

# 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 enoja  
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  
Aplaud  
Si estás feliz y lo sabes  
Aplaud  
Si estás feliz y lo sabes  
Y tu cara así lo dice  
Si estás feliz y lo sabes  
Aplaud

#### 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:





# Rutinas Diarias: Música para dar la Bienvenida al Día

## ¿Como ayuda la música a darle la bienvenida al día?

Un comienzo musical al día es una manera positiva y divertida de reconocer y celebrar a tus estudiantes. Oyendo sus nombres cantados es una experiencia personalizada y especial de promover inclusión. Cantar canciones también puede ayudar cuando se separan de sus cuidadores. Para el resto de los jóvenes en la clase, les ayuda a reconocer y apreciar a cada joven por nombre, notando cuando alguien llega.



## Tips musicales para darle la bienvenida al día:

Escoge una melodía o canto favorito y cambia la letra para recibir a cada joven por nombre.

### Hola Nombre

Trata de cantar esta letra con la melodía de **Goodnight Ladies**:

Hola Nombre  
Hola Nombre  
Hola Nombre  
Te saludamos hoy!

### Nombre está aquí hoy – Canto

Marca un ritmo constante mientras digas este canto:

Nombre está aquí hoy,  
Nombre está aquí hoy,  
Yaaaaay (*redoble*)... ¡Nombre!

### Nombre está aquí hoy – Canción

Canta esta canción con la melodía de **The Farmer in the Dell**:

Nombre está aquí hoy  
Oh, Nombre está aquí hoy  
Todos digan "Hurra,"  
Nombre está aquí hoy.

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





# Música & Transiciones

## Por qué son importantes las transiciones:

Transiciones pueden ser una parte estresante del día de un joven. Con frecuencia las transiciones no son decisiones del joven y pueden ser difíciles. Es importante hacer estas transiciones lo más calmantes y positivamente posibles.



## Como ayuda la música con transiciones:

Cantando instrucciones con una melodía familiar pueden hacer este tiempo más disfrutable y reducir ansiedad. Cuando se cantan instrucciones el lenguaje es más lento, y las ideas se repiten. Esto resulta en un mayor enfoque para los jóvenes. Agregando palmadas y otras acciones físicas los mantiene enfocados y involucrados.

## Tips musicales para facilitar transiciones:

### Canción Choo, Choo

Cambia las palabras subrayadas con nombres de los jóvenes y lugares para cada situación en la siguiente canción:

#### Canción Choo, Choo

Choo, choo, choo, choo  
 Choo, choo, choo, choo  
 Por la vía del tren.  
 Choo, choo, choo, choo  
 Choo, choo, choo, choo  
 Luego se regresa  
 Primero va a \_\_\_\_\_.  
 Luego va a \_\_\_\_\_.  
 Luego va a \_\_\_\_\_.  
 Luego se regresa.  
 Repetir...

### Así es Como Yo

Cambia las acciones a palabras como "lavar," "caminar por el pasillo," "recoger tus juguetes," etc. para cada situación.

#### Así es Como Yo

(Cantada con la melodía de **Here We Go Round the Mulberry Bush**)

Así es como yo \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_,  
 Así es como yo \_\_\_\_\_.  
 En la mañanita.

### Lo más que nos reunimos

Cambia las palabras/acciones para cada situación como "limpiar," "ponemos los abrigos," etc.

#### Lo más que nos reunimos

Lo más que nos \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_,  
 Lo más que nos \_\_\_\_\_,  
 Hay más felicidad.

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

