

mente SANA

GUÍA DE ENSEÑANZA



1

6 – 7 años

QienSa

ISBN: 978-9945-9312-7-3



Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este material por cualquier medio o método sin la autorización por escrito de los autores.

Editado y realizado por Academia Piensa S.A.S.

Primera edición Abril 2025

ÍNDICE

¿Quién soy yo? (Autoconcepto básico)	1
Cuido mi cuerpo (Cuidado personal)	14
Mis emociones tienen nombre (Identificar emociones)	27
Estoy feliz, estoy triste (Expresar emociones)	39
Me valoro (Autoestima y hábitos)	53
Ser amable es divertido (Empatía)	65
Todos somos diferentes (Diversidad)	77
Lo que me gusta y lo que no (Límites personales)	90
Jugar con otros (Cooperación)	102
¡Yo puedo calmarme! (Autoregulación emocional)	114

CONOCE NUESTRA COLECCIÓN:



**MENTE SANA SERÁ TU ALIADO
HASTA QUE CUMPLAS 11 AÑOS**

QUERIDOS MAESTROS:

Hoy tienen en sus manos mucho más que una guía... tienen una herramienta para transformar vidas desde el aula.

La Guía del Maestro de Mente Sana ha sido diseñada para acompañarlos en cada capítulo con un propósito claro: ayudarles a formar no solo estudiantes que aprendan contenidos, sino niños que aprendan a conocerse, a gestionar sus emociones y a construir una vida con bienestar.

Esta guía no busca añadir más carga a su labor, sino facilitar su camino, brindándoles estructura, claridad y recursos que pueden aplicar de manera práctica y significativa en su día a día.

Cada actividad, cada pregunta y cada dinámica ha sido pensada con intención: sembrar en los niños la capacidad de entender su mundo interior y relacionarse mejor con el mundo exterior.

Y ustedes, maestros, son pieza clave en ese proceso. Gracias por ser guías, por ser ejemplo y por atreverse a educar no solo la mente, sino también el corazón.

Escribanme cuando quieran escaneando el siguiente código QR, para cualquier duda o inquietud.

Con cariño,
Diara Nadal



Capítulo 1

¿QUIÉN SOY YO?



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: ¿QUIÉN SOY YO?

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Autoconocimiento básico (nombre, edad, cuerpo, gustos)
- Identidad personal
- Autoestima inicial
- Reconocimiento de su entorno (familia, hogar)
- Lenguaje emocional positivo

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños están en una etapa clave de construcción del autoconcepto. Las experiencias repetidas + lenguaje positivo = fortalecimiento de conexiones neuronales asociadas a la identidad y autoestima.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia de sí mismo
- Expresión emocional
- Identidad personal
- Habilidades sociales básicas
- Autoestima

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30–40 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Conociendo mi nombre y mi cuerpo” (pág. 2-3)



🎯 Objetivo:

Fortalecer identidad básica y sentido de individualidad.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrarse activa el sentido de identidad → base del “yo”.

👤 Cómo guiar:

Inicia con una canción o dinámica:

👉 “Mi nombre es... y algo que me gusta es...”

Ayuda a los niños a completar:

Nombre

Edad

Cumpleaños

💬 Preguntas guía:

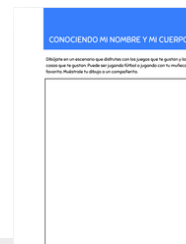
¿Por qué tu nombre es especial?

¿Quién te lo puso?

⚠️ Observa:

Niños que no responden → posible inseguridad o timidez

● ACTIVIDAD 2: “Me dibujo a mí mismo” (pág. 4)



🎯 Objetivo:

Desarrollar autoimagen y expresión simbólica.

🧠 Enfoque neuro:

El dibujo proyecta cómo el niño se percibe internamente.

👤 Cómo guiar:

Diles: “Dibuja lo que más te gusta de ti”

Luego comparten con un compañero

💬 Preguntas:

¿Qué estás haciendo en tu dibujo?

¿Por qué te gusta eso?

🔍 Observa:

Tamaño del dibujo

Expresión (feliz/triste)

Detalles → autoestima

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “¿Dónde vivo?” (pág. 5)



🎯 Objetivo:

Reconocer su entorno y sentido de pertenencia.

🧠 Enfoque:

La seguridad emocional se fortalece cuando el niño reconoce su espacio.

👤 Cómo guiar:

Explica qué es una dirección con ejemplos simples
Apoya a quienes no la recuerdan

💬 Preguntas:

¿Qué es lo que más te gusta de tu casa?

● ACTIVIDAD 4: “Lo que me gusta y no me gusta” (pág. 6-9)



🎯 Objetivo:

Desarrollar preferencias personales y respeto por la diversidad.

🧠 Enfoque:

Tomar decisiones fortalece la corteza prefrontal (base de autonomía).

👤 Cómo guiar:

Permite que elijan libremente (sin corregir)

Refuerza:

👉 “Todos somos diferentes y eso está bien”

💬 Preguntas clave (MUY IMPORTANTE):

¿A todos nos gustan las mismas cosas?

¿Está bien ser diferentes?

🌱 Mensaje clave:

👉 Aquí se construye tolerancia y respeto

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Amo a mi familia” (pág. 10)



🎯 **Objetivo:**
Reconocer vínculos afectivos.

🧠 **Enfoque:**
La familia = base de seguridad emocional.

👤 **Cómo guiar:**
Evita modelo único de familia
Valida todas las estructuras familiares

💬 **Preguntas:**
¿Quién te cuida?
¿Con quién te sientes seguro?

● ACTIVIDAD 6: “Mis superpoderes” (pág. 11-12)



🎯 **Objetivo:**
Fortalecer autoestima y percepción de habilidades.

🧠 **Enfoque:**
Reconocer fortalezas activa circuitos de motivación y confianza.

👤 **Dinámica:**
Ronda:
👉 “Mi superpoder es...”

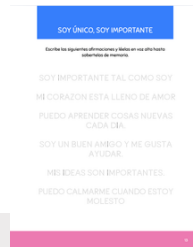
Luego lo dibujan o diseñan su capa

💬 **Ejemplos:**
“Soy bueno ayudando”
“Soy rápido”
“Soy amable”

⚠️ **Clave del docente:**
Si un niño no sabe qué decir:
👉 El maestro o grupo puede ayudar

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

🟡 ACTIVIDAD 7: “Soy único, soy importante” (pág. 13-15)



🎯 **Objetivo:**
Instalar diálogo interno positivo.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las afirmaciones repetidas crean nuevas conexiones neuronales.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer en voz alta todos juntos
- Repetir diariamente (ritual)

💬 **Ejemplos:**

- “Soy importante tal como soy”
- “Puedo aprender cosas nuevas”
-

🔄 **Recomendación:**
Usarlas como rutina diaria (5 min)

🎮 Neurojuego 8: “El Espejito Mágico” (pág. 16-17)



🎯 **Objetivo:**
Desarrollar autoestima + autoconciencia emocional

🧠 **Enfoque:**
El cerebro cree lo que ve + repite → identidad positiva

👤 **Cómo implementarlo:**
Niños en círculo
Cada uno pasa al espejo
Dice una afirmación en voz alta

💬 **Frases:**
“Soy valiente”
“Me quiero como soy”

☀️ **Cierre grupal:**
👉 “¡Soy valioso y tengo una mente sana!”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 1

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoimagen y autoestima
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Identificación de gustos y preferencias
- ✓ Vínculos afectivos
- ✓ Fortalezas personales (superpoderes)
- ✓ Lenguaje interno positivo



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	Requiere mucha guía, baja participación
🌿 2. En proceso	Participa con apoyo
🌳 3. Logrado	Lo realiza de forma autónoma
★ 4. Sobresaliente	Lo integra y lo expresa con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOCONOCIMIENTO	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No recuerda o no expresa su nombre o edad
 2. En proceso	Dice su nombre con ayuda
 3. Logrado	Dice nombre, edad y datos básicos con seguridad
 4. Sobresaliente	Explica su identidad con confianza y orgullo

AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	Evita hablar de sí mismo
 2. En proceso	Se describe con dificultad
 3. Logrado	Se describe positivamente
 4. Sobresaliente	Se expresa con seguridad y valoración positiva

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No expresa emociones
 2. En proceso	Expresa emociones con guía
 3. Logrado	Identifica y expresa emociones básicas
 4. Sobresaliente	Expresa emociones y da ejemplos

GUSTOS Y PREFERENCIAS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No logra elegir o se bloquea
 2. En proceso	Elige con ayuda
 3. Logrado	Identifica lo que le gusta y no
 4. Sobresaliente	Explica por qué le gustan ciertas cosas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

VÍNCULOS AFECTIVOS	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No identifica figuras cercanas
 2. En proceso	Menciona a figuras con apoyo
 3. Logrado	Reconoce su familia y cuidadores
 4. Sobresaliente	Expresa afecto y conexión emocional

FORTALEZAS (SUPERPODERES)	
Nivel	Descripción
 1. Inicio	No reconoce habilidades
 2. En proceso	Identifica una fortaleza con ayuda
 3. Logrado	Reconoce lo que hace bien
 4. Sobresaliente	Expresa fortalezas con seguridad y ejemplos

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

LENGUAJE INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	No repite afirmaciones
🌿 2. En proceso	Repite con dificultad
🌳 3. Logrado	Repite afirmaciones con seguridad
★ 4. Sobresaliente	Integra afirmaciones en su lenguaje



INTERPRETACIÓN RÁPIDA

Mayoría en 1-2: Requiere acompañamiento emocional

Mayoría en 3: Desarrollo esperado

Mayoría en 4: Alto desarrollo socioemocional



RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS

- Repetir afirmaciones diariamente
- Reforzar verbalmente logros
- Validar emociones siempre
- Evitar comparaciones
- Crear espacios seguros de expresión





REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoconocimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Gustos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Vínculos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Fortalezas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Baja autoestima
- ☐ Aislamiento
- ☐ Dificultad para expresarse
- ☐ Rechazo a participar
- ☐ Lenguaje negativo sobre sí mismo

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 2

CUIDO MI CUERPO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: CUIDO MI CUERPO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Conciencia corporal
- Autocuidado e higiene
- Respeto por su cuerpo
- Identificación de partes del cuerpo (incluyendo privadas)
- Límites personales
- Prevención básica de abuso
- Autoestima corporal

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños comienzan a desarrollar conciencia corporal y sentido de pertenencia sobre su cuerpo.

👉 Nombrar + sentir + cuidar el cuerpo

= fortalece conexiones neuronales relacionadas con seguridad, identidad y autoprotección

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia corporal
- Autocuidado
- Autoprotección
- Autoestima
- Expresión emocional
- Habilidades sociales básicas

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 a 5 sesiones de 30-40 minutos



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “Mi cuerpo es único” (pág. 19)



🎯 Objetivo:

Desarrollar autoestima corporal y aceptación de la diversidad.

🧠 Enfoque neuro:

Reconocer el propio cuerpo fortalece el autoconcepto y la seguridad emocional.

👤 Cómo guiar:

Lee el texto en voz alta con intención emocional.

Refuerza:

👉 “Todos los cuerpos son diferentes y eso es lo que los hace especiales”

Actividad:

- Cada niño dibuja su cuerpo
- Dice algo que le gusta de sí mismo

💬 Preguntas guía:

- ¿En qué somos diferentes?
- ¿Qué te gusta de tu cuerpo?
- ¿Para qué te sirve tu cuerpo?

🔍 Observa:

- Niños que se comparan negativamente
- Comentarios de rechazo hacia su cuerpo

● ACTIVIDAD 2: “¿Cómo es mi cuerpo” (pág. 20)



🎯 Objetivo:

Identificar partes del cuerpo y desarrollar conciencia corporal.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar partes del cuerpo activa el mapa corporal en el cerebro.

👤 Cómo guiar:

Trabaja con el esquema del libro:

- Cabeza
- Manos
- Piernas
- Pies
- Partes íntimas

Explícalo con naturalidad y respeto.

Mensaje clave:

👉 “Hay partes públicas y partes privadas”

Actividad:

- Unir palabras con partes del cuerpo
- Señalar en su propio cuerpo

💬 Preguntas:

- ¿Para qué sirven tus manos?
- ¿Qué parte usas para caminar?
- ¿Qué partes son privadas?

🔍 Observa:

- Incomodidad al nombrar partes privadas
- Confusión en identificación corporal

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “Cuido mi cuerpo” (pág. 21)



🎯 **Objetivo:**
Desarrollar límites personales y autoprotección.

🧠 **Enfoque neuro:**
Aprender a decir “NO” fortalece la toma de decisiones y el sistema de defensa emocional.

👤 **Cómo guiar:**

Explica claramente:

- 🔒 Partes privadas → las cubre la ropa interior
- 🚫 Nadie debe tocarlas sin permiso

Explica 3 reglas simples:

1. Mi cuerpo es mío
2. Puedo decir NO
3. Debo contarle a un adulto

Actividad:

Semáforo del cuerpo

- Verde → seguro
- Amarillo → duda
- Rojo → NO permitido

💬 **Preguntas clave (del libro):**

- ¿Qué haces si alguien te toca sin permiso?
- ¿A quién le contarías?
- ¿Qué haces si te piden guardar un secreto?

🔍 **Observa (MUY IMPORTANTE):**

- Niños que muestran miedo o silencio
- Respuestas inusuales

👉 Puede requerir seguimiento

● ACTIVIDAD 4: “Hábitos de autocuidado” (pág. 22)



🎯 **Objetivo:**
Desarrollar hábitos de higiene y cuidado personal.

🧠 **Enfoque neuro:**
Las rutinas repetidas crean hábitos automáticos en el cerebro.

👤 **Cómo guiar:**

Usa las imágenes del libro (pág. 22):

- Cepillo de dientes
- Jabón
- Agua
- Ropa limpia

Actividad:

Encerrar en círculo los elementos correctos.

Luego conversación grupal:

👉 ¿Para qué sirve esto?

👉 ¿Cuándo lo usamos?

💬 **Reflexión (pág. 22):**

- ¿Cómo se siente tu cuerpo limpio?
- ¿Qué pasa si no te cepillas?
- ¿Qué pasa si no te bañas?

🔍 **Observa:**

- Hábitos ausentes
- Respuestas como “no me gusta bañarme”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “Conciencia de mi cuerpo” (pág. 24)



🎯 **Objetivo:**
Fortalecer conexión mente-cuerpo.

🧠 **Enfoque neuro:**
El movimiento activa múltiples áreas del cerebro → aprendizaje profundo.

👤 **Cómo guiar:**

- Escuchar canción (QR del libro)
- Nombrar partes del cuerpo
- Tocarlas y moverlas

Actividad:

- Unir palabras con partes del cuerpo
- Mover esa parte al decirla

💬 **Preguntas:**

- ¿Qué parte usas para ver?
- ¿Cuál usas para escuchar?
- ¿Cuál usas para oler?

🔍 **Observa:**

- Coordinación
- Participación
- Reconocimiento corporal

● ACTIVIDAD 6: “Conciencia de mis sentidos” (pág. 27)



🎯 **Objetivo:**
Identificar los sentidos y su función.

🧠 **Enfoque:**
Relacionar cuerpo + experiencia sensorial.

👤 **Cómo guiar:**
Explica:

- Veo con los ojos
- Escucho con los oídos
- Huelo con la nariz
- Saboreo con la boca

Actividad:
Unir con líneas:

- Siento con la piel
- Veo con...
- Escucho con...

💬 **Preguntas:**

- ¿Qué te gusta ver?
- ¿Qué te gusta escuchar?
- ¿Qué te gusta oler?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

Neurojuego 8: “¡Yo Sé Cuidar Mi Cuerpo!” (pág. 28)



Objetivo del juego:
El objetivo es que los niños aprendan a cuidar su cuerpo y su mente, a través de la música y el movimiento. El juego se divide en tres partes: 1. Escuchar la canción, 2. Cantar juntos, 3. Explicar el mensaje.



Objetivo:

Integrar aprendizaje emocional, corporal y de protección.



Enfoque neuro:

Movimiento + emoción + repetición = aprendizaje duradero



Cómo guiar:

1. Escuchar la canción
2. Cantar juntos
3. Explicar el mensaje

Actividad:

Crear coreografía con:

- Decir NO con la mano
- Abrazarse
- Poner límites con brazos
- Bailar con orgullo

Presentación:

Cada niño o grupo presenta su baile



Enfatizar:

“No es hacerlo perfecto, es expresarse”



Preguntas:

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Por qué es importante cuidar tu cuerpo?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 2

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Autocuidado
- ✓ Límites personales
- ✓ Autoprotección
- ✓ Autoestima corporal



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA CORPORAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicial	Tiene dificultad para reconocer partes del cuerpo.
 2. En proceso	Identifica algunas partes del cuerpo con ayuda
 3. Logrado	Identifica la mayoría de las partes del cuerpo correctamente.
 4. Sobresaliente	Identifica claramente las partes de su cuerpo, incluyendo privadas, y las nombra con seguridad

AUTOESTIMA CORPORAL	
Nivel	Descripción
 1. Inicial	Expresa rechazo o inseguridad hacia su cuerpo
 2. En proceso	Presenta dudas o comparaciones sobre su cuerpo
 3. Logrado	Muestra una percepción positiva de su cuerpo en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Expresa aceptación y valoración positiva de su cuerpo sin comparaciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

LÍMITES PERSONALES Y AUTOPROTECCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No identifica límites o muestra confusión ante situaciones
 2. En proceso	Reconoce parcialmente límites, necesita
 3. Logrado	Reconoce partes privadas y entiende cuándo decir “NO”
 4. Sobresaliente	Reconoce claramente partes privadas, expresa límites y dice “NO” con seguridad

COMUNICACIÓN Y BÚSQUEDA DE AYUDA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No expresa intención de comunicar situaciones incómodas
 2. En proceso	Menciona ayuda solo con apoyo del docente
 3. Logrado	Identifica a quién acudir en caso de incomodidad
 4. Sobresaliente	Expresa con claridad que debe contar a un adulto si algo le incomoda

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce hábitos de autocuidado
 2. En proceso	Reconoce algunos hábitos con ayuda
 3. Logrado	Reconoce hábitos básicos (baño, cepillado, limpieza)
 4. Sobresaliente	Identifica y explica hábitos de higiene y los relaciona con bienestar

CONCIENCIA CUERPO-MOVIMIENTO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Evita o no participa en actividades corporales
 2. En proceso	Participa de forma limitada o con timidez
 3. Logrado	Participa en actividades de movimiento con entusiasmo
 4. Sobresaliente	Participa activamente en dinámicas corporales, mostrando conexión y seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicio	No logra integrar el aprendizaje
🌿 2. En proceso	Participa con guía, comprensión parcial
🌳 3. Logrado	Participa y comprende el mensaje del juego
★ 4. Sobresaliente	Integra el aprendizaje expresándolo con seguridad (movimiento, lenguaje, emoción)



INTERPRETACIÓN RÁPIDA

Mayoría en 1-2: Requiere acompañamiento emocional

Mayoría en 3: Desarrollo esperado

Mayoría en 4: Alto desarrollo socioemocional



RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS

- Enviar a padres:
- Refuerza:
- 👉 “Tu cuerpo es valioso”
- 👉 “Puedes decir NO”
- Practicar:
- Rutinas de higiene
- Comunicación abierta
- Identificación de adultos de confianza





REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Conciencia Corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima Corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Límites personales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Búsqueda de ayuda	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Hábitos de autocuidado	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia cuerpo-movimiento	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Evita hablar de su cuerpo
- ☐ Muestra miedo o incomodidad inusual
- ☐ No logra identificar límites
- ☐ No quiere participar en dinámicas
- ☐ Expresa situaciones preocupantes

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 3

MIS EMOCIONES TIENEN NOMBRE



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 3: MIS EMOCIONES TIENEN NOMBRE

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Desarrollar en los niños la capacidad de:

- Reconocer y nombrar sus emociones
- Comprender que todas las emociones son válidas
- Identificar cómo se sienten en su cuerpo
- Expresar sus emociones de manera saludable

Este capítulo busca que el niño pase de sentir sin entender → a sentir, nombrar y comprender.

Desde la neurociencia:

A los 6 años, el cerebro emocional (sistema límbico) está altamente activo, pero la corteza prefrontal aún está en desarrollo.

👉 ¿Qué significa esto?

- Sienten intensamente
- Les cuesta regularse
- Necesitan lenguaje emocional

Este capítulo fortalece:

- 🧠 Alfabetización emocional → poner nombre reduce intensidad emocional
- 🧠 Integración cerebro emocional + racional
- 🧠 Regulación emocional temprana
- 🧠 Conciencia interoceptiva (sentir emociones en el cuerpo)

💡 Clave neuro:

👉 “Lo que se nombra, se regula”

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Identificación emocional
- Expresión emocional
- Regulación emocional inicial
- Empatía básica
- Creatividad emocional

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases
30-45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “LAS EMOCIONES TIENEN NOMBRE ” (pág. 31)



🎯 Objetivo

Desarrollar reconocimiento inicial de las emociones a través del lenguaje, la música y el cuerpo.

🧬 Enfoque neuro

La música + movimiento activan múltiples áreas del cerebro (memoria, emoción y lenguaje), facilitando el aprendizaje emocional temprano.

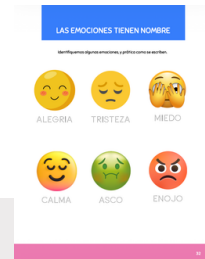
👤 Cómo guiar

- Lee o canta la canción con entusiasmo
- Repite varias veces
- Acompaña con movimientos corporales:
 - Alegría → saltar
 - Enojo → hacer fuerza con el cuerpo
 - Miedo → encogerse
 - Calma → respirar profundo

? Preguntas guía

- ¿Qué emoción te gusta más?
- ¿Cómo se mueve tu cuerpo cuando estás feliz?
- ¿Qué haces cuando estás enojado?

● ACTIVIDAD 2: “LAS EMOCIONES TIENEN NOMBRE” (pág. 32)



🎯 Objetivo

Nombrar emociones básicas y reconocer su expresión.

🧬 Enfoque neuro

Nombrar emociones fortalece la conexión entre el sistema límbico y la corteza prefrontal (regulación emocional).

👤 Cómo guiar

- Presenta las emociones del libro:
- Pronúncialas en voz alta
- Pide que las repitan

? Preguntas

- ¿Cómo se ve una cara triste?
- ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando te enojas?
- ¿Qué emoción sientes cuando juegas?

👁️ Observa

- Confusión entre emociones
- Uso limitado del lenguaje emocional
- Niños que solo identifican “feliz/triste”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “LAS EMOCIONES TIENEN NOMBRE” (pág. 34)



🎯 Objetivo

Ampliar el vocabulario emocional a través del juego.

🧠 Enfoque neuro

El juego social activa aprendizaje significativo, memoria emocional y habilidades sociales.

👤 Cómo guiar

- Divide el grupo en dos equipos
- Explica que deben adivinar emociones sin decir la palabra
- Usar gestos, mímica o dibujos

🎮 Actividad

Palabras sugeridas del libro:

Alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, amor, frustración, orgullo, vergüenza, etc.

? Preguntas

- ¿Cómo puedes mostrar una emoción sin hablar?
- ¿Qué emoción fue más difícil?

👁️ Observa

- Capacidad de representación
- Comprensión emocional
- Trabajo en equipo

● ACTIVIDAD 4: “EL PELUDO DE LAS EMOCIONES” (pág. 35)



🎯 Objetivo

Comprender que las emociones pueden organizarse y entenderse.

🧠 Enfoque neuro

Las historias activan la empatía y permiten integrar experiencias emocionales de forma segura.

👤 Cómo guiar

- Leer la historia con expresión emocional
- Hacer pausas para reflexionar

📌 Mensaje clave:

“Cada emoción tiene un nombre, un color y un lugar”

? Preguntas

- ¿Qué le pasaba a Emoti?
- ¿Qué hizo Lila para ayudarlo?
- ¿Te ha pasado sentir muchas emociones a la vez?

👁️ Observa

- Identificación emocional
- Capacidad de reflexión
- Niños que expresan confusión emocional

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “LAS EMOCIONES TIENEN NOMBRE ” (pág. 37)



🎯 Objetivo

Relacionar emoción + color + expresión.

🧠 Enfoque neuro

El uso de colores facilita la codificación emocional en el cerebro.

👤 Cómo guiar

- Recordar los colores de cada emoción
- Permitir creatividad (no imponer)

🎨 Actividad

- Colorear emociones según lo aprendido
- Explicar por qué eligieron ese color

❓ Preguntas

- ¿Por qué elegiste ese color?
- ¿Todas las personas sienten igual?

👁️ Observa

- Asociación correcta emoción-color
- Expresión personal

● ACTIVIDAD 6: “¿QUÉ SIENTO POR DENTRO? ” (pág. 38)



🎯 Objetivo

Desarrollar conciencia interna de las emociones.

🧠 Enfoque neuro

Fortalece la interocepción (capacidad de sentir el cuerpo).

👤 Cómo guiar

- Explicar que las emociones se sienten en el cuerpo
- Dar ejemplos sencillos
-

🎨 Actividad

- Dibujar emociones en líneas
- Crear su propio “peludo emocional”

❓ Preguntas

- ¿Cómo se siente el enojo por dentro?
- ¿Tu cuerpo cambia cuando estás triste?

👁️ Observa

- Conexión emoción-cuerpo
- Nivel de autoconciencia

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: “¿DÓNDE SIENTO LA EMOCIÓN?” (pág. 40)



🎯 Objetivo

Ubicar emociones en el cuerpo.

🧬 Enfoque neuro

Integra emoción + cuerpo → base de autorregulación futura.

👤 Cómo guiar

- Usar silueta del cuerpo
- Modelar ejemplos:
 - Miedo → pecho
 - Enojo → manos
 - Tristeza → ojos

🎮 Actividad

- Colorear en el cuerpo dónde sienten cada emoción

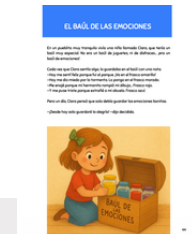
? Preguntas

- ¿Dónde sientes el miedo?
- ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando estás feliz?

👁 Observa

- Conciencia corporal
- Niños desconectados de sensaciones

● ACTIVIDAD 8: “EL BAÚL DE LAS EMOCIONES” (pág. 44)



🎯 Objetivo

Comprender que todas las emociones son importantes.

🧬 Enfoque neuro

Validar emociones reduce ansiedad y mejora regulación emocional.

👤 Cómo guiar

- Leer la historia
- Enfatizar el error de evitar emociones

📌 Mensaje clave:

“Sentir todo... también está bien”

🎮 Actividad

- Conversación grupal
- Reflexión guiada

? Preguntas

- ¿Qué pasó cuando Clara escondió emociones?
- ¿Por qué todas son importantes?

👁 Observa

- Rechazo a emociones “negativas”
- Niños que evitan hablar de emociones

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9: “TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES” (pág. 46)



🎯 Objetivo

Aplicar el reconocimiento emocional a experiencias personales.



Enfoque neuro

Relacionar emoción + experiencia fortalece memoria emocional.



Cómo guiar

- Explicar ejemplos
- Modelar primero



Actividad

- Completar:
 - “Me siento feliz cuando...”
 - “Me siento triste cuando...”
 - “Me siento enojado cuando...”

? Preguntas

- ¿Qué te hace sentir feliz?
- ¿Qué haces cuando te enojas?



Observa

- Capacidad de introspección
- Experiencias emocionales relevantes

🎮 Neurojuego 10: “CREANDO MIS PERSONAJES” (pág. 48)



🎯 Objetivo

Integrar todo el aprendizaje emocional de forma vivencial.



Enfoque neuro

Movimiento + creatividad + emoción = aprendizaje duradero



Cómo guiar

- Dividir en grupos
- Asignar emociones
- Crear personajes



Actividad

- Crear personajes con materiales
- Representar una historia emocional
- Presentación tipo teatro

? Preguntas

- ¿Qué emoción representaste?
- ¿Cómo se sentía tu personaje?



Observa

- Expresión emocional
- Creatividad
- Trabajo en equipo

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 3

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación emocional
- ✓ Lenguaje emocional
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Conciencia cuerpo-emoción
- ✓ Comprensión de las emociones
- ✓ Validación emocional
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
🌿 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
🌳 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
★ 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Tiene dificultad para reconocer emociones.
 2. En proceso	Identifica algunas emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones básicas correctamente
 4. Sobresaliente	Identifica y diferencia claramente múltiples emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, asco)

LENGUAJE EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra nombrar lo que siente
 2. En proceso	Usa pocas palabras emocionales o necesita apoyo
 3. Logrado	Nombra emociones básicas adecuadamente
 4. Sobresaliente	Nombra emociones con claridad y utiliza vocabulario emocional variado

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Evita o no logra expresar emociones.
 2. En proceso	Expresa emociones de forma limitada.
 3. Logrado	Expresa emociones en actividades guiadas.
 4. Sobresaliente	Expresa emociones de forma clara a través de cuerpo, rostro, dibujo o juego.

COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra comprender el significado de las emociones.
 2. En proceso	Comprende parcialmente con ayuda.
 3. Logrado	Comprende que cada emoción tiene un significado.
 4. Sobresaliente	Comprende que las emociones pueden coexistir y las explica con ejemplos.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA CUERPO-EMOCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra identificar sensaciones corporales.
 2. En proceso	Reconoce con apoyo o de forma inconsistente.
 3. Logrado	Reconoce algunas emociones en su cuerpo.
 4. Sobresaliente	Identifica claramente dónde siente las emociones en su cuerpo.

VALIDACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Rechaza o niega emociones (propias o de otros)
 2. En proceso	Muestra resistencia a emociones "negativas"
 3. Logrado	Acepta la mayoría de las emociones sin rechazarlas
 4. Sobresaliente	Reconoce que todas las emociones son válidas y lo expresa verbalmente.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA BÁSICA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Identifica emociones en otros con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones en otros en la mayoría de casos
 4. Sobresaliente	Reconoce emociones en otros y responde con empatía

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar el aprendizaje.
 2. En proceso	Participa con guía
 3. Logrado	Participa activamente y comprende el mensaje
 4. Sobresaliente	Integra emociones en juego, narrativa y expresión creativa con seguridad.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Lenguaje Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia cuerpo-emoción	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comprensión de las emociones	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Validación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No logra identificar ninguna emoción
- ☐ Evita constantemente hablar o participar
- ☐ Muestra desconexión emocional
- ☐ Rechaza emociones como tristeza o enojo
- ☐ Expresa emociones intensas sin regulación
- ☐ Muestra bloqueo o confusión frecuente

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 4

ESTOY FELIZ

ESTOY TRISTE



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: ESTOY FELIZ ESTOY TRISTE

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Desarrollar en los niños la capacidad de:

- Reconozca cómo las emociones se expresan en el rostro y el cuerpo
- Relacione emociones con experiencias personales
- Desarrolle habilidades iniciales de expresión emocional
- Comprenda que las emociones pueden transformarse

Desde la neurociencia:

A los 6 años:

- El sistema límbico (emocional) está altamente activo
- La corteza prefrontal (regulación) aún está en desarrollo

👉 Por eso el niño:

- Siente intensamente
- Necesita herramientas concretas para gestionar emociones

Este capítulo fortalece:

- Identificación emocional
- Conciencia cuerpo-emoción
- Regulación emocional inicial

💡 Clave:

👉 “Sentir + nombrar + expresar = regular”

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Expresión emocional
- Regulación emocional básica
- Conexión cuerpo-emoción
- Lenguaje emocional
- Autoconocimiento

3. DURACIÓN SUGERIDA

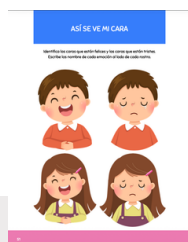
4 clases

30-45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “ASÍ SE VE MI CARA ” (pág.51)



🎯 Objetivo

Identificar emociones a través de expresiones faciales.

🧬 Enfoque neuro

El reconocimiento facial activa la empatía y la comprensión emocional.

👤 Cómo guiar

- Mostrar las imágenes del libro (caras felices y tristes)
- Nombrar las emociones en voz alta
- Pedir que imiten las expresiones

📌 Basado en imágenes de rostros felices y tristes

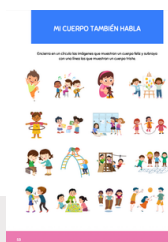
? Preguntas guía

- ¿Cómo sabes que está feliz?
- ¿Cómo se ve una cara triste?
- ¿Tu cara cambia cuando estás triste?

👁️ Observa

- Capacidad de reconocimiento emocional
- Confusión entre emociones
- Participación

● ACTIVIDAD 2: “MI CUERPO TAMBIÉN HABLA” (pág. 53)



🎯 Objetivo

Reconocer emociones a través del lenguaje corporal.

🧬 Enfoque neuro

El cuerpo es la primera vía de expresión emocional.

👤 Cómo guiar

- Mostrar imágenes del libro (niños jugando, llorando, aislados, etc.)
- Explicar que el cuerpo también expresa emociones

🎮 Actividad

- Encerrar imágenes de cuerpo feliz
- Subrayar imágenes de cuerpo triste

? Preguntas

- ¿Cómo se ve un cuerpo feliz?
- ¿Cómo se ve un cuerpo triste?

👁️ Observa

- Interpretación emocional
- Comprensión de señales sociales

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “PUEDO DECIR LO QUE SIENTO ” (pág.54)

PUEDO DECIR LO QUE SIENTO

Me siento feliz cuando _____

Me da miedo _____

Me da tristeza _____

Me da enojo cuando _____

Me da calma cuando _____

🎯 Objetivo

Relacionar emociones con experiencias personales.

🧠 Enfoque neuro

Nombrar experiencias fortalece memoria emocional y autoconciencia.

👤 Cómo guiar

- Completar frases:
- 👉 “Me siento feliz cuando...”
- 👉 “Me da tristeza cuando...”
- 👉 “Me da miedo cuando...”

🎲 Actividad

- Escribir o dibujar situaciones
- Compartir en grupo (opcional)

? Preguntas

- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué haces cuando estás triste?

👁️ Observa

- Capacidad de introspección
- Seguridad al compartir

● ACTIVIDAD 4: “TRANSFORMANDO LAS EMOCIONES” (pág. 56)



🎯 Objetivo

Aplicar estrategias concretas de regulación emocional.

🧠 Enfoque neuro

La repetición de estrategias crea rutas neuronales de autorregulación.

👤 Cómo guiar

Explicar herramientas:

- Respirar profundo
- Contar
- Pedir abrazo
- Dibujar
- Bailar
- Música
- Afirmaciones

🎲 Actividad

- Relacionar emoción con estrategia
- Practicar en clase

? Preguntas

- ¿Qué haces cuando te enojas?
- ¿Qué te ayuda a sentirte mejor?

👁️ Observa

- Uso de estrategias
- Preferencias emocionales

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “INTERPRETA LA CANCIÓN” (pág.58)



🎯 Objetivo

Conectar emociones con estímulos auditivos.



Enfoque neuro

La música activa emoción + imaginación.



Cómo guiar

- Reproducir melodía
- Pedir que dibujen lo que sienten



Actividad

- Escuchar
- Dibujar emociones



Preguntas

- ¿Qué sentiste al escuchar la música?



Observa

- Sensibilidad emocional
- Imaginación

● ACTIVIDAD 6: “CUENTA Y RESPIRA” (pág. 60)



Objetivo

Practicar autorregulación emocional.



Enfoque neuro

Respiración consciente regula el sistema nervioso.



Cómo guiar

- Enseñar respiración:
👉 Inhala – Exhala contando



Actividad

- Contar del 1 al 10 respirando
- Repetir varias veces



Preguntas

- ¿Cómo se siente tu cuerpo después?



Observa

- Capacidad de calma
- Participación

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 6: “DIBUJA UN SENTIMIENTO” (pág. 61)



🎯 Objetivo

Favorecer la expresión emocional libre e integración de experiencias recientes.

🧠 Enfoque neuro

El cerebro consolida aprendizaje emocional cuando el niño conecta con experiencias reales.

👤 Cómo guiar

- Dar la instrucción:
- 👉 “Dibuja cómo te has sentido esta semana”
- No dirigir el contenido
- Validar cualquier emoción que aparezca

📌 Actividad basada en expresión libre emocional

❓ Preguntas guía

- ¿Qué está pasando en tu dibujo?
- ¿Cómo te sentías en ese momento?

👁️ Observa

- Tipo de emoción predominante
- Intensidad emocional
- Elementos repetitivos

🔥 Clave clínica:

Esta actividad puede revelar estados emocionales no expresados verbalmente

● ACTIVIDAD 6: “AFIRMACIONES POSITIVAS” (pág. 62)



🎯 Objetivo

Desarrollar diálogo interno positivo.

🧠 Enfoque neuro

La repetición fortalece conexiones neuronales asociadas a autoestima.

👤 Cómo guiar

- Leer cada afirmación en voz alta
- Pedir que las escriban
- Repetirlas 5 veces con diferentes tonos (juego)

🎭 Actividad

- Lectura en grupo
- Repetición teatral (susurro, fuerte, feliz, robot, etc.)

❓ Preguntas

- ¿Cuál te gustó más?
- ¿Cuál necesitas repetir más?

👁️ Observa

- Resistencia a afirmaciones
- Nivel de seguridad al decirlas

💡 Insight importante:

Niños que no repiten → pueden tener baja autoestima

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

Neurojuego 10: “EL COFRE MÁGICO” (pág. 64)



Objetivo

Practicar la transformación emocional de manera experiencial.

Enfoque neuro

El aprendizaje experiencial activa emoción + acción = aprendizaje duradero.

Cómo guiar

PASO 1: Elegir emoción

- Niño toma una tarjeta
- Responde:
- 👉 “¿Cuándo te sentiste así?”

PASO 2: Herramienta mágica

- Saca una tarjeta del cofre
- Ejecuta la acción

PASO 3: Transformación

- Aplicar herramienta
- Reflexionar:
- 👉 “¿Cómo te sientes ahora?”

Preguntas

- ¿Qué te ayudó más?
- ¿Cuál usarías en casa?
-

Observa

- Capacidad de elegir estrategias
- Regulación emocional real
- Participación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 4

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de emociones básicas
- ✓ Expresión emocional
- ✓ Relación emoción-experiencia
- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Regulación emocional inicial
- ✓ Uso de herramientas emocionales



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Tiene dificultad para reconocer emociones.
 2. En proceso	Identifica algunas emociones con ayuda
 3. Logrado	Identifica emociones básicas correctamente
 4. Sobresaliente	Identifica y diferencia claramente múltiples emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, asco)

RELACIÓN EMOCIÓN-EXPERIENCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra vincular emociones con experiencias
 2. En proceso	Relaciona con apoyo del docente
 3. Logrado	Relaciona emociones con experiencias simples
 4. Sobresaliente	Relaciona emociones con experiencias personales de forma clara

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Evita o no logra expresar emociones.
 2. En proceso	Expresa emociones de forma limitada.
 3. Logrado	Expresa emociones en actividades guiadas.
 4. Sobresaliente	Expresa emociones de forma clara a través de cuerpo, rostro, dibujo o juego.

USO DE HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No utiliza estrategias
 2. En proceso	Aplica con apoyo
 3. Logrado	Aplica estrategias en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Utiliza de forma autónoma estrategias como respirar, contar, dibujar o pedir ayuda

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONCIENCIA CUERPO-EMOCIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra identificar sensaciones corporales.
 2. En proceso	Reconoce con apoyo o de forma inconsistente.
 3. Logrado	Reconoce algunas emociones en su cuerpo.
 4. Sobresaliente	Identifica claramente dónde siente las emociones en su cuerpo.

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Rechaza o evita afirmaciones.
 2. En proceso	Participa con timidez o duda
 3. Logrado	Participa en afirmaciones
 4. Sobresaliente	Repite y comprende afirmaciones positivas con seguridad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar el aprendizaje.
 2. En proceso	Participa con guía
 3. Logrado	Participa activamente y comprende el mensaje
 4. Sobresaliente	Integra emoción + herramienta + reflexión en el juego de forma autónoma



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relación Emoción-Experiencia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión Emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de herramientas de regulación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia cuerpo-emoción	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Dialogo interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No expresa emociones
- ☐ Rechaza la tristeza o el llanto
- ☐ No logra calmarse con ninguna estrategia
- ☐ Se bloquea en actividades emocionales
- ☐ Muestra emociones intensas sin regulación
- ☐ Tiene dificultad para hablar de experiencias

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 5

ME VALORO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: ME VALORO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca que el niño comprenda que cuidarse es una forma de quererse, integrando hábitos físicos, emocionales y conductuales.

Se trabaja a través de:

- Alimentación saludable
- Autocuidado diario
- Rutinas de bienestar
- Identificación de acciones que lo fortalecen o lo afectan

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los hábitos repetidos + experiencias positivas crean conexiones neuronales asociadas al autocuidado, autoestima y autorregulación. El niño empieza a entender: “lo que hago conmigo mismo importa”.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autocuidado físico
- Autoconciencia corporal
- Toma de decisiones básicas
- Autorregulación
- Hábitos saludables
- Autoestima (desde el cuidado personal)

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases

30–45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “LA COMIDA QUE CUIDA MI CUERPO” (pág.66)



🎯 **Objetivo:**
Que el niño identifique alimentos que le dan energía vs. los que le quitan energía.

🧬 **Enfoque neuro:**
Asociar alimentos con emociones y energía facilita la toma de decisiones saludables.

👤 **Cómo guiar:**

- Leer la historia con entusiasmo
- Usar preguntas como:
 - ¿Qué alimentos te hacen sentir fuerte?
 - ¿Cuáles te hacen sentir cansado?
- Relacionar con su vida diaria

Mensaje clave:
👉 “Comer bien es una forma de querermme”

👁️ **Observa:**

- Preferencias alimenticias
- Resistencia a ciertos alimentos
- Nivel de conciencia sobre su cuerpo

● ACTIVIDAD 2: “RELACIONA ALIMENTOS QUE TE CUIDAN” (pág. 68)



🎯 **Objetivo:**
Clasificar alimentos en “me dan energía” vs “me quitan energía”.

👤 **Cómo guiar:**

- Hacerlo primero en grupo
- Luego individual
- Permitir ejemplos propios

Preguntas clave:

- ¿Qué desayunaste hoy?
- ¿Te dio energía o te sentiste cansado?

Refuerzo:
👉 “Mi cuerpo me habla cuando como”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “EL CLUB DE LOS CUIDADORES DE ESTRELLAS” (PÁG.70)



🎯 Objetivo:

Comprender que el autocuidado diario hace que “brillemos”.



Enfoque neuro:

La metáfora (estrella = yo) facilita la internalización emocional.



Cómo guiar:

- Leer la historia con emoción
- Hacer dramatización (opcional)
- Repetir frases como:
 - “Soy una estrella que se cuida”



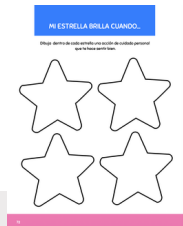
Preguntas:

- ¿Qué haces tú para brillar?
- ¿Qué pasa cuando no te cuidas?

Mensaje clave:

👉 “Cuidarme me hace brillar por dentro”

● ACTIVIDAD 4: “MI ESTRELLA BRILLA CUANDO...” (pág. 72)



Objetivo:

Identificar acciones de autocuidado.



Cómo guiar:

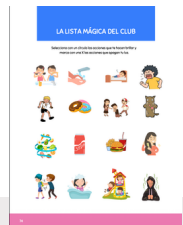
- Dibujar acciones (bañarse, comer sano, dormir)
- Compartir en grupo



Observa:

- Nivel de conciencia de hábitos
- Tipo de acciones que elige

● ACTIVIDAD 5: “LA LISTA MÁGICA DEL CLUB...” (pág. 74)



Objetivo:

Diferenciar acciones que ayudan vs. afectan el bienestar.



Cómo guiar:

Explicar con ejemplos:

“Cepillarme los dientes → me ayuda”

“Gritar o pelear → me apaga”

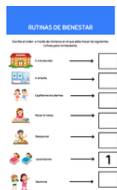
Hacerlo dinámico (levantar tarjetas)

Mensaje clave:

👉 “Mis acciones tienen impacto en cómo me siento”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 6: “RUTINAS DE BIENESTAR” (Pág.76)



🎯 **Objetivo:**
Ordenar hábitos diarios.

🧬 **Enfoque neuro:**
Las rutinas generan seguridad y reducen ansiedad.

- 👤 **Cómo guiar:**
- Simular una mañana
 - Preguntar:
 - ¿Qué haces primero al despertar?
 - Ordenar juntos

Mensaje clave:
👉 “Las rutinas me ayudan a sentirme bien”

🎮 **Neurojuego:** “RUTINAS DE BIENESTAR” (pág. 72)



🎯 **Objetivo:**
Crear hábitos mediante repetición y refuerzo positivo.

- 👤 **Cómo implementar:**
- Usar el mural de estrellas (ver pág. 77-80)
 - Cada día que cumple rutinas → gana una estrella

Duración: 5 días

- Cierre:**
- Reflexión grupal:
 - ¿Cómo te sentiste al cuidarte?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 5

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de hábitos saludables
- ✓ Conciencia sobre alimentación y energía
- ✓ Comprensión del autocuidado
- ✓ Identificación de acciones que favorecen o afectan el bienestar
- ✓ Organización de rutinas
- ✓ Aplicación de hábitos de autocuidado
- ✓ Integración del bienestar en su vida diaria



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
🌿 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
🌳 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
★ 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra identificar hábitos saludables
 2. En proceso	Identifica algunos hábitos con ayuda
 3. Logrado	Identifica hábitos saludables básicos
 4. Sobresaliente	Identifica y explica claramente hábitos saludables y no saludables

CONCIENCIA SOBRE ALIMENTACIÓN Y ENERGÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce cómo los alimentos afectan su energía
 2. En proceso	Reconoce con apoyo algunos efectos
 3. Logrado	Relaciona alimentos con energía en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Explica claramente cómo la alimentación impacta su cuerpo y energía

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

COMPRENSIÓN DEL AUTOCUIDADO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No comprende el concepto de autocuidado
 2. En proceso	Comprende parcialmente con ayuda
 3. Logrado	Comprende el autocuidado en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Relaciona el autocuidado con su vida diaria de forma clara.

IDENTIFICACIÓN DE ACCIONES QUE FAVORECEN O AFECTAN EL BIENESTAR

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No diferencia acciones positivas y negativas
 2. En proceso	Diferencia con apoyo del docente
 3. Logrado	Diferencia acciones en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Diferencia y justifica cómo sus acciones impactan su bienestar

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ORGANIZACIÓN DE RUTINAS

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra ordenar rutinas
 2. En proceso	Ordena con ayuda
 3. Logrado	Ordena rutinas básicas correctamente
 4. Sobresaliente	Organiza rutinas de forma autónoma y comprende su importancia

APLICACIÓN DE HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No aplica hábitos de autocuidado
 2. En proceso	Aplica hábitos con recordatorios
 3. Logrado	Aplica hábitos en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Aplica hábitos de forma autónoma y constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar el aprendizaje.
 2. En proceso	Participa con guía
 3. Logrado	Participa activamente y comprende el mensaje
 4. Sobresaliente	Integra hábitos + reflexión + acción en su vida diaria



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de hábitos saludables	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Alimentación y energía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Comprensión del autocuidado	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Acciones de bienestar	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Rutinas	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Aplicación de hábitos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración del bienestar	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No muestra interés por su cuidado personal
- ☐ No reconoce hábitos básicos (higiene, alimentación)
- ☐ Rechaza rutinas
- ☐ Muestra poco cuidado de sí mismo
- ☐ Dificultad para identificar bienestar

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 6

SER AMABLE ES DIVERTIDO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: SER AMABLE ES DIVERTIDO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Comprensión de la amabilidad como acción diaria
- Desarrollo de la empatía
- Fortalecimiento de habilidades sociales
- Uso de lenguaje positivo y respetuoso
- Construcción de relaciones sanas

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños aprenden principalmente por imitación y repetición. Las acciones amables repetidas activan circuitos neuronales asociados al bienestar, la conexión social y la empatía.

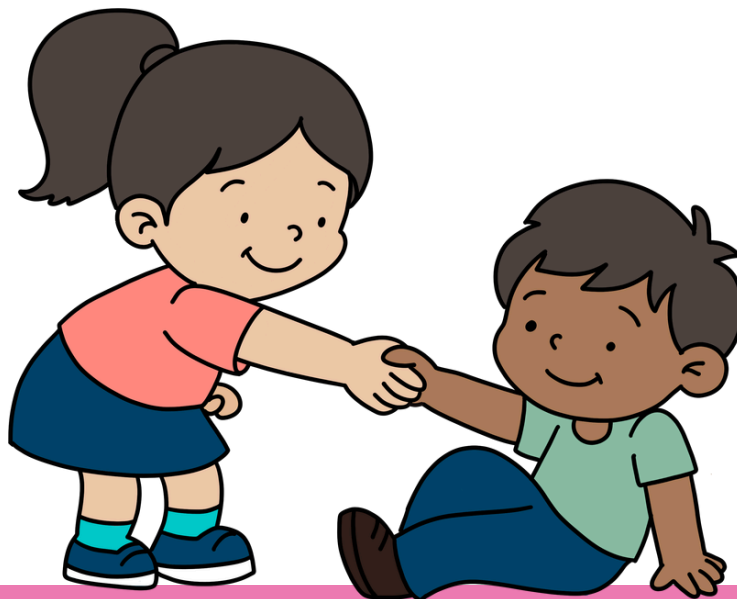
👉 Cuando un niño experimenta amabilidad (dar y recibir), su cerebro libera emociones positivas que refuerzan esa conducta.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Habilidades sociales
- Comunicación positiva
- Trabajo en equipo
- Conciencia emocional
- Conductas prosociales

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases
30-45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “LA SONRISA QUE VIAJABA” (pág. 71–72)



🎯 Objetivo:

Comprender el impacto de la amabilidad en los demás.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan la conexión emocional → facilitan el aprendizaje significativo.

👤 Cómo guiar:

- Lee la historia con entusiasmo
- Haz pausas para preguntas
- Usa gestos y expresiones (modelar emoción)

Preguntas guía:

- ¿Qué hizo Leo que fue especial?
- ¿Cómo se sintieron los demás?
- ¿Qué pasó con la sonrisa?

Mensaje clave:

👉 La amabilidad se contagia

👁️ Observa:

- Niños que conectan fácilmente con emociones
- Niños que no identifican el impacto en otros

● ACTIVIDAD 2: “ACCIONES QUE PROVOCAN SONRISAS” (pág. 73)



🎯 Objetivo:

Identificar conductas amables concretas.
Enfoque:

Visualizar acciones ayuda a interiorizar conductas.

👤 Cómo guiar:

- Pide que dibujen acciones (ayudar, compartir, saludar)
- Luego que colorean las que ya practican

Preguntas:

- ¿Cuál haces más?
- ¿Cuál te gustaría empezar a hacer?

Mensaje clave:

👉 Ser amable se practica todos los días

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “MANOS QUE AYUDAN” (pág. 75)



🎯 Objetivo:

Fomentar la ayuda como acto consciente.

🧠 Enfoque:

Ayudar fortalece el sentido de pertenencia y cooperación.

👤 Cómo guiar:

- Dibujan su mano
- Escriben:
 - 3 formas de ayudar en casa
 - 3 formas de ayudar en la escuela

Preguntas:

- ¿A quién puedes ayudar hoy?
- ¿Cómo te sientes cuando ayudas?

Mensaje clave:

👉 Ayudar nos convierte en buenos amigos

● ACTIVIDAD 4: “PALABRAS QUE ABRAZAN” (pág. 77)



🎯 Objetivo:

Desarrollar lenguaje amable.

🧠 Enfoque:

El lenguaje construye relaciones y regula emociones.

👤 Cómo guiar:

- Completar frases con palabras como:
 - Gracias
 - Por favor
 - Perdón
 - Te quiero

Preguntas clave:

- ¿Cómo te sientes cuando te hablan bonito?
- ¿Qué palabras hacen sentir bien a otros?

Mensaje clave:

👉 Las palabras pueden sanar o herir

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “MOMENTOS AMABLES” (pág. 79)

MOMENTOS AMABLES

Identifica, describe y completa momentos en el día en los que hayamos usado palabras amables.

Gracias: _____

Por favor: _____

Perdón: _____

🎯 **Objetivo:**
Aplicar la amabilidad en situaciones reales.

🧬 **Enfoque:**
La práctica contextual fortalece el aprendizaje social.

- 👤 **Cómo guiar:**
- Identificar cuándo usar:
 - Gracias
 - Por favor
 - ¿Te ayudo?
 - Buenos días

- Preguntas:**
- ¿Cuándo fue la última vez que dijiste “gracias”?
 - ¿A quién puedes decirle algo bonito hoy?

🎮 **Neurojuego:** “TARJETAS DE AMABILIDAD” (pág. 81)



🎯 **Objetivo:**
Desarrollar lenguaje amable.

🧬 **Enfoque:**
El lenguaje construye relaciones y regula emociones.

- 👤 **Cómo guiar:**
- Completar frases con palabras como:
 - Gracias
 - Por favor
 - Perdón
 - Te quiero

- Preguntas clave:**
- ¿Cómo te sientes cuando te hablan bonito?
 - ¿Qué palabras hacen sentir bien a otros?

Mensaje clave:
👉 Las palabras pueden sanar o herir

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 6

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Práctica de actos de amabilidad
- ✓ Uso de lenguaje amable
- ✓ Empatía
- ✓ Conductas de ayuda y cooperación
- ✓ Reconocimiento del impacto en otros
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PRÁCTICA DE ACTOS DE AMABILIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No realiza actos de amabilidad
 2. En proceso	Realiza actos amables solo con apoyo
 3. Logrado	Realiza actos amables en situaciones cotidianas
 4. Sobresaliente	Practica la amabilidad de forma constante y espontánea

USO DE LENGUAJE AMABLE

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No utiliza palabras amables
 2. En proceso	Usa palabras amables con recordatorios
 3. Logrado	Usa palabras amables con frecuencia
 4. Sobresaliente	Usa lenguaje amable de forma natural y constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce emociones en otros
 2. En proceso	Reconoce emociones con ayuda
 3. Logrado	Muestra empatía en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Comprende emociones y actúa para ayudar a otros

USO DE LENGUAJE AMABLE

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No utiliza palabras amables
 2. En proceso	Usa palabras amables con recordatorios
 3. Logrado	Usa palabras amables con frecuencia
 4. Sobresaliente	Usa lenguaje amable de forma natural y constante

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

CONDUCTAS DE AYUDA Y COOPERACIÓN

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No participa en actividades de ayuda
 2. En proceso	Participa con guía del docente
 3. Logrado	Coopera en actividades grupales
 4. Sobresaliente	Promueve la cooperación y ayuda a otros activamente

RECONOCIMIENTO DEL IMPACTO EN OTROS

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No identifica el impacto de sus acciones
 2. En proceso	Lo reconoce con apoyo
 3. Logrado	Comprende cómo sus acciones afectan a otros
 4. Sobresaliente	Reflexiona y ajusta su comportamiento de forma consciente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar el aprendizaje
 2. En proceso	Participa con guía del docente
 3. Logrado	Participa y comprende la importancia de la amabilidad
 4. Sobresaliente	Integra la amabilidad en su conducta diaria de forma autónoma



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Práctica de actos de amabilidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de lenguaje amable	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conductas de ayuda y cooperación	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Reconocimiento del impacto en otros	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No muestra conductas de amabilidad
- ☐ Tiene dificultad para compartir o ayudar
- ☐ No utiliza palabras amables
- ☐ Presenta baja empatía
- ☐ Reacciona de forma poco respetuosa
- ☐ Tiene dificultad para trabajar con otros

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 7

TODOS SOMOS DIFERENTES



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: TODOS SOMOS DIFERENTES

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Reconocimiento y respeto por la diversidad
- Empatía hacia los demás
- Valoración de sus propias diferencias y talentos
- Inclusión y aceptación
- Conciencia de que todos somos valiosos, aunque seamos distintos

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños comienzan a notar diferencias entre ellos y los demás. Si estas diferencias se abordan con lenguaje positivo y experiencias guiadas:

- Se fortalecen conexiones neuronales asociadas a la empatía
- Se reduce el juicio y la exclusión
- Se construyen bases de respeto social

👉 El cerebro aprende que “lo diferente no es malo... es valioso”

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Empatía
- Respeto por la diversidad
- Autoestima
- Conciencia social
- Expresión emocional
- Imaginación y pensamiento simbólico

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases

30–45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “MARCOS Y SU ESTRELLA ESPECIAL” (pág. 83)



🎯 Objetivo:

Desarrollar empatía y comprensión de que todos tenemos talentos diferentes.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan la identificación emocional → favorecen la empatía y la conexión social.

👤 Cómo guiar:

- Leer la historia con pausas emocionales
- Enfatizar momentos clave (duda de Marcos, apoyo del papá, valentía)

Preguntas guía:

- ¿Por qué Marcos pensaba que no era especial?
- ¿Qué le dijo su papá?
- ¿Cuál era el talento de Marcos?
- ¿Todos los talentos se ven igual?

Mensaje clave:

👉 “Hay talentos que se ven... y talentos que se sienten”

👁️ Observa:

- Niños que se comparan constantemente
- Niños que creen que “no son buenos en nada”

● ACTIVIDAD 2: “LO QUE ME HACE BRILLAR” (pág. 86)



🎯 Objetivo:

Identificar fortalezas personales.

🧠 Enfoque neuro:

Reconocer habilidades activa circuitos de motivación y autoestima.

👤 Cómo guiar:

- Explica: “Todos tenemos algo que nos sale bien”
- Permite que dibujen libremente
- Refuerza positivamente cada respuesta

Preguntas:

- ¿Qué haces sin esfuerzo?
- ¿Qué disfrutas hacer?
- ¿En qué eres bueno?

👁️ Observa:

- Niños que no identifican fortalezas
- Dibujos vacíos o repetitivos

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “MARCOS Y SU ESTRELLA ESPECIAL” (pág. 87)



🎯 **Objetivo:**
Desarrollar gratitud y empatía.

🧠 **Enfoque:**
Escribir (o dictar) fortalece la conexión emocional con la historia.

👤 **Cómo guiar:**

- Apoya a los niños que aún no escriben
- Permite dibujos + palabras
- Valida todas las expresiones

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué le dirías a Marcos?
- ¿Qué aprendiste de él?

Mensaje clave:
👉 “Agradecer también es una forma de amar”

● ACTIVIDAD 4: “MÁSCARA DE LOS TALENTOS” (pág. 87)



🎯 **Objetivo:**
Expresar talentos de forma simbólica.

🧠 **Enfoque:**
El juego simbólico fortalece identidad y creatividad.

👤 **Cómo guiar:**

- Cada niño decora su máscara
- Luego representa su talento frente al grupo

❓ **Preguntas:**

- ¿Qué talento estás mostrando?
- ¿Cómo te hace sentir?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 4: “MARCOS Y SU ESTRELLA ESPECIAL” (pág. 88)



🎯 **Objetivo:**
Aceptar diferencias en gustos y habilidades.

🧠 **Enfoque:**
Comparar sin juicio fortalece tolerancia.

- 👤 **Cómo guiar:**
- Crear dos listas:
 - Lo que me gusta
 - Lo que no me gusta
 - Compartir en grupo

- ❓ **Preguntas clave (MUY IMPORTANTE):**
- ¿Todos tenemos los mismos gustos?
 - ¿Está bien ser diferentes?

Mensaje clave:
👉 “Ser diferente no nos hace menos... nos hace únicos”

● ACTIVIDAD 5: “TODOS BAJO EL MISMO CIELO” (pág. 90)



🎯 **Objetivo:**
Comprender diversidad cultural y unidad humana.

🧠 **Enfoque neuro:**
Amplía la percepción del mundo → desarrolla empatía global.

- 👤 **Cómo guiar:**
- Leer resaltando los distintos contextos
 - Mostrar entusiasmo por cada cultura

- ❓ **Preguntas:**
- ¿Qué hacen diferente los niños del mundo?
 - ¿Qué tienen en común?

Mensaje clave:
👉 “Aunque somos diferentes... sentimos igual”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 6: “VIAJE ALREDEDOR DEL MUNDO CON MIS SENTIDOS” (pág. 92)



🎯 Objetivo:

Desarrollar imaginación y conciencia sensorial.

🧠 Enfoque:

La imaginación fortalece conexiones neuronales multisensoriales.

👤 Cómo guiar:

- Guiar con preguntas sensoriales
- Permitir libertad creativa

? Preguntas:

- ¿Qué ves?
- ¿Qué escuchas?
- ¿Qué hueles?
- ¿Qué sientes?

🎮 Neurojuego: “UN VIAJE IMAGINARIO” (pág. 97)



🎯 Objetivo:

Desarrollar empatía, imaginación y conciencia emocional.

🧠 Enfoque neuro:

El juego + emoción = aprendizaje profundo

👤 Cómo implementarlo:

1. Crear la “maleta emocional”
2. Viajar con la imaginación (ojos cerrados)
3. Explorar emociones
4. Compartir experiencias

? Preguntas emocionales:

- ¿Cómo te sentiste en tu viaje?
- ¿Qué emoción llevaste contigo?
- ¿Cuál trajiste de regreso?

Cierre emocional:

👉 “Lo más importante en cada viaje... es lo que llevamos en el corazón”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 7

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Reconocimiento de la diversidad
- ✓ Empatía
- ✓ Autoestima y valoración personal
- ✓ Expresión socioemocional
- ✓ Respeto por los demás
- ✓ Conciencia social
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
🌿 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
🌳 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
★ 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RECONOCIMIENTO DE LA DIVERSIDAD

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce o rechaza las diferencias entre personas
 2. En proceso	Reconoce diferencias con apoyo
 3. Logrado	Reconoce que las personas son diferentes
 4. Sobresaliente	Valora y expresa que las diferencias son positivas

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra comprender emociones o situaciones de otros
 2. En proceso	Muestra empatía con ayuda del docente
 3. Logrado	Reconoce cómo se sienten otros en situaciones simples
 4. Sobresaliente	Expresa empatía de forma espontánea y actúa con sensibilidad

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOESTIMA Y VALORACIÓN PERSONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce cualidades propias
 2. En proceso	Identifica cualidades con ayuda
 3. Logrado	Reconoce al menos una cualidad o talento propio
 4. Sobresaliente	Expresa con seguridad sus talentos y se valora positivamente

EXPRESIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra expresar ideas o emociones
 2. En proceso	Se expresa de forma limitada o con apoyo
 3. Logrado	Expresa ideas y emociones en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Se expresa con claridad a través del lenguaje, dibujo o juego

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RESPECTO POR LOS DEMÁS

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Rechaza, se burla o no respeta diferencias
 2. En proceso	Respeto con recordatorios constantes
 3. Logrado	Respeto a sus compañeros en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Promueve el respeto y la inclusión de manera activa

CONCIENCIA SOCIAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce que existen diferentes realidades o contextos
 2. En proceso	Reconoce diferencias culturales con ayuda
 3. Logrado	Comprende que las personas viven de manera diferente
 4. Sobresaliente	Valora la diversidad cultural y reconoce lo que une a las personas

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar los aprendizajes del capítulo
 2. En proceso	Participa con guía en actividades
 3. Logrado	Participa activamente y comprende el mensaje del capítulo
 4. Sobresaliente	Integra empatía, respeto y autoestima de forma autónoma en juegos y actividades



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Reconocimiento de la diversidad	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Autoestima y valoración personal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto por los demás	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia social	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ Rechaza a compañeros por ser diferentes
- ☐ Se burla o excluye
- ☐ No reconoce cualidades en sí mismo
- ☐ Dice “no soy bueno” o “no me gusta cómo soy”
- ☐ Tiene dificultad para trabajar con otros
- ☐ Muestra baja empatía

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 8

LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Reconocimiento de sus gustos y límites personales
- Expresión asertiva de emociones
- Desarrollo de la autonomía emocional
- Habilidades para decir “no” con respeto
- Conciencia corporal y emocional (comodidad / incomodidad)

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños comienzan a identificar lo que les agrada o incomoda.

Cuando aprenden a expresar límites de forma segura, se fortalecen:

- La autorregulación emocional
- La autoestima
- La corteza prefrontal (toma de decisiones)

👉 Repetir frases como “puedo decir que no” crea conexiones neuronales asociadas al autocuidado.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Conciencia emocional
- Autoconocimiento
- Comunicación asertiva
- Toma de decisiones
- Autoestima
- Habilidades sociales (respeto propio y hacia otros)

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases

30–45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “DECIR “NO” TAMBIÉN ES CUIDARTE ” (pág. 101)



🎯 Objetivo:

Comprender que decir “no” es una forma de autocuidado.

🧠 Enfoque neuro:

Nombrar lo que incomoda activa conciencia emocional + sensación de seguridad interna.

👤 Cómo guiar:

- Leer el texto en voz alta con los niños
- Repetir ejemplos de frases:
 - “No me gusta eso...”
 - “Prefiero...”
- Practicar en voz alta

? Preguntas guía:

- ¿Está bien decir que no?
- ¿Decir “no” es ser malo?
- ¿Cómo te sientes cuando dices lo que piensas?

👁️ Observa:

- Niños que evitan expresar desacuerdo
- Niños que dicen “sí” aunque estén incómodos

● ACTIVIDAD 2: “COMPLETO MIS FRASES PARA DECIR NO” (PÁG. 103)



🎯 Objetivo:

Desarrollar lenguaje asertivo y respetuoso.

🧠 Enfoque:

El lenguaje estructura el pensamiento → facilita la autorregulación.

👤 Cómo guiar:

- Ayudar a completar frases
- Modelar respuestas respetuosas
- Validar TODAS las respuestas

? Preguntas:

- ¿Cómo puedes decir que no sin lastimar?
- ¿Qué palabras te ayudan a ser amable?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: EL SEMÁFORO DE LOS SENTIMIENTOS” (pág. 104)



🎯 Objetivo:

Identificar emociones según niveles de comodidad.

🧠 Enfoque neuro:

El uso de metáforas (semáforo) facilita comprensión emocional en niños.

📖 Concepto clave:

- Verde: Me siento bien
- Amarillo: No estoy seguro
- Rojo: No me gusta / me incomoda

👤 Cómo guiar:

- Leer la historia de Nico en voz alta
- Dramatizar partes (ej. empujar, abrazo, decir no)
- Usar gestos y colores

? Preguntas:

- ¿Cuándo has sentido luz roja?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué puedes hacer la próxima vez?

👁️ Observa:

- Identificación emocional correcta
- Capacidad de poner límites

● ACTIVIDAD 4: “MI SEMÁFORO PERSONAL” (PÁG. 106)



🎯 Objetivo:

Aplicar el concepto del semáforo a su vida personal.

🧠 Enfoque:

Clasificar experiencias fortalece el pensamiento emocional consciente.

👤 Cómo guiar:

- Pedir que dibujen o escriban:
 - Lo que no les gusta
 - Lo que no saben
 - Lo que les encanta

? Preguntas:

- ¿Qué cosas te hacen sentir feliz?
- ¿Qué cosas no te gustan?
- ¿Qué cosas no estás seguro?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “El Teatro del Semáforo Mágico” (pág. 108)



Objetivo:

Practicar respuestas emocionales en situaciones reales.

Enfoque:

El juego simbólico fortalece la regulación emocional y la toma de decisiones.

Cómo guiar:

1. Presentar situaciones
2. Cada niño elige color (  )
3. Dramatizan la respuesta
4. Refuerzo positivo grupal

Frases clave:

- “¡Qué valiente fuiste!”
- “¡Me gustó cómo dijiste lo que sentías!”

Cierre:

- “Mi corazón tiene un semáforo y yo sé escucharlo”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 8

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Identificación de gustos y límites
- ✓ Expresión asertiva
- ✓ Relación emoción-experiencia
- ✓ Conciencia emocional (semáforo emocional)
- ✓ Establecimiento de límites
- ✓ Uso de herramientas emocionales
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE GUSTOS Y LÍMITES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra identificar lo que le gusta o le incomoda
 2. En proceso	Identifica algunos gustos o incomodidades con ayuda
 3. Logrado	Identifica claramente lo que le gusta y lo que no
 4. Sobresaliente	Identifica y explica con claridad sus gustos, límites y preferencias

EXPRESIÓN ASERTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No expresa lo que siente o evita decir "no"
 2. En proceso	Expresa lo que siente con dificultad o con apoyo
 3. Logrado	Expresa lo que siente y dice "no" en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Expresa lo que siente con claridad, respeto y seguridad en diferentes situaciones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

RELACIÓN EMOCIÓN-EXPERIENCIA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra relacionar emociones con situaciones
 2. En proceso	Relaciona emociones con ayuda del docente
 3. Logrado	Relaciona emociones con situaciones simples
 4. Sobresaliente	Relaciona emociones con experiencias personales de forma clara

CONCIENCIA EMOCIONAL (SEMÁFORO)

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No identifica señales de comodidad o incomodidad
 2. En proceso	Reconoce algunas señales con ayuda
 3. Logrado	Identifica cuándo se siente bien, inseguro o incómodo
 4. Sobresaliente	Usa el “semáforo emocional” de forma autónoma para reconocer y explicar lo que siente

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra establecer límites personales
 2. En proceso	Intenta establecer límites con apoyo
 3. Logrado	Establece límites en situaciones guiadas
 4. Sobresaliente	Establece límites de forma clara, respetuosa y autónoma

USO DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No utiliza herramientas emocionales
 2. En proceso	Utiliza herramientas con ayuda
 3. Logrado	Usa herramientas en actividades guiadas (decir “no”, elegir, expresar)
 4. Sobresaliente	Usa herramientas de forma autónoma en diferentes contextos

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar el aprendizaje.
 2. En proceso	Participa con guía
 3. Logrado	Participa activamente y comprende el mensaje
 4. Sobresaliente	Integra hábitos + reflexión + acción en su vida diaria



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Identificación de gustos y límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Expresión asertiva	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Relación emoción-experiencia	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia emocional (semáforo)	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Establecimiento de límites	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de herramientas emocionales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No expresa lo que siente
- ☐ Tiene dificultad para decir "no"
- ☐ Tolera situaciones incómodas
- ☐ Evita participar en dinámicas
- ☐ Se muestra inseguro al expresarse
- ☐ No identifica lo que le gusta o no

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 9

JUGAR CON OTROS



QienSa

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: JUGAR CON OTROS

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca desarrollar en el niño:

- Habilidades de trabajo en equipo
- Empatía y respeto por los demás
- Resolución de conflictos de manera positiva
- Capacidad de cooperación y colaboración
- Comunicación asertiva
- Sentido de pertenencia

Desde la neurociencia:

A los 6 años, los niños están fortaleciendo habilidades sociales clave.

Las experiencias repetidas de cooperación, juego compartido y validación emocional fortalecen conexiones neuronales asociadas a la empatía, la regulación emocional y la convivencia.

2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Habilidades sociales
- Trabajo en equipo
- Regulación emocional
- Empatía
- Comunicación
- Resolución de conflictos

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases

30–45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “JOSÉ Y EL EQUIPO DE LOS CAMPEONES” (PÁG. 111)



🎯 Objetivo:

Comprender la importancia del trabajo en equipo.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias activan la conexión emocional, facilitando el aprendizaje social significativo.

👤 Cómo guiar:

- Leer la historia con expresión y pausas
- Hacer énfasis en el conflicto inicial (competencia) y el cambio (cooperación)
- Resaltar valores: compartir, escuchar, respetar

? Preguntas guía:

- ¿Por qué al inicio el equipo no funcionaba?
- ¿Qué cambió después?
- ¿Qué significa ser un buen compañero?
- ¿Qué fue lo más importante: ganar o trabajar juntos?

👁️ Observa:

- Niños que interrumpen o no escuchan
- Dificultad para entender cooperación
- Reacciones emocionales ante perder/ganar

● ACTIVIDAD 2: “RECETA PARA CAMPEONES” (PÁG. 113)



🎯 Objetivo:

Identificar conductas clave del trabajo en equipo.

🧠 Enfoque:

Nombrar conductas fortalece su internalización.

👤 Cómo guiar:

- Leer cada definición en voz alta
- Pedir a los niños que relacionen con la palabra correcta
- Explicar con ejemplos reales del aula

Conceptos clave:

- Cooperar
- Ayudar
- Compartir
- Escuchar
- Turnarse
- Hablar con respeto
- Confiar

? Preguntas:

- ¿Cuál de estas acciones haces tú?
- ¿Cuál quieres mejorar?

Mensaje clave:

Ser buen compañero se aprende y se practica.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “JUEGOS DE EQUIPO” (PÁG. 114)



🎯 Objetivo:

Diferenciar actividades individuales y grupales.

🧠 Enfoque:

El juego es el medio natural de aprendizaje social.

👤 Cómo guiar:

- Mostrar las imágenes
- Identificar cuáles deportes son en equipo
- Conversar sobre cómo se juega en cada uno

? Preguntas:

- ¿Qué necesitas para jugar en equipo?
- ¿Es más fácil o más difícil que jugar solo?

👁️ Observa:

- Preferencia por juego individual vs grupal
- Nivel de comprensión de colaboración

● ACTIVIDAD 4: “AFIRMACIONES DE TRABAJO EN EQUIPO” (PÁG. 115)



🎯 Objetivo:

Instalar diálogo interno positivo sobre convivencia.

🧠 Enfoque neuro:

La repetición de afirmaciones fortalece circuitos neuronales positivos.

👤 Cómo guiar:

- Leer afirmaciones en voz alta
- Repetir como coro
- Practicar diariamente (ritual de 5 minutos)

Ejemplos:

- “Puedo esperar mi turno con paciencia”
- “Escuchar a los demás es parte del juego”
- “Juntos somos un súper equipo”

Recomendación:

Integrarlas al inicio o cierre de clase

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “MI DEPORTE FAVORITO” (PÁG. 118)



 **Objetivo:**
Conectar emociones con experiencias de juego.

 **Enfoque:**
El dibujo permite expresar emociones de forma simbólica.

 **Cómo guiar:**

- Pedir que dibujen su deporte favorito
- Invitar a expresar cómo se sienten al jugar

Preguntas:

- ¿Cómo te sientes cuando juegas?
- ¿Te gusta jugar solo o con otros?

Observa:

- Expresión emocional
- Preferencias sociales

🎮 NEUROJUEGO “SOMOS UN EQUIPO CAMPEÓN” (PÁG. 115)

 **Objetivo:**
Practicar el trabajo en equipo de manera vivencial.

 **Enfoque neuro:**
El aprendizaje activo y emocional genera mayor retención.

Dinámica:

1. Pase con propósito
 - Niños en círculo
 - Se lanzan una pelota
 - Cada niño dice una afirmación positiva
2. Desafío cooperativo
 - Construyen una torre por turnos
 - Cada niño dice una acción positiva:
 - “Puedo ayudar”
 - “Puedo compartir”

Preguntas de cierre:

- ¿Cómo se sintieron jugando en equipo?
- ¿Qué fue lo más importante?
- ¿Qué harías si un compañero está triste?

Mensaje final del docente:
“Un equipo campeón no es el que gana... es el que juega con respeto, amor y unión.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 9

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Respeto por los demás
- ✓ Escucha activa
- ✓ Turnos y normas sociales
- ✓ Empatía
- ✓ Resolución de conflictos
- ✓ Uso de lenguaje positivo
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
🌿 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
🌳 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
★ 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

TRABAJO EN EQUIPO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra participar en actividades grupales o prefiere aislarse.
 2. En proceso	Participa con dificultad o necesita apoyo constante.
 3. Logrado	Participa en actividades grupales de manera adecuada.
 4. Sobresaliente	Coopera activamente, motiva a otros y disfruta el trabajo en equipo.

RESPECTO POR LOS DEMÁS

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Presenta conductas de irrespeto (interrumpe, empuja, grita)
 2. En proceso	Respeto con recordatorios constantes.
 3. Logrado	Mantiene conductas respetuosas en la mayoría de situaciones.
 4. Sobresaliente	Actúa con respeto de forma constante y promueve el respeto en otros.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ESCUCHA ACTIVA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No escucha o interrumpe constantemente.
 2. En proceso	Escucha por momentos con apoyo del docente.
 3. Logrado	Escucha a sus compañeros en la mayoría de situaciones.
 4. Sobresaliente	Escucha con atención, respeta turnos y responde adecuadamente.

TURNOS Y NORMAS SOCIALES

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No respeta turnos ni reglas del juego.
 2. En proceso	Respeta turnos con dificultad o ayuda.
 3. Logrado	Respeta turnos y normas en la mayoría de actividades.
 4. Sobresaliente	Respeta normas de forma autónoma y ayuda a otros a cumplirlas.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

EMPATÍA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce o ignora las emociones de otros.
 2. En proceso	Reconoce emociones con apoyo del docente.
 3. Logrado	Identifica emociones en otros y muestra respuestas adecuadas.
 4. Sobresaliente	Actúa con empatía, ayuda y cuida a sus compañeros espontáneamente.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Reacciona con llanto, enojo o agresividad sin resolver el conflicto.
 2. En proceso	Intenta resolver conflictos con ayuda del adulto.
 3. Logrado	Resuelve conflictos simples mediante diálogo guiado.
 4. Sobresaliente	Resuelve conflictos de forma autónoma usando palabras y respeto.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

USO DE LENGUAJE POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Usa lenguaje negativo o inapropiado.
 2. En proceso	Usa lenguaje positivo con apoyo o recordatorios.
 2. En proceso	Utiliza lenguaje respetuoso en la mayoría de situaciones.
 4. Sobresaliente	Usa lenguaje positivo de forma constante y anima a otros.

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra integrar habilidades sociales en el juego.
 2. En proceso	Participa con guía del docente.
 2. En proceso	Aplica habilidades sociales en actividades grupales.
 4. Sobresaliente	Integra cooperación, respeto y empatía de forma natural y autónoma.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Trabajo en equipo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Respeto por los demás	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Escucha activa	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Turnos y normas sociales	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Empatía	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Resolución de conflictos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de lenguaje positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No quiere jugar con otros
- ☐ Se frustra fácilmente al perder
- ☐ Tiene dificultad para respetar turnos
- ☐ Usa lenguaje inapropiado
- ☐ Reacciona con enojo o agresividad
- ☐ Dificultad para resolver conflictos
- ☐ Tiende a aislarse

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

Capítulo 10

YO PUEDO CALMARME



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: YO PUEDO CALMARME

1. PROPÓSITO DEL CAPÍTULO

Este capítulo busca que el niño:

- Reconozca cuando está sintiendo preocupación, miedo o ansiedad
- Aprenda herramientas prácticas para calmar su mente y su cuerpo
- Desarrolle autorregulación emocional básica
- Construya seguridad interna ("yo puedo ayudarme")
- Fortalezca su diálogo interno positivo ante situaciones difíciles

Desde la neurociencia:

A los 6–7 años, el cerebro emocional (sistema límbico) es muy activo, mientras que la autorregulación aún está en desarrollo.

Las técnicas como respiración, relajación corporal y visualización:

- Activan el sistema parasimpático (calma)
- Disminuyen la respuesta al estrés
- Enseñan al cerebro a autorregularse con práctica repetida

👉 Repetición + experiencia corporal = creación de rutas neuronales de calma

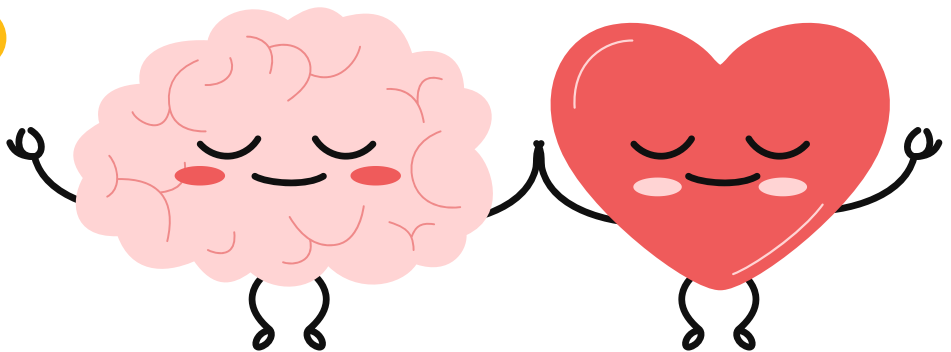
2. COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

- Autorregulación emocional
- Conciencia corporal
- Manejo de pensamientos
- Autocontrol
- Seguridad interna
- Resolución emocional básica

3. DURACIÓN SUGERIDA

4 clases

30–45 minutos cada una



SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1: “HISTORIA: ÁMBAR Y EL SECRETO DE LA CALMA” (PÁG. 122)



🎯 Objetivo:

Identificar la preocupación y aprender que se puede calmar.

🧠 Enfoque neuro:

Las historias permiten que el niño se identifique emocionalmente y aprenda sin sentirse amenazado.

👤 Cómo guiar:

- Leer la historia con pausas emocionales
- Usar diferentes tonos de voz
- Preguntar durante la lectura:
 - “¿Cómo crees que se siente Ámbar?”
 - “¿Alguna vez te has sentido así?”

❓ Preguntas guía:

- ¿Qué sentía Ámbar en su cuerpo?
- ¿Qué pensamientos tenía?
- ¿Qué la ayudó a calmarse?

👁️ Observa:

- Niños que se identifican mucho con la preocupación
- Dificultad para expresar emociones

● ACTIVIDAD 2: “RESPIRACIONES QUE CALMAN” (PÁG. 125)



🎯 Objetivo:

Aprender técnicas de respiración para autorregularse.

🧠 Enfoque:

La respiración consciente regula el sistema nervioso.

👤 Cómo guiar:

Practicar las 3 respiraciones:

1. Flor y vela
2. Tortuga
3. Cupcake caliente

👉 Hacerlo como juego imaginativo

💡 Recomendación:

Repetir cada una 3 veces en grupo

❓ Preguntas:

- ¿Cuál te gustó más?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo después?

👁️ Observa:

- Niños que se aceleran o se frustran
- Quién logra seguir el ritmo de la respiración

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: “SIENTO Y RELAJO MI CUERPO” (PÁG. 126)



🎯 Objetivo:

Tomar conciencia del cuerpo y liberar tensión

🧠 Enfoque:

Tensión → relajación enseña al cerebro la diferencia entre estrés y calma

👤 Cómo guiar:

- Indicar: “Aprieta... suelta...”
- Hacerlo por partes:
 - Rostro
 - Manos
 - Hombros
 - Piernas

•

? Preguntas:

- ¿Cómo se siente tu cuerpo al soltar?

👁️ Observa:

- Niños con tensión corporal alta
- Dificultad para relajarse

● ACTIVIDAD 4: “DIBUJOS QUE CALMAN” (PÁG. 128)



🎯 Objetivo:

Calmar la mente a través del enfoque y la creatividad

🧠 Enfoque:

Colorear promueve atención plena (mindfulness)

👤 Cómo guiar:

- Música suave de fondo
- Invitar al silencio
- Enfocar en el proceso, no el resultado

? Pregunta:

- ¿Te sentiste más tranquilo mientras coloreabas?

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: “EJERCICIOS QUE CALMAN” (PÁG. 129)



🎯 Objetivo:

Liberar energía física y relajar el cuerpo.

👤 Cómo guiar:

- Realizar estiramientos (20 segundos cada uno)
- Integrar respiración

👁️ Observa:

- Niños inquietos → pueden beneficiarse más

● ACTIVIDAD 6: “CALMANDO MIS PENSAMIENTOS” (PÁG. 130)



🎯 Objetivo:

Transformar pensamientos negativos en positivos

🧠 Enfoque:

Reestructuración cognitiva básica

👤 Cómo guiar:

- Leer pensamientos de preocupación
- Guiar al niño a encontrar el pensamiento de calma

Ejemplo:

- “No soy bueno en esto” → “Estoy aprendiendo”

? Preguntas clave:

- ¿Qué puedes decirte cuando tienes miedo?
- ¿Qué pensamiento te ayuda?
-

👁️ Observa:

- Niños con diálogo interno negativo

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

NEUROJUEGO: “EL VIAJE DE LA CALMA” (PÁG. 131)



Objetivo:

Aplicar herramientas de calma en situaciones reales

Cómo guiar:

- Presentar situaciones (miedo, errores, rechazo)
- Cada niño elige cómo calmarse
- Todos imitan

Cierre:

“Mi mente y mi cuerpo son mis amigos.
Puedo cuidarlos con calma y amor.”

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL - CAPÍTULO 10

DIMENSIONES EVALUADAS

- ✓ Autoregulación emocional
- ✓ Uso de herramientas de calma
- ✓ Manejo de pensamientos
- ✓ Conciencia corporal
- ✓ Identificación de necesidad de calma
- ✓ Dialogo interno positivo
- ✓ Integración socioemocional



NIVELES DE DESEMPEÑO

Nivel	Descripción
🌱 1. Inicial	Presenta dificultad o no lo demuestra
🌿 2. En proceso	Lo demuestra con ayuda o de forma inconsistente
🌳 3. Logrado	Lo demuestra con seguridad en la mayoría de situaciones
★ 4. Sobresaliente	Lo demuestra de forma autónoma, consistente y segura

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra calmarse o se desregula fácilmente
 2. En proceso	Logra calmarse con ayuda del docente
 3. Logrado	Aplica algunas estrategias de calma en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Se calma de manera autónoma usando diferentes estrategias

USO DE HERRAMIENTAS DE CALMA (RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN)

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No utiliza herramientas de calma
 2. En proceso	Utiliza herramientas con guía constante
 3. Logrado	Aplica herramientas en actividades dirigidas
 4. Sobresaliente	Utiliza espontáneamente herramientas (respirar, relajar, pausar)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

MANEJO DE PENSAMIENTOS (CAMBIO A PENSAMIENTOS DE CALMA)

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Se mantiene en pensamientos negativos o de preocupación
 2. En proceso	Identifica pensamientos con ayuda
 3. Logrado	Logra transformar pensamientos con guía
 4. Sobresaliente	Cambia pensamientos de forma autónoma y positiva

CONCIENCIA CORPORAL (CUERPO Y CALMA)

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No identifica sensaciones en su cuerpo
 2. En proceso	Reconoce algunas sensaciones con ayuda
 3. Logrado	Identifica tensión y relajación en su cuerpo
 4. Sobresaliente	Reconoce y utiliza su cuerpo para autorregularse

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN DE NECESIDAD DE CALMA

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No reconoce cuándo necesita calmarse.
 2. En proceso	Lo reconoce con apoyo del docente
 3. Logrado	Identifica momentos en los que necesita calmarse
 4. Sobresaliente	Anticipa y reconoce de forma autónoma cuándo necesita regularse

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Nivel	Descripción
 1. Inicial	Rechaza o no participa en afirmaciones
 2. En proceso	Participa con inseguridad
 3. Logrado	Repite afirmaciones de calma en actividades guiadas
 4. Sobresaliente	Utiliza afirmaciones espontáneamente ("yo puedo calmarme")

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

INTEGRACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Nivel	Descripción
 1. Inicial	No logra aplicar lo aprendido.
 2. En proceso	Aplica con apoyo en actividades
 2. En proceso	Aplica herramientas en juegos o situaciones guiadas
 4. Sobresaliente	Aplica herramientas en situaciones reales de forma autónoma.



REGISTRO DEL DOCENTE

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

Dimensión	Nivel (1-4)
Autoregulación emocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Uso de herramientas de calma	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Manejo de pensamientos	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Conciencia corporal	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Identificación de necesidad de calma	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Dialogo interno positivo	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Integración socioemocional	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Marcar si observas:

- ☐ No quiere jugar con otros
- ☐ Se frustra fácilmente al perder
- ☐ Tiene dificultad para respetar turnos
- ☐ Usa lenguaje inapropiado
- ☐ Reacciona con enojo o agresividad
- ☐ Dificultad para resolver conflictos
- ☐ Tiende a aislarse

Nota:

INTERPRETACIÓN GLOBAL

Puntaje total	Nivel
26-32	Desarrollo Socioemocional fortalecido
20-25	Desarrollo adecuado
14-19	En proceso
8-13	Requiere acompañamiento

Sugerencias:

DESPEDIDA:

Queridos maestros:

Al llegar al cierre de esta guía, queremos hacer una pausa para reconocer algo muy importante: la huella que están dejando va mucho más allá del aula.

Cada conversación que guiaron, cada emoción que ayudaron a nombrar, cada momento en el que eligieron escuchar, validar y acompañar... está construyendo en sus estudiantes herramientas que llevarán para toda la vida.

Quizás no siempre vean resultados inmediatos.

Quizás algunos aprendizajes florezcan con el tiempo.

Pero tengan la certeza de que cada semilla sembrada cuenta.

Gracias por abrir espacios donde los niños pueden ser ellos mismos.

Gracias por enseñarles que sentir está bien.

Gracias por formar seres humanos más conscientes, empáticos y seguros.

Recuerden: no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con intención, con presencia y con corazón.

Ustedes también son parte de este proceso.

También crecen, también sienten, también transforman.

Sigan siendo ese adulto que inspira, que acompaña y que cree.

Porque cuando un maestro educa con amor y conciencia...
cambia el mundo, un niño a la vez.

Con gratitud y admiración,

Diara Nadal 🧡

