

Grandes Sentimientos: Música & Regulación Emocional

¿Qué es regulación emocional?

Regulación emocional es la habilidad de regular tus emociones. Todos tenemos cantidades de emociones durante el día. Para niños, estas pueden ser emociones grandes o pequeñas. Para poder enfocarse y aprender, niños (y adultos) tienen que poder regular sus emociones.



¿Como ayuda la música?

Música puede ayudar a crear una buena base o avenida neutral para regular sentimientos. Cantando con un joven ayuda a reenfocar su energía y crear calma. Identificando y describiendo las emociones que sienten y después cantando de estos sentimientos apoyan la habilidad del joven para reducir estrés y niveles de cortisol. El cantar puede promover relajación y reducir estrés usando respiros largos controlados. Movimiento puede enlentecer el cuerpo y promover un reajuste a los sentimientos.

Tips musicales para promover regulación emocional:

Tengo Sentimientos

Canta canciones de cuna mientras los estés meciendo o haz que ellos mismos se mecen. Canta canciones como **Twinkle, Twinkle, Rock-a-by-Baby**, o como la siguiente:

Tengo Sentimientos

(Cantada con la melodía de Twinkle, Twinkle)

Todos tenemos Sentimientos
Hay que cantar unos cuantos
Soy feliz, y soy triste
Yo me asusto, y me enojo
Todos tenemos sentimientos
Hemos cantado unos cuantos

Si Estás Feliz y lo Sabes

Cambia las palabras subrayadas a diferentes sentimientos y acciones para actuarlas:

Si Estás Feliz y lo Sabes

Si estás feliz y lo sabes
Aplaude
Si estás feliz y lo sabes
Aplaude
Si estás feliz y lo sabes
Y tu cara así lo dice
Si estás feliz y lo sabes
Aplaude

Versos Adicionales:

- Triste – di “boo-hoo”
- Enojado – zapatea
- Emocionado – “hurra”

Actividades

Infantes o Preescolares:

Educador/Cuidador – baja las luces en el cuarto y obtén una lámpara de mano. Pon música tranquila y lentamente mueve la luz de la lámpara por el techo. Diles a los jóvenes que sigan la luz con sus ojos. Puedes agregar respiración a esto.

Por ejemplo: Cuando la luz se mueve hacia arriba, aspira. Cuando la luz se mueve hacia abajo, exhala.

Bebé: Usa voz baja y mece con la música o mientras estés cantando.

Breathe Like a Bear (Respira como un Oso) libro de Kira Willey. *Escanea el código QR abajo para ver lectura en video.*

Ve los recursos de video y música que recomendamos aprendan escaneando el código QR:

