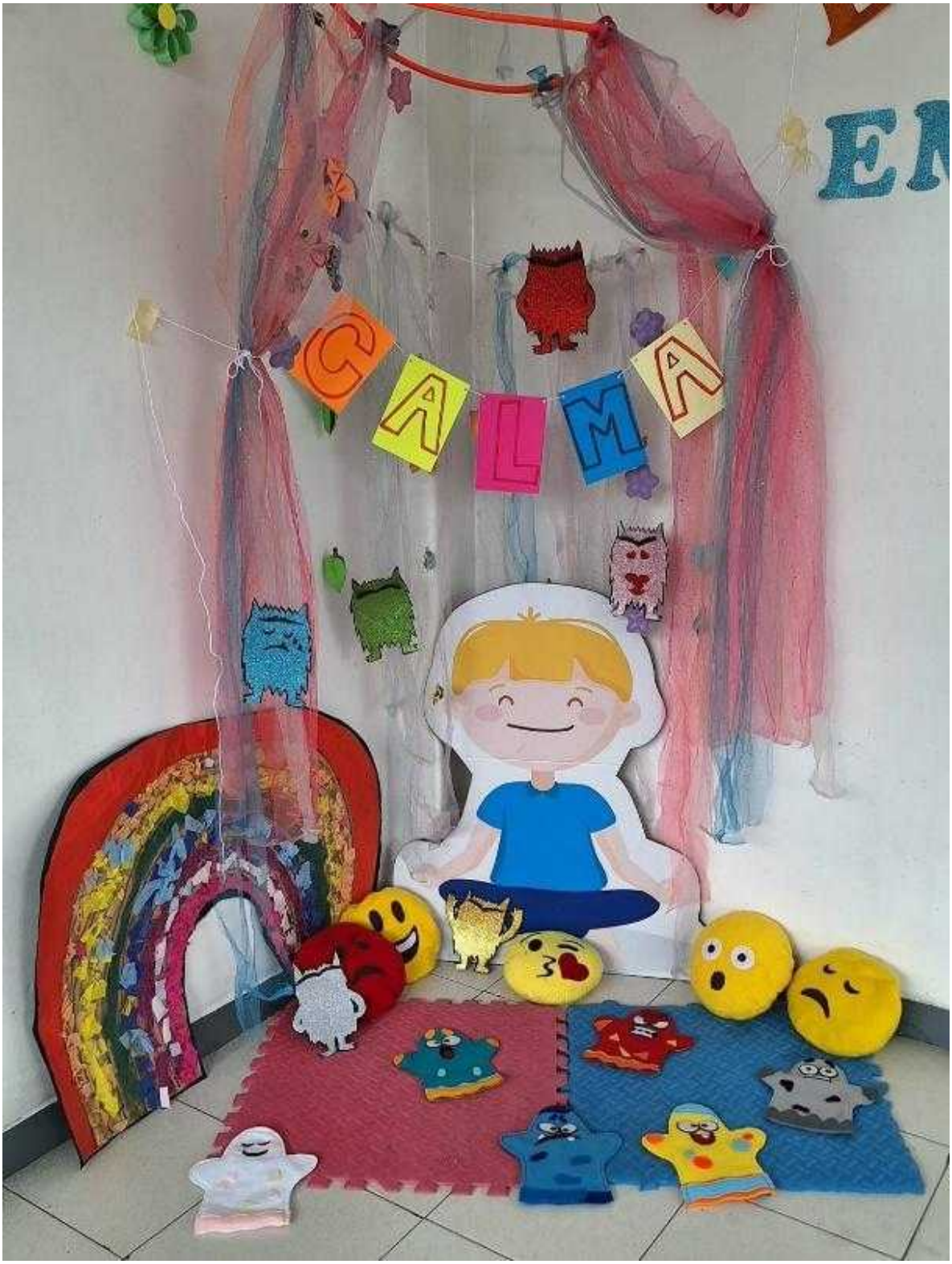
**JARDIN INFANTIL COFINANCIADO SEMBRANDO CAMINO**
**ACTA DE IMPLEMENTACIÓN DEL FESTIVAL "CALMA EN LA CIUDAD" Y CONSTRUCCIÓN DEL LUGAR DE LA CALMA**
**23 al 26 de junio 2026**
¡Un espacio de calma para encontrarnos, escucharnos y cuidarnos!

**FECHA:** 23 al 26 de junio de 2026
**LUGAR:** Jardín Infantil Cofinanciado Sembrando Camino
**PARTICIPANTES:** Niños y niñas

**Objetivo:**
Promover la creación e implementación de espacios de calma como escenarios pedagógicos y afectivos que favorezcan la regulación emocional, la escucha del cuerpo, el bienestar y el cuidado consciente de los niños, niñas y adultos, en el marco del Festival Calma en la Ciudad.

**Desarrollo**
En el marco de la celebración distrital "Festival Calma en la Ciudad", promovida por la Subdirección para la Infancia, durante los días 22 y 23 de junio de 2026 se realizó la construcción y adecuación de los diferentes espacios de calma en la unidad operativa. Esta construcción se desarrolló como una experiencia colectiva de ambientación y apropiación de espacios, teniendo en cuenta las necesidades, intereses y características de los niños y las niñas.

El espacio fue diseñado como un ambiente seguro, tranquilo, acogedor y de fácil acceso, incorporando materiales como cojines emocionales, materiales sensoriales, tarjetas emocionales, recursos para la respiración, texturas, música tranquila y otros elementos que favorecen el bienestar emocional, la contención afectiva y la regulación de las emociones.




Posteriormente, entre los días 24 y 26 de junio de 2026, se dio inicio al desarrollo de las experiencias complementarias propuestas en el marco del Festival Calma en la Ciudad. Estas experiencias fueron planeadas de acuerdo con las características,

intereses y necesidades de cada nivel, integrando propuestas literarias, musicales, corporales y sensoriales orientadas a fortalecer la expresión emocional, la conciencia corporal, la escucha activa, la regulación emocional y la construcción de relaciones basadas en el respeto, la empatía y el cuidado mutuo.

## JORNADA DEL 24 DE JUNIO DE 2026

### PÁRVULOS A

**Experiencia: Saltando sobre las emociones**

Los niños y niñas participan en un recorrido de cojines emocionales que contienen imágenes de emociones como alegría, tristeza, enojo, miedo, amor y calma. A través de la observación, el movimiento y el juego, identifican las emociones representadas, expresándolas mediante gestos corporales y faciales. Finalmente, cada uno selecciona el cojín que mejor representa cómo se siente, favoreciendo el reconocimiento, la expresión y la comunicación de sus emociones de manera lúdica y significativa.

**Apreciación pedagógica**

La experiencia "Saltando sobre las emociones" permitió a los niños y niñas acercarse al reconocimiento emocional a través del movimiento, la exploración y el juego. Durante el recorrido por los cojines emocionales se observó una participación activa, espontánea y llena de entusiasmo. Los niños identificaron las imágenes presentadas, realizaron gestos faciales para representar las emociones y manifestaron interés por desplazarse libremente entre cada estación emocional.

Algunos expresaron alegría mediante risas, aplausos y movimientos corporales, mientras que otros observaron atentamente las imágenes antes de imitar las expresiones sugeridas. El momento de seleccionar el cojín que representaba cómo se sentían favoreció la comunicación de emociones de manera sencilla y significativa, permitiendo reconocer preferencias, estados de ánimo e intereses de cada participante.

La experiencia generó un ambiente de confianza, disfrute y bienestar, fortaleciendo progresivamente la expresión emocional, la interacción con sus compañeros y el reconocimiento de sí mismos a través del juego y la exploración corporal.



**PÁRVULOS B Y C**

**Experiencia: Escuchando la lluvia**

En un ambiente tranquilo, los niños y niñas escuchan sonidos de lluvia y naturaleza, prestando atención a los diferentes sonidos que perciben. Acompañan la experiencia con suaves balanceos corporales siguiendo el ritmo de la lluvia y exploran telas suaves y algodón mediante el tacto, favoreciendo la relajación, la percepción sensorial y la conexión con sensaciones de calma y bienestar.

**Apreciación pedagógica**

La experiencia pedagógica "Escuchando la lluvia" se desarrolló en un ambiente cálido, seguro y lleno de oportunidades para el descubrimiento sensorial. A través de la apreciación de sonidos de lluvia y de la naturaleza, los niños y niñas fueron invitados a detenerse, escuchar con atención y conectar con las sensaciones que estos elementos evocan, favoreciendo momentos de calma, disfrute y bienestar.

Como se evidencia en las fotografías, los párvulos participaron con entusiasmo en propuestas de movimiento, realizando balanceos corporales suaves y siguiendo los ritmos sugeridos por los sonidos ambientales. Algunos niños observaron atentamente antes de imitar los movimientos, mientras que otros respondieron espontáneamente levantando sus brazos, desplazándose o expresando alegría mediante sonrisas y gestos, demostrando confianza y seguridad en el espacio compartido.

La exploración de telas suaves y algodón enriqueció la experiencia al permitirles descubrir diferentes texturas mediante el tacto, fortaleciendo su curiosidad natural y promoviendo la percepción sensorial. Se destacó un ambiente de tranquilidad y disfrute colectivo, en el que cada niño pudo participar de acuerdo con sus intereses y posibilidades, fortaleciendo progresivamente su capacidad de atención, escucha y expresión corporal.

Esta vivencia permitió reconocer el valor de las experiencias sensoriales en la primera infancia, ya que favorecen el desarrollo integral, estimulan la imaginación y contribuyen a la construcción de vínculos afectivos significativos entre los niños, sus pares y los adultos que acompañan sus procesos de aprendizaje.





**PREJARDÍN A**

**Experiencia: El bosque de las emociones**

Los niños y niñas participan en la narración de una historia sobre animales que experimentan emociones como alegría, tristeza y enojo. A medida que avanza el relato, identifican las emociones mediante imágenes y relacionan las expresiones de los personajes con sus propias experiencias. Para finalizar, realizan el ejercicio de respiración "Sopla la vela", promoviendo la calma, la autorregulación y el reconocimiento de las emociones.

**Apreciación pedagógica**

Este encuentro estuvo cargado de sorpresa, exploración y reconocimiento de las emociones. Los niños y las niñas prestaron atención a la narración propuesta sobre los animales y, a partir de ella, lograron identificar diferentes emociones, representándolas mediante gestos y expresiones corporales, de manera espontánea, algunos compartieron que en ocasiones experimentan estas

emociones en casa o durante la interacción con sus pares, favoreciendo espacios de expresión y escucha.

Asimismo, se orientó un ejercicio de respiración como estrategia para regular emociones intensas, realizando la práctica a través del ejercicio de soplar una vela de manera consciente y tranquila.

La participación fue muy positiva por parte de todos y todas, evidenciándose interés, disposición y apertura para reconocer y expresar sus emociones.



**PREJARDÍN B**

**Experiencia: Las manos que se relajan**

En un ambiente tranquilo acompañado de música instrumental suave, los niños y niñas participan en una experiencia de relajación explorando diferentes movimientos con sus manos. Posteriormente reciben suaves masajes utilizando

pelotas sensoriales, favoreciendo la percepción corporal y el bienestar. Para finalizar, realizan ejercicios de respiración acompañados por el ritmo de las palmas, promoviendo la calma, la concentración y la regulación emocional.

**Apreciación pedagógica**

Los niños participaron con interés y disposición en cada una de las propuestas, mostrando una actitud tranquila y receptiva, exploraron las sensaciones generadas por las pelotas sensoriales en sus manos, permitiendo el contacto y siguiendo las orientaciones de manera gradual. Algunos manifestaron agrado mediante sonrisas, expresiones de calma y gestos de relajación, mientras que otros requirieron acompañamiento para mantener la atención durante la actividad.

Asimismo, realizaron ejercicios de respiración acompañados por el ritmo de las palmas, intentando coordinar sus movimientos y seguir las secuencias propuestas. En general, se observó una participación activa que favoreció momentos de concentración, regulación emocional y reconocimiento de las sensaciones corporales.



**PREJARDÍN C**

**Experiencia: La nube viajera**

Los niños y niñas participan en una relajación guiada donde imaginan una nube que viaja lentamente por el cielo, observando los lugares que encuentra en su

recorrido. Durante la experiencia acompañan la narración con movimientos suaves y pausados utilizando pañuelos, siguiendo el ritmo de la historia. Este momento favorece la imaginación, la relajación corporal y el reconocimiento de sensaciones asociadas a la tranquilidad y el bienestar.

**Apreciación pedagógica**

La experiencia de *La Nube Viajera* resultó muy significativa para los niños. Se realizó en la mañana, momento en que llegan con buena disposición y tranquilos, pues apenas comienza la jornada.

Nos sentamos en círculo y dialogamos. Les pregunté a los niños cómo son las nubes y dónde se encuentran. Ellos señalaron el cielo y comentaron: "Yo sé que son blancas" y "el sol no las tapa", refiriéndose a un día soleado. Luego planteé: "¿Las nubes se mueven o no se mueven?". Las opiniones estuvieron divididas: algunos dijeron que sí, otros que no. Les propuse imaginar que las nubes, en efecto, se mueven, pero lo hacen muy despacio. Para reforzar esta idea, entregué a cada niño un pañuelo blanco, suave y liviano. El objetivo era que asociaran la textura y el movimiento lento del pañuelo con una nube. Les expliqué que podían pasarlo por su rostro y recordar esta sensación cuando sintieran angustia o enojo, imaginando que ellos también pueden moverse y respirar con la calma de una nube.

Este ejercicio fue especialmente valioso para el grupo, ya que se han observado algunas conductas de desregulación emocional en ciertos momentos de



convivencia. Durante toda la experiencia, los niños participaron con disposición, estuvieron atentos y mantuvieron la calma. El ejercicio cumplió su propósito de brindarles una herramienta concreta para identificar y transitar sus emociones.

**PREJARDÍN D**

**Experiencia: Viaje al mar tranquilo**

Los niños y niñas participan en una experiencia de relajación inspirada en el mar, escuchando atentamente sonidos de olas y del entorno marino. Acompañan la experiencia con movimientos corporales suaves que simulan el vaivén de las olas, favoreciendo la expresión corporal y la conciencia del propio cuerpo. Finalmente, se recuestan cómodamente mientras continúan escuchando la música, promoviendo la calma, la relajación y el bienestar emocional.

**Apreciación pedagógica**

El grupo de Prejardín D participó con entusiasmo y tranquilidad durante la experiencia "Viaje al mar tranquilo". Los niños y niñas se mostraron receptivos al escuchar los sonidos del mar, siguiendo con agrado las orientaciones para realizar movimientos corporales suaves que representaban las olas.

Durante el momento de relajación, la mayoría logró permanecer acostada y atenta a la música, disfrutando del ambiente de calma y bienestar creado en el aula. La experiencia favoreció la imaginación, la expresión corporal y la disposición para compartir un espacio de serenidad y disfrute colectivo.



**JARDÍN**

**Experiencia: ¿Qué me dice mi emoción?**

Los niños y niñas participan en la lectura de un cuento relacionado con las emociones, identificando las situaciones y sentimientos que experimentan los personajes. Posteriormente, se propicia un conversatorio donde cada uno tiene la oportunidad de expresar cómo se siente, reconocer sus emociones y escuchar las de sus compañeros, fortaleciendo la comunicación emocional, la empatía y el conocimiento de sí mismos.

**Apreciación pedagógica**

Durante este momento, los niños y las niñas participaron con entusiasmo en la lectura de un cuento relacionado con las emociones, observando atentamente las imágenes y escuchando la narración. A medida que avanzaba la historia, identificaron diferentes emociones presentes en los personajes, como la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo, relacionándolas con situaciones de su vida cotidiana y en algunos momentos que relacionaron que ya lo vivieron.

Posteriormente se desarrolló un conversatorio en el que cada niño tuvo la oportunidad de expresar cómo se sentía, utilizando palabras, gestos y ejemplos sencillos para comunicar sus emociones. Este espacio favoreció la escucha respetuosa, el reconocimiento de los sentimientos propios y de los demás, así como el fortalecimiento de la confianza para expresar sus emociones en un ambiente seguro y acogedor por medio de la relación con los personajes del cuento evidenciando que este puede ser un intermediario de ello.

Este espacio fue muy llamativo para ellos y permitió fortalecer habilidades socioemocionales, la empatía, la convivencia positiva y el reconocimiento de las emociones propias y de los demás.



**JORNADA DEL 25 DE JUNIO DE 2026**

**PÁRVULOS A**

**Experiencia: Los títeres de las emociones**

Los niños y niñas participan en un encuentro con títeres que representan diferentes emociones como alegría, tristeza, enojo, miedo y calma. A través de una breve historia, observan las situaciones que viven los personajes e identifican cómo se sienten. Posteriormente, interactúan con los títeres imitando expresiones y movimientos relacionados con cada emoción. Para finalizar, eligen el títere que mejor representa cómo se sienten en ese momento, favoreciendo el reconocimiento, la expresión y la comunicación de sus emociones de manera lúdica y significativa.

**Apreciación pedagógica**

La experiencia pedagógica "Los títeres de las emociones" generó un ambiente de participación, curiosidad y disfrute para los niños y las niñas. Desde el inicio se mostraron atentos a la aparición de los títeres, observando con interés cada uno de los personajes y las situaciones presentadas durante la historia. A medida que avanzaba la narración, lograron identificar diferentes emociones como la alegría,

la tristeza, el enojo, el miedo y la calma, relacionándolas con expresiones faciales y corporales observadas en los títeres.

Durante el encuentro, los niños participaron activamente imitando gestos, movimientos y expresiones emocionales propuestas por los personajes, demostrando interés por representar cada emoción desde el juego y la exploración corporal. Algunos manifestaron espontáneamente sonrisas, expresiones de sorpresa y diferentes gestos que evidenciaban su comprensión de las emociones trabajadas, mientras que otros observaron atentamente antes de participar, sintiéndose progresivamente más seguros para interactuar.

En el momento final, cada niño tuvo la oportunidad de elegir el títere que mejor representaba cómo se sentía, favoreciendo el reconocimiento y la comunicación de sus emociones de manera sencilla y significativa. Esta experiencia permitió fortalecer la expresión emocional, la imaginación, la interacción con sus compañeros y la construcción de un ambiente de confianza, bienestar y acompañamiento afectivo.



**PÁRVULOS B Y C**

**Experiencia: El globo de la tranquilidad**

Los niños y niñas participan en una experiencia de relajación acompañada de música suave, donde imaginan que su cuerpo es un globo que se infla y desinfla lentamente. A través del juego corporal expanden y recogen su cuerpo siguiendo el ritmo de la respiración, realizando el ejercicio "Globo que se infla" para tomar aire profundamente y expulsarlo de manera pausada. Esta experiencia favorece la conciencia corporal, la calma y la regulación emocional.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas de Párvulo B participaron de manera activa en la experiencia "El globo de la tranquilidad", mostrando interés por los movimientos de inflar y desinflar el cuerpo y siguiendo las indicaciones de respiración de forma gradual. La música relajante favoreció un ambiente tranquilo que permitió fortalecer la atención, la calma y el reconocimiento de la propia respiración.

Se observó una buena disposición durante la actividad, promoviendo el control corporal, la autorregulación y el bienestar emocional. Los participantes disfrutaron los movimientos corporales propuestos, logrando poco a poco sincronizar la respiración con las acciones realizadas y fortaleciendo la conciencia sobre su cuerpo y las sensaciones asociadas a la tranquilidad.





Ph

**PREJARDÍN A**

**Experiencia: Viaje al mar tranquilo**

Los niños y niñas participan en una experiencia de relajación escuchando sonidos del mar mientras realizan movimientos corporales suaves que simulan el vaivén de las olas. Finalmente, se recuestan cómodamente para escuchar la música y disfrutar de un momento de calma, favoreciendo la tranquilidad y el bienestar emocional.

**Apreciación pedagógica**

Durante esta experiencia, los niños y las niñas estuvieron muy expectantes y atentos escuchando los sonidos del mar; algunos expresaron que les parecía una

experiencia muy bonita y lograron identificar dentro de la ambientación sonora algunos sonidos de animales marinos. La sorpresa generó interés y disfrute en el grupo; varios reconocieron la ballena y su sonido, reaccionando con sonrisas y mostrando una actitud de calma y tranquilidad durante el desarrollo del encuentro.

En la ejecución de los movimientos corporales, se evidenció en la gran mayoría control y coordinación de su cuerpo, realizando desplazamientos y movimientos suaves; sin embargo, en algunos casos se observó mayor rigidez o fuerza en la ejecución, por lo que requirieron mayor orientación para realizarlos de manera más pausada y armónica.

Posteriormente, durante el momento de relajación acostados, se mostraron tranquilos y aprovecharon el espacio para descansar y liberar tensiones corporales. Se felicitó al grupo por su excelente actitud, participación y aprovechamiento de la experiencia.



**PREJARDÍN B**

**Experiencia: El tren de la calma**

Los niños y niñas se convierten en pasajeros de un tren especial que recorre lentamente el aula al ritmo de música suave. Durante el recorrido realizan ejercicios de respiración siguiendo diferentes ritmos y, al llegar al rincón de calma, disfrutan de un espacio de relajación que fortalece la autorregulación emocional y la concentración.

**Apreciación pedagógica**

Durante el desarrollo de la experiencia, los niños participaron siguiendo el recorrido propuesto con tranquilidad y atención, desplazándose por el aula al ritmo de la música suave y respetando el ritmo de sus compañeros. Se observó disposición para seguir las indicaciones, manteniendo una actitud serena durante el trayecto.

Asimismo, realizaron ejercicios de respiración intentando coordinar la inhalación y exhalación de acuerdo con las orientaciones brindadas, favoreciendo momentos de concentración y autorregulación. Al llegar al rincón de calma, permanecieron atentos, explorando el espacio de manera tranquila y demostrando progresivamente mayor capacidad para relajarse, controlar sus movimientos y disfrutar de un ambiente de bienestar y seguridad.

La experiencia permitió fortalecer la escucha, la atención y el reconocimiento de estrategias sencillas para alcanzar la calma, favoreciendo el bienestar emocional y la convivencia dentro del grupo.



**PREJARDÍN C**

**Experiencia: Mi cuerpo descansa**

Los niños y niñas realizan suaves estiramientos acompañados de música instrumental, explorando diferentes partes de su cuerpo e identificando cuáles necesitan descansar y relajarse. A través de movimientos tranquilos y conscientes, fortalecen la conexión con su cuerpo y promueven sensaciones de bienestar y calma.

**Apreciación pedagógica**

Durante la experiencia "Mi cuerpo descansa" los niños de Prejardín C estuvieron muy dispuestos, iban mencionando qué parte sentían con mayor incomodidad y si

algún estiramiento les molestaba. Pese a ser tan pequeños mostraron bastante flexibilidad al tocar las puntas de los pies, y hubo muchas risas al hacer los ejercicios de equilibrio y estiramiento que realizamos.

En conclusión, la experiencia fue muy positiva. Los niños no solo participaron con entusiasmo y honestidad al expresar cómo se sentían, sino que también disfrutaron cada momento, demostrando que a su corta edad ya reconocen la importancia de escuchar a su cuerpo y pueden conectar el juego con el bienestar.



**PREJARDÍN D**

**Experiencia: Yoga de animales tranquilos**

Los niños y niñas exploran posturas sencillas inspiradas en animales mientras escuchan música relajante. Acompañan cada movimiento con ejercicios de respiración consciente, favoreciendo la relajación corporal, la atención y el reconocimiento de estrategias para alcanzar la calma.

**Apreciación pedagógica**

Durante la experiencia "Yoga de animales tranquilos", los niños y las niñas participaron con entusiasmo y disposición, mostrando interés por imitar las diferentes posturas inspiradas en animales. A través del juego corporal lograron seguir las orientaciones propuestas, explorando movimientos que favorecieron el equilibrio, la coordinación y la conciencia de su cuerpo.

La música relajante contribuyó a generar un ambiente de calma que permitió a los participantes concentrarse en cada postura y en los ejercicios de respiración consciente. Algunos niños realizaron las posiciones con mayor seguridad y autonomía, mientras que otros requirieron acompañamiento para mantener la postura o coordinar la respiración con el movimiento.

Durante la experiencia se evidenciaron momentos de disfrute, atención y participación activa, favoreciendo el reconocimiento de estrategias sencillas para alcanzar la calma y el bienestar. Esta vivencia permitió fortalecer la regulación emocional, la escucha de las necesidades del cuerpo y la construcción de espacios de tranquilidad dentro de la cotidianidad del aula.



**JARDÍN**

**Experiencia: Creando estrategias para sentirme mejor**

Los niños y niñas participan en un conversatorio sobre las emociones, reflexionando acerca de qué pueden hacer cuando sienten enojo, tristeza u otras emociones intensas. Posteriormente, construyen de manera colectiva acuerdos para el uso del

rincón de calma y realizan respiraciones guiadas, fortaleciendo herramientas para la autorregulación emocional y la convivencia.

**Apreciación pedagógica**

Durante el momento de reflexión, los niños y las niñas participaron activamente por medio de un diálogo donde expresaron situaciones que les generan emociones como el enojo y la tristeza, compartiendo experiencias de su vida cotidiana y escuchando con atención las intervenciones de sus compañeros.

A través de preguntas orientadoras identificaron algunas estrategias para sentirse mejor, como hablar con un adulto de confianza, especialmente con sus familias, respirar profundamente, abrazar un peluche o acostarse en un espacio tranquilo. Posteriormente, de manera colectiva construyeron acuerdos para el rincón de la calma, proponiendo normas sencillas relacionadas con el respeto, la posibilidad de expresar las emociones cuando sea necesario, el cuidado de los materiales y el uso adecuado de este espacio cuando necesiten regular sus emociones.

Finalmente, realizaron ejercicios de respiración guiada, siguiendo las orientaciones para inhalar y exhalar lentamente, favoreciendo un ambiente de tranquilidad, bienestar y reconocimiento emocional. Todos los niños se mostraron atentos y curiosos frente al tema. Este espacio fue muy significativo para ellos y permitió fortalecer habilidades socioemocionales, la empatía, la convivencia positiva y el reconocimiento de estrategias para el manejo de sus emociones.




**JORNADA DEL 26 DE JUNIO DE 2026**

**PÁRVULOS A**

**Experiencia: Viaje de las texturas**

Los niños y niñas participan en una experiencia de exploración sensorial a través de un recorrido con tapetes texturizados y pelotas antiestrés. Durante el encuentro tienen la oportunidad de tocar, presionar, caminar y explorar diferentes superficies y materiales, identificando sensaciones agradables a través del tacto y el movimiento. La experiencia favorece la percepción sensorial, la relajación, la curiosidad y el bienestar emocional.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas participaron con gran interés y entusiasmo en la exploración de los diferentes materiales dispuestos para la experiencia. Desde el inicio se mostraron curiosos al observar los tapetes texturizados y las pelotas antiestrés, acercándose progresivamente para descubrir sus características mediante el tacto y el movimiento.

Durante el recorrido, algunos caminaron con seguridad sobre las diferentes superficies, mientras que otros necesitaron mayor tiempo para explorar y adaptarse a las nuevas sensaciones. Las pelotas antiestrés despertaron especial interés, permitiendo a los niños apretar, manipular y experimentar diferentes formas de presión y relajación con sus manos.

La experiencia generó un ambiente tranquilo y de disfrute, favoreciendo la exploración sensorial, la percepción corporal y el reconocimiento de sensaciones asociadas al bienestar. Asimismo, permitió fortalecer la curiosidad natural de los niños y niñas, promoviendo espacios de calma y descubrimiento a través de los sentidos.




**PÁRVULOS B Y C**

**Experiencia: El osito que encontró la calma**

Los niños y niñas participan en la narración de un cuento corto sobre un osito que aprende diferentes estrategias para tranquilizarse cuando se siente inquieto. Posteriormente exploran peluches y cojines suaves, favoreciendo sensaciones de seguridad y bienestar. Como cierre, realizan la técnica de respiración "Sopla la flor" y visitan el Espacio de Calma, fortaleciendo el reconocimiento de herramientas sencillas para alcanzar la tranquilidad.

**Apreciación pedagógica**

La experiencia se desarrolló en un ambiente cálido y acogedor que favoreció la participación y el disfrute de los niños y niñas. Durante la narración del cuento mostraron interés por las situaciones vividas por el osito, observando atentamente las imágenes y escuchando con atención las estrategias que utilizaba para recuperar la calma.

La exploración de peluches y cojines permitió generar sensaciones de seguridad, comodidad y confianza, favoreciendo momentos de relajación y bienestar. Los

niños disfrutaron abrazando, tocando y explorando libremente los materiales dispuestos en el espacio.

Durante la técnica de respiración "Sopla la flor" se observó disposición para seguir las orientaciones, intentando controlar progresivamente la inhalación y la exhalación. Finalmente, la visita al Espacio de Calma permitió fortalecer la apropiación de este lugar como un escenario de bienestar, descanso y regulación emocional.











**PREJARDÍN A**

**Experiencia: Las huellas de la calma**

Se dispone un recorrido con huellas en el piso que invitan a caminar lentamente, detenerse, respirar y realizar pequeños movimientos de estiramiento. Cada estación propone una acción para favorecer la relajación, la conciencia corporal y el reconocimiento de estrategias que promueven la calma.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas participaron con entusiasmo en el recorrido propuesto, siguiendo las huellas y explorando cada una de las estaciones de manera organizada y

atenta. Durante el trayecto lograron disminuir progresivamente la velocidad de sus movimientos, prestando atención a las orientaciones relacionadas con la respiración y los ejercicios de estiramiento.

Se evidenció interés por las diferentes propuestas, mostrando disposición para detenerse, escuchar y reconocer las sensaciones que experimentaban durante cada momento. Algunos niños expresaron sentirse tranquilos y relajados al finalizar el recorrido, mientras que otros manifestaron agrado por los ejercicios corporales realizados.

La experiencia favoreció la conciencia corporal, la escucha activa y el reconocimiento de estrategias sencillas para promover la calma y el bienestar emocional.



**PREJARDÍN B**

**Experiencia: La estrella que aprendió a brillar despacio**

A partir de una narración corta, los niños siguen el recorrido de una estrella que aprende a detenerse, respirar y descansar. Posteriormente realizan movimientos

suaves con cintas o pañuelos mientras escuchan música relajante, favoreciendo la imaginación, la expresión corporal y la regulación emocional.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas participaron con interés en la narración de la historia, siguiendo atentamente las aventuras de la estrella y comprendiendo la importancia de detenerse y descansar cuando es necesario. La historia permitió generar reflexiones sencillas sobre la calma y el cuidado de sí mismos.

Durante la exploración con cintas y pañuelos realizaron movimientos suaves acompañando el ritmo de la música, favoreciendo la coordinación corporal y la expresión libre de emociones a través del movimiento. El ambiente tranquilo facilitó momentos de concentración, disfrute y relajación.

La experiencia promovió el desarrollo de la imaginación, la escucha atenta y la construcción de herramientas que favorecen la regulación emocional y el bienestar.



**PREJARDÍN C**

**Experiencia: La tortuga que respiraba despacio**

Los niños y niñas participan en la narración de una historia sobre una tortuga que, cuando se sentía enojada o inquieta, se escondía en su caparazón para respirar lentamente y recuperar la calma. Posteriormente realizan un juego corporal donde imitan los movimientos pausados de la tortuga, caminando lentamente, estirando brazos y piernas y deteniéndose para escuchar los sonidos de la naturaleza. Como cierre, practican la respiración "Sopla la vela" y visitan el Espacio de Calma.

**Apreciación pedagógica**

Durante la experiencia "La tortuga que respiraba despacio" con PREJARDÍN C, iniciamos narrando la historia de Tita la tortuga, quien se calmaba escondiéndose en su caparazón y respirando lento cuando sentía enojo o inquietud, lo que permitió que los niños reconocieran esas emociones en sí mismos; luego realizamos el juego corporal "Somos tortugas" caminando muy despacio por el patio, estirando y encogiendo el cuerpo como si sacaran y metieran la cabeza del caparazón, y practicando 10 segundos de escucha en silencio, actividad que disfrutaron mucho; para cerrar practicamos la respiración "Sopla la vela" contando despacio y visitamos por turnos el Espacio de Calma llamado "El caparazón de Tita", donde se acostaron con cojines, abrazaron el peluche-tortuga y observaron la botella sensorial, logrando que la mayoría imitara la respiración.

**PREJARDÍN D**

**Experiencia: El árbol de la tranquilidad**



Se invita a los niños y niñas a observar la imagen de un gran árbol y escuchar una narración relacionada con la calma que sienten los árboles cuando el viento sopla suavemente. Luego realizan movimientos corporales representando raíces, tronco y ramas que se balancean lentamente al ritmo de música instrumental. Finalmente exploran hojas, semillas y ramas naturales, reconociendo sus texturas mientras realizan respiraciones profundas acompañadas de movimientos suaves de brazos. Estas experiencias favorecen la conciencia corporal, la relajación y el bienestar emocional.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas participaron con interés y disposición durante toda la experiencia, observando atentamente la imagen del árbol y escuchando la narración propuesta. A través de la historia lograron relacionar la naturaleza con sensaciones de tranquilidad, bienestar y calma.

Durante los movimientos corporales representaron las diferentes partes del árbol, realizando balanceos suaves y coordinados al ritmo de la música. Esta propuesta favoreció la expresión corporal, la atención y la capacidad para seguir secuencias de movimiento de manera pausada.

La exploración de hojas, semillas y ramas naturales despertó la curiosidad y permitió descubrir diferentes texturas mediante el tacto. Las respiraciones profundas acompañadas de movimientos suaves favorecieron momentos de relajación, fortaleciendo la conciencia corporal y el reconocimiento de estrategias que contribuyen al bienestar emocional.



**JARDÍN**

**Experiencia: El semáforo de las emociones**

Los niños y niñas participan en una experiencia donde identifican emociones a través de los colores del semáforo. El rojo invita a detenerse, el amarillo a respirar y pensar, y el verde a buscar alternativas para sentirse mejor. Finalizan creando acuerdos para utilizar el Espacio de Calma cuando lo necesiten y practicando diferentes técnicas de respiración consciente.

**Apreciación pedagógica**

Los niños y niñas participaron activamente en la identificación de emociones a través de los colores del semáforo, relacionando cada uno con situaciones de su vida cotidiana. Durante el diálogo expresaron experiencias asociadas al enojo, la tristeza, la alegría y la calma, demostrando avances en el reconocimiento y la comunicación de sus emociones.

La propuesta permitió reflexionar sobre la importancia de detenerse antes de actuar impulsivamente, pensar en diferentes alternativas y buscar estrategias que favorezcan el bienestar emocional. Los niños aportaron ideas para el uso adecuado del Espacio de Calma y construyeron acuerdos relacionados con el respeto, la escucha y el cuidado de este lugar.

Las técnicas de respiración consciente fueron realizadas con interés y disposición, favoreciendo momentos de concentración y tranquilidad. La experiencia fortaleció habilidades de autorregulación emocional, empatía, convivencia y resolución pacífica de situaciones cotidianas.








PIC•COLLAGE