



Botes calmantes

1	Objetivos generales: <ul style="list-style-type: none">● Definir ansiedad, reacción, autorregulación, respiración● Reforzar la comprensión de las funciones de la amígdala y la corteza cerebral● Desarrollar la comprensión de la relación entre el aparato respiratorio y el cerebro● Profundizar en la comprensión de causa y efecto● Hacer predicciones● Mejorar la confianza en la motricidad fina● Fomentar el emprendimiento● Identificar oportunidades para reutilizar materiales
2	Vocabulario - palabras clave Autorregulación, densidad
3	Habilidades de sostenibilidad desarrolladas <ul style="list-style-type: none">● Pensamiento sistémico● Competencia anticipatoria● Competencia normativa● Competencia estratégica● Pensamiento crítico● Autoconciencia
4	Pilares de sostenibilidad incluidos <ul style="list-style-type: none">● Económico● Ecológico● Social
5	Dominios STEAM Ciencia, Tecnología, Artes, Matemáticas
6	Esquema de metodologías docentes/ actividades Esto se realiza mejor en el equinoccio de otoño (21-23 de septiembre). El profesor designa a un narrador y activa los conocimientos previos preguntando a los niños: Cuando te sientes ansioso, ¿qué haces para calmarte?





	<p>¿Qué te ayuda a respirar profundamente? ¿Qué te ayuda a “callar” tu mente ? Aquí el profesor puede apoyar una discusión en torno a la evaluación de las diferentes maneras que la gente elige para calmarse. Si algunos participantes plantean comer o beber pasivamente algo como una manera de autorregularse, el profesor/a puede fomentar la discusión haciendo preguntas para que reflexionen sobre los posibles resultados de este tipo de autorregulación:</p> <p>¿Esto es sostenible? ¿Cuáles son algunas maneras más sostenibles de autorregularse? La maestra apoya la discusión e invita a los niños a unirse a ella para crear los llamados “botes calmantes”. La maestra y los niños recogen materiales y crean el bote, lleno medio de aceite y medio de agua con colorante alimentario para resaltar la diferencia de densidad. Cuando se acaba el bote, el profesor modela la respiración consciente mientras observa el movimiento del agua y el aceite en el bote y describe el efecto, si lo hay, que el bote tiene en los sentimientos. La maestra pasa el bote e invita a los niños a hacer lo mismo.</p>
7	<h3>Resultados de aprendizaje esperados</h3> <p>El niño será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none">● Llevar a cabo el experimento, elegir materiales y crear un bote calmante● Explicar la diferencia de densidad en el bote● Explicar el objetivo del bote● Explicar que la respiración profunda permite que la corteza cerebral se vuelva a relacionar con la amígdala● Reflexionar sobre la eficacia del bote
8	<h3>Evaluación</h3> <p>Buscar "momentos idóneos para el aprendizaje" a lo largo de las rutinas y actividades cotidianas para explorar oportunidades para autorregularse mediante el uso del bote calmante u ofreciéndolo a los demás. Dejar claro a los niños que si encuentran efectivo el bote calmante, pueden crear uno y llevarlo a casa para compartirlo con su familia. Preguntar qué otras herramientas podemos crear para la autorregulación. ¿Fuente de agua? ¿Saco de perforación? ¿Qué materiales reciclados podríamos utilizar?</p>
9	<h3>Equipos y materiales a utilizar en la unidad didáctica (herramientas, ingredientes, etc.)</h3> <p>Botes, aceite vegetal, agua, colorante alimentario</p>
10	<h3>Tipo de entorno: laboratorio, cocina, exterior, etc.</h3> <p>En interiores o exteriores</p>
11	<h3>Referencias - fuente:</h3> <p>https://veryspecialtales.com/sensory-bottles-with-baby-oil/</p>

