAD

Es un estado emocional que surge cuando nos sentimos satisfechos y en armonía con distintos, aspectos de nuestra vida, por ejemplo con nuestra familia, con nuestros amigos/as, con nuestros logros, aprendizajes, entre otros. Por esto, cuando estamos felices, solemos sentirnos contentos, satisfechos y en plenitud.

La diferencia entre felicidad y alegría radica en su duración e importancia. La felicidad es un estado permanente, sinónimo de prosperidad o dicha. La alegría es un estado pasajero, sinónimo de placer.

En la cara se expresa generalmente en la sonrisa y en el brillo de los ojos. En el cuerpo sentimos algo agradable y nos dan ganas de disfrutar del momento y tenemos energía para hacer cosas que nos agradan. Y tú, ¿cómo expresas la felicidad?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- ¿Qué cosas te hacen sentir feliz?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la felicidad?
- Comparte tu felicidad con tus amigos/as y familia.
- Expresa tu felicidad de manera artística (por ejemplo bailando, cantando, dibujando, etc.).





CALMA

Estado emocional que se caracteriza por la tranquilidad y la regulación emocional. Cuando la sentimos, podemos tener ganas de quedarnos tranquilos en lo que estamos y disfrutar el momento presente.

En la cara y cuerpo se expresa generalmente en un relajo muscular. A su vez, se asocia a un estado corporal de baja activación acompañado de sensaciones de agrado. Y tú, ¿cómo expresas cuando te sientes en calma?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- Pon atención en tu respiración y siente si es lenta o rápida.
- Disfruta el momento.
- Piensa, ¿Qué cosas te ayudan a calmarte en otros momentos?, Por ejemplo: observar un frasco de la calma, tocar algo suave, sentir un aroma agradable, ponerte en un lugar que te sientas cómodo/a y relajado/a, escuchar una canción que te haga sentir tranquilo/a.



AMOR

Es la emoción que hace que nos relacionemos y nos queramos con nuestra familia, amigos, animales, plantas e incluso con objetos significativos, y gracias a ello, nos mantiene vivos.

Hay muchas formas de expresar el amor, por ejemplo, cuando tu mamá o tu papá o tu abuelito/a te abrazan y te dan un beso en la mejilla. También diciéndote palabras bonitas como “te quiero”, “te amo”... También con detalles, cómo preparar tu comida favorita, abrigándote en las noches cuando te destapas. Y tú ¿cómo expresas tu amor?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- Expresa tu amor dando gracias a las personas que te tratan bien y cuidan.
- Expresa el amor ayudando a tus compañeros/as.
- Expresa tu amor dibujando o creando algo con tus manos.
- Piensa ¿cómo te gusta expresar tu amor a tu familia, a tu mascota, a tus amigos/as?



SORPRESA

Es una emoción causada por algo inesperado, por algo imprevisto, novedoso o extraño, cuya principal consecuencia es desviar toda nuestra atención hacia lo que la causó. La sorpresa dura pocos segundos, y dependiendo si el hecho nos hace sentir agradables o desagradable dará paso a otra emoción, por ejemplo, ver alguien que hace tiempo no ves y que quieres mucho te da sorpresa y luego alegría. Te sorprendes porque tu perrito está vomitando, se enfermó y luego te da tristeza.

En general, la expresión corporal más característica es elevar las cejas, abrir la boca, los ojos, queriendo descubrir la situación imprevista, y en ocasiones dejando escapar un pequeño grito. Y tú ¿cómo expresas cuando sientes sorpresa?



Nanai le dice a los niños y niñas:

- Cuéntame ¿qué cosas te sorprenden?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción de sorpresa?
- ¿Qué expresión en tu rostro pones cuando estás sorprendido/a?
- Cuando haya algo que no te guste cuéntaselo a quien tu desees.









INTEGRA
Red de Salas Cuna y Jardines Infantiles

Fonoinfancia
800 200 818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.
www.fonoinfancia.cl



Financiado por la Subsecretaría de Educación Parvularia del Ministerios de Educación