

Teacher Tools to Support Calm, Self-Control, and Resilience in Preschool

Carrie Cutler & Adrienne Johnson



ly high levels of stress affect children's brain development by impairing neural connections related to higher order thinking and problem solving (Harvard Center on the Developing Child, 2020), teachers must actively support children's social and emotional health.

Fortunately, teachers already do many things to help mitigate the negative effects of traumatic situations. These supports include communicating frequently with families, creating safe physical and emotional classroom spaces, offering compassion and support, allowing children to express emotions, and using positive guidance techniques (Hill & Adesanya, 2019). We believe these

Prior to the pause in their preschool year necessitated by the COVID-19 pandemic, 4-year-olds Nausheen and Ana rarely became agitated, lost control of their emotions, or were unable to bounce back from a disappointment. However, since returning to school, things seemed different. While playing in a center, Ana became angry, pushed Nausheen, and told her to stay away. When their teacher intervened, Ana explained that "the bad germs" had made her grandmother sick. Nausheen and Ana both cried for much of the day. These children lost more during the pandemic than academic progress. Their feelings of calm, self-control, and resilience seemed to have become victims of the epidemic's effects, as well.

The psychological and cognitive impacts of COVID-19 on children are still unfolding; however, several researchers have noted negative effects of quarantine on youth (Orgilés et al., 2020) and parents (Fontanesi et al., 2020). The abrupt departure from preschool due to social distancing and potential family disharmony associated with financial and health concerns put children at risk for toxic stress—the type resulting from prolonged activation of stress response systems in the body. Because consistent-

strategies are important foundations for shielding children from the effects of toxic stress, but because they are also widely used, our article directs teachers to some lesser known helpful approaches. Here, we present a five-piece toolkit for bolstering feelings of calm, self-control, and resilience based on the following: *Movement, Mindfulness, Sensory Experiences, Acts of Kindness, and Children's Literature*.

While we present separate sections for the first four tools, we have chosen to interweave children's literature throughout. The stories and situations in the books we recommend provide context for exploring emotional calm, self-control, and resilience in child-centered ways.

Movement

Movement, whether child-initiated or teacher-directed, has been positively associated with improved cognitive functioning, concentration, and memory (Drollette et al., 2014; Madan & Singhal, 2012). When children move, their bodies release endorphins that enhance feelings of well-being and improve self-regulation (Braniff, 2011). Movement integrated with other areas

of the curriculum provides variety throughout the school day. In **Table 1**, we suggest movement activities that promote well-being and connect to science, mathematics, and reading.

In addition to content-connected movement, teachers should allow opportunities for dramatic movement generated from the child's own inner expressions (Kaufmann & Ellis, 2007). When children are given freedom to move creatively, they build flexibility, experience heightened relaxation, and develop resilience in responding to the unfamiliar (Thom, 2010). The dramatic movement activities listed in **Table 2** support children's emotional well-being by allowing them to use their imaginations and experience emotions in a risk-free context.

Mindfulness

Mindfulness practices bring awareness to an attentional object such as the breath, external stimuli, thoughts, or emotions (Flook, et al., 2015). Practicing mindfulness with children helps them identify where they feel sensations such as anxiety, anger, sadness, and joy in the body, and it encourages them to connect their physical responses with their emotions (Thierry et al., 2018). Taking ten minutes for mindfulness can recharge and refresh tired minds and bodies and allow for refocus on academic tasks (Harris, 2017). To set the stage for mindfulness, use a calm, slow voice and participate alongside children. Consider starting each session with the disappearing singing bowl practice (see **Table 3**). Encourage children to do the simple strategies given in **Table 3** whenever they feel the

Table 1. Integrated Movement Activities that Promote Well-Being

Activity	Description	How the Activity Promotes Calm, Self-Control, or Resilience
Wind, Rain, and Thunder (Science)	Have children sit in a circle and copy your motions. Rub your hands together (wind). Pat your thighs (rain). Stomp your feet (thunder). Shift between the three motions. End the activity by building from quiet to loud then back to quiet.	Children's focus and concentration allow them to bond as they contribute to a group with a shared goal. The activity ends with a peaceful feeling. TEACHERS CAN ASK: <i>How did your breath change as the storm got louder and stronger? How did you feel when the storm ended?</i>
Water Paintings (Science)	On a sunny day, children use cups of water and paint brushes or sponges to paint on the sidewalk. Observe how the painting fades as the sun dries the water.	The teacher can play different styles of music (classical, marches, Mariachi, etc.) to inspire children's art. TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel like painting when you hear the fast/slow music? How does your heart feel when you hear the different kinds of music?</i>
Rubber Duck Race (Math)	Place three ducks in a long tub of water with ends marked <i>Start</i> and <i>Finish</i> . Children move the ducks by blowing through straws, noting which duck crosses the finish line 1st, 2nd, and 3rd. (Note: Cut a slit in straws about 1 inch from the top so that children can only blow and not suck through them.)	Puffing through the straw creates energy while the excitement of the race gives children a chance to practice self-control. TEACHERS CAN ASK: <i>When you take a big breath, how do you feel? When you blow it all out, what happens to your heart?</i>
Sums of 10 Partner Hunt (Math)	Make a stick of ten linking cubes and place it where children can refer to it. Give each child a name tag with a number 0-10. Children make sticks of cubes to match their number then find a partner whose number plus theirs sums to 10 and join their cubes together. Children double check by comparing to the reference stick. If children find an incorrect sum, they say, "Not yet!" and try again.	Communicating and cooperating builds a sense of group unity and focus. Children build resilience by verbalizing being okay with making a mistake and persevering. TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel when you and a friend work together? How do you feel when you make a mistake? What does it feel like to keep trying?</i>
Scarf Toss Sight Words (Reading)	Write sight words on adhesive labels. Place 5-7 labels on a scarf or bandana. Children can toss the scarf up in the air and catch it or toss the scarf to a friend. The child who catches the scarf reads the word that is closest to his thumb.	This can be a quiet, individual activity or a peer game. Catching a scarf is possible for all skill levels as the scarf drifts slowly down and is easy to grasp. Children can build on the success of catching the scarf as they approach the more challenging task of reading. TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel when you catch the scarf? How does it feel to make a mistake reading a word? Do you want to give up or try again?</i>

Table 2. Dramatic Movement Activities that Promote Well-Being

Dramatic Movement Activity	Description	How the Activity Promotes Calm, Self-Control, or Resilience
<p>Paintbrush Feet</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Niko Draws a Feeling</i> by Bob Raczka</p>	<p>Imagine your foot is a paintbrush and that you are covering the ground with a beautiful painting. How would you move your paintbrush foot if the painting showed something sad? What if the scene were of something angry or happy?</p>	<p>Children need help connecting words to happy, sad, fearful, and angry feelings. Moving their bodies in different ways can help children differentiate the emotional and physical qualities of their emotions.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>Can you tell me about your sad picture? How do you feel when you are painting something sad?</i></p>
<p>Let's Go for a Walk</p> <p>Children's Literature Connection: <i>I Walk with Vanessa</i> by Kerascoët</p>	<p>Walk by yourself around the room or around the playground. How do you feel when you walk alone? Show this in the way you walk. Now, find a friend, link arms, and walk together in a way that shows your friendship.</p>	<p>Loneliness affects all of us, even children. But being okay with being alone is also an important emotional state. For some children, physical contact with friends connects them to one another and builds feelings of belonging. Other children prefer solitary play and resist physical touch. Teachers can read children's cues and help them understand and honor their own preferences.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel when you walk alone? Do you feel different when you walk with a friend?</i></p>
<p>Grumpy Troll</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Grumpy Monkey</i> by Suzanne Lang</p>	<p>Imagine you are a grumpy troll throwing coins out of a wishing well. Throw ten coins as far as you can. Then notice a flower growing beside the well. Pick the flower and sniff it deeply. Blow the petals off the flower in a long slow breath. How do you think the troll feels now?</p>	<p>Children can sometimes get stuck in a rut of grouchy feelings. Vigorous physical activity followed by controlled breathing can help soothe angry feelings and replace them with calm.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does your breath feel when you throw the coins? Does throwing the first coin feel different than the last? How do you feel when you blow the petals off the flower?</i></p>
<p>The Monster Mash</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Sometimes I'm Bombaloo</i> by Rachel Vail</p>	<p>Within their personal space bubbles, encourage children to stomp their feet and pump their arms in the air, simulating the energy expenditure of a real tantrum without the emotional elements. Next direct children to lie on the floor, pulling their knees to their chests, giving themselves a supportive hug and rocking gently from side to side. Using a paper fan, create a breeze over each child and ask them to imagine their big feelings blowing away in the wind.</p>	<p>This activity helps children deal with feelings of shame, blame, defensiveness, embarrassment, and fatigue common with a tantrum.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does your body feel after a tantrum? What can we do with those big feelings? How does your heartbeat feel now?</i></p>

Table 3. Mindfulness Practices for Preschoolers

Mindfulness Practice	Description	How the Activity Promotes Calm, Self-Control, or Resilience
<p>Disappearing Singing Bowl</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Listening to My Body</i> by Gabi Garcia</p>	<p>Singing bowls are made of metal and come with a wooden dowel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Press the dowel around the outside ridge of the bowl in a circular motion to make the bowl ring or sing. • Children close their eyes, press one hand to their hearts, and listen for the disappearing sound. • When children can no longer hear the sound, they raise their hand. 	<p>A Tibetan singing bowl's tone floats as it softens, centering the listener's focus and calming the mind.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>Do you notice a change in how you feel now that we have practiced listening and being still? Why do you think that happens?</i></p>
<p>Yoga</p> <p>Children's Literature Connection: <i>I Am Yoga</i> by Susan Verde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connect the breath and the body through yoga poses. • <i>Note: Some internet sites provide yoga poses appropriate for children. You can also check with a physical education teacher about appropriate yoga activities.</i> 	<p>Yoga can soothe anxiety and stress and shift children from the reflexive or reactionary (fight or flight) areas of the brain where big feelings are held into the prefrontal cortex where thoughtful processing can take place (Harper, 2013).</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does your heart feel? Can you move your body with your breath? Where does your body feel tight? Where does your body feel loose?</i></p>
<p>Helicopter Breathing</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Breathe Like a Bear</i> by Kira Willey</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stand up straight. • Hold pointer fingers straight up. • Move fingers and arms up in a swirling motion, making the sound "Ch-ch-ch-." • Exhale one long "Chhhhhh---" while bringing the hands down to the sides and crouching to the floor. • Repeat until calm. 	<p>Coordination of the three discrete parts of this practice--breath, movement, and the audible "ch-ch-ch" expression--focus the child's energy and mind on the moment and center the child in the body. Children can experience the release of emotion as they verbalize the "ch-ch-ch" sound with vigor.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>Do you notice a difference in how calm you feel? How does breathing in a different way make your body feel?</i></p>
<p>Five to Focus</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Charlotte and the Quiet Place</i> by Deborah Sosin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sit in a comfortable position. • Turn the hands palms up, resting the wrist on the knees or legs. • Touch thumb and pointer finger together and inhale. • Exhale the word, "I." • Touch thumb and middle finger together and inhale. • Exhale the words, "Am." • Touch thumb and ring finger together and inhale. • Exhale the words, "In." • Touch thumb and pinky together and inhale. • Exhale the words, "Charge" (Harper, 2013). 	<p>Long, slow, deep breathing with each pinch sends a message to the parasympathetic nervous system of safety and relaxation (Harper, 2013). Children can practice this activity throughout the day without drawing attention to themselves.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel knowing you are in charge of your feelings? Did you notice a change in your breathing during the activity?</i></p>
<p>Mindful Walking</p> <p>Children's Literature Connection: <i>The Lemonade Hurricane</i> by Licia Morelli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Walk around the room as slowly as possible. • Roll your foot from the heel to the toe, trying to feel every part of the foot as you step. • Alternatively, walk toe to heel, one hand on the belly and one hand on the heart. • Continue until mental chatter is quiet and the focus is on the physical act of walking. 	<p>Making conscious contact with all areas of the foot enables the child to slow down and pay attention to the sensations in the feet. Self-control requires a calm focus that helps to maintain balance while walking slowly.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>Can you feel every part of your foot when walking slowly? Are there some parts you cannot feel? Is it easy or hard to walk slowly? What makes it easier?</i></p>

Table 3. Mindfulness Practices for Preschoolers

<p>Guided Meditation & Body Scan</p> <p>Children's Literature Connection: <i>Imaginations: Fun Relaxation Stories and Meditations for Kids</i> by Carolyn Clarke</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Children lie like a starfish on the floor. • Draw children's attention to parts of the body, instructing them to tense each part for two to three seconds and then relax with an exhale. • Lastly tense and relax the entire body with an exhale. 	<p>Progressive muscle relaxation focuses the mind on specific parts of the child's body, creating body awareness. Children learn to recognize the difference between tension and relaxation and can identify it in their own bodies in times of stress.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>Is it easy to feel all the parts of the body? Which parts are hard to feel? How did it feel to relax on the floor? Is it hard or easy to be still?</i></p>
--	---	---

Table 4. Sensory Experiences that Promote Well-Being

Sensory Experiences	Description	How the Activity Promotes Calm, Self-Control, or Resilience
<p>Shredded Paper Dig (Scent)</p>	<p>Prepare scented craft sticks (two of each scent) by dousing them with essential oils or flavorings like vanilla, cinnamon, lavender, and orange. Place the sticks in a sensory table filled with shredded paper. Children dig to find scented sticks and match them to zippered bags.</p> <p><i>Note: Be always mindful about children's allergies before using any scents in the classroom.</i></p>	<p>Children cope with uncertainty and build resilience as they struggle to identify and match the scents.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does your body feel when you breathe in the scent through your nose? How do you feel when you are unsure what the smell is?</i></p>
<p>Just Right Lemonade (Taste)</p>	<p>Children use droppers to add lemon juice to a cup of sweetened water. Repeatedly tasting the lemonade, children decide when it has just the right flavor for them.</p>	<p>Children exercise self-control and self-direction as they perfect their lemonade recipe.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does it feel to make the lemonade just the right amount of sweetness for you? How does it feel to make decisions about your food?</i></p>
<p>Butterfly Feeder (Sight)</p>	<p>Place a bird feeder outside the classroom window and provide binoculars for children to make observations several times a day.</p>	<p>Caring for and observing birds that share children's environment engenders appreciation for living things and inspires calm.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel watching the birds eat? How do you feel knowing you are providing nourishment for the birds? How do you think the birds feel?</i></p>
<p>Leaf Crunching (Sound, Smell, and Touch)</p>	<p>Children gather dry leaves from the playground and crush them between their hands onto a tray.</p>	<p>The tactile and auditory crunch punctuated by the scent of the natural decaying process connects children to nature.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does it feel to crush something noisy? How do your fingers feel? What does the smell remind you of?</i></p>
<p>Frozen Orange (Touch)</p>	<p>Keep an orange in the freezer. Children can squeeze or hold the orange and roll it over their skin to interrupt negative thought patterns.</p>	<p>The sensation of the cold, solid orange in the palm redirects scattered focus and provides a sense of grounding and calm.</p> <p>TEACHERS CAN ASK: <i>How does it feel to squeeze the orange? What does it feel like to roll the orange while pushing it hard against your lower arm or thighs? Where did your other feelings go?</i></p>

Table 5. Acts of Kindness for Preschoolers

Free and Quick		
Let a friend have a turn before you.	Share a special toy with a friend.	Teach someone something new.
Hold the door open for someone.	Tell a friend a silly story or joke.	Wave at cars passing the school.
Tell someone three things you like about them.	Give high fives or elbow bumps to a friend.	Invite someone to play on the play-ground.
Written or Creative		
Draw a picture and slip it into a book to surprise someone.	Use chalk to draw happy pictures on the sidewalk.	Make up a special handshake to do with a friend.
Do a breakdance for the school director or librarian.	Decorate a hug coupon and give to a friend.	Draw a smiley face on a sticky note and place in the restroom.
Sing a thank you or kindness song to a community helper.	Make a “missing you” card for a class-mate or teacher who is out sick.	Paint and hide happy stones on the playground.
Simple Service Projects – Completed with Adult Assistance		
Gather recycling from another classroom and place it in the school’s recycling bin. TEACHERS CAN ASK: <i>How does recycling show we care about our earth? How do you feel when you do an act of kindness for another class?</i>	Dry the slides on the playground with towels after it rains. TEACHERS CAN ASK: <i>How does it feel to go down a wet slide? What can we do to make it easier for our friends to go down the slide? How does it feel to do something nice for friends?</i>	Donate unused or outgrown toys and books to a younger class. TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel when you see unused toys in our classroom? How could another class get joy from these toys?</i>
Pick up litter on the playground. TEACHERS CAN ASK: <i>How does cleaning up show we care about our playground? How do you feel when you do an act of kindness for our school?</i>	Clean items in the home center with a baby wipe. TEACHERS CAN ASK: <i>How does sharing in the responsibility for caring for our class materials make you feel?</i>	Make playdough for another preschool class. TEACHERS CAN ASK: <i>How do you feel when you receive a gift? How do you think your gift makes others feel?</i>

need to. Occasionally, tell children when you are doing them, too! Model how taking a moment to center affects your outlook and disposition (Albrecht, 2018).

Sensory Experiences

The senses provide children with continuous information about the environment through smells, textures, images, flavors, and sounds. But, when used intentionally to do so, the senses can also cultivate mindfulness and reinforce calm in the classroom (Harris & Fisher, 2017; Vagovic, 2008). The ideas listed in **Table 4** pair sensory experiences with mindfulness practices such as deep breathing to support calm connections to mind and body through sensory input and interpretation.

Acts of Kindness

Acts of kindness can disrupt feelings of social isolation and mild depression by providing a simple, effective, inexpensive, and widely available means of improving emotional outlook (Curry et al., 2018). When children look beyond their own feelings to recognize the emotions of others, they build foundations of compassion, sympathy, and empathy (Masterson & Kersey, 2013) and discover their power to bring others joy (Smith, 2013). Teachers can draw attention to the shift in the child’s emotional state by helping children connect their improved thought patterns with carrying out an act of kindness. In future situations when children are feeling down, they may spontaneously choose an act of

kindness as a strategy for managing their emotions. **Table 5** provides suggestions for Free and Quick, Written or Creative, and Simple Service Projects that are appropriate for preschool-age children. The ideas need some scaffolding by teachers but can mostly be carried out independently. We include Teacher Talk suggestions to focus teacher-led service projects more explicitly on the emotional benefits children receive from serving others. Some of the service projects can be modeled initially by the teacher and later carried out independently.

Conclusion

As teachers, we struggle to mitigate the effects of trauma and toxic stress on our students’ emotional well-being. But we are empowered to bolster calm, self-control, and resilience when we actively incorporate movement, mindfulness, sensory experiences, acts of kindness, and supportive children’s literature in our classrooms. Teaching children to recognize and regulate their bodies’ responses to stress provides a lifelong foundation for emotional health and happiness.

Carrie Cutler is a clinical assistant professor of elementary education at the University of Houston and a frequent provider of professional development for early childhood centers and schools. Her resources can be accessed at www.carriecutler.com.

Adrienne Johnson is a former early childhood librarian and currently a conscious parenting coach and creator of children's mindfulness media content. Find her at www.thekindnessmachine.com.

References

- Albrecht, N. J. (2018). Teachers teaching mindfulness with children: Being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(10). Article 1. <https://ro.ecu.edu.au/ajte/vol43/iss10/1>
- Braniff, C. J. (2011). The effects of movement in the classroom. *Networks: An Online Journal for Teacher Research*, 13, 1–6. <https://doi.org/10.4148/2470-6353.1089>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAleney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
- Drollette, E. S., Scudder, M. R., Raine, L. B., Moore, R. D., Saliba, B. J., Pontifex, M. B., & Hillman, C. H. (2014). Acute exercise facilitates brain function and cognition in children who need it most: An ERP study of individual differences in inhibitory control capacity. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 7, 53–64.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting pro-social behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51, 44–51.
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID 19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 79–81.
- Harper, J. C. (2013). *Little flower yoga for kids: a yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance*. New Harbinger Publications, Inc.
- Harris, K. I. (2017). A teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and Compassion. *Childhood Education*, 93, 119–127.
- Harris, K. I., & Fisher, H. (2017). Hands on! Promoting sensory activities. *Teaching Young Children*, 10, 13–15. Harvard Center on the Developing Child. <https://developingchild.harvard.edu/>
- Hill, J., & Adesanya, R. M. (2019). Building resilience: Helping children cope with violence in their communities. *Young Children*, 74, 84–92.
- Kaufmann, K., & Ellis, B. (2007). Preparing pre-service generalist teachers to use creative movement in K-6. *Journal of Dance Education* 7, 7–13.
- Madan, C. R., & Singhal, A. (2012). Using actions to enhance memory: Effects of enactment, gestures, and exercise on human memory. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00507>
- Masterson, M. L., & Kersey, K. C. (2013) Connecting children to kindness: Encouraging a culture of empathy. *Childhood Education*, 89, 211–216.
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020) Immediate psychological effects of COVID 19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Smith, C. A. (2013). Beyond I'm sorry: The educator's role in preschoolers' emergence of conscience, *Young Children*, 68, 76–82.
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., Bryant, H. L., Kinder, M. B., & Wise, C. L. (2018). A self-oriented mindfulness-based curriculum improves prekindergarten students' executive functions. *Mindfulness* 9, 1443–1456.
- Thom, L. (2010). From simple line to expressive movement: The use of creative movement to enhance socio-emotional development in the preschool curriculum. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 100–112.
- Vagovic, J. C. (2008). Transformers: Movement experiences for early childhood classrooms. *Young Children*, 63, 26–32.

Herramientas para los maestros para apoyar la calma, el autocontrol y la resiliencia en el aula preescolar

Carrie Cutler y Adrienne Johnson



Antes de la pausa en su aula preescolar requerida por la pandemia de COVID-19, los niños de 4 años Nausheen y Ana rara vez se agitaban, perdían el control de sus emociones o no podían recuperarse de una decepción. Sin embargo, desde que regresaron a la escuela las cosas parecían diferentes. Mientras jugaba en un centro, Ana se enojó, empujó a Nausheen y le dijo que se mantuviera alejada. Cuando su maestra intervino, Ana explicó que “los gérmenes malos” habían enfermado a su abuela. Nausheen y Ana lloraron durante gran parte del día. Estos niños perdieron mucho

más durante la pandemia que su progreso académico. Sus sentimientos de calma, autocontrol y resiliencia parecían haberse perdido, víctimas de los efectos de la epidemia también.

Los impactos psicológicos y cognitivos de COVID-19 en los niños aún están surgiendo; sin embargo, varios investigadores han observado efectos negativos de la cuarentena en los jóvenes (Orgilés et al., 2020) y los padres (Fontanesi et al., 2020). La salida abrupta del aula debido al distanciamiento social y la posible falta de armonía familiar asociada con problemas financieros y de salud han puesto a muchos niños en riesgo de sufrir un estrés tóxico, el tipo resultante de la activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés en el cuerpo. Debido a que los niveles consistentemente altos de estrés afectan el desarrollo cerebral de los niños al afectar las conexiones neuronales relacionadas con el pensamiento de orden superior y la resolución de problemas (Harvard Center on the Developing Child, 2020), es importante que los maestros apoyen activamente la salud social y emocional de los niños.

Afortunadamente, los maestros ya hacen muchas cosas para ayudar a mitigar los efectos negativos de las situaciones traumáticas. Estos apoyos incluyen comunicarse con frecuencia con las familias, crear espacios seguros en el aula física y emocional, ofrecer compasión y apoyo, permitir que los niños expresen emociones y usar técnicas de orientación positiva (Hill & Adesanya, 2019). Creemos que estas estrategias son funda-

mentos importantes para proteger a los niños de los efectos del estrés tóxico, pero debido a que también se usan ampliamente, nuestro artículo dirige a los maestros a algunos otros enfoques útiles que son menos conocidos. Aquí, presentamos una serie de herramientas con cinco componentes para reforzar los sentimientos de calma, el autocontrol y resiliencia basado en la práctica de los siguientes: Movimiento, Atención plena, Experiencias sensoriales, Actos de bondad y Literatura infantil. Si bien presentamos secciones separadas para las primeras cuatro herramientas, hemos optado por entrelazar la literatura infantil en todos los demás componentes. Las cuentos y situaciones en los libros que recomendamos proporcionan un contexto para explorar la calma emocional, el autocontrol y la resiliencia centrada en el niño.

Movimiento

El movimiento, ya sea iniciado por el niño o dirigido por el maestro, se ha asociado positivamente con un mejor funcionamiento cognitivo, concentración y memoria (Drollette et al., 2014; Madan & Singhal, 2012). Cuando los niños se mueven, sus cuerpos liberan endorfinas que mejoran los sentimientos de bienestar y mejoran la autorregulación (Braniff, 2011). El movimiento integrado con otras áreas del currículo proporciona variedad a lo largo de la jornada escolar. En la **Tabla 1**, sugerimos actividades de movimiento que promuevan el bienestar y que conectan con la ciencia, las matemáticas y la lectura.

Además del movimiento conectado con el contenido, los maestros deben ofrecer oportunidades para el movimiento dramático, generado a partir de las propias expresiones internas del niño (Kaufmann & Ellis, 2007). Cuando a los niños se les da libertad para moverse creativamente, desarrollan flexibilidad, experimentan una mayor relajación y desarrollan resiliencia al responder a lo desconocido (Thom, 2010). Las actividades de movimiento dramático enumeradas en la **Tabla 2** apoyan el bienestar emocional de los niños al permitirles usar su imaginación y experimentar emociones en un contexto libre de riesgos.

Atención plena

Las prácticas de atención plena llevan a tomar conciencia y atención de un objeto como la respiración, los estímulos externos, los pensamientos o las emociones (Flook, et al., 2015). Practicar la atención plena con los niños les ayuda a identificar dónde sienten sensaciones como ansiedad, ira, tristeza y alegría en el cuerpo y los alienta a conectar sus respuestas físicas con sus emociones (Thierry et al., 2018). Tomar 10 minutos para la atención plena puede recargar y refrescar las mentes y los cuerpos cansados y permitir un reenfoque en las tareas académicas (Harris, 2017). Para preparar el escenario para la atención plena, use un tono de voz serena y lenta y participe junto a los niños. Considere comenzar cada sesión con la práctica del tazón de canto que desaparece (ver **Tabla 3**). Anime a los niños a seguir las estrategias simples que se indican en la **Tabla 3** siempre que sientan la necesidad de hacerlo. De vez en cuando, dígasela los niños cuándo los está haciendo también. Modele cómo tomarse un momento para centrar su perspectiva y disposición (Albrecht, 2018).

Experiencias sensoriales

Los sentidos proporcionan a los niños información continua sobre el medio ambiente a través de olores, texturas, imágenes, sabores y sonidos. Pero, cuando se usan intencionalmente, los sentidos también pueden fomentar la atención plena y reforzar la calma en el aula (Harris & Fisher, 2017; Vagovic, 2008). Las ideas señaladas en la **Tabla 4** combinan las experiencias sensoriales con las prácticas de atención plena, como la respiración profunda, para apoyar las conexiones tranquilas con la mente y el cuerpo a través del estímulo sensorial y la interpretación.

Actos de bondad

Los actos de bondad pueden interrumpir los sentimientos de aislamiento social y depresión leve al proporcionar un medio simple, efectivo, económico y ampliamente disponible para mejorar la perspectiva emocional (Curry et al., 2018). Cuando los niños miran más allá de sus propios sentimientos para reconocer las emociones de los demás, construyen bases de compasión, simpatía y empatía (Masterson & Kersey, 2013) y descubren el poder que tienen para traer alegría a los demás (Smith, 2013). Los maestros pueden ayudarlos a reconocer el cambio en su estado emocional ayudando a los niños a conectar sus patrones de pensamiento positivo con la realización de un acto de bondad. En situaciones futuras en las que los niños se sienten deprimidos, pueden elegir espontáneamente un acto de bondad como estrategia para manejar sus emociones. La **Tabla 5** proporciona sugerencias para proyectos de servicio gratuitos y rápidos, escritos o creativos y simples que son apropiados para niños en edad preescolar. Las ideas necesitan del apoyo por parte de los maestros, pero en su mayoría muchas se pueden llevar a cabo de forma independiente. Incluimos sugerencias de Teacher Talk para enfocar los proyectos de servicio dirigidos por el maestro de manera más explícita sobre los beneficios emocionales que los niños reciben al servir a los demás. Algunos de los proyectos de servicio pueden ser modelados inicialmente por el educador y luego llevados a cabo de forma independiente.

Conclusión

Como maestros, luchamos por mitigar los efectos del trauma y el estrés tóxico en el bienestar emocional de nuestros estudiantes. Estamos capacitados para reforzar la calma, el autocontrol y la resiliencia cuando incorporamos activamente el movimiento, la atención plena, las experiencias sensoriales, los actos de bondad y la literatura infantil de apoyo en nuestras aulas. Enseñar a los niños a reconocer y regular las respuestas de sus cuerpos al estrés proporciona una base de por vida para la salud emocional y la felicidad.

Carrie Cutler es profesora asistente clínica de educación primaria en la Universidad de Houston y una proveedora frecuente de desarrollo profesional para centros y escuelas de la primera infancia.

Adrienne Johnson es una ex bibliotecaria de la primera infancia y actualmente una entrenadora de crianza consciente y creadora de contenido de medios de atención plena para niños.

Cuadro 1. Actividades integradas del movimiento que promueven el bienestar

Actividad	Descripción	Cómo la actividad promueve la calma, el auto-control o la resiliencia
<p>Viento, lluvia y truenos (Ciencia)</p>	<p>Pida a los niños que se sienten en círculo y que copien los tipos de emociones que tu haces, como los siguientes: Frótese las manos (viento). Acaricia tus piernas y muslos (lluvia). Pisa fuerte con tus pies (trueno). Alterna los movimientos. Concluya la actividad con movimientos que van de lo silencioso a lo ruidoso y luego de vuelta a silencio.</p>	<p>El enfoque y la concentración de los niños les permiten vincularse a medida que contribuyen a un grupo con un objetivo compartido. La actividad termina con una sensación de paz. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿No-taste algún cambio en tu respiración? ¿Cómo cambió tu respiración a medida que la tormenta se hizo más y más fuerte? ¿Cómo te sentiste cuando terminó la tormenta?</i></p>
<p>Pinturas con agua (Ciencia)</p>	<p>En un día soleado, los niños usan vasos con agua y pinceles o esponjas para pintar en la acera. Observe cómo la pintura se desvanece a medida que el sol seca el agua.</p>	<p>El profesor puede tocar diferentes estilos de música (clásica, marchas, tradicionales, etc.) para inspirar el arte de los niños. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te apetece pintar cuando escuchas la música rápida/lenta? ¿Cómo se siente tu corazón cuando escuchas los diferentes tipos de música?</i></p>
<p>Carrera de patitos de goma (Matemáticas)</p>	<p>Coloque tres figuras de patos de goma en una larga tina de agua con los extremos marcados Inicio y Fin. Los niños mueven los patos soplando a través de sorbetos o pajitas, observando cuál pato cruza la línea de la meta. <i>(Nota: Cortar pajitas de aproximadamente 1 pulgada de la parte superior para que los niños solo puedan soplar y no chuparlas).</i></p>	<p>Soplar a través de la paja crea energía, mientras que la emoción de la carrera les da a los niños la oportunidad de practicar el autocontrol. LOS PROFESORES PUEDEN PREGUNTAR: <i>Cuando respiras profundamente, ¿cómo te sientes? Cuando lo explotas todo, ¿qué le sucede a tu corazón?</i></p>
<p>Sumas de 10 búsqueda con un compañero (Matemáticas)</p>	<p>Junte diez manipulativos o cubos para hacer una bastón y colóquelo donde los niños puedan referirse al mismo. Dé a cada niño una etiqueta con los números 0-10. Los niños hacen palos de cubos para que coincidan con el número que recibieron y luego localizan un compañero cuyo número más el suyo suma 10 y unen sus cubos. Los niños verifican dos veces comparando con el bastón de referencia. Si los niños encuentran una suma incorrecta, dicen: "¡Todavía no!" y lo intentan de nuevo.</p>	<p>Comunicarse y cooperar construye un sentido de unidad y enfoque grupal. Los niños desarrollan resiliencia al verbalizar estar de acuerdo con cometer un error y perseverar. LOS PROFESORES PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te sientes cuando tú y un amigo trabajan juntos? ¿Cómo te sientes cuando cometes un error? ¿Qué se siente al seguir intentándolo?</i></p>
<p>Juego con bufanda Reconocimiento de palabras (Lectura)</p>	<p>Escriba palabras en etiquetas adhesivas. Coloque 5-7 etiquetas en una bufanda o pañuelo. Los niños pueden tirar la bufanda al aire y atraparla o arrojar la bufanda a un amigo. El niño que atrapa la bufanda lee la palabra que está más cerca de su dedo pulgar.</p>	<p>Esto puede ser una actividad tranquila e individual o un juego de pares. Atrapar una bufanda es posible para todos los niveles de habilidad, ya que la bufanda se desplaza lentamente hacia abajo y es fácil de agarrar. Los niños pueden aprovechar el éxito de atrapar la bufanda a medida que se acercan a la tarea más desafiante de la lectura. LOS PROFESORES PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te sientes cuando coges la bufanda? ¿Cómo se siente cometer un error al leer una palabra? ¿Quieres rendirte o intentarlo de nuevo?</i></p>

Tabla 2. Actividades de movimiento dramático que promueven bienestar

Actividad de movimiento dramático	Descripción	Cómo la actividad promueve la calma, el auto-control o la resiliencia
<p>Pies como pincel</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Niko Draws a Feeling</i> by Bob Raczka</p>	<p>Imagina que tu pie es un pincel y que estás cubriendo el suelo con una hermosa pintura. ¿Cómo moverías tu pie pincel si la pintura mostrara algo triste? ¿Qué pasaría si la escena fuera de algo enojado o feliz?</p>	<p>Los niños necesitan ayuda para conectar las palabras con para expresar sentimientos de felicidad, tristeza, temory enojo. Mover sus cuerpos de diferentes maneras puede ayudar a los niños a diferenciar las cualidades emocionales y físicas de sus emociones.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Puede contarme sobre su triste imagen? ¿Cómo te sientes cuando estás pintando algo triste?</i></p>
<p>Vamos a dar un paseo</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>I walk with Vanessa</i> por Kerascoët</p>	<p>Camina solo por el aula o por el patio de recreo. ¿Cómo te sientes cuando caminas solo? Demuéstralo con la forma en que caminas. Ahora, encuentra un amigo, toma su brazo y caminen juntos de una manera que muestre su amistad.</p>	<p>La soledad nos afecta a todos, incluso a los niños. Pero estar de acuerdo con estar solo también es un estado emocional importante. Para algunos niños, el contacto físico con amigos los conecta entre sí y construye sentimientos de pertenencia. Otros niños prefieren el juego solitario y se resisten al contacto físico. Los maestros pueden leer las señales de los niños y ayudarlos a comprender y honrar sus propias preferencias.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te sientes cuando caminas solo? ¿Te sientes diferente cuando caminas con un amigo?</i></p>
<p>Personaje l gruñón</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Grumpy Monkey</i> by Suzanne Lang</p>	<p>Imagina que eres un personaje l gruñón que arroja monedas en un pozo de deseos. Imagina que lanzas diez monedas hasta donde puedas y luego observa una flor que crece al lado del pozo. Recoge la flor y olfatea profundamente. Sople los pétalos de la flor en una respiración larga y lenta. ¿Cómo crees que se siente el personaje ahora?</p>	<p>Los niños a veces pueden quedar atrapados en una rutina de sentimientos malhumorados. La actividad física vigorosa seguida de una respiración controlada puede ayudar a calmar los sentimientos de enojo y reemplazarlos con calma.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente tu respiración cuando lanzas las monedas? ¿Lanzar la primera moneda se siente diferente a la anterior? ¿Cómo te sientes cuando soplas los pétalos de la flor?</i></p>
<p>El juego de los monstruos</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Sometimes I'm Bombaloo</i> by Rachel Vail</p>	<p>Dentro de su de espacio personal, anima a los niños a pisar fuerte y bombear sus brazos en el aire, simulando el gesto potente de una rabieta real sin los elementos emocionales. A continuación, dirija a los niños a acostarse en el suelo, tirando de sus rodillas hacia sus pechos, dándose un abrazo de apoyo y meciéndose suavemente de lado a lado. Usando un ventilador de papel, cree una brisa sobre cada niño y pídeles que imaginen sus grandes sentimientos volando en el viento.</p>	<p>Esta actividad ayuda a los niños a lidiar con sentimientos de vergüenza, culpa, actitud defensiva, vergüenza y fatiga comunes con una rabieta.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente tu cuerpo después de una rabieta? ¿Qué podemos hacer con esos grandes sentimientos? ¿Cómo se sienten los latidos de tu corazón ahora?</i></p>

Tabla 3. Prácticas de atención plena para niños en edad preescolar

Práctica de atención plena	Descripción	Cómo la actividad promueve la calma, el autocontrol o la resiliencia
<p>Tazón cantor que desaparece</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Listening to My Body</i> by Gabi Garcia</p>	<p>Los tazones cantores están hechos de metal y vienen con una clavija de madera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presione la clavija alrededor de la cresta exterior del tazón en un movimiento circular para hacer que el tazón suene o cante. • Los niños cierran los ojos, presionan una mano contra sus corazones y escuchan el sonido que desaparece. <p>Cuando los niños ya no pueden escuchar el sonido, levantan la mano.</p>	<p>El tono de un tazón tibetano flota a medida que se suaviza, centrando el enfoque del oyente y calmando la mente.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Notas un cambio en cómo te sientes ahora que hemos practicado escuchar y estar quietos? ¿Por qué crees que sucede eso?</i></p>
<p>Yoga</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>I Am Yoga</i> by Susan Verde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conecta la respiración y el cuerpo a través de posturas de yoga. • Nota: Algunos sitios de Internet ofrecen posturas de yoga apropiadas para niños pequeños. También puede consultar con un profesor de educación física sobre las actividades de yoga apropiadas. 	<p>El yoga puede calmar la ansiedad y el estrés y llevar a los niños a cambiar las reacciones de tipo reflexivas o reaccionarias (lucha o huida) que se mantienen en el cerebro donde se encuentran los sentimientos profundos en la corteza prefrontal que es donde puede tener lugar el procesamiento reflexivo (Harper, 2013).</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente tu corazón? ¿Puedes mover tu cuerpo con la respiración? ¿Dónde se siente tu cuerpo apretado? ¿Dónde se siente suelto tu cuerpo?</i></p>
<p>Respiración en helicóptero</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Breathe Like a Bear</i> by Kira Willey</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Levántate derecho. • Sostenga los dedos apuntando hacia arriba. • Mueva los dedos y los brazos hacia arriba en un movimiento arremolinado, haciendo que el sonido sea como el de un helicóptero, Ch-ch-ch-". • Exhala un largo "Chhhhhhh---" mientras bajas las manos a los lados y te agachas en el suelo. • Repetir hasta que esté tranquilo. 	<p>La coordinación de las tres partes discretas de esta práctica (respiración, movimiento y la expresión audible "ch-ch-ch") enfoca la energía y la mente del niño en el momento y lo centra en el cuerpo. Los niños pueden experimentar la liberación de la emoción mientras verbalizan el sonido "ch-ch-ch" con vigor.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Notas una diferencia en lo tranquilo que te sientes? ¿Cómo la respiración de una manera diferente hace que tu cuerpo se sienta?</i></p>
<p>Cinco acciones para enfocar</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Charlotte and the Quiet Place</i> by Deborah Sosin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en una posición cómoda. • Gire las palmas de las manos hacia arriba, apoyando la muñeca sobre las rodillas o las piernas. • Toque el pulgar y el dedo puntero juntos e inhale. • Exhala la palabra "Yo". • Toque el pulgar y el dedo medio juntos e inhale. • Exhala las palabras: "Am". • Toque el pulgar y el dedo anular juntos e inhale. • Exhala las palabras, "En". • Toque el pulgar y el meñique juntos e inhale. • Exhala las palabras, "Charge" (Harper, 2013). 	<p>La respiración larga, lenta y profunda con cada pellizco envía un mensaje al sistema nervioso parasimpático de seguridad y relajación (Harper, 2013). Los niños pueden practicar esta actividad durante todo el día sin llamar la atención sobre sí mismos.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te sientes al saber que estás a cargo de tus sentimientos? ¿Notó un cambio en su respiración durante la actividad?</i></p>

Práctica de atención plena	Descripción	Cómo la actividad promueve la calma, el autocontrol o la resiliencia
<p>Caminata consciente</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>The Lemonade Hurricane</i> by Licia Morelli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Camine por la habitación lo más lentamente posible. • Haga rodar el pie desde el talón hasta el dedo del pie, tratando de sentir cada parte del pie a medida que camina. • Alternativamente, camine de puntilla a talón, una mano en el vientre y una mano en el corazón. • Continúe hasta que la charla mental esté en silencio y el enfoque esté en el acto físico de caminar. 	<p>Hacer contacto consciente con todas las áreas del pie permite al niño reducir la velocidad y prestar atención a las sensaciones en los pies. El autocontrol requiere un enfoque tranquilo que ayude a mantener el equilibrio mientras camina lentamente.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: ¿Puedes sentir cada parte de tu pie al caminar lentamente? ¿Hay algunas partes que no puedes sentir? ¿Es fácil o difícil caminar despacio? ¿Qué lo hace más fácil?</p>
<p>Meditación guiada y escaneo corporal</p> <p>Conexión con la literatura infantil: <i>Imaginations: Fun Relaxation Stories and Meditations for Kids</i> by Carolyn Clarke</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños yacen como una estrella de mar en el suelo. • Llame la atención de los niños sobre partes del cuerpo, indicándoles que tensen cada parte durante dos o tres segundos y luego se relajen con una exhalación. • Por último, tensa y relaja todo el cuerpo con una exhalación. 	<p>La relajación muscular progresiva enfoca la mente en partes específicas del cuerpo del niño, creando conciencia corporal. Los niños aprenden a reconocer la diferencia entre tensión y relajación y pueden identificarla en sus propios cuerpos en momentos de estrés.</p> <p>LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: ¿Es fácil sentir todas las partes del cuerpo? ¿Qué partes son difíciles de sentir? ¿Cómo se sintió al relajarse en el suelo? ¿Es difícil o fácil estar quieto?</p>

References

- Albrecht, N. J. (2018). Teachers teaching mindfulness with children: Being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(10). Article 1. <https://ro.ecu.edu.au/ajte/vol43/iss10/1>
- Braniff, C. J. (2011). The effects of movement in the classroom. *Networks: An Online Journal for Teacher Research*, 13, 1–6. <https://doi.org/10.4148/2470-6353.1089>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAleney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
- Drollette, E. S., Scudder, M. R., Raine, L. B., Moore, R. D., Saliba, B. J., Pontifex, M. B., & Hillman, C. H. (2014). Acute exercise facilitates brain function and cognition in children who need it most: An ERP study of individual differences in inhibitory control capacity. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 7, 53–64.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51, 44–51.
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID 19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 79–81.
- Harper, J. C. (2013). *Little flower yoga for kids: a yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance*. New Harbinger Publications, Inc.
- Harris, K. I. (2017). A teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and Compassion. *Childhood Education*, 93, 119–127.
- Harris, K. I., & Fisher, H. (2017). Hands on! Promoting sensory activities. *Teaching Young Children*, 10, 13–15.
- Harvard Center on the Developing Child. <https://developingchild.harvard.edu/>
- Hill, J., & Adesanya, R. M. (2019). Building resilience: Helping children cope with violence in their communities. *Young Children*, 74, 84–92.
- Kaufmann, K., & Ellis, B. (2007). Preparing pre-service generalist teachers to use creative movement in K-6. *Journal of Dance Education* 7, 7–13.
- Madan, C. R., & Singhal, A. (2012). Using actions to enhance memory: Effects of enactment, gestures, and exercise on human memory. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00507>
- Masterson, M. L., & Kersey, K. C. (2013) Connecting children to kindness: Encouraging a culture of empathy. *Childhood Education*, 89, 211–216.
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020) Immediate psychological effects of COVID 19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Smith, C. A. (2013). Beyond I'm sorry: The educator's role in preschoolers' emergence of conscience. *Young Children*, 68, 76–82.
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., Bryant, H. L., Kinder, M. B., & Wise, C. L. (2018). A self-oriented mindfulness-based curriculum improves prekindergarten students' executive functions. *Mindfulness* 9, 1443–1456.
- Thom, L. (2010). From simple line to expressive movement: The use of creative movement to enhance socio-emotional development in the preschool curriculum. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 100–112.
- Vagovic, J. C. (2008). Transformers: Movement experiences for early childhood classrooms. *Young Children*, 63, 26–32.

Tabla 4. Experiencias sensoriales que promueven el bienestar

Experiencias sensoriales	Descripción	Cómo la actividad promueve la calma, el autocontrol o la resiliencia
Excavación con pedacitos de papel (aroma)	Prepare palitos artesanales perfumados (dos de cada aroma) rociándolos con aceites esenciales o saborizantes como vainilla, canela, lavanda y naranja. Coloque los palitos en una mesa sensorial llena de papel rallado o triturado. Los niños excavan para encontrar los palitos perfumados y combinarlos en bolsas Nota: Siempre tenga en cuenta las alergias de los niños antes de usar cualquier sustancia aromática en el aula.	Los niños hacen frente a la incertidumbre y desarrollan resiliencia a medida que luchan por identificar y combinar los olores. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente tu cuerpo cuando respiras el aroma por la nariz? ¿Cómo te sientes cuando no estás seguro de cuál es el olor?</i>
Limonada perfecta (Sabor)	Los niños usan goteros para agregar jugo de limón a una taza de agua endulzada. Probando repetidamente la limonada, los niños deciden cuándo tiene el sabor adecuado para ellos.	Los niños ejercen el autocontrol y la autodirección mientras perfeccionan su receta de limonada. LOS MAESTROS S PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente hacer que la limonada tenga la cantidad justa de dulzura para ti? ¿Qué se siente al tomar decisiones sobre su comida?</i>
Merendero para las mariposas (Vista)	Coloque un comedero para pájaros fuera de la ventana del aula y proporcione binoculares para que los niños hagan observaciones varias veces al día.	El cuidado y la observación de aves que comparten el entorno de los niños genera aprecio por los seres vivos e inspira calma. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo te sientes al ver comer a los pájaros? ¿Cómo te sientes al saber que estás proporcionando alimento a las aves? ¿Cómo crees que se sienten los pájaros?</i>
Crujido de hojas (Sonido, olor y tacto)	Los niños recogen hojas secas del patio de recreo y las aplastan entre sus manos en una bandeja.	El crujido táctil y auditivo caracterizado por el aroma del proceso natural de descomposición conecta a los niños con la naturaleza. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente aplastar algo ruidoso? ¿Cómo se sienten los dedos? ¿A qué te recuerda el olor?</i>
Naranja congelada (Toque)	Mantenga una naranja en el congelador. Los niños pueden apretar o sostener la naranja y correrla a sobre su piel para interrumpir los patrones de pensamiento negativos.	La sensación del naranja frío y sólido en la palma redirige el enfoque disperso y proporciona una sensación de conexión a tierra y calma. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: <i>¿Cómo se siente exprimir la naranja? ¿Qué se siente al enrollar la naranja mientras la empujas con fuerza contra la parte inferior del brazo o los muslos? ¿A dónde fueron a parar tus otros sentimientos?</i>

Tabla 5. Actos de bondad para niños en edad preescolar

Actos Gratis y Rápidos		
Deja que un amigo tenga un turno ante ti.	Comparte un juguete especial con un amigo.	Enséñale a alguien algo nuevo.
Mantén la puerta abierta para alguien.	Cuéntale a un amigo una historia o broma tonta.	Saluda a los autos que pasan por la escuela.
Dile a alguien tres cosas que te gustan de él/ella	Saluda a a un amigo.	Invite a alguien a jugar en el patio de recreo.
Actos por Escrito o Creativos		
Haz un dibujo y colócalo en un libro para sorprender a alguien.	Usa tiza para dibujar imágenes felices en la acera.	Inventa un apretón de manos especial para hacer con un amigo.
Inventa un baile para saludar al director de la escuela o el bibliotecario.	Decora una lámina con la imagen de un abrazo y dáselo a un amigo.	Dibuja una cara sonriente en una nota adhesiva y colócala en el asiento o mesa de un compañero .
Canta una canción de agradecimiento o amabilidad a un ayudante de la comunidad.	Haga una tarjeta saludando para un compañero de clase o maestro que esté enfermo.	Pinta y esconde "piedras con caras felices" en el patio de recreo.
Proyectos de servicio simples – Para Hacer con Asistencia de Adultos		
Reúna el reciclaje de otra clase y colóquelo en el contenedor de reciclaje de la escuela. LOS MAESTROS S PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo demuestra el reciclaje que nos preocupamos por nuestra tierra? ¿Cómo te sientes cuando haces un acto de bondad para otra clase?	Seque los toboganes en el patio de recreo con toallas después de que llueva. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo se siente bajar por un tobogán mojado? ¿Qué podemos hacer para que sea más fácil para nuestros amigos bajar por el tobogán? ¿Cómo se siente hacer algo bueno por los amigos?	Dona juguetes y libros no utilizados o que usabas cuando eras más pequeño a una clase más joven. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo te sientes cuando ves juguetes sin usar en nuestro aula? ¿Cómo podría otra clase obtener alegría de estos juguetes?
Recoger la basura en el patio de recreo. LOS EDUCADORES PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo demuestra la limpieza que nos preocupamos por nuestro patio de recreo? ¿Cómo te sientes cuando haces un acto de bondad para nuestra escuela?	Limpie los artículos en el área/centro del hogar con una toallita para bebés. LOS EDUCADORES PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo te hace sentir compartir la responsabilidad de cuidar nuestros materiales de clase?	Haga plastilina para otra clase de preescolar. LOS MAESTROS PUEDEN PREGUNTAR: ¿Cómo te sientes cuando recibes un regalo? ¿Cómo crees que tu don hace sentir a los demás?