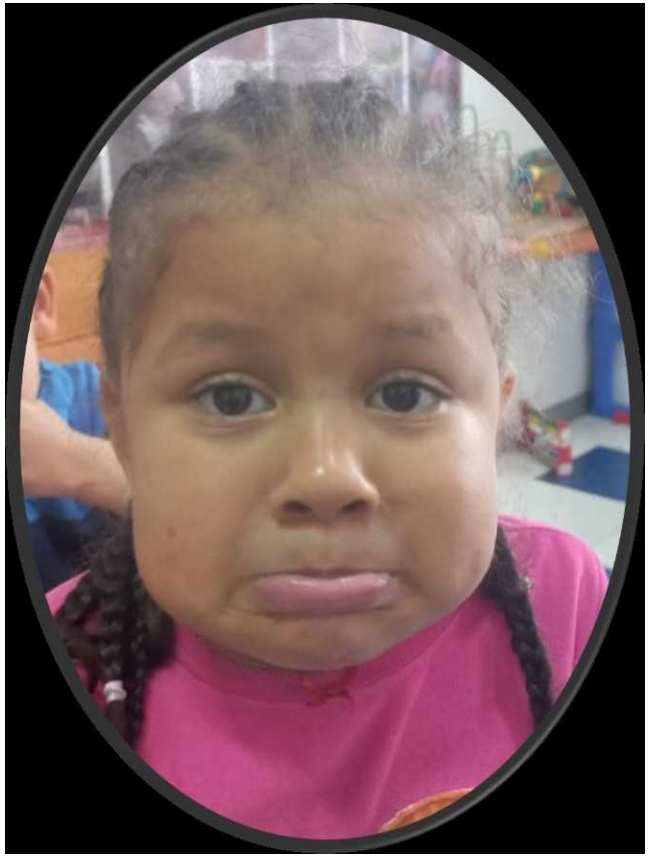


“Las Emociones que habitan en mi ”

Protagonistas

Niños y Niñas Jardín A

Maestra

Natalia Sierra

fecha

Mayo 2026

Las emociones como parte de quienes somos



Durante el mes de mayo comenzamos a dar los primeros pasos en la construcción de nuestro Open Lab, un espacio pensado para favorecer la autorregulación, la conciencia emocional, la comunicación y el reconocimiento de sí mismos. A partir de las necesidades observadas en el grupo, surgió el interés por ofrecer experiencias que permitieran a los niños y niñas detenerse a observar aquello que sienten, reconocer cómo se manifiestan las emociones en su cuerpo y encontrar diferentes formas de expresarlas.

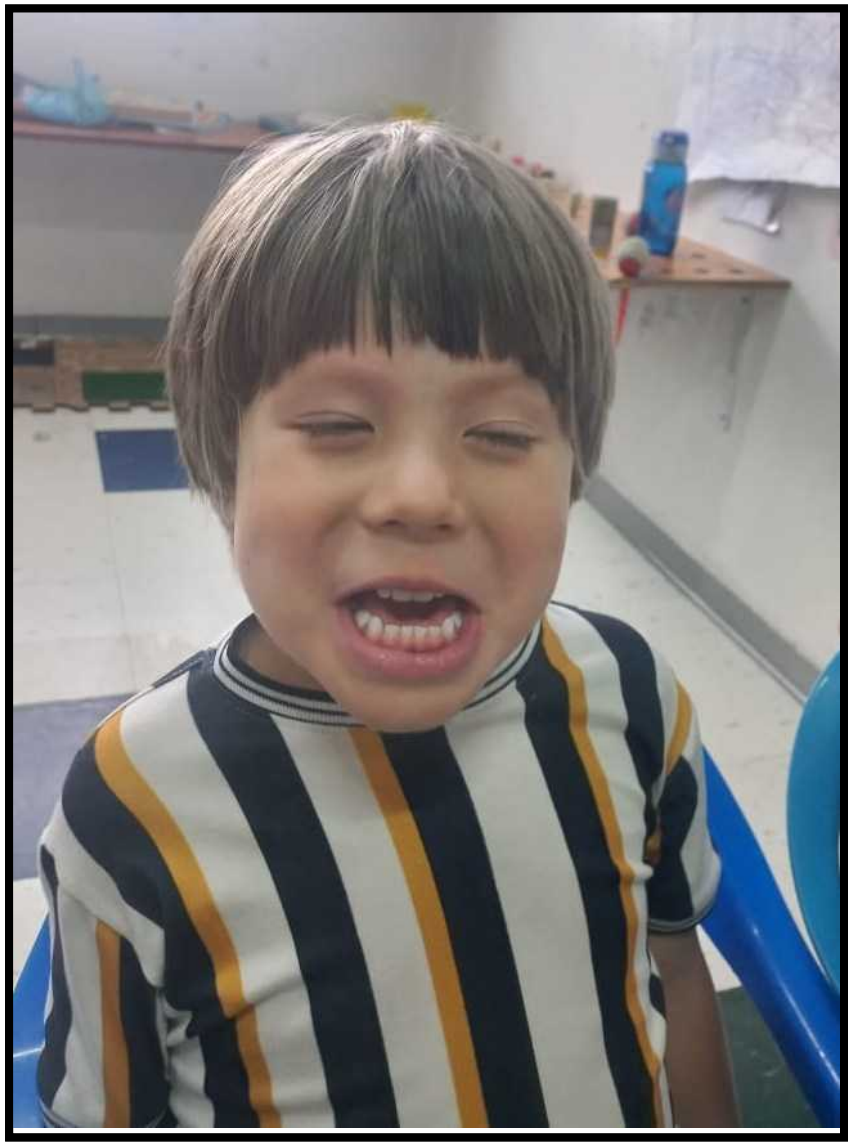
En esta etapa inicial, el espejo se convirtió en un elemento provocador que invitó a los niños a mirarse, observar sus gestos, descubrir sus expresiones y reconocer que el rostro también comunica aquello que sentimos. A través de preguntas, conversaciones, representaciones gráficas y exploraciones corporales, iniciamos un recorrido para comprender que las emociones hacen parte de nuestra vida cotidiana y que todas tienen un lugar importante dentro de nosotros.

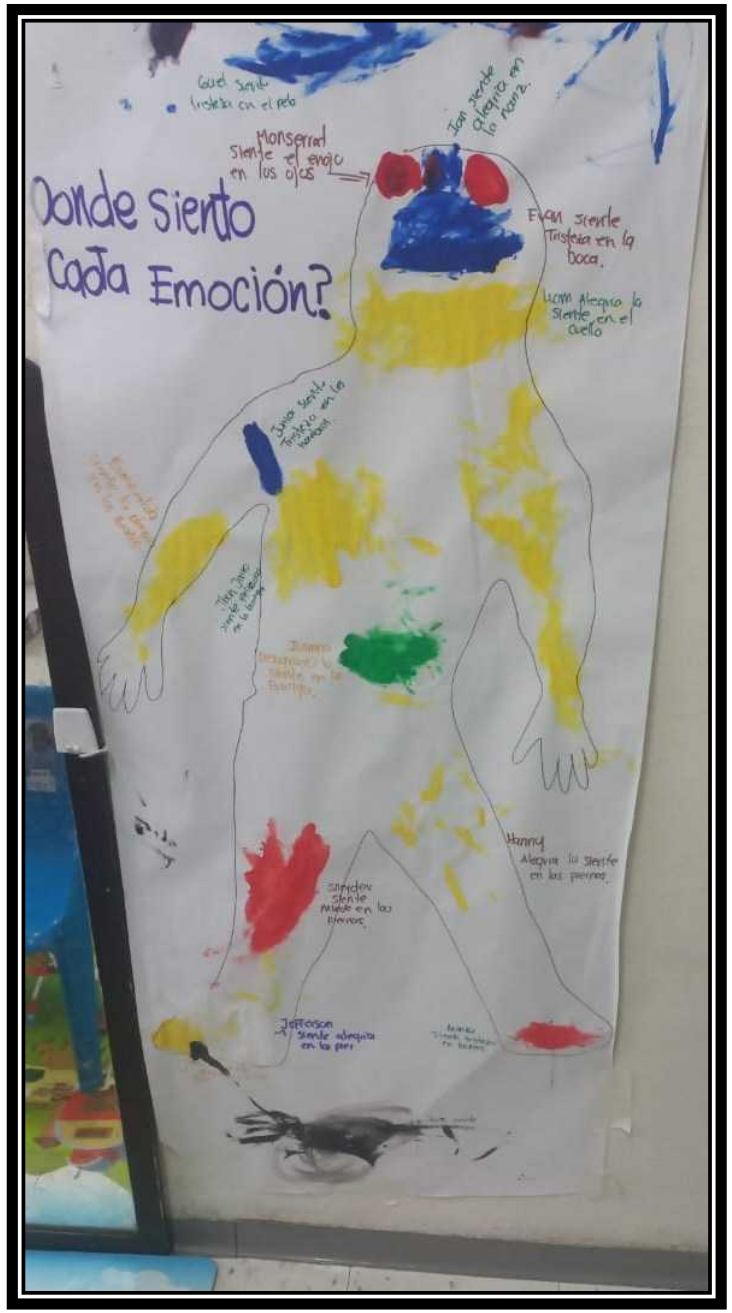
QUE DICE MI CARA

La experiencia comenzó frente al espejo, un espacio que despertó curiosidad, asombro y múltiples posibilidades de exploración. Los niños y niñas observaron detenidamente sus rostros, realizaron diferentes expresiones e intentaron representar emociones como la alegría, la tristeza, el enojo, la sorpresa y la calma.

Algunos descubrieron cómo cambiaban sus ojos, su boca o sus cejas dependiendo de la emoción que intentaban expresar, mientras otros compartían situaciones de su vida cotidiana que les hacían sentir de determinada manera.

Más allá de reconocer emociones, esta experiencia permitió fortalecer procesos de identidad, conciencia corporal y comunicación emocional, comprendiendo que nuestro rostro también cuenta historias sobre aquello que sentimos.





QUE EMOCIONES VIVEN EN MI CUERPO?

A través del dibujo y la representación gráfica, los niños comenzaron a explorar cómo perciben las emociones dentro de sí mismos. Algunos relacionaron la alegría con movimientos rápidos y expansivos, mientras que otros asociaron la tristeza con sensaciones de quietud o cansancio. Durante este proceso se evidenció que los niños poseen múltiples formas de interpretar y comunicar aquello que sienten, utilizando colores, trazos, palabras y movimientos corporales para expresar sus ideas.

Construyendo un espacio para reconocer lo que sentimos

Estas experiencias representan los primeros pasos en la transformación de nuestro aula hacia un espacio donde las emociones, la comunicación y el bienestar ocupan un lugar importante dentro de la vida cotidiana.
El espejo, los dibujos, las conversaciones y las representaciones corporales se han convertido en herramientas que permiten a los niños observarse, escucharse y comprenderse mejor a sí mismos y a los demás.

Poco a poco, comenzamos a construir un ambiente donde las emociones no son vistas como algo que debe ocultarse, sino como oportunidades para conocernos, expresar nuestras necesidades y fortalecer nuestra convivencia.
Porque aprender a reconocer lo que sentimos también es una forma de aprender a habitar el mundo y a relacionarnos con quienes nos rodean.