

# MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



Save the Children



Para niñas y niños mayores de 3 años.

***Mi cuaderno de ejercicios de aprendizaje socioemocional -  
Para niñas y niños mayores de 3 años.***

*Este documento es una adaptación al español de “My Social Emotional Learning Workbook”- Suitable for children ages 3+, 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 ¡Este soy yo!
- 8 ¡Esta es mi familia!
- 9 Mis cosas favoritas

### **Habilidad relacionada: Identificación de emociones**

- 10 Dibuja el sentimiento
- 14 ¡Empareja el sentimiento con la cara!

## **AUTOCONTROL**

### **Habilidad relacionada: Regulación emocional**

- 17 Miedoso
- 19 Sentimientos corporales

### **Habilidad relacionada: Manejo del estrés**

- 21 Mi lugar cómodo
- 22 Respiración cuadrada
- 23 Nubes de pensamiento
- 24 ¡Cálmate!

## **CONCIENCIA SOCIAL**

### **Habilidad relacionada: Empatía**

- 27 Ser buena amiga/o
- 28 Yo y mis amigas/os
- 29 Mi comunidad

## **HABILIDADES SOCIALES**

### **Habilidad relacionada: Compromiso social**

- 32 Manos amigas
- 33 Árbol de ayuda

### **Habilidad relacionada: La resolución de conflictos**

- 35 Flor de la paz
- 36 Lo siento

## **TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES**

### **Habilidad relacionada: Resolución de problemas**

- 39 Buenas y malas elecciones
- 40 Camino a casa

Hola, me llamo  
**Autoconciencia.**

Yo te ayudaré a conocerte mejor a ti misma/o, 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.

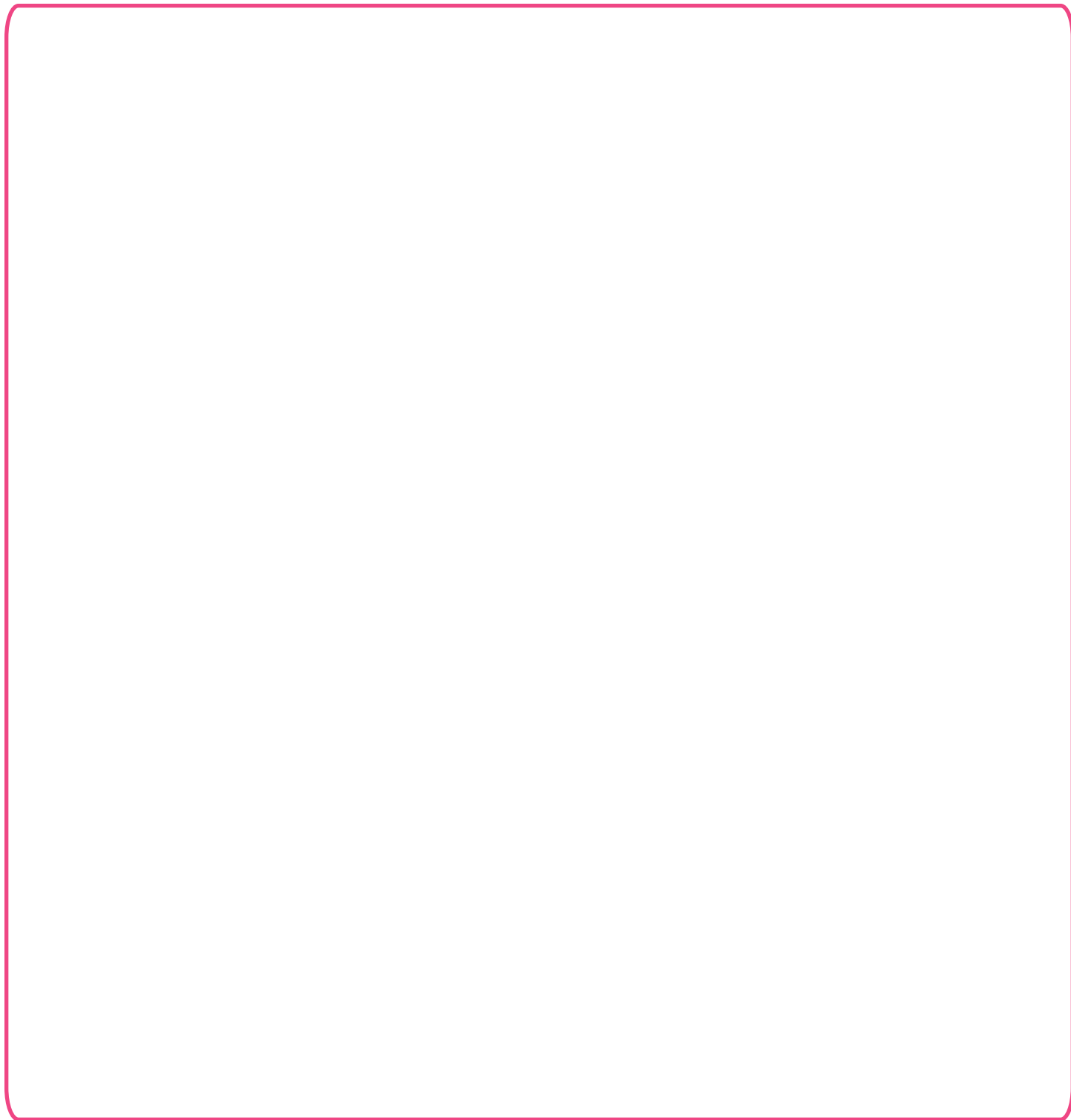




# ¡Este soy yo!



**Haz un dibujo de ti mismo.**



Me llamo:

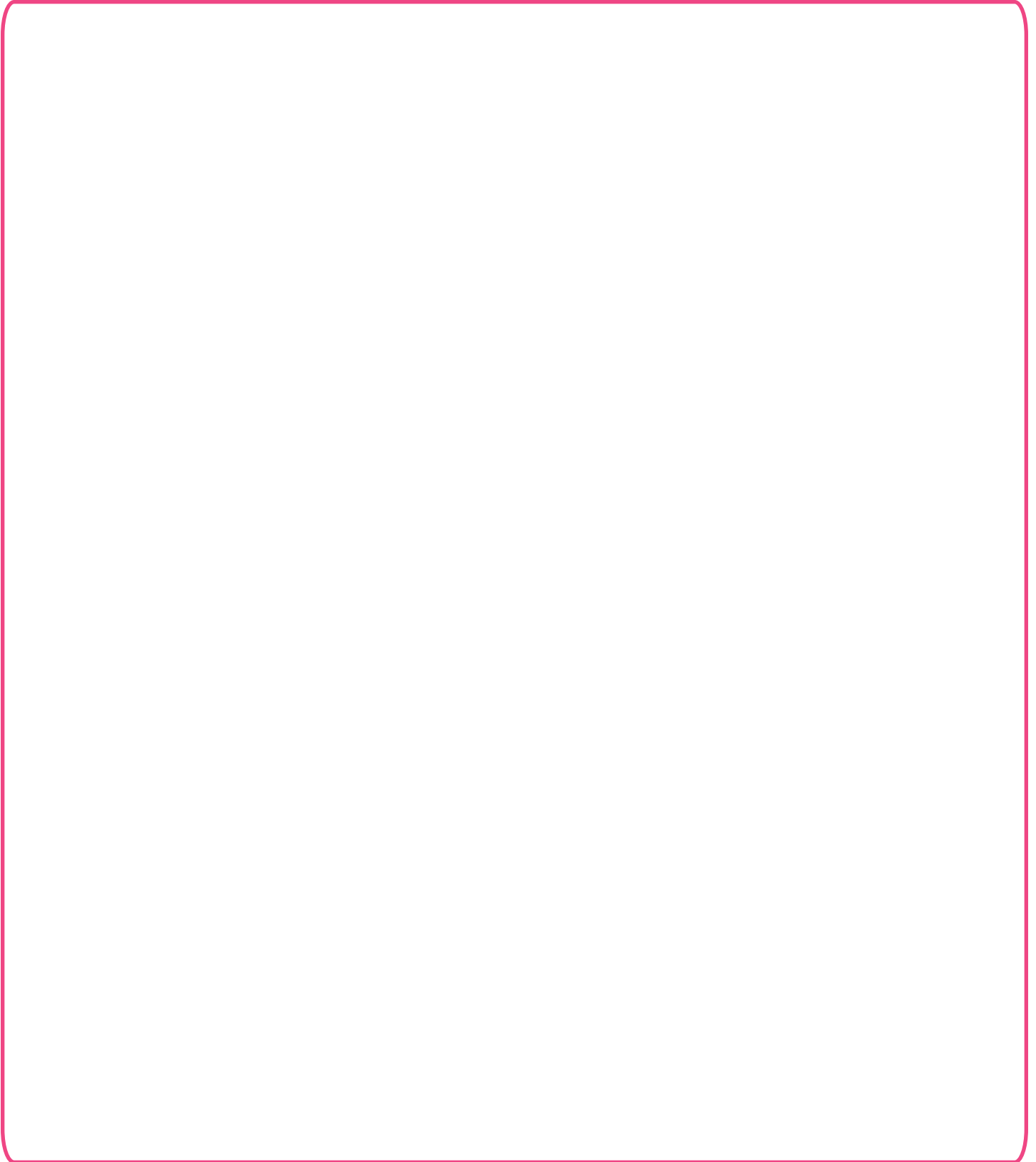




# ¡Esta es mi familia!



**Haz un dibujo de tu familia.**

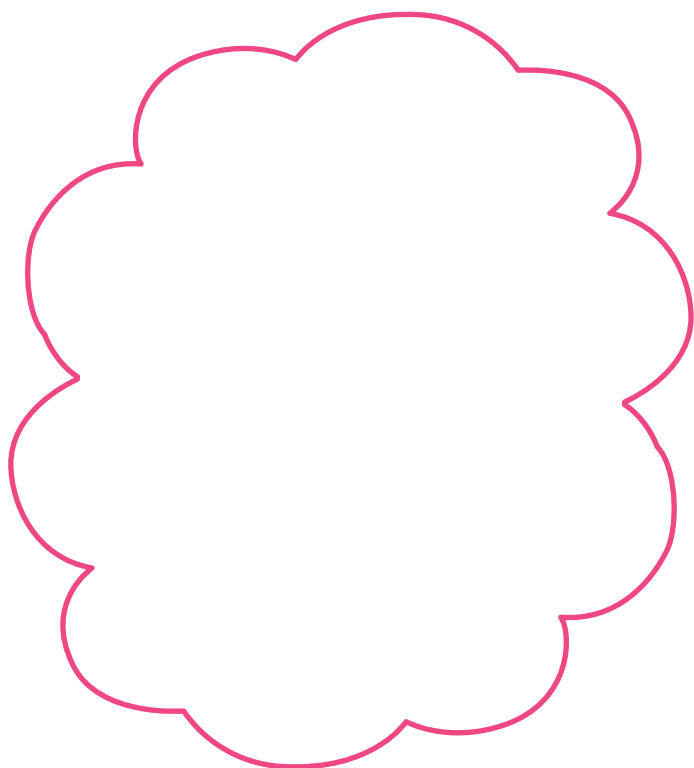
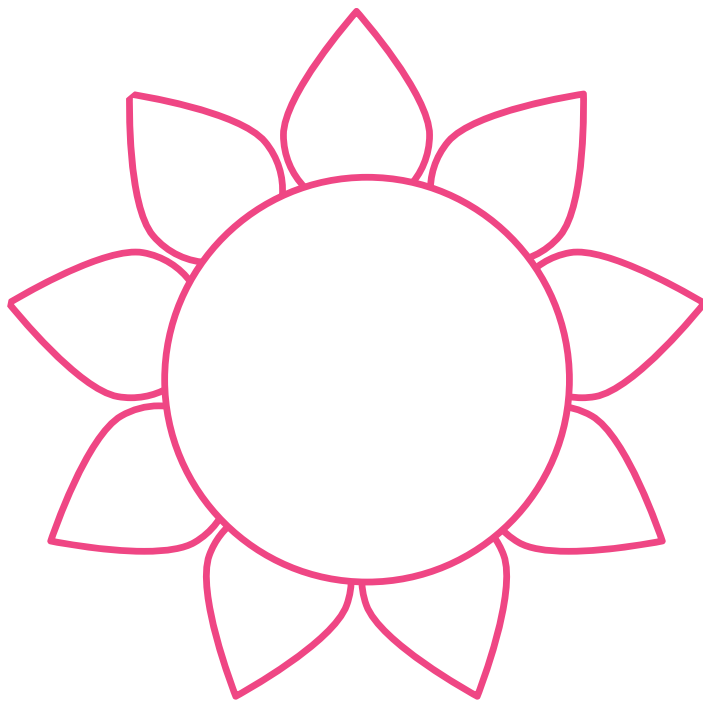
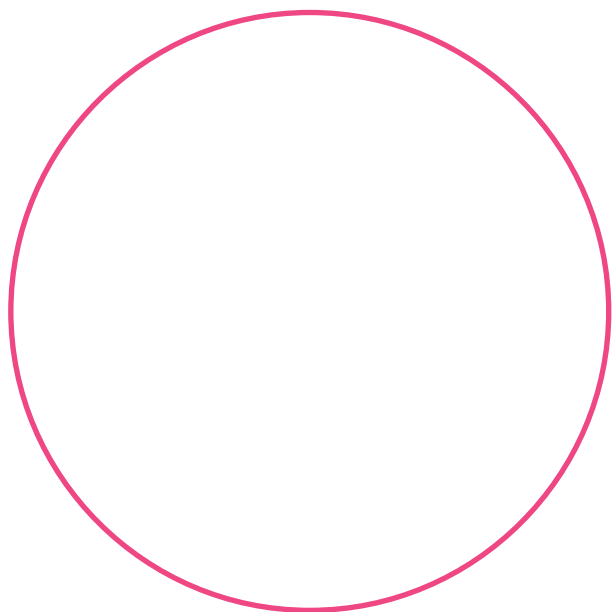




# Mis cosas favoritas



Llena las cajas con imágenes de las cosas que amas.





# Dibuja el sentimiento



En el espacio de abajo, traza la palabra referida al sentimiento y dibuja todo aquello que te hace sentir así. También puedes dibujar cómo crees que se ve el sentimiento. ¡Adelante!

CONTENTO

# Dibuja el sentimiento



En el espacio de abajo, traza la palabra referida al sentimiento y dibuja todo aquello que te hace sentir así. También puedes dibujar cómo crees que se ve el sentimiento. ¡Adelante!

TRISTE



# Dibuja el sentimiento



En el espacio de abajo, traza la palabra referida al sentimiento y dibuja todo aquello que te hace sentir así. También puedes dibujar cómo crees que se ve el sentimiento. ¡Adelante!

ASUSTADO

# Dibuja el sentimiento



En el espacio de abajo, traza la palabra referida al sentimiento y dibuja todo aquello que te hace sentir así. También puedes dibujar cómo crees que se ve el sentimiento. ¡Adelante!

ENOJADO

# ¡Empareja el sentimiento con la cara!



**CONTENTO**

**TRISTE**

**ASUSTADO**

**ENOJADO**

**EMOCIONADO**



**Espacio para dibujar**

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.





# Miedoso

Cuando los gatos se asustan, todo su cuerpo cambia. Se les eriza el pelo, sacan las garras, arquean la espalda.

 Colorea la imagen de “Gato miedoso”.





# Miedoso

¿Qué puedes hacer para que “Gato miedoso” se sienta mejor?



**Dibuja tus ideas en la caja.**

# Sentimientos corporales

¡Las niñas y los niños son iguales al gato asustado! Cuando están asustados, enojados o tristes ¡su cuerpo cambia!



Haz un dibujo de ti mismo estando feliz, triste, enojado y asustado.

**CONTENTO**

**TRISTE**

**ENOJADO**

**ASUSTADO**

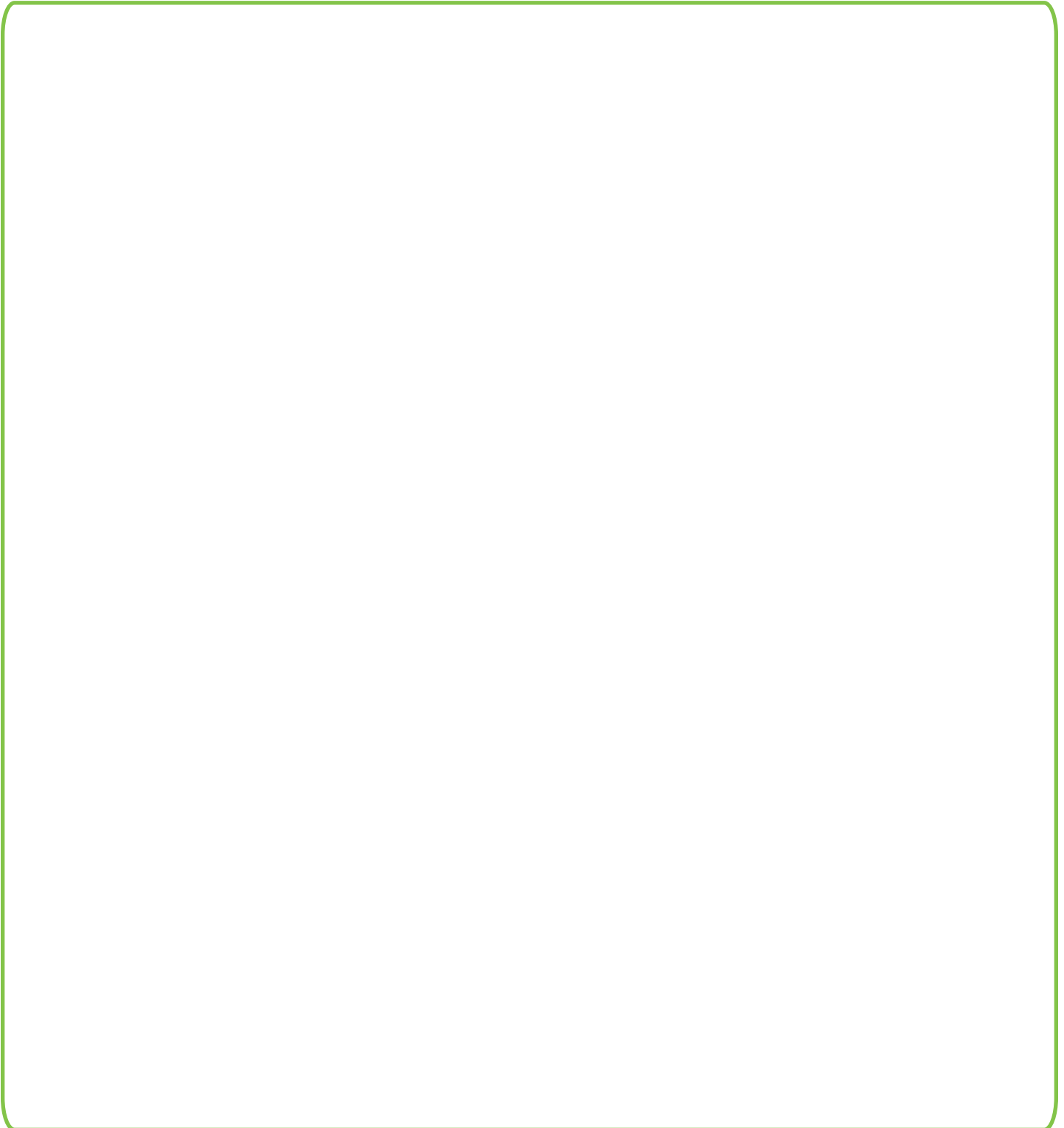


# Sentimientos corporales

Piensa en cómo ayudaste a “Gato miedoso” y ¿qué necesitas tú para sentirte mejor cuando te sientes asustado, triste o enojado?



**Dibuja tus ideas en la caja.**

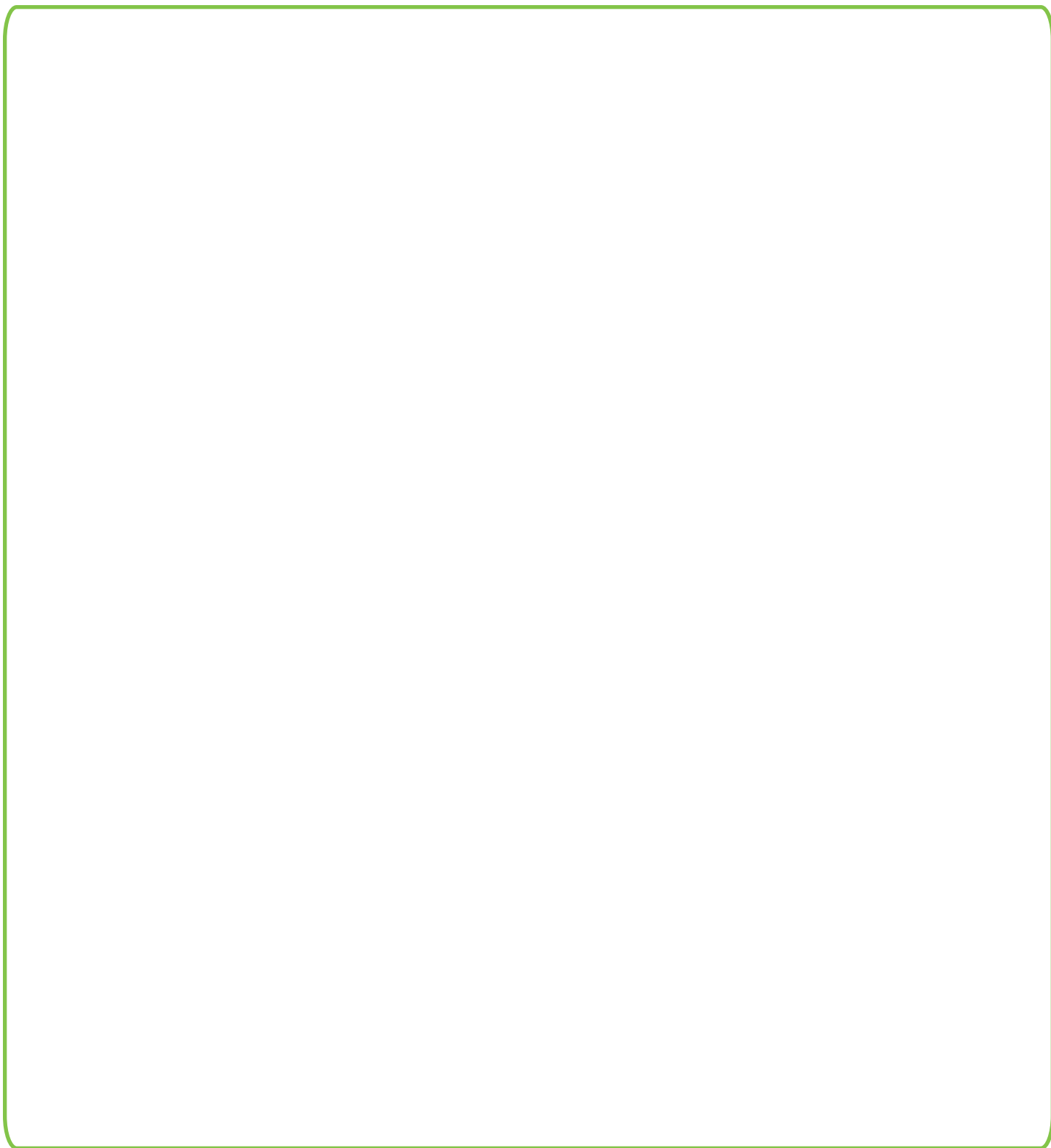
A large, empty rectangular box with a green border, intended for drawing ideas.



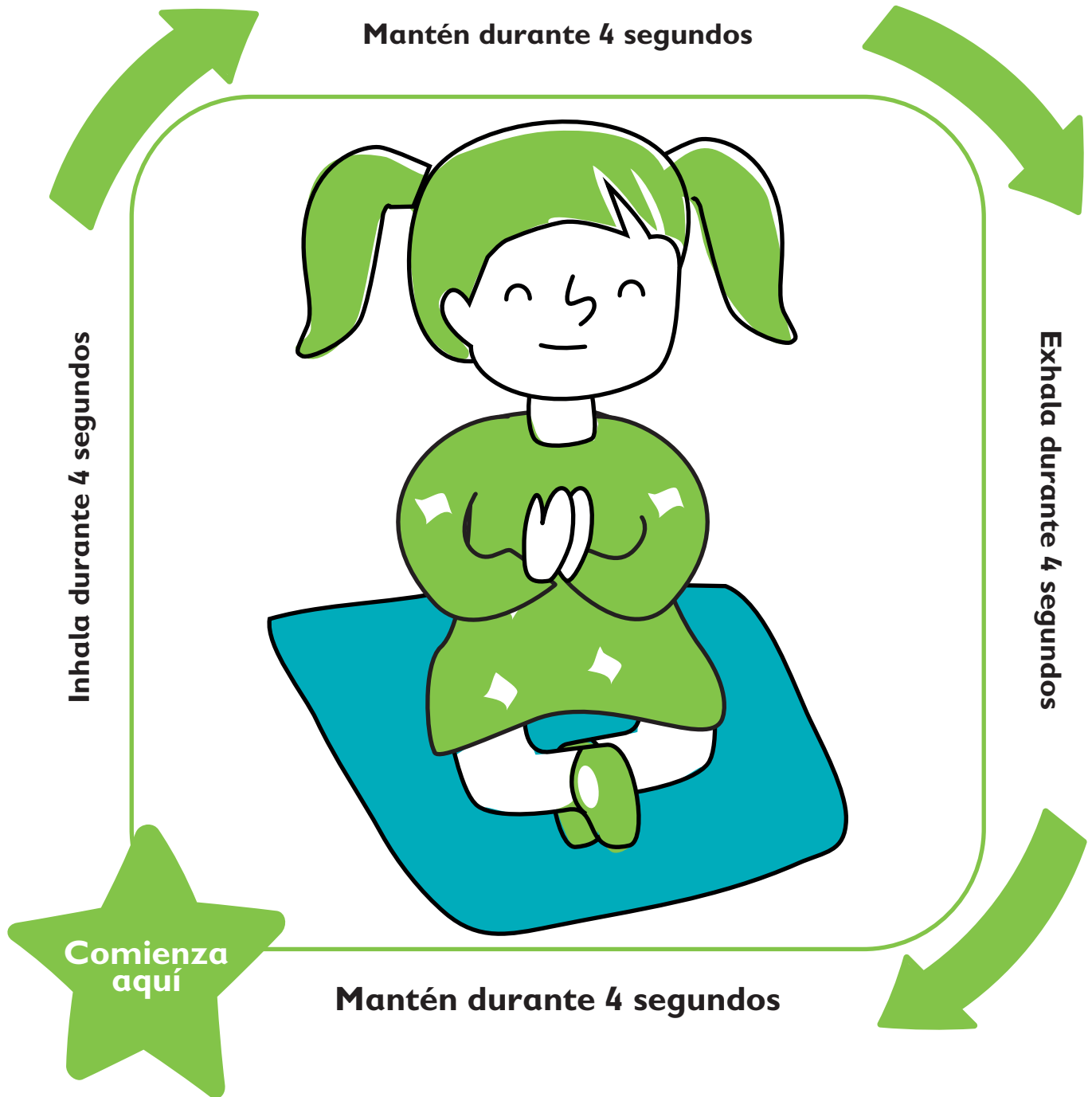
# Mi lugar cómodo



**Dibuja tu propio lugar cómodo. Este puede tener cualquier cosa que te haga sentir mejor cuando te sientes triste, enojado o asustado. Recuerda que puedes ir a tú lugar cómodo las veces que quieras y que necesites.**



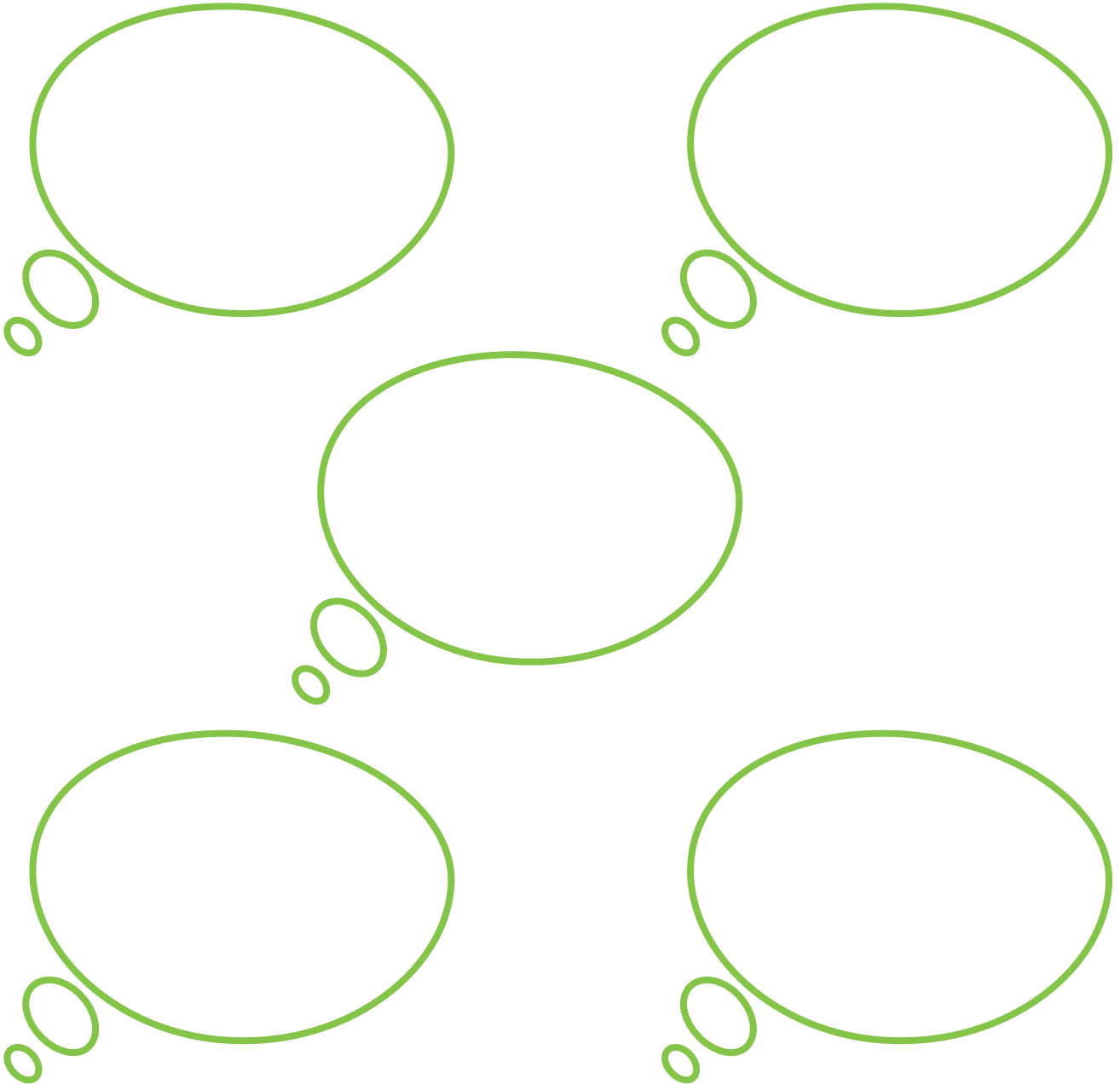
# Respiración cuadrada



# Nubes de pensamiento

 **Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración. Cuando notes que estás teniendo un pensamiento, dibújalo en una nube y déjalo ir. Luego, vuelve a concentrarte en tu respiración.**

**Una vez termines de llenar todas las nubes con tus pensamientos puedes dar por finalizado el ejercicio.**





# ¡Cálmate!



**Cuando estás asustado, triste o enojado es importante tener un plan que te ayude a calmarte. Piensa en dos cosas que puedes hacer para calmarte y dibújalas en los cuadros.**

## **Aquí algunas ideas:**

Beber un vaso con agua

Contar hasta 10 lentamente

Tomar un descanso

Imaginar tu lugar feliz

Abrazar a alguien que amas

Ir a un lugar tranquilo

Respirar profundamente varias veces

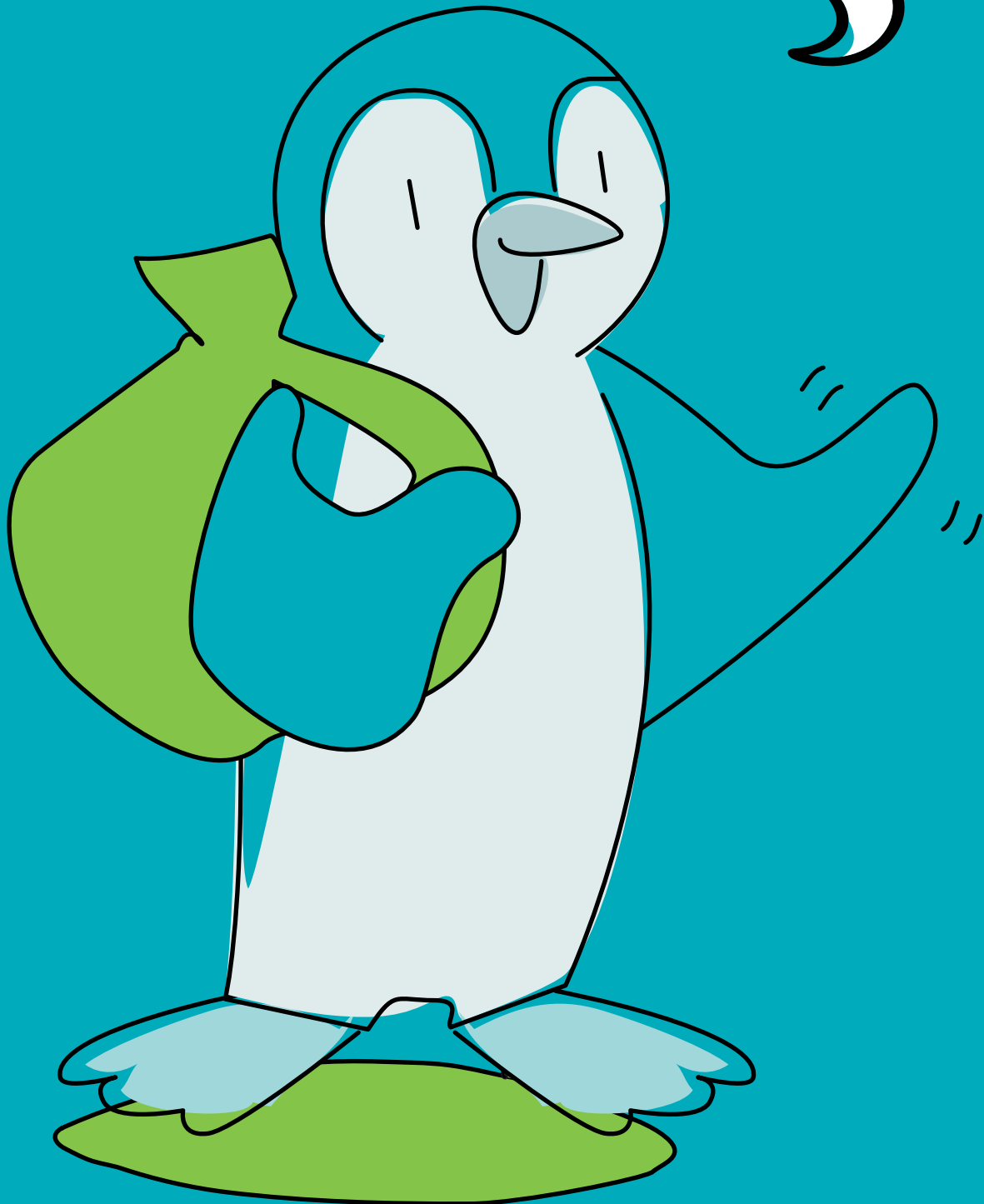




**Espacio para dibujar**

Hola, me llamo  
**Conciencia Social.**

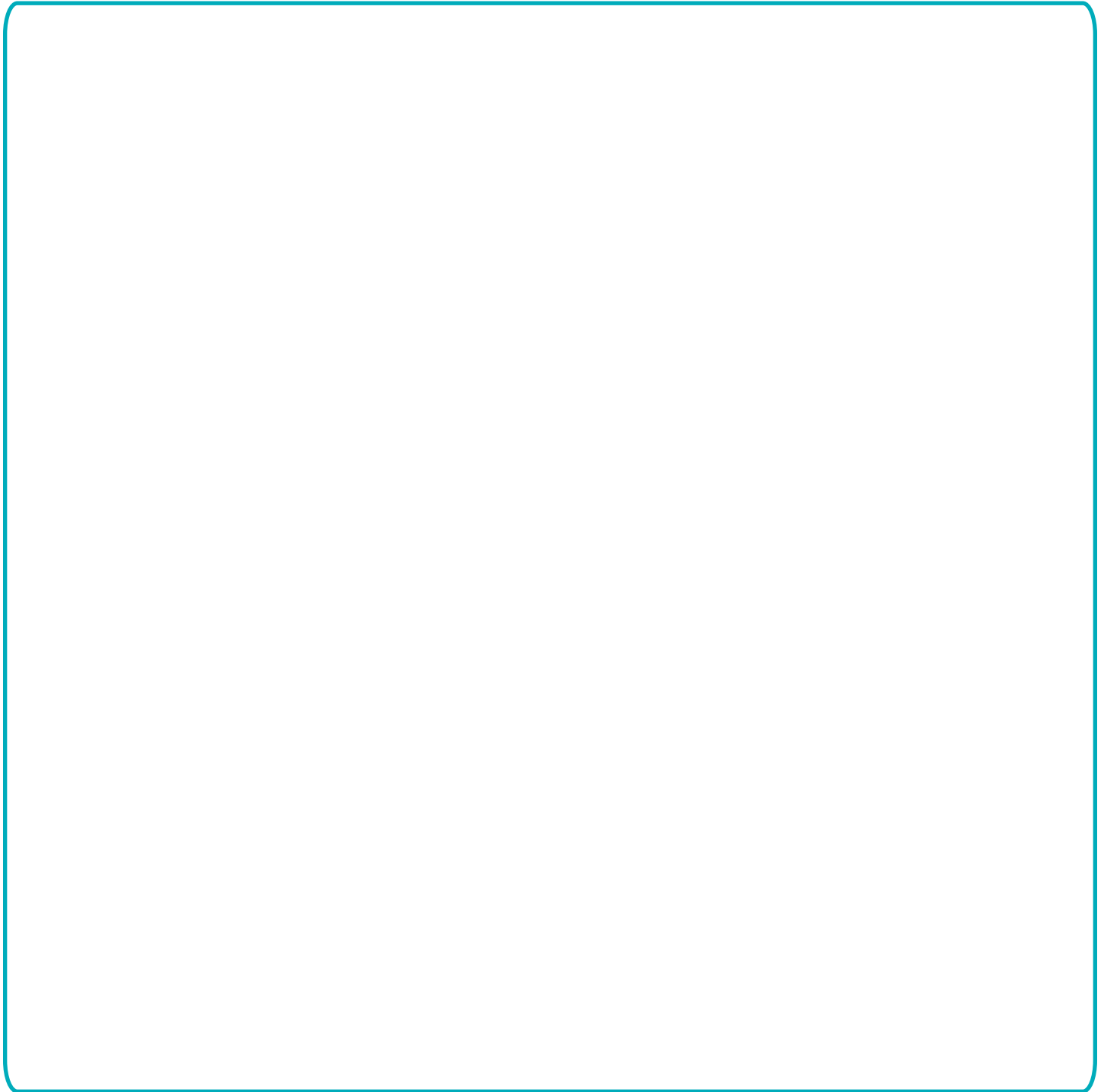
Yo te ayudaré a desarrollar el sentido de empatía por otras personas, a respetar la opinión ajena y a tener una actitud colaborativa y de ayuda a otros cuando sea necesario. También te enseñaré a relacionarte con todo tipo de personas y grupos, sin discriminar.





# Ser buena amiga/o

 **Dibuja las formas en las que tú eres una buena amiga o amigo. Puede ser sonreír, jugar juntos, ayudarse mutuamente y compartir sus juguetes.**



Esta es mi mejor amiga/o:



# Yo y mis amigas/os

 **Dibuja las cosas que te gusta hacer con tus amigas y amigos en las siguientes casillas.**

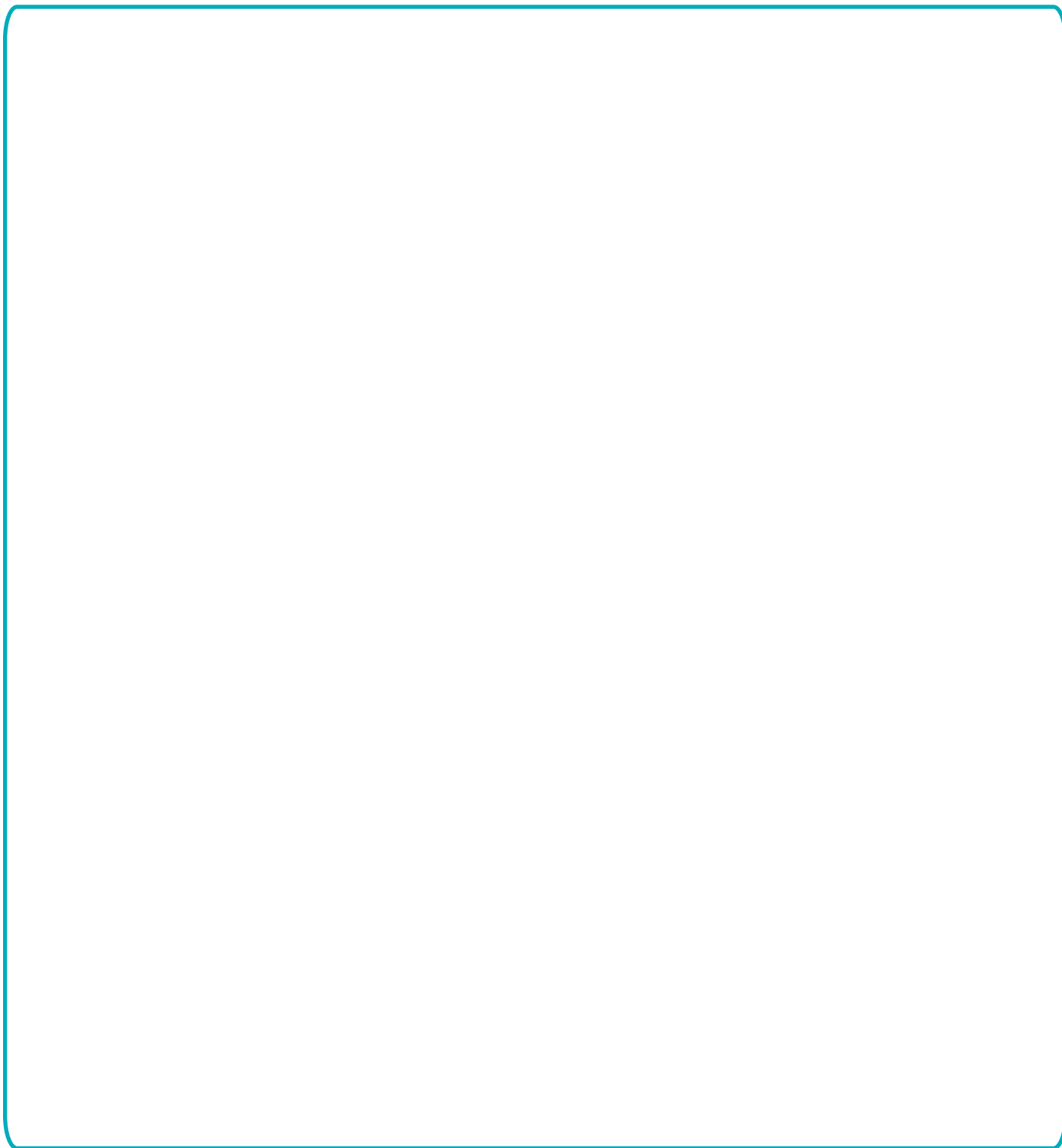




# Mi comunidad

¡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, amigos, lugares...**

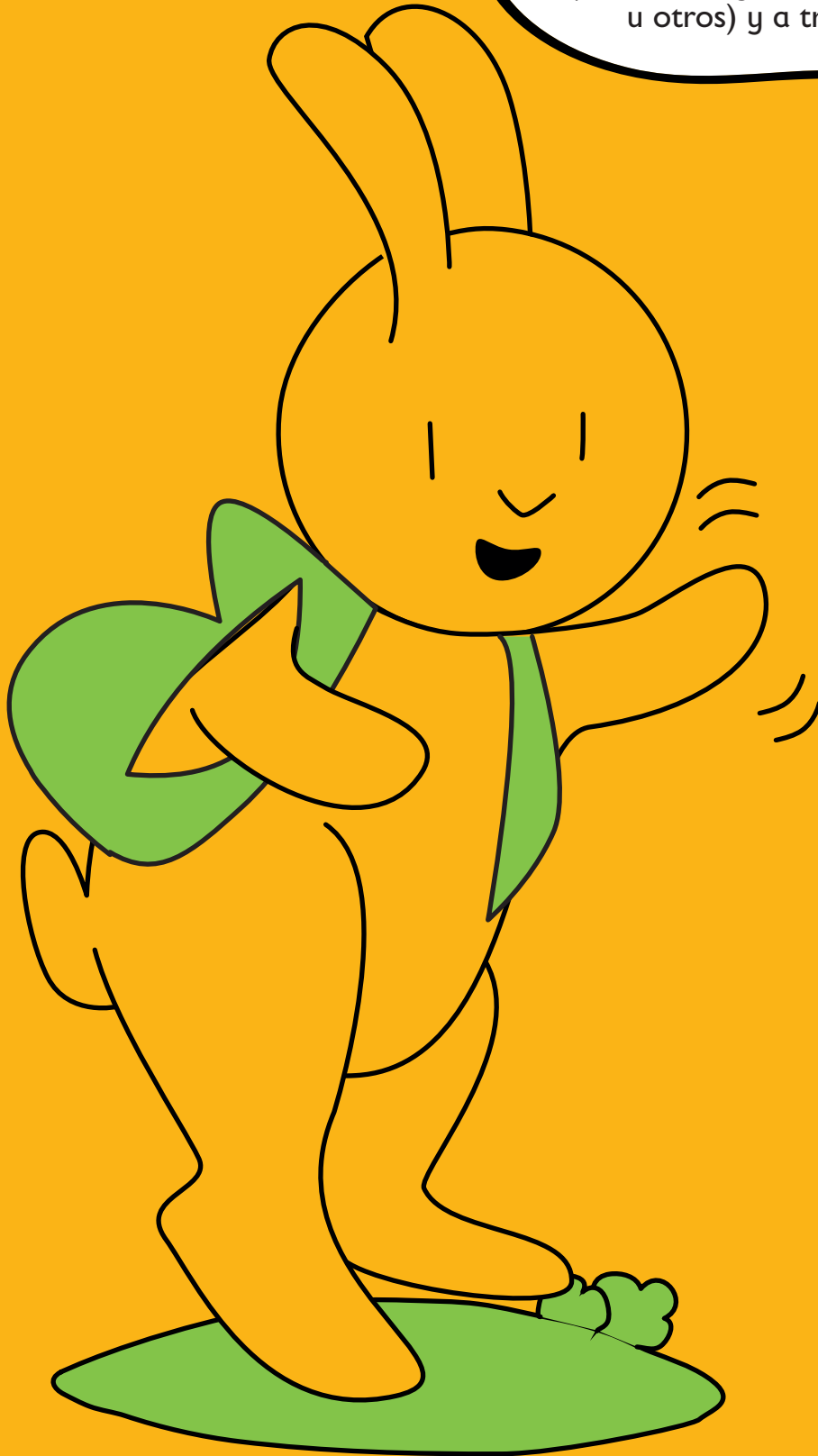




**Espacio para dibujar**

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.





# Manos amigas

 ¡Haz un dibujo de una vez que ayudaste a alguien!

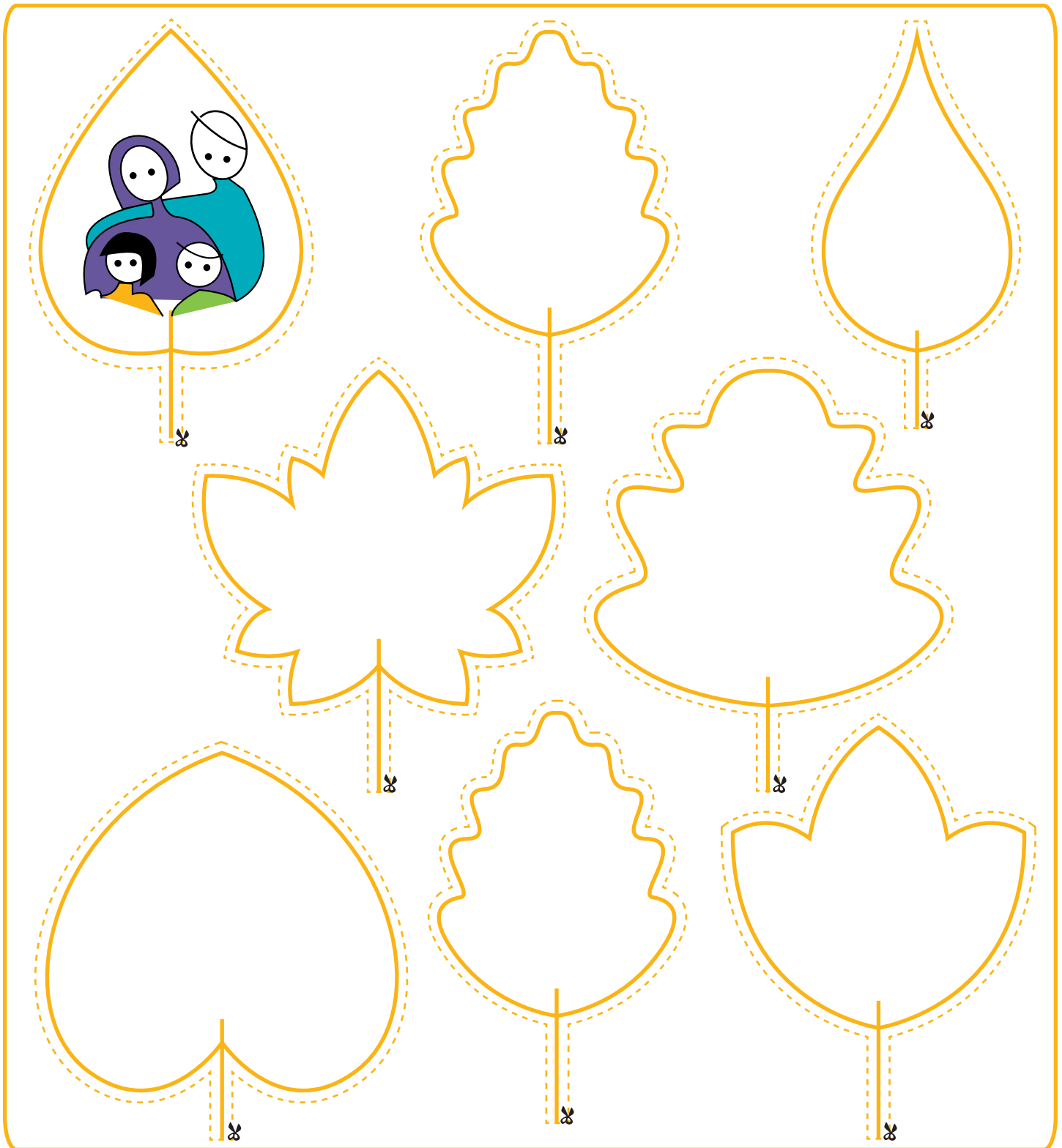




# Árbol de ayuda



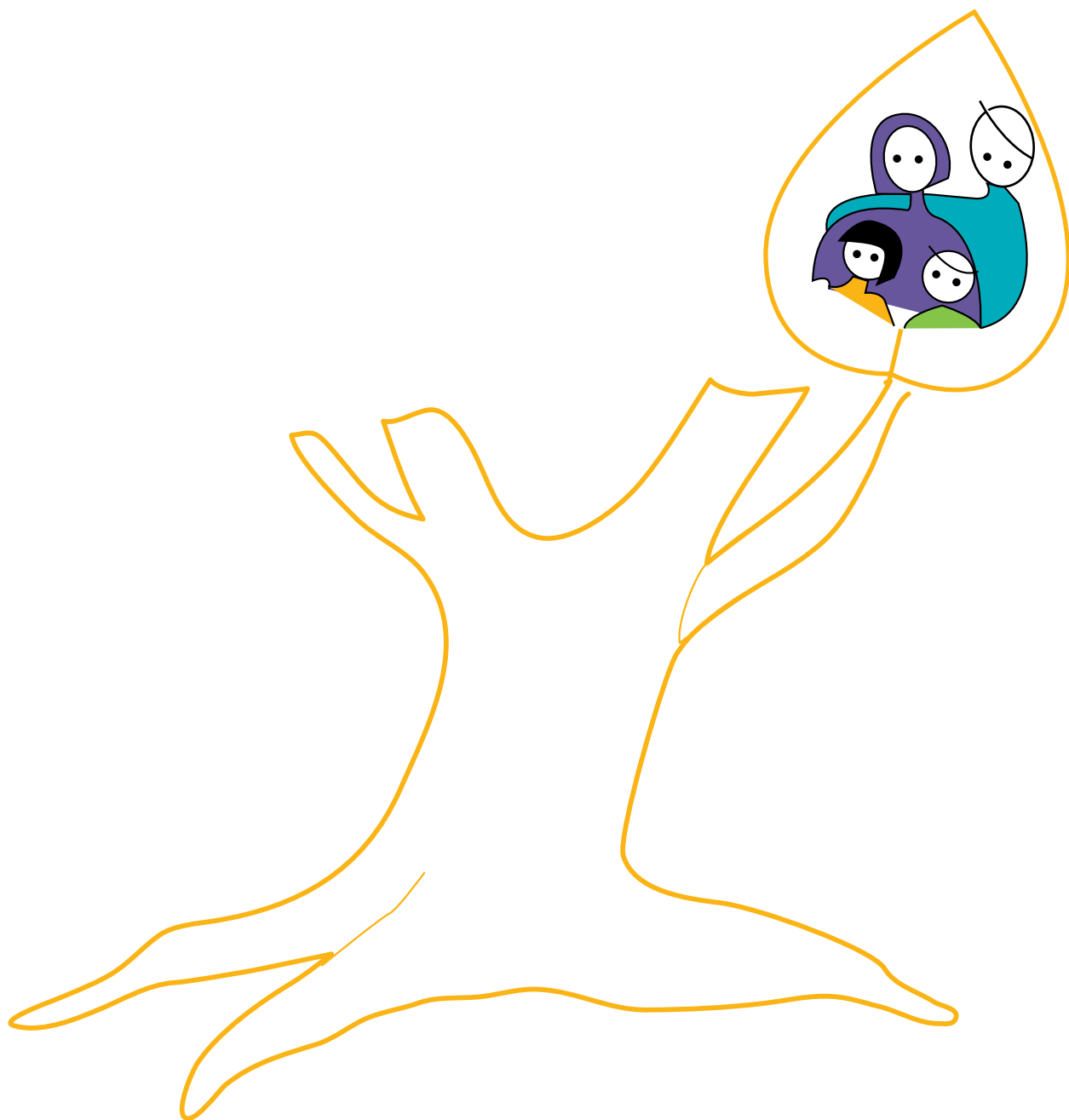
Dibuja a las personas que pueden ayudarte si tienes una dificultad o problema en cada una de las hojas y luego agrégalas al árbol de la siguiente página.





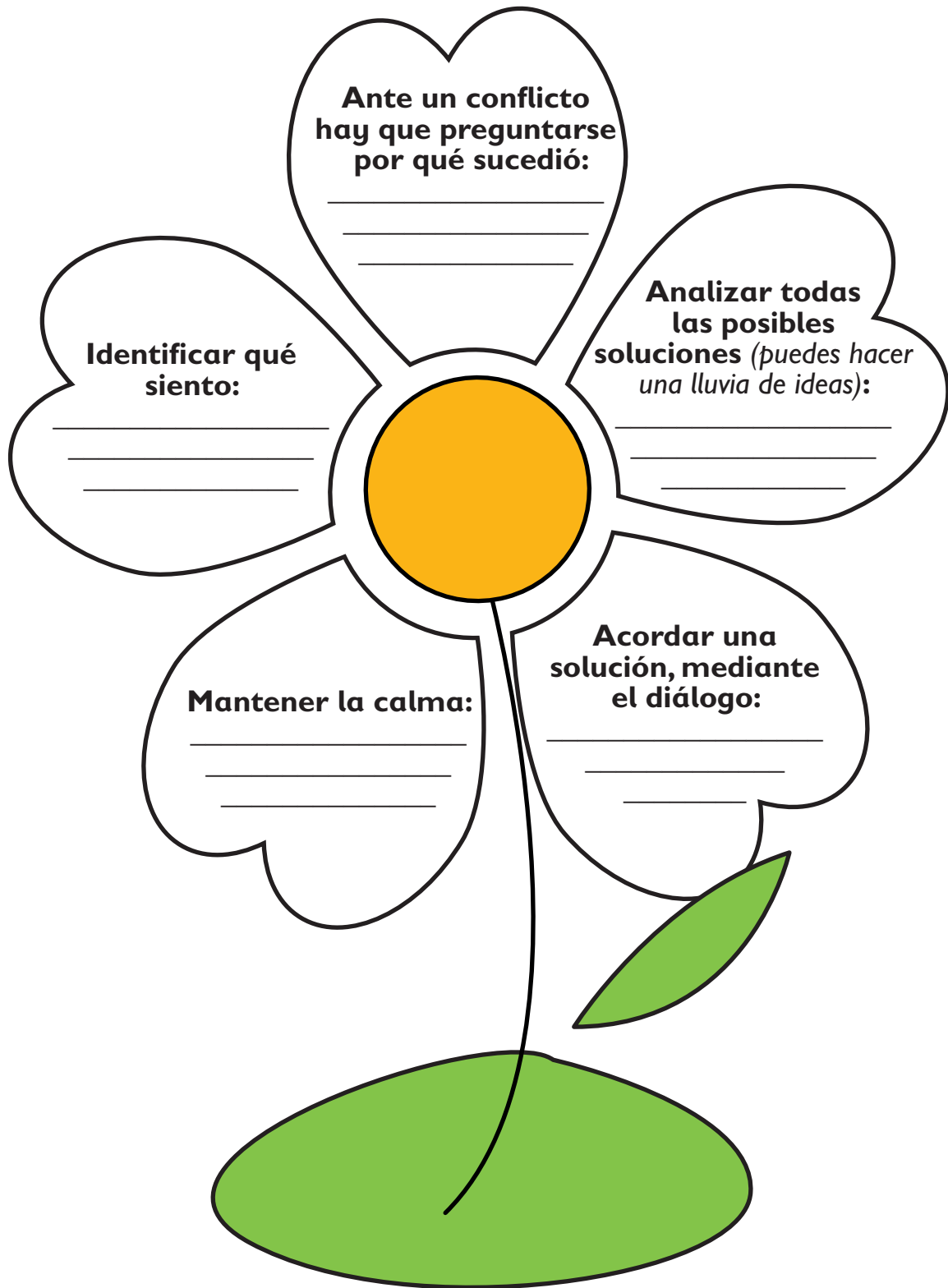
# Árbol de ayuda

 **Agrega las hojas de la página anterior a tu árbol de ayuda. ¡Estas son todas las personas que pueden ayudarte si te encuentras en problemas!**



# Flor de la paz

 Colorea y completa la flor de la paz.



# Lo siento

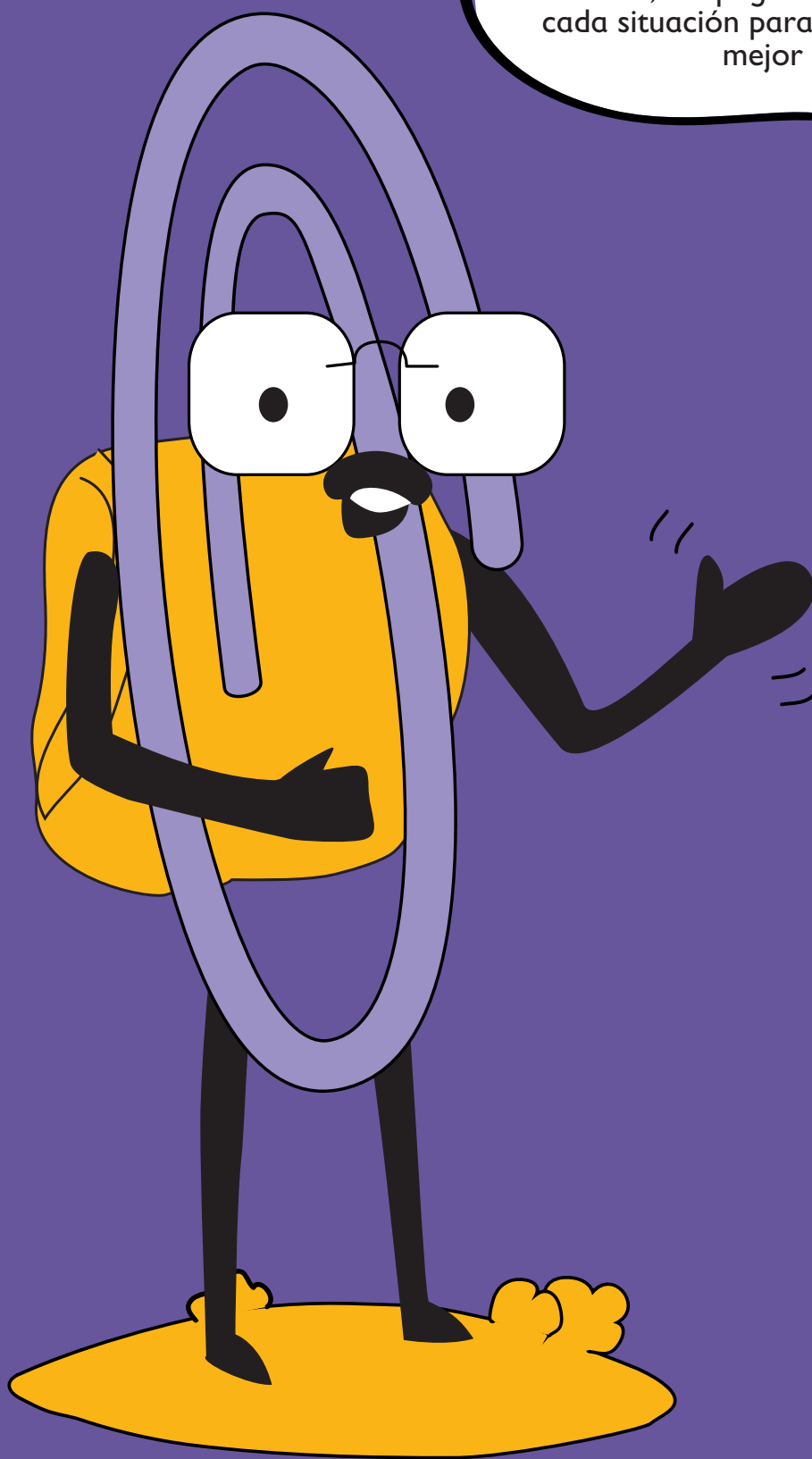


**Traza las letras y luego haz un dibujo para mostrarle a alguien que lo sientes.**

LO SIENTO



**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.

# Buenas y malas decisiones

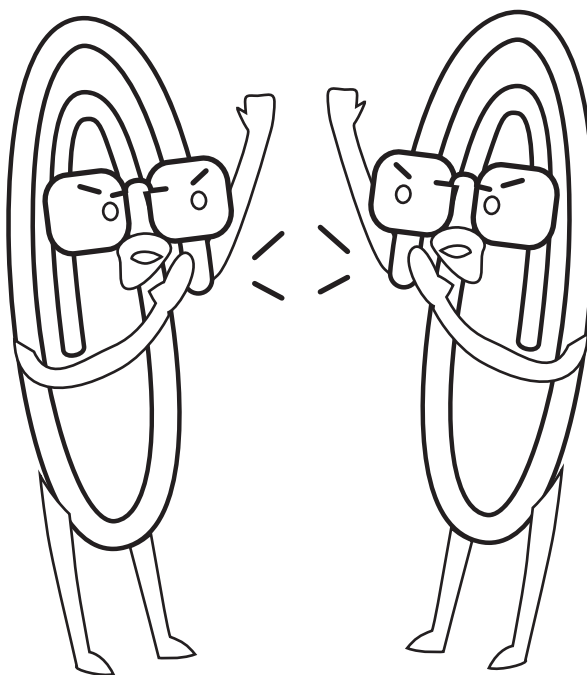


Colorea las opciones de buenas y malas elecciones que se presentan a continuación.

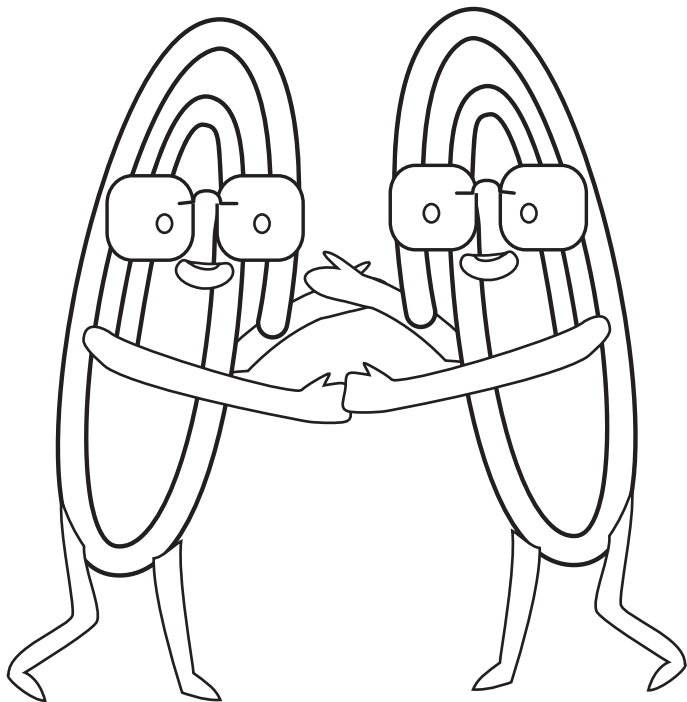
**Buena elección**



**Mala elección**



**Buena elección**



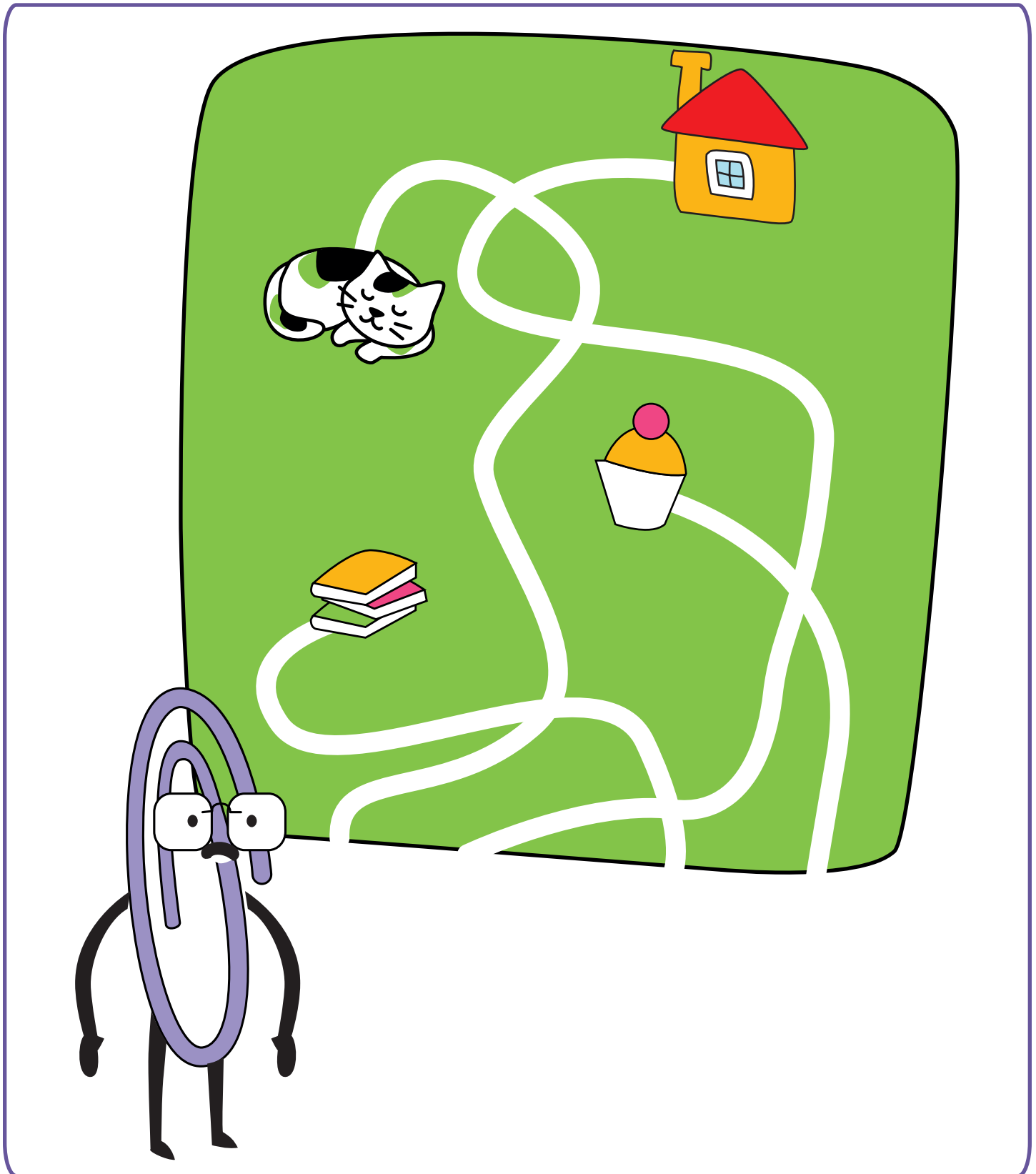
**Mala elección**





# Camino casa

¡Ayuda a Toma de Decisiones a encontrar el camino a casa!





**Espacio para dibujar**



# MI CUADERNO DE EJERCICIOS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



**Save the Children**

 Save the Children, El Salvador

 savethechildrensv

 SCElSalvador

 Save the Children El Salvador

 [www.savethechildren.org.sv](http://www.savethechildren.org.sv)

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

 2565-2100