

Descubrimos, disfrutamos y aprendemos las emociones y mucho más a partir del libro

Propuestas de Clara Herrero



algar

ANTES DE LA LECTURA

Sabemos que la gestión de las emociones puede ser complicada, especialmente cuando somos pequeños. Libros como *Cuando estalla la tormenta* son perfectos para **empezar a hablar sobre la naturalidad de sentir ciertas emociones** y la importancia de tener la certeza de que son experiencias temporales que, con la aplicación de ciertos recursos, no tienen por qué dominarnos. El objetivo de este cuaderno es aprovechar el libro de Bea Taboada como un recurso para fomentar la expresión y comunicación de los niños, y desarrollar la imaginación y la creatividad. Por otra parte, también ofrece la posibilidad de introducir en los alumnos los conocimientos básicos sobre la gestión de las emociones propias y la identificación de las emociones de los demás, conocimientos incluidos en el currículum de Educación Infantil.

A partir de la literatura, y como en este caso, de situaciones con las que pueden sentirse identificados, **se promueve el aprendizaje significativo y se da la oportunidad a los niños de comprenderse mejor a ellos mismos y al mundo que les rodea.**

Para la protagonista de nuestra historia ha estallado la tormenta. Se siente enfadada, asustada y triste, y su mamá le explica que es normal sentirse así a veces. Le dice que, aunque estalle la tormenta, con un poco de ayuda se puede volver a la calma. Porque su mamá también se siente así en algunos momentos, y sabe que es más fácil volver a sentirse bien si aprende algunos trucos para enfrentarse a ello. Por eso, le cuenta todas las cosas que pueden hacer juntas, como dibujar, leer o cantar, para pasar la tormenta de emociones que siente y aprender para cuando venga la próxima.

Sé que estás enfadada.
Quizá también un poco asustada. Y triste.
Seguro que tienes ganas de gritar, de llorar, de explotar.
Las tormentas llegan de repente.
Como una sorpresa, pero de las malas.



Claves para la asamblea inicial

Antes de comenzar la lectura del libro, nos pondremos en círculo y preguntaremos por qué se suelen enfadar ellos. Hablaremos de la emoción del enfado, de cuáles son las situaciones que provocan esa emoción y de cómo les hace sentir. Podemos hacer preguntas como: «¿Cuándo nos enfadamos?», «¿Cómo sabemos que un amigo está enfadado?», «¿Qué sentimos cuando algo nos enfada?», «¿Qué podemos hacer para relajarnos?», etc. La variedad de respuestas será diversa, por lo que podemos aprovechar para hablar sobre la empatía y dar importancia a entender los sentimientos de los demás.

¡Nos enfadamos!

Para empezar, vamos a crear un vínculo con el libro y dar la oportunidad a los niños de sentirse identificados con la protagonista de la historia. Como primera actividad después del debate, podemos crear un mural de emociones en el aula. En este caso, la emoción protagonista será el enfado, y sirviéndonos de la portada del libro como guía, animaremos a los niños a imitar las expresiones faciales de la protagonista para hacer retratos de sus caras de enfado. De esta manera, podemos exponer esas fotos en el aula y hacer más fácil a los alumnos reconocerse en la protagonista del libro, así como identificar las caras que ponemos cuando sentimos esa emoción.



Visitamos la biblioteca

¿Dónde encontramos libros? ¡En la biblioteca! Para fomentar el amor por la lectura y la responsabilidad de cuidar los libros, podemos animar a los alumnos a tener su propia ficha de préstamo del libro. Cada semana, podemos visitar la biblioteca del centro y dejar que cada alumno y alumna escoja el libro que quiere llevarse a casa. De este modo les enseñamos a ser responsables y les permitiremos sentirse orgullosos de haber cuidado un objeto que no les pertenece como si hubiera sido suyo. Porque los sentimientos no siempre son negativos. También hay algunos buenos que nos llenan de alegría y satisfacción.

Puedes descargar el modelo gratuitamente de nuestra web: www.algareditorial.com

Leemos y dibujamos

De la misma manera que aprendemos a leer, sumar o conocemos el mundo que nos rodea, la identificación y gestión emocional juega un papel fundamental en nuestro desarrollo como personas. En la etapa de Educación Infantil, los niños pueden sentirse abrumados ante ciertas emociones, por lo que cuentos como este pueden resultar muy positivos para hacer las cosas un poco más fáciles.

Después de haber leído el cuento, animaremos al alumnado a desarrollar su creatividad dibujando alguna escena vivida en la que se hayan enfadado. Después, podemos poner los dibujos en común para que se reconozcan en las escenas de los compañeros y compañeras, ya que es muy probable que compartan contextos en los que suelen enfadarse.

Reconocemos cómo suenan las emociones

Para continuar trabajando la inteligencia emocional, proponemos las siguientes actividades para realizar con la clase:

- Leeremos el cuento *A veces mamá tiene truenos en la cabeza*, aprovechando que comparte protagonistas con *Cuando estalla la tormenta*, para seguir fomentando el debate sobre las emociones.
- Haremos un taller de relajación, en el que enseñaremos a respirar al alumnado con la técnica del globo: imaginamos que somos un globo e inhalamos lentamente para llenarnos de aire; después, nos desinflamos soltando todo el aire despacio.
- Crearemos unas “gafas mágicas” para cada uno, como las que se mencionan en el cuento, para poder utilizarlas en las asambleas o durante la resolución de conflictos. Las decoraremos con pegatinas y serán las gafas con las que poder ver las cosas de una manera más positiva cuando se sientan abrumados.
- Organizaremos una sesión musical en la que cada uno relacione las emociones con diferentes géneros de música, como *rock*, música clásica o *jazz*.
- Haremos un registro de emociones y lo colgaremos en el aula. Elegiremos un color para cada emoción y con una cartulina haremos una tabla con los nombres de los alumnos. Con velcro y goma EVA, haremos círculos con los colores de las emociones para que cada niño pueda colocar al lado de su nombre las emociones que ha sentido cada día.
- Para seguir fomentando la lectura sobre las emociones, leeremos el cuento *¿De qué color es un beso?*, de Rocio Bonilla, donde la protagonista, Minimoni, pone colores a las emociones y busca el color de los besos.
- Por parejas, jugaremos a los mimos, de manera que los niños tendrán que imitar las posiciones y expresiones de su compañero.

Ahora que ya reconocemos las emociones, ¡llega el momento de representarlas!

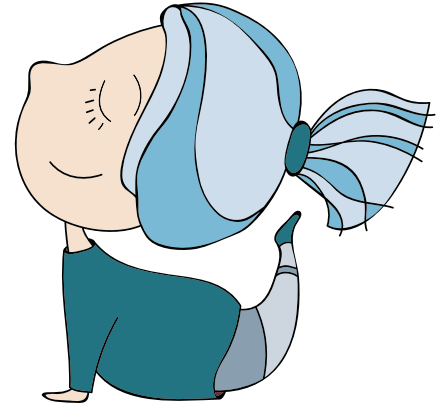
QUE CADA UNO COLOREE LA PROTAGONISTA DE LA HISTORIA COMO MÁS LE GUSTE.



Otras cuestiones que podemos tratar con la ayuda de *Cuando estalla la tormenta*

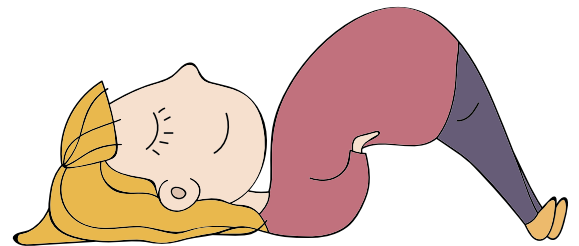
Encontrar la calma

Después de la tormenta siempre llega la calma. Pero, ¿cómo podemos encontrarla? El yoga puede ser un camino muy positivo para ello. Para aprender a volver a la calma después de actividades que nos hayan emocionado mucho, podemos organizar un taller de yoga. Practicaremos diferentes posturas adaptadas a niños de Educación Infantil, siempre relacionadas con elementos que puedan identificar, como los animales. Podemos ayudarnos de vídeos o fotografías para conseguir imitar las posturas y practicar la respiración.



Bailar y cantar

En el cuento, la mamá le dice a su hija que bailarán al son de los truenos y cantarán más alto que ellos. ¿Qué mejor manera para deshacerse de las emociones negativas que bailando y cantando? Buscaremos una canción que guste mucho a nuestros alumnos para crear una coreografía sencilla que poder bailar en grupo mientras cantamos. También podemos dejar que bailen de manera libre con diferentes tipos de música y expresen de esa manera cómo se sienten. De este modo, también trabajaremos la expresión corporal y la memoria.



Dibujar mapas

Hay muchos tipos de mapas: algunos nos enseñan cómo llegar al colegio y otros nos ayudan a encontrar un tesoro escondido. Nosotros podemos aprovecharlos para reflejar los momentos felices que vivimos. De manera conjunta, y con el objetivo de colgarlo en la pared del aula, para que todos podamos disfrutar de él, crearemos un mapa de momentos felices como el que se menciona en el cuento. Con papel continuo o cartulina grande, pegaremos fotos de algunas de las actividades o talleres que vayamos realizando en el aula, poniendo la fecha de cada momento y uniéndolos con líneas de manera cronológica. Una vez terminada cada actividad, relacionaremos con ella una emoción.



Escribir cuentos

Todos podemos ser autores de nuestros propios cuentos. En el libro que hemos leído, la mamá de la protagonista le ofrece escribir su propio cuento para leer los días de lluvia. Nosotros podemos hacer lo mismo. Para iniciarnos en la creación de cuentos, podemos realizar un taller de escritura creativa y escribir un cuento conjunto entre toda la clase. Para ello, empezaremos con una fórmula sencilla como «Érase una vez», a partir de la cual los alumnos irán proponiendo ideas sobre los personajes del cuento y las aventuras que vivirán. Todos pueden aportar ideas y expresarse libremente, sintiéndose así creadores de su propia historia. Después, escribiremos ese cuento en un formato físico, como hojas de cartulina, y lo añadiremos a la biblioteca del aula para poder disfrutar de él siempre que queramos.



El tiempo

A veces hay tormentas, a veces llueve o a hace sol y, otras veces, si tenemos mucha suerte, sale el arcoíris con todos sus colores. Cada día tenemos un tiempo diferente. Para poder entender los distintos fenómenos meteorológicos podemos organizar una presentación donde veamos vídeos y fotografías de los más comunes, como la lluvia o el sol, y también de algunos menos frecuentes, como los tornados o el granizo. Aprenderemos juntos a identificarlos, a escuchar sus sonidos, y a entender qué elementos tienen que ver con cada uno, como el agua o el viento. Si lo consideramos conveniente, podemos disponer de un mapa en clase para ir registrando cada día el tiempo que hace.



La importancia de la familia

El apoyo de nuestra familia es indispensable en nuestro día a día, ellos son los que nos ayudan a entender lo que no conocemos, los que nos animan para seguir mejorando y los que nos ayudan cuando no sabemos qué hacer. Ya sean nuestros padres, hermanos, abuelos o primos, son una parte fundamental de nuestra vida. Hablaremos en grupo sobre nuestras familias, contando quiénes son los que nos animan cuando estamos tristes o los que nos recompensan con palabras bonitas cuando hacemos algo bien. Después, con ayuda de las familias que quieran participar, haremos un árbol genealógico de cada uno de los alumnos, con fotografías, dibujos y nombres de las personas que lo conforman.

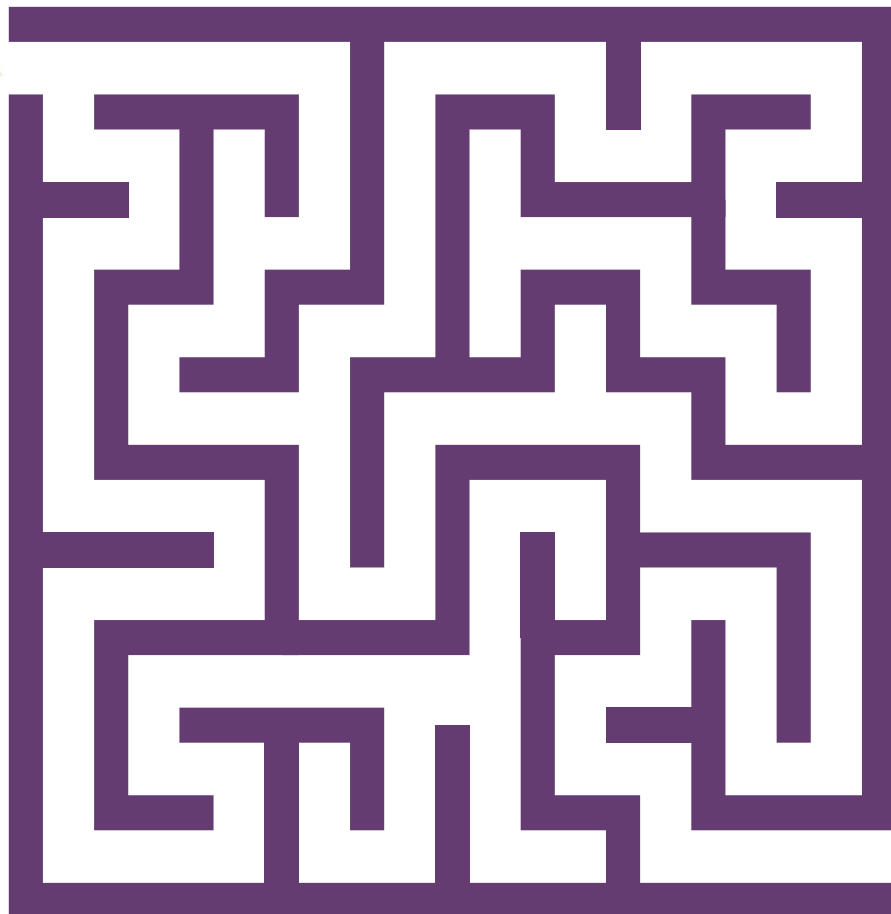
COLOREA LAS NUBES PARA DAR UN POCO DE COLOR A LAS PROTAGONISTAS.



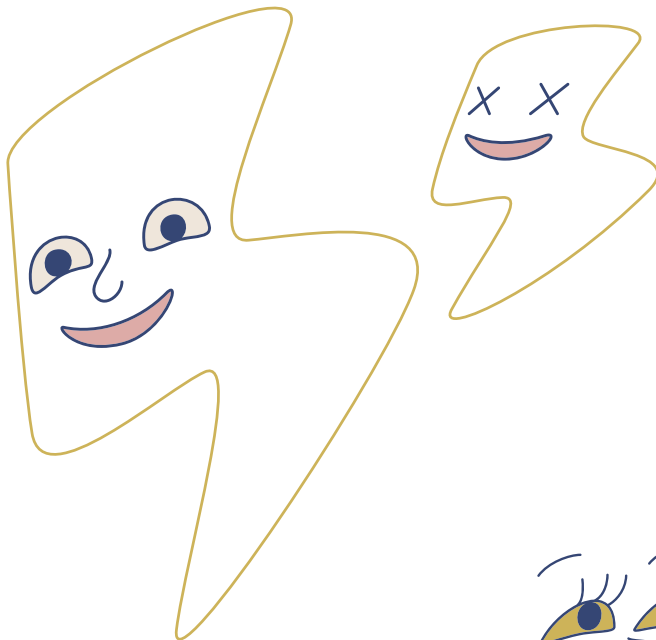
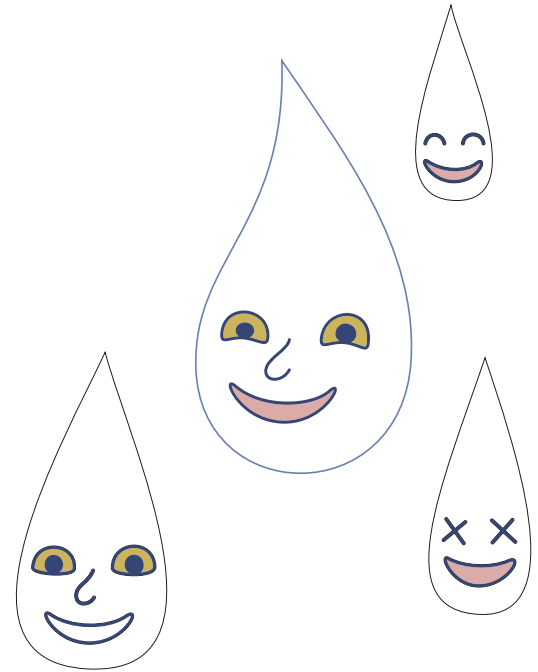
REPASA Y COLOREA



OBSERVA Y ENCUENTRA EL CAMINO.



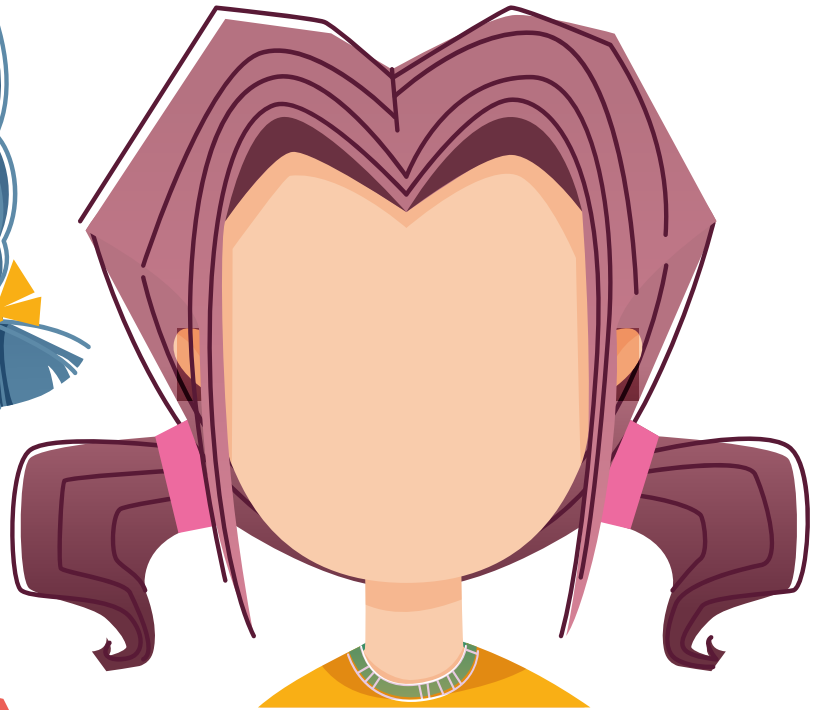
OBSERVA Y COLOREA.



PIENSA Y DIBUJA.



ALEGRE



ENFADADADA



TRISTE