SANANDO DESDE EL AULA

TIEMPO FUERA

Espacio para liberar emociones

EDAD SUGERIDA

3-12 años

PARA TRABAJAR CON

Enojo, rabia, tristeza, ansiedad.

OBJETIVO

Buscar y animar la expresión de sentimientos en el juego, pintura, gritar, romper, rayar o tomar un tiempo fuera.

BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Criar también es acompañar emocionalmente.

NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.

FORMA DE TRABAJO

Individual

MATERIALES

Imágenes para colorear / Juegos de mesa / Material de papelería (pinceles, lapiceros...) / Papel de desuso para rasgar / Pelota antiestrés o similar / Agua con jabón para hacer burbujas / Globos para inflar / Spray con aroma / Cuerda para brincar / Cuentos

¡Recuerda!

Para los niños pequeños, la muerte es inmovilidad, cuando hay una pérdida significativa el niño tiende a moverse más. Así que trata de mantenerlo en movimiento.

SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

Establece reglas claras para este espacio, de modo que no se convierta en un espacio que altere el orden del lugar.

SANANDO DESDE EL AULA

TIEMPO FUERA

PASOS A SEGUIR

1. Establece un espacio en el que las infancias puedan hacer actividades, coloca una mesa y una silla; que sea un ambiente cómodo. Dispón los materiales en este espacio, si no es posible tenerlos ahí, puedes tenerlos en algún otro sitio y darlos en el momento en que lo necesiten. Este espacio es para que los niños puedan hacer libremente actividades para liberar sus emociones.

2. Las siguientes actividades le permitirán al niño nombrar, identificar y trabajar con sus emociones:

   - *Tanto los juegos de mesa, las manualidades como colorear le permiten al niño poner en pausa su emoción para ir encontrando poco a poco la calma y disfrutar de otras actividades.*
   - *Rasgar papel y la pelota antiestrés le ayudarán al niño a trabajar con su enojo y su ansiedad.*
   - *Hacer burbujas e inflar globos le ayudará a respirar profundo y sacar el aire, así poco a poco podrá ir disminuyendo el enojo.*
   - *Los aromas suaves ayudan a dar calma y serenidad.*
   - *Brincar la cuerda le permitirá al niño estar en movimiento constante, sacar energía acumulada y aliviar sus emociones.*
   - *Los cuentos sobre el mismo tema pueden ayudarle al niño a entender la situación que está viviendo y que es compleja para él.*

3. Pregunta a las infancias qué emoción sienten y recomienda alguna de las actividades anteriores. Con el uso, niñas y niños pueden ir eligiendo la actividad que más les agrade y les ayude.

BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Las infancias y juventudes deben sentir que tienen un espacio para regularse, de manera que puedan identificar sus emociones y la forma de autogestionarse.