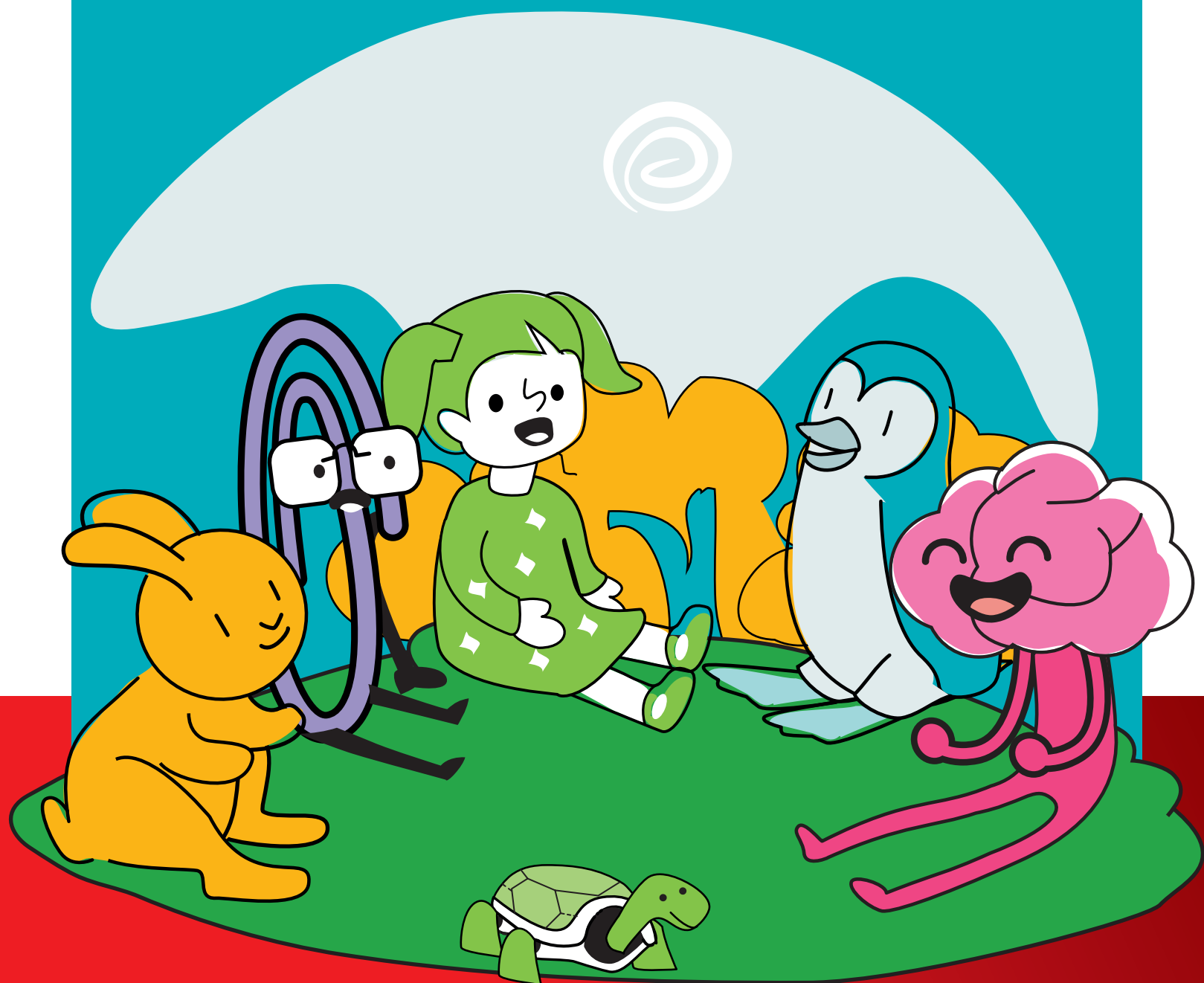


MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Save the Children



Para niñas y niños mayores de 6 años.

***Mi cuaderno de ejercicios de aprendizaje socioemocional -
Para niñas y niños mayores de 6 años.***

Este documento es una adaptación al español de “My Social Emotional Learning Workbook”- Suitable for children ages 6+, elaborado por Save the Children Estados Unidos para fortalecer el desarrollo de competencias socioemocionales en la niñez.

Autorización ejecutiva de publicación:

Rocio Rodríguez - Directora de País Save the Children El Salvador.

Adaptación del documento al español:

Ivonne Vásquez - Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions /Fundación TINKER.

Guadalupe Hernández – Oficial del proyecto Boosting Successful Educational Transitions /Fundación TINKER.

Revisión del documento:

Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador - Andrea Delgado
Equipo Técnico de Educación “Programa Primeros Pasos Hacia el Éxito”:

Alma Flores – Gerente Técnica del PPHE.

Raquel Cedillos – Coordinadora de Educación.

Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.

Diseño y diagramación:

David Rodríguez - 503Media.

Fecha y lugar de edición: diciembre 2020, El Salvador.

Mis datos personales



Coloca en este espacio una fotografía tuya que te guste mucho.

Me llamo:

Tengo: años y meses.

Nací en el año:

En mi hogar vivo con:

CONTENIDO

AUTOCONCIENCIA

Habilidad relacionada: Autoconcepto

7 ¡Todo sobre mí!

8 Mis cosas favoritas

Habilidad relacionada: Identificación de las emociones

9 Lo que me hace sentir...

11 ¡Une la cara con la emoción!

12 ¿Cómo te sientes?

AUTOCONTROL

Habilidad relacionada: Regulación emocional

15 ¿Qué me hace sentir mejor?

16 Nubes de pensamiento

Habilidad relacionada: Manejo del estrés

17 Mi lugar cómodo

18 Respiración cuadrada

CONCIENCIA SOCIAL

Habilidad relacionada: Empatía

21 Mono y pez

23 Historias sobre la amistad

25 Notas con cumplidos

HABILIDADES SOCIALES

Habilidad relacionada: Compromiso social

28 Puedo pedir ayuda

29 Una mano amiga

30 Mi comunidad

31 Ayudando a mi comunidad

Habilidad relacionada: La resolución de conflictos

32 Puedo decir ¡lo siento!

33 Carta de disculpa

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Habilidad relacionada: Resolución de problemas

36 ¿Cuál es la mejor solución?

37 Búsqueda de tesoros

38 ¿Mi comportamiento es el adecuado?

Hola, me llamo **Autoconciencia**.
Yo te ayudaré a conocerte mejor a ti mismo, a identificar cómo y qué es lo que sientes, a reconocer tus cualidades, habilidades y capacidades, así como a ver tus áreas de mejora, esos aspectos de ti que aún hay que trabajar y fortalecer. Todo eso te permitirá tener más confianza en ti misma/o.



¡Todo sobre mí!

Me llamo:

Tengo:

años.

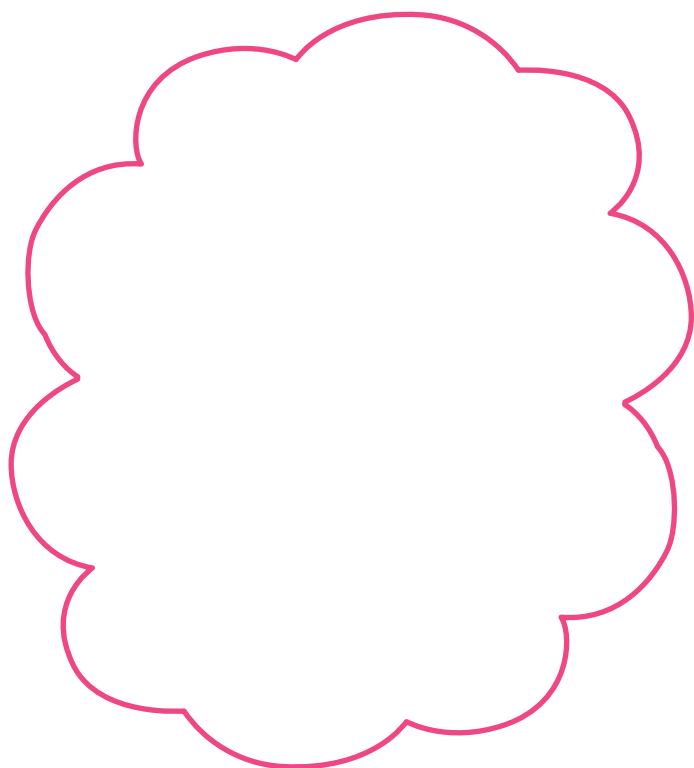
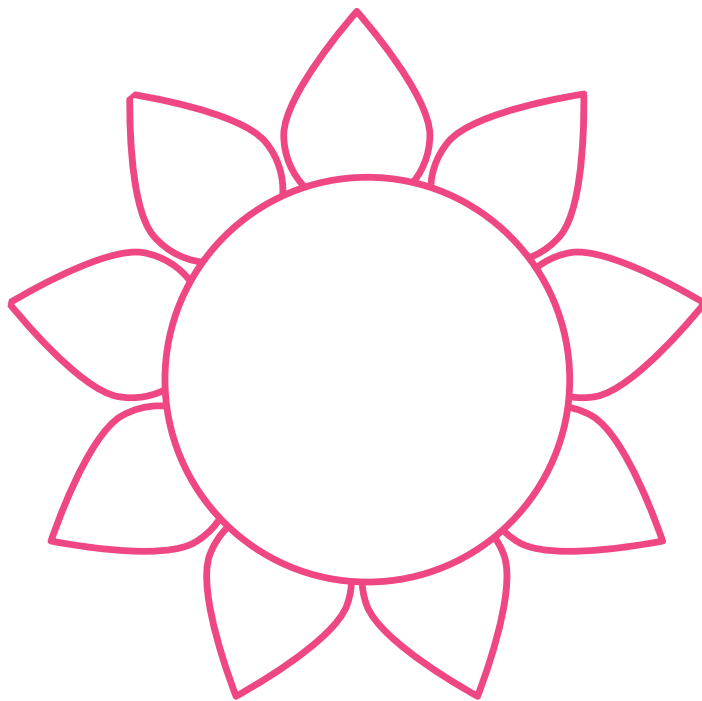
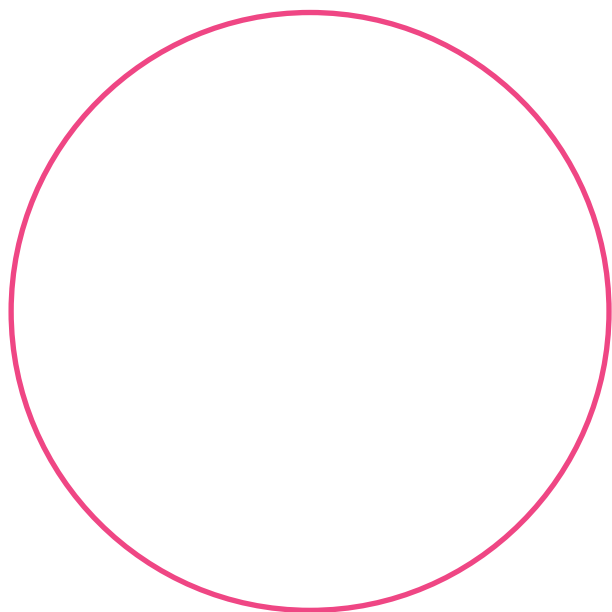
Me gusta:



Haz un dibujo de ti haciendo algo que te gusta

Mis cosas favoritas

 Dibuja dentro de las figuras las cosas que amas hacer.





Lo que me hace sentir...



Escribe o dibuja en los cuadros lo que te hacen sentir las siguientes emociones.

FELIZ

TRISTE

ENOJADA/O

MIEDO



Lo que me hace sentir...



Escribe o dibuja en los recuadros lo qué te hacen sentir las siguientes emociones.

EMOCIÓN

ORGULLO

CONFUSIÓN

SOLEDAZ

¡Une la cara con la emoción!



FELICIDAD

TRISTEZA

MIEDO

ENOJO

ALEGRÍA

¿Cómo te sientes?

 Encierra en un círculo la emoción que experimentarías en las siguientes situaciones.

Tu hermana o hermano no comparte sus juguetes contigo. ¿Cómo te sientes?



Tú recibes un regalo de tu abuela o abuelo. ¿Cómo te sientes?



No puedes jugar al aire libre con tus amigas y amigos. ¿Cómo te sientes?





Espacio para dibujar o escribir

Hola, me llamo
Autocontrol.

Yo te ayudaré a reconocer cuando te sientas molesta/o, estresada/o y mal contigo mismo y te impulsaré a buscar actividades, juegos u otras cosas que te hagan sentir mejor. También contribuiré a que tengas metas personales y a que no te desmotives y puedas seguir adelante con la tarea, reto o sueño que tengas.



¿Qué te hace sentir mejor?



¡Llena los cuadros con cosas que te hagan sentir mejor! Puedes dibujarlas o escribirlas.


Me siento mejor cuando...

Las cosas especiales para mí son:

Algunas cosas en las que soy realmente buena o bueno son...

Algunas cosas que quiero aprender para mejorar son:

Nubes de pensamiento

 **Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración. Una vez en calma reflexiona sobre tus pensamientos. Cuando notes que estás teniendo uno, dibújalo en una nube y repite 4 veces el ejercicio.**

Al finalizar observa lo que dibujaste y verifica si fue la misma idea o si fue diferente.

¿Cómo te sientes?

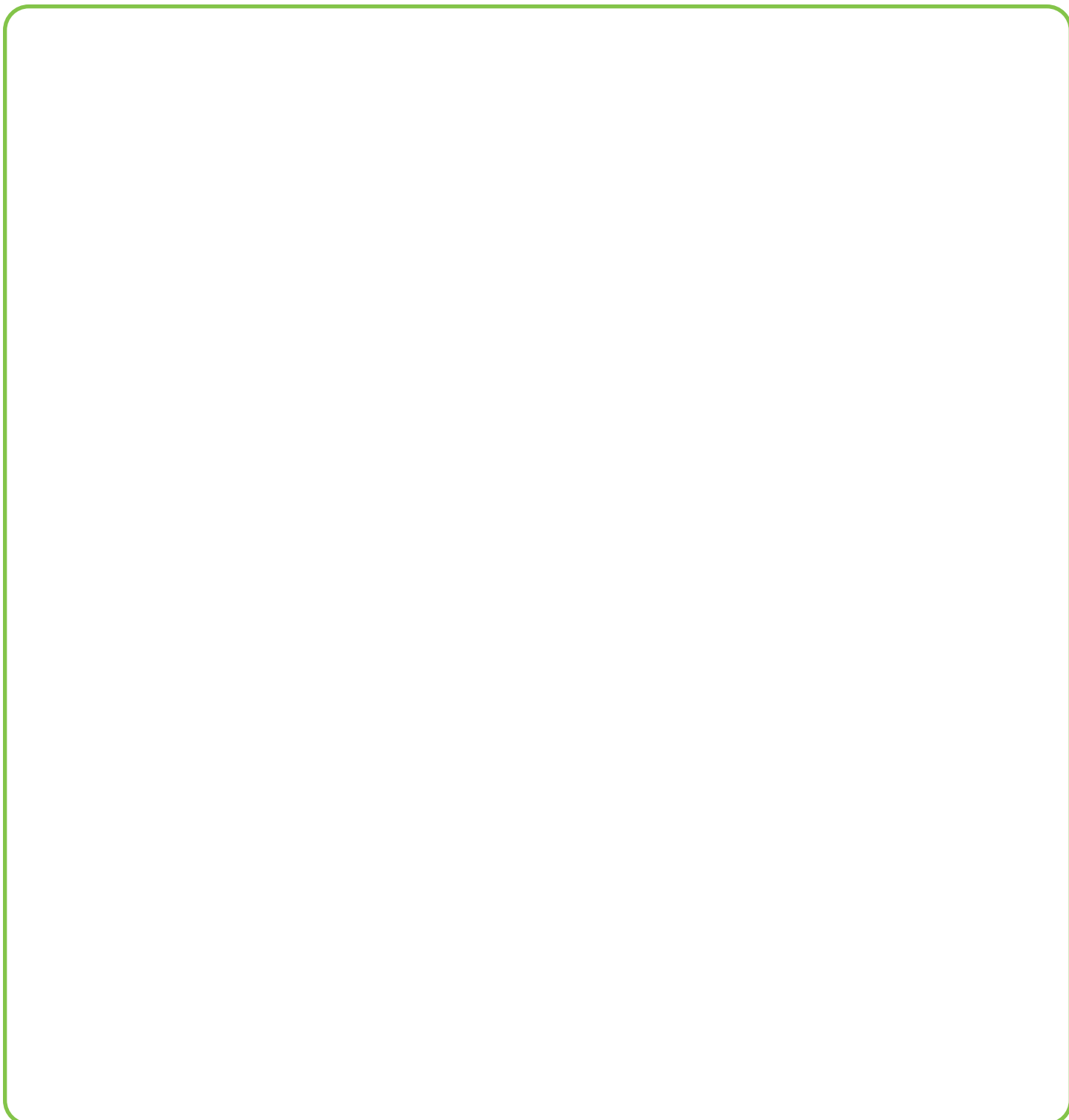




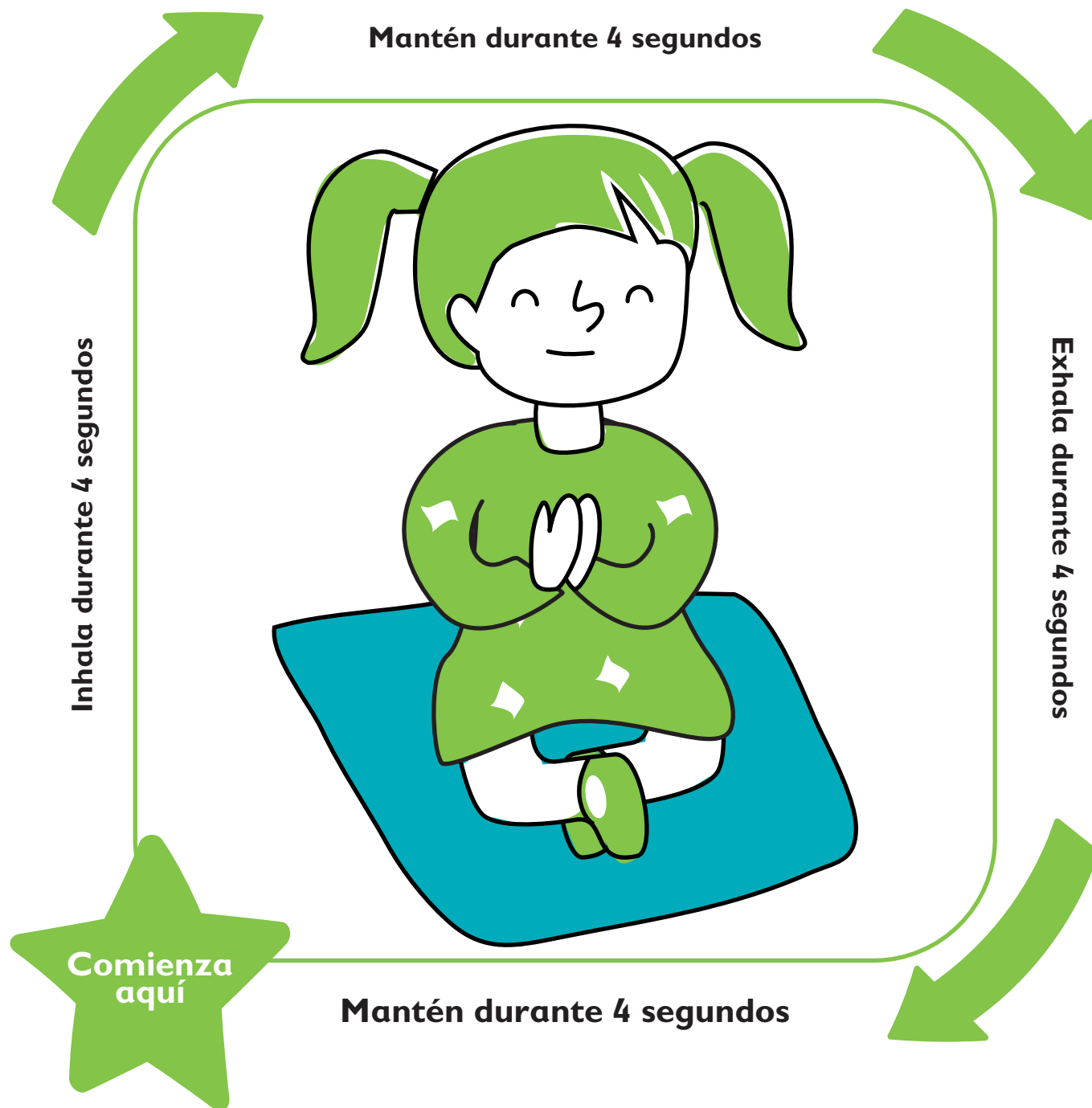
Mi lugar cómodo

 **Dibuja tu propio lugar cómodo. Este lugar puede tener cualquier cosa que te haga sentir mejor cuando te sientes triste, enojado o asustado.**

RECUERDA que puedes ir a tu lugar cómodo la veces que quieras y que necesites.



Respiración cuadrada

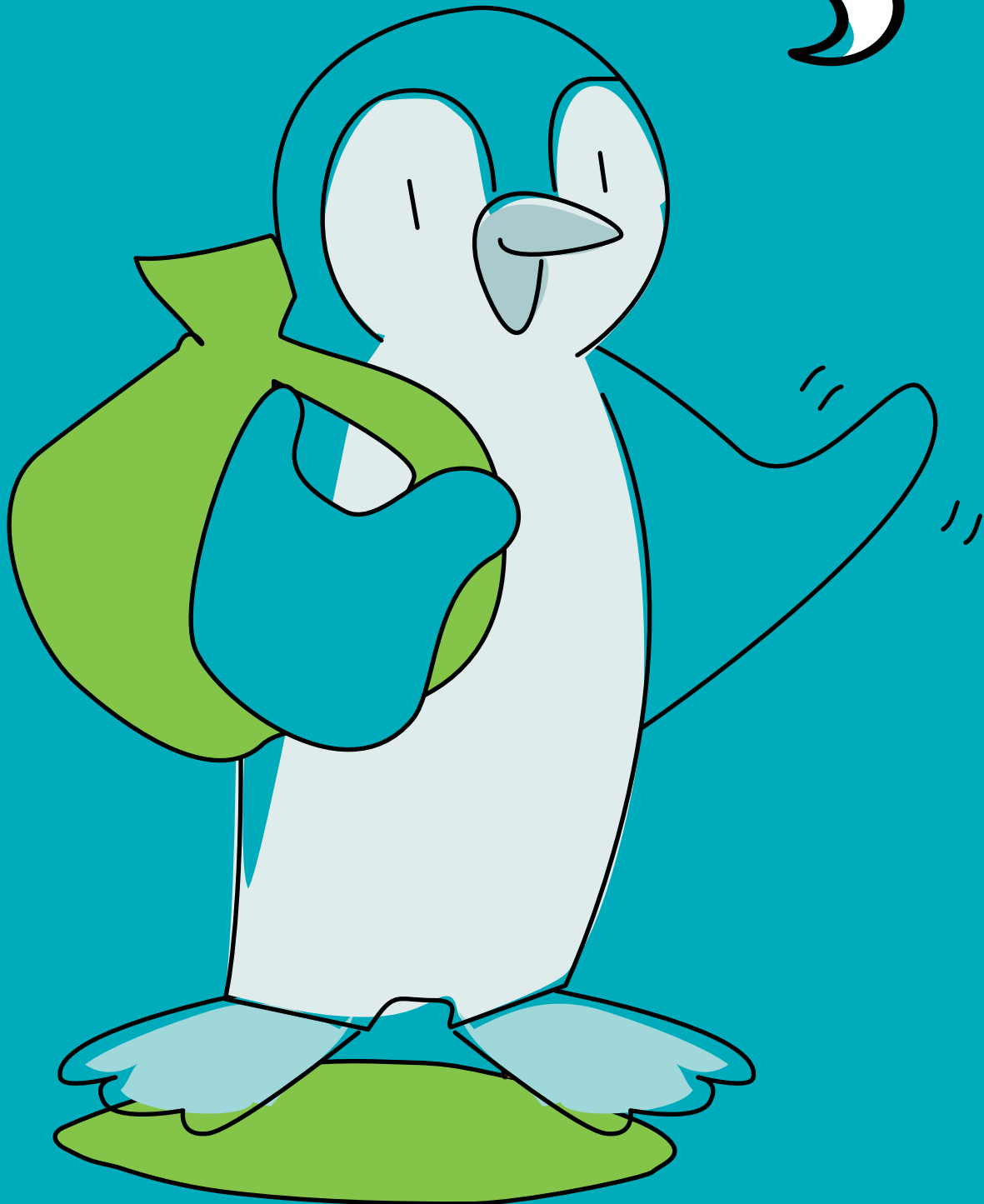




Espacio para dibujar o escribir

Hola, me llamo
Conciencia Social.

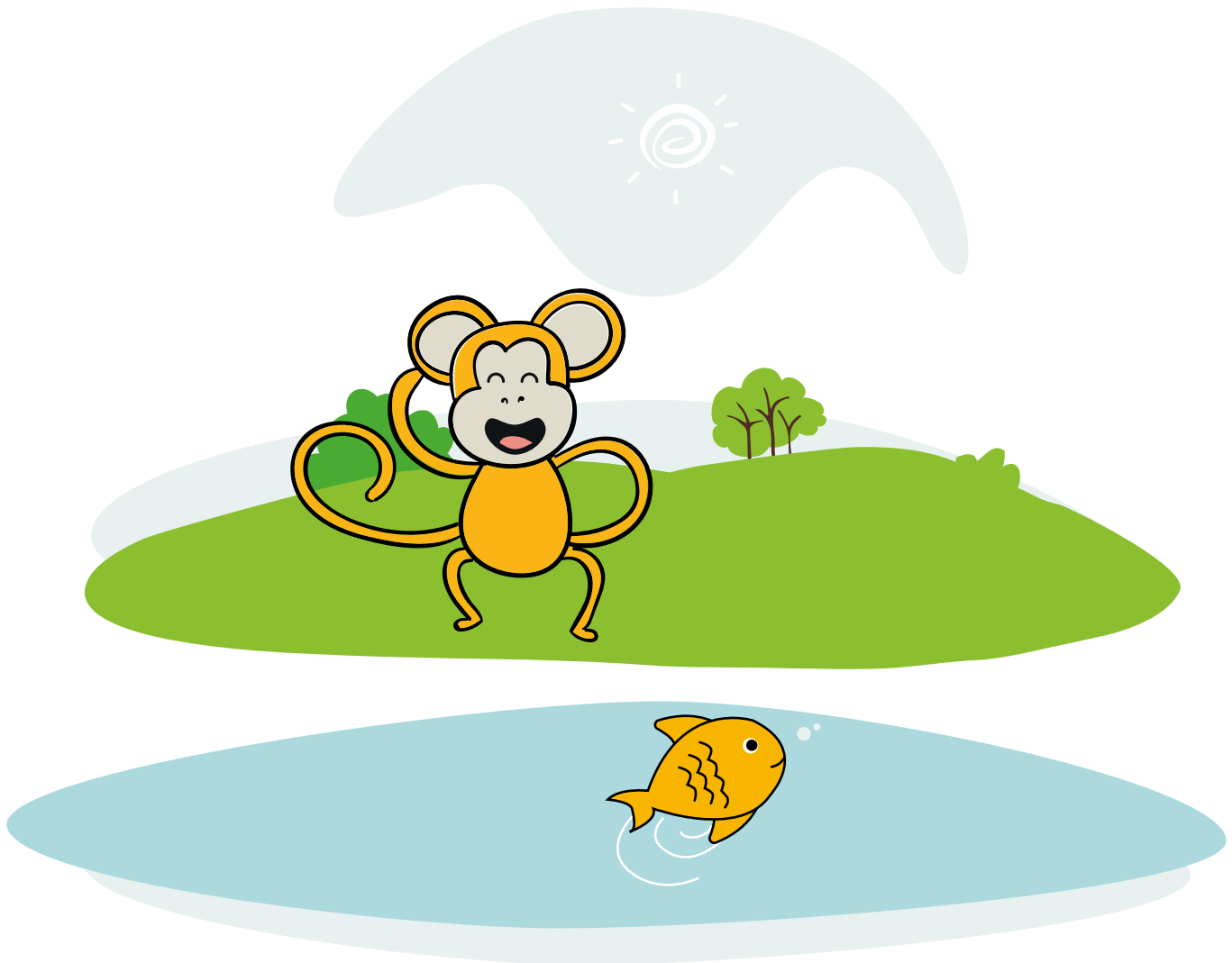
Yo te ayudaré a desarrollar el sentido de empatía por otras personas, a respetar la opinión ajena y a tener una actitud colaborativa y de ayuda a otros cuando sea necesario. También te enseñaré a relacionarte con todo tipo de personas y grupos, sin discriminar.



Mono y Pez

 Lee la siguiente historia y responde las preguntas.

Mono estaba sentado a la orilla del río. Estaba comiendo un plátano. No le gustaba meterse en el agua. No le gustaba mojarse. Mono miró en el río a Pez. Pez estaba nadando. Mono pensó que Pez se había caído al río. Mono no sabía que a Pez le gustaba el agua. Mono sintió pena por Pez y sacó a Pez del agua. Pez saltó y saltó ¡Entonces Pez murió! Mono empezó a llorar. Mono solo estaba tratando de ayudar.



Mono y Pez

 **Encierra en un círculo tus respuestas a las siguientes preguntas.**

1. ¿A Mono le gustaba el agua?

SI

NO

2. ¿A Pez le gustaba el agua?

SI

NO

3. ¿Por qué Mono sacó a Pez del agua? Escribe tu respuesta.

4. ¿Crees que los peces quieren salir del agua?

SI

NO

 **Encierra en un círculo todas las palabras y caras de los sentimientos que experimentaron nuestros personajes.**

5. ¿Cómo se sintió Mono cuando murió Pez?

Enojado

Indiferente

Asustado



Emocionado



Triste



Conmocionado



Contento

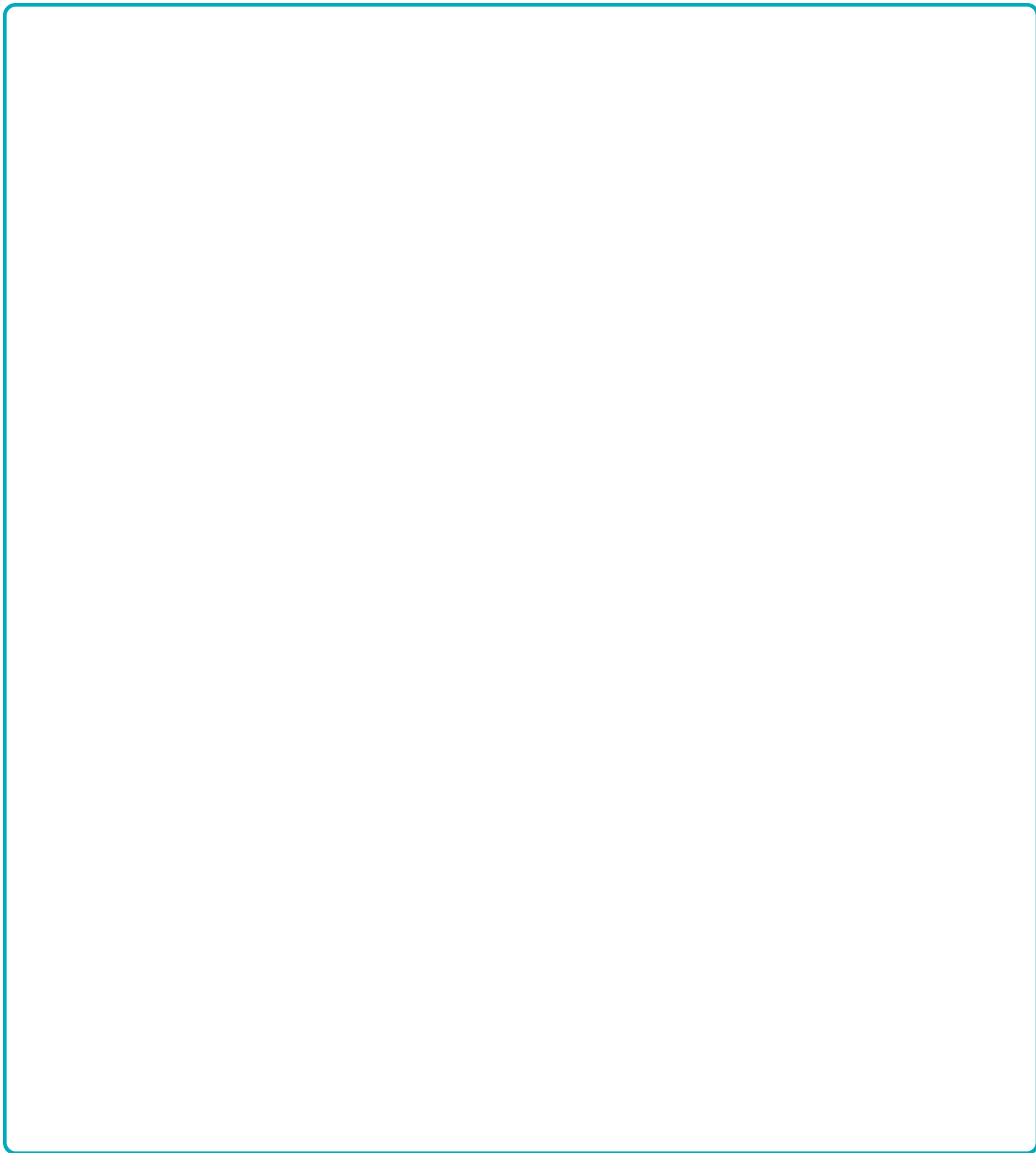
Historias sobre la amistad

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Historias sobre la amistad

 **Dibuja la historia que escribiste.**



Notas con cumplidos

Cuando alguien te hace un cumplido y te dice algo agradable, te hace sentir bien.
Cuando le dices algo amable a otra persona, ¡también te hace sentir bien!



Escribe un cumplido para alguien de tu familia.



Haz un dibujo para esa persona.

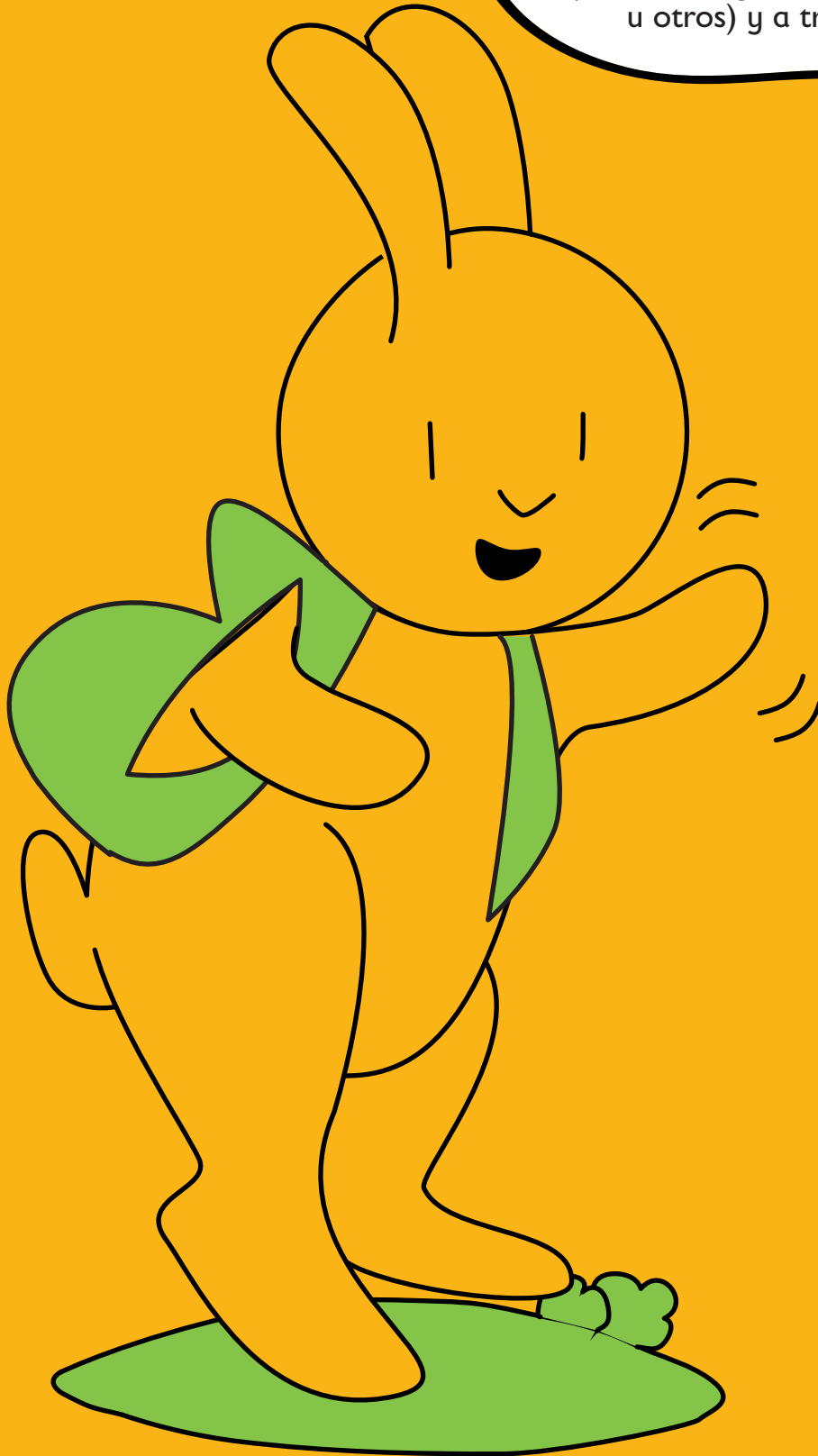
A large, empty rectangular box with a blue border, intended for drawing.



Espacio para dibujar o escribir

Hola, somos las
Habilidades Sociales.

Nosotras te ayudaremos a que puedas establecer relaciones positivas con otras personas, mantener lazos afectivos y de comunicación con tus seres queridos (familia, amigos, compañeros de trabajo u otros) y a trabajar en equipo.



Puedo pedir ayuda



Sara tiene un problema que no puede solucionar por sí misma. Ella necesita ayuda. Decide pedírsela a su hermana María. ¿Puedes ayudar a Sara a encontrar las palabras adecuadas para pedir ayuda a su hermana? Escríbelas en los espacios en blanco.

Sara: Yo _____

Tengo un gran problema _____

María: ¡Oh, no!

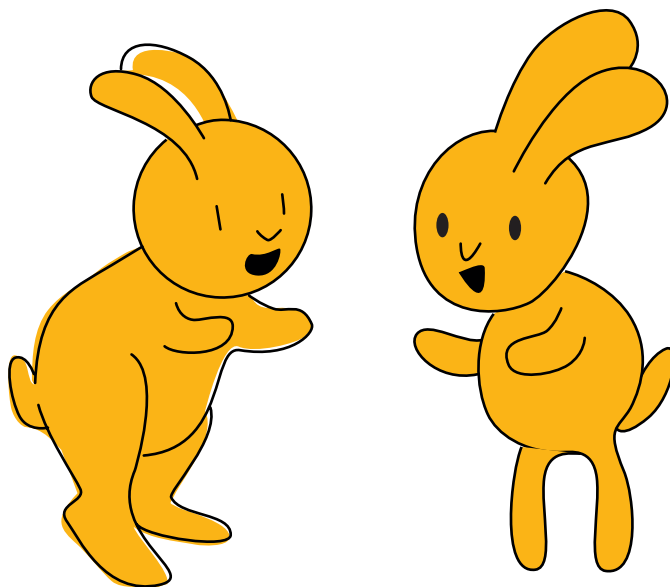
Sara: Puedes ayudarme _____

María: ¿Yo? Puedo _____


Sara: Sí _____

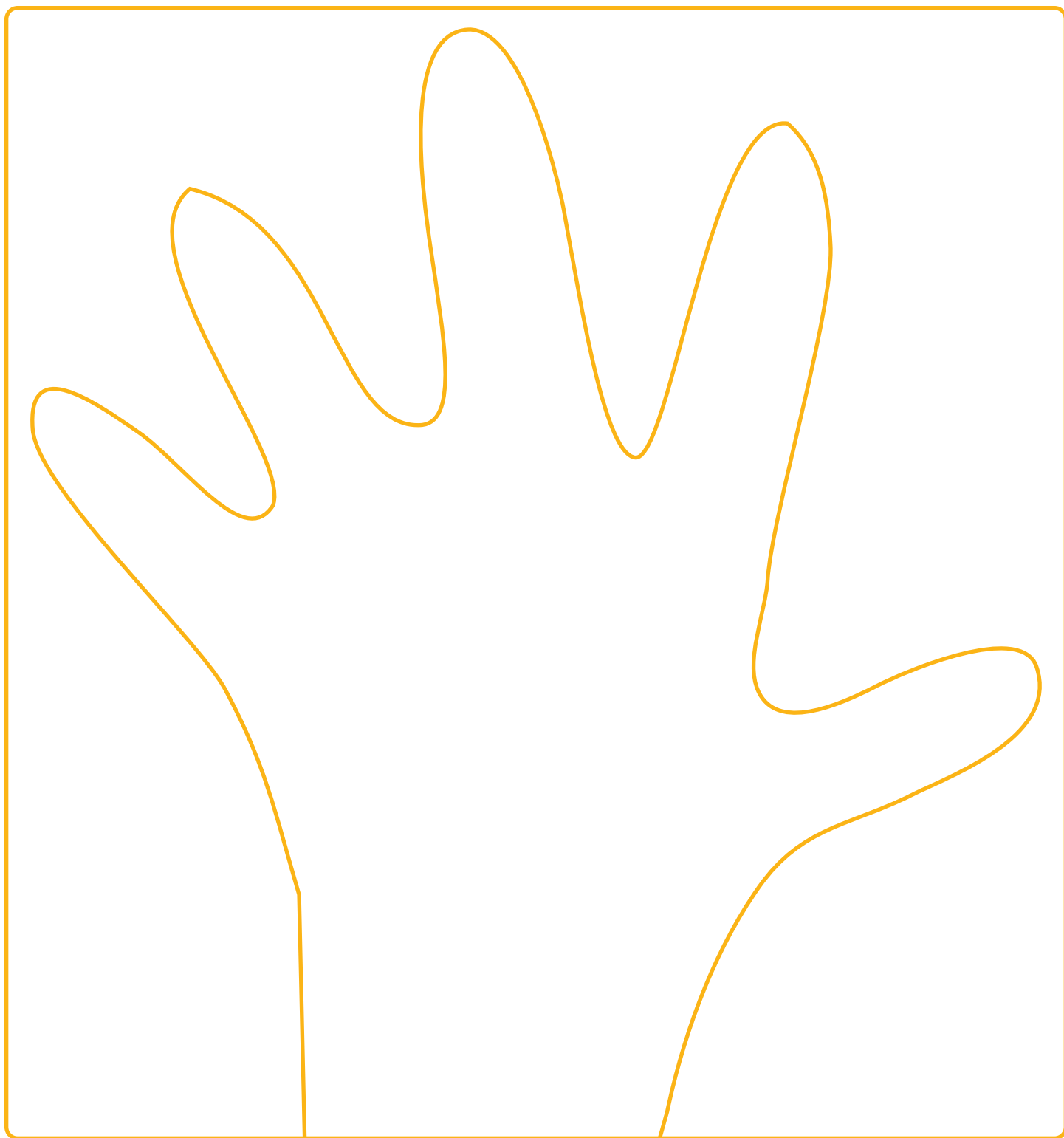
María: Tienes que _____

Sara: ¡Muchas gracias, María! _____



Una mano amiga

 En cada dedo de la mano amiga escribe los nombres de las personas a las que podrías pedir ayuda si tienes un problema o dificultad y dibuja sus rostros.





Mi comunidad

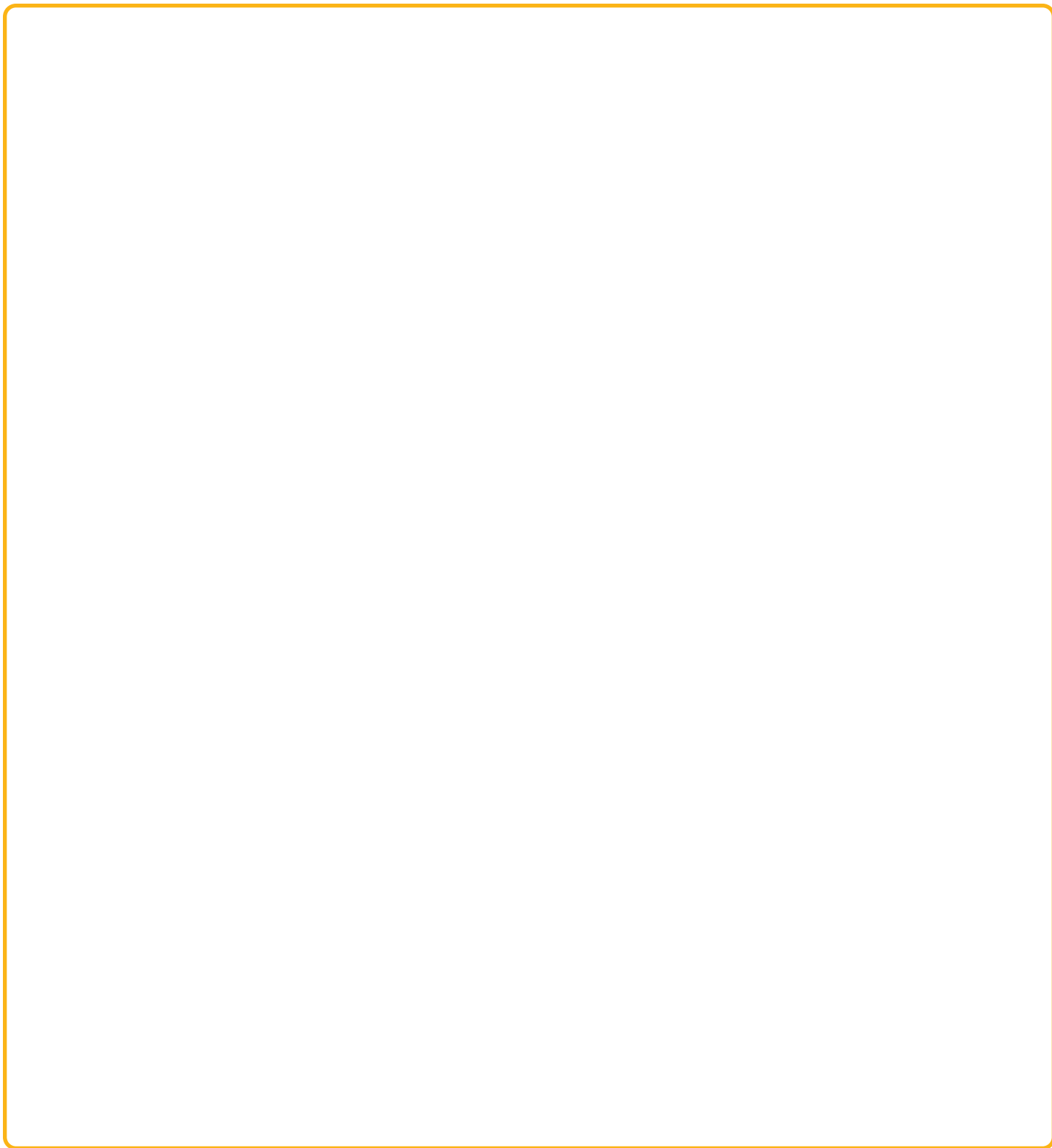
¡Tu comunidad son todas las personas que viven cerca de ti! Tu familia, tus amigos, tus vecinos...

 **¡Haz un dibujo de tu comunidad en el cuadro! Puedes incluir personas de tu familia, amigas, amigos y lugares como tu casa.**



Ayudando a mi comunidad

 **¿Qué podrías hacer para ayudar a las personas de tu comunidad? Dibújalo en el cuadro de abajo.**





Puedo decir: ¡Lo siento!



Hay muchas formas de demostrar que lamentas algo. ¿Puedes pensar en algunas formas? Escríbelas o dibújalas. Aquí hay algunos ejemplos para comenzar.

Puedo decir lo siento.

Puedo hacer algo bueno por la otra persona.

Puedo escribir una carta para decir cómo me siento.

Carta de disculpa



Piensa en un momento en el que tuviste que pedir perdón y completa los espacios en blanco de la siguiente carta.

Querida/o _____

Disculpa por _____

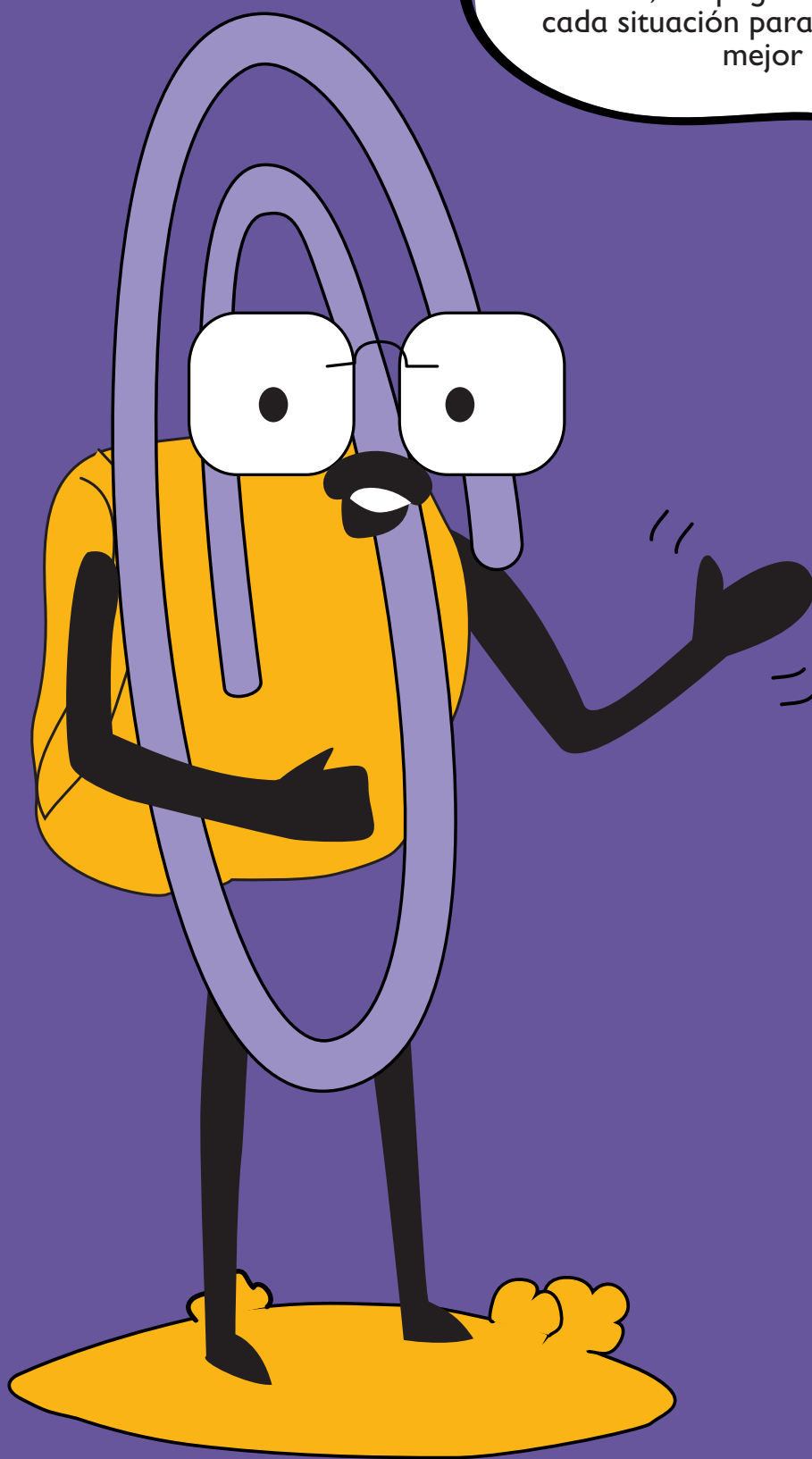
Sé que te hizo sentir _____

Por favor, ¿podemos ser amigas/os de nuevo?

De: _____



Espacio para dibujar



Hola, me llamo
Toma de Decisiones.

Yo te ayudaré a identificar problemas y
buscar soluciones creativas para ellos.
Además, te apoyaré a la hora de analizar
cada situación para que puedas tomar la
mejor decisión.

¿Cuál es la mejor solución?



Compartir.

Pedir perdón.

Esperar a que el otro se tranquilice.

Escuchar el punto de
vista del otro.

Respirar hondo y
pensar bien lo que
voy a decir.

Decirle a una
persona adulta.


Evitar levantar
la voz.

Pedir ayuda.

Ignorar a quien me molesta.

No discutir más.

Búsqueda de tesoros

 Explora tu hogar para encontrar las cosas que tengan las características que se enumeran a continuación. Cuando las encuentres, escribe sus nombres en las casillas.

Característica	Objetos que encontraste
1. Algo azul.	
2. Algo pesado.	
3. Algo suave.	
4. Algo que huela bien.	
5. Algo más pequeño que tu mano.	
6. Algo suave.	
7. Algo más grande que la cabeza.	
8. Algo color verde.	
9. Algo brillante.	





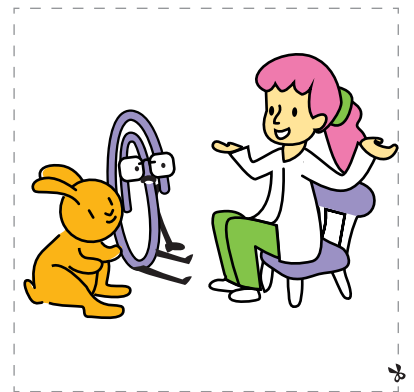
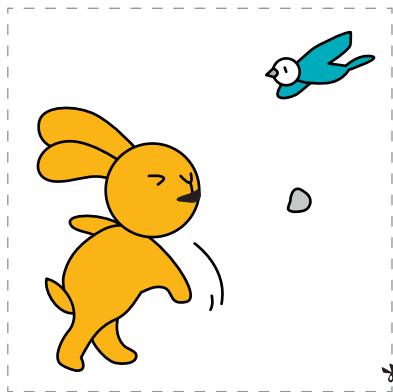
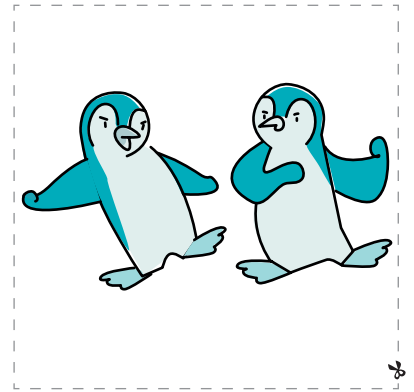
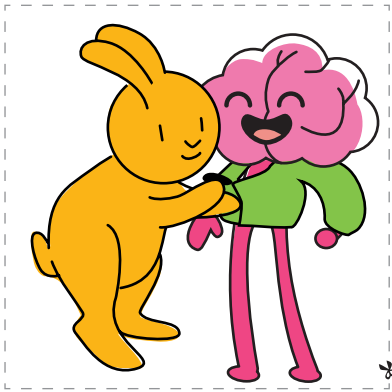
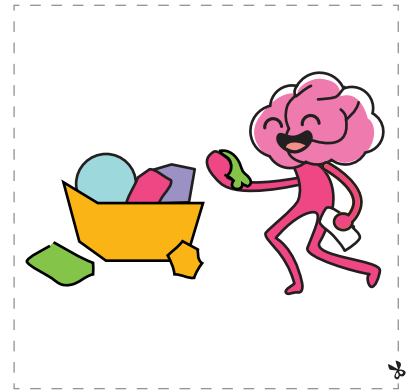
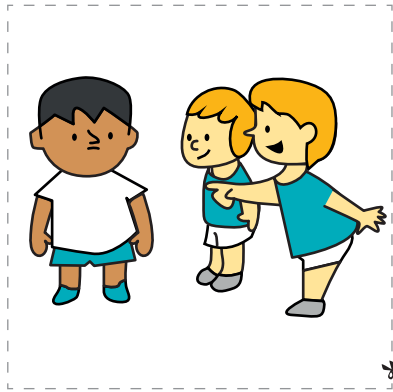
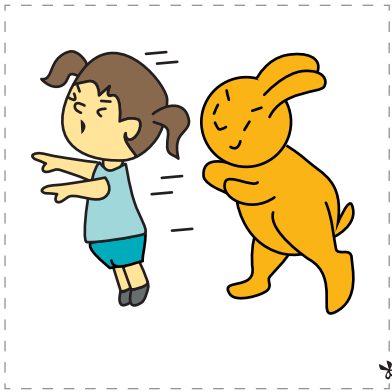
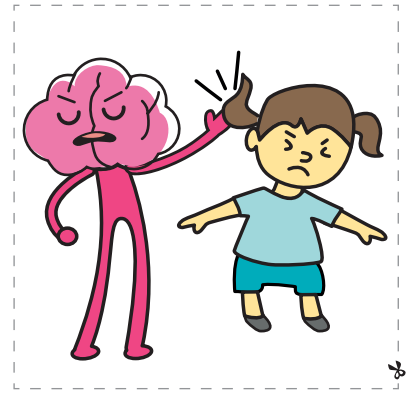
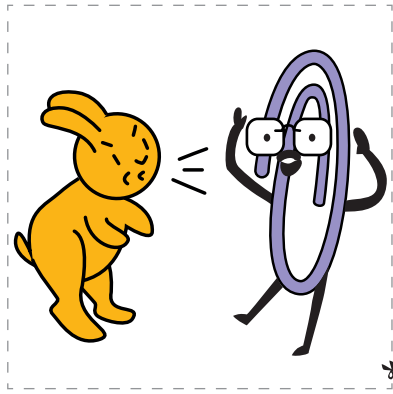
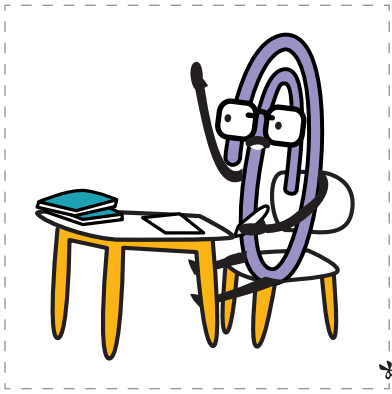
¿Mi comportamiento es el adecuado?



Observa las imágenes en la página siguiente. Luego ordénalas en dos casillas: buen comportamiento y mal comportamiento.

Buen comportamiento

Mal comportamiento





Espacio para dibujar o escribir

MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Save the Children

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCEISalvador

 Save the Children El Salvador

 www.savethechildren.org.sv

 7a calle Poniente Bis 5217, Colonia Escalón, San Salvador.

 2565-2100