

EVALUACIÓN 2

Mi proceso de crecimiento

Seguimiento del proceso · 4 años

Nombre:

Fecha:

Grupo:

Para quien acompaña:

Realiza esta evaluación después de trabajar los primeros cinco capítulos. Da tiempo para observar, nombrar, representar y explicar. Si necesita ayuda, ofrece una pista breve y registra el nivel de apoyo utilizado.

Ya reconozco emociones

Escucha cada situación. Señala la emoción que corresponde y nómbrala como puedas.



Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma



Desagrado



Juego con mis amigos.



Escucho un ruido en la oscuridad.



Pruebo algo que no me gusta.

Elige una emoción y completa: "Me siento _____ cuando _____."

Mi cuerpo me habla

Escucha cada pista del cuerpo. Señala una emoción que podría acompañarla y cuenta una situación.



Mi corazón va muy rápido.

Alegría

Miedo

Calma



Siento un nudito en la barriga.

Nervios

Calma

Alegría



Mis manos están apretadas.

Enojo

Calma

Cariño



Mi cuerpo está suave y descansado.

Calma

Miedo

Enojo



Señala: corazón · barriga · manos · cara.

El globo de la calma

Muéstrame cómo ayudas a tu cuerpo a tranquilizarse. Sigue los pasos y repítelos tres veces.

1



Huelo la flor

Tomo aire despacio por la nariz.

2



Inflo mi barriga

Pongo mis manos y siento cómo se llena.

3



Soplo la vela

Suelto el aire suave por la boca.

4



Escucho mi cuerpo

Repito y noto si se siente más tranquilo.

¿Cuándo podrías usar esta respiración? Cuenta o representa una situación.

Mi corazón amable

A Luna se le cayeron sus crayones y se puso triste. Señala las acciones amables y cuenta por qué ayudan.

Identificar los siguientes actos de amabilidad:



Compartir



Ayudar



Le ayudo a recoger.



**Le pregunto:
"¿Estás bien?"**



**Tomo los
crayones y me
voy.**



**Busco a la
maestra si
necesita ayuda.**

¿Cómo crees que se siente Luna?



**Di una frase amable que podrías
usar.**



**Dibuja una forma de compartir o
cuidar.**

Registro de mi crecimiento

Marca una opción según lo observado. Valora el desempeño espontáneo y el nivel de apoyo que necesita.

Indicador observable	Lo hace solo	Con apoyo	Aún no lo muestra
1. Nombra o reconoce emociones básicas y al menos una emoción nueva.	☐	☐	☐
2. Relaciona una emoción con una situación sencilla.	☐	☐	☐
3. Expresa cómo se siente usando palabras, gestos, cuerpo o arte.	☐	☐	☐
4. Identifica una señal corporal vinculada con una emoción.	☐	☐	☐
5. Realiza la respiración de la calma siguiendo la secuencia.	☐	☐	☐
6. Reconoce cuándo puede usar la respiración o pedir ayuda.	☐	☐	☐
7. Identifica y realiza acciones de amabilidad hacia otras personas.	☐	☐	☐
8. Expresa desagrado o necesidad sin lastimar y con palabras respetuosas.	☐	☐	☐

Avance observado

Apoyo que aún necesita

Siguiente experiencia sugerida

Usa ejemplos concretos: qué dijo, qué señaló, qué hizo y cuánta ayuda necesitó.