

Mi proceso de crecimiento

Después de los capítulos 1 al 5

Ahora vamos a mirar todo lo que has ido aprendiendo.

Nombre: _____ Edad: _____ Fecha: _____

¿Cómo llegaste hoy? Encierra una emoción.



Alegría

☐

Tristeza

☐

Miedo

☐

Calma

☐

Asco

☐

Enojo

☐

Recuerda

Puedes responder hablando, señalando, coloreando o dibujando. Lo importante es mostrar lo que comprendes y qué herramientas ya puedes usar.

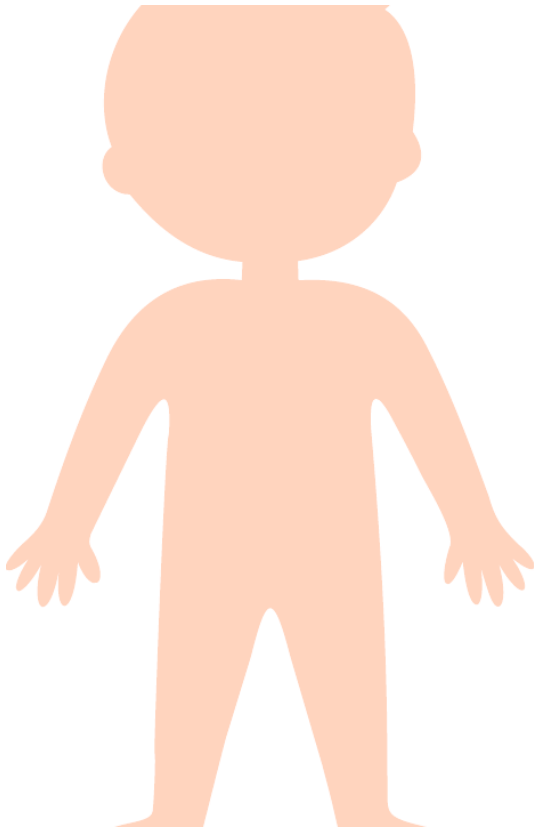
Mis emociones: nombre y lugar

1 Escribe o copia el nombre de cada emoción.



Banco de palabras: ALEGRÍA • TRISTEZA • MIEDO • CALMA • ASCO • ENOJO

2 Elige una emoción fuerte. Colorea dónde la sientes en tu cuerpo.



La emoción que elegí es:

La siento en:

Mi cuerpo me avisa porque...

Puede responder con palabras, colores o gestos.

Lo que siento y lo que necesito

1 En cada situación, encierra una emoción y una ayuda que podrías elegir.

1. Se rompe mi dibujo favorito.

Una ayuda que puedo elegir:

☐ Pedir un abrazo

☐ Dibujar



☐ Hablar



2. Un compañero toma mi merienda sin permiso.

Una ayuda que puedo elegir:

☐ Respirar

☐ Decir lo que siento



☐ Pedir ayuda



3. Escucho un trueno muy fuerte.

Una ayuda que puedo elegir:

☐ Buscar a un adulto

☐ Respirar



☐ Hablar



Cualquier herramienta segura puede ser válida. Pregunte por qué la eligió.

Me cuido y me valoro

- 1** Colorea una estrella por cada hábito que realizas con frecuencia.



Cepillarme



Lavarme las manos



Elegir comida que me cuida



Dormir bien

- 2** Completa tu estrella personal. Puedes escribir o dibujar.



Algo que me gusta de mí

Algo nuevo que estoy aprendiendo

Una frase bonita que puedo decirme

Me quiero, me cuido y sigo aprendiendo.

Mi caja de herramientas emocionales

1 Encierra dos herramientas que ya sabes usar.



RESPIRAR

Inhalo suave y suelto el aire.



CONTAR

Cuento despacio hasta diez.



HABLAR

Digo lo que siento a alguien seguro.



DIBUJAR

Uso colores para expresar lo que pasa.



2 Ordena lo que harías si pierdes un juego y te enojas.



Respiro y dejo que mi cuerpo baje la intensidad.



Paro antes de gritar o empujar.



Hablo con respeto y continúo jugando.

3 Practica tu herramienta favorita y marca cómo quedó tu cuerpo.



Todavía intenso



Más tranquilo



Listo para seguir

Rúbrica de observación docente

Lea las instrucciones sin sugerir respuestas. Registre la conducta observada durante la evaluación.

Indicador	Lo hace solo	Con apoyo	En desarrollo
Nombra o reconoce cinco o más emociones.	☐	☐	☐
Relaciona emociones con señales del cuerpo.	☐	☐	☐
Expresa qué siente en una situación concreta.	☐	☐	☐
Elige una ayuda o estrategia emocional segura.	☐	☐	☐
Reconoce y practica hábitos de autocuidado.	☐	☐	☐
Menciona una habilidad o cualidad personal.	☐	☐	☐
Utiliza lenguaje positivo sobre sí mismo.	☐	☐	☐
Realiza una estrategia de calma con guía mínima.	☐	☐	☐

Avances observados y apoyos que conviene mantener: