

JUEGO DEL SILENCIO

OBJETIVO(S)	Que el/la niño/a aprenda a darse un tiempo para encontrar la calma después de un momento aflitivo.
HABILIDADES A TRABAJAR	Autorregulación
MATERIAL POR CREAR	Crear un reloj de arena, es necesario hacerlo con ayuda de un adulto.
INSTRUCCIONES PARA CREAR EL MATERIAL	En los siguientes links encontrarás tutoriales para crearlo, elige el que sea de tu agrado: https://www.youtube.com/watch?v=iOE4puTNSXQ https://www.youtube.com/watch?v=jv4HgkD9rag Se recomienda que el reloj de arena dure 2min.
TIEMPO PARA CREAR EL MATERIAL	20/30min.
ORIENTACIONES PARA EL INICIO DE LA ACTIVIDAD	Que el/la niño/a vaya por su reloj de arena y se siente en una posición cómoda.
INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none">1.- Tomar el reloj de arena2.- Sentarse y ponerse cómodo3.- Voltear el reloj4.- Guardar silencio hasta que la arena baje.
DINÁMICA DE CIERRE	Hacer una reflexión con el/la niño/a y preguntarle: ¿fue fácil o difícil guardar silencio? ¿hubo inquietud de moverse o decir algo mientras la arena bajaba? ¿te sientes más tranquilo o quieres repetir la actividad?
PRODUCTO(S) DE APRENDIZAJE ESPERADO(S)	Que el/la niño/a encuentre calma al terminar la actividad, sin negar la emoción, solamente bajar la intensidad/energía de ésta. Con el tiempo se fortalecerá la autorregulación.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Es recomendado que se guarde silencio por 2 minutos, pero puede variar.
VARIACIÓN INCLUSIVA	En lugar de hacer un reloj de arena, seguir el mismo procedimiento pero llenarlo de semillas, así cuando caigan las semillas se hará ruido y en ese tiempo deberá el/la niño/a guardar silencio.