



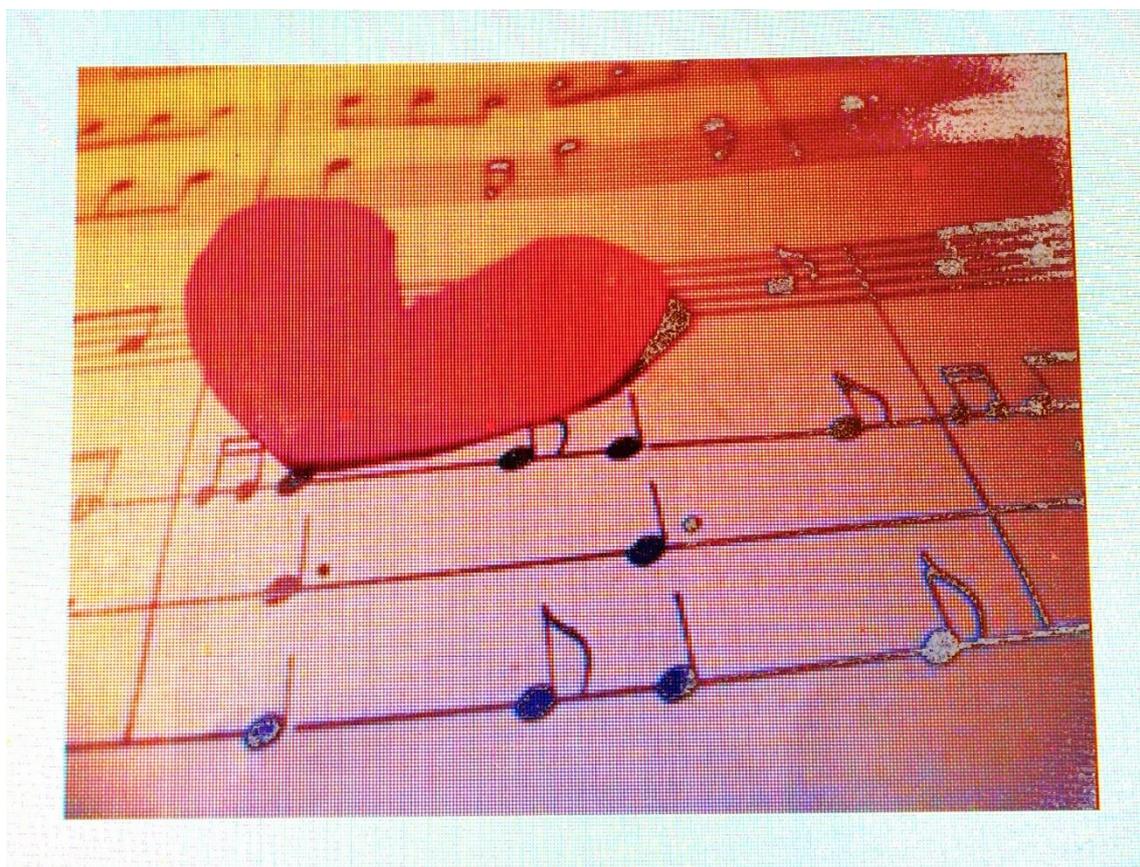
UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultad de educación

Departamento MIDE

Postgrado en Educación Emocional y Bienestar Semipresencial

**“Despertamos las emociones con música –
mis primeros pasos emocionales”**



Autora - Monica Krüger 2019/2020

Tutora – Fina Duran López

ÍNDICE

Introducción	4
Definiendo la intervención	4-7
Fundamentando la intervención	8-12
Aspectos teóricos principales	8
1. ¿Qué es una emoción?	8
2. El inicio de la inteligencia emocional	9
2.1 La evolución emocional infantil	
2.2 El modelo piramidal de inteligencia emocional	
2.3 Los 5 bloques de capacidades emocionales	
3. Modelos teóricos de inteligencia emocional	10
3.1 Los principales modelos	
3.2 El test Pre Mesquite	
4. ¿Que es la educación emocional?	11
5. Modelo de competencias del GROP	11
6. La educación emocional en la familia	11
6.1 Un punto de partido	
6.2 Observaciones de las familias de la intervención	
7. Estilos parentales	12
7.1 Comparación entre los tres estilos parentales	
7.2 Observaciones de los padres de la intervención	
8. Música y emociones	13
8.1 La relevancia de la música en la educación emocional	
8.2 Hacia la resiliencia en familia	
Diseño de la implementación	14-56
Análisis del contexto y detección de necesidades	14
Objetivos de la intervención	16

Contenidos y actividades	17
Metodología	18
Planificación	20
Proceso de aplicación	21
Evaluación de la intervención	22
Conclusión y agradecimientos	23
Bibliografía	24
Anexos	
Fichas	25-33
Emoticonos	25
La Ira	26
El Miedo	27
Círculos de consuelo	28
La caja de la calma	29
Jugamos en casa	30-33
Esquemas de las clases 1-8	34-55
Fotos de materiales	56-58
El cuestionario de emociones	59-60
Retroalimentación proyecto	61
Entrevista confinamiento	62
Permiso fotos/videos	63-64
Videos – links	65

Introducción

Para el trabajo de postgrado, tenía claro desde el principio elaborar un curso de música y emociones para niños pequeños y sus padres. Como profesora de música y movimiento trabajando con niños de 0-7 años, he visto como para los niños pequeños y sus familias, explorar el mundo de la música es un viaje lleno de emociones.

La música es como una vitamina que ayuda a fortalecer la vida emocional de las personas y sirve como una herramienta muy potente para el descubrimiento y desarrollo de las emociones. Mi pasión por la música me define como persona, en mi vida personal y profesional siempre ha tenido un papel importante. Me acompaña en mi día a día, es la banda sonora de mi vida durante los días inolvidables de celebraciones o durante las noches dolorosas, y siempre me apoya en momentos difíciles.

Antes de empezar el postgrado ya iba adaptando mis clases para enfocar más en las emociones y este proyecto me ha dado la oportunidad de dedicar tiempo y recursos al desarrollo de mis clases de “Música y Emociones”. A continuación, hay una definición del curso y como aproveché de la música como herramienta para lograr mis objetivos.

Definiendo la intervención

Título

Despertamos las emociones con música – mis primeros pasos emocionales. Programa para familias con niños de 2-4 años.

Resumen

Trabajar con **música y movimiento** para abrir los sentidos y la mente a, por lo menos, cuatro emociones. Ayudar a los niños nombrar las emociones, reconocerlas en ellos mismos y en otras personas. Dar al grupo herramientas para ayudar a los niños manejar las emociones.

Destinatarios y ámbito de aplicación

Soy profesora de música y movimiento. La intervención está dirigida hacia un grupo formado por **seis familias con niños de 2 a 4 años**. El ámbito es familiar en una guardería.

Aspectos teóricos principales

El proyecto estará basado en los aspectos del marco teórico de GROU.

Trabajaré con las familias sobre todo la **conciencia emocional** y la **regulación de emociones**.

Conciencia emocional – ayudar a los niños nombrar las emociones, reconocerlas y expresarlas mientras las están viviendo. Actividades musicales y cuentos para explorar las emociones que vivimos. Trabajo en familia durante todo el trimestre para desarrollar el vínculo emocional y lenguaje emocional entre padres y niños.

Regulación de emociones – dar a familias herramientas para ayudar a los niños tomar control de las emociones. Actividades musicales para calmarse y para animarse. Los padres tendrán herramientas para encontrar soluciones cuando hay momentos de tensión y estrés en la vida familiar.

Según estudios, investigaciones y observaciones de profesionales en el campo de Educación Emocional, hay un vínculo profundo entre la música y las emociones que podemos aprovechar para desarrollar la vida emocional de los niños y sus familias. La música es una herramienta ideal para trabajar con grupos familiares, para promover un estilo parental democrático y respetuoso que ayuda el desarrollo emocional en niños pequeños.

Vínculos entre música y emociones.

Eduardo Punset, en *El Viaje a la Felicidad* (2007), cita el trabajo de Goldstein sobre los efectos positivos de la música, como la alegría, y su estudio en el *Journal of the American Medical Assoc* (1996) dice que “la estimulación de la música aumenta la liberación de endorfinas..”

Rafael Bisquerra *Psicopedagogía de las emociones* (2009), dice que “si exista la música es porque tiene una finalidad emocional: expresar, comunicar y experimentar emociones.” Bisquerra cita estudios como *Emotion and Meaning in Music*, de Meyer (1956), los trabajos de Sloboda y Juslin (2001) y Gabrielsson (1993, 2000)

Promoviendo estilos parentales positivos

Rafael Bisquerra, Juan Carlos Pérez y Esther García. *Inteligencia emocional en educación* (2015) citan estudios sobre los tres estilos parentales – estilo autoritario, estilo permisivo, estilo autoritativo/democrático (Torió, 2008) También citan la investigación de Gottman de DeClaire (1997) y los estilos parentales de gestionar emociones, que demuestra una nueva forma de interaccionar con niños, el estilo de *coaching* emocional, y sus beneficios. “Cuanto mejor es esta conexión emocional entre padres e hijo, más facilidad tendrá el niño para empatizar con otras personas (Gottman *et al.*, 1997)

Objetivos

Utilizar la música como herramienta para:

- Construir una base de conocimiento de las emociones básicas a través del juego, la música y el movimiento.
- Fortalecer vínculos emocionales entre padres y niños.
- Desarrollar un espacio positivo donde una pequeña comunidad pueden compartir, reír y aprender con seguridad.
- Apoyar a padres que están en plena fase de redescubrimiento del mundo de sus propias emociones.
- Dar a familias estrategias sencillas para ayudar a sus hijos a entender y manejar las emociones.

Otros agentes implicados

- Las familias extendidas de los participantes, ya que habrá actividades que se tengan que hacer en casa con hermanos, abuelos...

Calendario previsto para la implementación

- Diciembre 2019 – entrevistas individuales con los padres con cuestionario.
- Enero 2020 – marzo 2020 – 10 clases de una hora, cada jueves en The Playhouse.
- Abril 2020 - entrevistas, cuestionario con los padres para recopilar información después de la intervención. Establecer si los padres han aprendido y disfrutado de la intervención y si los niños han desarrollado sus competencias emocionales.

Durante este periodo:

- Una excursión o actividad especial para promover conexiones entre las familias del grupo (no ha sido posible por el confinamiento.)
- Deberes – actividades sencillas para hacer en casa durante cada semana para desarrollar rituales y rutinas en la vida diaria de las familias.
- Pequeño proyecto creativo en grupo – trabajamos en equipo para construir un proyecto artístico juntos. (El álbum de fotos para cada niño.)

Justificaciones

Jugar y experimentar son grandes retos de la infancia. Conectando con la música - tocando instrumentos y bailando- además de ser un juego muy divertido también sirven para el desarrollo físico, mental y emocional de los niños. La música estimula la producción de endorfinas, abre la mente a la curiosidad, la creatividad y a actitudes pro-sociales. La música es una herramienta que funciona muy bien tanto con niños pequeños que adultos para conectarse con sus emociones. En un grupo, la música crea un vínculo especial porque tiene el poder de transformar un espacio compartido en una

experiencia llena de energía positiva. Exponer a un niño a una gama amplia de estilos musicales le permite construir un base de datos para toda la vida, que le aporta una serie de emociones positivas y le da empoderamiento a través de seguridad, alegría, bienestar y una sensación de “Flow”. La música nos da a todos otro lenguaje que está compartido por todas las culturas del mundo.

El el texto: niño = niño/niña padre = padre/madre

Fundamentando la intervención

Aspectos teóricos principales

En la segunda entrega del proyecto de investigación “**Despertamos las emociones con música – mis primeros pasos emocionales**” voy a desarrollar la sección “Aspectos teóricos principales” que aparece brevemente en la primera entrega. Sirve para justificar las bases teóricas que estoy implementando y cómo intento conseguir los objetivos de la intervención.

1.¿Qué es una emoción?

Durante más de un siglo, psicólogos y filósofos han discutido la respuesta a esta pregunta. Definir un concepto como emoción es extremadamente difícil. Nuestras experiencias personales son tan distintas y nos falta un vocabulario lo suficientemente amplio como para expresar este concepto.

En su página web www.rafaelbisquerra.com Bisquerra explica que “*Las emociones son la esencia de la vida... Sin **emociones** seríamos como máquinas.*” (Bisquerra, Universo de Emociones, 2015) También lo explica de la siguiente forma más científica:

“Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

En este esquema de Bisquerra, explica el concepto de emoción.

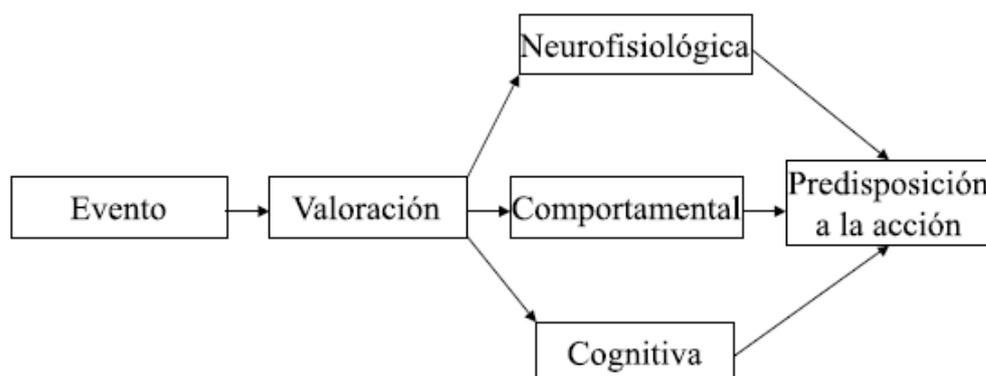


Figura 1
Concepto de emoción.

Cuando un individuo se enfrenta con un evento, tendrá una valoración primaria que puede ser o positivo o negativo. Luego, en una evaluación secundaria el individuo considera como va a afrontar el evento, que recursos tiene y como va a lograr sus objetivos.

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>

En su libro, *Inteligencia Emocional* (1996), Goleman define emoción así, “*El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.*”

2. El inicio de la inteligencia emocional

2.1 La evolución emocional infantil

¿Cuándo aparecen las primeras emociones? Investigaciones en este campo revelan que hay una gran variedad de emociones faciales y corporales expresada por bebés desde sus primeros meses de vida. Los niños de la intervención tienen 2-4 años, yo tenía que enfocar la investigación en la fase de desarrollo que suelen demostrar en esta edad.

En el libro *Inteligencia emocional en educación* (Bisquerra, Pérez, García 2015) Sección 1.4.1 *Aparición de las primeras emociones* destaca los hitos evolutivos en la aparición de las emociones. (Del Barrio, 2005). Las emociones básicas más citadas son **miedo, ira, tristeza, alegría y sorpresa**. La intervención incluye estas cinco emociones, como reconocerlas, expresarlas y manejarlas. En el *resumen de la evolución emocional infantil* (Del Barrio, 2005) destaca el etiquetado verbal de emociones básicas y el reconocimiento del estado de ánimo propio como pasos evolutivos en niños de 2-4 años. Las tareas que incluyo en la intervención caen dentro del rango de capacidad de estos niños.

2.2 El modelo piramidal de inteligencia emocional

En el mismo libro aparece el modelo piramidal de la inteligencia emocional (adaptado de Mayer y Salovey, 1997: 7). La base de la pirámide, la carga de peso, está compuesta de las capacidades de **percepción, valoración y expresión de las emociones**. Son el punto de partida de la inteligencia emocional y de la intervención.

2.3 Los cinco bloques de capacidades emocionales

En su libro, *Educar las emociones en la infancia (0-6 años)* (2019), Èlia López Càssa describe los cinco bloques de capacidades emocionales. Estas capacidades son el punto de partida, semillas que, una vez sembradas, pueden establecerse como competencias emocionales. De las cinco capacidades, la intervención está enfocada en dos bloques; **conciencia emocional y regulación de las emociones**. Son capacidades para despertar la inteligencia emocional, y son las más relevantes para explorar con niños de 2-4 años.

Conciencia emocional – ayudar a los niños nombrar las emociones, reconocerlas y expresarlas mientras las están viviendo. La intervención consiste de actividades musicales y cuentos para explorar las emociones que vivimos. Trabajo en familia durante

todo el trimestre para desarrollar el vínculo emocional y lenguaje emocional entre padres y niños.

Regulación de emociones – dar a familias herramientas para ayudar a los niños tomar control de las emociones. Hacemos actividades musicales para calmarse y para animarse. Los padres tendrán herramientas para encontrar soluciones cuando hay momentos de tensión y estrés en la vida familiar.

3. Modelos teóricos de inteligencia emocional

3.1 Los principales modelos

Los principales modelos teóricos de inteligencia emocional han sido desarrollados durante más de 20 años de investigación con la intención de evaluar las competencias de inteligencia emocional en un individuo. Aunque hay una diversidad de modelos “...los diferentes modelos de inteligencia emocional tienden a ser complementarios más que contradictorios entre sí (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000; Pérez, Prides y Furnham, 2005) Algunos están orientados al liderazgo o al trabajo, algunos al bienestar y otros son más neutrales, se pueden aplicar en varios contextos.

Hay modelos que tienen una versión adaptada para evaluar niños de Primaria, como MSCEIT, y el test TEIQue adaptado para niños de 8-12 años. El Test Mesquite es apto para niños a partir de 7 años. Se encuentra en desarrollo el Test de Inteligencia Emocional Fundación Botín para la infancia (TIEFBI), destinado a niños de 30 meses hasta los 11 años de edad. <https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/test-inteligencia-emocional.html>

3.2 El cuestionario de emociones pre Mesquite

Actualmente no hay ningún modelo para asesorar niños de 2-4 años. Para los propósitos de mi intervención, tenía que elaborar mi propio cuestionario, basado libremente en el test Mesquite. Los padres hicieron el test a nombre de sus hijos al principio de la intervención y sirvió como punto de partida para planificar las clases. (Un ejemplo del cuestionario está incluido en el anexo.) Tenía pensado repetir el test al final del curso pero tenía que cambiar el plan, hice una entrevista telefónica con los padres para pedir su retroalimentación y observaciones sobre el desarrollo emocional de sus hijos.

4. ¿Qué es la educación emocional?

Según Bisquerra, *“El objetivo de la **educación emocional** es el desarrollo de competencias **emocionales**: conciencia **emocional**, regulación **emocional**, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.”*

“La educación integral, como su denominación indica, no puede limitarse a la adquisición de conocimientos, sino que debe integrar los diversos aspectos del desarrollo humano (social, emocional, moral, etc.) Por lo tanto, debe incorporar la educación emocional” (e.g. Bisquerra, 2000; Brackett y Katulak, 2007; Elias, Hunter y Kress, 2001; Pérez-González, 2010a)

La educación es un trabajo en equipo formado por los alumnos, las familias y el profesorado. Todos los miembros del equipo pueden beneficiar de la educación emocional para facilitar una cohesión y una armonía que promueve el mejor posible ambiente de aprendizaje en casa y en el ámbito escolar.

5. Modelo de competencias el GROP

El GROP tiene 10 objetivos principales de educación emocional. Es un plan de acción multidimensional a lo largo de la educación formal para promover el desarrollo de la inteligencia emocional. Como precursor, en preparación para los primeros años de educación formal, los padres tienen un papel protagonista de educadores de sus hijos. Las primeras capacidades emocionales se despiertan en el ámbito familiar, se desarrollan en competencias durante la educación primaria.

6. La educación emocional en la familia

6.1 Un punto de partida

La intervención que he propuesto tiene como objetivo apoyar a los padres y los niños en sus primeros pasos en el mundo de las emociones. A través de las clases de “Música y Emociones” las familias pueden establecer un estilo positivo de comunicación, en un ambiente de seguridad, cohesión, apoyo y bienestar. Estos elementos producen un tejido protector de resiliencia que envuelve la familia. Luego sirven para ayudar al niño con el rendimiento escolar y adaptación social en Primaria y también en su comunidad.

6.2 Observaciones de las familias de la intervención

Para estudiar el desarrollo de la inteligencia emocional hay que reconocer que cada individuo tiene su propia evolución. Dicho esto, es interesante observar que el grupo de la intervención comparte varios rasgos que quizás afectan de manera positiva su evolución. Son familias plurilingües con padres de alto nivel educativo. Los niños están atendiendo, o han atendido una guardería plurilingüe de calidad superior, The Playhouse, con una ratio muy bajo de niños/cuidadoras. Algunas de las familias ya se

conocieron entre ellas. No son víctimas de abandono, amenaza ni abuso. El grupo está formado por cinco niñas y un niño, suelen venir las madres, vienen los padres de vez en cuando. Es un grupo con capacidad alto, las familias suelen venir a clase cada semana y hacen las actividades que propongo en clase y los deberes entre semana en casa. Diría que hay una conexión muy saludable entre padres y niños, se muestran un *apego seguro* según la definición de John Bowlby. El apego seguro lleva al niño del estrés a la calma, de sentirse amenazado a sentirse seguro (Bowlby, 2009).

7. Estilos parentales

7.1 Comparación entre los tres estilos parentales

Rafael Bisquerra, Juan Carlos Pérez y Ester García. *Inteligencia emocional en educación* (2015) citan estudios sobre los tres estilos parentales – estilo autoritario, estilo permisivo, estilo autoritativo/democrático (Torío, 2008)

Padres con **estilo autoritario** valoran la obediencia, aplican medidas de castigo y medidas disciplinarias. Requieren que los niños tienen un papel subordinado. No facilitan el diálogo, y expresan poco afecto. Como resultado, los niños suelen faltar autonomía, tienen baja autoestima y escasa competencia social.

Padres con **estilo permisivo** dan una gran autonomía al hijo, aceptando comportamiento impulsivo y evitando castigos. No marcan límites, no requieren el desarrollo de madurez ni responsabilidad. Los beneficios de este estilo son niños más alegres y vitales, pero les cuesta la responsabilidad, son menos independientes y tienden a ser muy impulsivos.

Padres con **estilo democrático** prefieren razonamiento a la imposición. Consideran los derechos y deberes propios y de los hijos. Son exigentes -ponen límites y normas- pero promueven el diálogo, el consenso y muestran mucho afecto a sus hijos. Los niños muestran competencias sociales, tienen más autoestima y autonomía, hay menos conflictos entre padres y son más cariñosos.

7.2 Observaciones de los padres de la intervención

He observado que el estilo educativo de las familias de la intervención es de **padres democráticos**. El proyecto de la intervención es en plan familiar porque el papel de la familia en el desarrollo emocional del niño es fundamental. Destaca la importancia de la educación emocional de madres y padres (Bisquerra 2011) y la orientación familiar (eg. Martínez, Álvarez y Fernández, 2009, Martínez y García, 2003). John Gottman compruebe que. *“Las interacciones emocionales entre padres e hijos son de extrema importancia.”* (Gottman y DeClaire, 1997)

8. Música y emociones

8.1 La relevancia de la música en la educación emocional

Rafael Bisquerra *Psicopedagogía de las emociones* (2009), dice que “si existe la música es porque tiene una finalidad emocional: expresar, comunicar y experimentar emociones.” Bisquerra cita estudios como *Emotion and Meaning in Music*, de Meyer (1956), los trabajos de Sloboda y Juslin (2001) y Gabrielsson (1993, 2000)

Eduardo Punset, en *El Viaje a la Felicidad* (2007), cita el trabajo de Goldstein sobre los efectos positivos de la música, como la alegría, y su estudio en el *Journal of the American Medical Assoc* (1996) dice que “la estimulación de la música aumenta la liberación de endorfinas..”

Según estos estudios, investigaciones y observaciones de profesionales en el campo de Educación Emocional, hay un vínculo profundo entre la música y las emociones que podemos aprovechar para desarrollar la vida emocional de los niños y sus familias. La música es una herramienta ideal para trabajar con grupos familiares, para promover un estilo parental democrático y respetuoso que ayuda el desarrollo emocional en niños pequeños. En la intervención, la música es un elemento catalizador para despertar el entendimiento de las emociones y para promover el bienestar del grupo.

8.2 Hacia la resiliencia en familia

La intervención pretende dar a los padres recursos que ayudan a los niños crecer físicamente, mentalmente y emocionalmente. Pueden aprovechar de actividades prosociales, lúdicas y didácticos en un ambiente feliz y seguro con el apoyo de sus padres. El trabajo en equipo crea vínculos entre padres y niños y las clases les dan un vocabulario emocional que les permiten compartir sus emociones y entenderse mejor. La conexión y la comprensión ayuda a desarrollar la resiliencia de las familias.

Diseño de la implementación

Análisis del contexto y detección de necesidades

La institución

Para llevar a cabo la intervención con éxito era importante buscar familias y un lugar adecuado para hacer el curso. Tenía pensado hacer la intervención en L'Escola de Música Municipal de Cabriels donde actualmente trabajo, pero, en el último momento, varias familias me dijeron que al final no podrían asistir y tuve que buscar una alternativa. Afortunadamente, tenía un Plan B. The Playhouse es una guardería pequeña en Barcelona, es uno de los sitios donde he trabajado durante años como profesora de música y movimiento.

Abierto desde 2006, The Playhouse es un centro pre escolar inglés para niños de 2-4 años. Está ubicada en el corazón de Barcelona. Tiene una ratio de 1:5 educadores/niños. El centro ofrece sesiones dirigidas para niños y basadas en juegos en el marco Pickler y Montessori. (Emmi Pikler creó un sistema educativo basado en el respeto al niño y una actitud no intervencionista del adulto, que permite su desarrollo autónomo.)

The Playhouse es un espacio familiar y acogedor, ofrece apoyo a toda la familia, con un enfoque que garantiza el bienestar del niño. Las familias son plurilingües con padres de alto nivel educativo. El centro organiza muchas actividades con las familias; excursiones, cursos, charlas etc... Hablé con la directora y ella estaba entusiasmada con el programa de música y emociones que presenté.

El espacio físico donde quería hacer las clases es la aula de The Playhouse. Es un espacio polivalente, con luz natural y bastante espacio libre para montar actividades físicas como bailar en grupo, manualidades, juegos etc. (Cuando se organiza actividades para familias con niños pequeños es importante tener espacio adecuado para guardar cochecitos, un sofá para mamás que quieren dar pecho, lavabos, un cambiador etc.)

Los destinatarios

A través de The Playhouse, envié información por mail sobre la intervención a padres de niños que están asistiendo o recientemente habían asistido el centro. Explicé brevemente mis objetivos y les invité a una sesión informativa. Tenía una respuesta positiva de muchas familias que vinieron a la sesión y seis familias se apuntaron al curso. Tenía lista de espera, pero era importante tener un número reducido de personas para conseguir los objetivos que tenía pensado y teniendo en cuenta la limitación del espacio físico de la sala donde iba trabajar. (Normalmente éramos once o trece personas.)

El perfil de las familias del centro es internacional, no tienen familia extensa en Barcelona y vienen en búsqueda de un lugar donde se sientan acogidas. Algunas de las familias que se apuntaron ya se conocían entre ellas. Los niños no son víctimas de

abandono, amenaza ni abuso. Diría que hay una conexión muy saludable entre padres y niños, se muestran un *apego seguro*.

El grupo está formado por seis familias; con cinco niñas y un niño, suelen venir las madres, vienen los padres y hermanitos de vez en cuando. Es un grupo con capacidad alta, las familias están muy motivadas; suelen venir a clase cada semana y hacen las actividades que propongo en clase y los deberes entre semana en casa. Las familias del grupo vienen de Polonia (2), Australia (1), Italia (2) y Barcelona (1). La intervención es en inglés y español.

El apoyo de la institución.

La directora del centro me presentó a las familias en la sesión informativa y durante todo el curso compartí información, deberes, fotos de actividades etc. con ella. Hay un respeto mutuo entre la directora y yo, las familias estaban motivadas porque ella me había recomendado rotundamente. La directora vio la intervención como una oportunidad muy positiva para las familias (y de hecho me ha preguntado si puedo ofrecer el curso en setiembre). Ella y yo tenemos hijos de la misma edad y las mismas prioridades y actitudes hacia metodologías de crianza.

Me dieron de alta como empleada durante la intervención para cubrir los bases legales, seguro, etc.

Obtención de la información para la intervención.

En principio hablé con la directora para recopilar información sobre las familias interesadas. Hice un plan inicial que presenté en la sesión informativa. Durante la sesión hicimos dos actividades lúdicas que me dieron la oportunidad de observar capacidades, vínculos, niveles de energía, estilos parentales, ambiente general etc. También era una oportunidad de convencer a los niños que la experiencia sería positiva. ¡Todos los niños querían volver la semana siguiente!

Sesión informativa	09/01/20			
Competencia emocional	Felicidad, bienestar			
Objetivos	Presentar proyecto	Conocer a las familias	Establecer un vinculo	Juego y bienestar
Actividades	Charla	Escuchar preguntas y observar	Madre/hijo escogen tres cartas con imágenes bonitas y explican al grupo porque lo han escogido	Bailar en familia con pañuelos
Desarrollo	Vínculos y bienestar			
Recursos	Caja de instrumentos		Cartas Sikkhona	Pañuelos, música
Observaciones	Necesito guardar más muebles			

Después de la sesión informativa envié un cuestionario a los padres (ver anexo) para establecer factores como el nivel de adquisición de idioma y el carácter del niño. Estaba buscando una indicación de la conciencia emocional y nivel de regulación de emociones para tener un punto de partida para la intervención. Tenía pensado aplicar el mismo cuestionario después del curso para observar si había un desarrollo pero como el curso estaba interrumpido por el confinamiento decidí de intentar evaluarlo de otra manera. Hice entrevistas de retroalimentación de los padres por teléfono.

Objetivos de la intervención

Explicué mis objetivos en mi mail inicial y en la sesión informativa. También expliqué mis objetivos específicos para cada clase a los padres cada semana.

Objetivos de la intervención - utilizar la música como herramienta para:

- Construir una base de conocimiento de las emociones básicas a través del juego, la música y el movimiento.
- Fortalecer vínculos emocionales entre padres y niños.
- Desarrollar un espacio positivo donde una pequeña comunidad pueden compartir, reír y aprender con seguridad.
- Apoyar a padres que están en plena fase de redescubrimiento del mundo de sus propias emociones.
- Dar a familias estrategias sencillas para ayudar a sus hijos a asistir, expresar y manejar las emociones.

Explicué en el mail inicial y también en la sesión informativa que el enfoque principal sería sobre todo la **conciencia emocional** y la **regulación de emociones**.

- **Conciencia emocional** – ayudar a los niños nombrar las emociones, reconocerlas y expresarlas mientras las están viviendo. Actividades musicales y cuentos para explorar las emociones que vivimos. Trabajo en familia durante todo el trimestre para desarrollar el vínculo emocional y lenguaje emocional entre padres y niños.
 - **Regulación de emociones** – dar a familias herramientas para ayudar a los niños a tomar control de las emociones. Actividades musicales para calmarse y para animarse. Los padres tendrán herramientas para encontrar soluciones cuando hay momentos de tensión y estrés en la vida familiar.
-

Contenidos y actividades

Quería asegurar que el nivel educativo fuera adecuado para mi grupo. Tengo 12 años de experiencia como profesora de música y movimiento de niños de 0-7 pero tenía que escuchar a los expertos para entender bien cuál sería el enfoque emocional. La segunda parte del proyecto, “Fundamentando la intervención” explica la recerca que hice para entender mejor como puedo dirigir la intervención a mi grupo de familias con niños de 2-4 años y para asegurar que los objetivos eran aptos y alcanzables.

Para la intervención de 10 semanas tenía pensado un plan para ayudar a las familias entender y potenciar su vida emocional. Las fichas están en el anexo.

Semanas 1 y 2 - Fomentar seguridad, bienestar, felicidad a través de actividades lúdicas; música, baile, juegos, cuentos y relajación. Quería crear un ambiente positivo para asegurar curiosidad, creatividad y “Flow” de los niños y sus padres. Establecer las rituales de clase y las normas. Los niños están libres a expresarse y moverse como quieren cuando hacemos actividades, (si no molestan a los de más) incluso si prefieren observar y no formar parte de la actividad - no hay ningún problema.

3 – cuatro emociones - saqué varias caras emoticonos para hacer actividades y juegos (la ira, la calma, la tristeza, la felicidad). Cada familia llevó sus cuatro emoticonos a casa y les dieron actividades para hacer entre semana en casa. (ver anexo por foto de los emoticonos, deberes) **ficha - Emoticonos.**

4 – La ira ficha - ¿Por qué los niños se enojan?

5. – La calma

6 – El miedo ficha - Los 10 miedos más comunes

7 – (fui añadiendo más caras emoticonos) – La sorpresa

8 – La tristeza ficha – Círculos d consuelo

9 y 10 – la gratitud (las clases no se llevaron a cabo por lo del confinamiento pero compartí algunas materiales on-line) más información en **la ficha -Clase en casa.** También les envió otro **ficha – la caja de la calma.** Los padres continuaron con el proyecto del álbum, añadiendo fotos de actividades en casa - ver fotos en el anexo.

En el documento de las clases (ver anexo) se ve las emociones que trabajamos, los objetivos de cada clase, las actividades, desarrollo, recursos y observaciones. Siempre me aseguré de que había tiempo para una breve discusión con los padres sobre en enfoque emocional de la clase al principio y luego tiempo para opiniones y retroalimentación.

Metodología

En cada clase hicimos una gran variedad de actividades musicales. Cada semana actividades nuevas estaban mezcladas con algunas que ya habíamos hecho. A los niños les gusta la repetición, se sienten empoderados y motivados cuando reconocen la música, la actividad o el cuento porque se acuerdan de la semana pasada y saben lo que va pasar. Pero hay que cambiar el patrón un poco cada semana para mantener el interés. Cada actividad de la clase es, desde el punto de vista del niño, un juego. Cada clase sigue la misma estructura de 10 pasos.

1. Canción de bienvenida (ritual de la clase)

Simulación, imaginación emocional. Sentamos en un círculo. La canción es la misma cada semana pero cambiamos la letra, hacemos lenguaje corporal distinto y frases distintas.

2. Baile en parejas (madre niño) (felicidad, seguridad)

Simulación, imaginación emocional. Hacemos un baile al principio de cada clase, que se repite cada semana con algún cambio. Los niños empezaron haciendo el baile en los brazos de los padres, luego en la tercera clase cuando conocieron la música y los pasos lo hicimos todos juntos; luego en la cuarta clase cada niño tenía un peluche e hicieron el baile con el peluche en brazos como si fuese su niño.

3. Escucha activa (curiosidad)

La escucha activa es un ejercicio de **simulación e imaginación emocional**. Cada semana sentamos, enfocamos y escuchamos un sonido (un chorro de agua, un perro ladrando, una abeja...). Los niños tienen que escucharlo, pensar, averiguar lo que es y luego imitarlo. Siempre escuchamos dos veces. Para niños de su edad la escucha activa es una herramienta importante para la adquisición de lenguaje verbal; vocabulario y comprensión de sintaxis verbal. La escucha activa es un eje de la inteligencia emocional también. Si un niño no sabe escuchar activamente a los demás, no puede aprender, no puede comunicarse y tendrá problemas de socialización.

4. Exploramos un instrumento y lo tocamos (libertad de expresarse, Flow)

Trabajar en grupo – El ritual de los instrumentos. Cada semana nos sentamos en el suelo en un círculo. Pongo una caja de instrumentos en el centro (todos iguales) cada niño coge uno, y dan uno a su madre. Pregunto “¿qué hacemos?” y les dejaron experimentar. Observo los niños y llamo la atención si alguien tiene una idea interesante, y podemos copiarla. Luego les doy ideas también de cómo se puede hacer sonar, golpeando el instrumento en el suelo, agitándolo, rodándolo por el suelo etc. Luego al escuchar música con un ritmo destacado tocamos los instrumentos juntos, moviendo con el ritmo

de la música. Al final de la actividad los niños tienen que devolver su instrumento a la caja.

A veces traigo un instrumento más grande, un triángulo, tambor o xilófono, y cada niño tiene que esperar para tomar su turno. El auto control depende de la edad y desarrollo de cada niño. Hay niños que son impacientes, otros son tímidos, otros no quieren renunciar el instrumento. A veces, en vez de tocar un instrumento hacemos una canción con movimientos incorporados - para trabajar la voz como instrumento propio.

Aprenden a trabajar las actividades en equipo, con paciencia y esperando su turno. También es una actividad de creatividad y Flow, están libres de expresarse, hacer mucho ruido y practicar las habilidades motoras finas. Hay solo una regla, no se puede tirar ningún instrumento. Todos los materiales son aptos para niños de su edad y no pueden hacerse daño, tragar piezas ni romperlas.

5 El cuento (imaginación, empatía, relajación) y **6 Relajación** (calma, bienestar, conexión con la madre)

Relajación - La relajación es una habilidad que se enseña, algo que los padres deben enseñar a sus hijos. Dentro del plan para cada clase hay momentos de relax, y si veo que hace falta, cambio el orden de las actividades para bajar la energía del grupo. Actividades de relajación forman parte del ritual de cada clase, los niños escuchan **el cuento** sentados y quietos y después escuchamos una nana **o canción de relax** (clásica, reggae, cualquier que tenga un ritmo relajante) Padres y niños buscan cojines y se estiran en el suelo. Apago las luces y escuchamos con calma. Muchas veces los niños buscan contacto físico con las madres, estirándose al lado o encima de ellas y en poco tiempo, hay un ambiente de calma.

7.Actividad o manualidades (curiosidad, Flow)

Imaginación emocional – También hago manualidades relajantes como hacer mándalas en clase, o actividades musicales como acunar un niño en una manta o ayudar a los niños acunar a un peluche en una manta al ritmo de una nana. Cada semana los padres me envían fotos para el álbum y nos tomamos un momento para mirarlas juntos y añadir las a los álbumes de cada niño.

8.Bailamos todos juntos en círculo (alegría, trabajar en equipo)

Trabajar en grupo – siempre acabamos la clase haciendo un baile en círculo. Hacemos calentamiento sin música, y luego ponemos la música y bailamos una serie de pasos muy sencillos y divertidos.

9.Canción de adiós (ritual de la clase)

Trabajar en grupo - Cantamos “adiós” juntos, miramos a cada persona a los ojos, despedimos a todos con las manos.

10. Actividades en casa

Aprender en familia – cada semana las familias tienen deberes, pequeños retos o actividades para desarrollar lo que hemos trabajado en clase. Cada semana los padres tienen que enviarme una foto para incluir en el álbum de su hijo. Vamos recopilando fotos durante el curso y luego cada niño tiene su álbum para poner en su “caja de la calma”. Durante las semanas de confinamiento he pedido fotos de actividades que están haciendo en casa para incluirlas en los álbumes que voy a dar a las familias cuando podamos vernos. (ver fotos de los álbumes en el anexo)

Las familias tienen colgado los emoticonos en casa y preguntan diariamente a los niños cómo se sienten, etc.

Les doy a los padres materiales, fichas, emails con links, etc., para ayudar a profundizar lo que estamos estudiando en clase. Como padre, a veces es difícil concentrarse en la clase cuando tienes tu hijo pequeño a tu lado y quería asegurarme que las familias tenían acceso a información que compartí verbalmente en clase.

Tengo una selección de libros de cuentos (Qué tal vegetal, El monstruo de colores etc...) que dejé a las familias durante la semana.

También monté un grupo de WhatsApp donde los padres y yo pueden compartir dudas, información, fotos, recomendaciones de libros, links y videos relevantes para todos. Era ideal para compartir información entre semana, y luego durante el confinamiento.

Planificación

La reunión con la directora del centro, la sesión informativa y los cuestionarios de los padres me dieron información sobre el desarrollo emocional de las familias que me sirvió como un punto de partida para la intervención. En principio, mi propuesta era de explorar sólo cuatro emociones, pero teniendo en cuenta la información recogida sobre las familias, decidí explorar más allá. El nivel de conciencia emocional de los adultos era muy alto y los niños estaban bastante sensibilizados. Se hizo evidente que no estaría enseñando a los niños pero más bien guiando a los padres y trabajando en “triángulo” padres, niños y yo. Mi papel era de ayudar a los padres a recordar la importancia de su vida emocional, además de ayudarlos con recursos para apoyar a sus hijos con sus primeros pasos emocionales.

Cada clase sigue el mismo patrón. La música de cada clase era una combinación de música en vivo **C** (cantar y tocar instrumentos juntos) y pistas de música **P** que complementan las actividades. Hay un esquema y un plan para cada clase en el anexo.

De las 10 clases pensadas, hice ocho sesiones presenciales y luego compartí materiales online para que las familias pueden seguir trabajando y jugando en casa durante el confinamiento.

Sesión 1.- 16/1/2020.- Crear rituales y construir un espacio positivo para trabajar la motricidad y la escucha activa.

Sesión 2.- 23/1/2020.- Conciencia emocional: Alegría y tristeza

Sesión 3.- 30/01/2020.- Conciencia emocional: nombrar y distinguir entre las cuatro emociones, alegría, tristeza, ira, calma

Sesión 4.- 06/02/2020.- Conciencia y regulación emocional: Ira

Sesión 5.- 13/02/2020.- Conciencia y regulación emocional: Calma, un estado de equilibrio y bienestar.

Sesión 6.- 20/02/2020.- Conciencia y regulación emocional: Miedo

Sesión 7.- 27/02/2020.- Conciencia y regulación emocional: Sorpresa

Sesión 8.- 05/03/2020.- Conciencia y regulación emocional: Tristeza

Sesión virtual – 19/03/2020.- Conciencia y regulación emocional: Gratitud

Tenía una estructura pensada para las sesiones pero fui cambiándola para asegurar que cada semana había la posibilidad de añadir y adaptar la clase pensando en la semana anterior, para cuadrar lo que hemos aprendido y responder a dudas que surgían de las familias la semana pasada. También tenía que ser flexible en cuanto el orden y el contenido de actividades de la clase; hay actividades que dependen del ambiente y hay que tener un plan B a veces (los niños tienen un subidón de energía, los padres están cansados, tengo que evitar o minimizar una rabieta de algún niño etc....)

Entre semana, los padres me enviaron fotos. Cada semana hicimos la actividad del álbum, añadiendo una foto para ir construyendo un recordatorio de las cosas más importantes del entorno de cada niño.

Proceso de aplicación

Justo después de cada clase en el diario tomé nota de varios aspectos de la clase; observaciones de los niños, actividades que han tenido éxito, las que no y porqué. Era un ejercicio importante que me ayudó mejorar las clases sobre la marcha, como planificar la semana que viene, seguir desarrollando actividades que tenían éxito y buscar más alternativas e ideas.

Por ejemplo, después de la primera clase anoté que necesitaba más tiempo antes de clase para preparar el espacio, guardar algunos muebles para conseguir más espacio para bailar, y esconder juguetes que les distraen.

Nunca sabía con antelación si todas las familias iban a venir, observé cómo cambiaba el ambiente cuando faltaba una familia. Tenía que adaptar actividades y venir preparada por si el grupo era reducido.

Observé cada semana a cada niño, su carácter, su estilo de comunicación, su sociabilidad y mis notas me ayudaron entenderles mejor.

Anoté que era bastante difícil calcular el tiempo y garantizar hacer todas las actividades que tenía pensado cada semana. Debido a la hora de la clase algunos niños llegaron recién despiertos de su siesta y a veces tenían sed y hambre durante la clase y tenía que adaptarme a pausas inesperadas. Siempre tenía que estar flexible y adaptar el plan. Cada clase era de una hora pero a veces tuvimos la posibilidad de extender la clase a 1 hora y 15 min. Anoté que sería bien tener la posibilidad de extender cada clase a 1 hora 15 min. para incluir todos los materiales sin prisa.

También observé que mi estado de ánimo era muy importante. Estar presente, animar e inspirar a las familias requiere bastante energía, más que mis clases de música y movimiento, porque estaba trabajando con muchos materiales nuevos. Pero también era mucho más gratificante y tenía más posibilidades de desarrollar mi creatividad e imaginación. Anoté que aproveché cada clase y salía agotada pero feliz con una avalancha de ideas nuevas para la semana que viene.

Evaluación de la intervención

Como no hemos podido terminar la intervención era complicado evaluar el curso. El plan era repetir el cuestionario que elaboré al principio para observar por si había un desarrollo, pero no hemos cubierto todos los bases y opté para otra alternativa. Hice un cuestionario por mail para los padres enfocado en materiales y actividades de las clases y su nivel de satisfacción por los objetivos cumplidos (aparece al final del documento). Además, les pregunté sobre el confinamiento (entrevista confinamiento), como lo estaban viviendo como individuales y como familia. Algunos me comentaron de la buena suerte de haber hecho el curso justo antes del confinamiento porque tuvieron muy en cuenta las emociones de ellos mismos y de sus niños y estrategias para manejar las emociones durante las semanas difíciles que estamos viviendo.

Cuestionario retroalimentación (pg 58).

Pregunta Claire Chiara Laura Corinna promedio

1.expectativas	10	8	10	10	9.5
2 consciencia emocional	8	8	8	7	7.75
3 regulación emocional	8	7	8	8	7.75
4 materiales	8	9	10	8	8.75
5 actividades	7	7	10	8	8
6 relajación	8	7	9	9	8.25
7.recomendarías?	10	10	10	10	10

Todavía no tengo toda la retroalimentación, hay familias que no se encuentran con tiempo a dedicarlo ahora. Espero añadirlos pronto.

Para mí, personalmente, el tema de retroalimentación es muy importante para tener en cuenta para las clases que voy a dar este otoño. Voy a organizar un encuentro de las familias los finales de junio para darles los álbumes y para hablar más del curso, compartir retroalimentación y hablar juntos de cómo han vivido el confinamiento.

Conclusión

Diseñar y enseñar este curso ha sido una experiencia muy enriquecedora para mí, y me ha dado mil oportunidades de aprender, de crecer como persona y de expresar mi creatividad. Dentro de los parámetros de la intervención creo que ha servido como ejemplo claro de cómo se puede utilizar la música como herramienta para ayudar a familias a conocer y gestionar las emociones. Había un ambiente positivo en clase donde los niños han podido fortalecer sus vínculos con sus padres y aprender a través del juego, el baile, la imaginación y los cuentos – actividades lúdicas de importancia vital para los niños de 2-4 años.

La retroalimentación me ha asegurado que el curso ha sido un éxito y puedo desarrollar el concepto. También me ha revelado que cambios puedo hacer para mejorar el curso. El vínculo entre padres y niños es fundamental, es evidente que el curso funciona porque trabajamos en equipo, enseño a los padres y ellos enseñan a sus hijos. Iluminar el universo emocional de los padres es imprescindible para el bienestar y las capacidades emocionales de sus hijos. El álbum de fotos ha sido todo un éxito. Los padres estaban encantados con el concepto, enviaron fotos y comentaron que sus hijos estaban fascinados cuando más fotos aparecían en sus álbumes cada semana.

Los niños de cuatro años han vivido el curso de manera más profunda porque son más capaces de expresarse verbalmente y ya tenían un mejor entendimiento de las emociones y sus matices. Los niños más pequeños lo han experimentado como un primer paso emocional y un espacio lúdico para compartir una experiencia positiva con sus padres. Los padres han comentado que el curso ha sido muy oportuno porque les dieron recursos durante el confinamiento para gestionar sus emociones, y les dieron herramientas para apoyar a sus hijos y ayudarles entender y gestionar sus emociones.

Para mí, personalmente, el proyecto ha sido un objetivo que he logrado con éxito. Me siento orgullosa porque he enfrentado muchos desafíos durante el año y el proyecto me ha ayudado fortalecer la autoestima.

Agradecimientos

Este trabajo no hubiera sido posible sin el apoyo de mi tutora, Fina Duran, ¡Mil gracias Fina! También quiero agradecer a Clare, Niki, Mar, Sarah y las familias que hicieron el curso.

Bibliografía

- Èlia López Cassà *Educación a las emociones en la infancia (de 0 a 6)* (2019)
- Rafael Bisquerra Alzina, Juan Carlos Pérez González, Ester García Navarro *Inteligencia emocional en educación*. (2015)
- Rafael Bisquerra *Psicopedagogía de las emociones* (2009)
- Richard Layard, Judy Dunn *A Good Childhood* (2009)
- Eduardo Punset *El Viaje a la Felicidad* (2007)
- Dra Rosa Casafont *Viaje a tu cerebro emocional* (2014)
- Rafael Bisquerra, Giselle Laymuns *Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos* (2018)
- Daniel Goleman *Emotional Intelligence* (1996)
- Robert Karen, PH.D *Becoming Attached* (1998) (estilos de apego)
- Roman Krznaric *Empathy* (2015)
- Rick Hanson *Hardwiring Happiness* (2014)
- Dalai Lama, Desmond Tutu *The Book of Joy* (2016)
- Peggy Taylor, Charlie Murphy *Catch the Fire* (2014) (actividades creativas para niños)
- Eline Snel *Sitting Still Like a Frog* (2013) (actividades de mindfulness para niños)
- Matt Haig *Notes on a Nervous Planet* (2018) (los malos hábitos de la edad digital)
- Ken Robinson *Finding your Element* (2013) (inteligencia, imaginación y creatividad)
- Chris Holland *I love my world* (2012) (la importancia del juego creativo para niños)



Emoticonos

Cuelga tus emoticonos en una habitación familiar. Cada miembro de la familia tiene su propia pinza de ropa.

Pregúntele a tu hijo cada día, "¿Cómo te sientes hoy?" Pueden poner la pinza de ropa en la cara adecuada. Pídeles que nombren la emoción, ¿por qué se sienten así?

Tú puedes hacer lo mismo, explicando "Me siento feliz porque"

Agregue lenguaje corporal apropiado y sonidos a las expresiones faciales.

Si ves que tu hijo está experimentando evidentemente una emoción, por ejemplo, ira, espere que se pase y luego llama su atención a los emoticonos. ¿Todavía te sientes enojado? ¿Por qué estabas enojado? ¿Qué haremos?

Si tienes amigos o familiares en casa, pídeles que participen. Pídale a tu hijo que le dé una pinza y se lo demuestre. O ayudarle si es tímido.

También se puede jugar con las pinzas, tu hijo selecciona una pinza para ti, la fija en un emoticono y tienes que hacer esa expresión e imagina por qué te sentirías así. Puedes tomar la pinza del niño y ponerla en un emoticono, comentando ¡Mira! ¡Qué feliz estás! ¿Por qué estás feliz?





Nos enojamos cuando nuestras necesidades no son satisfechas.

La Ira

Por qué los niños se enojan?

1. Están cansados, hambrientos, sobre estimulados
2. Se sienten impotentes
3. Se sienten desconectados, excluidos
4. Se sienten inauditos e ignorados
5. Se sienten lastimados
6. Están desplazando su ira
7. Sus límites personales han sido invadidos
8. Ansiedad, miedo, dolor físico
9. No consiguen lo que quieren (lo que piensan que necesitan)
10. Son incapaces de expresar sus necesidades

Yo agregaría otro: el malentendido. Sucede mucho con niños multilingües: crees que has explicado algo claramente y están confundidos, tienen expectativas que no se cumplen.

- Busque sus desencadenantes
- Busque los momentos problemáticos recurrentes cada día, durante la semana.
- Se consciente de tus propias desencadenantes
- Tenga en cuenta tus deficiencias cuando se trata de procesar la ira.
- La rutina y los rituales son tus amigos.
- La conciencia de las desencadenantes es tu sistema de alerta temprana.
- Ofrecerles opciones, pedir su ayuda y su opinión



El Miedo

Los diez miedos más comunes de los niños pequeños

1. La oscuridad
2. Los monstruos
3. Ruidos fuertes; tormentas, fuegos artificiales
4. Las pesadillas
5. Los extraños
6. Separaciones, sentirse sólo
7. Mascaras, disfraces
8. Aseos
9. Médicos y dentistas
10. Animales, grandes y pequeños - perros, insectos etc.

Consejos útiles: cómo manejar el miedo

- * Exponga poco a poco a tu hijo a cosas que le puedan dar miedo. Ayudarle y modelar cómo mantener la calma.
- * Explíquele a tu niño lo que es real, lo que es la imaginación y cómo funcionan las cosas que pueden dar miedo (tormentas, aseos).
- * Sé honesto. Si sabes que algo aterrador va a suceder o que algo va a doler, dile a tu niño la verdad. Aprenderá a enfrentar los miedos de frente siguiendo tu ejemplo y confiando en que digas la verdad.
- * Maneja tus propios miedos, preocupaciones y ansiedades sin compartirlos con su hijo. Para desarrollar confianza y sentido de seguridad, los niños pequeños necesitan saber que sus cuidadores están tranquilos.
- * Lea cuentos sobre otros niños que tenían miedo de cosas similares y superaron sus miedos. A los niños pequeños les encanta saber que otros niños están superando la adversidad.



Círculos de consuelo



https://www.ted.com/talks/ingrid_fetell_lee_where_joy_hides_and_how_to_find_it
Alegria, consuelo y esperanza. Por qué el cerebro busca patrones, círculos y esferas.

https://www.ted.com/talks/courtney_stephens_a_brief_history_of_melancholy#t-4426 Para qué se sirve la tristeza, un punto de vista histórico.

<http://theconversation.com/should-you-hide-negative-emotions-from-children-104710> Liderando con el ejemplo, la mejor manera de ayudar a su hijo a comprender las emociones, su impacto y cómo navegarlas.

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Experimento de la cara inmóvil. Dr Edward Tronik. La importancia de la conexión emocional.

https://www.youtube.com/watch?v=0YwT_Gx49os El abrazo que cambió la medicina. El poder del tacto.



La caja de la calma

Dentro de una caja decorada, algo ingredientes mágicos para calmar los sentidos:

- Lavanda – para oler
- Crema que huele bien – para dar masajito en las manos/pies
- Bola de masaje – para la espalda, pies
- Burbujas – ayuda la respiración
- Peluche pequeño – para poner en la barriguita, cuando está estirado, a ver como mueve cuando inhala, exhala.
- Algo familiar que le guste, un libro, un juguete
- Algo táctil, suave, cojín, mantita, bufanda....
- Una luz suave, como una luz de noche
- El álbum de fotos que hicimos durante el curso

Pensar en un par de pistas de música suave que puedes poner en el móvil, para escuchar. Reggae va bien, música clásica también. Que tenga un ritmo lento como una nana.

Tu no cabes en la caja pero tu presencia, tus mimos, abrazos, tu voz etc. le calmará mucho. El contacto físico tiene un efecto instante en su sistema nervioso. Ayudará bajar las hormonas de estrés como adrenalina.

Si hay espacio en casa y puedes tener un rincón para una guarida, un espacio pequeño con mantas, cojines, una luz bonita etc. donde puede esconderse, va muy bien.

La caja funciona para momentos puntuales de estrés. Pero si tu hijo está viviendo una etapa de estrés, es importante pensar en su rutina, como, qué y cuando come, como duerme, las rituales de la noche, el baño, el cuento etc.

Si estas viviendo unos momentos estresantes de familia, lo más importante es cuidar la cuidadora/el cuidador! Tu estrés se transmite a tus hijos.

Tienes que adaptar la caja para tu hijo y sus preferencias personales.



¡Jugamos en casa! 19 de marzo

Hola! Aquí tienes unas actividades para hacer con las canciones que he enviado en google drive.

Mister Robin P. En la primera estrofa hay que marcar el ritmo con las manos. Luego cantar en la sección llamada respuesta “hello” “hello” “good day” “good day” “hello” “hello” and then he hopped away...

Es muy corto, hazlo dos veces.

Con un pañuelo moverlo arriba, abajo, de un lado a otro... tíralo al aire, ponte a rodillas para limpiar el suelo.... Haz un sonido vocal distinto para cada movimiento como hemos hecho en clase.

High and Low Dance P, (canción agudo y grave) bailar con el pañuelo arriba en el aire para las estrofas agudas y hacía el suelo para las estrofas graves.

Tik tik tak P. Ya reconoces esta canción, el niño da vueltas alrededor de un adulto hasta que pare la música, tiene que sentarse en la falda de la madre y se dan cosquillas hasta que empiece la música otra vez.

Hacemos un instrumento casero.

Necesitas dos botellas de agua grandes o pequeñas. Poner pasta, Arroz o lentejas hasta que estén medio llenos. Decorarlos con pegatinas.

La Playa P una canción muy alegre, perfecta para tocar con tus instrumentos caseros.

Bach para relajar P. Después de apagar las luces, estírate en el suelo con tu hijo, y a relajar.

There's a spider on the floor P. Te acuerdas de esta canción, la mano es la araña. Mueve con la música hasta que llegue a la cabeza y....un estornudo - achhhoooo! Y se cae en el suelo.

Go into the kitchen P. ¿Te acuerdas de este baile?. Como no estamos en un grupo hazlo enfrente de un espejo grande. El niño tiene un peluche en manos y se acerca y se alarga del espejo con la música. O puedes acercarle y alejarle en brazos.

(P pista musical)

La sección de emociones a continuación trata sobre la gratitud y ser agradecido. Esto es algo que puede practicar con tus hijos y ellos aprenderán con tu ejemplo. No es tanto una emoción como un viaje, una forma de ser.

Gratitud

Una de las formas más fáciles de cultivar un espíritu de gratitud es tomarse un minuto al final de cada día y pensar en tres momentos positivos y cómo lo elevaron. Puede ser una manera encantadora de compartir con tu hijo y terminar el día con una nota positiva. Dídeles qué momentos fueron especiales para ti (una excelente manera de alabarlos por un momento en que estabas orgulloso de ellos) y dales unas pistas si la actividad es difícil inicialmente. “Disfrutaste tus fresas a la hora del almuerzo, ¿A qué sí?” “Fue divertido pintar hoy, ¿verdad?”

A medida que sus hijos crecen, su concepto de gratitud se desarrollará desde un simple "gracias" hasta un sentido de asombro y agradecimiento por la amabilidad y generosidad de los demás, hasta la riqueza del mundo natural que los rodea, un amor por sus raíces, su cultura, el amor por su familia, amigos y comunidad. Ser agradecido y alentar este enfoque de la vida ayudará a los niños a ser más resilientes, más empáticos, más generosos y reflexivos. No solo los estamos ayudando a maximizar su propio potencial de bienestar, sino que los estamos empujando a ser mejores ciudadanos del mundo.

Aislamiento social

Estar en casa durante las próximas semanas puede resultar muy desalentador. Deja que tus hijos compartan tu sentido de la maravilla y tu creatividad, ¡es un tónico! Los niños que son curiosos, alertas y observadores podrán encontrar mucho en su día a día por lo que estar agradecidos. Fomente su curiosidad, entable conversaciones con ellos, reconozca estas semanas como un momento único y precioso en el que compartirán momentos interesantes juntos. Leer cuentos juntos es una oportunidad mágica para que la imaginación prospere. Una gran caja de cartón se convierte en la casa de Ricitos de Oro, puede llevar a tu hijo a una aventura imaginativa. Una sábana o una manta cubre una mesa y se convierte en un escondite seguro, una guarida donde sus juguetes pueden protegerse de un Gruffalo. Saque las sartenes, los tupperes y cucharas de madera de la cocina y haga un kit de batería de cocina para tocar al ritmo de una música rítmica. ¡Disfrazarse es muy divertido!

Cualquier espacio se convierte en un espacio de juego, haz un picnic y come sentado en una alfombra en el comedor. La hora del baño puede convertirse en una aventura de 45 minutos con botellas vacías para llenar con agua y burbujas, canciones y rimas o incluso un viaje imaginativo a la playa con un cubo, sombrero para el sol y gafas de sol.

Recuerda que a veces necesitas poner tu propio bienestar primero para manejar esta situación. Tómame el tiempo para cuidarte, incluso si es solo un momento para disfrutar de una ducha, oler el café recién preparado, llamar a una amiga.

Enviaré enlaces, artículos, etc. en WhatsApp, compartimos cualquier material útil e interesante, ideas, etc. entre el grupo.

Actividades en casa durante el confinamiento – fotos para el álbum.



Cocinando



Haciendo yoga



Pintando



Mirando por la ventana

ESQUEMA DE CLASES

Clase 1	16/01/20				
Competencia emocional	Felicidad, bienestar				
Objetivos	Establecer rituales	Construir un espacio positivo	La motricidad, como lo vamos a trabajar y porque	La escucha activa, para que se sirve	Aprender a relajarse
Actividades	Explicar la estructura de las clases en general.	Baile con padres y en grupo - reír y sonreír	Juegos de motricidad con música	Escuchamos un chorro de agua	Un cuento
	Un ritmo que se repite da seguridad.	Explorar instrumentos		Escuchar, pensar, respuesta verbal/no verbal	Una nana, estirados en el suelo
		Álbum con imagen de juguete			
Desarrollo	Seguridad y curiosidad				
Recursos	Caja de instrumentos	música	música	Grabación de agua	libro
Observaciones	Los niños estaban muy contentos de ver fotos de sus juguetes.				

1. Canción de bienvenida **C** movemos las manos – nos saludamos con las manos, damos palmas, las manos vuelan como un pájaro, Hacemos contacto visual con todo el grupo. Explico la función de los rituales que repetimos en clase, dan seguridad y una sensación de control al niño.

2. Baile en parejas. **P** **Dog went to Dover** – los padres están de pie con niños en brazos, rebote, balancea, salto, weeee! Actividad para conectar con los niños, hacerles relajar y reír.

3. Escucha activa – **P** chorro de agua. Escuchamos, pensamos y respondimos. (Una respuesta verbal o una acción)

4. Exploramos un instrumento maracas “huevos” para todos. **P.Shakin’ Shakin’**– mover con la música, agitar tu maraca.

5 El Cuento – Donde está la mamá del pequeño pez? Los niños pasan página y tocan las imágenes. Nombramos animales y colores.

6.Relajación P Schumann Kinderszenen. Descansamos. Escuchamos el ritmo lento, sentimos el latido del corazón y como se calma mientras relajamos.

7. Actividad – Miramos los álbumes. Cada niño tiene un álbum con una foto de su juguete preferido. Pongo todos en el suelo y los niños escogen sus álbumes, hablamos de sus juguetes. Explico que añadimos fotos a este álbum cada semana.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Los niños están en los brazos de los padres mientras que aprenden el baile sencillo que vamos a repetir cada semana.

9. Canción de adiós C. Sentamos en un círculo para esta canción sencilla de “llamada/respuesta” mientras que saludamos a todos con la mano.

10. Deberes. Foto de la comida preferida de tu hijo para la semana que viene. Escuchar el chorro de agua, hacer chapotear el agua en el baño.

P = Pista musical

C = Canción



Los álbumes de los niños

Clase 2	23/01/20				
Competencia emocional	Felicidad, bienestar				
Objetivos	Establecer rituales	Construir un espacio positivo	motricidad	Escucha activa	Aprender a relajarse
Actividades	Seguimos los mismos patrones que la semana pasada	Dos emoticonos – feliz y triste.... ¿Como estás hoy?	Jugar con maracas, tocar con la música. Añadir la voz, gritar juntos	Escuchamos el chorro de agua	El mismo cuento que la semana pasada. La nana Acunar a niños
Desarrollo					
Recursos		emoticonos	Maracas para todos	Grabación de agua	Libro, música, manta
Observaciones	Faltaban 2 niños – un ritmo distinto				

1.Canción de bienvenida C movemos las manos – las manos vuelan como un pájaro, da palmaditas en el suelo, , lanza tus manos al aire - yeah!
Hacemos contacto visual con todo el grupo.

2.Baile en parejas. P Dog went to Dover – los padres están de pie con niños en brazos, rebote, balancea, salto, weeee!

¿Cómo estamos hoy? Dos emoticones, feliz y triste. Miramos y hablamos de los dos.

3.Escucha activa – P chorro de agua. Escuchamos, pensamos y respondimos. (Una respuesta verbal o una acción) lavamos las manos, lavamos la cara, chof!

4. Exploramos un instrumento. Maracas para todos. **P.Stand so still** – mover con la música, agitar tu maraca

5 El Cuento – ¿Dónde está la mamá del pequeño pez?

6.Relajación P Skye Boat Song. Descansamos. Acunamos a los niños en una manta. El poder de las nanas.

7. Actividad – mi comida favorita. Los niños escogen sus fotos, hablamos de la comida favorita de cada niño. Añadimos fotos al album de cada niño.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Foto de tu hijo abrazando un querido (persona, mascota, peluche) para la semana que viene. Escuchar el chorro de agua, hacer chapotear el agua en el baño.

Clase 3	30/01/20				
Competencia emocional	Distinguir entre 4 emociones				
Objetivos	Construir autoestima	Libertad de expresión	Conocemos los emoticonos	Escucha activa	relajación
Actividades	Un papel mas protagonista para los niños en actividades que ya conocen	Actividades musicales que les dan a los niños libertad e inspiración para expresarse	Actividades con emoticonos, en parejas – madre/niño	Dos perros ladrando, escuchamos, pensamos, respondemos.	cuento nana - relajación
Desarrollo	Enfoque en cuatro emociones				
Recursos	música	instrumentos	emoticonos	Perros de peluche	Libro, música
Observaciones	Casi todos los niños ya reconocieron los cuatro emoticonos.				

1.Canción de bienvenida C movemos las manos –hacemos prismáticas con las manos, estornudamos el las manos Aichis! Gritamos Yeah! Con los brazos al aire. Hacemos contacto visual con todo el grupo.

2.Baile en parejas. P Dog went to Dover – Los padres y niños están de pie, todos tienen un peluche, rebote, balancea, salto, weeee!

3.Escucha activa – P Dos perros ladrando. ¿Cuál es el pequeño? ¿Cuál es el grande? Dos perros de peluche - uno pequeño, uno grande, los niños hacen ladrar a los dos perros con voz agudo y voz grave.

4. Exploramos un instrumento pañuelos, un pañuelo puede ser un instrumento – la voz. ¿Qué sonidos hace el pañuelo? **P. Agudo y grave** – mover con la música, movemos el pañuelo arriba y abajo.

5. El Cuento – Los amigos Pepo y Lolo

6. Relajación P On Suuri. Descansamos estirados. Canción en finlandés, aunque no puedes entender la letra, ¿cómo te hace sentir la música?

7. Actividad - Miramos a cuatro emoticonos. Comparto cuatro a cada pareja. Los miran juntos, el niño pone uno en la frente, la madre lo imita y lo nombra. La madre pone uno en la frente, el niño lo imita, lo nombra si puede. Fotos para el álbum. Abrazos.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Los niños en brazos.

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Foto para la semana que viene ritual de la hora de ir a la cama. Escuchar los perros ladrando. Colgar tu móvil de cuatro emoticonos en casa. Ficha de actividades de emoticonos.



Fotos de abrazos



Cuatro emoticonos

Clase 4	06/02/20				
Competencia emocional	La Ira				
Objetivos	Vínculo entre madre/niño	Trabajamos la ira	Expresión corporal	El cuento - Ira	Relajación
Actividades	Baile en pareja	Lenguaje corporal y como expresar/ reconocer la ira.	Música con dos estados de ánimo distintos	Cómo es, qué hacer	Aprender a respirar hondo
		Hacemos caras de ira en el espejo			Actividad sencilla, repetitiva con música relajante. Para calmarse
Desarrollo	Conocer y manejar la ira				
Recursos		Emoticonos de la ira, espejos	pañuelos	libro	Pañuelos, tendedero, pinzas para la ropa
Observaciones	Ruby es el líder del grupo de niños, la más charlatana y entusiasta				

1.Canción de bienvenida C Pensamos en la ira. ¿Qué sonidos hacemos? Grrrrr, hmmmph, No! Expresiones faciales y lenguaje corporal. contacto visual con todo el grupo.

2.Baile en parejas. P Tik tik tak – cada niño da vueltas y vueltas alrededor de su madre que está sentada en el suelo. Cada vez que para la música, el niño tiene que parar y sentarse en la falda de la madre. La madre le abraza, le doy cosquillas hasta que empieza la música otra vez.

3.Escucha activa – P Dos perros ladrando. ¿Cuál es el pequeño? ¿Cuál es el grande? Dos perros de peluche uno pequeño, uno grande, los niños hacen ladrar a los dos perros con voz agudo y voz grave. ¿Como ladra un perro si está enfadado?

4. Exploramos un instrumento 2 bloques de papel de lija por persona. Exploramos, jugamos, buscamos ritmos distintos, tiempos distintos. Tocamos en diversas maneras. Como tocamos si estamos enfadados? **P. High and Low** – mover con la música, tocando los instrumentos.

5 El Cuento – El pequeño unicornio se enfada ¿por qué está enfadado el unicornio? ¿Cómo lo vive? ¿Qué le puede ayudar? Hacemos una actividad de respiración.

6.Relajación P Peer Gynt. Descansamos estirados. Luego los niños acunen peluches en una manta.

7. Actividad –. Hablamos de la ira – como és? Como se expresa. La cara, el cuerpo, la palabra. Cada niño y su madre tiene un espejo, se miran en el espejo, hacen muecas... Hay que nombrar-lo, buscar lo que desencadena la ira. Buscando una solución. Como calmarse – actividades de respiración. Assegurar que el niño se sienta escuchado, apoyado. Los padres pueden dar un buen ejemplo de cómo manejar la ira. Discusión breve con padres – Que te hace enojar?

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Esta semana todos bailamos, los niños no están en brazos.

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Foto para la semana que viene. Escuchar los perros. Hablar de la ira en casa. Ficha de Como el niño se enoja. Compartido por WhatsApp - la foto de la actividad de respiración del libro.

Clase 5	13/02/20				
Competencia emocional	La Calma				
Objetivos	Sentirse centrado	Trabajamos la calma	Escucha activa	Motricidad fina, imaginación	Como encontrar la calma
Actividades	Observar que nos ayuda - rituales, ausencia de ruido, un espacio ordenado, actividades repetitivas	Movemos juntos a la música, experimentamos con la voz, respiración	Escuchamos una abeja, imitamos la abeja.	Jugamos con una abeja y una flor	Las rituales, los olores, la natura
Desarrollo	Hay que enseñar un niño a estar tranquilo.				
Recursos				Abeja de peluche, flor de fieltro	Un jacinto, olemos la flor
Observaciones	Clase al ritmo más lento, 1 hora 15 min.				

1.Canción de bienvenida C Pensamos en la calma. ¿Qué sonidos hacemos? Na na na na, (expirando) ommmmm con las manos abiertas, bajamos la cabeza y los brazos hacia el suelo. Expresiones faciales y lenguaje corporal. contacto visual con todo el grupo.

2.Baile en parejas. P Tik tik tak – cada niño da vueltas y vueltas alrededor de su madre que está sentada en el suelo. Cada vez que para la música, el niño tiene que parar y sentarse en la falda de la madre. La madre le abraza, le doy cosquillas hasta que empieza la música otra vez. Adaptarnos entre estados de ánimo. Ser flexible emocionalmente. Antes estuvimos relajados, ahora animados. Estamos buscando Flow en cada actividad.

3.Escucha activa – P Una abeja. Escuchamos la pista, ¿Qué es? Lo imitamos. Imaginamos que la mano es una abeja. Acerco la flor y el niño vuela su mano hacia la flor haciendo bbbuuuzzzzzz. (También es un ejercicio de respiración.)

4. Exploramos un instrumento. Un silbato que deslice entre agudo y grave. Sentados los niños escuchan y se levantan las manos cuando el silbato suena aguda, las bajan cuando suena grave. De pie, bajan y suben el cuerpo. Cada niño toma su turno tocando el silbato. **P. High and Low** – mover con la música, hacía arriba en las estrofas agudas y hacía abajo en las estrofas graves.

5 El Cuento – Los amigos Pepo y Lolo. Los niños hacen sonidos y expresiones faciales que salen en el cuento.

6.Relajación P Gymnopedie. Descansamos estirados escuchando la pista. Luego, respiramos hondos. Todavía estirados, el niño pone su cabeza encima la barriguita de la madre para sentir como respira al ritmo relajante de la música. Escucha el espacio entre las notas de la música. Estos silencios son una parte esencial de la música.

7. Actividad – P Bach “Andante” con violín cuelgo un tendedero, doy a los niños pañuelos y pinzas. Es una tarea sencillo y repetitivo, entran en un estado de Flow. Mientras que juegan colgando los pañuelos hablo con las madres. Herramientas para calmar un niño sobre estimulado. Olores, la natura, masaje, música relajante, abrazos.

Miramos las fotos de los abrazos juntos, los niños explican quien están abrazando.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Esta semana todos bailamos, los niños no están en brazos.

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Escuchar las abejas, los insectos. Salir con los niños en búsqueda de la natura, dejarles hacer una foto algo que les interesa – de un árbol, una flor, el cielo, un animal, un insecto...

Clase 6	20/02/20				
Competencia emocional	El miedo				
Objetivos	Lenguaje corporal del miedo	De que tienes miedo?	Como es el miedo?	El papel de los cuentos infantiles para entender el miedo	Vencemos el miedo
Actividades	Emoticono de miedo, pensamos en cómo se expresa en la cara, el cuerpo, con la voz	Hablamos juntos	Dame un susto! El niño se tapa la cara con el pañuelo y da un susto a la madre	Un cuento donde el protagonista tiene miedo y que hace él y su familia para vencerlo.	Dibujamos un cocodrilo terrorífico y lo decoramos.
Desarrollo					
Recursos	emoticono		pañuelo	libro	Papel A2, lápices de color, pompones, cola
Observaciones		Tienen miedo de ruidos fuertes. (diría susto más que miedo)			

1.Canción de bienvenida C Pensamos en el miedo. ¿Qué sonidos hacemos? Con pañuelos cubrimos las caras y al descubrirlos hacemos Boo!, Aplastamos los pañuelos entre las manos y al abrirlos hacemos Arrrgh! Como si hemos encontrado algo terrorífico, cubrimos la cabeza con el pañuelo y hacemos un ruido de una fantasma Wwwwooooo! Expresiones faciales y lenguaje corporal. contacto visual con todo el grupo.

2.Baile en parejas. P Tik tik tak – hacemos un círculo con padres sentados en el suelo de espaldas, los niños dan vueltas y vueltas alrededor de los padres. Cada vez que pare la música, el niño tiene que parar y sentarse en la falda de la madre. La madre le abraza, le doy cosquillas hasta que empieza la música otra vez.

3.Escucha activa – P Una abeja. Escuchamos la pista, ¿Qué es? Lo imitamos. Imaginamos que la mano es una abeja. Acercó la flor a cada niño uno a uno, y el niño vuela su mano hacia la flor haciendo buuuuuuuuu. (También es un ejercicio de respiración.)

4. Una canción con movimientos. C Hay una araña en el suelo! Es una canción sencilla, la mano es una araña que va subiendo el cuerpo hasta la cabeza y se cae cuando estornudamos.

5 El Cuento – Cuando tengo miedo. Leemos el cuento, luego hablamos de lo que nos da miedo y que hacemos para calmarnos.

6.Relajación P Little red bird. Descansamos estirados escuchando la pista.

7. Actividad – El cocodrilo. Explico a los niños que tengo miedo de los cocodrilos y haremos una actividad que me va ayudar. Dibujo un cocodrilo enorme y los niños los colorea de color verde todos juntos. Luego explico que si imagino un cocodrilo cubierto de pompones me hace reír y desaparece el miedo. Pegamos pompones de colores en el dibujo.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Esta semana todos bailamos, los niños no están en brazos.

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Doy a cada familia pompones. Los niños pueden dibujar una imagen de cosas que les dan miedo y luego pegar los pompones.



El cocodrilo en clase



Deberes – tengo miedo de los perros y las fantasmas

Clase 7					
Competencia emocional	Sorpresa!				
Objetivos	Distinguir entre miedo y sorpresa	Los ruidos fuertes	Como te sientes hoy?	Dar agencia al niño – me siento grande!	Juego Sorpresa
Actividades	Hablamos de los sustos.	Herramientas para reconocer sorpresa y desprenderlo	Sacamos todos los emoticonos	Baile con peluches,	
Desarrollo	Auto control				
Recursos					
Observaciones					

1. Canción de bienvenida C Pensamos en la sorpresa. ¿Qué acciones hacemos? Con pañuelos cubrimos las caras y al descubrirlos hacemos Sorpresa!, Aplastamos los pañuelos entre las manos y al abrirlos hacemos Wow! Como si hemos encontrado algo fantástico, tiramos los pañuelos en el aire gritamos yay! Expresiones faciales y lenguaje corporal. contacto visual con todo el grupo. Ojos grandes, boca rotunda

2. Baile en parejas. P Tik tik tak – hacemos un círculo con padres sentados en el suelo de espaldas, los niños dan vueltas y vueltas alrededor de los padres. Cada vez que para la música, el niño tiene que parar y sentarse en la falda de la madre. La madre le abraza, le doy cosquillas hasta que empieza la música otra vez.

3. Escucha activa – P Temporizador de huevo. Escuchamos la pista, ¿Qué es? Lo imitamos. Tik tik tik tik rrrring! Hacemos un círculo de pie, ponemos un temporizador al centro, mientras hace tik tik quedamos quietos.... cuando hace rrrinnng saltamos y aplaudimos para expulsar la energía.

4. Exploramos un instrumento. Un xilófono. (Tiene que ser un instrumento, no un juguete, que suene bien.) Sentamos en un círculo. Practicamos una cara de sorpresa. Uno a uno los niños tocan el xilófono y los de más hacen una cara de sorpresa, lenguaje corporal y sonidos de sorpresa, ooohhh! Wow! Aaahhh! Que guai!

5 El Cuento – El pez se esconde. Leemos el cuento, los niños buscan el pez escondido en cada página. ¿Dónde está?.....Allí está!

6.Relajación P Cuarteto de Bach. Descansamos estirados escuchando la pista.

7. Actividad – Escondimos pañuelos en el aula y los niños van en búsqueda de ellos, cuando encuentran uno, gritan Sorpresa! Mientras tanto, hablamos entre los adultos de la diferencia i similitudes entre el miedo y la sorpresa.

El juego del globo, sentamos en un círculo con los niños en las faldas de las mamas. Los adultos pasamos el globo de uno a uno, aguantado el cuello del globo (está lleno de aire pero no tiene un nudo) una persona déjalo suelta y hace un ruido ridículo.

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Esta semana todos, los niños tienen peluches en los brazos y hacen el baile con sus “niños”

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Escuchad! En la calle y en casa hay que tomar conciencia de ruidos fuertes, (una moto, un perro ladrando, el timbre, la licuadora...) si el niño tiene susto, hazle saltar o aplaudir cuando lo oye para “espantar” al ruido. Si el adulto hace lo mismo se convierte en un juego.

HAY TRES VIDEOS DE ESTA CLASE, LOS LINKS ESTAN EN EL ANEXO

Clase 8	05/03/20				
Competencia emocional	La tristeza				
Objetivos	Enfocamos en la tristeza	Lenguaje corporal de tristeza	Dar consuelo Contacto físico	Dar consuelo Actividades repetitivas, calmantes,	
Actividades	Hablamos del dolor de sentir la tristeza de una querida. Como ayudarla.	Comparamos felicidad y tristeza – enfrente del espejo grande	Volando como un pájaro, actividad musical en parejas, para calmar y conectar	Hacemos mándalas, manualidad en parejas	
Desarrollo	Como buscar apoyo				
Recursos		Espejo grande	Música	Pasta, lentejas, frutos secos	
Observaciones					

1. Canción de bienvenida C damos palmas, hacemos cuacuar como un pato, gritamos Weeee! Con las manos al aire.

2. Baile en parejas. P Tik tik tak – hacemos un círculo con padres sentados en el suelo de espaldas, los niños dan vueltas y vueltas alrededor de los padres. Cada vez que para la música, el niño tiene que parar y sentarse en la falda de la madre. La madre le abraza, le doy cosquillas hasta que empieza la música otra vez. ([ver vídeo](#))

Los padres sufren mucho cuando nuestros hijos están tristes. Vamos a pensar en la tristeza hoy, como se manifiesta, como podemos ayudar a nuestros hijos. Buscamos maneras de tranquilizar a los niños. A esta edad muchas veces lo mejor es hacer una conexión con ellos, con nuestra presencia física, haciendo una actividad juntos.

3. Escucha activa – P. Un petirrojo cantando. Escuchamos, y imitamos el sonido. Que hace el petirrojo de peluche? Puede cantar, volar, andar... uno a uno los niños juegan con el petirrojo de peluche. **P.** Señor Petirrojo. Cantamos juntos, una canción tipo “llamada respuesta” con acciones.

4. ¡A volar!. Una actividad para fortalecer el vínculo entre madre y hijo. La madre se estira en el suelo, dobla las piernas y el niño pone la barriga en sus piernas y coge las manos de la madre. La madre se extiende las piernas y el niño está volando. **P. Birdland**. Una canción relajante de pájaros. ([ver video](#))

5 El Cuento – Donde está la mamá del pequeño pez? Volvemos a leer un libro que ya conocen. La familiaridad da mucho consuelo al niño.

6.Relajación P Guisa, Sara Tavares. Descansamos estirados escuchando la pista. Como te hace sentir la canción? Que te hace sentir triste? Miramos al espejo y ponemos una cara triste, cuerpo triste, voz triste. Un abrazo se transforma la cara.

7. Actividad – Hacemos mándalas en parejas con Frutos secos, pasta, nueces. Una actividad calmante y repetitiva nos da una sensación de Flow, curiosidad y conexión. Hablamos entre adultos de lo que nos ayuda cuando estamos tristes. Es importante para los padres expresar su tristeza, se puede verbalizarlo a los niños, pedir un abrazo, y observar que os va ayudar para sentirse mejor. Los niños aprenden que no hace falta esconder la tristeza. ([ver video](#))

8. Bailamos juntos. P/C Go into the kitchen. Esta semana todos bailamos, los niños tienen peluches en los brazos y bailen con sus “niños”

9. Canción de adiós C

10. Deberes. Ficha, “Círculos de Consuelo”. Hay que entender para que sirve la tristeza. 5 videos en YouTube, sobre aspectos importantes de tristeza, alegría y contacto físico.

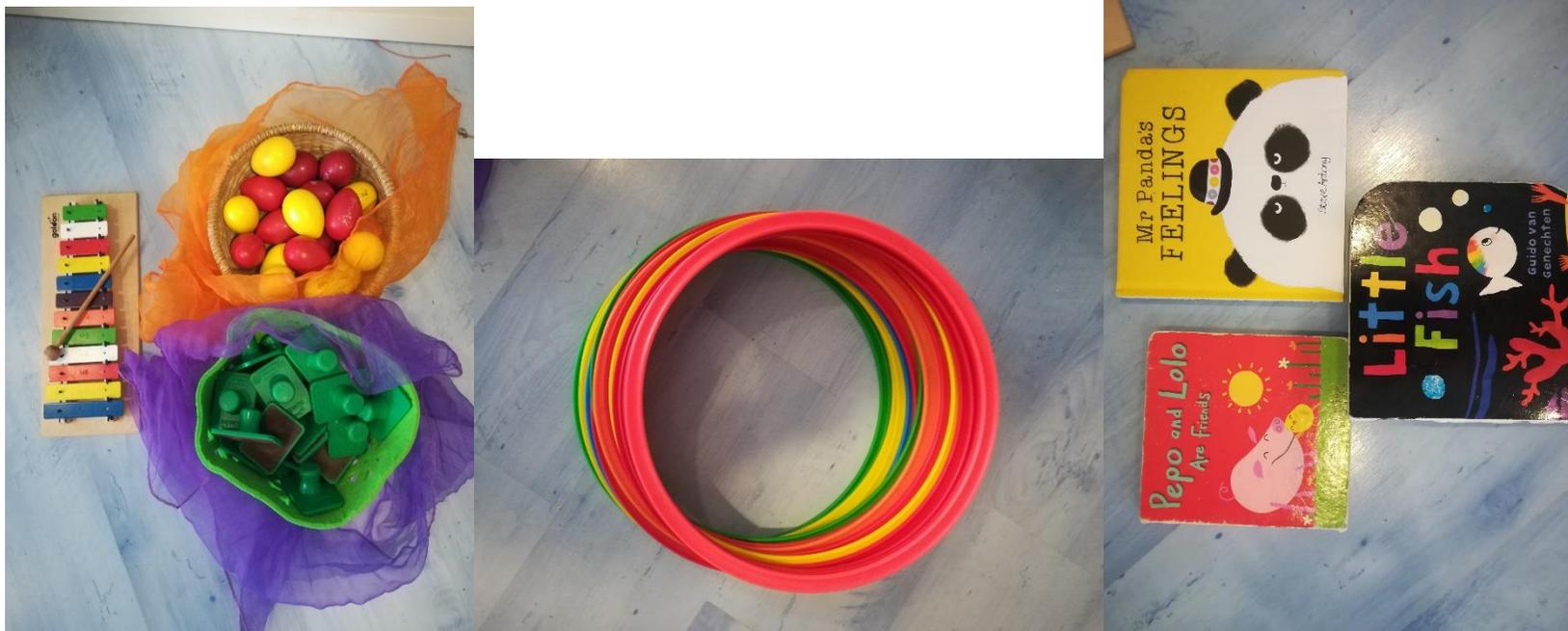


Mandalas en clase



Emoticonos

Instrumentos y materiales



Xilófono, huevos e instrumentos de papel de lija, arcos, libros



Pañuelos de colores, espejos, peluches, selección de instrumentos.

CUESTIONARIO DE EMOCIONES

1. ¿Cuántos años tiene tu hijo?
2. ¿Cuál es su lengua materna?
3. ¿Le resulta difícil a tu hijo expresar cómo se siente (verbalmente / no verbalmente)
 - Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Casi nunca
 - Nunca
4. ¿Reconoce tu hijo las siguientes palabras (en su idioma nativo)
 - Alegría
 - Ira
 - Miedo
 - Sorpresa
 - Tristeza
5. Cuando tu hijo ha hecho algo que sabe que es travieso
 - Se ve culpable / avergonzado
 - No parece sentir culpa ni vergüenza.
 - Expresa que lo siente (verbal / no verbal)
 - Se pone a llorar
 - Se esconde
6. Si tu hijo se siente ansioso y triste que suele hacer?
 - Ocultar sus sentimientos
 - Expresar sus sentimientos (verbalmente / no verbalmente)
 - Auto calmarse (por ejemplo, chuparse el pulgar)
 - Ir en búsqueda de un adulto o hermano para apoyarle.
 - Enojarse o estar irritable.
7. Si tu hijo tiene que esperar su turno,
 - Se pone irritado, vocalmente
 - Se pone físicamente nervioso
 - Espera ansiosamente hasta que sea su turno
 - Mantiene la calma hasta que sea su turno
 - Agarra algo antes de que sea su turno

8. Tu hijo irá a la fiesta de un amigo y está realmente emocionado.

- Se pone muy agitado e impaciente
- Tiene una rabieta
- Se pone muy tímido
- Expresa su alegría físicamente (saltando, aplaudiendo)
- Mantiene la calma

9. Cuando tu hijo tiene miedo, ¿qué hace?

- Se pone a llorar
- Va en búsqueda del apoyo de sus padres o hermanos
- Auto calmarse (por ejemplo, chupa el pulgar)
- Se enfada
- Se calla, se queda quieto y sin moverse

10. Tu hijo ve a otro niño que llora muy tristemente, ¿qué hace?

- Observa al niño.
- Se acerca al niño para estar cerca de él y le ofrece apoyo.
- Va en búsqueda de ti o un cuidador porque él está inquieto
- También llora
- Ignora al niño

11. Uno de los amigos de tu hijo se enoja con él, ¿qué hace?

- Intenta calmarle, ofrece apoyo / un juguete
- Se esconde de él
- Se enfada
- Se echa a reír
- Busca apoyo/compañía de otra persona

12. ¿Crees que como padre de un niño pequeño debes

- Ocultar tus sentimientos / pensamientos
- Compartir tus sentimientos / pensamientos
- Compartir algunos y esconde otros
- Solo compartir sentimientos / pensamientos positivos
- No sé

Retroalimentación – Música y emociones

Por favor conteste a las siguientes preguntas en una escala de 1-10. 10 – la puntuación más alta.

1.¿El curso cumplió con sus expectativas? (1-10)

2.¿Sientes que la conciencia emocional de tu hijo se desarrolló como resultado del curso? (1-10)

3.¿Sientes que la regulación emocional de tu hijo se ha desarrollado como resultado del curso? (1-10)

4.¿Eran útiles los siguientes materiales? (1-10)

- Emoticono – actividades
- Por qué los niños se enojan
- Los 10 miedos de los niños pequeños
- Círculos de consuelo

5.Actividades:

- Escucha activa
- Fotos
- proyecto pom pom
- Información / enlaces de Whatsapp
- Caras emoticonos

6.Técnicas de relajación en clase: recostarse, escuchar música, respirar, concentrarse en tareas simples repetitivas (1-10)

7.¿Recomendarías el curso a otros padres? (1-10)

Estas dos preguntas requieren una breve respuesta:

¿Tu / tu hijo tuvieron un momento favorito en clase? (danza, exploración de instrumentos, los cuentos ...)

¿Qué habría hecho que el curso fuera más útil, agradable y satisfactorio para ti y tu hijo?

Entrevista confinamiento

Describe el mayor desafío que has tenido que enfrentar durante las últimas 6 semanas. Un momento realmente difícil o una preocupación recurrente.

¿Qué momentos del día son los más importantes para ti? (que te dan un chispe de alegría)

¿Qué requiere más energía en este momento?

¿De dónde viene tu apoyo emocional?

¿Qué experiencia en tu pasado ha sido útil para ayudarte a superar esta crisis actual?

¿Qué has aprendido? (Sobre ti, tu familia, comunidad, etc.)

Respira profundo.

Visualización. Cerrad los ojos.

Es el mes de abril el año que viene, hay una vacuna, tu y tus seres queridos están sanos y salvos. Es un domingo por la mañana, acabas de tener un sueño maravilloso, es una mañana soleada. Todo el día está por delante, ¿qué harías hoy?

(En una sesión de zoom de la facultad durante el confinamiento, estuvimos hablando de retroalimentación de las experiencias del confinamiento. Hice este entrevista por teléfono a las madres que tenían tiempo para hablar conmigo - para darles apoyo, para que se sintieran escuchadas. Fue revelador, y las madres estaban muy agradecidas por la oportunidad de reflexionar conmigo en la experiencia que estaban viviendo.)

Los padres me han confirmado verbalmente que dan permiso, saben que tienen que enviarme el formulario firmado, estoy pendiente de algunos, los enviaré cuanto antes.

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR FOTOS Y VIDEOS

Doy permiso para publicar reproducciones fotográficas y grabaciones en video en las que participa mi hijo, de acuerdo con la siguiente descripción: La publicación es únicamente para uso educacional (trabajo de postgrado Educación Emocional) en la página web de la Universitat de Barcelona, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los alumnos. Yo, D/Dña. CHIARA PIRODDI

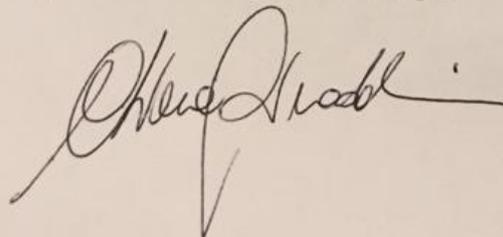
como padre y madre o tutor legal del niño/a

BEATRICE CERIA

doy mi consentimiento y autorización a todo lo
antedicho.

Barcelona, 21 de junio 2020

Firma del padre y madre o tutor legal



AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR FOTOS Y VIDEOS

Doy permiso para publicar reproducciones fotográficas y grabaciones en video en las que participa mi hijo, de acuerdo con la siguiente descripción: La publicación es únicamente para uso educacional (trabajo de postgrado Educación Emocional) en la página web de la Universitat de Barcelona, respetando en todo momento el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen de los alumnos. Yo, D/Dña.

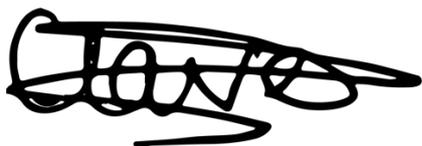
_____ Claire Salvetti

como padre y madre o tutor legal del niño/a

Ruby Salvetti-Taylor

doy mi consentimiento y autorización a todo lo antedicho.

Barcelona, 21 de junio 2020



Firma del padre y madre o tutor legal

Videos

Los tres videos de la clase 8 están en Google drive, aquí está el link

<https://drive.google.com/drive/folders/17smw77tvYLnL1DVgW7-uaV8UuF9JmEzA?usp=sharing>

