

## Anexo I Descripción de las actividades

# ACTIVIDADES

## Actividades de autorregulación



**¿Qué son?** ejercicios sistemáticos que se realizan con la ayuda de unos audios 4 días a la semana durante unos minutos

**¿Para qué sirven?**

- . Para ofrecer estrategias de afrontamiento ante algunas emociones negativas.
- . Para experimentar con su cuerpo a través de la propiocepción.
- . Para aprender estrategias de autorregulación que puedan generalizar posteriormente a situaciones de la vida cotidiana.

**¿Cómo se hacen?** Incluyen el control de la postura, la respiración, la atención y la imaginación emotiva. Están basadas en ejercicios de relajación, Mindfulness (adaptación programa de Eline Snel) y en modelos cognitivo conductuales.

## Actividades emocionales



**¿Qué son?** Son actividades diferentes para hacer en el aula que se realizan una vez al trimestre

**¿Para qué sirven?** Ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones.

**¿Cómo se hacen?** Se presentan en la asamblea pero implican otras acciones en distintos momentos del día. Se pueden generalizar a través de estrategias incidentales.

## Actividades atencionales



**¿Qué son?** actividades específicas que están incluidas en el listado de actividades del Plan de lectura Kokolino.

**¿Para qué sirven?** para favorecer la atención visual y auditiva

**¿Cómo se hacen?** un día a la semana con distintos recursos.

Actividades de autorregulación

**CALMAKOKO**

**Estrategia socioemocional:** Calma

**Objetivo:** Conciencia de la respiración  
aumentar la intensidad en la atención  
al propio cuerpo y a las situaciones vitales

**Técnica:** Atención a la respiración

**Afrontamiento a:** Nerviosismo, Ira, Intranquilidad.



**SEGURIKOKO**

**Estrategia socioemocional:** Seguridad

**Objetivo:** Permite al niño imaginar una  
situación que le proporcione seguridad  
(anclar) para recurrir a ella en situaciones  
de estrés.

**Técnica:** Percepción somatosensorial,  
relajación, imaginación emotiva

**Afrontamiento a:** Preocupación, miedo, tristeza



**PAUSAKOKO**

**Estrategia socioemocional:** Pausa

**Objetivo:** Regular su movimiento y hacer  
un control consciente del mismo, así como  
un inicio de la relajación.

**Técnica:** Autoinstrucciones

**Afrontamiento a:** Descontrol, impaciencia, confusión.



# ATENTO Y TRANQUILO COMO KOKOLINO

E.I. La Encarnación

Actividad de autorregulación:  
**Calmakoko**

LOGO



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Actividad de autorregulación

**Truco:** Calma

## Calmakoko



### Objetivos:

Desarrollar la estrategia de autorregulación: Calma

Conciencia de la respiración. Permite calmar la ira, aumentar la intensidad en la atención al propio cuerpo y a las situaciones vitales, etc.

### Sesión 1: La Orientadora presenta la actividad al alumnado.

La Orientadora cuenta el Cuento "Kokolino es capaz de estar tranquilo y atento", donde Kokolino enseña a los niños a hacer el truco del calmakoko.

"Había una vez un niño que se llamaba Pedro que estaba muy nervioso. ¿Qué hacía cuando estaba nervioso?..... Otro niño que yo conocía, que se llamaba Luis estaba muy enfadado ¿Qué hacía cuando estaba enfadado?..... Otro niño, que se llamaba Juan estaba muy intranquilo. ¿Qué hacía cuando estaba intranquilo? También les pasaba a otras niñas que yo conocía que estaban nerviosas, enfadadas o intranquilas. Cuando estaban así no podían leer ni pensar, ni jugar... nada no podían hacer nada o lo que hacían les salía mal.

Se encontraron con Kokolino que estaba tranquilamente leyendo debajo de un árbol y le dijeron qué hacía él para estar atento y tranquilo. Kokolino les explicó que necesitaban encontrar la calma.

Pero ¿dónde está la calma?, ¿cómo la encontramos? Le dijeron.

Kokolino les dijo que les ayudaría a buscar la calma, buscó en su baúl y encontró una cajita.

Abrió la cajita y parecía que no tenía nada pero no era así. Dentro de la cajita muy escondido descubrió un truco.

El truco para encontrar la calma se llama CALMAKOKO. Kokolino les dijo a los niños que se lo iba a enseñar.

¿Queréis que os lo enseñe a vosotros Kokolino el truco de CALMAKOKO?

Pues tenemos que hacer una cosa. Cada uno busca un sitio en la clase y se sienta en el suelo como los indios para hacer el truco, Todos los días que hagáis el CALMAKOKO os tenéis que sentar en el mismo sitio. Ahora escuchad lo que tenemos que hacer para aprender el truco".

A continuación se reproduce el audio, modelando al alumnado mientras lo escuchan. Para ello es necesario que cada alumno se siente como un indio.

Posteriormente se explica el cartel donde se secuencian los pasos para realizar la técnica.

AL Acabar. Repasamos que hemos hecho y como nos hemos sentido.

### Sesiones Sucesivas: La tutora reproduce el audio.

A continuación pregunta al alumnado por sus sensaciones, intentando trabajar la importancia de la calma para actuar con atención y tranquilidad. Finalmente se evalúa la realización grupal.

**Enseñanza incidental:** Se aprovecharán situaciones cotidianas para recordar al niño la posibilidad de hacer el Calmakoko

### CONTENIDOS A LOS QUE RESPONDE.

- Control postural.
- Respiración.
- Relajación.
- Atención.
- Percepción somatosensorial.
- Percepción auditiva: Ruido – silencio.
- Autorregulación emocional.
- Simbolización: Calma.

**NIVEL DE EDAD:** 3 4 y 5 años

**MATERIAL:** Audio calmakoko. Cartel Calmakoko, Cajita de los trucos, Baúl de Kokolino, Mascota calmakoko

### OBSERVACIONES:

Se animará a los niños a expresar con palabras sus sensaciones después de realizar la actividad.

A lo largo de la jornada escolar se podrá recordar a los niños la estrategia de calmakoko para encontrar la calma en otros momentos.

Se colgará la mascota de calmakoko y el cartel en un lugar visible del aula.

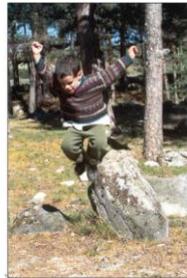
# Actividad de autorregulación: Calmakoko

## Cuento

TRANQUILO Y  
ATENTO  
como  
KOKOLINO

Cuento

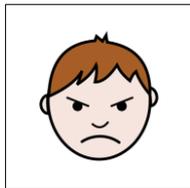
Calmakoko



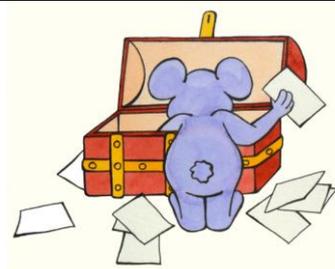
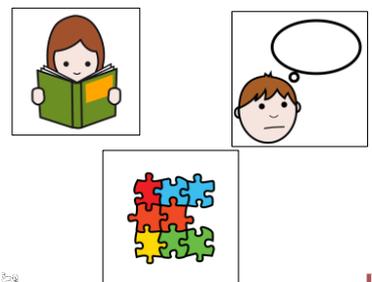
Nervioso



Intranquilo



Enfadado



Calmakoko



Me siento tranquilo

Cierro los ojos

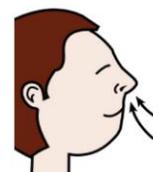
Respiro



Me siento tranquilo



Cierro los ojos



Respiro



Actividad de autorregulación:  
**Calmakoko**

**Cartel**

# Calmakoko



Me siento tranquilo



Cierro los ojos



Respiro

# ATENTO Y TRANQUILO COMO KOKOLINO

E.I. La Encarnación

Actividad de autorregulación:  
**Segurikoko**

LOGO



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Actividad de autorregulación

**Truco:** Seguridad

## Segurikoko



### Objetivos:

Desarrollar la estrategia de autorregulación: seguridad

Conciencia de la respiración. Imaginación emotiva. Anclaje de situaciones placenteras. Permite aumentar la seguridad en situaciones difíciles.

**Sesión 1:** La Orientadora presenta la actividad al alumnado.

La Orientadora cuenta el Cuento "Kokolino es capaz de estar tranquilo y atento", donde Kokolino enseña a los niños a hacer el truco del segurikoko.

"Había una vez un niño que se llamaba Miguel que no le dejaban jugar con otros niños en el patio, estaba triste y preocupado, pensaba que él era, feo, malo, que no valía y que no le querían. Pensaba que los demás niños tenían la culpa de que él tuviera miedo, estuviera triste o preocupado. También les pasaba a otras niñas cuando no les salían bien sus trabajos, o les regañaba su mamá o su maestra o le salían las cosas mal.

Se encontraron con Kokolino que estaba tranquilamente leyendo debajo de un árbol y le dijeron qué hacía el cuándo le pasaba eso que estaba preocupado, triste o tuviera miedo. Kokolino les explicó que necesitaban encontrar la seguridad.

Pero ¿dónde está la seguridad?, ¿cómo la encontramos? Le dijeron.

Kokolino les dijo que les ayudaría a buscar la seguridad, buscó en su baúl y encontró una cajita.

Abrió la cajita y parecía que no tenía nada pero no era así. Dentro de la cajita muy escondido descubrió un truco.

El truco para encontrar la seguridad se llama SEGURIKOKO. Kokolino les dijo a los niños que se lo iba a enseñar. ¿Queréis que os lo enseñe a vosotros Kokolino el truco de SEGURIKOKO?

Pues tenemos que hacer una cosa. Cada uno busca un sitio en la clase y extiende su toalla como si fuera una alfombra mágica y se tumba en ella para hacer el truco, Todos los días que hagáis el SEGURIKOKO os tenéis que sentar en el mismo sitio. Posteriormente se explica el cartel donde se secuencian los pasos para realizar la técnica. Ahora escuchad lo que tenemos que hacer para aprender el truco".

A continuación se reproduce el audio, modelando al alumnado mientras lo escuchan. Para ello es necesario que cada alumno esté tumbado en su toalla.

AL Acabar. Repasamos que hemos hecho y como nos hemos sentido.

**Sesiones Sucesivas:** La tutora reproduce el audio.

A continuación pregunta al alumnado por sus sensaciones, intentando trabajar la importancia de la seguridad y de los pensamientos irracionales para evitar el miedo, la tristeza y la preocupación. Finalmente se evalúa la realización grupal

**Enseñanza incidental:** Se aprovecharán situaciones cotidianas para recordar al niño la posibilidad de hacer el Segurikoko reforzando así la funcionalidad del mismo.

### CONTENIDOS A LOS QUE RESPONDE.

- Control postural.
- Conceptos: Seguro.
- Esquema corporal.
- Relajación.
- Atención.
- Percepción somatosensorial.
- Autocontrol motor.
- Simbolización: Alfombra mágica, volar con la imaginación, lugar seguro.
- Imaginación emotiva.

**NIVEL DE EDAD:** 3 4 y 5 años

**MATERIAL:** Audio 2 segurikoko. Cartel segurikoko, cajita de los trucos, baúl de kokolino, mascota segurikoko.

**OBSERVACIONES:** Se animará a los niños a expresar con palabras sus sensaciones después de realizar la actividad. A lo largo de la jornada escolar se podrá recordar a los niños la estrategia de SEGURIKOKO para encontrar seguridad en situaciones de conflictos o de preocupación.

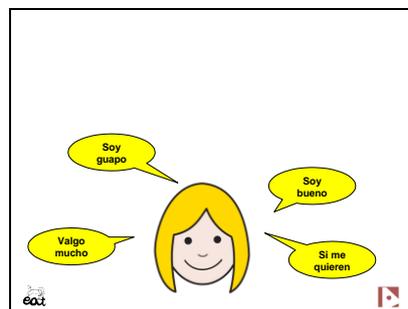
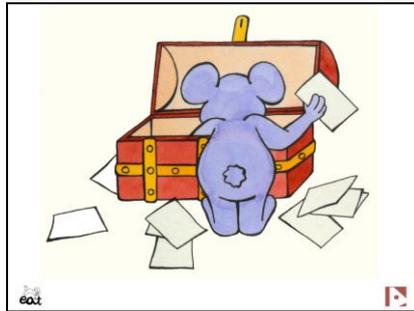
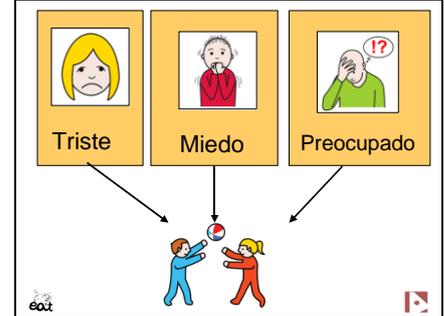
Se animará a los niños a expresar con palabras sus sensaciones después de realizar la actividad.

A lo largo de la jornada escolar se podrá recordar a los niños la estrategia de la ranita para encontrar la calma en otros momentos. Se colgará la mascota de clalmakoko y el cartel en un lugar visible del aula.

# Actividad de autorregulación: Segurikoko

## Cuento

TRANQUILO Y  
ATENTO  
como  
KOKOLINO  
Segurikoko



# Actividad de autorregulación: Segurikoko

## Cuento

Segurikoko

		
Me tumbo en mi alfombra	Cierro los ojos	Imagino un lugar seguro

eat 



Me tumbo en mi alfombra mágica

eat 



Cierro los ojos

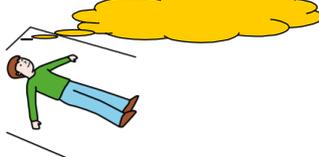
eat 



Imagino un lugar seguro

eat 

# Segurikoko

		
Me tumbo en mi alfombra	Cierro los ojos	Imagino un lugar seguro

# ATENTO Y TRANQUILO COMO KOKOLINO

E.I. La Encarnación

Actividad de autorregulación:  
**Pausakoko**

LOGO



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### Actividad de autorregulación

**Truco:** Pausa

## Pausakoko



### Objetivos:

Desarrollar la estrategia de autorregulación: Pausa

Capacidad de controlar el movimiento y la quietud.

Permite al niño regular su movimiento y hacer un control consciente del mismo, así como un inicio de la relajación.

Controlar la impulsividad

**Sesión 1:** La Orientadora presenta la actividad al alumnado.

La Orientadora cuenta el Cuento “Kokolino es capaz de estar tranquilo y atento”, donde Kokolino enseña a los niños a hacer el truco del Pausakoko.

“ Había una vez un niño que se llamaba Jorge que estaba descontrolado hacía las cosas muy deprisa e intentaba hacer muchas cosas a la vez y claro no le salían bien, Otro que se llamaba Manuel decía que como hacía las cosas sin pensar pues también a veces le salían mal. Los dos estaban descontrolados. Había también algunos niños impacientes que querían conseguir las cosas “ya”, no podían esperar y además no escuchaban a su mamá o a la seño cuando les hablaba porque querían conseguir todo muy deprisa. Otros niños se sentían perdidos, querían hacer las cosas bien pero sabían cómo hacerlas y cuando se confundían no sabían cómo arreglarlo. Todos estos niños descontrolados, impacientes y perdidos estaban hablando de lo que les pasaba cuando se encontraron con Kokolino que estaba, como siempre, tranquilamente leyendo debajo de un árbol y le dijeron qué hacía él para cuando estaba perdido, descontrolado o impaciente. Kokolino les explicó que eso nos pasa a todos algunas veces pero que tenemos que aprender a parar para luego poder pensar. Les dijo que necesitaban aprender la Pausa.

Pero ¿dónde está la pausa?, ¿cómo la encontramos? Le dijeron.

Kokolino les dijo que les ayudaría a buscar la pausa, buscó en su baúl y encontró una cajita.

Abrió la cajita y parecía que no tenía nada pero no era así. Dentro de la cajita muy escondido descubrió un truco.

El truco para encontrar la pausa se llama PAUSAKOKO. Kokolino les dijo a los niños que se lo iba a enseñar.

¿Queréis que os lo enseñe a vosotros Kokolino el truco de PAUSAKOKO?

Pues tenemos que hacer una cosa. Hay que apretar un botón mágico para aprender a parar, cuando paramos podemos pensar mejor. Si aprendo a hacer el PAUSAKOKO podré controlarme, tener más paciencia y pensar mejor. Tenemos que pulsar el botón de pausa, quedarnos quietos, cerrar los ojos y respirar y luego soltar el botón.

Cada uno se sienta en su silla cómodamente para hacer el truco.

A continuación se reproduce el audio, modelando al alumnado mientras lo escuchan. Para ello es necesario que cada alumno se siente en su silla con una postura cómoda.

Posteriormente se explica el cartel donde se secuencian los pasos para realizar la técnica.

Al Acabar. Repasamos que hemos hecho y como nos hemos sentido.

**Sesiones Sucesivas:** La tutora reproduce el audio.

A continuación pregunta al alumnado por sus sensaciones, intentando trabajar la importancia de la pausa para actuar con control, para poder pensar y tener paciencia. Finalmente se evalúa la realización grupal.

**Enseñanza incidental:** Se aprovecharán situaciones cotidianas para recordar al niño la posibilidad de hacer el Pausakoko

### CONTENIDOS A LOS QUE RESPONDE.

- Control postural.
- Respiración.
- Movimiento - quietud.
- Atención al propio cuerpo.
- Percepción somatosensorial.
- Relajación.
- Autorregulación motriz.
- Simbolización: Pausa.

**NIVEL DE EDAD:** 3 4 y 5 años

**MATERIAL:** Audio, cartel y mascota de Pausakoko, Cajita de los trucos, Baúl de Kokolino

### OBSERVACIONES:

Se animará a los niños a expresar con palabras sus sensaciones después de realizar la actividad.

Se colgará la mascota de Pausakoko y el cartel en un lugar visible del aula.

# Actividad de autorregulación: Pausakoko

## Cuento

TRANQUILO Y  
ATENTO  
como  
KOKOLINO

Cuento

Pausakoko



Hago las cosas muy deprisa

Intento hacer muchas cosas a la vez



Hago las cosas sin pensar

Descontrolado



No puedo esperar.



No escucho lo que me dicen.



Quiero conseguir las cosas ya.

Impaciente



No sé como hacer las cosas.

Perdido



Me confundo y no sé como arreglarlo.



Pausakoko



Botón mágico

Parar

Pensar



Controlarme



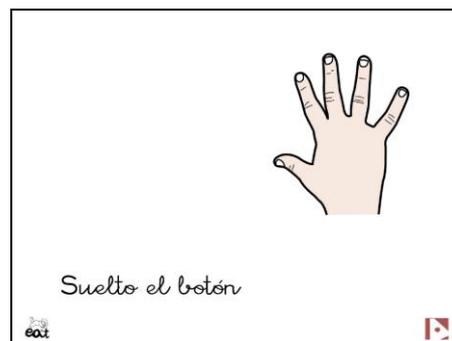
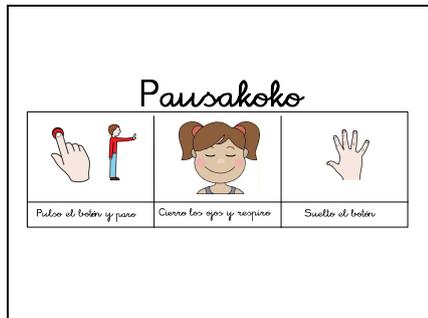
Pensar

Tener paciencia



# Actividad de autorregulación: Pausakoko

## Cuento



# Cartel

## Pausakoko

		
<p>Pulso el botón y paro</p>	<p>Cierro los ojos y respiro</p>	<p>Suelto el botón</p>