

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La conciencia y la regulación emocional

Dirigido a docentes





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Programa de habilidades socioemocionales La conciencia y la regulación emocional - Fascículo 1

Editado por:

Ministerio de Educación

Calle del Comercio N° 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Agradecimiento: A las niñas, niños, docentes y directivos de la Institución Educativa Inicial Victoria Barcia Boniffatti de Surco por el compromiso, empeño y entusiasmo demostrados en la sesión fotográfica realizada para este fascículo.

© Ministerio de Educación del Perú

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Depósito Legal N° 2025-09502

Primera edición digital: setiembre 2025

Lima - Perú

Libro digital disponible en: <https://www.perueduca.pe/#/home/tutoria>

Contenido

Presentación	4
1 Conciencia emocional	5
1.1 ¿Qué es la conciencia emocional?	6
1.2 ¿Qué esperamos que logren los estudiantes del nivel de educación inicial con relación a la conciencia emocional?	6
1.3 ¿Qué prácticas pedagógicas contribuyen al desarrollo de la conciencia emocional según el ciclo?	8
1.3.1 CICLO I	8
A De forma transversal o en situaciones emergentes	8
1.3.2 CICLO II	9
A De forma transversal o en situaciones emergentes	9
B De forma planificada	10
2 Regulación emocional	12
2.1 ¿Qué es la regulación emocional?	13
2.2 ¿Qué esperamos que logren los estudiantes del nivel de educación inicial con relación a la regulación emocional?	13
2.3 ¿Qué prácticas pedagógicas contribuyen al desarrollo de la regulación emocional según el ciclo?	15
2.3.1 CICLO I	15
A De forma transversal o en situaciones emergentes	15
2.3.2 CICLO II	16
A De forma transversal o en situaciones emergentes	16
B De forma planificada	18
3 Planificación de un proyecto para el ciclo II	22
3.1 Orientaciones para desarrollar un proyecto	23
3.2 "El cofre de la calma"	27
Referencias bibliográficas	37

Presentación

La educación socioemocional en la primera infancia constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños. Como proceso educativo continuo y permanente, no solo acompaña el desarrollo socioemocional, sino que interactúa sinérgicamente con el desarrollo cognitivo. El cultivo intencionado de habilidades socioemocionales -como la conciencia emocional, la regulación, la empatía o la resolución de conflictos- funciona como factor protector del bienestar socioemocional. Además, sienta las bases para la formación de ciudadanos responsables, capaces de ejercer una gestión emocional saludable y de relacionarse positivamente con su entorno.

Por ello, el MINEDU promueve la implementación del **Programa de Habilidades Socioemocionales** para apoyar en ese proceso educativo con estrategias prácticas, lúdicas y flexibles que pueden incorporarse en la dinámica del aula.

Este primer fascículo busca brindar orientaciones para fortalecer las acciones del docente en el aula con relación a las habilidades socioemocionales de **conciencia y regulación emocional**, las cuales son claves para las primeras edades, porque les permite identificar sus emociones, nombrarlas y utilizar sus recursos para poder regular o gestionar la emoción por la que transitan en ese momento.

Como docentes, es importante que podamos tomar conciencia de que al fomentar un ambiente de aula seguro, respetuoso y empático, las niñas y niños se sentirán libres para expresar lo que sienten y mostrar su mundo emocional en cualquier momento de la jornada diaria. En este escenario, acompañaremos el desarrollo tanto de su conciencia como de su regulación emocional, ya sea de manera planificada o en situaciones emergentes.

Finalmente, debemos recordar que, como adultos que acompañamos estos procesos somos referentes, ejemplos y modelos del manejo de las habilidades socioemocionales, de todas ellas. Y los niños aprenden más por lo que ven en nuestras actitudes y por la forma en que nos vinculamos con ellos, que por lo que les decimos que deben hacer.

Este fascículo es también una invitación a reflexionar sobre nuestra propia práctica socioemocional como docentes.



1

Conciencia emocional



1.1 ¿Qué es la conciencia emocional?

Es una habilidad socioemocional que permite el reconocimiento de las propias emociones, darles nombre (vocabulario emocional), comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Mateo, 2019; Megías y Llano, 2019; SEP, 2017).

1.2 ¿Qué esperamos que logren los estudiantes del nivel de educación inicial con relación a la conciencia emocional?

El Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB) y el Programa Curricular del Nivel de Educación Inicial expresan los estándares de aprendizaje, así como las competencias, capacidades y ejemplos de desempeño asociados. Estos elementos permiten identificar qué se espera lograr en el proceso educativo y qué son capaces de hacer los estudiantes en su desempeño dentro del servicio educativo.

Por ello, analizamos los estándares vinculados a las competencias del Currículo Nacional y, en algunos casos, encontramos lo que se espera que los estudiantes logren en relación con esta habilidad socioemocional:

Nivel del estándar	Competencia	Descripción del estándar
1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	(...) Expresa corporalmente a través del gesto, el tono, las posturas y movimientos sus sensaciones y emociones en situaciones cotidianas.
	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	(...) Manifiesta a través de movimientos, gestos o palabras las situaciones que le agradan o le incomodan.
2	Construye su identidad.	(...) Expresa sus emociones e identifica el motivo que las origina.
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	(...) Expresa corporalmente sus sensaciones, emociones y sentimientos a través del tono, gesto, posturas, ritmo y movimiento en situaciones de juego.

Por otro lado, en el Programa Curricular del Nivel de Educación Inicial, se pueden identificar algunos ejemplos de desempeños que las niñas y niños son capaces de hacer, de acuerdo a su edad:

Ciclo	Edad	Desempeño
Ciclo I	09 meses	Expresa sus emociones de forma espontánea y reacciona ante las expresiones emocionales que percibe de otros a través de gestos (sonrisas, miradas), llantos o movimientos corporales.
	18 meses	Expresa sus emociones y reacciona ante las expresiones emocionales de otros a través de risas, llantos, gestos o movimientos corporales.
	24 meses	Expresa sus emociones y responde a las expresiones emocionales de otros a través de palabras, risas, llantos, gestos o movimientos corporales.
	36 meses	Busca y acepta el consuelo y compañía de su adulto significativo cuando se siente vulnerado e inseguro, así como cuando algunas de sus acciones afectan a otro.
Ciclo II	3 años	Expresa sus emociones a través de gestos, movimientos corporales y palabras. Identifica sus emociones y las que observa en los demás cuando el adulto las nombra.
	4 años	- Expresa sus emociones, utiliza palabras, gestos y movimientos corporales. - Reconoce las emociones en los demás y muestra su simpatía o trata de ayudar.
	5 años	- Expresa sus emociones; utiliza palabras, gestos y movimientos corporales e identifica las causas que las originan. - Reconoce las emociones de los demás y muestra su simpatía, desacuerdo o preocupación. - Busca la compañía y consuelo del adulto cuando lo requiere. - Utiliza palabras para expresar y explicar lo que le sucede. Reconoce los límites establecidos para su seguridad y contención.

1.3

¿Qué prácticas pedagógicas contribuyen al desarrollo de la conciencia emocional según el ciclo?**1.3.1. Ciclo I****A. De forma transversal o en situaciones emergentes**

Expresa tus emociones: Es importante que las niñas y niños puedan sentir, escuchar o aprender a reconocer las emociones que tú, como adulto acompañante, experimentas frente a sus acciones o descubrimientos diarios. Hazlo siempre de manera adecuada y con una actitud positiva hacia ellos.

Por ejemplo: Cuando Alejandra descubre que puede armar una pequeña torre que no se cae, se sorprende, se alegra y lo expresa con sonidos o gestos. En ese momento, tu reacción debe compartir la alegría que ella siente por su logro. De esta manera, le transmites emociones agradables desde tu entusiasmo y alegría por los logros alcanzados.

Observa, reconoce y acepta las emociones:

Ante alguna situación que les permita explorar sus emociones, ofréceles una explicación sencilla que les ayude a comprender e interiorizar lo que sucedió. Por ejemplo, puedes preguntarles qué sienten en su cuerpo. De esta manera, estarás facilitando el reconocimiento y la comprensión de su entorno, poco a poco y con naturalidad. Recuerda que las actitudes que muestres son importantes en estos procesos de socialización: si te presentas sereno, coherente y paciente, fortalecerás sus aprendizajes emocionales y les brindarás confianza.

Por ejemplo: Salvador está jugando con todas las canastitas de colores, intentando ordenarlas dentro de una bandeja. Francisco se acerca, se sienta a su lado, lo observa y desea tomar una de las canastas. Al notar su intención, Salvador protesta y le dice que no toque lo que está usando. Francisco lo mira, pero sin reconocer su malestar, toma una de las canastas.

En ese momento, la maestra se acerca y le pregunta a Salvador: "¿Qué ha pasado? ¿Por qué estás enojado?". Salvador le expresa su molestia por lo sucedido con Francisco. Entonces, la maestra se dirige a él y le dice: "¡Ah! Querías una de las canastas con las que jugaba Salvador". Francisco sonríe y responde con un "Ya".

Con calma, la maestra le explica a Salvador que Francisco también quería jugar con las canastas, y que al ver que él las tenía todas, se acercó a tomar una. Salvador la escucha, mira a Francisco, toma una de las canastas y se la entrega, como señal de que ha comprendido que su compañero también deseaba jugar.



Para profundizar en el ciclo I, pueden consultar la guía de “Regulación de emociones” en el siguiente link:

<https://www.perueduca.pe/#/home/materiales-educativos/detalle/regulacion-de-emociones-cartilla-con-orientaciones-para-el-ciclo-i-de-educacion-inicial>

1.3.2. Ciclo II

A. De forma transversal o en situaciones emergentes

En las actividades de saludo, bienvenida (inicio) y despedida (cierre del día):

Estas acciones promueven la participación de las niñas y niños de manera libre, con preguntas que les permiten reconocer y familiarizarse con su sentir. Plantea una pregunta abierta (“¿Qué les gustó del día?, ¿Cómo se sienten hoy?, ¿En qué parte de su cuerpo lo sienten?”), para que ellos puedan prestar mayor atención a sus emociones, organizar sus ideas y elaborar una respuesta. De esta manera, les brindarás una oportunidad de reconocer y expresar sus emociones, de identificar cómo se reflejan en su cuerpo y en su conducta, sea cual sea su emoción en ese momento.

Un objeto para dar la palabra: Al final de la jornada y a manera de cierre y evaluación del día, puedes realizar una serie de preguntas a tus estudiantes que les permitan abrirse y compartir con todos sus compañeros cómo se han sentido ese día: “¿Qué es lo que más disfrutaste el día de hoy?, ¿Hubo algo que no te gustó?, ¿Cómo te sientes ahora, antes de irte a casa?, ¿Cómo se siente tu cuerpo?”, entre otras. Para provocar su participación, emplea un objeto: un muñeco, un animalito de peluche, algo especial para el propósito. Quien desee contestar, debe tener el objeto en la mano para hacerlo.



Le pongo nombre a mis emociones: Es fundamental ayudar a los niños pequeños a reconocer las primeras emociones que experimentan. Para ello, es importante estar atentos a las situaciones que viven para “ponerle nombre” a lo que podrían estar sintiendo, incluso cuando ellos aún no logran identificarlo por sí mismos. Puedes usar frases como: “Te he visto muy molesto con Arturo. ¿Quieres contarme qué pasó?” o “Creo que pelearte con Vania te ha puesto un poco triste. ¿Deseas que te acompañe hasta que te sientas mejor?”. El acompañamiento del adulto también se expresa a través de la palabra, al nombrar las emociones que observa.

B. De forma planificada

Cartel de las emociones en el aula: Cuando organices las actividades permanentes del aula y le quieres dar un valor a la expresión de las emociones de los niños, puedes colocar un cartel de las emociones que les permita expresar cómo se sienten cada día. Este ejercicio puedes realizarlo cada mañana, al iniciar la jornada, de tal manera que cada estudiante pueda encontrar la “cara emocional” que más lo representa. De igual modo, antes de irse a casa, pueden ubicar en el cartel cómo ha terminado su día emocionalmente. A lo largo del año podemos agregar otras emociones y los ayudamos a ir reconociendo los matices en la diversidad de las expresiones emocionales.

La hora del cuento: En tu Plan Lector, puedes incluir cuentos, historias, leyendas y otro tipo de lecturas en donde los personajes expresen distintas emociones. Y a partir del cuento, puedes preguntarle a las niñas y niños: “¿Qué harían si fuesen uno de los personajes?, ¿Cómo se sentirían?, ¿Por qué?”. También les podemos preguntar sobre cómo se sintieron en relación a la historia que escucharon.





Puedes apoyarte en el siguiente material de cuentos sobre las emociones:

https://repositorio.perueduca.pe/estudiantes/documentos/educacion_regular/inicial/CUENTO%20SACHAKUNA.pdf

Asambleas: Para el desarrollo de la conciencia emocional, puedes planificar actividades en el aula durante las asambleas. En estos espacios, los niños dialogan y realizan actividades sobre el interés o necesidad común del grupo. Por ejemplo, si observamos que en una situación de conflicto les es muy difícil identificar cómo se sienten y reaccionan de forma desbordada, necesitamos planificar una asamblea donde puedan realizar actividades de reconocimiento de sus emociones, identificar cómo las sienten en sus cuerpos y, a partir de esta experiencia, reconocerlas y llamarlas por su nombre.



2

Regulación emocional



2.1 ¿Qué es la regulación emocional?

Es una habilidad socioemocional que consiste en gestionar las emociones propias para generar mayor bienestar, o enfrentar situaciones de forma pacífica y evitar el daño físico y emocional a uno mismo y a los demás. Se trata de gestionar las emociones y validarlas, sin suprimir o evitar ninguna de ellas, haciendo uso de recursos y herramientas para regular y canalizar su intensidad y duración y no convertirlas en conductas no saludables (SEP, 2017; Bisquerra y Mateo, 2019; The Boston Consulting Group, 2016; OCDE, 2015).

2.2 ¿Qué esperamos que logren los estudiantes del nivel de educación inicial con relación a la regulación emocional?

El CNEB y el Programa Curricular del Nivel de Educación Inicial expresan los estándares de aprendizaje, así como las competencias, capacidades y algunos ejemplos de desempeño asociados. Estos elementos permiten identificar qué se espera lograr en el proceso educativo y qué son capaces de hacer los estudiantes en su desempeño dentro del servicio educativo.

Para el desarrollo de la habilidad de regulación emocional, nos centraremos en promover el desarrollo de la competencia “construye su identidad” del Currículo Nacional. Miremos la descripción del estándar que muestra lo que deben lograr en el nivel de inicial:

Nivel del estándar	Competencia	Descripción del estándar
1	Construye su identidad.	(...) Busca y acepta el consuelo y compañía de su adulto significativo cuando se siente vulnerado e inseguro, así como cuando algunas de sus acciones afectan a otro.
2	Construye su identidad.	(...) Busca y acepta la compañía de un adulto significativo ante situaciones que lo hacen sentir vulnerable, inseguro, con ira, triste o alegre.

En el Programa Curricular del Nivel de Educación Inicial, se puede identificar los siguientes ejemplos de desempeños que son capaces de hacer las niñas y niños de acuerdo a su edad:

Ciclo	Edad	Desempleo
Ciclo I	18 meses	Busca consuelo y atención del adulto significativo para sentirse seguro y contenido frente a una emoción. Con acompañamiento del adulto, tolera tiempos cortos de espera y maneja la frustración de algunos deseos, excepto cuando se trata de sus necesidades (alimentación, aseo y sueño).
	24 meses	Busca consuelo y atención del adulto para sentirse seguro frente a una emoción intensa. Tolerancia tiempos cortos de espera y maneja la frustración de algunos deseos cuando es anticipado y sostenido por la presencia o la palabra del adulto.
	36 meses	Busca consuelo y atención del adulto para sentirse seguro y regular una emoción intensa. Tolerancia la espera de tiempos cortos y maneja la frustración de algunos deseos.
Ciclo II	3 años	Busca la compañía y consuelo del adulto en situaciones en las que lo necesita para sentirse seguro. Tolerancia algunos tiempos de espera anticipados por el adulto.
	4 años	Busca la compañía y consuelo del adulto en situaciones en las que lo necesita para sentirse seguro o contenido. Da razón de lo que le sucedió.
	5 años	Busca la compañía y consuelo del adulto en situaciones en que lo requiere. Utiliza la palabra para expresar y explicar lo que le sucede. Reconoce los límites establecidos para su seguridad y contención.



2.3

¿Qué prácticas pedagógicas contribuyen al desarrollo de la regulación emocional según el ciclo?**2.3.1. Ciclo I****A. De forma transversal o en situaciones emergentes**

La calma la ofreces tú: Si bien el bebé puede aprender a calmarse de diversas formas (cuando lo paseas, le cantas, lo meces, lo envuelves, lo arrullas, etc.), es muy importante ser consciente que la calma del adulto que acompaña genera calma en el bebé o niño.

Como adultos, hay momentos claves del día que nos permiten mostrar a los niños cómo regulamos nuestras emociones. En nuestro rol como docentes, estaremos listos para acogerlos, atenderlos, consolarlos, escucharlos, ayudarlos a expresarse y brindarles seguridad.

Expresa tus emociones de manera saludable: Como docente, es importante que puedas hablar sobre tus propias emociones y cómo estas se manifiestan en tu cuerpo, utilizando un lenguaje sencillo y apropiado para la edad de los niños. Por ejemplo, puedes decir: "Estoy feliz porque veo que has jugado mucho", "Hoy me asusté y sentí miedo porque vi al perro de mi vecino ladrar muy fuerte en la calle. Mi corazón hacía pum, pum".



Para profundizar en el ciclo I, pueden consultar la guía de "Regulación de emociones" en el siguiente link:

<https://www.perueduca.pe/#/home/materiales-educativos/detalle/regulacion-de-emociones-cartilla-con-orientaciones-para-el-ciclo-i-de-educacion-inicial>

2.3.2. Ciclo II

A. De forma transversal o en situaciones emergentes

Recuerda que tú eres el referente de regulación emocional:

Cuando un niño expresa sus emociones de forma intensa o con desborde emocional, las intervenciones deben primero ser de contención. Por ejemplo, podrías decir: "Juan, está todo bien. Yo estoy aquí contigo", "¿Quieres contarme qué pasó?", "¿En qué te puedo ayudar?". Luego de reflexionar con él, podrías decir: "¿Te parece si respiramos?", "¿Nos imaginamos que olemos las flores y soplamos las velas?", "¿Nos calmamos un poco y lo hablamos?", "¿Quieres hablarlo aquí o solo nosotros?".



Asamblea de aula: Luego de un evento que haya causado desconcierto entre los estudiantes, debemos estar atentos a cómo se siente cada niña y niño. Por ello, es necesario crear espacios de contención como las asambleas de aula, donde se pueda conversar sobre lo que observaron y cómo se sintieron. En algún momento de la asamblea, antes o después del diálogo, puedes incluir ejercicios de respiración, como el de imaginarnos que olemos una flor y soplamos una vela.





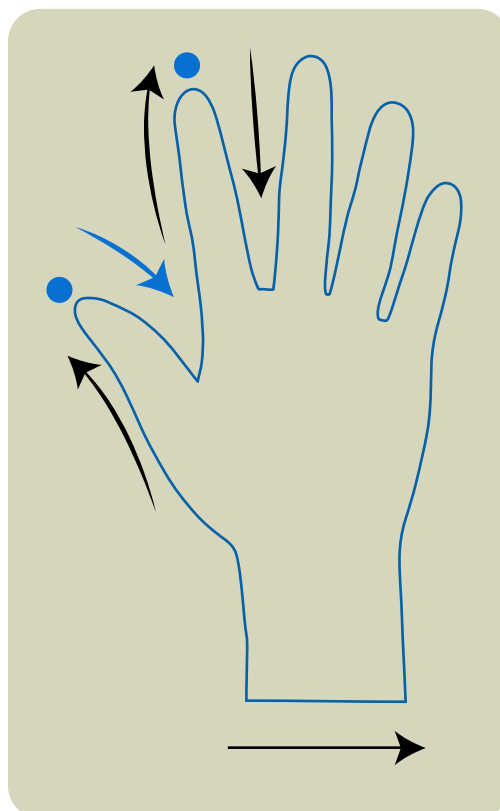
Vamos inhalando y exhalando lentamente; con cada respiración, nos sentimos más calmados.



Al final de la jornada y a manera de cierre y evaluación del día: Puedes otorgarle a un objeto la facultad de dar la palabra a aquel que lo posea. Al rotarlo entre los niños del aula, podrán compartir cómo se sienten al final de lo vivido ese día y si tuvieron que hacer algo para sentirse mejor. Puedes empezar la dinámica tomando el objeto: "Esta mañana llegué algo triste porque mi perrita estaba enferma. Pero luego me puse a jugar con ustedes y mi energía subió y me sentí mucho mejor el resto del día". Podrías preguntarles: "¿Alguien desea contar algo que le sucedió?" o "¿Quién puede contarnos qué hizo para sentirse mejor?".

Cuando algún niño está alterado, respiramos y nos calmamos:

Cuando somos contenedoras de las emociones de otros, es importante poder estar preparadas y listas para esos momentos. Encontrar la calma en nosotras mismas resulta vital para transmitir calma al otro al hablar o tocarlo, porque es en esos momentos cuando los niños van encontrando un apoyo para regularse. Si identificamos que no estamos calmados o que la acción de un niño nos "mueve", es importante encontrar nuevamente nuestro equilibrio. Por ejemplo, podemos empezar a respirar observando nuestra mano abierta, imaginando que una bolita sube y baja por cada uno de nuestros dedos. Nos concentramos en realizar esta respiración profunda hasta pasar por nuestros cinco dedos. Esto nos ayuda a conectar con el momento, y el momento es acompañar al niño, contenerlo y sostenerlo.



B. De forma planificada

Uso de material audiovisual: Contamos con una serie de videos dirigidos a fortalecer la regulación emocional a través de la conexión personal, la calma y la respiración profunda para el bienestar socioemocional de los niños y sus maestras. Al contar con una variedad de técnicas, listas para implementar en la rutina diaria, los niños pueden elegir la que más les agrada y les ayude en este camino de la regulación. Es importante realizar estos ejercicios junto a ellos, ya que en esta etapa el niño no logrará regularse por sí solo, sino en compañía de un adulto.

Al ser los adultos modelos y referentes, es necesario que los niños nos vean utilizar estas técnicas cuando las necesitemos. Los movimientos y las respiraciones nos ayudan a recobrar la calma, manejar la ansiedad y nos disponen a estar en un estado de paz y tranquilidad. El cuerpo se va relajando, los niveles de estrés van disminuyendo y nos vamos calmando.



Observa los videos que se encuentran en el siguiente link y planifica cómo los podrías utilizar:

<https://www.perueduca.pe/#/home/articulos/descarga-los-videos-para-fortalecer-la-regulacion-emocional-en-ninas-y-ninos>

Implementación de “El cofre de la calma”: Imaginemos que queremos crear un "lugar especial" o una "caja especial" que se encuentre dentro del aula para nuestros estudiantes puedan disfrutar, regularse y llegar a la calma. ¿Qué materiales colocaríamos dentro de ese espacio o caja? ¿Qué función cumpliría cada material? Tras responder estas preguntas, puedes elaborar una lista de materiales que sensibilicen a los niños a través de sus sentidos: arena, objetos de texturas suaves o apachurrables, pelotas de algodón, telas, almohadas pequeñas, cojines o muñecos de telas suaves.

También resultan útiles objetos para observar, como imágenes con colores suaves o botellas con escarcha y papelitos metálicos que se muevan. Podemos incluir objetos que producen sonidos suaves, como el del palo de lluvia, maracas pequeñas o incluso algunas chajchas de semillas.

Luego, según el espacio con el que cuentas, puedes diseñar junto a los niños la distribución de este lugar o el tamaño de caja que necesitarás y elegir los materiales que podrían colocar en un primer momento. Posteriormente, podrán reemplazarlos por otros para que el espacio o la caja esté siempre renovada para dar calma.

Termómetro de las emociones: Podemos incorporar un cartel interactivo de las emociones, a manera de termómetro emocional. Esta herramienta permitirá que los niños reconozcan cómo se han sentido durante el día o en un momento específico de la jornada. Además, podrán identificar la “temperatura” de su emoción; es decir, qué tan fuerte o no la han sentido.

El termómetro les ayudará a registrar su estado emocional y, si este no se encuentra dentro de un rango considerado “normal” o de calma, el niño podrá elegir realizar alguna acción que lo ayude a autorregularse. De esta manera, irá reconociendo qué estrategias le sirven para regresar a la calma.



Cantando aprendo a respirar: Puedes enseñarles la canción “Respirando todo va cambiando”, que muestra cómo en momentos difíciles de manejar, cuando la emoción nos invade y necesitas encontrar calma, puedes cantar y llegar a la calma al realizar las respiraciones.

Canción “Respirando todo va cambiando”
<https://youtu.be/c5AAg8gDc-Y?si=zof8ZxpJRmdAget>

Respirando todo va cambiando

(Autor: Javier Lazo Figueroa)



¿Qué hago si estoy molesto,
triste o fastidiado?
¿Gruño, pataleo?
¿Miro de lado a lado?
¿Me pongo a gritar
o de calmarme trato?



Una solución podemos probar.
Vamos a intentarlo.



Res-pi-ran-do, todo va cambiando.
Mano a la barriga, mano al corazón
1,2,3,
aire tomo yo.
Sostengo, sostengo.
Me quedo muy quieto.



Suelto el aire
¡Bruuuuuuu!



Hago vibrar mi voz.



Todos en casa lo podemos hacer.
Yo lo puedo aprender.
La respiración es mi amiga.
Ella me tranquiliza.



¿Y si lo hacemos juntos?
Vamos otra vez.



Res-pi-ran-do todo va cambiando.
Mano a la barriga, mano al corazón
1,2,3,
aire tomo yo
Sostengo, sostengo.
Me quedo muy quieto.



Suelto el aire
¡Bruuuuuuu!

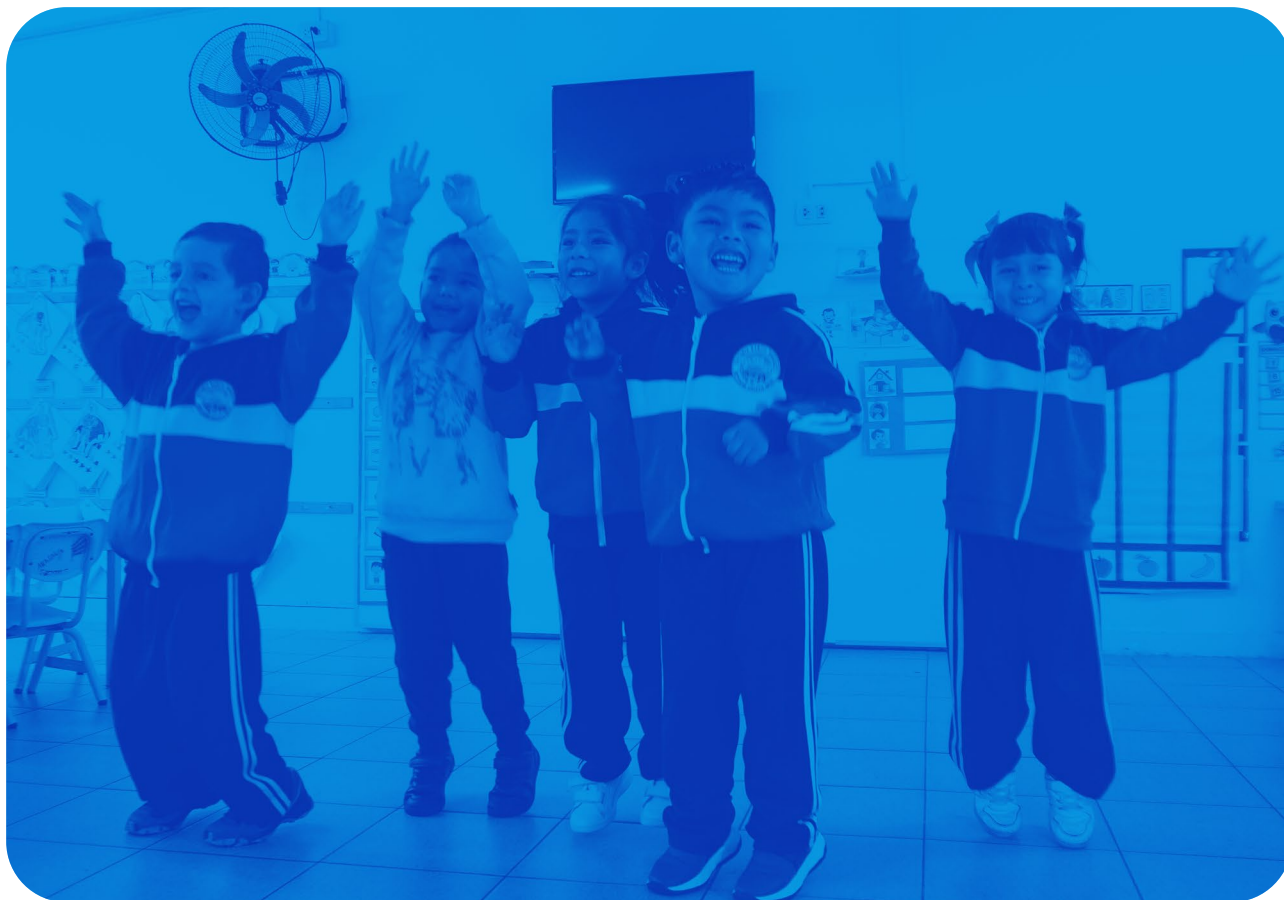


Hago vibrar mi voz.



Organizar y prever: La organización y el orden en el aula también transmite calma. Si tenemos los materiales preparados con anticipación y el espacio listo para recibir a nuestras niñas y niños, podemos iniciar una nueva actividad de manera estructurada, en donde los detalles son cuidados y preparados pensando en ellos.

Encuentra más canciones para tararear, cantar, bailar, jugar y disfrutar con tus niños:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVlsq7RjFNMCMAlce2PXFdOl8ocWSvH9>



3



Planificación de un proyecto para el ciclo II



El presente proyecto es referencial y tiene como propósito inspirar a los docentes del nivel para crear condiciones que les permita acompañar el desarrollo y aprendizaje de las habilidades de conciencia y regulación emocional. Recordemos que utilizar los recursos y espacios de manera versátil siempre será un beneficio para los estudiantes.

3.1 Orientaciones para desarrollar un proyecto

Los proyectos responden a los intereses y necesidades de los niños. Pueden ser propuestos por la docente, con base a una necesidad de aprendizaje, o propuestos por los niños, a partir de situaciones que les generan gran interés.

En este caso, el proyecto parte como propuesta de la docente, para lograr un espacio o sector dentro del aula que contenga juegos y materiales que los lleven a la calma cada vez que lo necesiten.



Fase 1: Planificación



Recordemos que, en el proyecto, la planificación es con los niños, para ello debemos de recoger lo que ellos saben, sus propuestas e intereses.

Podemos preguntarles: “¿Qué hacen cuando están muy molestos?, ¿Y cuando están felices, qué hacen?, ¿Alguna vez han llorado?, ¿Cómo lograron calmarse?, ¿Qué podríamos hacer si no tenemos ninguna persona al lado para calmar nuestro llanto o nuestro enojo?, ¿Qué les gustaría hacer si un día están tristes?, ¿Con qué les gustaría jugar si están muy molestos?

Una vez que confirmamos el interés de los niños por tener un espacio para la calma, es el tiempo de recoger y registrar lo que saben y sus propuestas de acciones y así procederemos a planificar las primeras actividades del proyecto.

Para organizar la planificación tomamos las propuestas de los niños. A continuación, ponemos un ejemplo de cómo podríamos pensar la planificación a partir de lo que dicen.

1 Inicial
La conciencia y la regulación emocional

Propuestas de los niños	Propósitos	Competencia	Enfoques transversales	Criterios de evaluación
"Podemos tener un lugar para descansar". "Necesitamos juguetes para jugar tranquilos". "Tenemos que tener muñecos para abrazar cuando tengamos pena".	Según las actividades propuestas, se precisa el propósito del proyecto: "Las niñas y niños serán capaces de elaborar materiales o juguetes que los ayuden a encontrar la calma". "Las niñas y niños serán capaces de identificar qué materiales o juguetes los ayudan a encontrar la calma en el momento que lo necesitan".	Por ejemplo: - Construye su identidad. - Se comunica oralmente en su lengua materna.	Se colocan aquellos que se trabajarán a lo largo del proyecto. Por ejemplo: - Enfoque de derechos. - Enfoque de atención a la diversidad.	¿Cuáles serán los criterios para recoger las evidencias de aprendizaje? Por ejemplo: "Elabora uno o más objetos que lo ayuden a llegar a la calma cuando lo necesita". "Identifica el objeto o material que lo ayuda en momentos de cólera o frustración".

A partir de las propuestas de los niños, definimos el propósito del proyecto, las competencias que se movilizarán, los enfoques transversales que abordaremos y las evidencias que queremos recoger según los criterios de evaluación.

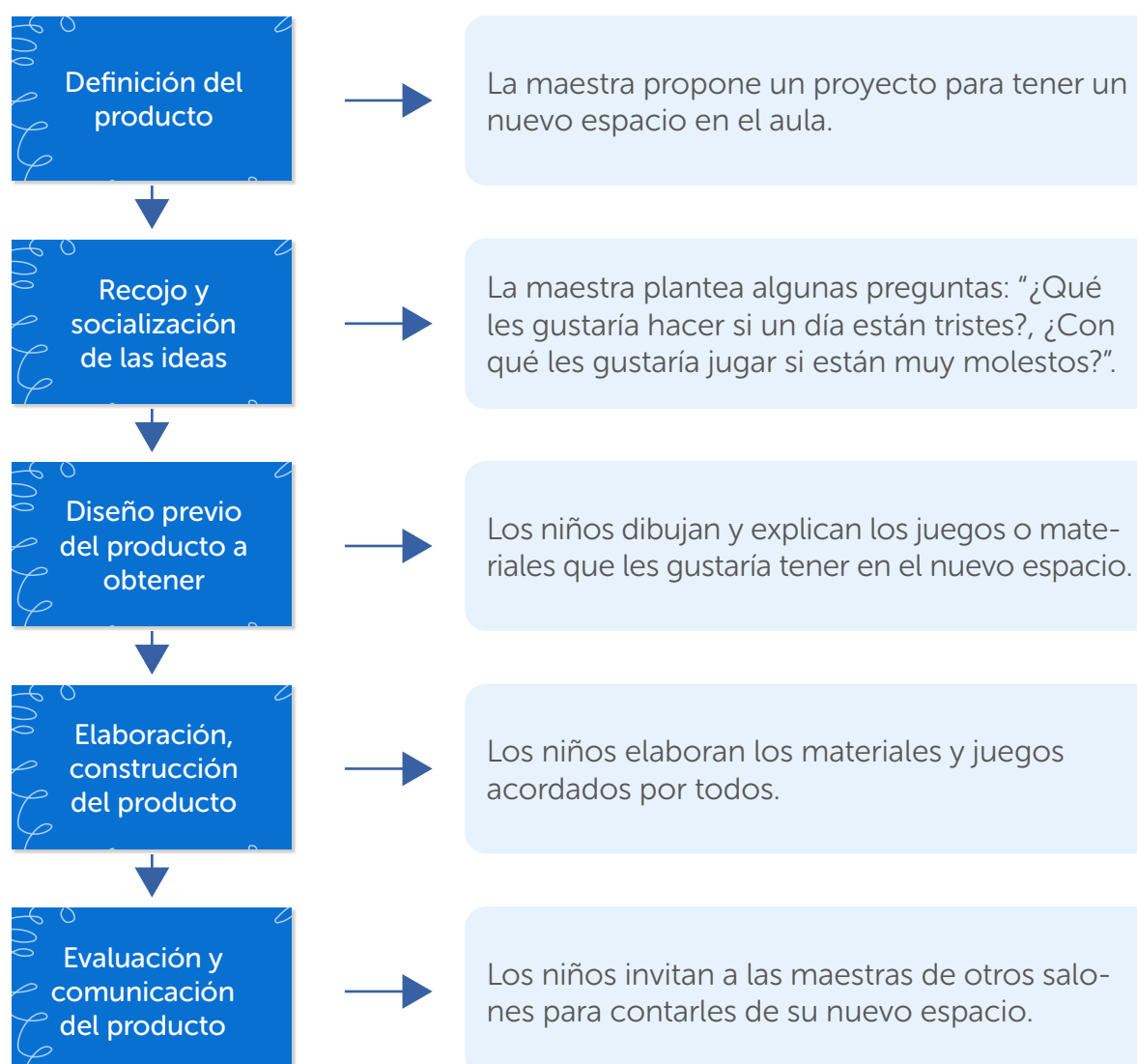
Fase 2: Ejecución del proyecto

En esta fase, se realizan las actividades propuestas en la planificación. Durante su ejecución, puede ocurrir que los niños muestren mayor interés por algo. Debemos recordar que la planificación es flexible y que podemos incorporar alguna actividad adicional que cubra o atienda los intereses que surgieron.

Aspectos a considerar en los proyectos con énfasis en un producto

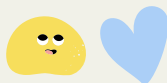


En este proyecto, observamos las condiciones del aula: si cuenta o no con un espacio físico específico para el rincón de la calma, o si es posible acondicionar alguno. En caso contrario, se puede preparar un cofre, una caja o algún envase donde se guarden juguetes y materiales que ayuden a los niños a recuperar la calma.



Fase 3: Comunicación del proyecto

Para esta fase, puedes organizar con los niños cómo socializar su nuevo espacio. Por ejemplo, planificar en el aula los espacios para recibir a distintos públicos, como docentes de otras aulas o grados, otros adultos de la comunidad educativa, niños de otras aulas, padres y madres de familia, etc. Lo importante es que ellos puedan comunicar y expresar lo aprendido a partir de sus experiencias en el proyecto. Las siguientes preguntas pueden ayudar a organizar esta socialización:



- ¿Qué les gustaría contar acerca de su proyecto?
- ¿Qué le contarían a alguien que no sabe nada de lo que hicimos?
- ¿A quiénes les gustaría contar lo aprendido?
- ¿Cómo podemos contar lo que aprendimos?
- ¿Qué puedes compartir de tu proyecto?

La evaluación

Para realizar la evaluación es importante tener claro el propósito de aprendizaje planteado en el proyecto y los criterios de evaluación. A lo largo de las actividades, hemos ido recogiendo evidencia de los aprendizajes y podemos observar a través de ellas el avance de las competencias propuestas. Las evidencias recogidas deben analizarse para determinar el avance que ha tenido el niño.



Recordemos que la evaluación permanente nos permite retroalimentar a los niños en el proceso y mejorar nuestra práctica pedagógica, al analizar también los resultados de las actividades que se han desarrollado.



Por otro lado, al finalizar el proyecto es importante que los niños también sean conscientes de lo que aprendieron con ese proyecto, de las inquietudes que tenían antes o de lo que les interesaba saber. Ahora que tienen sus productos elaborados (en este caso, materiales y juegos), pueden hacer ese recorrido desde el “antes” al “ahora”: ¿Tuvieron alguna dificultad?, ¿Pudieron resolverla?, ¿Cómo lo hicieron?, ¿Les sirven los materiales creados?, ¿Logran sentirse más calmados luego de utilizar los juegos y materiales?

3.2 “El cofre de la calma”

Como ejemplo de proyecto, se han recogido ideas de seis actividades para que puedan tomar las propuestas como inspiración según las necesidades de su grupo y del contexto.

Título del proyecto	"El cofre de la calma"
Ejemplos de propósitos	<i>"Las niñas y niños serán capaces de identificar materiales o juguetes que los ayuden a llegar a la calma y elaborarlos para utilizarlos cuando los necesiten".</i> <i>"Las niñas y niños serán capaces de identificar qué materiales o juguetes los ayudan a encontrar la calma así reflexionar sobre las emociones que vivieron".</i>
Criterios ejemplificados	• Actúa de manera autónoma en las actividades de elaboración, que realiza para el sector de la calma. • Identifica el motivo que origina sus emociones, cómo se expresa en su cuerpo, y su comportamiento, así como el material que lo ayuda a regular esa emoción. • Elabora uno o más objetos que lo ayuden a llegar a la calma cuando lo necesita. • Identifica el objeto o material que lo ayuda en momentos de cólera o frustración.
Enfoques transversales del CNEB	• Enfoque de derechos. • Enfoque de atención a la diversidad.

A continuación, compartimos un cuadro general de propósitos y criterios de evaluación. Recordemos que el propósito del proyecto contiene las competencias que se desean promover en su desarrollo.

Nombres de actividades	Ejemplos de propósitos	Algunos criterios de evaluación que pueden utilizar
Elegimos juguetes que me calman	Las niñas y niños serán capaces de identificar algunos juguetes o materiales que les agradan y les permiten sentirse mejor al verlos o tocarlos para identificar qué material los ayudan a alcanzar la calma. Podrán explicar por qué creen que ese material o juguete los calman.	
Diseñamos nuestros juguetes	Las niñas y niños serán capaces de diseñar los materiales o juguetes que desean elaborar para utilizarlos cuando deseen encontrar la calma. Realizarán un instructivo para explicar cómo otros niños, pueden hacer un juguete o material tal como ellos.	• Identifica el material que los ayuda a sentirse mejor o que les ayuda a alcanzar la calma.
Elaboramos los juguetes que me calman	Las niñas y niños serán capaces de elaborar juguetes y materiales que les permitan encontrar la calma y un camino hacia la regulación para poder implementar el cofre de la calma del aula.	• Explica por qué creen que ese material o juguete los calman. • Actúa de manera autónoma en las actividades de elaboración que realiza para el sector de la calma.
¡A jugar con los juguetes!	Las niñas y niños serán capaces de elegir, luego de jugar y compartir con los juguetes y materiales elaborados, cuáles les producen sensaciones de calma y compartir opiniones con los creadores de los juguetes.	• Dialoga con sus compañeros y maestras sobre lo que siente al jugar con los materiales elaborados.
Armamos el espacio de la calma	Las niñas y niños serán capaces de organizar los juguetes y materiales seleccionados para la calma, en el cofre o espacio determinado.	• Identifica el motivo que origina sus emociones y el material que lo ayuda a calmarse.
Jugamos con el cofre de la calma	Las niñas y niños serán capaces de utilizar el cofre o el espacio con los materiales de calma del aula para reconocer los juguetes, materiales y espacios que les permitan empezar a regular las emociones que van experimentando.	

Finalmente les presentamos algunas actividades de ejemplo para este proyecto:

Actividad 1: Elegimos juguetes que me calman

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de identificar algunos juguetes o materiales que les agradan y les permiten sentirse mejor al verlos o tocarlos para identificar qué material los ayudan a alcanzar la calma. Podrán explicar por qué creen que ese material o juguete los calman.
Duración	45 minutos *
Materiales	Muñecos, telas suaves, botellas mágicas, bolsitas de tela con arena, palo de lluvia, kalimba, cascabeles, chajchas, envases con semillas, o mostacillas, mandalas para colorear, objetos para hacer mandalas en superficies planas, almohadas pequeñas y frazaditas, molinetes para soplar, plumas grandes para acariciar.

**Recuerda que el tiempo es flexible según tu horario y organización.*

Antes: Recolectar la mayor cantidad de materiales de la lista y organizarlas de forma que puedan ser exploradas por los niñas y niños.

1

Inicio

- Comenta a tus niñas y niños que has recolectado diversos materiales y juguetes con los que pueden jugar, investigar y explorar.
- Invítalos a formar grupos de cuatro (4) para hacer turnos en las estaciones de materiales.
- Calcula un tiempo prudente para que puedan explorar los materiales de cada estación y para que luego puedan contar cómo se sintieron, qué objetos prefirieron, cuáles no les gustaron, etc.

2

Desarrollo

- Establece con ellos los acuerdos para iniciar el juego, como por ejemplo: "Si dos o más desean lo mismo, se organizan para hacer turnos", "Si necesitan ayuda, solo tienen que pedirla", "Al terminar de jugar, las cosas se dejan ordenadas, tal como se encontraron".
- Da inicio al juego y menciónales que van a jugar con diferentes objetos y que al terminar, conversarán y dibujarán sobre lo que han jugado.

1

Inicial

La conciencia y la regulación emocional

- Observa la forma cómo juegan los niños y registra lo que consideres pertinente.
- Una vez pasado el tiempo de juego libre, invítalos a pensar con qué objeto le gustó jugar más, con cuál menos, con qué no pudo jugar y quisiera jugar en otro momento.
- Ten listo una mesa de materiales para dibujar y papeles. Invítalos a tomar los materiales que deseen para representar el objeto que más les gustó, con el que encontraron más tranquilidad o que los llevó a la calma.
- Pídeles que, cuando vayan terminando, se acerquen a ti para contarte sobre su dibujo.
- Escribe en la parte de atrás de sus dibujos lo que te han contado. Si crees necesario, puedes realizarles repreguntas en relación a lo que te van contando.
- Pega todos los dibujos en una parte visible del aula.
- Reúnelos nuevamente para que puedan apreciar qué es lo que han dibujado sus compañeros, qué materiales han preferido usar y qué nuevos insumos les gustaría tener en su sector de aula.

3

Cierre

- Comenta de manera general lo que te han contado los niños, las apreciaciones sobre los materiales o juguetes.
- Invítalos a guardar los objetos con los que estuvieron jugando y a separar los que se quedarían en el sector.
- Realiza a modo de cierre la actividad de **“Un objeto para dar la palabra”** y con ello permite que todo aquel que lo tenga en sus manos pueda mencionar cómo se sintió durante el juego.

Actividad 2: Diseñamos juguetes que me calman

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de diseñar los materiales o juguetes que desean elaborar para utilizarlos cuando deseen encontrar la calma. Realizarán un instructivo para explicar cómo otros niños pueden hacer un juguete o material tal como ellos.
Duración	2 días, aproximadamente.
Materiales	Papel, plumones, crayolas, lápiz.

1

Inicio

- Recuérdales que van a tener un nuevo espacio en el aula que será el lugar de la calma. Ahí podrán tener varios materiales especiales para jugar, que los ayudarán a sentirse más calmados.
- Muéstrales los objetos que seleccionaron en la actividad anterior e invítalos a observarlos, a volver a mirarlos y explorarlos.
- Pídeles que piensen en alguno que quisieran elaborar.

2

Desarrollo

- Invítalos a diseñar un objeto que les pueda proporcionar calma o tranquilidad en los momentos que lo necesiten. Ofréceles diversos materiales para dibujarlos y pintarlos.
- Dale un espacio de tranquilidad para el diseño de su "objeto tranquilizador".
- Luego, pídeles que te cuenten cómo funciona y qué materiales necesitarían para su elaboración. Escribe lo que te dicen a la espalda del dibujo.

3

Cierre

- Pídeles que peguen sus dibujos en un lugar visible del aula y formen un círculo frente a los trabajos para poder apreciar todos los diseños.
- Invítalos a comentar sobre sus diseños de manera voluntaria.
- Pídeles que en casa busquen aquellos materiales que necesitarán para elaborar los diseños realizados.
- Cierra la actividad utilizando el cartel del **"Termómetro de las emociones"**. Así, podrán fortalecer el proceso de la toma de conciencia de las emociones que viven.

Actividad 3: Elaboramos los juguetes que me calman

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de elaborar juguetes y materiales que les permitan encontrar la calma y una vía hacia la autorregulación para poder implementar el cofre de la calma del aula.
Duración	1 día, aproximadamente.
Materiales	Según la lista de juguetes que decidieron elaborar. Recuerden reutilizar materiales.

Antes: Recauda varios materiales de reúso que podrían necesitar las niñas y niños para elaborar su juguetes u objeto de la calma. Pueden hacer campañas de recolección entre las familias o en las aulas del servicio educativo.

1

Inicio

- Entrégale a cada una de las niñas y niños el diseño de su juguete u objeto de calma. Pídeles que lo vuelvan a observar y que saquen los materiales que trajeron de casa. Pregúntales si necesitan otros materiales o es suficiente con lo que tienen.
- Organiza a las niñas y niños en grupos pequeños para que puedan compartir los materiales, como la goma o los papeles de colores, entre otros.
- Muéstrales cómo se utiliza el **“Termómetro de las emociones”** e invita a los que deseen a que puedan construir el suyo.

2

Desarrollo

- Invítalos a recolectar los materiales que necesitan según el diseño de su objeto o juguete.
- Crea un ambiente de acogida y tranquilidad para que puedan construir lo que desean.
- Indícales que pueden empezar con su trabajo y que estarás cerca por si necesitan ayuda.
- Dales el tiempo necesario y acompáñalos en la construcción de sus materiales. Si el trabajo resulta muy largo, puedes proponerles continuar al día siguiente para terminar.

1 Inicial
La conciencia y la regulación emocional

- Acompaña a cada grupo y muéstrate disponible para que sientan que cuentan contigo si es que necesitan ayuda para realizar su trabajo.
- Recuerda decirles que si no van a utilizar algún material, lo pueden dejar en el centro del aula o en una mesa separada a disposición de alguien que lo necesite.

3

Cierre

- Conforme van terminando sus trabajos, pídeles que limpien su sitio y ordenen los materiales utilizados.
- Prepara un lugar del aula en donde pueden ir colocando sus trabajos.
- Ubíquense alrededor de los trabajos y pídeles que voluntariamente compartan cuál es el trabajo que cada uno elaboró, para qué sirve y cómo se sintieron mientras lo crearon. Luego de sus intervenciones, puedes preguntarles: "¿Cómo te sentiste elaborándolo?, ¿Te dio alegría o cólera?, ¿Qué haces cuando estás alegre?, ¿Y qué cuando tienes cólera?".

Actividad 4: ¡A jugar con los juguetes!

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de elegir, luego de jugar y compartir con los juguetes y materiales elaborados, cuáles les producen sensaciones de calma y compartir opiniones con los creadores de los juguetes.
Duración	1 día, aproximadamente.
Materiales	Los juguetes y materiales recolectados o elaborados para el sector.

Antes: Prepara una tarjeta de invitación y léela a tu grupo de niñas y niños. Invítalos a jugar con los juguetes y materiales que han elaborado. Coloca el día y la hora para que lo anoten en su calendario del salón.

1

Inicio

- Inicia el momento leyendo la invitación que llegó al aula y mirando el calendario. Reflexiona con ellos que el día de jugar ha llegado.

1 Inicial
La conciencia y la regulación emocional

- Organiza delante de ellos los materiales en distintas partes del aula para que estén cómodos al momento de jugar. Puedes agruparlos según su similitud. Por ejemplo, todas las botellitas mágicas en un lado.
- Explícales cómo será el juego y cuánto tiempo tendrán. Anticípales que avisarás cuando esté por terminar el tiempo de juego y cuando haya terminado finalmente, para que guarden los juguetes.
- Recuerda con ellos los acuerdos para jugar e inicia el juego.

2

Desarrollo

- Durante el juego observa lo que hacen, cuáles son los juguetes de su preferencia y registra lo que observas.
- Organiza una asamblea luego de terminado el juego para que les cuentes lo que has observado y pídeles que comenten cómo se han sentido, a qué han jugado y si el material les sirvió para sentirse mejor.
- Pregunta a los creadores de los juguetes si creen que sus productos funcionan o si pueden mejorar en algo. Escucha con atención lo que dicen para animarlos a mejorarlos o crear otros.

3

Cierre

- Invítalos a mencionar el juguete con el que más les gusto jugar y cómo se sintieron jugando usando el cartel de las emociones.
- Proponles elaborar en casa una réplica del juguete que más les gustó utilizar para encontrar tranquilidad.

Actividad 5: Armamos el espacio de la calma

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de organizar los juguetes y materiales seleccionados para la calma, en el cofre o espacio determinado.
Duración	2 días, aproximadamente.
Materiales	Estantes, mesas, canastas, cajones, cajas forradas, cajas de fruta pintadas, contenedores de los que puedan disponer.

Antes: Recolecta elementos para organizar el sector en el aula. Puedes tener: cajas de fruta, cajas de cartón, alfombra, tela de gasa, poliseda, cojines grandes, entre otros.

1

Inicio

- Muéstrales dibujos o fotografías de sectores organizados para que puedan observar cómo otros niños armaron ese espacio.

2

Desarrollo

- Dialoga con ellos sobre lo que observan y sienten.
- Pregúntales cómo les gustaría organizar su sector. Muéstrales los materiales que han podido recolectar para armar el espacio.
- En asamblea, dibuja en un papelógrafo las propuestas que tienen para organizar el espacio. Una vez que lleguen a consensos, puedes organizarlos por grupos para que puedan colocar los elementos en el espacio, según el diseño aprobado por todos.

3

Cierre

- Pídeles que se coloquen frente al sector e inauguren el nuevo espacio de juego del aula. Diles que es un trabajo logrado por todos porque hay elementos que cada uno de ellos ha elaborado con cariño para compartir con los demás.

Actividad 6: Jugamos con el cofre de la calma

Propósito	Las niñas y niños serán capaces de utilizar el cofre o el espacio con los materiales de calma del aula para reconocer los juguetes, materiales y espacios que les permitan empezar a regular las emociones que van experimentando.
Duración	Por turnos, los que sean necesarios según la cantidad de niños.
Materiales	El espacio organizado y disponible.

1 Inicial
La conciencia y la regulación emocional

1

Inicio

- Antes de iniciar el juego en sectores, recuérdales que existe un espacio nuevo que han preparado entre todos: "El cofre de la calma". Luego, organiza la dinámica como de costumbre, recuerda los acuerdos y rota a los niños. Recuérdales que todos pasarán por turnos, ya que no todos podrán estar al mismo tiempo.

2

Desarrollo

- Inicia el juego en sectores con el tiempo que le corresponde a cada parte del juego.
- Acompaña el juego de las niñas y niños y realiza tus registros.

3

Cierre

- Reflexiona con ellos sobre cómo se sintieron durante el juego, empleando el cartel de las emociones.
- Realiza la asamblea de cierre del juego y llega a acuerdos con ellos sobre el juego del siguiente día. Recuérdales que el espacio de la calma es para quien lo necesita y está disponible durante todo el día. Luego, puedes hacer una asamblea para organizar con ellos los acuerdos del uso de este nuevo espacio.



Recordemos



Este nuevo espacio o "cofre" tiene materiales que no funcionan mágicamente. Es el adulto quien acompaña al niño en el uso de este cofre, a volver a mirar lo que contiene y encontrar lo que podría servirle en ese momento para hallar la calma. Los niños del ciclo II necesitan ser acompañados en estos momentos para poder regularse. Irán encontrando nuevas maneras y técnicas (como la respiración) pero no en soledad, sino en interacción con su adulto de confianza en el aula.



Referencias bibliográficas

- Almache Báez, C. A. (s.f.). *Juegos de relajación y vuelta a la calma en el manejo de emociones en niños de 4 y 5 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d219f3a7-7348-4424-91a5-d08749c7485d/content>
- Arias Ortiz, E., Hincapié, D., & Paredes, D. (2020). *Educación para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes* (Nota técnica No. IDB-TN-1908). Banco Interamericano de Desarrollo.
<https://publications.iadb.org/es/educar-para-la-vida-el-desarrollo-de-las-habilidades-socioemocionales-y-el-rol-de-los-docentes>
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y competencias básicas*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R., & Mateo, M. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori Editorial.
- Iglesias Castro, J. R. (s.f.). *Juegos de distensión y vuelta a la calma en el autocontrol en niños y niñas del nivel de Inicial* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c776c498-cf18-4053-9843-26d36c1eacc2/content>
- Megías, A., & Llano, J. M. (2019). *Educación emocional en la primera infancia: Recursos y propuestas*. Narcea Ediciones
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Programa curricular del nivel de Educación Inicial.
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). *Guía de orientación para desarrollar proyectos de aprendizaje en Educación Inicial*.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6517>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Conciencia y regulación emocional: Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años*.
<https://www.perueduca.pe/#/home/materiales-educativos/detalle/conciencia-y-regulacion-emocional-fundamentos-y-orientaciones-para-promover-su-desarrollo-en-ninas-y-ninos-de-3-a-5-anos>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). *Regulación de emociones: Cartilla con orientaciones para el Ciclo I de Educación Inicial*.
<https://www.perueduca.pe/#/home/materiales-educativos/detalle/regulacion-de-emociones-cartilla-con-orientaciones-para-el-ciclo-i-de-educacion-inicial>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Educación socioemocional: Hacia una educación integral*. Gobierno de México.
- UNESCO. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388352>