

ACTIVIDADES PARA NIVELES  
MEDIOS  
Para niños y niñas  
desde los 2 a 4 años de edad



## Núcleos de Aprendizaje a Trabajar:



### Convivencia y Ciudadanía

Identificar objetos, comportamientos y situaciones de riesgo que pueden atentar contra su seguridad, bienestar y el de los demás.

### Lenguajes Artísticos

Expresar sus preferencias, sensaciones y emociones relacionadas con diferentes recursos expresivos que se encuentran en sencillas obras visuales (colorido, formas).



## ¿QUÉ SON LAS RABIETAS EN LA INFANCIA?

Las rabietas en la infancia engloban una serie de manifestaciones, y actuaciones, tanto emocionales como físicas, realizadas por un/a niño/a con la finalidad de expresar una serie de emociones negativas (como por ejemplo la frustración o la rabia).

Son explosiones emocionales que se experimentan de forma muy intensa, lo que hace que se expresen con gran ímpetu (en cortos espacios de tiempo).

Estas manifestaciones explosivas pueden incluir diferentes comportamientos, tales como: llantos, gritos, pataletas, agitación, conductas opositoras (ejemplo no querer levantarse del suelo), tirarse al suelo, etc.

Se tratan de un proceso natural en el/la niño/a, que le ayudará a adquirir habilidades o competencias como: tolerancia a la frustración, capacidad de demora de la gratificación y capacidad de autogestión y de autocontrol. Los principales tipos de rabietas en niños y niñas: Aquí Te contamos con detalle en qué consiste cada una de ellas, y cómo podemos actuar para gestionarlas:

**1. Rabieta para llamar la atención:** Se trata de rabietas para llamar la atención de los/as cuidadores/as; cuando el/la niño/a hace una rabieta de este tipo, lo que quiere es obtener la atención, de los padres o adultos significativos. ¿Cómo podemos actuar?, ¿Qué hacemos con este tipo de rabietas? Lo ideal es que atendamos al/la niño/a sólo cuando esté calmado/a (no en plena rabieta).

Una vez que detectemos que lo que quiere realmente es llamar nuestra atención, no deberemos atenderle, y hacerle ver que ese comportamiento no es adecuado para obtener nuestra atención.

**2. Rabieta para conseguir algo:** la causa es satisfacer una necesidad o cumplir un deseo. Cómo podemos actuar? lo ideal será que apliquemos la extinción; es decir, dejar de prestar atención a la conducta (lo que implica dejar de reforzarla), vigilando en todo momento, que el/la niño/a no se haga daño (ejemplo, si estamos en la calle y se aleja).

En el momento en el que el/la niño/a se calme, nos dispondremos a explicarle las alternativas para obtener lo que desea (por ejemplo, pidiendo bien las cosas, sin llorar o gritar). Recordemos, siempre en función de la edad del niño.

**3. Rabieta para evitar algo:** el objetivo es evitar algo (por ejemplo, ir a un lugar determinado, comer un cierto tipo de alimento, etc.). Así, el/la niño/a en cuestión no quiere seguir las órdenes o indicaciones de sus padres (o cuidadores/as, etc.), y por ello manifiesta la rabieta.

¿Cómo podemos actuar? En esta rabieta debemos, hacerle entender al/la niño/a que esta no es la manera de actuar si quieren conseguir algo; en este caso, podemos optar por utilizar frases conciliadoras como: "Sé que quieres estar más tiempo en el parque, pero ahora es la hora de irse". Es importante validar su emoción, pero no su forma de expresión.

**4. Rabieta por cansancio:** Su causa es el cansancio o la fatiga (sumado a la imposibilidad de dormir). Se dan sobre todo en niños/as más pequeños/as, cuando aún no tienen un lenguaje suficientemente desarrollado como para expresar cómo se sienten.

¿Cómo podemos actuar? En este caso actuaremos mostrando nuestra comprensión y ayudándoles a dormirse (dependiendo de la edad, momento del día, etc.).

**5. Rabieta por frustración:** Puede aparecer cuando el/la niño/a quiere obtener algo y no lo consigue, cuando lo retan por un mal comportamiento, etc. ¿Cómo podemos actuar? Cuando aparece una rabieta en el/la niño/a por no conseguir lo que quiere, debemos valorar el esfuerzo que ha hecho el/la



# Algunas ideas para realizar en casa con los niños y niñas

## desde los 2 a 4 años de edad

### Leamos el cuento “La Tortuga” (enviado en PDF)

Para abordar la forma de calmarse, cuando le invaden emociones difíciles, los invitamos a escuchar el cuento La Tortuga, que va anexo a la planificación. Haciendo los ejercicios de respiración para aprender a calmarse.

Para potenciar la conversación puedes hacer preguntas como: ¿Cuándo te enojas?, ¿qué cosas te enojan? , ¿prevemos calmarnos cómo la tortuga.



### ¡¡A soplar la vela!!

Este juego consiste en aprender a respirar de manera profunda, tomando aire por la nariz, inflando la guatita y expulsando poco a poco el aire mientras sopla la vela con intención de apagarla. Este juego lo puede hacer cuando note que su hijo o hija anda intranquilo o irritable, invítelo a sentarse en una silla a dos metros de la vela, que se encontrará encendida encima de una mesa. Desde ahí invítelo a intentar apagar la vela manteniéndose en su lugar, después de varios intentos permítale el acercamiento progresivo hasta que la apague. De esta manera tendremos un rato de juego de unos 5 minutos en el que el niño/a adquirirá la habilidad de respirar profundamente pudiendo relajarse.

#### LA TORTUGA

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela.

A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enojaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.



Cuento “La tortuga”

# Algunas ideas para realizar en casa con los niños y niñas desde los 2 a 4 años de edad



**El juego del silencio:** para este juego puedes usar un instrumento que marque el inicio y el termino del juego, también puedes acompañarte de música de relajación. Invitarlos a quedarse quietos como una planta o como una flor. Invitar a los niños/as a cerrar los ojos y mantener el silencio. Se puede empezar con 30 segundos e ir aumentando a medida que los niños/as aguanten más tiempo en silencio. Al finalizar se pregunta a los niños/as qué han sentido, qué han escuchado durante el silencio...



# Algunas ideas para realizar en casa con los niños y niñas

desde los 2 a 4 años de edad



## Reproducir obras artísticas:

Observando las obras artísticas que se le enviaron, se invita a la familia a reproducir una de las obras usando distintos materiales plásticos (lápices de colores, lápices de cera, tempera o papeles de colores), luego tomarle una fotografía y enviarlo al chat del jardín Infantil.

**Observar obras artísticas y conversar sobre las emociones y sensaciones que le generan:**  
Se envía un material con obras artísticas para que junto a sus hijos e hijas las observen y luego interroguen la obra a través de preguntas tales como: ¿Qué habrá querido representar el artista?, ¿Qué emoción te genera la obra?, ¿Qué colores tiene la obra?, ¿Qué figuras observan en la obra?

