

APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children



Cuadernillo de trabajo para el fortalecimiento de las cinco
competencias socioemocionales en niñas y niños de

4 A 6 AÑOS.

APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children



APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS: CUADERNILLO DE TRABAJO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CINCO COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD.

Autorización ejecutiva de publicación:

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

Redacción y elaboración:

Área técnica de Educación del Programa “Primeros Pasos Hacia el Éxito”:
Tatiana Acosta – Oficial del Programa HEART “Sanando y Educando a través de las artes”.
Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.

Revisión del documento:

Equipo Técnico de Educación “Programa Primeros Pasos Hacia el éxito”:

Alma Flores – Gerente Técnica del PPHE.
Raquel Cedillos – Coordinadora de Educación.
Tatiana Acosta – Oficial del programa HEART “Sanando y Educando a través de las artes”.
Ivonne Vásquez – Coordinadora del proyecto Boosting Successful Educational Transitions / Fundación TINKER.
Jesica Ángel – Oficial de Educación Básica.
Karla Portillo – Oficial de Primera Infancia.
Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador – Andrea Delgado.

Diseño, diagramación e ilustración:

503Media – David Rodríguez.

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

Este documento ha sido elaborado por Save the Children El Salvador en el marco del programa de Patrocinio Primeros Pasos Hacia el Éxito (PPHE) para la introducción e implementación del marco CASEL para el fortalecimiento y desarrollo de las competencias socioemocionales en niñas, niños y adolescentes.

** Información retomada y adaptada del “Manual de facilitadores de HEART”, de Save the Children USA y de la página oficial del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (<https://casel.org>).*

CONTENIDO



| | |
|---|----------------------------|
| 7 | Presentación. |
| 9 | Conociendo lo que haremos. |

13 BLOQUE I: VIAJANDO CON LA AUTOCONCIENCIA

| | |
|----|----------------------------------------|
| 17 | Actividad 1: Conociendo las emociones. |
| 21 | Actividad 2: Máscaras. |
| 22 | Actividad 3: Descubriéndome. |
| 24 | Actividad 4: Memoria de las emociones. |
| 25 | Cierre. |

27 BLOQUE II: DESCUBRIENDO EL AUTOCONTROL

| | |
|----|------------------------------------------|
| 29 | Actividad 1: Ejercicios para relajarnos. |
| 32 | Actividad 2: Pelotas para relajarse. |
| 35 | Actividad 3: El Semáforo. |
| 37 | Cierre. |

39 BLOQUE III: UNA AVENTURA JUNTO A CONCIENCIA SOCIAL

| | |
|----|-------------------------------------------|
| 41 | Actividad 1: Nuestros seres queridos. |
| 43 | Actividad 2: Conviviendo en la comunidad. |
| 47 | Cierre. |

49 BLOQUE IV: DIVIRTIÉNDONOS CON LAS HABILIDADES SOCIALES

| | |
|----|-------------------------------------|
| 52 | Actividad 1: Conviviendo. |
| 55 | Actividad 2: Convivencia y valores. |
| 59 | Cierre. |

61 BLOQUE V: APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES

| | |
|----|-----------------------------------------------------|
| 62 | Actividad 1: ¿Qué cosas puedo hacer yo sola o solo? |
| 64 | Actividad 2: Buscando el camino correcto. |
| 65 | Cierre. |

| | |
|----|-----------------------------|
| 69 | Anexos. |
| 93 | Referencias bibliográficas. |

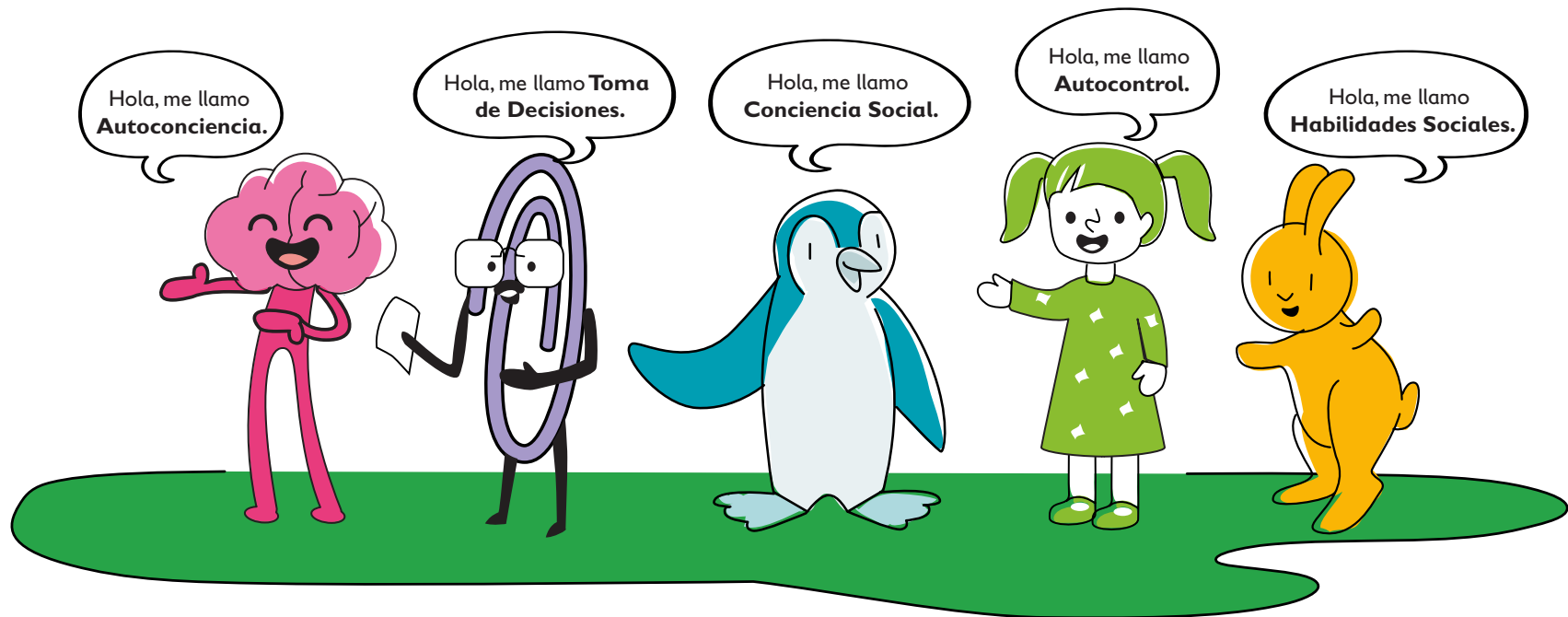


PRESENTACIÓN

Estimadas niñas, niños y cuidadores:

Este cuadernillo de trabajo está diseñado especialmente para desarrollar y/o fortalecer cinco competencias socioemocionales que le ayudarán a la niña y el niño a resolver problemas en la vida cotidiana, a conocerse mejor y a las y los demás, a explorar sus emociones, poner a volar su creatividad y descubrir talentos, habilidades o capacidades en ellas y ellos.

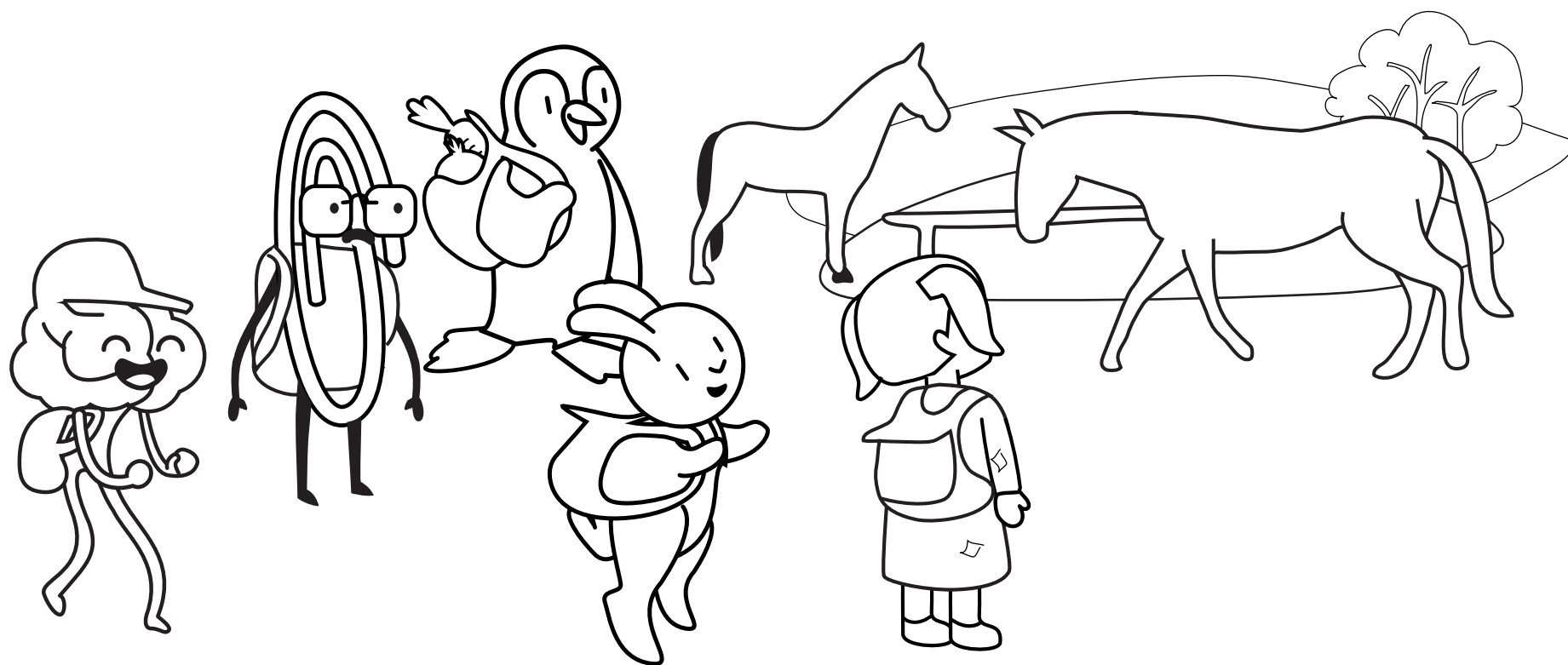
Estas cinco competencias son:



Es importante destacar que necesitaremos el acompañamiento de mamá, papá y cuidadores en la realización de cada una de las actividades para las niñas y niños.

**¡Ya verán lo divertido que será descubrir y aprender
juntas y juntos en casa!**

ESPACIO PARA COLOREAR



¡Empecemos este viaje!

CONOCIENDO LO QUE HAREMOS

Mamá, papá y cuidadores, lea a la niña o el niño la presentación de cada una de las competencias socioemocionales que a continuación encontrará, indicando el dibujo que hace referencia a cada una de ellas para que la niña o el niño relacione el nombre de la competencia con la ilustración correspondiente.

NOTA: al realizar cada lectura con la niña o niño, puede hacerlo por medio de la lectura en voz alta, la lectura en eco y la lectura en pareja o entre pares.

En el primer bloque de actividades, conocerás a **“Autoconciencia”**.

Yo te ayudaré a conocer más de ti, a que descubras las diferentes emociones que puedes sentir como la alegría o el enojo y también a identificar todo lo que te gusta de tu entorno cercano como colores, juegos, personas, animales.

Hola, me llamo **Autoconciencia**.



Cuando pases al segundo bloque, conocerás a **“Autocontrol”**.

Yo te ayudaré a relajarte y a sentirte mejor cuando lo necesites.

Hola, me llamo **Autocontrol**.



Cuando vayamos a la mitad de nuestro viaje, te encontrarás a **“Conciencia Social”**.

Yo te ayudaré a descubrir el valor de la amistad, poniendo en práctica el respeto hacia todas las personas.

Hola, me llamo **Conciencia Social**.



Hola, somos las **Habilidades Sociales**.

Y casi llegando al final, te sorprenderá conocer las **“Habilidades Sociales”**.

Nosotras te ayudaremos a que puedas mantener lazos afectivos y de comunicación con las personas que te rodean.

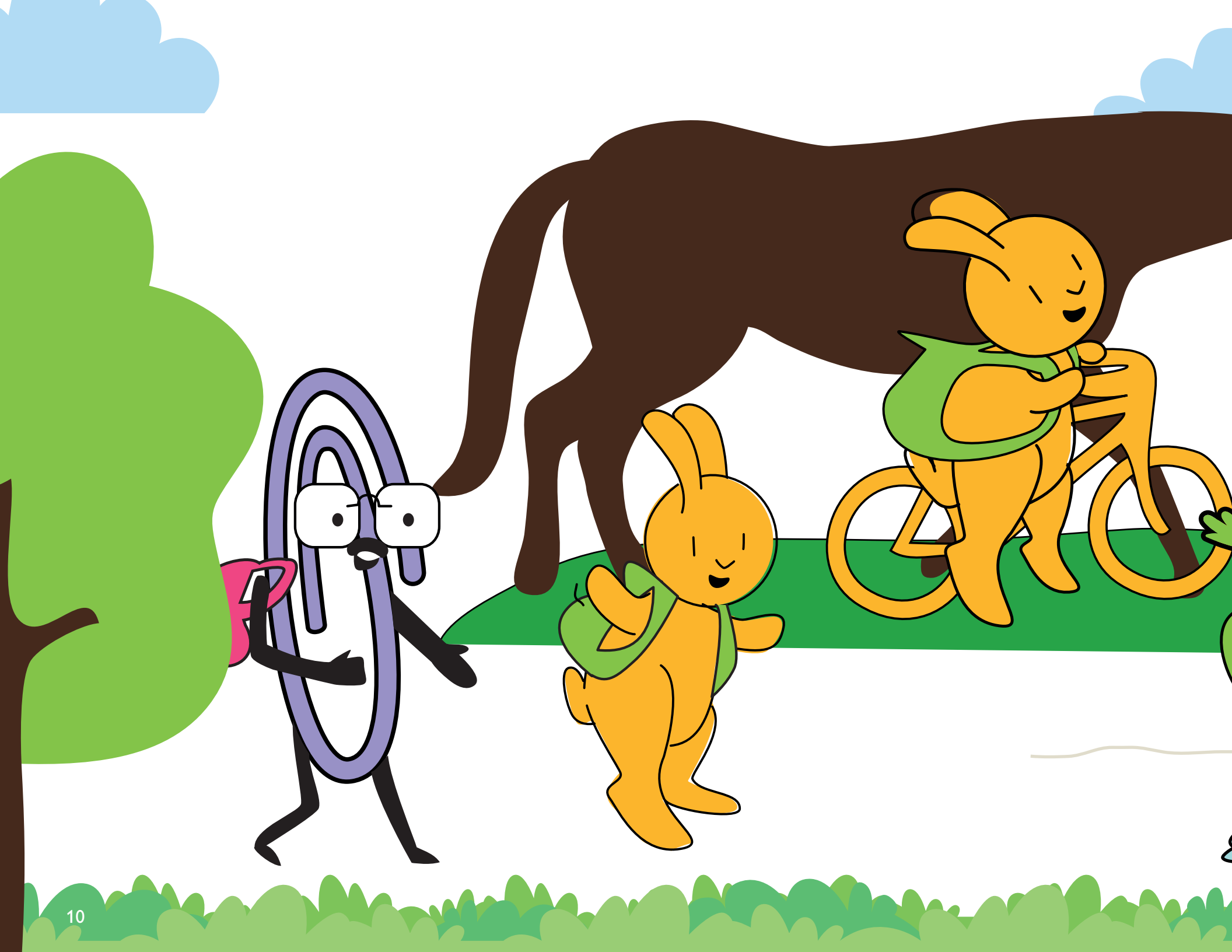


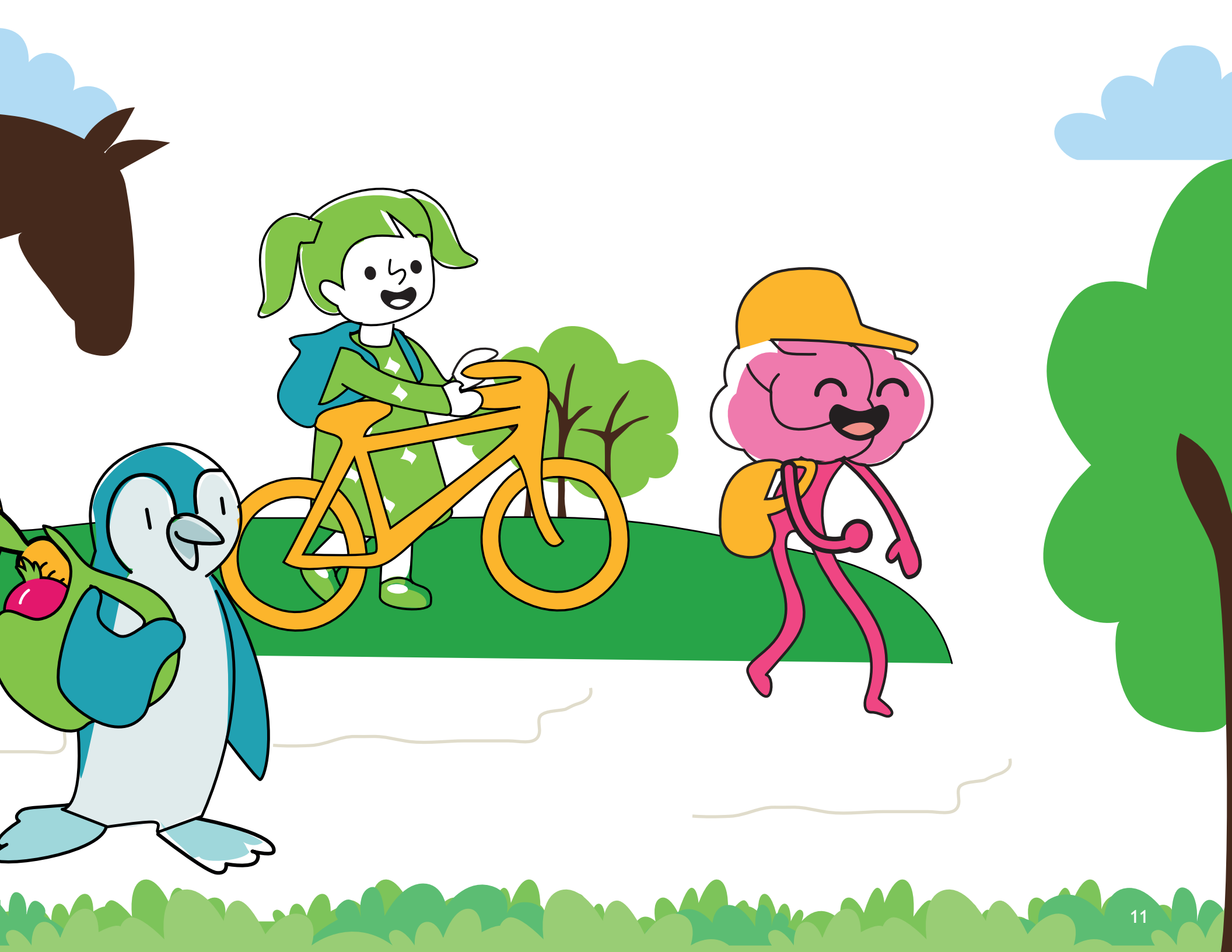
Hola, me llamo **Toma de Decisiones**.

Y para el final de este viaje, ya habrás conocido también a **“Toma de Decisiones”**.

Yo te ayudaré a identificar problemas y buscar soluciones creativas para ellos.







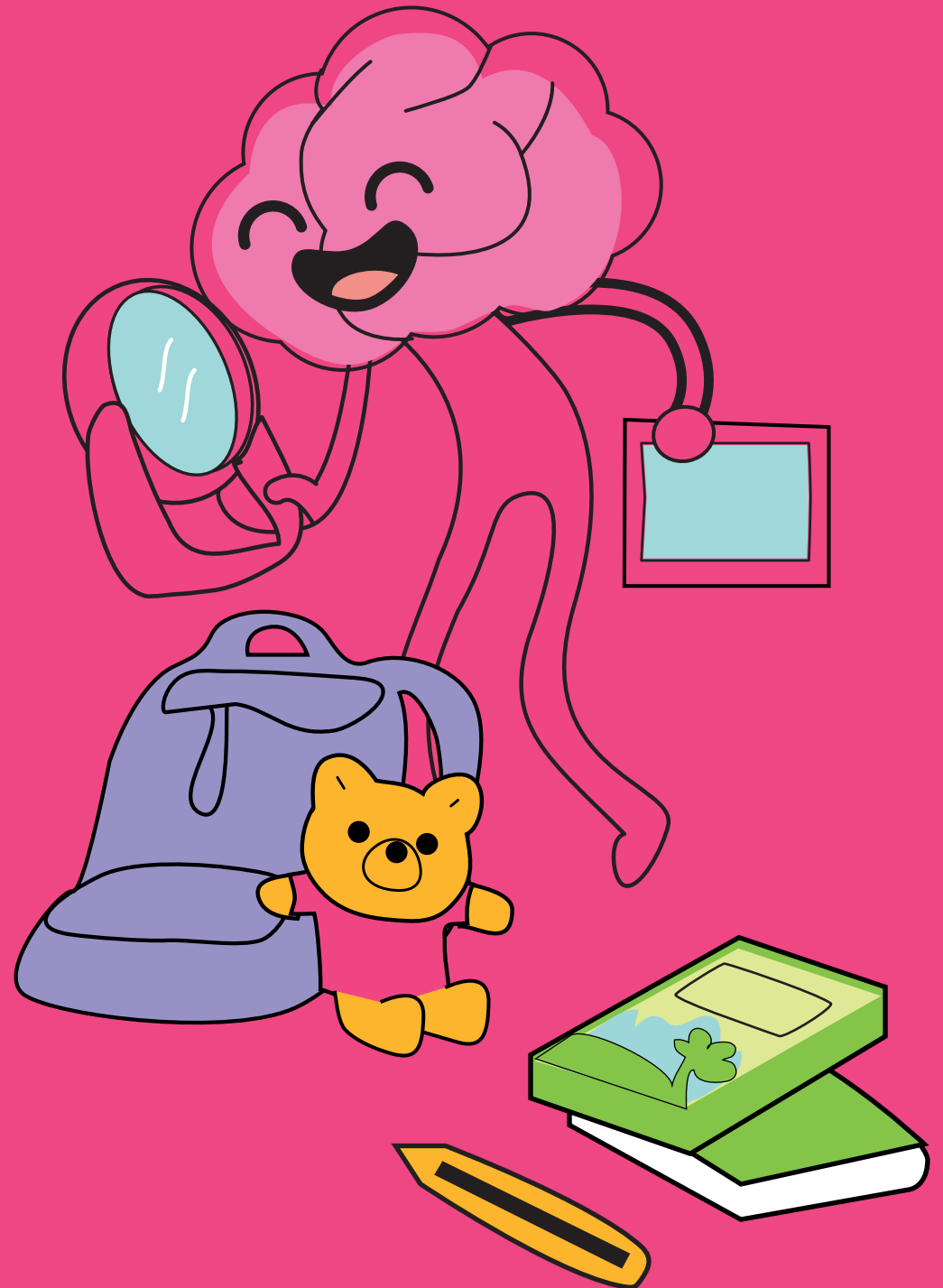



BLOQUE I: VIAJANDO CON LA AUTOCONCIENCIA

¡Ya hemos iniciado el viaje!

Autoconciencia ya estaba lista con su maleta, pero algunas cosas se cayeron ¿puedes ayudar a buscarlas?

Cuando las hayas encontrado, enciérralas con un círculo.





Pide a la niña o el niño que haga un dibujo de sus objetos favoritos.
Señala que **Autoconciencia** lleva sus objetos favoritos en la maleta.

¿Cómo se siente Autoconciencia?

Pida a la niña o el niño lo siguiente:

1. Observe el dibujo de **Autoconciencia**.
2. Muestre la imagen con las diferentes emociones y dígame el nombre de cada una de ellas, señalando el dibujo correspondiente a cada emoción.
3. Pregúntele a la niña o el niño ¿Cómo cree que se siente **Autoconciencia** al haber encontrado los objetos que se habían caído de su maleta?
4. Pida a la niña o el niño que encierre en un círculo la emoción que representa como se siente **Autoconciencia**.

Observa las diferentes caritas y mira a Autoconciencia



alegría



amor



tristeza



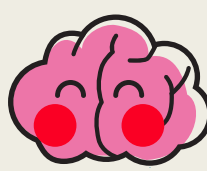
enojo



miedo



calma



vergüenza



sorpresa



Enseñe a la niña o el niño las siguientes imágenes que representan diferentes emociones, tomando en cuenta lo siguiente:

1. Señale y diga el nombre de los diversos colores que se encuentran en las imágenes.
2. Señale y diga el nombre de cada emoción, haciendo un gesto con la niña o el niño que la represente.
3. Lea a la niña o el niño el significado de cada emoción señalándole el dibujo correspondiente.



alegría

Cuando estamos alegres nos sentimos con más energía, hacemos lo que nos gusta y compartimos con las personas que más queremos.



amor

Cuando amas a alguien sientes afecto por esa persona, le deseas todo lo bueno y quieres lo mejor para ella o él.



tristeza

Esta emoción aparece ante una pérdida de algo o alguien. Al sentir tristeza nos sentimos con menos energía, dejamos de hacer lo que nos gustaba, y lloramos.



enojo

Sentimos enojo o frustración cuando vivimos una injusticia, no se respetan nuestros derechos o algo nos causa daño. Por ejemplo: cuando nos acusan de algo que no hicimos.



miedo

Esta emoción aparece cuando sentimos que estamos en peligro y debemos protegernos.



calma

Sentimos calma o tranquilidad cuando estamos relajados y relajados.



vergüenza

Aparece cuando nos sentimos incómodos al haber hecho algo inapropiado para los demás.



sorpresa

Sentimos sorpresa cuando recibimos objetos o noticias que no esperamos.

Actividad 1.

Conociendo las emociones

Comparta a la niña o el niño que a continuación leerán un cuento, utilizando los siguientes pasos:

1. Pida a la niña o niño que le ayude a preparar el material para el cuento.
2. Coloreen y recorten juntos cada una de las imágenes que representan las emociones en el cuento (**ver anexo 1**). Ver las indicaciones para colorear cada una de las imágenes según el color que se sugiere.
3. Proceda con la lectura del cuento “El monstruo de colores” poniendo en práctica las técnicas de lectura en voz alta, la lectura en eco o la lectura en pareja (entre pares).

NOTA: Tomar en cuenta lo siguiente antes de la lectura del cuento:

1. Preparar en una hoja de papel bond, una pequeña tabla como la de abajo, para ir enseñando y repasando los nombres de los colores e ir relacionando con la niña o el niño, cada uno con las emociones del cuento.
2. Cuando mencione una emoción y el color que la representa al ir leyendo, busquen con la niña o niño la imagen correspondiente de las que colorearon, señalando y diciendo el nombre del color y la emoción respectivamente.

| | | |
|-------|----------|---------|
| AMOR | TRISTEZA | ENOJO |
| CALMA | MIEDO | ALEGRÍA |

“El monstruo de Colores”

(Adaptación del cuento original)¹

El monstruo de los colores se levantó confuso y aturdido. No sabía muy bien que le pasaba. A veces sentía rabia y miedo, rabia y tristeza o calma y alegría. Menudo lío que tenía con las emociones y así revueltas no le servía. Necesita aprender a identificarlas para ponerlas en orden. Así que se puso en la tarea y descubrió que:

La alegría era contagiosa. Brillaba como el sol y parpadeaba como las estrellas. Cuando estaba alegre reía, saltaba, bailaba, jugaba y quería compartir con las y los demás.

La tristeza siempre le hacía echar de menos algo. Era suave como el mar, dulce como los días de lluvia. Cuando estaba triste el monstruo solo quería esconderse y estar solo, no le apetecía hacer nada.

La rabia o el enojo, ardía al rojo vivo y era feroz como el fuego... quema fuerte y era difícil de apagar. Cuando se enfadaba sentía que se había cometido una injusticia y quería descargar la rabia en otros.

El miedo era temeroso. Se escondía y huía como un ladrón en la oscuridad. Cuando sentía miedo, se volvía pequeño y poca cosa, y creía que no podía hacer lo que se le pedía.

Continúa...

¹. Cuento original de Anna Llenas.

La calma era tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Cuando sentía calma respiraba poco a poco y profundamente, se sentía en paz.

Una vez pudo identificar cada una de sus emociones, empezó a ordenarlas, metiéndolas en frascos de colores. La alegría la metió en un frasco amarillo, la tristeza en un frasco azul, la rabia en un frasco rojo, el miedo en un frasco negro y la calma en un frasco verde. ¡Ahora ya estaban todas en su sitio!

Pero, un momento, esto no se ha acabado, parece que nuestro monstruo tiene una emoción nueva. “**¡Y, ahora... se puede saber qué te pasa?**”. El monstruo se ha puesto de color **rosado**, el monstruo siente amor en este momento.

Al finalizar la lectura, pregunte a la niña o niño lo siguiente (dé un espacio para que responda):

- ¿Qué te pareció el cuento?
- ¿De qué se trató el cuento?
- ¿Alguna vez has sentido una de esas emociones?

Indique a la niña o niño que para seguir aprendiendo y memorizando los nombres de cada una de las emociones y colores, haremos la actividad “Botes de emociones”² poniendo en práctica cada uno de los pasos siguientes:

1. Indique a la niña o niño que deberán buscar 6 botecitos plásticos o de vidrio, transparentes para lograr ver lo que hay dentro.
2. Vean en familia la siguiente imagen en donde se presentan los colores y nombres de las emociones que leyeron en el cuento. Pida a la niña o niño que repita en voz alta el nombre de cada emoción y su color correspondiente.

| | | |
|-------|----------|---------|
| AMOR | TRISTEZA | ENOJO |
| CALMA | MIEDO | ALEGRÍA |

3. Busquen en familia objetos como botones, lana, hojas, flores, piedritas, plastilina, trozos de colores o crayola y tela de los 6 colores que acaban de repasar.
4. Indique a la niña o niño que ahora llenarán cada uno de los botes con los materiales y objetos que han recolectado. Muéstrela la siguiente imagen, compartiéndole que así les quedaran los “Botes de emociones”. Cada bote con objetos de un color específico.



5. Recorten juntos las viñetas que están en el **anexo 2** con los nombres de cada emoción para que peguen la viñeta en el bote correspondiente según el color que representa la emoción.

Al terminar la actividad, díglele a la niña o el niño que cuando sienta algunas de esas emociones y quiera compartirlas con usted, puede buscar los botes de las emociones para compartir cómo y qué siente.



Espacio para dibujar y colorear emociones

Actividad complementaria

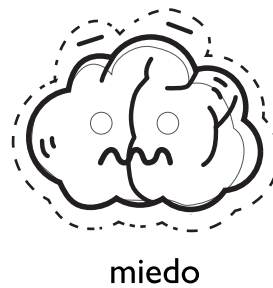
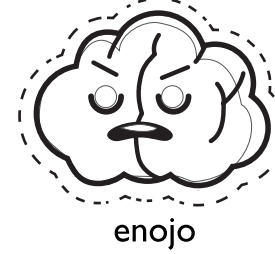
Para continuar reforzando el aprendizaje de los nombres de colores y emociones en casa, vaya al anexo 3 y con ayuda de la niña o niño hagan lo siguiente:

1. Pida a la niña que coloree cada uno de los botes de las emociones del cuento, según los colores que se han estado repasando.
2. Luego ayúdele escribiendo el nombre de cada emoción en el espacio correspondiente del dibujo. Señale cada uno de los botes, preguntando el nombre del color y la emoción.
3. Busquen un lugar de la casa en donde puedan pegar la hoja para practicar en cualquier momento los nombres de los colores y las emociones.



Actividad 2. Máscaras

1. Comparta a la niña o niño que construirán juntas y juntos unas máscaras, que les ayudarán a compartir con otras personas las emociones que sienten.
2. Enseñe la imagen de abajo y comparta a la niña o niño que **Autoconciencia** utiliza máscaras con diferentes emociones para compartir con los demás cómo se siente.
3. Señale cada dibujo y mencione en voz alta con la niña o niño el nombre de la emoción que representa cada máscara.
4. Pida a la niña o niño que coloree las 6 máscaras que **Autoconciencia** utiliza para comunicarse con otros.
5. Indique a la niña o niño que este día harán sus propias máscaras con diversos materiales y que ellas y ellos pueden escoger de qué emociones serán las máscaras.



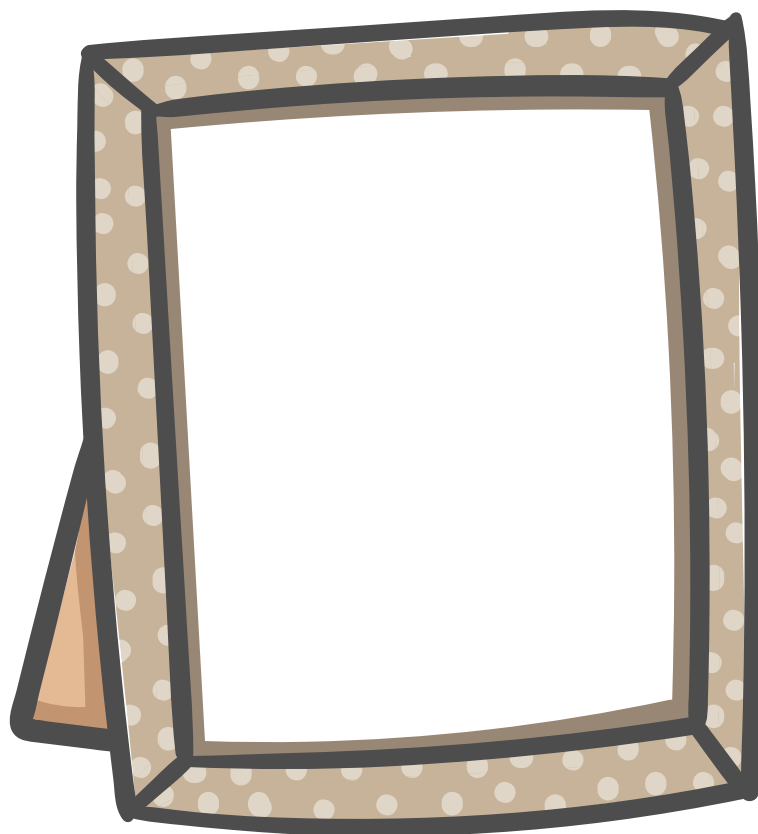
NOTA: Para esta actividad, después del coloreo, usted puede reunir materiales como cartón, papel, pintura, colores plumones, crayolas, plastilina, tela, lana, platos desechables, tijeras y pegamento para construir juntas y juntos sus máscaras.

1. Elaboren las máscaras y pida a la niña o niño que las decore a su gusto.
2. Invite a la niña o niño a crear un cuento o historia donde puedan usar las máscaras.

Actividad 3. Descubriéndome

1. Pida a la niña o niño que le ayude a buscar una fotografía de ella o él.
2. Indique a la niña o niño que pegue la fotografía en el espacio indicado abajo.

Si en casa no tienen acceso a una fotografía, pida a la niña o niño que haga un dibujo de ella o él mismo. Para ello puede tomarle una fotografía con su celular y mostrársela a la niña o niño para que hagan su dibujo.

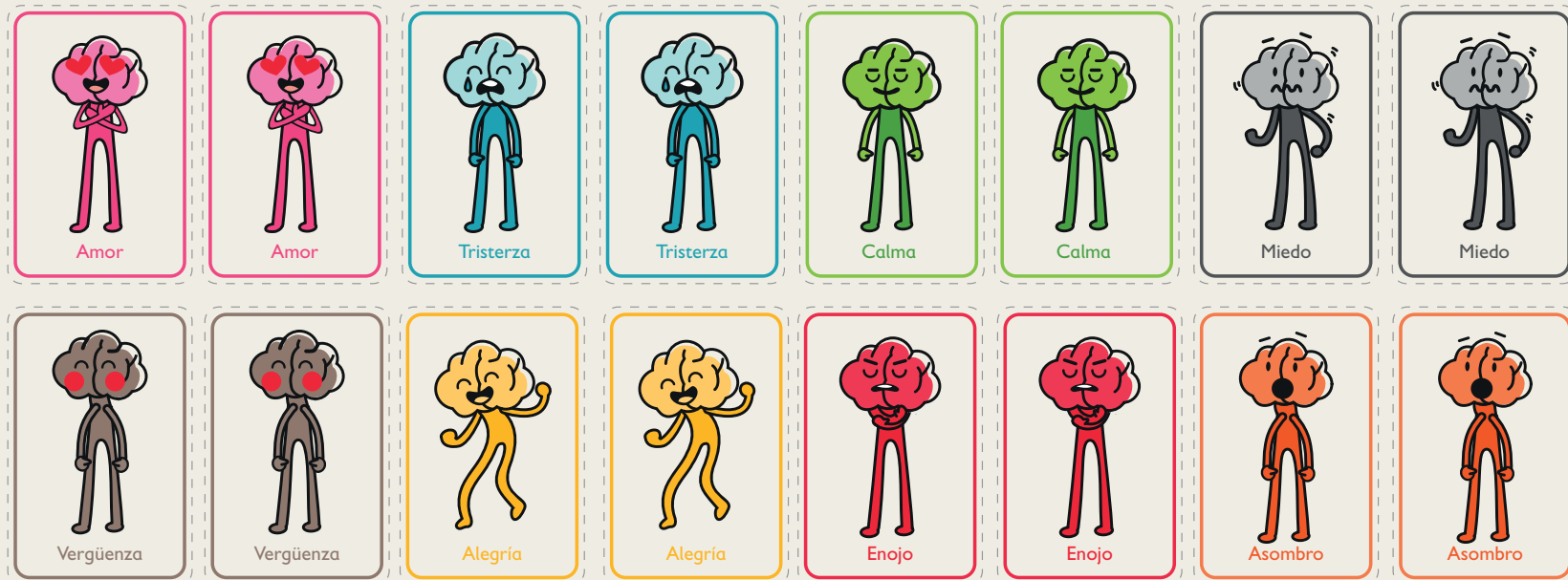


3. Pregunte a la niña o niño ¿Ya viste que bonita/ bonito te ves en la foto/dibujo? Resalte algunas características físicas como su cabello, su sonrisa, ojos y gestos.
4. Pregunte a la niña o niño ¿te gustaría descubrir el tesoro más valioso y hermosa/o del mundo?
5. Indique a la niña o niño que cierre sus ojos. Previamente usted deberá tener listo un espejo.
6. Ubique frente a la niña o niño el espejo.
7. Pida a la niña o niño que abra sus ojos, mientras le dice: “te enseñare el tesoro más valioso, hermosa/o y único en el mundo”.
8. Mientras la niña o niño abre sus ojos y ve su reflejo en el espejo, dígame: ¿ya viste el tesoro?
9. Diga a la niña o niño: Tú eres mi tesoro más valioso, hermosa/o y único en el mundo. Comparta a la niña o niño todas las características que le gustan de ella o él.
10. Enseñe a la niña o niño la imagen de al lado, diciéndole que también **Autoconciencia** descubrió el tesoro más valioso del mundo y que lo ha dibujado pero que necesita ayuda para colorearlo. Entregue colores o crayolas y pida a la niña o niño que coloree el dibujo.



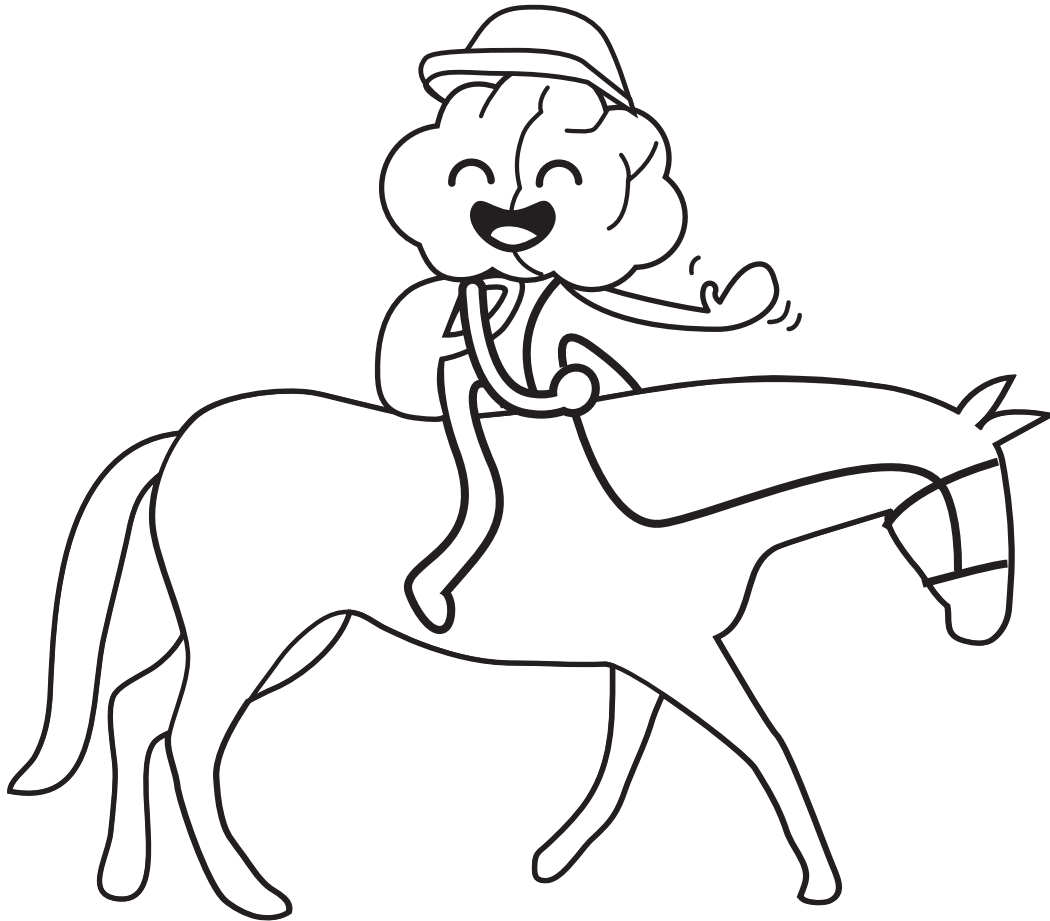
Actividad 4. Memoria de las emociones

1. Pregunte a la niña o niño ¿te han gustado las actividades que hemos hecho? Pídale que mencione su favorita.
2. Pida a la niña o niño que mencione el nombre de las emociones que han repasado.
3. Pregunte a la niña o niño ¿qué emoción sentiste cuando descubriste el tesoro más valioso del mundo?
4. Comparta a la niña o niño que para recordar siempre las emociones jugaran un juego llamado “Memoria” pero que, para ello, necesitará de su ayuda.
5. Pida a la niña o niño que le ayude a cortar las tarjetas del juego. Sigán la línea punteada para recortar cada una de ellas.
6. Cuando las figuras estén listas, ponga cada tarjeta boca abajo para que no se vea el dibujo y explique a la niña o niño que cada tarjeta tiene una pareja con el mismo dibujo. El juego consiste en ir buscando cada pareja, volteando dos tarjetas para verificar si son pareja. Si no lo son, se vuelven a poner boca abajo. Gana la persona que encuentre más parejas.
7. Digan en voz alta juntos, el nombre de cada emoción que salga en las tarjetas, aunque no formen una pareja.



Ver anexo 4

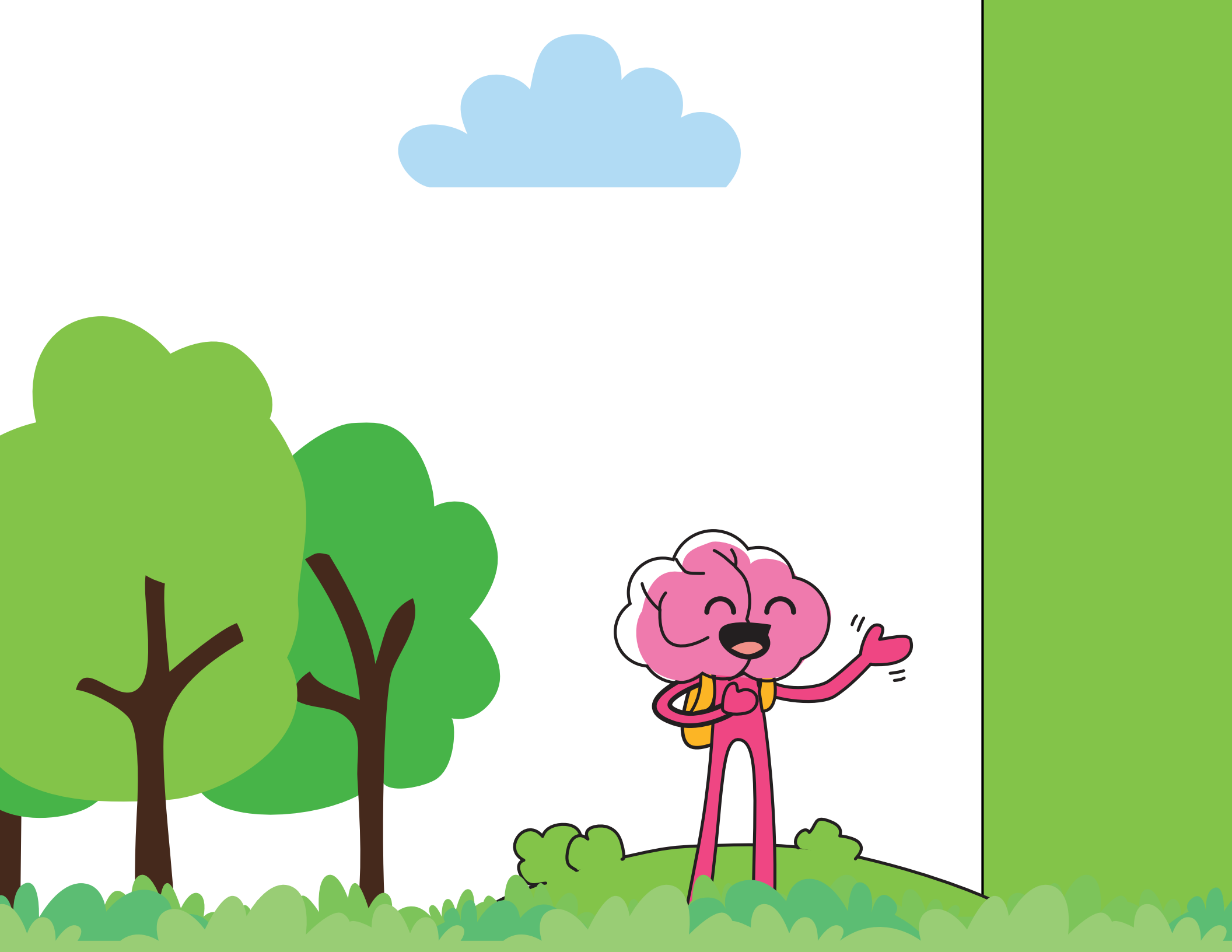
Cierre



1. Comparta a la niña o niño que, en este viaje, **Autoconciencia** aprendió junto a ellas y ellos sobre las emociones y que descubrió el tesoro más bonito del mundo.
2. Pregunte a la niña o niño cuales fueron las actividades que realizaron junto a **Autoconciencia**. Pregunte ¿Cuál fue su favorita?
3. Comparta a la niña o niño que **Autoconciencia** le ha dejado un regalo: un dibujo para colorear. Pida a la niña o niño que coloree el dibujo.
4. Comparta a la niña o niño el mensaje siguiente de **Autoconciencia**:

Muchas gracias por haber realizado las actividades, a continuación, seguirás conociendo más amigas y amigos con quienes descubrirás más tesoros, juegos y actividades.

Hasta la próxima.



BLOQUE II: DESCUBRIENDO EL AUTOCONTROL

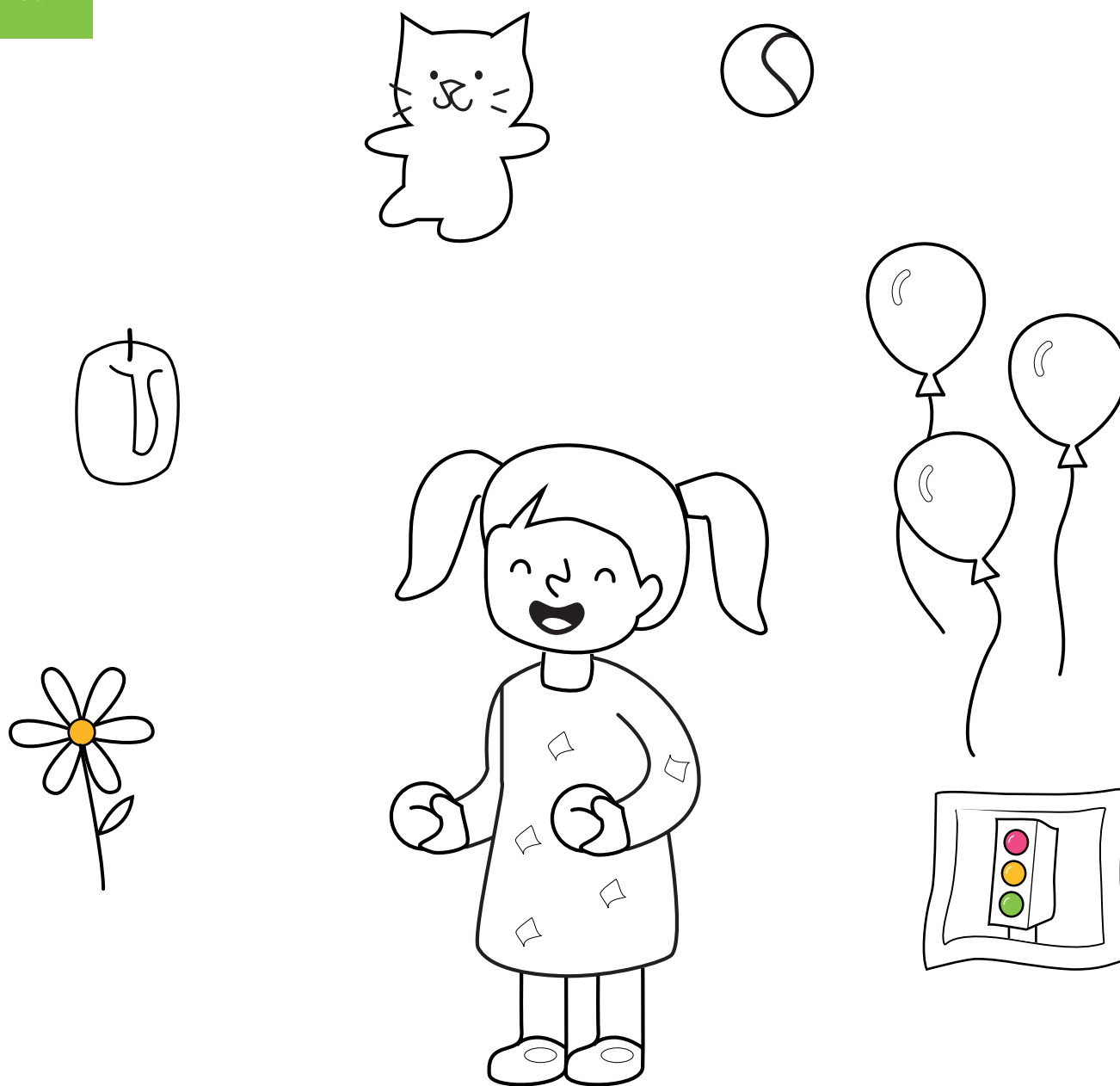
1. Comparta a la niña o niño que iniciarán una nueva aventura con **Autocontrol**.
2. Lea a la niña o niño lo siguiente:

Hola, me llamo **Autocontrol** en esta aventura te voy a compartir algunos ejercicios que te ayudarán a expresar tus emociones y a relajarte o calmarte cuando lo necesites ¿estás lista o listo?

¡Muy bien! Para iniciar ayúdame a colorear el siguiente dibujo, descubrirás algunas cosas que ando en mi maleta que ocuparemos más adelante.




Espacio para colorear



Actividad 1.

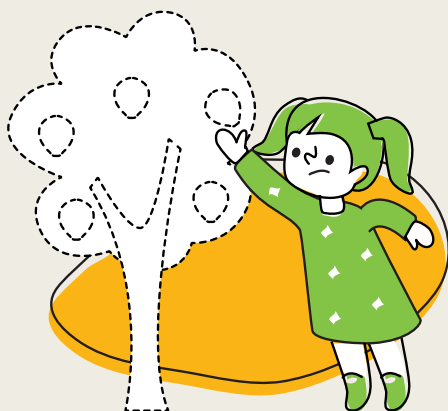
Ejercicios para relajarnos

1. Comparta a la niña o niño que juntos aprenderán unos ejercicios de respiración que les ayudarán a relajarse o calmarse cuando lo necesiten.
2. Brinde ejemplo de situaciones en las cuales pueden necesitar estos ejercicios: al sentir mucho enojo, al sentir tristeza y no poder respirar bien por llorar mucho, entre otros.
3. Lea las indicaciones de cada ejercicio a la niña o niño, explicando para que servirá, diciendo el nombre del ejercicio y pidiéndole que realicen cada uno de los movimientos o gestos que se le solicitarán.
4. Realicen juntos cada ejercicio.
5. Al finalizar todo el bloque, pregunte ¿te gustaron? ¿cuál es tu favorito?
6. Recuerde a la niña o niño que puede hacer estos ejercicios cuando quiera .

| Ejercicio | Descripción |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p data-bbox="367 1274 604 1307">La flor y la vela</p> | <p data-bbox="850 852 1864 917">Este es un ejercicio simple que fomenta la respiración profunda, una forma de relajarse.</p> <p data-bbox="850 950 1060 982">Instrucciones:</p> <ul data-bbox="850 982 1864 1120" style="list-style-type: none"> • Imagina que tienes una flor que huele bien en una mano y una vela que arde lentamente en la otra. • Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor. • Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela. <p data-bbox="850 1144 1864 1250">Repítelo algunas veces, practicando una respiración profunda que le permita sentir como sus pulmones se llenan de aire lentamente y su pecho se infla, para luego sacar por la boca, poco a poco, ese mismo aire.</p> |

Ejercicio

Descripción



Limones

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina un árbol de limones.
- Trata de llegar hasta el árbol para recoger un limón con cada mano.
- Exprime los limones con fuerza.
- Tira los limones al suelo y relaja tus manos.
- Luego repite, ¡hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada!
- ¡Después de la última recogida y exprimida de limones, lánzalos y sacude las manos para relajarte!

Haz esto cinco o más veces según consideres necesario.



Tortuga

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres una tortuga que va a dar un paseo lento y relajado.
- ¡Oh no, ha empezado a llover!
 - Para protegerse de la lluvia, acurrúcate bien debajo de tu caparazón durante unos diez segundos.
 - El sol vuelve a salir, así que sal de tu caparazón y vuelve a tu relajante caminata.

Repite varias veces, asegurándote de terminar con una caminata para que tu cuerpo esté relajado.

Ejercicio



Pluma y piedra

Descripción

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres una pluma flotando por el aire (relajación).
- De pronto te congelas y te conviertes en una piedra y debes caer en forma de pelota (tensión, el cuerpo permanece rígido e inmóvil).
- Luego eres súbitamente transformada/o de regreso en pluma y flotas de nuevo por el aire (relajación). Tu cuerpo se siente liviano y puedes balancearte de lado a lado.

Repite las veces que consideres necesarias, asegurándote de terminar como una pluma flotante en un estado relajado.



Gato perezoso

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Instrucciones:

- Imagina que eres un gato perezoso que acaba de despertar de una hermosa siesta.
- Ten un gran bostezo.
- Y un maullido.
- Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda, lentamente como un gato, y relájate.

Actividad 2. Pelotas para relajarse



1. Pregunte a la niña o niño ¿qué hace cuando siente mucho enojo?
2. Comparta a la niña o niño que la actividad de hoy es para que juntas y juntos elaboren sus propias pelotas de relajación.
3. Indique a la niña o niño que necesitarán 2 tipos de materiales:
 - Uno será la base de las pelotas: un globo, tela, calcetín o media.
 - El otro será el relleno de las pelotas: tierra, azúcar, arroz, frijoles, arena o aserrín.
4. Construyan juntas y juntos las pelotas para relajarse, rellenen la base hasta formar una pelota y sellenla para que el relleno no se salga.
5. Indique a la niña o el niño que estas pelotas las puede ocupar cuando sienta enojo, cuando sienta mucha distracción o cuando necesite relajarse.
6. Juntas y juntos, aprieten las pelotas lo más fuerte que puedan, luego suéltelas y relajen la mano. Hagan esto varias veces.
7. Masajeen su espalda, cabeza y hombros con las pelotas y pregunte a la niña o niño ¿Qué siente al pasar las pelotas por cada una de esas partes del cuerpo?
8. Pregunte a la niña o niño ¿qué le pareció la actividad?
9. Invite a la niña o niño a colorear el siguiente dibujo, compartiendo que **Autocontrol** también hizo sus pelotas de relajación.

1. Indique a la niña o niño que **Autocontrol** nos enseñará una canción de las emociones que también nos puede servir para relajarnos.
2. Reproduzca la canción y video en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>
3. Invite a la niña o niño a cantar junto a usted:

*Respiro muy deprisa cuando me enfado
sí me tranquilizo respiro más despacio.*

*Hablo muy deprisa cuando me enfado
sí me tranquilizo hablo más despacio.*

*Y cuando me enfado... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
yo me tranquilizo.*

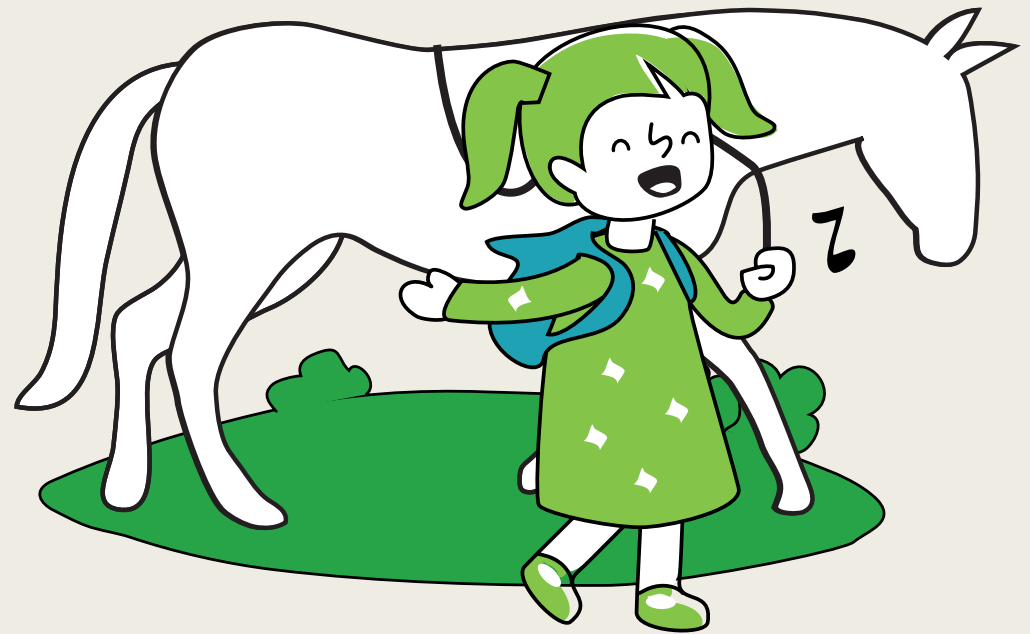
*Si vuelvo a enfadarme... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
sé tranquilizarme.*

*Ando muy deprisa cuando me enfado
sí me tranquilizo ando más despacio.*

*Me duele la cabeza cuando me enfado
sí me tranquilizo se me va pasando.*

*Y cuando me enfado... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
yo me tranquilizo.*

Si vuelvo a enfadarme... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



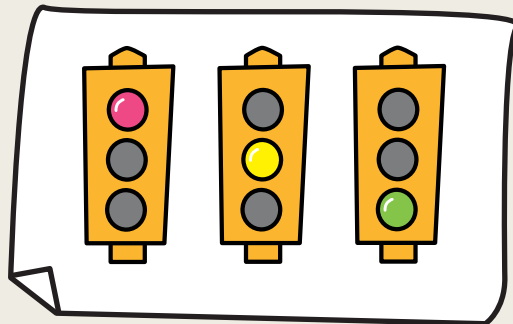
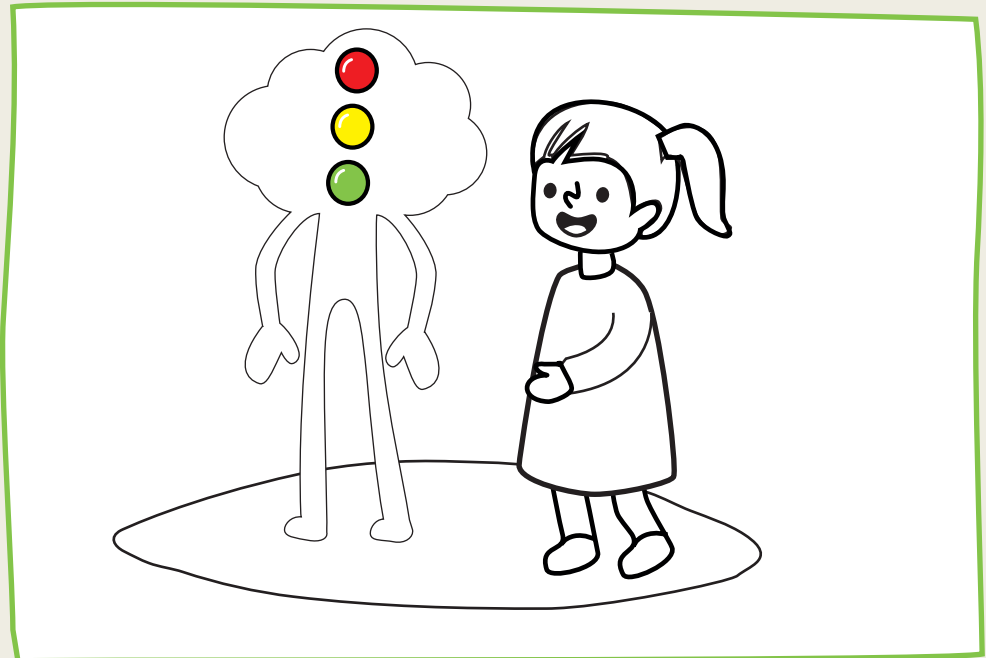
4. Invite a la niña o niño a realizar un dibujo sobre la canción.

Espacio para dibujar



Actividad 3. El Semáforo

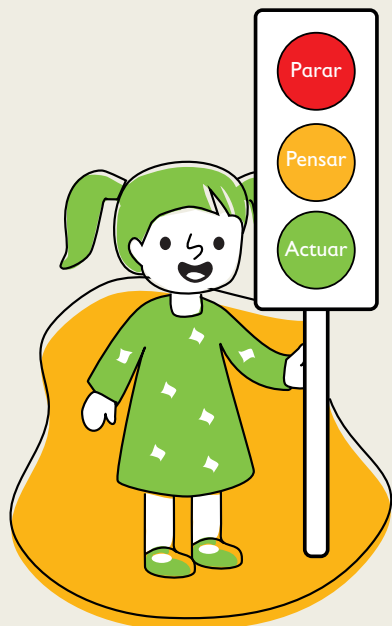
1. Pregunte a la niña o niño si conocen qué es un semáforo. Si no lo saben, por favor explique y comparta qué colores tiene un semáforo y para qué sirve cada uno de ellos: **rojo**, **amarillo** y **verde** y mencione lo importante qué es esta señal de tránsito para evitar accidentes.
2. Ahora, pídale que coloree la siguiente figura del semáforo:
3. Pida a la niña o niño que vea la siguiente imagen y explique para qué sirve el color de cada luz en un semáforo:



Rojo: alto, no podemos pasar.
Amarillo: precaución, hay que tener cuidado.
Verde: puedes pasar.



4. Indique a la niña o niño que el semáforo también lo podemos utilizar en casa para expresar de mejor forma nuestras emociones, poniendo en práctica 3 pasos: Parar, Pensar y Actuar.
5. Muestre la siguiente imagen a la niña o niño mientras explica cada paso y señale el color correspondiente.



Nos detendremos un momento, y pensaremos qué emoción sentimos, podemos hacer un ejercicio para relajarnos como la flor y la vela o la tortuga.

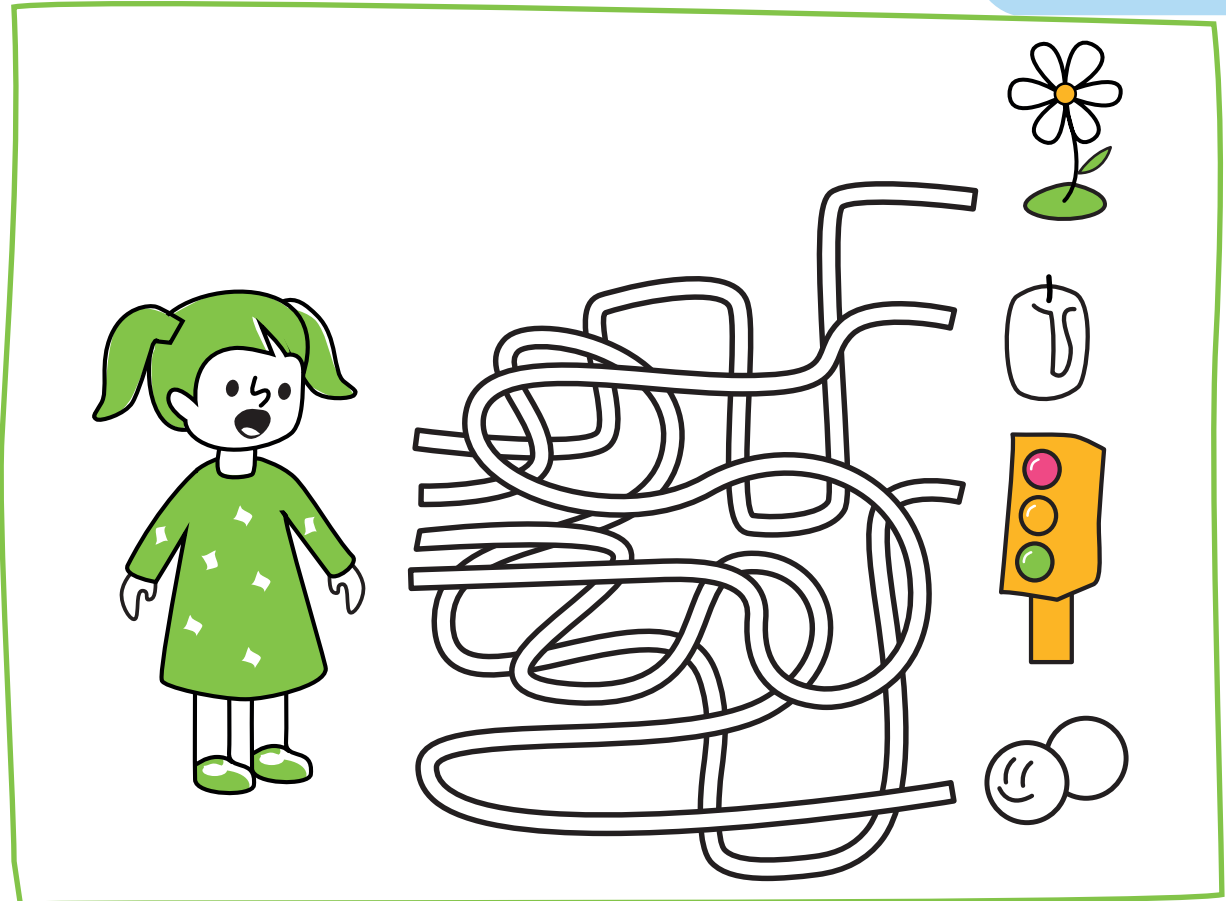
Ahora, tratemos de pensar en cómo nos podemos sentir mejor, ¿qué podemos hacer? Colorear, jugar, cantar.

Hoy que ya nos sentimos mejor, podemos continuar con lo que estábamos haciendo antes.

6. Indique a la niña o niño que construirán juntos su semáforo.
7. Busquen materiales que tengan en casa como cartón, papel, colores, pinturas, botellas desechables, entre otros que puedan servir para elaborar las partes del semáforo.
8. Diseñen y construyan juntas y juntos el semáforo.
9. Busquen un lugar en casa para colocarlo, donde puedan recordar los tres pasos para expresar de forma adecuada las emociones.

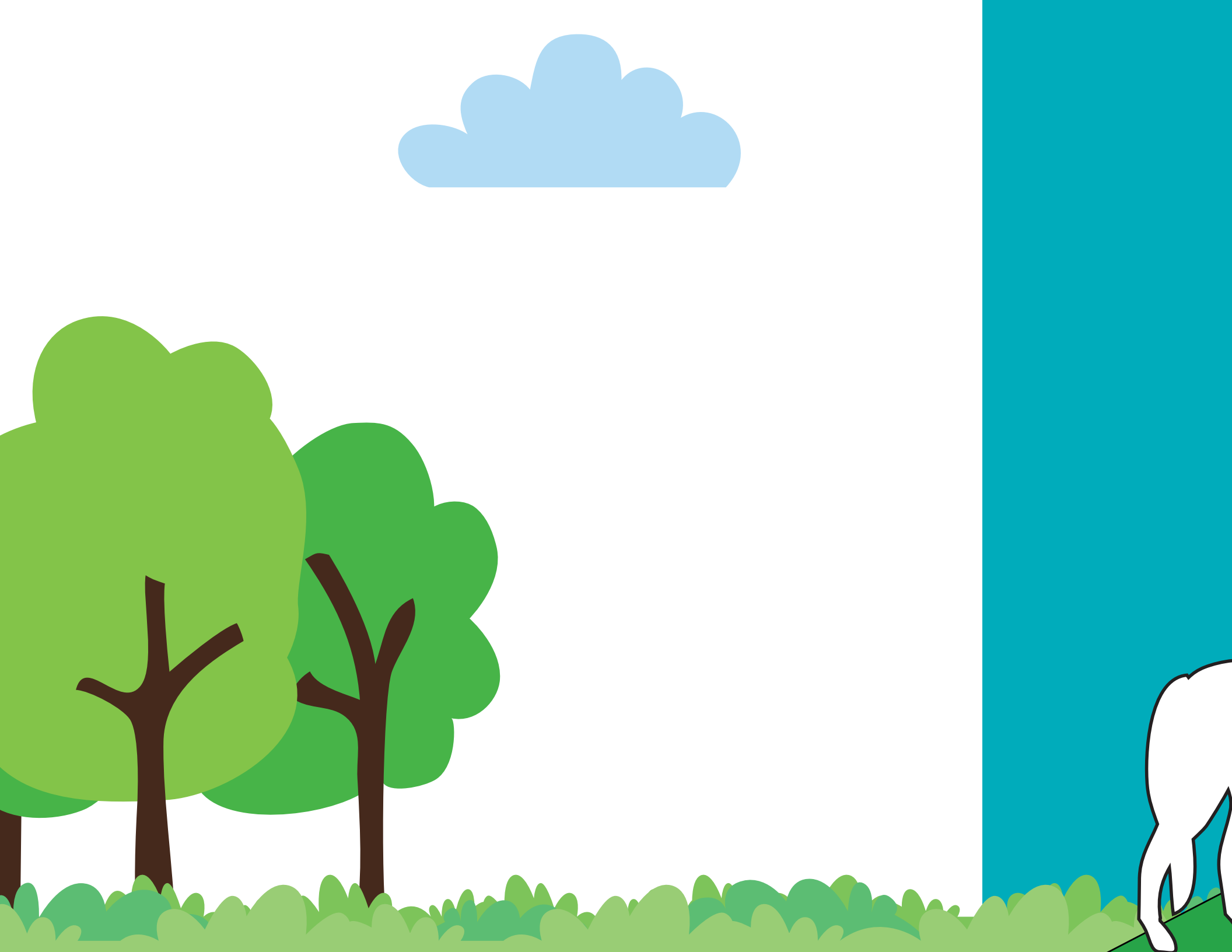
Cierre

1. Comparta a la niña o niño que en esta aventura con **Autocontrol** aprendieron ejercicios para relajarse o calmarse.
2. Pregunte a la niña o niño cuales fueron esos ejercicios y actividades que hicieron.
3. Indique a la niña o niño que **Autocontrol** necesita de su ayuda para resolver el siguiente laberinto.
4. Comparta a la niña o niño que **Autocontrol** necesita meter de nuevo en su maleta algunas cosas que compartió con ustedes y que juntas y juntos pueden ayudarlo si encuentran el camino correcto para llegar a esas cosas.
5. Resuelvan el laberinto.
6. Lea a la niña o niño lo siguiente, señalando el dibujo de **Autocontrol** despidiéndose:

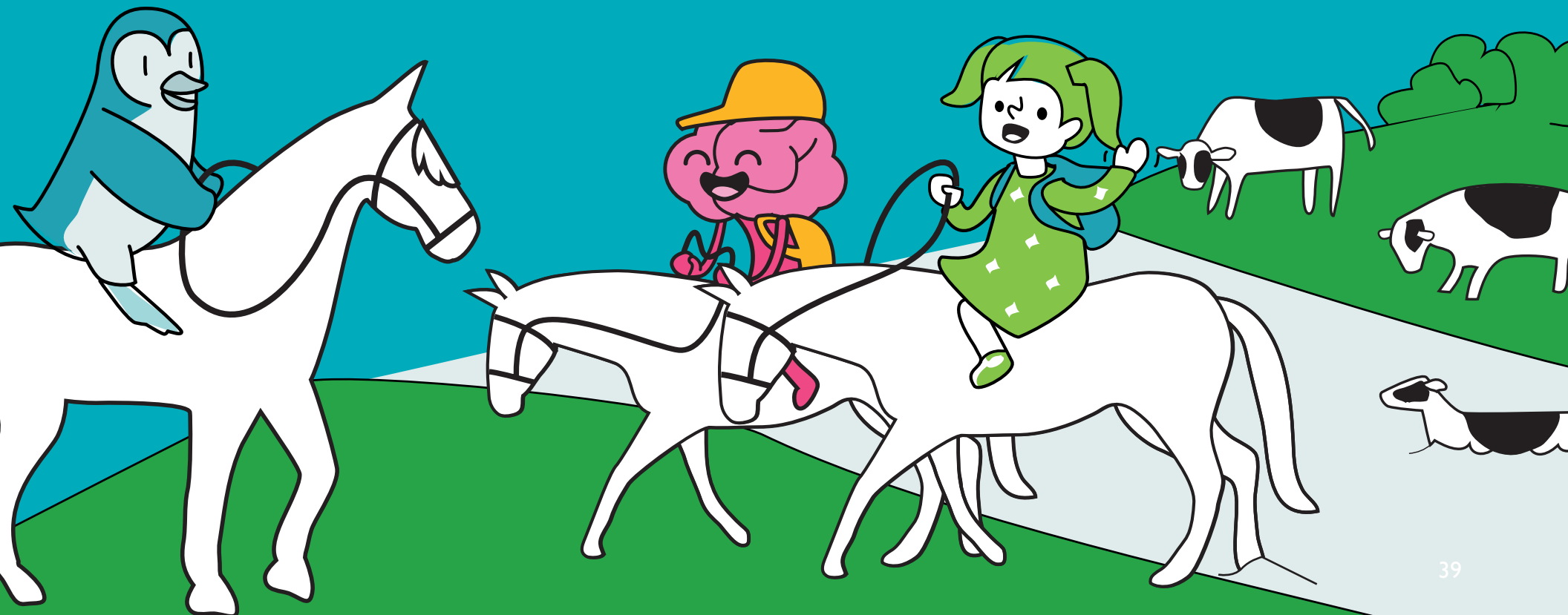


Muchas gracias por ayudarme a encontrar mis cosas de nuevo, me divertí mucho contigo.

Nos veremos pronto.



BLOQUE III: UNA AVENTURA JUNTO A CONCIENCIA SOCIAL



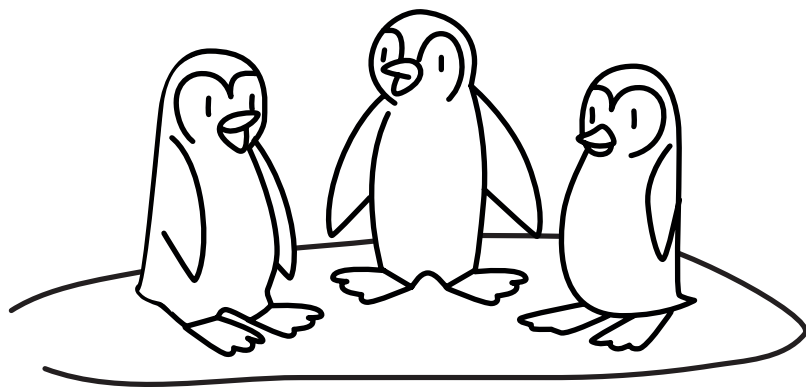


1. Pregunte a la niña o niño que ve en el dibujo.
2. Consulte a la niña o niño si conoce algunas de las caricaturas.
3. Pida que le comparta los nombres y quienes son (**Autoconciencia** y **Autocontrol**).
4. Comparta a la niña o niño que iniciarán una nueva aventura y que hay nuevas amigas y amigos y es **Conciencia Social** (Señale el pingüino).
5. Indique a la niña o niño que, para iniciar esta aventura, hay que colorear el dibujo.

Actividad 1. Nuestros seres queridos

1. Pregunte a la niña o niño ¿Quiénes conforman su grupo familiar?
2. Indique a la niña o niño que **Conciencia Social** nos ha compartido una foto de su familia pero que, por estar viejita, casi no tiene color.
3. Pida a la niña o el niño que coloree la foto familiar de **Conciencia Social**.
4. Solicite a la niña o niño que, en el espacio de abajo, elabore un dibujo de su familia. Puede decorarlo como quiera.
5. Al finalizar el dibujo, pregunte lo siguiente: ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?

Espacio para colorear



Espacio para dibujar

6. Comparta con la niña y el niño que cantarán una canción: “Mi Familia”

https://www.youtube.com/watch?v=I_AUNFfqvvg



*Mi familia es la gente que me quiere, la gente que me quiere y
quiero yo también.*

*Me quiere mi papá, me quiere mi mamá, me quieren mis abuelos
y yo los quiero más.*

*Mi familia es la gente que me quiere, la gente que me quiere y
quiero yo también.*

*Mis tíos y mis primos igual que mis amigos, me quieren y los
quiero a todos en verdad.*

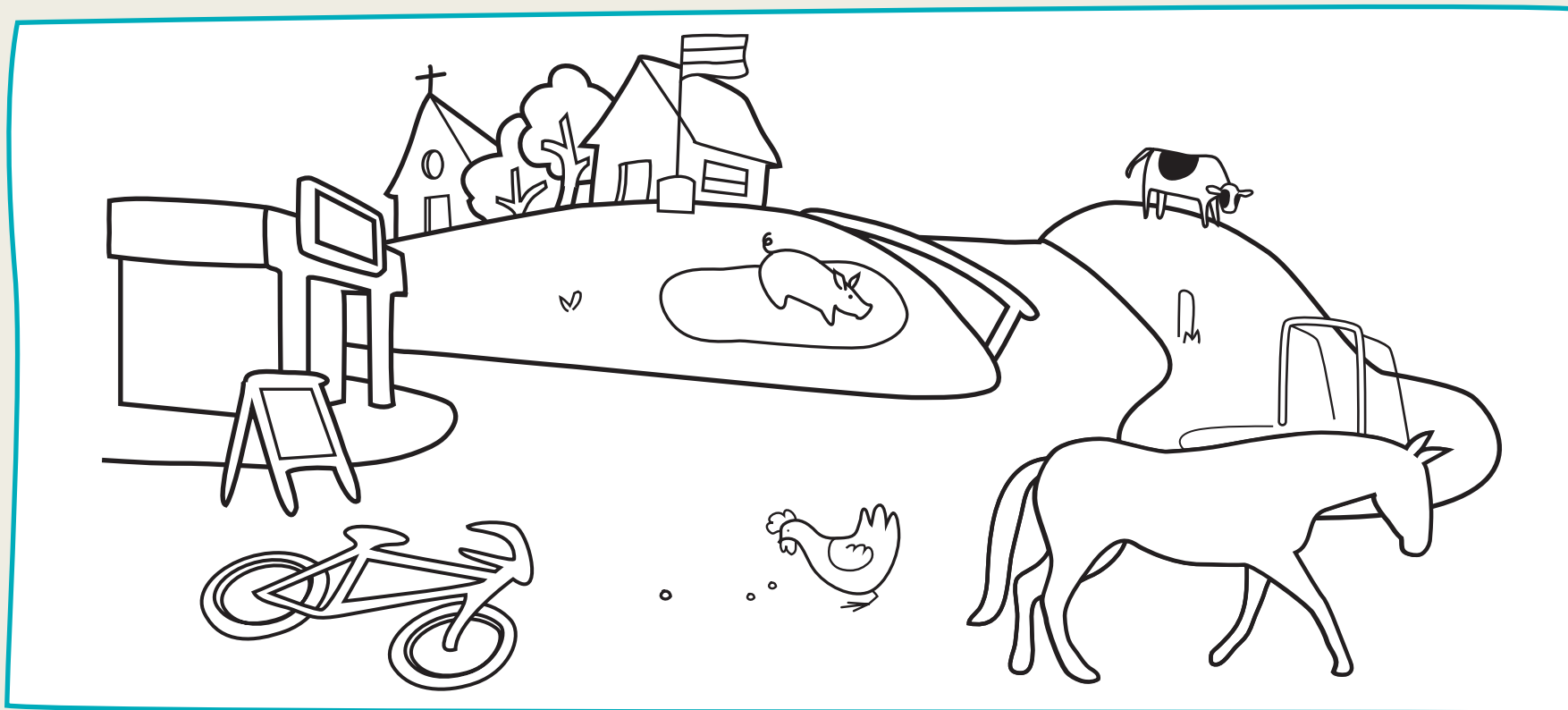
*Mi familia es la gente que me quiere, la gente que me quiere y
quiero yo también.*

*Me quieren mis hermanos, me quiere mi maestra, me quieren y
los quiero a todos en verdad y siempre están conmigo feliz con
ellos vivo y cantando les digo que yo los quiero más.*

7. Si tienen mascotas, pregunte a la niña o niño si las mascotas son parte de su familia.
8. Si la niña o niño no las incluyó en el dibujo anterior, pregúntele si le gustaría incluir a las mascotas en el dibujo. Si la respuesta es afirmativa, dele un espacio para que finalice su dibujo.
9. Tome un momento con la niña o niño y observen el dibujo. Señalen juntos y pronuncien el nombre de la persona o mascota que ha dibujado y pregunte qué relación tiene con la niña o niño: es la tía, hermano, abuelo.
10. Refuerce en la niña o niño lo importante que es la familia y el amor que nos une a cada una de las personas y mascotas que la conforman.

Actividad 2. Conviviendo en la comunidad

1. Comparta a la niña o niño que, así como nuestra familia y seres queridos están ahí para cuidarnos, amarnos y convivir con nosotros, en la comunidad hay lugares que visitamos cuando necesitamos ayuda.
2. Enseñe el siguiente mapa a la niña o niño y pregunte qué lugares observa.



3. Pregunte a la niña o niño para que nos sirvan cada uno de los lugares en el mapa. Refuerce compartiendo lo siguiente:

- La escuela: para aprender y estudiar.
- La unidad de salud: : cuando estamos enfermos.
- Congregarnos: para conocer de Dios.
- La cancha: para salir a jugar.
- La tienda: para comprar comida.

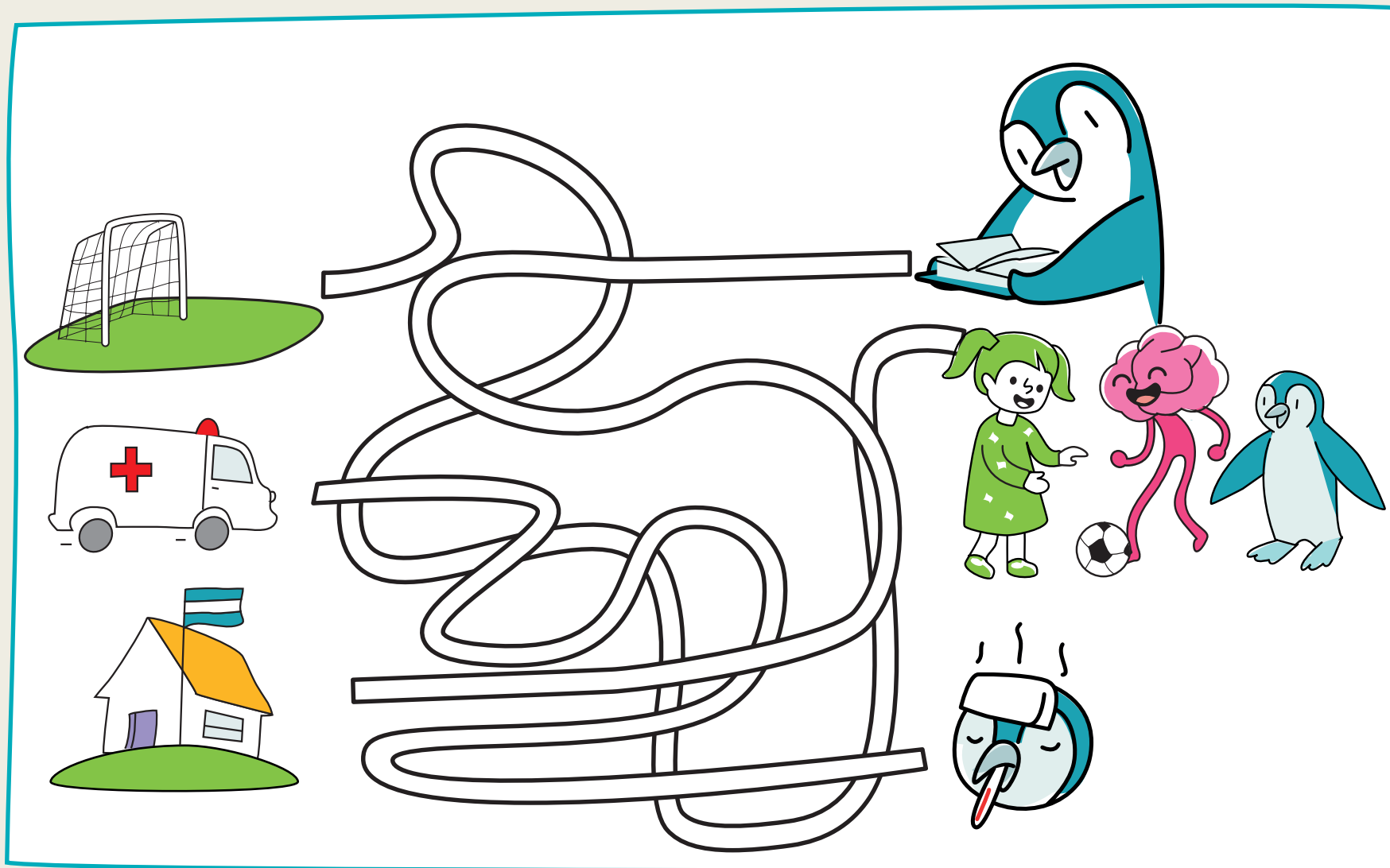
4. Pregunte a la niña o el niño, ¿cuál de todos los lugares mencionados es su favorito y por qué?
5. Pida a la niña o niño que haga un dibujo de sus lugares favoritos.

Espacio para dibujar

6. Refuerce compartiendo: cada uno de esos lugares nos ayuda en la comunidad. En la unidad de salud nos ayudan a que tú crezcas sano y fuerte, en la escuela a que aprendas a leer y escribir, en la cancha podemos salir a jugar y divertirnos.
7. Indique a la niña o niño que también **Conciencia Social** tiene los mismos lugares en su comunidad pero que necesita ayuda para encontrar los caminos a la escuela, la unidad de salud y la cancha de futbol.



8. Pida a la niña o niño que resuelvan el siguiente laberinto para ayudar a **Conciencia Social**.





Espacio para dibujar



Cierre

1. Indique a la niña o niño que han llegado al final de la aventura con **Conciencia Social**.
2. Pregunte ¿qué actividades hicieron?
3. Comparta que **Conciencia Social** nos ha dejado una foto con sus amigas y amigos y que esta foto se convierte en un divertido rompecabezas.
4. Indique a la niña o niño que, para poder jugar con el rompecabezas, primero deberán recortar cada una de las figuras sobre la línea punteada.



Como has visto, en nuestro entorno y comunidad hay lugares y personas muy importantes para nuestra vida. Así como en casa está nuestra familia que nos cuida y nos quiere. También tenemos la escuela donde aprendemos muchas cosas y hacemos amigas y amigos. Cuando nos enfermamos está la unidad de salud, donde nos atiende un doctor o enfermera. Cuando se nos acaba algo en casa, como la comida, vamos a la tienda a comprar. Pero también tenemos lugares donde podemos jugar y divertirnos como la cancha.

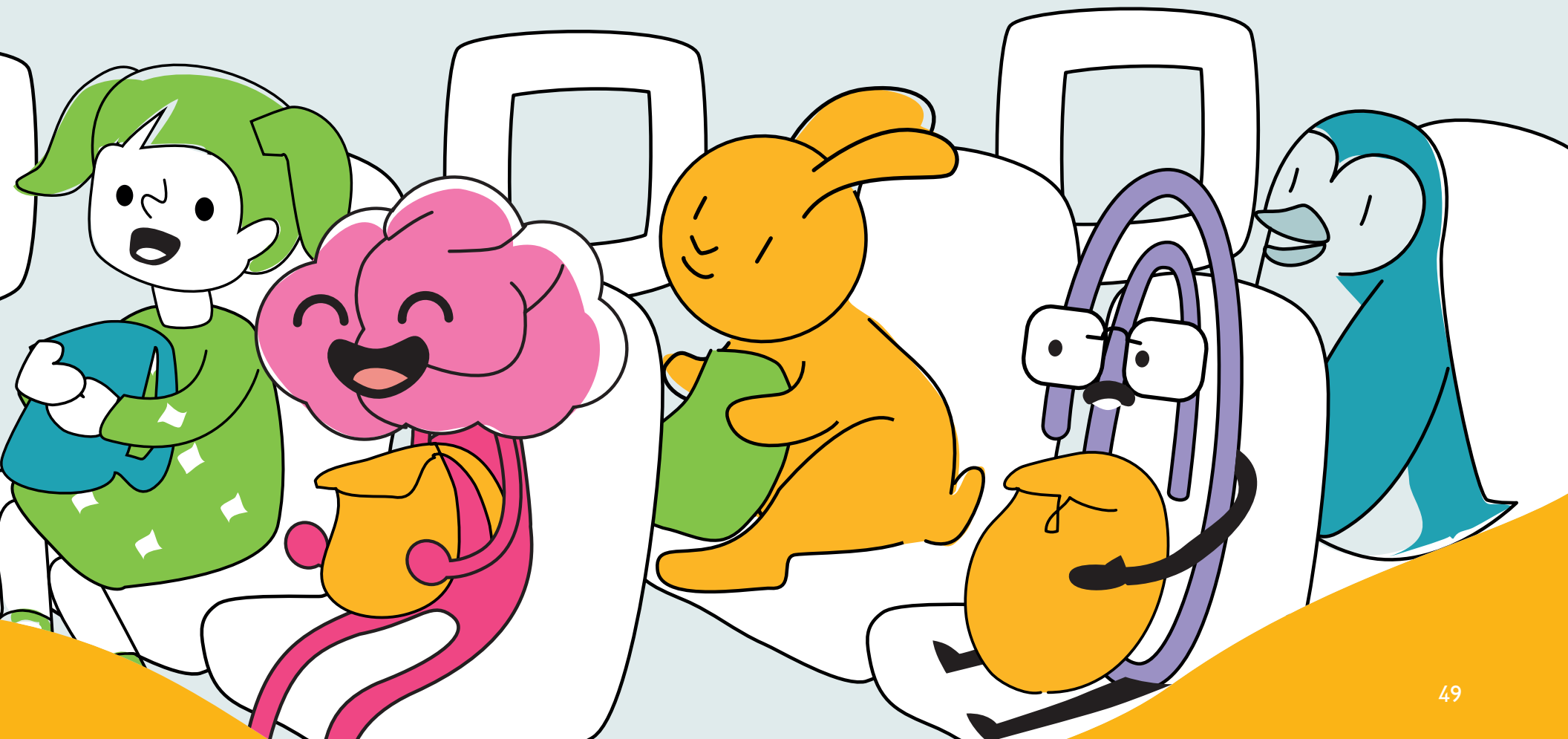
Todo esto es muy importante para ti, y nunca olvides que tienes a todas estas personas y lugares para ayudarte y acompañarte. Recuerda, ahora que no podemos estar en contacto físico, puedes apoyarte del celular o teléfono para hablar con tus seres queridos.

Es una de nuestras mejores herramientas. Y recuerda todas las veces que estuviste con ellas y ellos y los buenos momentos que pasaste. Nosotros siempre cargamos nuestro corazón de peluche que nos dieron nuestros padres y una foto de ellos.

Ver anexo 5

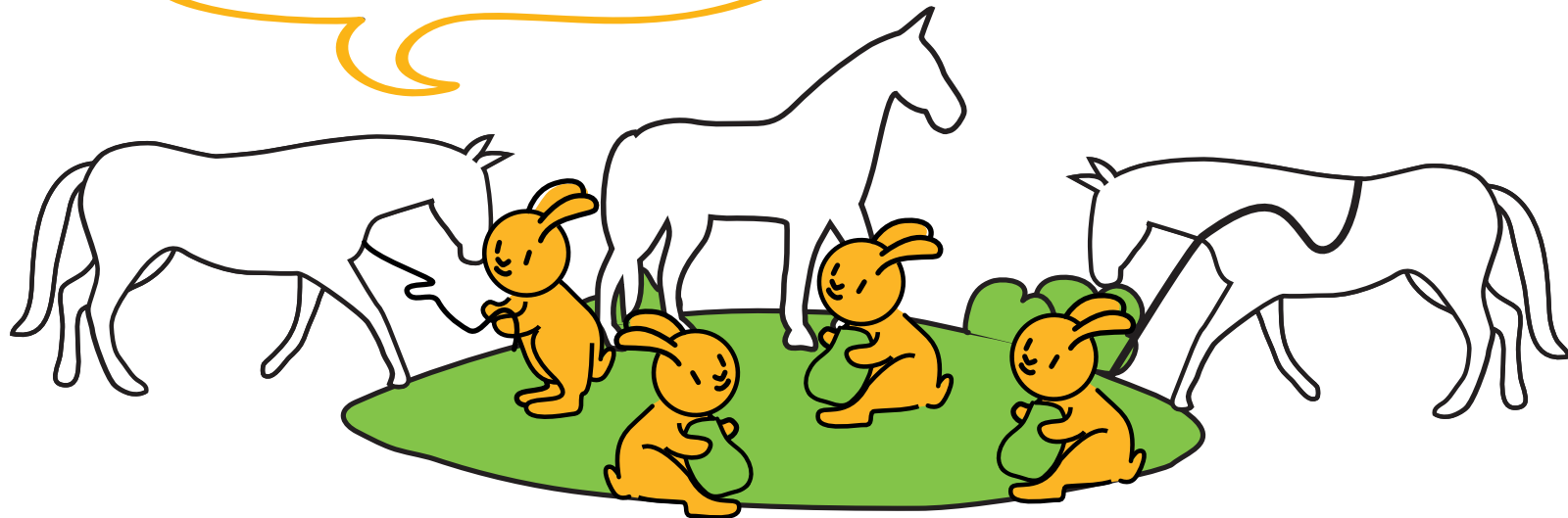


BLOQUE IV: DIVIRTIÉNDONOS CON LAS HABILIDADES SOCIALES



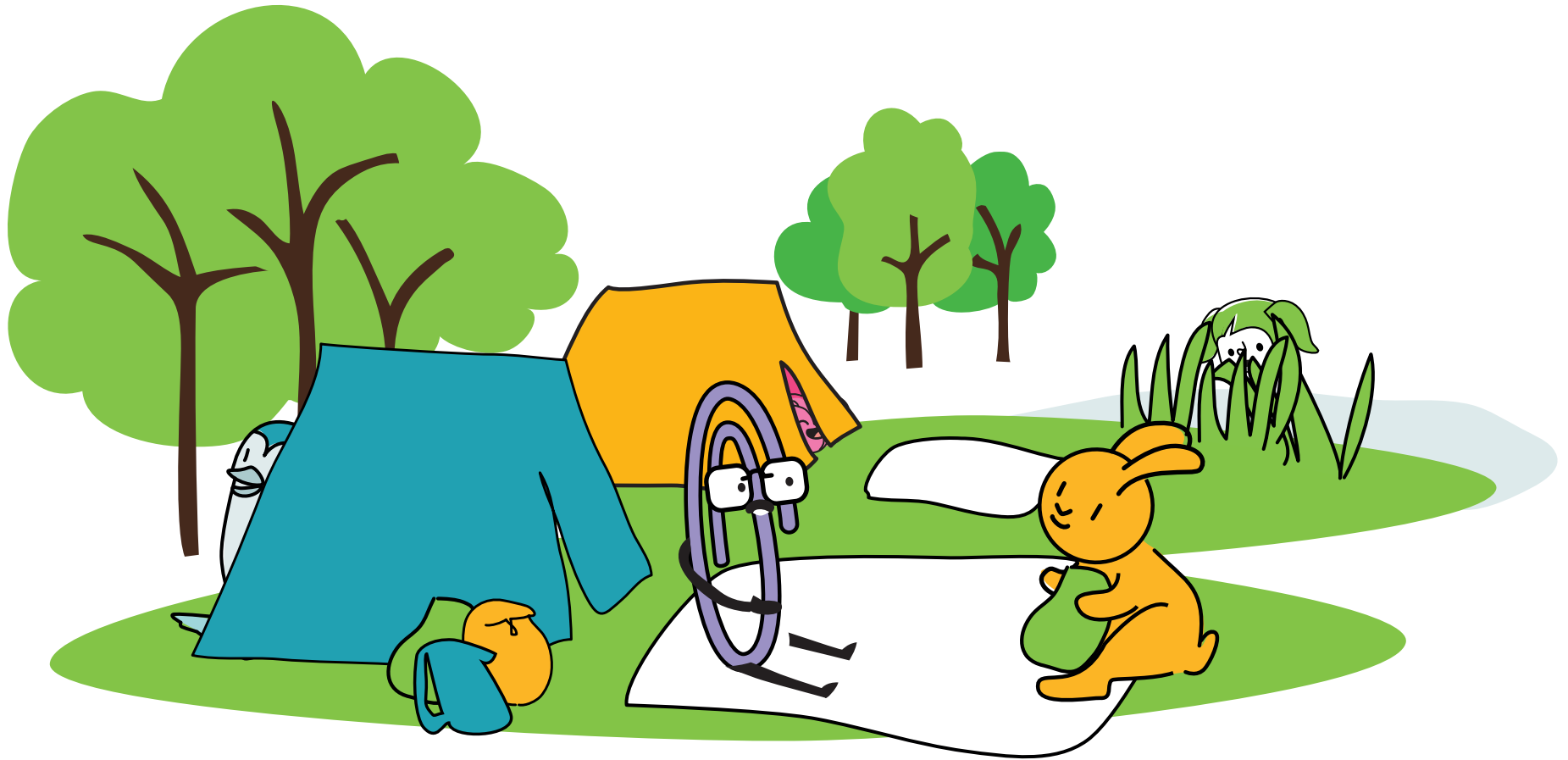
1. Lea lo siguiente a la niña o niño, señalando el dibujo que presenta a los nuevos amigos y amigas: **Habilidades Sociales**.

¡Hola! Somos las **Habilidades Sociales** y contigo aprenderemos algunos valores que nos ayudarán a convivir en armonía con las y los demás.



2. Comparta con la niña o niño que, en la siguiente imagen, **Habilidades Sociales** están buscando a sus amigas y amigos, pero no los encuentran.
3. Pregunte, ¿te gustaría ayudarles a encontrar a sus amigas y amigos?

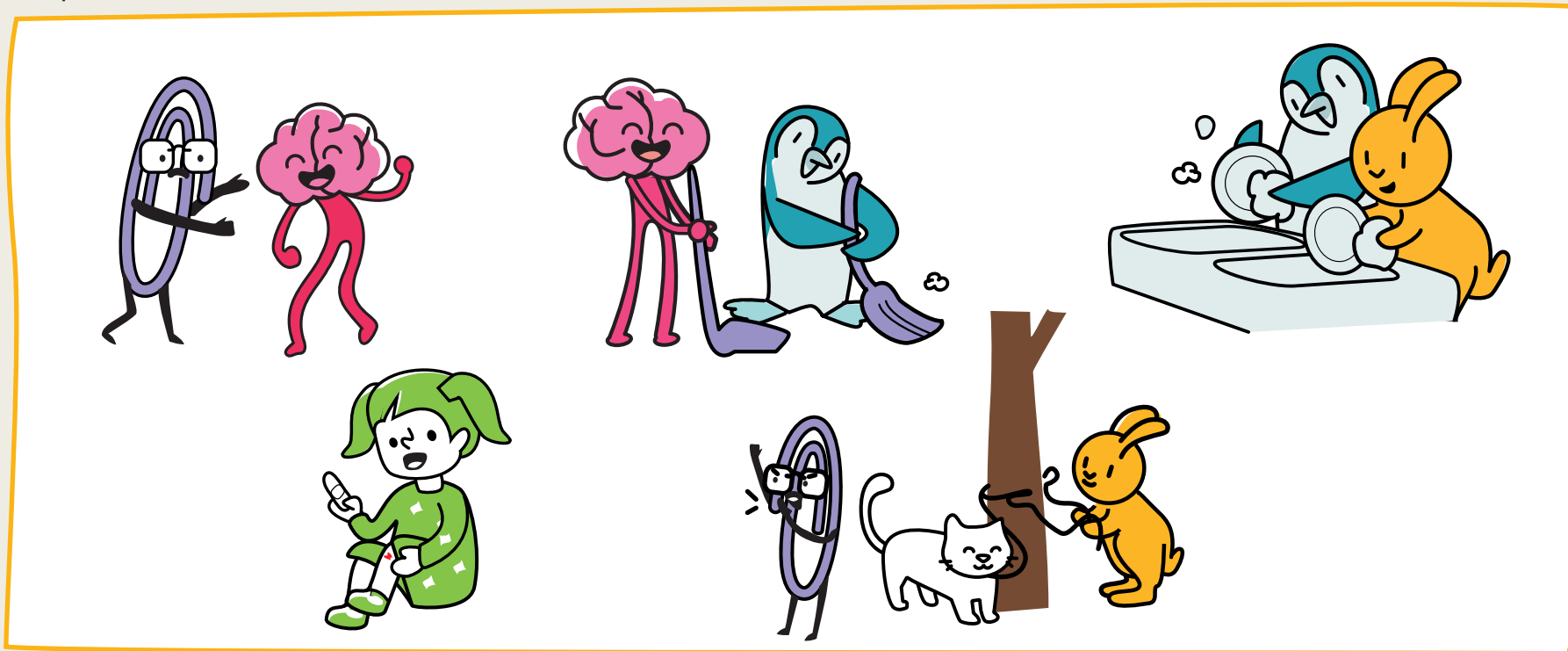
4. Pida a la niña o niño que observe la imagen y busque a **Autoconciencia, Autocontrol y Conciencia Social.**
5. Pida a la niña o niño que encierre en un círculo a cada uno de las amigas y amigos de **Habilidades Sociales.**



Actividad 1.

Conviviendo

1. Comparta a la niña o niño que, en esta actividad, con ayuda de las **Habilidades Sociales**, veremos unas imágenes.
2. Pregunte qué ven en la imagen o qué está sucediendo: por ejemplo, si hay una pelea entre niños, si alguien está ayudando a otros.
3. Pida a la niña o el niño que le cuente qué es lo que más le gusta hacer con sus amigas y amigos. Pregunte ¿qué hace cuando hay un problema y discuten o pelean entre ellas y ellos?
4. Luego comparta: a continuación, veremos una serie de imágenes, me gustaría que me dijeras que está pasando en cada una de ellas y que encierres en un círculo aquellas imágenes que representan acciones buenas o adecuadas con otras personas.



6. Indique a la niña o niño que las **Habilidades Sociales** nos ayudan a llevarnos mejor con las y los demás, y convivir en armonía y respeto.

7. Comparta que a continuación le leerá un cuento, muéstrole la imagen que hace referencia al cuento.

Clementina, ayúdame a nadar...
Ivonne Vásquez

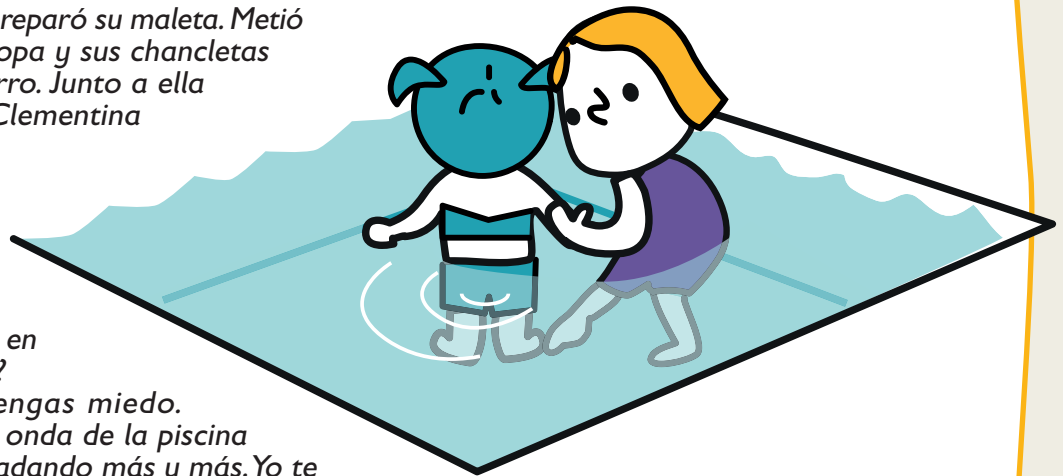
Era verano y el sol brillaba. Clementina sudaba y sudaba, así que pensó en tomar un baño para refrescarse. Justo estaba por entrar a la ducha cuando tocaron la puerta. Su madre abrió. Eran su tía y su prima Lucía, que venían a invitarlas a pasar el día en la piscina pública y disfrutar de un picnic familiar. Su madre se puso feliz y fue a buscar a Clementina para decirle que alistara sus cosas. Ella, muy contenta, preparó su maleta. Metió una toalla, su calzoneta, una gorra, una mudada de ropa y sus chancletas de baño. Bajó feliz por las escaleras y se metió al carro. Junto a ella iba su prima, Lucía, quien se veía triste. Al verla así, Clementina le preguntó:

- ¿Qué te sucede, Lucía? ¿Por qué estás triste?

Con los ojos tristes, Lucía contestó:

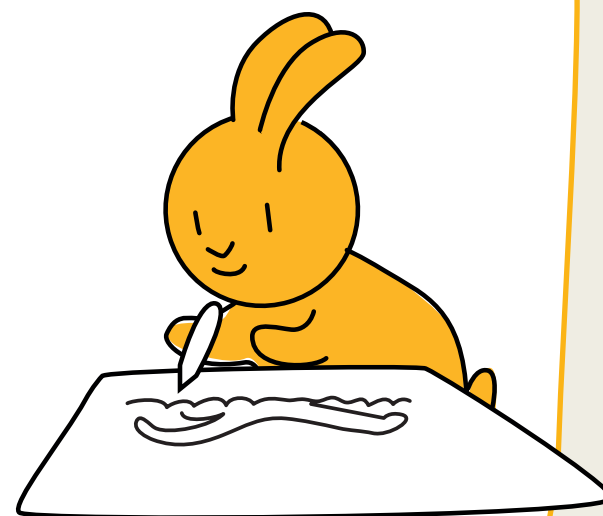
- Es que no sé nadar muy bien y no podré divertirme en la piscina. ¿Puedes ayudarme a nadar, Clementina?
- No te preocupes, Lucía, yo te ayudaré. No tengas miedo. Empezaremos nadando juntas en la parte menos onda de la piscina y cuando te sientas segura iremos avanzando y nadando más y más. Yo te voy a cuidar.

Lucía sonrió y abrazó a Clementina. Sabía que ahora sí disfrutaría del paseo.



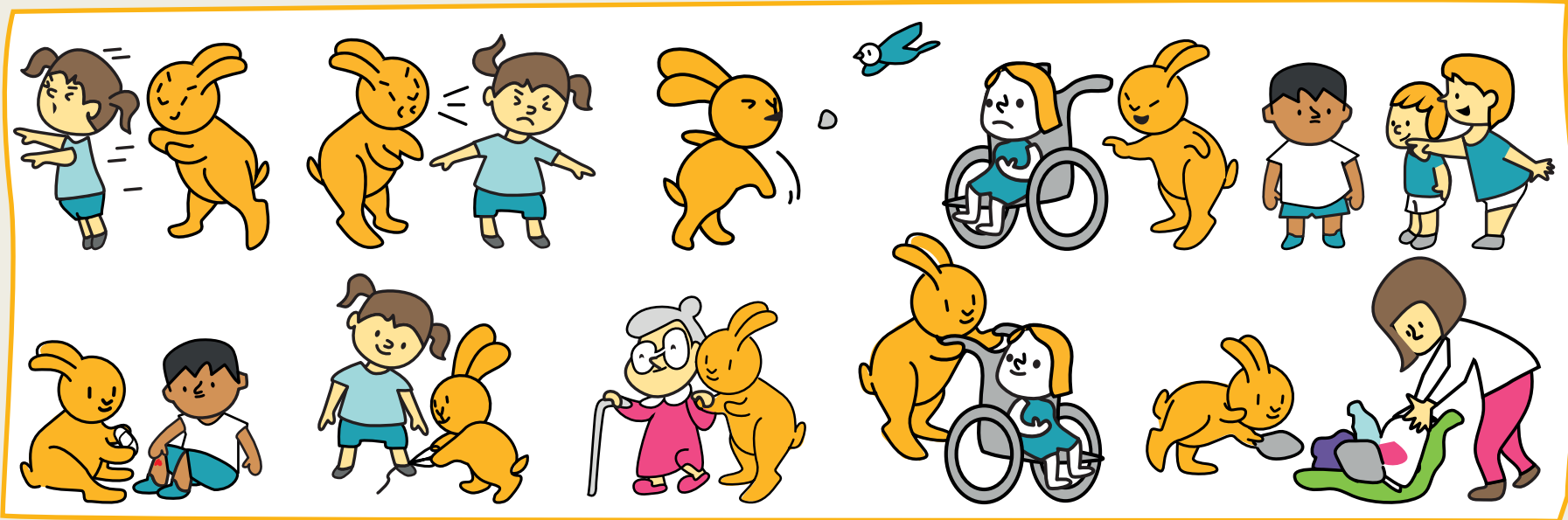
8. Haga las siguientes preguntas:
- ¿De qué trataba la historia?
 - ¿Qué le pasaba a Lucía?
 - ¿Qué hizo Clementina para ayudar a Lucía?
9. Comparta con la niña o niño lo siguiente: muchas veces habrá amigas y amigos, familiares, vecinos u otras personas que necesitarán nuestra ayuda, pero también, nosotros necesitaremos ayuda. Y que es muy importante practicar valores como la colaboración, la solidaridad, y la empatía que nos ayuda a ponernos en lugar de las y los demás.

10. Pida a la niña o niño que le cuente algún recuerdo que tenga de haber ayudado a otras y otros. Hablen sobre ello y después pídale que haga un dibujo que represente ese recuerdo.



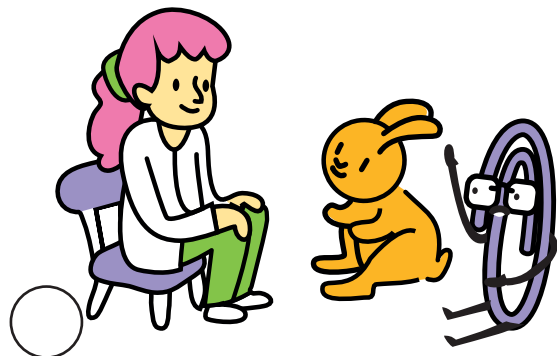
Actividad 2. Convivencia y valores

1. Comparta a la niña o niño que a continuación hay una imagen de muchas personas y niñas y niños en un parque. Cada una de ellas y ellos está haciendo cosas diferentes.
2. Pídale que mire bien cada imagen y que encierre en un círculo aquellas acciones que son positivas, en donde se está ayudando a otras y otros o, donde se están divirtiendo juntos y conviviendo de forma sana y en armonía (deberá encerrar 5 imágenes).
3. Pídale que vea de nuevo la imagen y que ponga una "X" encima de aquellas acciones donde no están colaborando o no están ayudando a otros, sino que están peleando o haciendo alguna acción no adecuada a otras personas (también tacharán 5 imágenes).

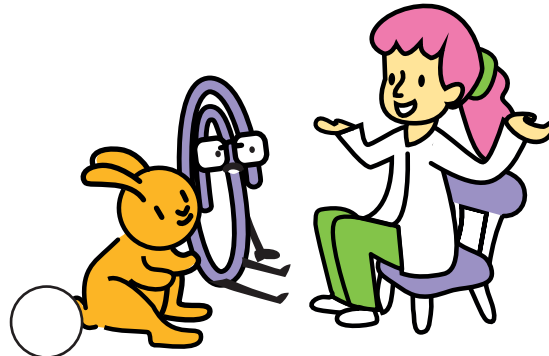


4. Comparta a la niña o niño que para vivir en armonía con otras personas es importante practicar valores como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la confianza y la responsabilidad. Explique qué significa cada valor y brinde ejemplos.
5. Pregunte a la niña o niño lo siguiente:
 - ¿Qué es lo que más te gusta jugar cuando puedes estar con tus amigas y amigos?
 - ¿Juegan en armonía o se pelean?
 - ¿Se ayudan unos a otros?

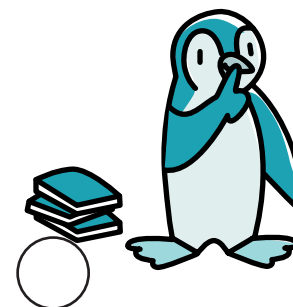
6. Indique a la niña o niño lo siguiente: te voy a enseñar algunas imágenes y te leeré lo que está pasando en cada una. Todas las niñas y niños están en su kínder. A la par de cada imagen, hay un círculo blanco. Te daré un lápiz y tú irás poniendo una crucita en cada círculo si lo que está sucediendo en la imagen también pasa en el kínder donde tú vas a estudiar o en el círculo de RL al que íbamos en las tardes.



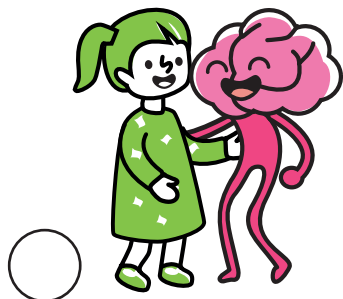
Levantamos la mano
cuando queremos decir algo.



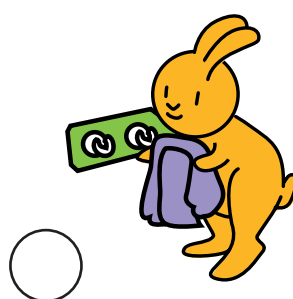
Prestamos atención a la
persona que nos habla.



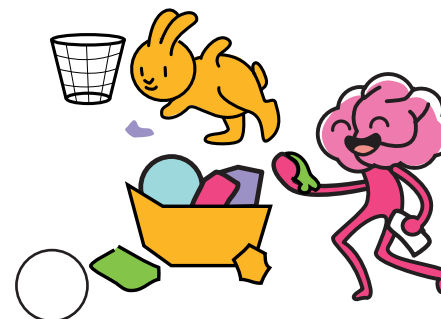
Hablamos bajito.



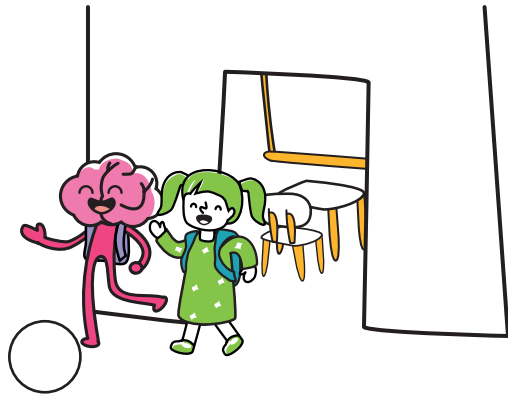
Somos amigos/as
y, por eso, no nos
peleamos.



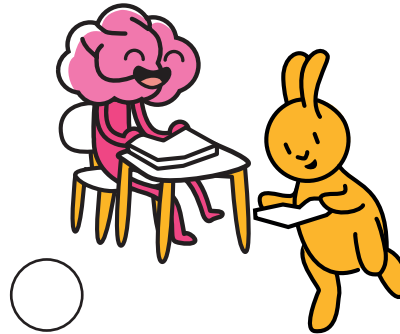
Colocamos nuestras
prendas y objetos en
su lugar.



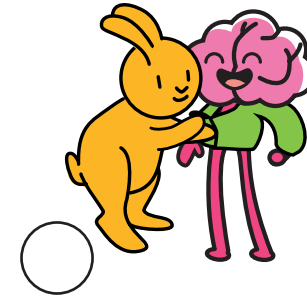
Recogemos los juguetes y
tiramos los papeles en la
papelera.



Caminamos y evitamos correr en el salón para no causar o tener un accidente como caernos y lastimarnos.



Nos desplazamos caminando para no molestar.



Nos ayudamos en las cosas que más nos cuestan.

7. Comparta con la niña o niño que practicar valores nos ayuda a convivir en armonía, con respeto y tranquilidad con todas las personas a nuestro alrededor y a tener amigas y amigos cercanos.

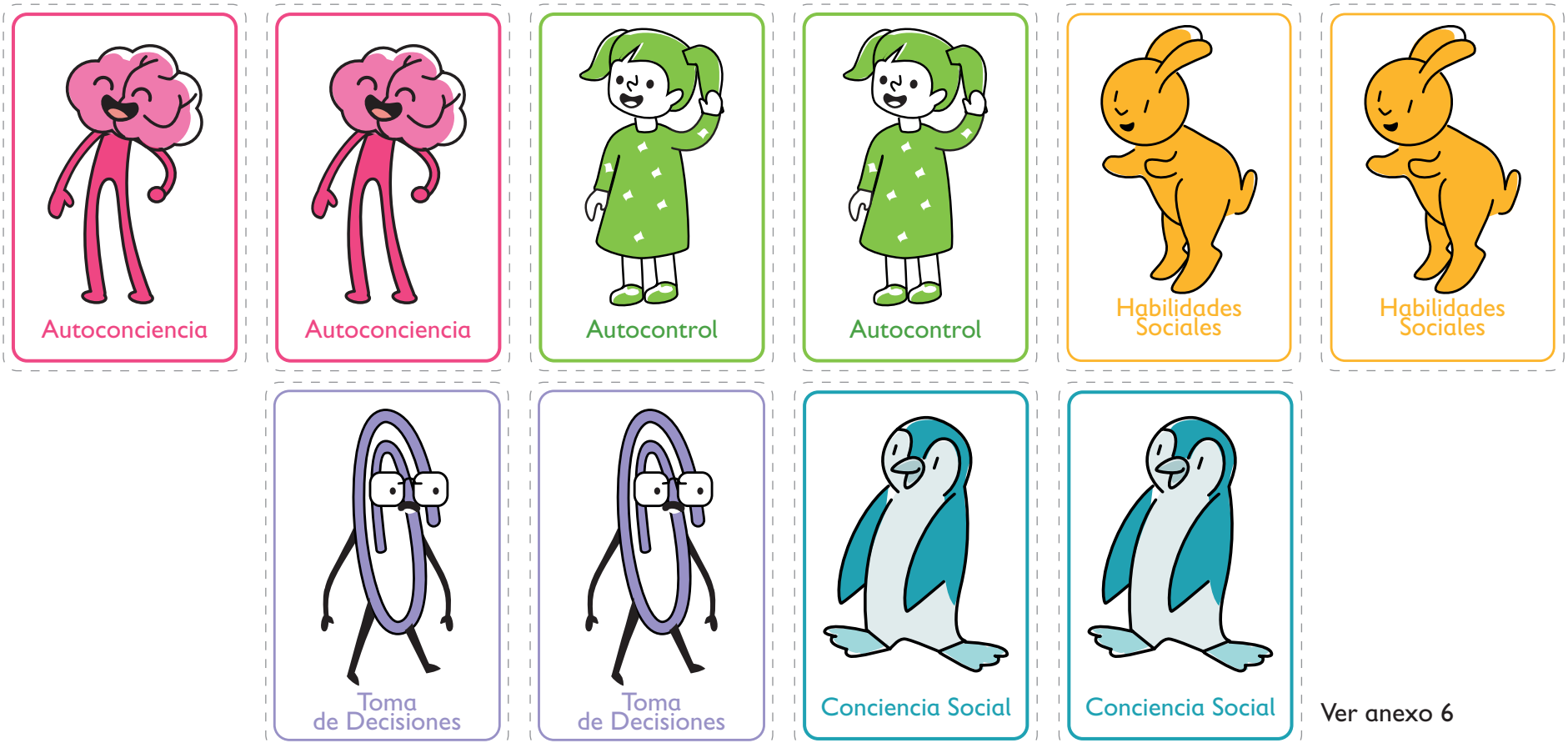


Espacio para dibujar

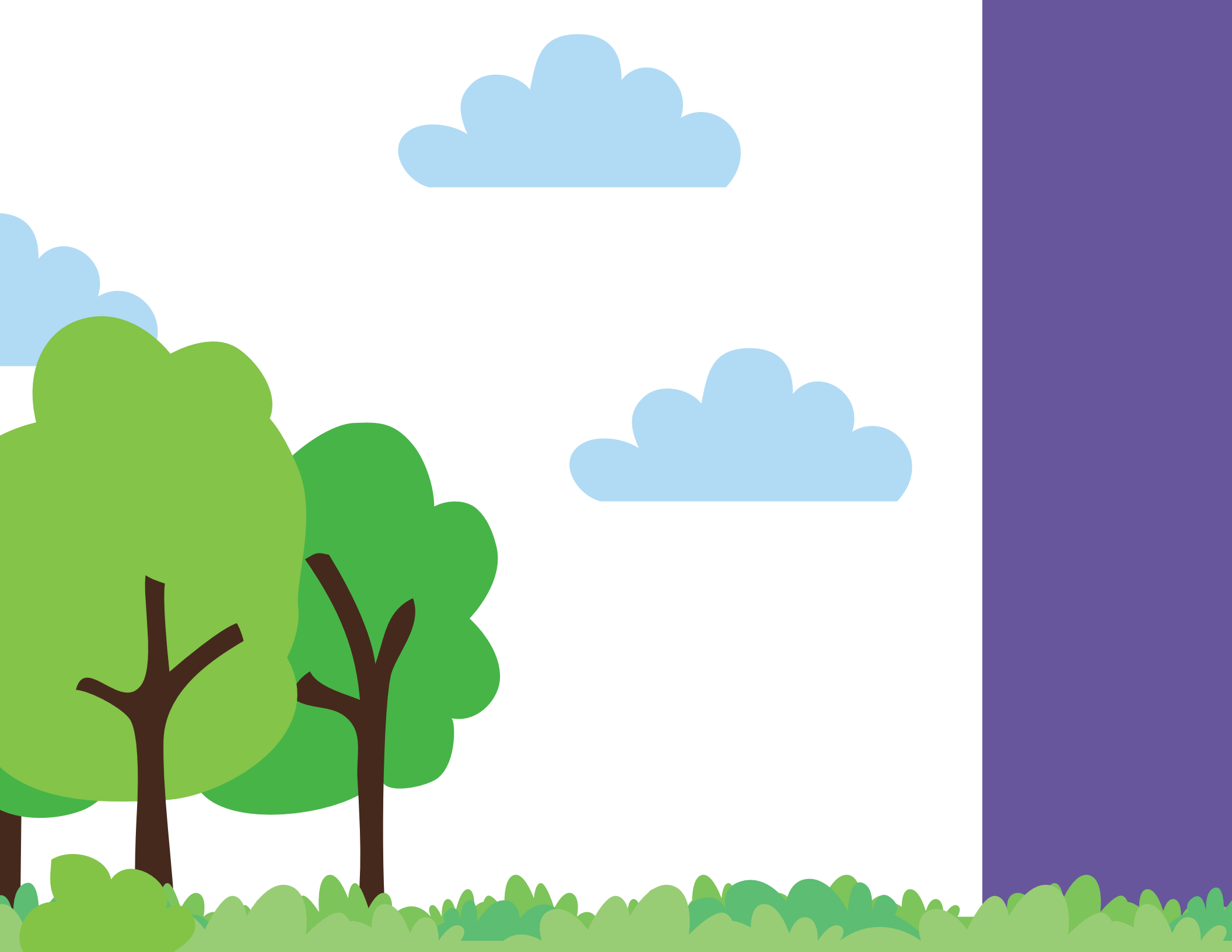


Cierre

1. Comparta con la niña o niño que junto a **Habilidades Sociales** aprendieron que convivir en armonía con las y los demás es importante.
2. Mencionen en voz alta los valores vistos.
3. Pregunte a la niña o niño que actividades de esta aventura con **Habilidades Sociales** le gustó.
4. Comparta que **Habilidades Sociales** nos han dejado un pequeño regalo: un juego de memoria.
5. Pida ayuda a la niña o niño para recortar cada una de las tarjetas del juego, siguiendo la línea punteada.
6. Mencione en voz alta el nombre de la competencia socioemocional que vaya saliendo en las tarjetas.




Ver anexo 6



BLOQUE V:

APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES

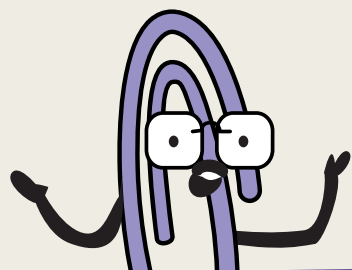
1. Muestre la imagen a la niña o niño y comparta que han llegado a la última aventura.
2. Señale cada una de las amigas y amigos que han conocido: **Autoconciencia, Autocontrol, Conciencia Social, Habilidades Sociales** y presente al nuevo amigo: **Toma de Decisiones**.
3. Pregunte a la niña o niño que actividades o ejercicios han realizado en cada aventura con estas amigas y amigos.
4. Señale la caricatura de debajo (**Toma de Decisiones**) y lea a la niña o niño lo siguiente:



¡Hola! soy **Toma de Decisiones**. Yo te ayudaré a descubrir qué cosas has aprendido a realizar tú sola o solo.

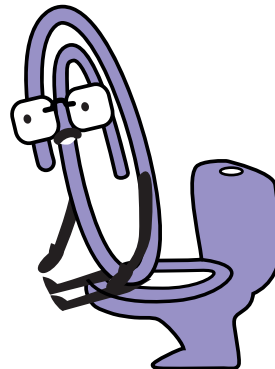
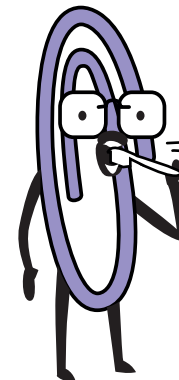
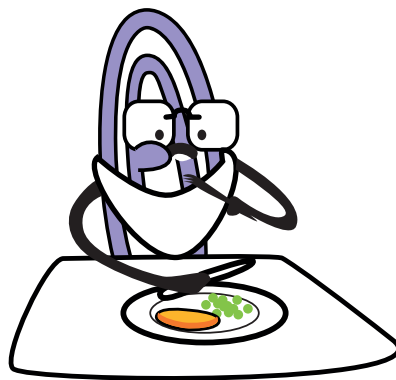
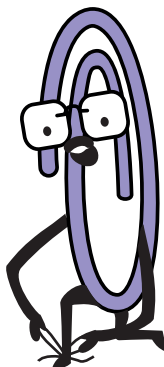
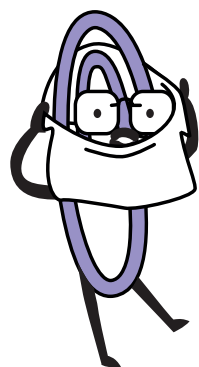
Actividad 1.

¿Qué cosas puedo hacer yo sola o solo?



Indicaciones para madre, padre o cuidadores: Lea las siguientes instrucciones y converse con la niña o el niño sobre las cosas que ha aprendido a realizar por si solo y sobre las que aún está aprendiendo. Tome en cuenta lo siguiente:

1. Pregunte qué cosas ha aprendido a hacer sola o solo.
2. Compártale cómo usted aprendió también esas cosas a su edad.
3. Diga que verán juntos unas imágenes.
4. Pídale que encierre en un círculo las imágenes de aquellas cosas que ya sabe hacer por si sola/solo.



5. Comparta a la niña o niño que lo felicita por saber hacer algunas cosas por sí misma y mismo, e indique que todavía hay más cosas por aprender y que usted le ayudará.
6. Pida a la niña o niño que realice un dibujo sobre lo que le gustaría aprender y saber hacer al final de este año.

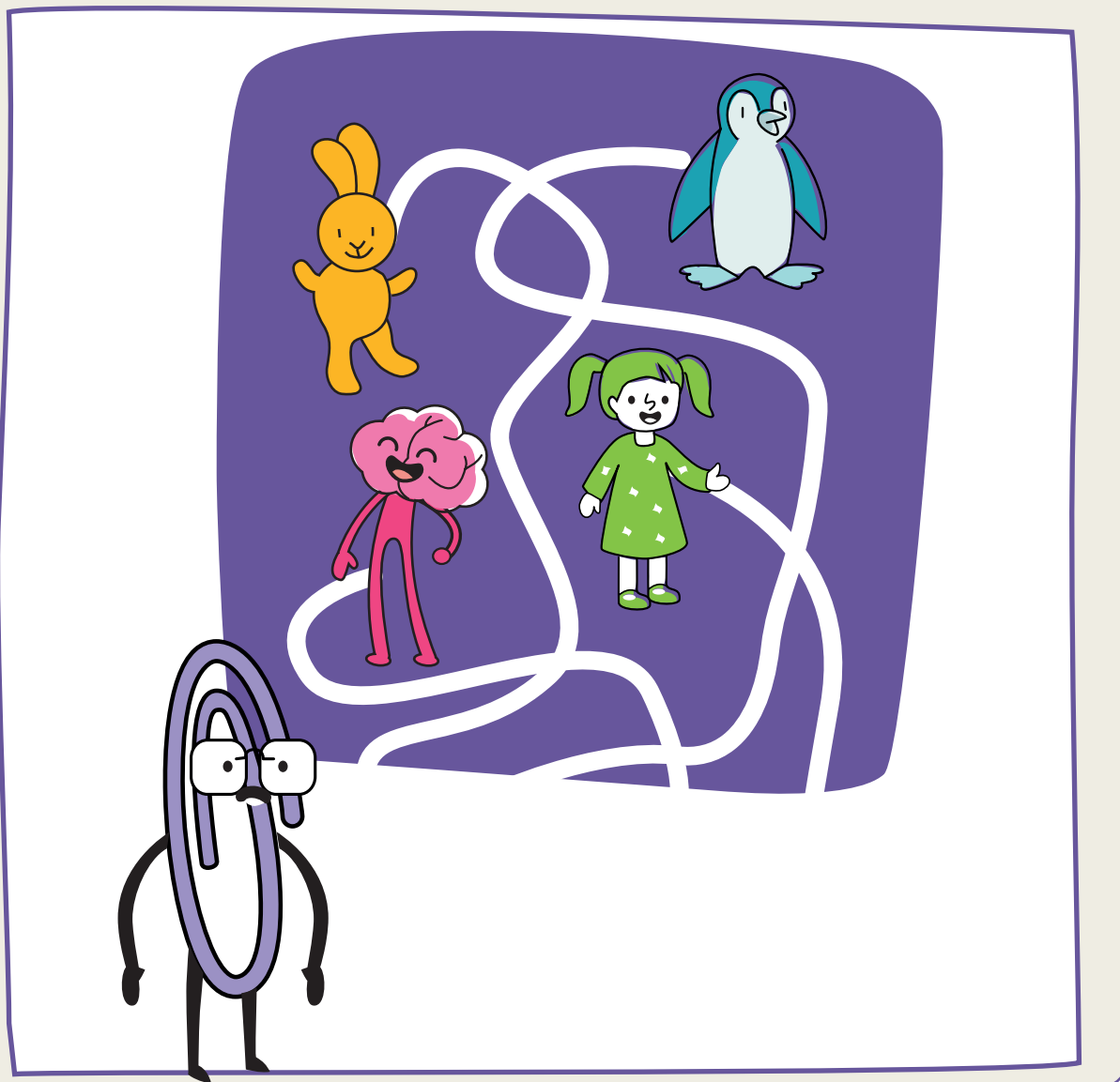
Espacio para dibujar

Cuando la niña o niño termine su dibujo, felicite por querer aprender esta tarea y comparta que le ayudará a hacerlo por sí misma y mismo.

Actividad 2.

Buscando el camino correcto

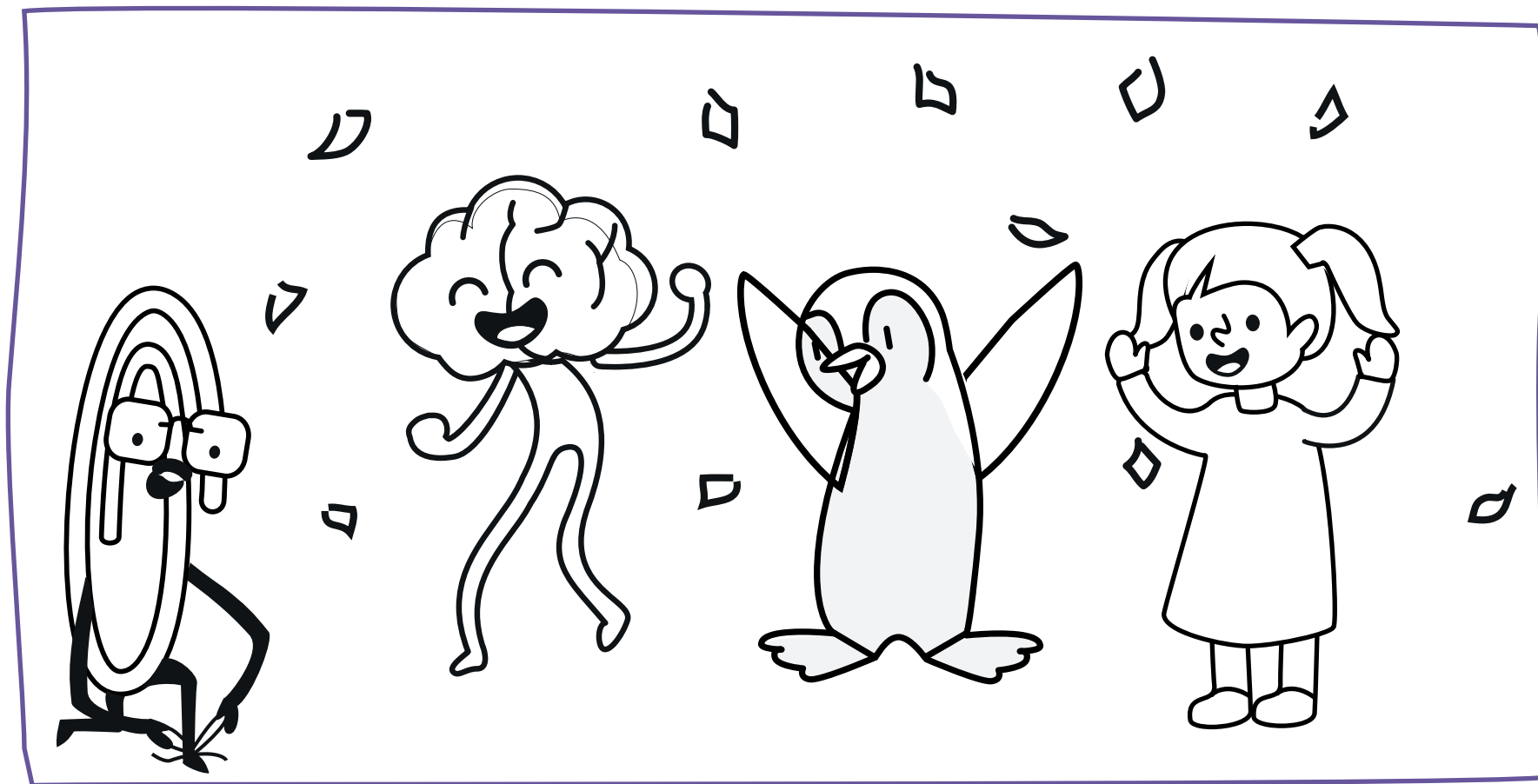
1. Indique a la niña o niño que ahora resolverá un laberinto por si sola y solo.
2. Comparta que **Toma de Decisiones** necesita llegar hasta sus amigas y amigos para continuar con nuevas aventuras y viajes.
3. Pida a la niña o niño que resuelva el laberinto, buscando y coloreando el camino correcto para que **Toma de Decisiones** llegue a sus amigas y amigos.



Cierre

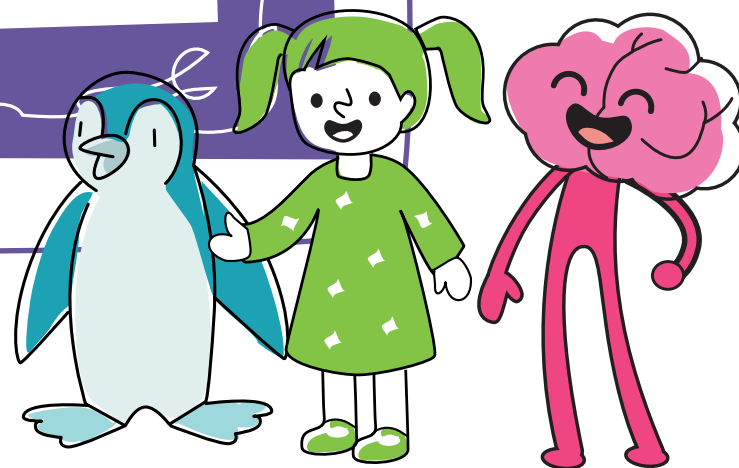
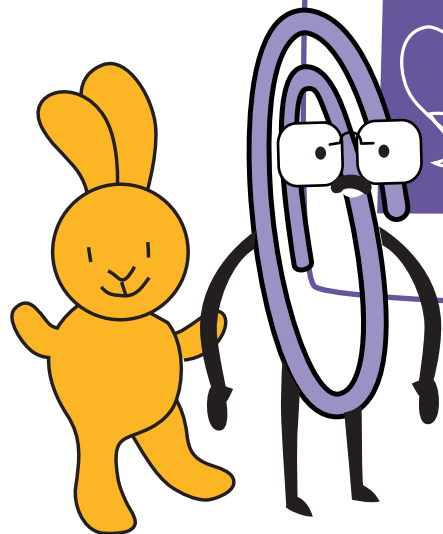
El logro de Toma de Decisiones: amarrase las cintas.

1. Indique a la niña o niño que **Toma de Decisiones** quiere compartir un dibujo con nosotras y nosotros.
2. Comparta que **Toma de Decisiones** ha aprendido a amarrase las cintas por sí mismo y que su mamá le tomó una foto para que recuerde este logro.
3. Pida a la niña o niño que le ayude a darle color a este recuerdo de **Toma de Decisiones**.



Save the Children y las **Competencias Socioemocionales**
otorgan el siguiente diploma de participación en la aventura junto
a las 5 Competencias Socioemocionales
“Aprendiendo de mí y de las y los demás” a:

**Gracias por divertirse y aprender con nosotras y nosotros.
Hasta la próxima aventura.**



Para recortar y enmarcar el diploma, ve al anexo 7.

¡Muchas gracias por habernos permitido viajar y aprender contigo!

Ahora, haremos un nuevo viaje para enseñar todo lo que tú aprendiste, a otras niñas y niños como tú.

Sigue poniendo en práctica las actividades que acá hicimos y seguirás aprendiendo muchas cosas más.

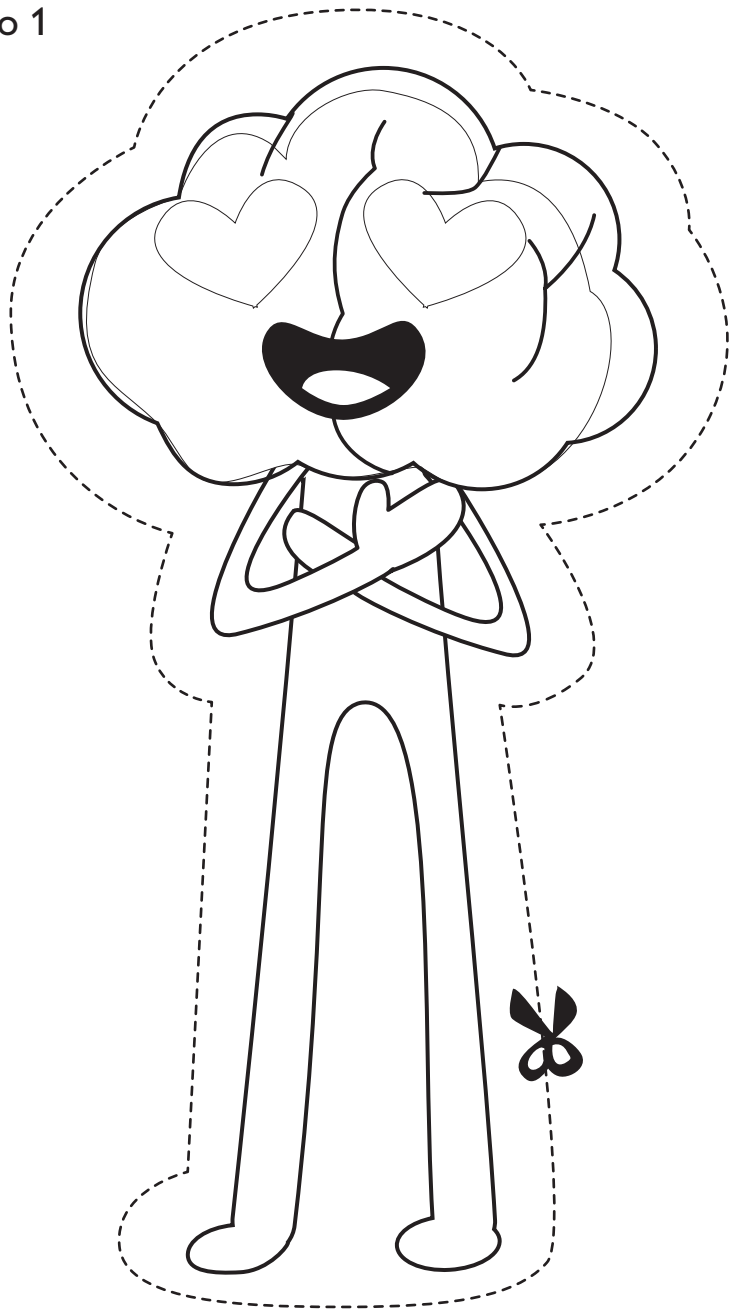




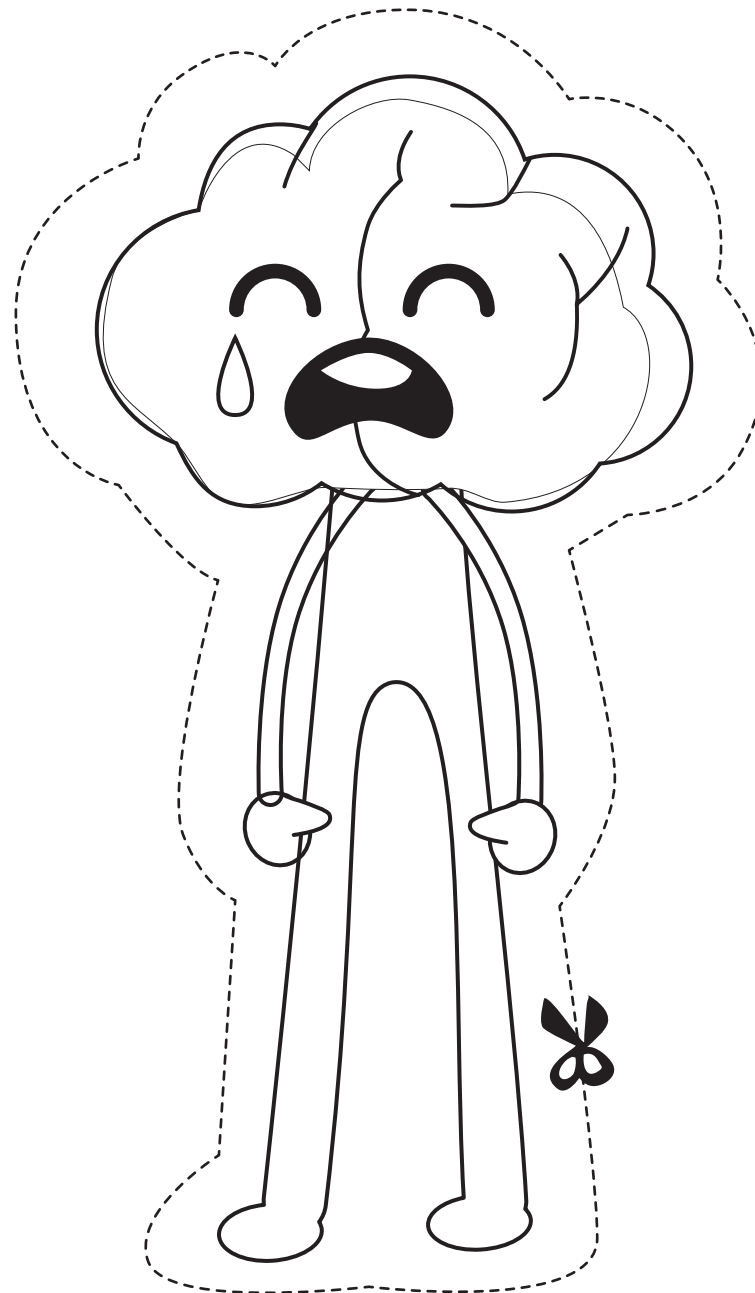
ANEXOS



Anexo 1

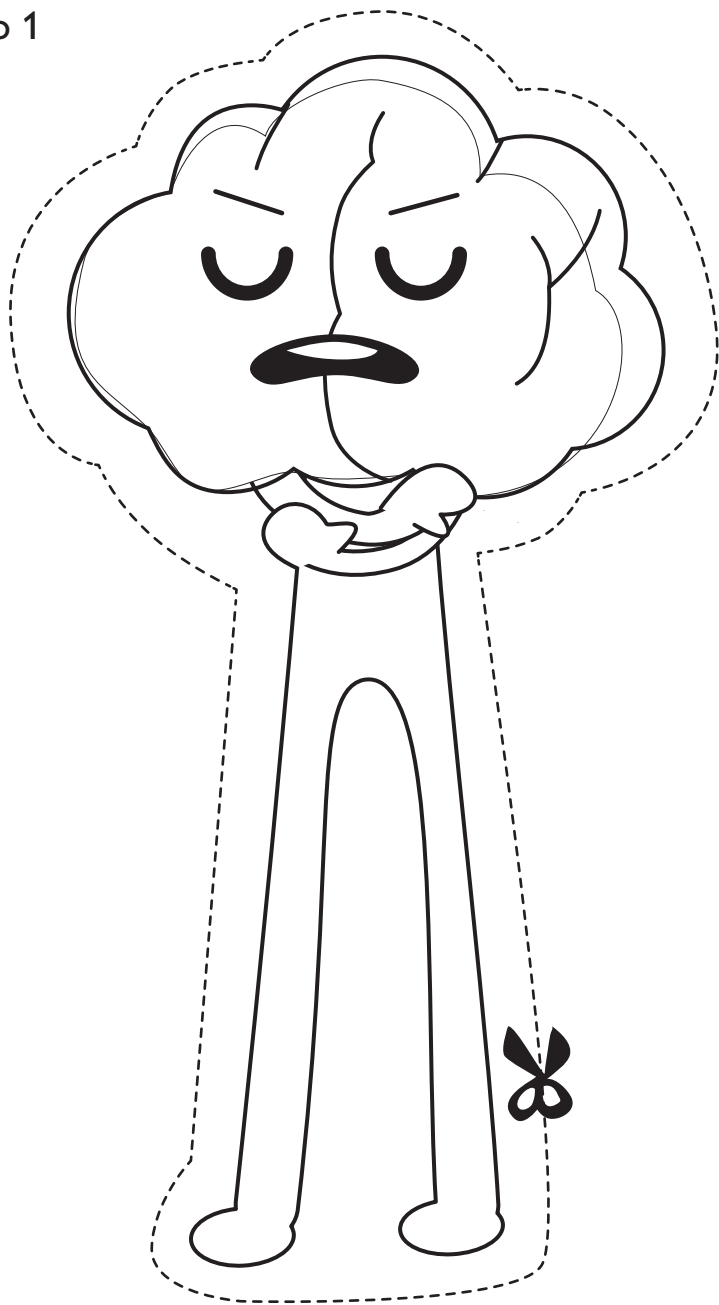


Emoción: Amor (Colorear de color ROSADO).

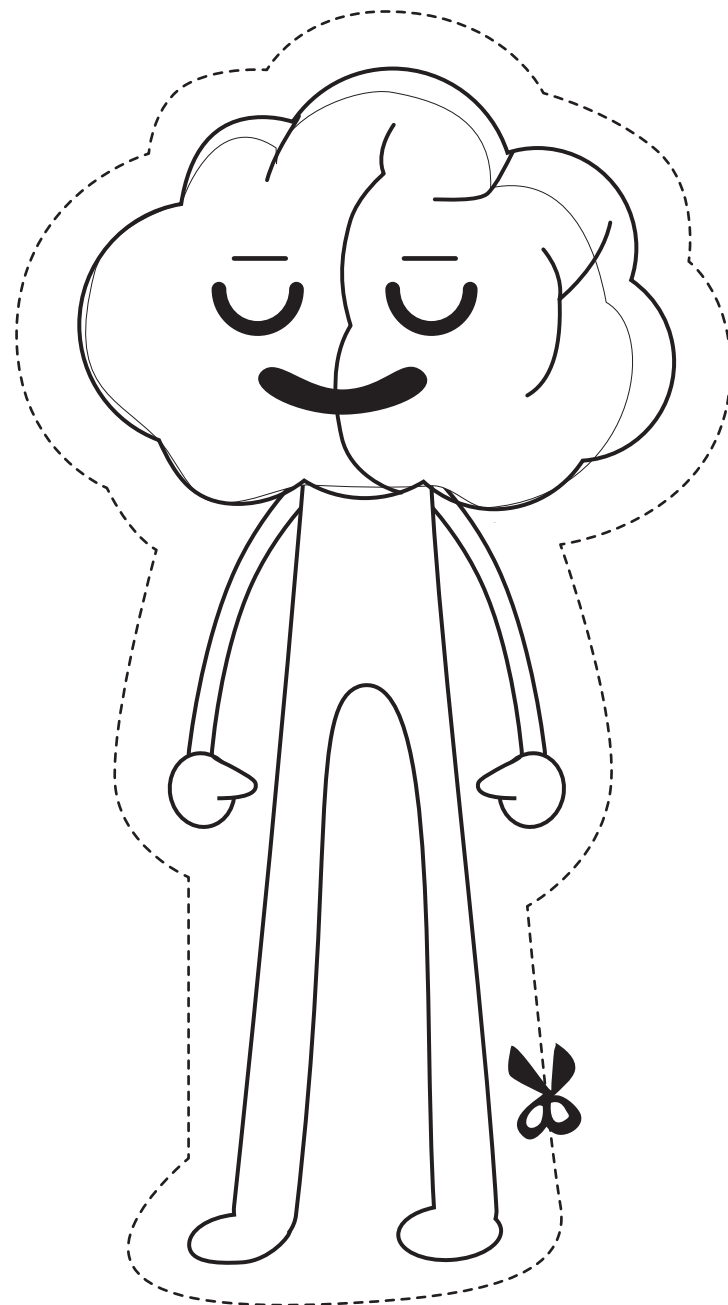


Emoción: Tristeza (colorear de color AZUL).

Anexo 1

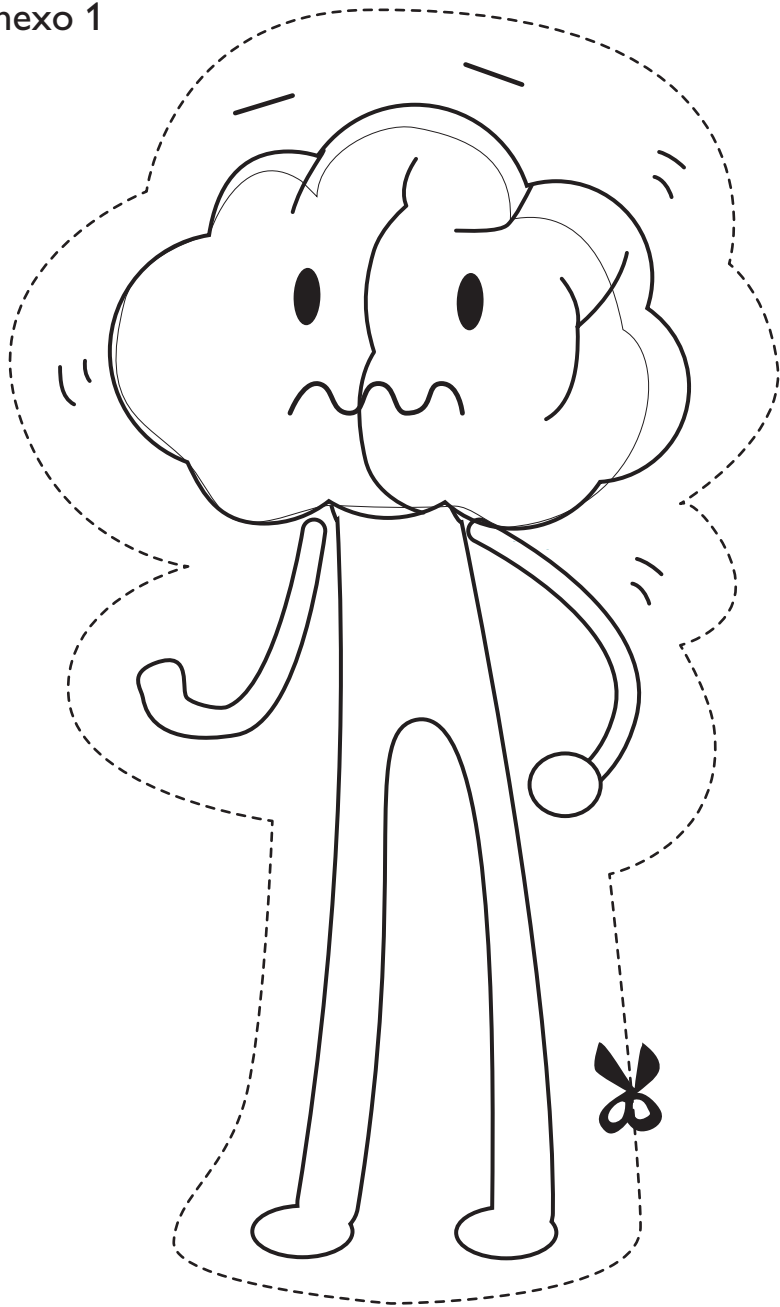


Emoción: Enojo (colorear de color ROJO).

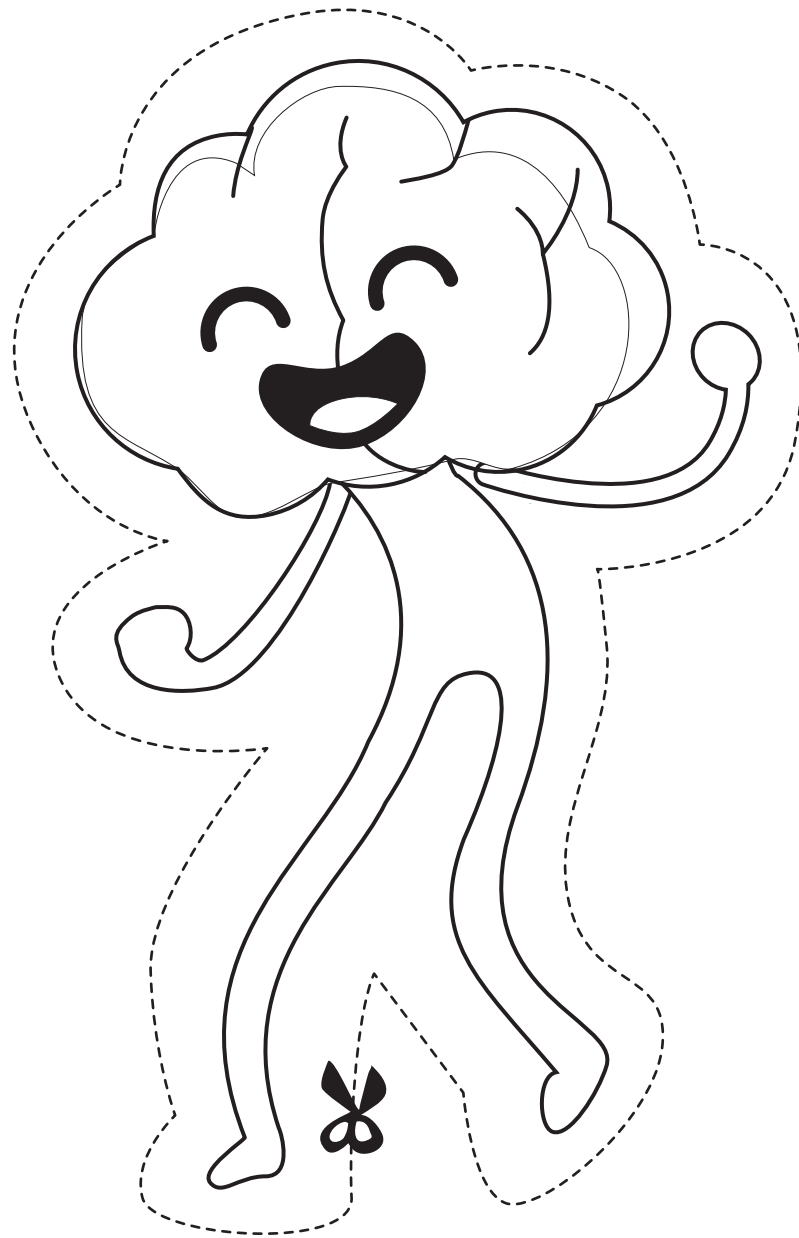


Emoción: Calma (colorear de color VERDE).

Anexo 1



Emoción: Miedo (Colorear de color NEGRO).

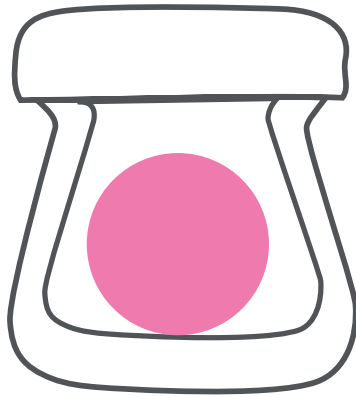


Emoción: Alegría (colorear de AMARILLO).

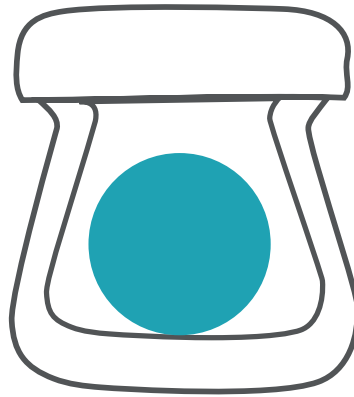
Anexo 2

Recortar cada una de las viñetas en la línea punteada.

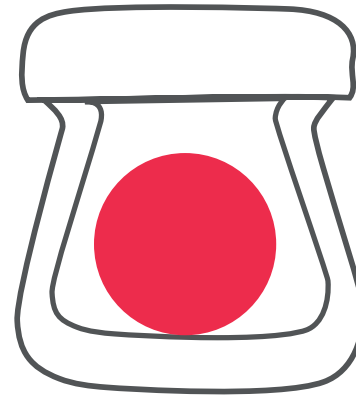




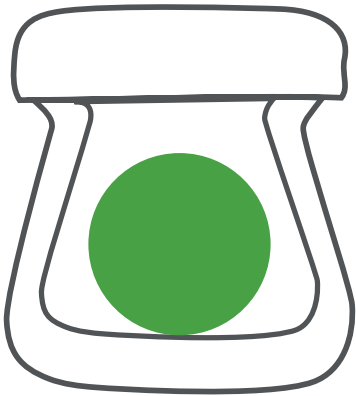
Amor



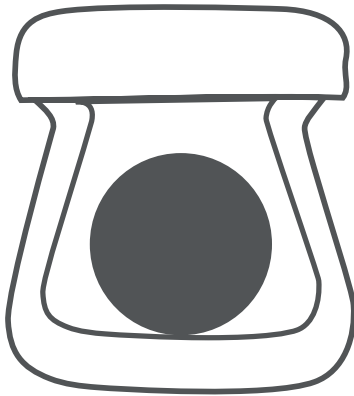
Tristeza



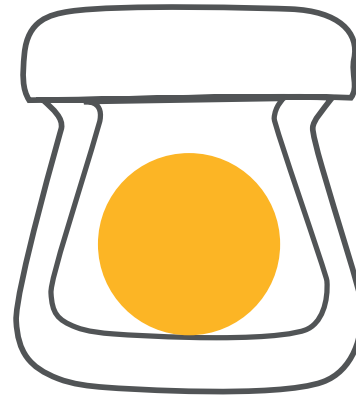
Enojo



Calma



Miedo

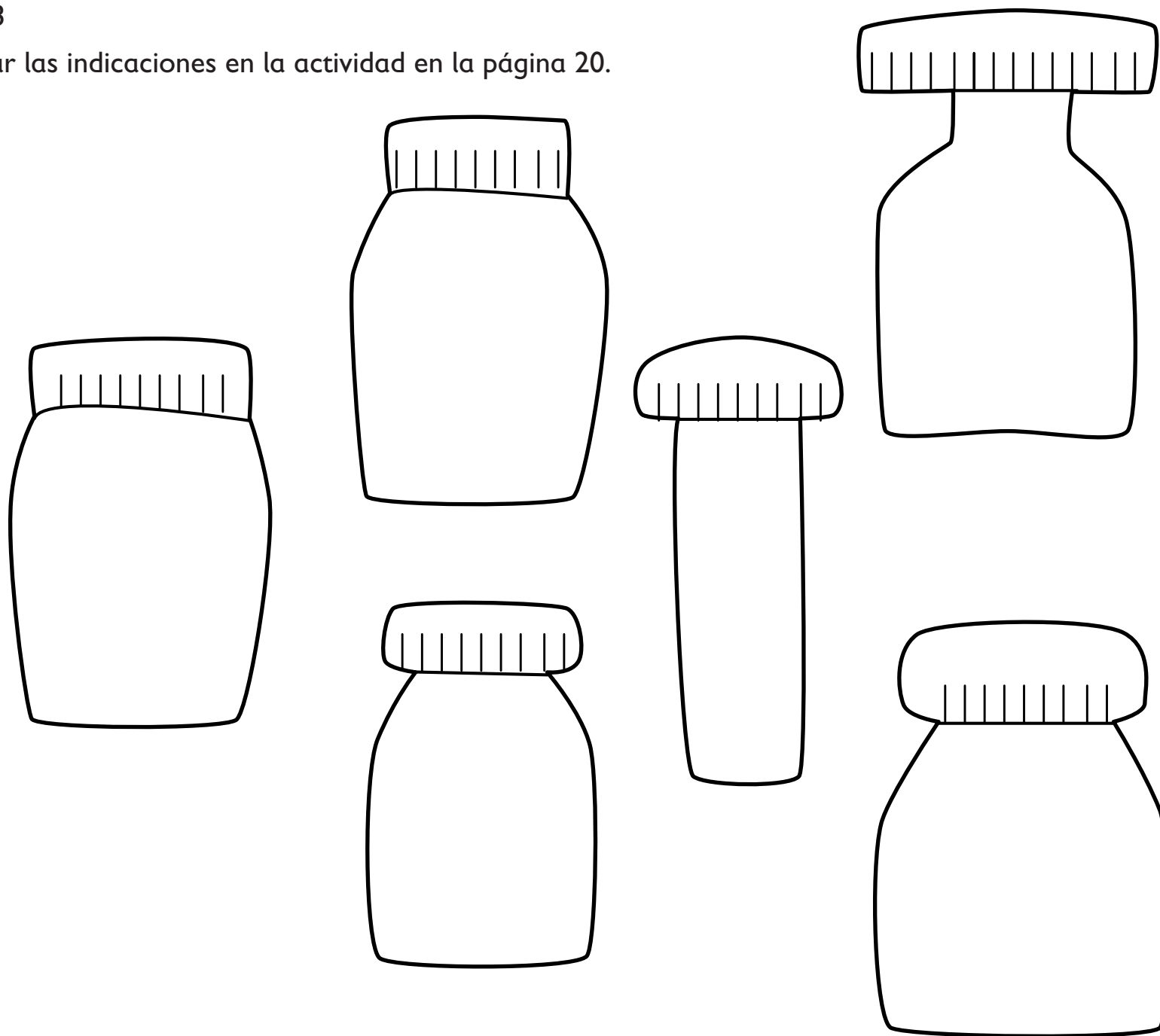


Alegría



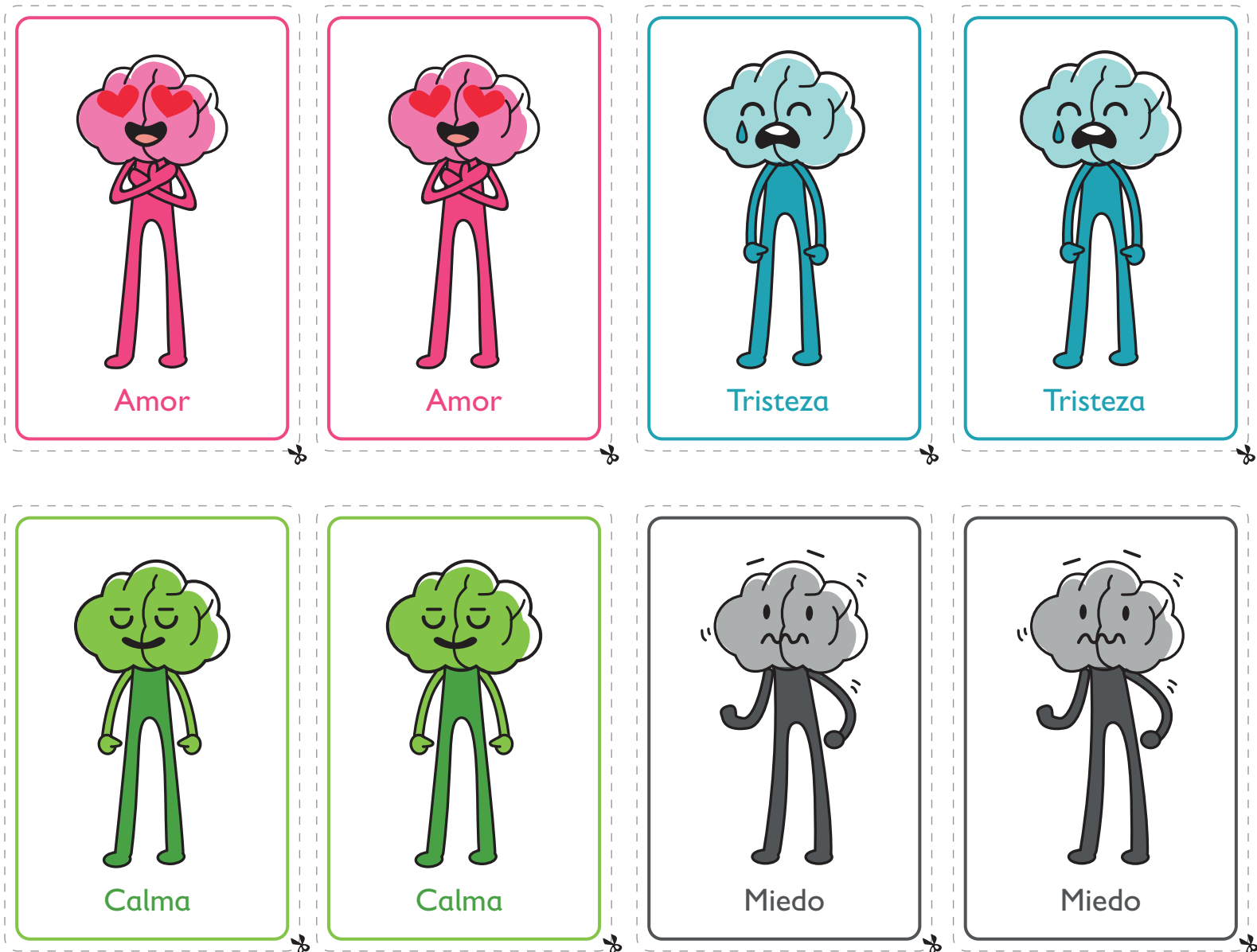
Anexo 3

Revisar las indicaciones en la actividad en la página 20.



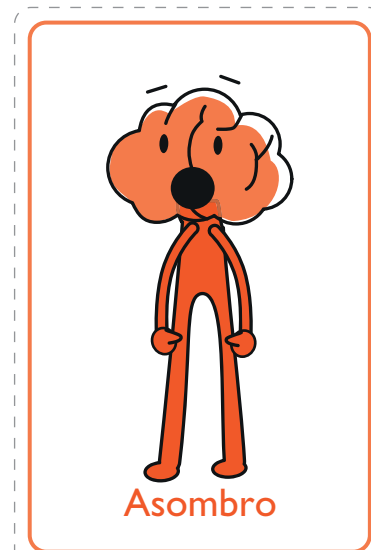
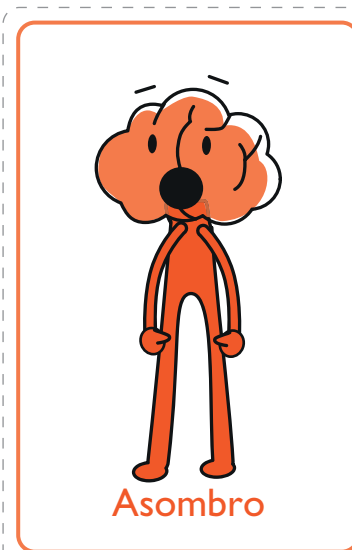
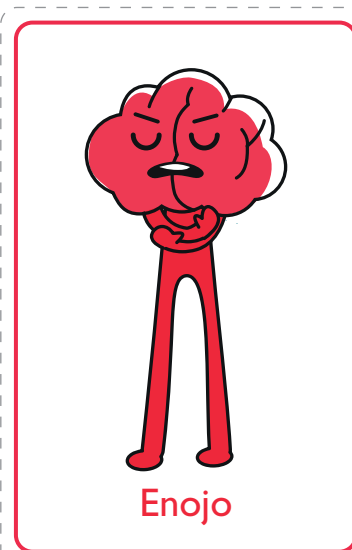
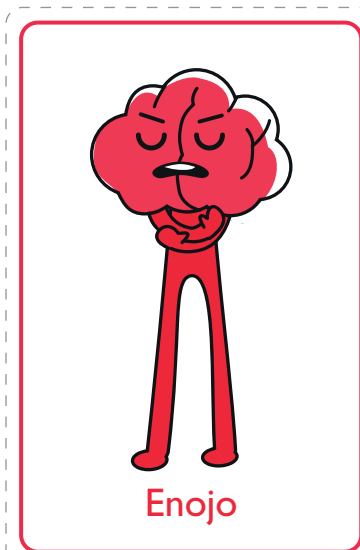
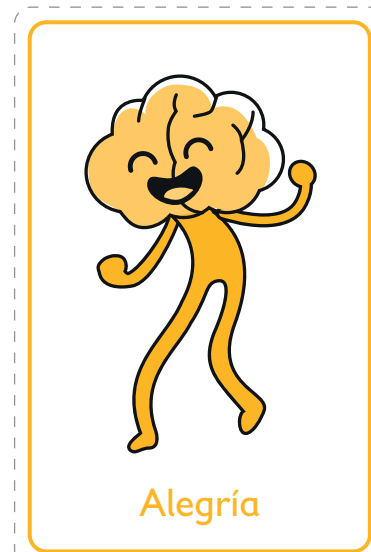
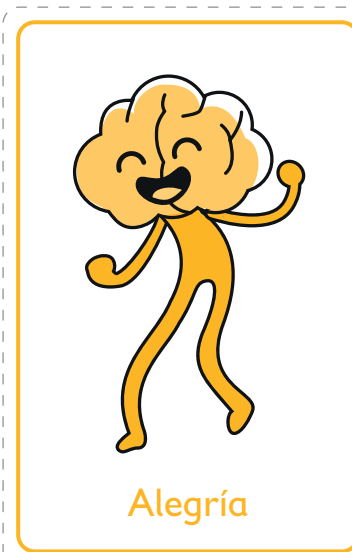
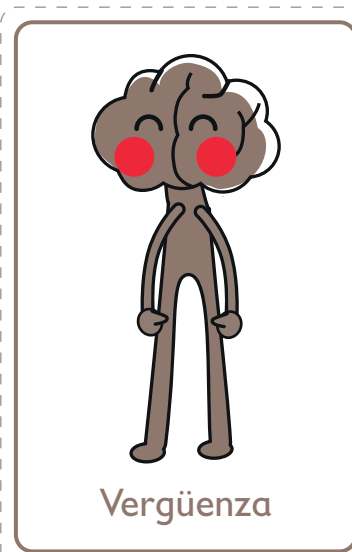
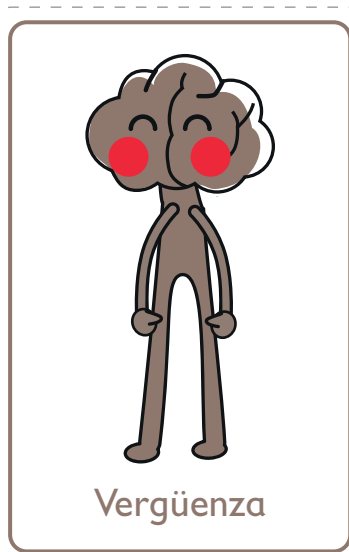
Anexo 4

Recortar cada una de las tarjetas para el juego de memoria.



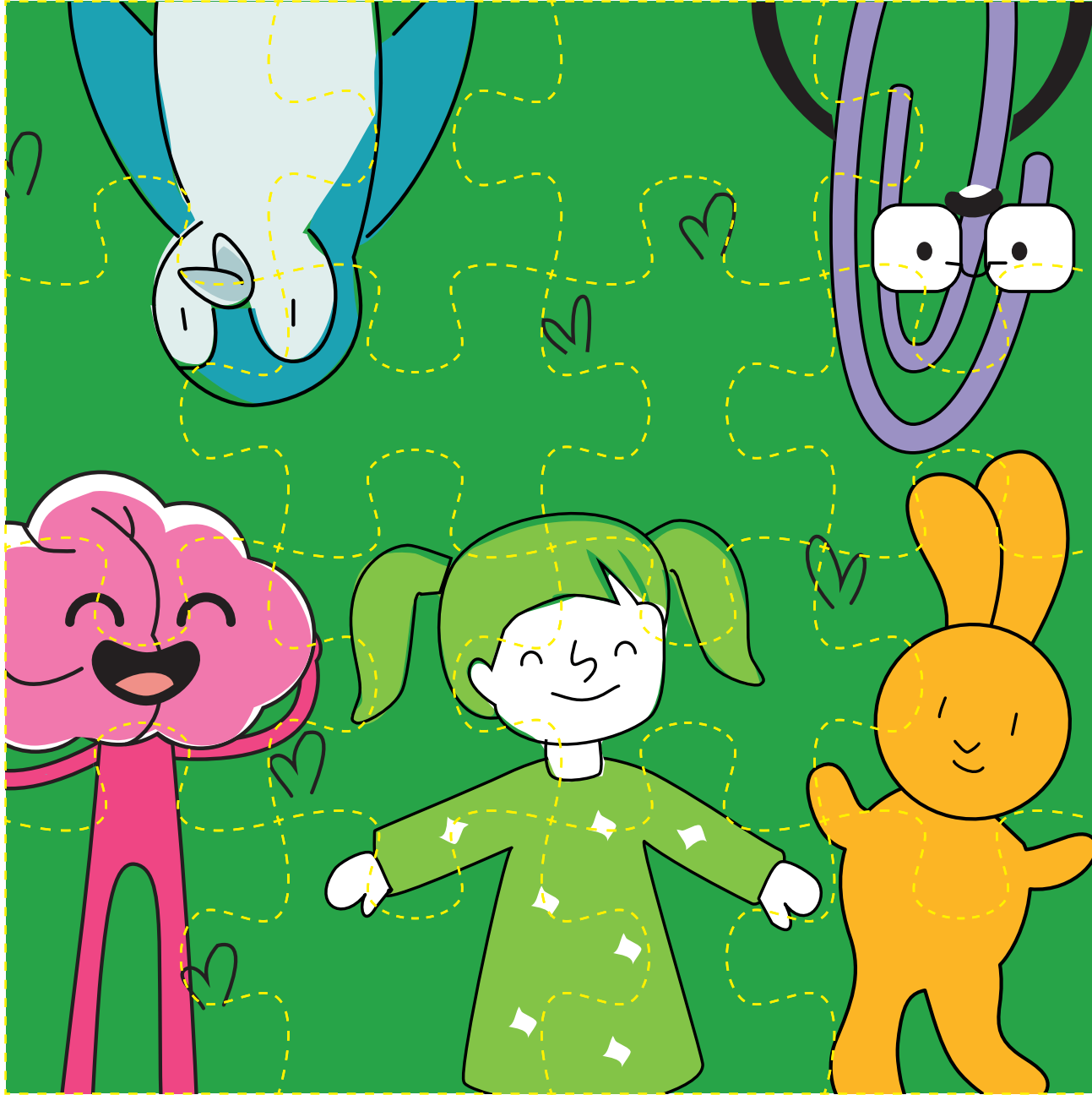
Anexo 4

Recortar cada una de las tarjetas para el juego de memoria.



Anexo 5

Recortar cada una de las piezas sobre la línea punteada.



Anexo 6

Recortar cada una de las tarjetas del juego, siguiendo la línea punteada.



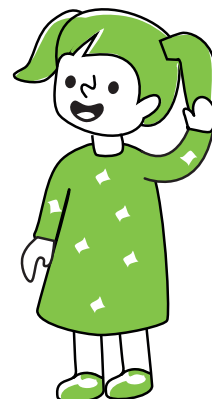
Autoconciencia



Autoconciencia



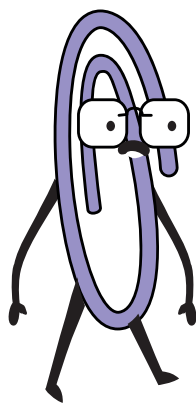
Autocontrol



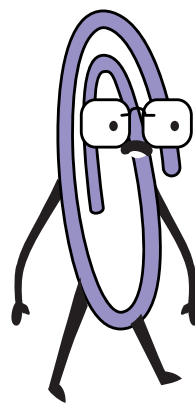
Autocontrol



Habilidades
Sociales



Toma
de Decisiones



Toma
de Decisiones



Conciencia Social



Conciencia Social



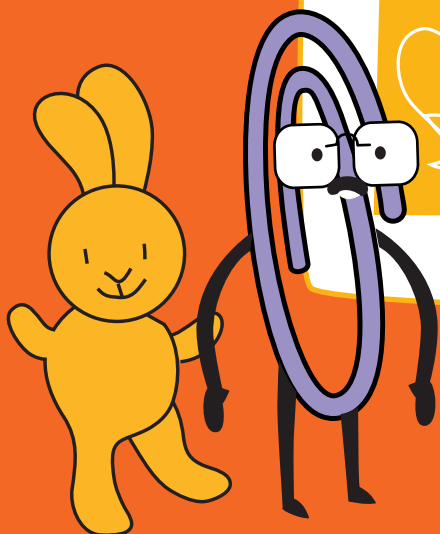
Habilidades
Sociales



Save the Children

Save the Children y las **Competencias Socioemocionales**
otorgan el siguiente diploma de participación en la aventura junto
a las 5 Competencias Socioemocionales
“Aprendiendo de mí y de las y los demás” a:

**Gracias por divertirse y aprender con nosotras y nosotros.
Hasta la próxima aventura.**



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Save the Children. (2019). Sanando a través de las artes (HEART): Manual de implementación para facilitadores. Estados Unidos.

Save the Children. (2020). Fortaleciendo las Competencias Socioemocionales para nuestra niñez en el hogar. Guía para cuidadores. El Salvador.

CASEL. (2020). Competencias sociales y emocionales. Recuperado de: <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-wheelcompetencies-Spanish.pdf>.

Llenas, Anna. (2012). El Monstruo de Colores. Barcelona: Editorial Flanboyant.



APRENDIENDO DE MI Y DE LAS Y LOS DEMÁS



Save the Children

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCElSalvador

 Save the Children El Salvador

 www.savethechildren.org.sv

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

 2565-2100