

# BOTELLA MÁGICA

## OBJETIVO(S)

Que el/la niño/niña descargue la energía de sus emociones de una forma sana, fortaleciendo su habilidad de autorregulación.

## HABILIDADES A TRABAJAR

Autorregulación

## MATERIAL POR CREAR

Crear una botella mágica con agua, jabón y brillantina.

## INSTRUCCIONES PARA CREAR EL MATERIAL

Crear una botella mágica. Para esto se puede utilizar el siguiente tutorial:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>.

## TIEMPO PARA CREAR EL MATERIAL

Libre

## ORIENTACIONES PARA EL INICIO DE LA ACTIVIDAD

Debe ocurrir un suceso aflictivo donde el/la niño/niña tenga mucha energía para descargar.

## INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El/la niño/niña deberá agitar la botella hasta descargar la energía de la emoción.

## DINÁMICA DE CIERRE

Reflexionar con el niño/a que cuando sentimos una emoción muy fuerte, nuestra mente se ve como la botella recién agitada y tal vez no podemos pensar o reaccionar de la mejor manera. Al observar cómo la botella se va aclarando nuestra mente también se calma y tenemos oportunidad para pensar y reflexionar.

## PRODUCTO(S) DE APRENDIZAJE ESPERADO(S)

Que el/la niño/niña sea capaz de autorregularse de forma sana en una situación aflictiva.

## DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Libre

## VARIACIÓN INCLUSIVA

En lugar de usar una botella, para el/la niño/niña ciego/a, utilizar una plastilina para externalizar la energía.