



TÍTULO
APRENDO A CALMARME

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/0ym005>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Identificación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.. Educación Artística.
Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia escolar

EDAD RECOMENDADA
De 6 a 8 años

SINOPSIS
En la canción infantil "Me tranquilizo" se resumen algunos de los elementos más importantes a tener en cuenta y llevar a la práctica para que nos podamos tranquilizar cuando algo nos enfada.

REFERENTE TEÓRICO: El autocontrol es una capacidad que se va desarrollando poco a poco conforme se va avanzando en madurez. Pasamos, cuando somos bebés, de tener cero autocontrol, a ir paulatinamente siendo más capaces de parar y pensar antes de actuar. Esta evolución tiene que ver, por supuesto, con el desarrollo neurológico, pero también contribuye a ello el aprendizaje que desde edades tempranas se puede ir adquiriendo (con ayuda de personas adultas y a través del aprendizaje vicario).

RAZÓN DE SER: La canción propuesta para la actividad permitirá al alumnado recordar, de forma sencilla, cuáles son los principales elementos a tener en cuenta para calmarnos cuando estamos en medio de un enfado.

DESARROLLO

1ª Fase: Vamos a cantar

La actividad comienza escuchando la canción propuesta varias veces, con el objetivo de que se vayan quedando con el ritmo y la letra, sobre todo la parte del estribillo, cuando cuentan de 0-10 y lo hacen muy bajito.

Se recomienda que, ya desde el principio, se haga espacio en el aula, se aparten mesas y sillas, y se coloque el alumnado en un círculo. Mientras se oye la

canción irán avanzando en él, como si estuvieran bailando la "conga", pero cuando se escuche el estribillo se pararán, mirarán hacia el centro del círculo, y repetirán cantando "y cuando me enfado, 1, 2, 3..." con el énfasis de bajar el volumen tal y como se hace en la canción. Mientras van diciendo los números, van mostrando dedos de las manos, hasta que se vean los 10. Cuando termina el estribillo, siguen con el movimiento circular con la música de fondo. En esta Fase no se incorporarán más gestos, esto se hará en la siguiente.

2ª Fase: La cosa se complica

Lo que se pretende con la coreografía de la canción es que para el alumnado resulte mucho más sencillo retener los contenidos de la letra que no dejan de ser recomendaciones interesantes para el control de los impulsos. Para ello, incorporamos gestos poco a poco a cada reproducción, de forma que se vaya completando la canción hasta el final.

Algunas sugerencias de gestos a incorporar a la canción:

- Respiro más deprisa... (sacan la lengua y se dan palmaditas en el pecho con una mano, como si tuvieran mucho cansancio, mientras siguen avanzando en el círculo)
- Respiro más despacio... (ponen cara de alivio y las palmaditas en el pecho son más suaves, avanzando en el círculo)
- Hablo más deprisa... (hacemos con las dos manos el gesto de bla, bla, bla, oponiendo el pulgar a los otros cuatro dedos y haciéndolo por todos lados, hacia la persona que tenemos cerca, hacia el techo...)
- Hablo más despacio (mismo gesto, pero más lento y ordenado, y sólo con una mano en una sola dirección)
- Ando muy deprisa... (el círculo se mueve prácticamente corriendo)
- Ando más despacio...(el movimiento del círculo es más lento incluso que al principio)

- Me duele la cabeza... (se sujetan la cabeza con las dos manos y la mueven de un lado a otro con cara de dolor)
- Se me va pasando... (se quitan las manos de la cara, sonríen y siguen andando)
- Pierdo los papeles... (gesticulan con los brazos como si estuvieran enfadadísimos y enfadadísimas)
- Los voy encontrando... (van andando de forma normal)
- Salen mal las cosas... (hacen el gesto de llorar fro-tándose los ojos y con cara de enfado)
- Mejora el resultado... (aplauden varias veces mientras sonríen)

Repetir la canción y la coreografía varias veces hasta que les salga más o menos bien.

3ª Fase: Ahora... ¡a practicar!

Terminamos la sesión planteando situaciones donde los niños y las niñas pueden aplicar lo aprendido en la canción:

- *“¿Qué tenemos que hacer si nos enfadamos con alguien porque no nos deja jugar y nos entran muchas ganas de insultarle o pegarle?”*
- *“¿Qué tenemos que hacer si nos enfadamos con mamá o con papá en el parque porque no nos dejan quedarnos un rato más y nos entran ganas de gritar?”*
- *“¿Qué hemos aprendido que hay que hacer si, al enfadarnos, empezamos a tirar cosas?”*
- *“¿Qué cosas os acordáis que podemos hacer para intentar calmarnos cuando estamos enfadados y enfadadas?”*