

mentesANA

GUÍA DE ENSEÑANZA SOCIOEMOCIONAL PREESCOLAR



Qienso

1

3 años

ISBN: 978-9945-9531-0-7



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

Mi carita habla	1
Mi corazón siente	12
Mis manos ayudan	27
Mi cuerpo se mueve	41
Estoy feliz, estoy triste	53
Aprendo a decir lo que siento	67
Respiro y me calmo	78
Mis amigos y yo	90
Gracias por todo	104
Yo soy especial	117

CONOCE NUESTRA COLECCIÓN PREESCOLAR:



MENTE SANA SERÁ TU ALIADO HASTA LOS 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

MI CARITA HABLA



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 1: MI CARITA HABLA



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

A los 3 años, el aprendizaje socioemocional ocurre principalmente en interacción con adultos sensibles. El niño todavía necesita que el docente preste palabras, modele gestos y ayude a regular la intensidad emocional. La meta no es que explique ampliamente lo que siente, sino que empiece a reconocer señales y encuentre una forma segura de comunicarlas.

Principio clave: primero conectamos y regulamos; después nombramos y aprendemos. Una emoción intensa reduce temporalmente la disponibilidad para atender consignas largas.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer expresiones faciales básicas asociadas con felicidad y tristeza.
- Relacionar algunas experiencias cotidianas con cómo se siente el cuerpo y la cara.
- Ampliar el vocabulario inicial: feliz, triste, sonrisa, llorar, abrazo y ayuda.
- Expresar una emoción mediante palabra, gesto, imagen o señalamiento.
- Practicar una estrategia breve de calma con acompañamiento adulto.
- Comprender que todas las emociones son válidas y que puede pedir cercanía o ayuda.

COMPETENCIAS



- Conciencia emocional inicial
- Comunicación verbal y no verbal
- Autoconocimiento
- Empatía emergente
- Autorregulación acompañada
- Motricidad fina, expresión corporal y participación social

DURACIÓN SUGERIDA



5 sesiones de 20 a 25 minutos. La canción puede repetirse diariamente durante 3 a 5 minutos. No es necesario completar todas las páginas en una semana

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Atención breve: Alterna momentos de escucha, movimiento y manipulación. Cambia de formato cada 5 a 7 minutos.
- Lenguaje concreto: Usa frases de 4 a 7 palabras y una instrucción por vez: “Señala la cara feliz”.
- Imitación: Exagera suavemente el gesto y permite que el niño copie sin obligarlo.
- Repetición con variación: Repite las palabras clave en canciones, cuentos, juegos y rutinas reales.
- Movimiento y sentidos: Integra cuerpo, voz, imágenes y materiales táctiles; esto ofrece más rutas para aprender.
- Co-regulación: El adulto baja el ritmo, ofrece cercanía y guía la respiración. La calma se construye en relación.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Pedir explicaciones largas: “¿Por qué estás triste?” puede ser demasiado abstracto.
- Forzar sonrisas, contacto físico, participación pública o repetición verbal.
- Clasificar emociones como buenas o malas.
- Usar una producción aislada como diagnóstico de autoestima, apego o desarrollo.
- Decir “no llores” o distraer de inmediato; primero valida y acompaña.
- Esperar respiraciones profundas perfectas. A esta edad basta una exhalación suave y breve.

ANTES DE INICIAR

- Revisa el capítulo y prepara crayones gruesos, papel de colores, pegamento no tóxico y un espejo irrompible.
- Coloca tarjetas grandes con una cara feliz y una triste.
- Define un espacio tranquilo y visible, nunca usado como castigo.
- Anticipa alternativas para niños con sensibilidad sensorial, lenguaje emergente o movilidad diversa.
- Envía a las familias una nota sencilla para que practiquen las mismas palabras.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Mi carita habla” | págs. 2

Objetivo. Vincular palabras emocionales con expresiones del rostro y movimientos corporales.

Materiales. Canción, espejo irrompible o tarjetas de emociones.

1. Presenta solo el coro y marca el ritmo con palmas lentas.
2. Modela feliz y triste frente al espejo. Nombra cada gesto sin exigir imitación.
3. Canta de nuevo e invita a tocar suavemente boca, mejillas y ojos.
4. Acepta tres formas de respuesta: decir, señalar o hacer el gesto.

Preguntas breves: “¿Dónde está la sonrisa?”
“Muéstrame feliz o triste.”

Observa: si distingue las dos expresiones, imita un gesto o usa una palabra aproximada.

Ajuste: Si el sonido lo sobrecarga, baja el volumen o recita la letra con gestos.

Cierre: “Mi cara me da pistas y yo puedo escucharla.”

● ACTIVIDAD 2 Cuento “La Sonrisa de Sol” | págs. 3

Objetivo. Comprender que una sonrisa puede mostrar felicidad sin convertirla en obligación.

Materiales. Libro, ilustración de Sol y una tarjeta de cara feliz.

1. Haz una lectura dialogada de 3 a 5 minutos.
2. Señala ojos y boca de Sol mientras describes: “Sus ojos brillan; su boca sonríe”.
3. Relaciona con experiencias cercanas: jugar, ver a alguien querido, cantar.
4. Aclara: “A veces estamos felices y no sonreímos. Está bien”.

Preguntas breves: “¿Cómo está Sol?” “¿Qué te hace sentir feliz?”

Observa: atención compartida, señalamiento, gesto, palabra o recuerdo breve.

Ajuste: Permite responder mostrando una imagen; no completes la respuesta demasiado rápido.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Mi carita feliz | págs. 4

Objetivo. Reconocer la forma de la sonrisa y fortalecer motricidad fina mediante collage.

Materiales. Crayones gruesos, bolitas grandes de papel previamente rasgado y pegamento no tóxico.

1. Modela cómo poner poca cantidad de pegamento.
2. Da una consigna por vez: primero colorear; después pegar.
3. Nombra la acción: “La boca sube: es una sonrisa”.
4. Celebra el proceso: elegir, intentar, presionar y terminar.

Preguntas breves: “¿Dónde están los ojos?” “¿Dónde va el papel?”

Observa: agarre, coordinación ojo-mano, tolerancia táctil y seguimiento de un paso.

Ajuste: Ofrece esponja, stickers o crayón si no tolera pegamento o papel.

Cierre: “Cada carita puede quedar diferente.”

● ACTIVIDAD 4 El baile de la felicidad | págs. 5

Objetivo. Expresar alegría mediante movimiento y practicar parar y volver a escuchar.

Materiales. Video o música, espacio despejado y marcas en el piso.

1. Establece dos reglas: cuidamos el cuerpo y respetamos el espacio.
2. Baila 30 a 45 segundos; pausa y haz “estatua feliz”.
3. Repite dos o tres rondas alternando movimiento intenso y suave.
4. Finaliza bajando el ritmo con manos en el corazón.

Preguntas breves: “¿Tu cuerpo quiere saltar o balancearse?”

Observa: inicio y pausa del movimiento, disfrute, imitación y respeto del espacio.

Ajuste: Permite bailar sentado, mover solo manos o mirar desde un lugar seguro.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 Un momento feliz | págs. 6

Objetivo. Asociar situaciones familiares con felicidad y practicar elección y comunicación.

Materiales. Imágenes de la página y, opcionalmente, fotos generales de rutinas.

1. Describe cada imagen con una frase corta.
2. Pide elegir una: “Señala la que te gusta”.
3. Modela: “Me siento feliz cuando juego”.
4. Invita a completar: “Feliz cuando...”; acepta una sola palabra.

Preguntas breves: “¿Cuál eliges?” “¿Con quién estás?”

Observa: elección intencional, conexión experiencia-emoción y forma de comunicar.

Ajuste: No pidas experiencias personales si el niño prefiere hablar de la imagen.

● ACTIVIDAD 6 Objeto de la felicidad | págs. 7

Objetivo. Representar gráficamente un objeto significativo y compartirlo de manera segura.

Materiales. Crayones gruesos; objeto real o tarjeta visual como apoyo.

1. Muestra un ejemplo sencillo sin pedir que lo copie.
2. Pregunta: “¿Qué quieres dibujar?”. Ofrece dos opciones si lo necesita.
3. Mientras dibuja, describe sus acciones sin evaluar: “Usaste azul; hiciste un círculo”.
4. El niño comparte mostrando, nombrando o entregando el dibujo al docente.

Preguntas breves: “¿Qué es?” “¿Quieres contar o señalar?”

Observa: intención representativa, preferencia, persistencia y comunicación.

Ajuste: Evita interpretar tamaño, color u omisiones como indicadores emocionales.

Cierre: “Lo que te gusta nos ayuda a conocerte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 Un momento feliz | págs. 6

Objetivo. Asociar situaciones familiares con felicidad y practicar elección y comunicación.

Materiales. Imágenes de la página y, opcionalmente, fotos generales de rutinas.

1. Describe cada imagen con una frase corta.
2. Pide elegir una: “Señala la que te gusta”.
3. Modela: “Me siento feliz cuando juego”.
4. Invita a completar: “Feliz cuando...”; acepta una sola palabra.

Preguntas breves: “¿Cuál eliges?” “¿Con quién estás?”

Observa: elección intencional, conexión experiencia-emoción y forma de comunicar.

Ajuste: No pidas experiencias personales si el niño prefiere hablar de la imagen.

● ACTIVIDAD 6 Objeto de la felicidad | págs. 7

Objetivo. Representar gráficamente un objeto significativo y compartirlo de manera segura.

Materiales. Crayones gruesos; objeto real o tarjeta visual como apoyo.

1. Muestra un ejemplo sencillo sin pedir que lo copie.
2. Pregunta: “¿Qué quieres dibujar?”. Ofrece dos opciones si lo necesita.
3. Mientras dibuja, describe sus acciones sin evaluar: “Usaste azul; hiciste un círculo”.
4. El niño comparte mostrando, nombrando o entregando el dibujo al docente.

Preguntas breves: “¿Qué es?” “¿Quieres contar o señalar?”

Observa: intención representativa, preferencia, persistencia y comunicación.

Ajuste: Evita interpretar tamaño, color u omisiones como indicadores emocionales.

Cierre: “Lo que te gusta nos ayuda a conocerte.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Cuento “La Nube Leo” | págs. 8

Objetivo. Reconocer señales visibles de tristeza y descubrir maneras seguras de buscar consuelo.

Materiales. Libro, nube de papel y tarjetas: abrazo, adulto, rincón tranquilo.

1. Lee despacio y deja pausas para mirar la ilustración.
2. Nombra sin dramatizar: “Leo llora. Su boca baja. Está triste”.
3. Presenta opciones: pedir compañía, hablar con un adulto o descansar.
4. Aclara que un abrazo se ofrece y se acepta; no se impone.

Preguntas breves: “¿Cómo está Leo?” “¿Qué podría ayudarlo?”

Observa: reconocimiento de tristeza y selección de una fuente de apoyo.

Ajuste: Si el cuento activa al niño, valida: “Estoy aquí”; pausa la actividad.

● ACTIVIDAD 8 Lluvia de emociones y respiración | págs. 9

Objetivo. Integrar motricidad fina con una exhalación suave que ayude a bajar el ritmo corporal.

Materiales. Crayones o pintura lavable, página de gotas y pañuelo de papel.

1. Pintar algunas gotas; no es necesario completar toda la página.
2. Modela una respiración natural: entra aire por la nariz; sale diciendo “shhhh”.
3. Haz solo dos o tres repeticiones, sin retener el aire.
4. Mueve un pañuelo con la exhalación para hacer visible el aire.

Preguntas breves: “¿La lluvia suena fuerte o suave?”

Observa: si puede prolongar suavemente la salida del aire y recuperar atención.

Ajuste: No exigir inhalación profunda. Si se mareo o incomoda, detener y respirar normal.

Cierre: “La lluvia pasa; las emociones también cambian.”

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Un momento triste | págs. 10

Objetivo. Identificar situaciones sencillas que pueden generar tristeza y practicar pedir ayuda.

Materiales. Imágenes de la página y tarjetas de apoyo: “ayuda”, “abrazo”, “estar conmigo”.

1. Describe una imagen por vez y espera.
2. Modela: “El niño perdió su juguete. Puede sentirse triste”. Usa “puede”, no “debe”.
3. Invita a elegir una situación; no obligues a contar vivencias.
4. Ensaya una frase: “Estoy triste. ¿Me ayudas?” o una tarjeta equivalente.

Preguntas breves: “¿Cuál cara está triste?” “¿A quién puede buscar?”

Observa: reconocimiento, empatía inicial y búsqueda de ayuda.

Ajuste: Acepta comunicación aumentativa, gesto, mirada o señalamiento.

● ACTIVIDAD 10 Está bien sentirme triste | págs. 11

Objetivo. Consolidar la validación emocional y el derecho a pedir cercanía respetuosa.

Materiales. Página para colorear, crayones y tarjetas con opciones de apoyo.

1. Lee la frase en voz calmada y señala a los personajes.
2. Pregunta si desea colorear junto a un compañero o de forma individual.
3. Practica pedir: “¿Me das un abrazo?” y responder: “Sí” o “Ahora no”.
4. Cierra nombrando varias ayudas: abrazo, palabras, espacio tranquilo, adulto.

Preguntas breves: “¿Qué ayuda elegirías?”

Observa: comprensión de límites corporales y uso de una opción de consuelo.

Ajuste: Nunca presentar el abrazo como única solución ni exigir contacto físico.

Cierre: “Todas las emociones pueden visitarnos; no tenemos que vivirlas solos.”

EVALUACIÓN FORMATIVA

La evaluación ocurre durante el juego, la conversación y las rutinas. Registra evidencias en al menos dos momentos diferentes. No califiques la emoción ni esperes una respuesta idéntica de todos.

Escala sugerida

- I – Inicia: lo realiza con modelado directo.
- EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.
- L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.
- NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Diferencia una cara feliz de una triste mediante palabra, gesto o señalamiento.	_____
Imita o identifica al menos una señal facial: sonrisa, lágrimas o boca hacia abajo.	_____
Relaciona una situación sencilla con una emoción posible.	_____
Comunica cómo se siente usando cualquier modalidad disponible.	_____
Selecciona una persona o estrategia de apoyo.	_____
Participa en una exhalación suave con acompañamiento.	_____
Respeto progresivamente turnos, espacio corporal y opciones de contacto.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Una reacción aislada no permite concluir que existe un problema. Si una conducta intensa, regresión o tristeza persiste, aparece en varios contextos y afecta el funcionamiento, documenta objetivamente y activa el protocolo del centro con la familia y el profesional correspondiente.

Capítulo 2

CONOCIENDO EL ENOJO Y EL MIEDO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 2: CONOCIENDO EL ENOJO Y EL MIEDO



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

A los 3 años, el enojo y el miedo suelen expresarse primero con el cuerpo: llanto, tensión, movimiento intenso, búsqueda de cercanía, evitación o silencio. El niño todavía necesita que un adulto sensible le ayude a sentirse seguro, baje el ritmo de la situación y preste palabras sencillas para comprender lo que ocurre.

La meta del capítulo no es eliminar el enojo ni obligar al niño a “ser valiente”. Buscamos que empiece a reconocer señales básicas, escuche lo que la emoción comunica y descubra acciones seguras: respirar suavemente, acercarse a un adulto, pedir compañía, esperar con apoyo y volver a intentar.

Principio clave: primero seguridad y conexión; después identificación y aprendizaje. Un niño activado necesita co-regulación antes de poder atender una explicación.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer expresiones y señales corporales iniciales asociadas con enojo y miedo.
- Ampliar el vocabulario emocional: enojo, miedo, fuerte, suave, seguro, ayuda, compañía y respirar.
- Relacionar algunas situaciones cotidianas con una emoción posible, sin afirmar que todos sienten lo mismo.
- Expresar enojo o miedo mediante palabra, gesto, imagen o señalamiento.
- Practicar una exhalación suave y otras opciones de calma con acompañamiento adulto.
- Comprender que sentir enojo o miedo es válido, pero todas las conductas no son seguras.
- Identificar adultos y estrategias que brindan protección.

COMPETENCIAS



- Conciencia emocional inicial.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Autoconocimiento y percepción corporal.
- Autorregulación acompañada.
- Búsqueda de ayuda y seguridad.
- Empatía emergente.
- Motricidad fina, expresión corporal y participación social.

DURACIÓN SUGERIDA



Cinco sesiones de 20 a 25 minutos. La canción puede repetirse diariamente durante 3 a 5 minutos. Las actividades de recorte y mural pueden dividirse en dos momentos. No es necesario completar todas las páginas en una semana.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Atención breve. Alterna escucha, movimiento, observación y manipulación. Cambia de formato cada 5 a 7 minutos.
- Lenguaje concreto. Usa frases breves y una instrucción por vez: “Señala el trueno”, “Sopla suave” o “Busca a la maestra”.
- Imitación y repetición. Modela gestos y palabras sin exigir que todos los niños los reproduzcan. Repite las ideas centrales en canciones, cuentos y rutinas.
- Aprendizaje corporal. El niño comprende mejor cuando puede mirar, tocar, moverse y escuchar.
- Co-regulación. El adulto regula su propio tono, reduce estímulos y ofrece cercanía. La calma se construye en relación.
- Elección limitada. Ofrece dos opciones seguras: “¿Quieres respirar conmigo o sentarte aquí?”.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Clasificar el enojo como “malo” o el miedo como “de débiles”.
- Pedir “¿por qué?” durante una emoción intensa.
- Obligar a contar experiencias personales o miedos.
- Exponer al niño deliberadamente a aquello que teme.
- Decir “no pasa nada”, “no llores” o “ya eres grande”.
- Exigir contacto visual, abrazo, participación pública o repetición verbal.
- Confundir validar la emoción con permitir golpes, mordidas o daño.
- Usar respiraciones profundas prolongadas. A esta edad bastan dos o tres exhalaciones suaves.
- Interpretar una respuesta o dibujo aislado como diagnóstico.

ANTES DE INICIAR

- Revisa las páginas 13 a 26 del capítulo.
- Prepara crayones gruesos, bolitas de papel grandes, pegamento no tóxico, algodón, pintura gris lavable y tijeras de seguridad.
- Recorta previamente la nube cuando el grupo todavía no maneje tijeras.
- Prepara tarjetas visuales: enojo, miedo, respirar, ayuda, adulto y lugar tranquilo.
- Identifica un espacio calmado y visible que nunca se use como castigo.
- Anticipa alternativas para sensibilidad táctil, auditiva, lenguaje emergente o movilidad diversa.
- Revisa el protocolo del centro ante señales persistentes de angustia o revelaciones de riesgo.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● Actividad 1. Canción “Conociendo el miedo y el enojo” | pág. 13

Objetivo. Vincular las palabras enojo y miedo con gestos, situaciones sencillas y una respuesta de calma.

Materiales. Canción, tarjetas de enojo y miedo, pañuelo liviano.

1. Presenta solamente el coro y marca un ritmo lento con palmas.
2. Modela una cara de enojo y una de miedo de forma suave, sin caricaturizar ni exigir imitación.
3. En “respiro despacio”, mueve el pañuelo con una exhalación larga y suave.
4. Repite el coro y permite responder
5. cantando, señalando o haciendo un gesto.

Preguntas breves. “¿Cuál es el enojo?” “¿Cuál es el miedo?” “¿Soplamos suave?”.

Observa. Atención compartida, discriminación entre dos imágenes, gesto, palabra aproximada o participación corporal.

Ajuste. Si la música sobrecarga, recita el coro con gestos y volumen bajo.

Cierre. “Las emociones vienen y se van. Podemos escucharlas”.

● Actividad 2. Cuento “El pequeño Trueno” | pág. 14

Objetivo. Reconocer situaciones que pueden activar el enojo y comprender que todas las personas pueden sentirlo.

Materiales. Libro, figura de Tru, tarjeta de esperar y un bloque o juguete.

1. Lee durante 3 a 5 minutos y enfatiza “¡BUM!” sin asustar.
2. Representa una espera breve con el juguete: “Quiero el turno y tengo que esperar”.
3. Nombra: “Tru siente enojo. Su cuerpo se pone fuerte”.
4. Aclara: “Sentir enojo está bien. Cuidamos las manos y el cuerpo”.

Preguntas breves. “¿Cómo está Tru?” “¿Qué pasó?” “¿Dónde busca ayuda?”.

Observa. Reconocimiento del enojo, anticipación del “BUM” y conexión con una situación sencilla.

Ajuste. Habla sobre Tru o las imágenes si el niño no desea compartir una experiencia propia.

Cierre. “El enojo trae un mensaje; yo puedo expresarlo sin lastimar”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● Actividad 3. Mi Trueno del Enojo | pág. 15

Objetivo. Representar el enojo mediante color y textura mientras fortalece la motricidad fina.

Materiales. Crayones gruesos, bolitas grandes de papel, pegamento no tóxico, stickers opcionales.

1. Repite: “El trueno aparece cuando siento enojo”.
2. Da una instrucción por vez: primero colorear; después pegar.
3. Modela cómo usar poca cantidad de pegamento y presionar el papel.
4. Describe el proceso sin valorar el resultado: “Elegiste rojo; presionaste fuerte”.

Preguntas breves. “¿Dónde está el rayo?” “¿Fuerte o suave?” “¿Qué color eliges?”.

Observa. Coordinación ojo–mano, agarre, tolerancia táctil, elección y seguimiento de un paso.

Ajuste. Ofrece esponja, stickers o crayón si no tolera papel o pegamento.

Cierre. “Puedo mostrar mi enojo con colores y palabras”.

● Actividad 4. “Tru aprende a calmarse” | pág. 16

Objetivo. Descubrir que el cuerpo puede bajar de intensidad con apoyo y una acción breve.

Materiales. Libro, nube de papel, pañuelo o molinillo.

1. Lee el texto y acompaña cada “BUM” con un golpe suave en las piernas.
2. Disminuye progresivamente el volumen y la velocidad.
3. Modela una inhalación natural y una exhalación suave que mueva el pañuelo.
4. Practica dos o tres veces: “Cuando nos enojamos, respiramos y buscamos ayuda”.
- 5.

Preguntas breves. “¿El trueno está grande o pequeño?” “¿Qué le enseñó la nube?”.

Observa. Capacidad de bajar el ritmo, imitar una exhalación o elegir cercanía.

Ajuste. No obligues a cerrar los ojos ni a inhalar profundamente. Puede observar o mover el pañuelo con la mano.

Cierre. “Mi enojo puede hacerse más pequeño con ayuda”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● Actividad 5. Trazos de la calma | pág. 17

Objetivo. Coordinar el recorrido del dedo con una respiración natural y sostenida.

Materiales. Página de trazos, crayón grueso o pintura de dedos, pañito húmedo.

1. Recorre un trazo con el dedo mientras entra aire de manera natural.
2. Recorre el siguiente mientras sale el aire con “shhhh”.
3. Realiza solo dos o tres recorridos y permite una pausa.
4. Invita a continuar con crayón o pintura, sin exigir precisión.

Preguntas breves. “¿Sube o baja?” “¿El aire sale fuerte o suave?”.

Observa. Seguimiento visual, control del dedo, tolerancia sensorial y recuperación de atención.

Ajuste. Puede recorrer con un carrito, pincel ancho o mirar al adulto. Detén la respiración guiada si hay incomodidad o mareo.

Cierre. “Mi dedo va despacio; mi cuerpo también”.

● Actividad 6. Cuento “Niebla no podía ver bien” | pág. 18

Objetivo. Reconocer el miedo ante lo nuevo o desconocido y descubrir el valor de la compañía.

Materiales. Libro, tela gris translúcida o papel de seda, tarjetas de adulto y compañía.

1. Lee despacio y coloca la tela cerca de la imagen, sin cubrir el rostro del niño.
2. Nombra: “Nubi no ve bien. Algo es nuevo. Siente miedo”.
3. Retira gradualmente la tela cuando aparece la compañía.
4. Repite: “Tener miedo no está mal. Podemos buscar a una persona segura”.

Preguntas breves. “¿Cómo está Nubi?” “¿Qué le ayuda?” “¿Quién te cuida en la escuela?”.

Observa. Reconocimiento del miedo y selección de una fuente de seguridad.

Ajuste. No preguntes por miedos personales si el niño evita responder. Permite hablar únicamente del personaje.

Cierre. “Con compañía y seguridad, la niebla puede aclararse”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● Actividad 7. Mi Niebla del Miedo | pág. 19

Objetivo. Explorar una representación visual del miedo y expresar una necesidad de apoyo.

Materiales. Algodón, pintura gris lavable, pegamento, esponja o stickers.

1. Permite tocar el algodón antes de pegarlo.
2. Da una consigna por vez: pegar alrededor; luego pintar si desea.
3. Repite: “La niebla aparece cuando siento miedo”.
4. Practica una frase o señal: “Tengo miedo. Acompáñame”.

Preguntas breves. “¿Suave o áspero?” “¿Dónde ponemos el algodón?” “¿A quién llamamos?”.

Observa. Exploración táctil, coordinación, comunicación de preferencia y búsqueda de apoyo.

Ajuste. Usa papel gris, tela, sellos o crayones si evita algodón, pegamento o pintura.

Cierre. “Puedo sentir miedo y pedir compañía”.

● Actividad 8. Recorta la nube | pág. 20

Objetivo. Preparar una herramienta visual para comunicar miedo y fortalecer coordinación bilateral.

Materiales. Página de nube, tijeras de seguridad, crayones, palito ancho opcional.

1. Colorea o decora la nube antes de recortar.
2. Modela cómo abrir y cerrar las tijeras, con supervisión uno a uno.
3. Recorta previamente la figura cuando el niño todavía no está listo; puede ayudar girando el papel o pegando un mango.
4. Ensaya levantarla y decir o señalar: “Tengo miedo”.

Preguntas breves. “¿Dónde está la nube?” “¿La levantamos?”.

Observa. Uso seguro, coordinación bilateral, intención comunicativa y comprensión del símbolo.

Ajuste. Ofrece una nube ya recortada. Nunca conviertas el dominio de tijeras en requisito emocional.

Cierre. “Esta nube me ayuda a comunicarme”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● Actividad 9. Identifica el miedo | págs. 21 y 22

Objetivo. Diferenciar situaciones potencialmente amenazantes, nuevas o agradables y comunicar una percepción personal.

Materiales. Imágenes del libro, nube recortada, tarjetas “sí”, “no” y “no sé”.

1. Presenta una imagen por vez y descríbela de manera neutral.
2. Pregunta: “¿Nubi podría sentir miedo?” o “¿Tú levantarías la nube?”.
3. Acepta respuestas diferentes. Explica que una misma situación no asusta a todos.
4. Si una imagen representa un riesgo real, enseña una acción: alejarse y buscar a un adulto.

Preguntas breves. “¿Levantas la nube?” “¿Seguro o necesitas ayuda?”.

Observa. Discriminación visual, elección intencional, respuesta simbólica y búsqueda de seguridad.

Ajuste. Evita decir que separarse de mamá, conocer personas o escuchar ruidos “debe” causar miedo. No uses la actividad como prueba clínica.

Cierre. “Cada persona siente distinto y puede pedir ayuda”.

● Actividad 10. El cielo de mis emociones | págs. 23 a 26

Objetivo. Integrar alegría, tristeza, enojo y miedo en un mural colectivo y relacionarlas con situaciones sencillas.

Materiales. Sol, nube con lluvia, truenos y niebla recortables; papel grande; crayones; pegamento; fotografías o dibujos opcionales.

1. Presenta un símbolo por vez: sol-alegría, lluvia-tristeza, trueno-enojo y niebla-miedo.
2. Cada niño dibuja, elige o dicta una situación para colocar junto a una emoción.
3. Modela posibilidades sin imponer: “Jugar puede dar alegría”; “Esperar puede traer enojo”.
4. Recorre el mural y practica una ayuda para cada emoción.
5. Coloca el mural a la altura de los niños para usarlo en la rutina diaria.

Preguntas breves. “¿Dónde va?” “¿Qué emoción visita?” “¿Qué puede ayudar?”.

Observa. Asociación situación-emoción, elección, vocabulario, participación y respeto por respuestas distintas.

Ajuste. El niño puede pegar un color, foto o símbolo; no necesita dibujar ni hablar frente al grupo.

Cierre. “En nuestro cielo caben todas las emociones”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

La evaluación ocurre durante el juego, la conversación y las rutinas. Registra evidencias en al menos dos momentos diferentes. No califiques la emoción, no provoques miedo para evaluar y no esperes una respuesta idéntica de todos.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Diferencia una expresión de enojo de una de miedo mediante palabra, gesto o señalamiento.	_____
Identifica al menos una señal corporal o facial asociada con enojo o miedo.	_____
Relaciona una situación sencilla con una emoción posible.	_____
Comunica enojo o miedo usando cualquier modalidad disponible.	_____
Selecciona una persona, lugar o estrategia de apoyo.	_____
Participa en una exhalación suave o en otra acción de calma acompañada.	_____
Empieza a cuidar manos, cuerpo y espacio durante el enojo con apoyo adulto.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Una reacción aislada no permite concluir que existe un problema. Documenta de manera objetiva y activa el protocolo del centro cuando el miedo, la irritabilidad, la agresión, la evitación o una regresión persisten, aparecen en varios contextos y afectan el funcionamiento. Si el niño comunica una situación de peligro o maltrato, escucha sin interrogar, no prometas secreto y sigue de inmediato el protocolo de protección del centro.

Capítulo 4

MI CUERPO SE MUEVE



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 4: MI CUERPO SE MUEVE



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

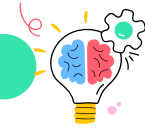
A los 3 años, el cuerpo es una vía principal para conocer el mundo. El niño aprende al imitar, tocar, desplazarse, repetir y recibir palabras que organizan su experiencia. La coordinación, el equilibrio y el control inhibitorio están en desarrollo; necesita espacios despejados, consignas de un solo paso, demostraciones visibles y pausas frecuentes.

Principio clave: primero garantizamos seguridad y conexión; después invitamos a explorar. El movimiento no es premio ni castigo: es una necesidad del desarrollo y una forma válida de aprender.



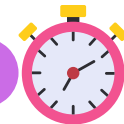
PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Identificar y nombrar cabeza, manos, brazos, piernas y pies.
- Explorar marchar, estirarse, girar, agacharse, aplaudir y desplazarse.
- Relacionar partes del cuerpo con funciones cotidianas sencillas.
- Practicar inicio, pausa y cambio de movimiento con apoyo adulto.
- Reconocer agua, descanso, alimentación, higiene y movimiento como cuidados.
- Expresar preferencias sin comparar habilidades ni apariencias.



COMPETENCIAS

- Conciencia corporal inicial
- Motricidad gruesa y fina
- Lenguaje receptivo y expresivo
- Autonomía emergente
- Autorregulación acompañada
- Participación social
- Autocuidado



DURACIÓN SUGERIDA

5 sesiones de 20 a 25 minutos. La canción y las pausas de movimiento pueden repetirse en bloques de 3 a 5 minutos.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- **Cuerpo y acción:** Comprende mejor cuando escucha una palabra y realiza una acción concreta.
- **Atención breve:** Alterna escucha, movimiento, manipulación y descanso cada 5 a 7 minutos.
- **Imitación:** Modela de frente y lentamente; deja tiempo para copiar sin exigir precisión.
- **Lenguaje concreto:** Usa una instrucción por vez: "Toca tu cabeza".
- **Repetición con variación:** Repite las partes del cuerpo en canción, cuento, juego y rutina.
- **Co-regulación:** La voz, el ritmo y la cercanía del adulto ayudan a pasar de activación a calma.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Competencias de velocidad, resistencia o "quién lo hace mejor".
- Forzar saltos, giros, contacto físico, canto o participación pública.
- Usar ejercicio como castigo o retirar movimiento como sanción.
- Describir cuerpos como buenos, malos, fuertes o débiles.
- Corregir lateralidad o coordinación como si ya debieran estar consolidadas.
- Interpretar una dificultad motriz aislada como diagnóstico.

ANTES DE INICIAR

- Despeja el espacio, fija alfombras y retira objetos con riesgo de caída.
- Prepara marcas de piso, música moderada, tarjetas corporales y crayones gruesos.
- Revisa apoyos de movilidad, equilibrio, visión, audición o regulación sensorial.
- Ofrece una versión sentada, de menor intensidad o de observación.
- Incluye agua y pausas; evita actividad vigorosa inmediatamente después de comer.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Mi cuerpo se mueve” | pág. 42

Objetivo. Vincular palabras corporales con acciones y disfrutar el ritmo.

Materiales. Libro, audio o voz y espacio delimitado.

1. Presenta el coro con palmas y marcha suave.
2. Modela manos, pies y estirarse.
3. Alterna rápido/lento y movimiento/pausa.
4. Acepta movimiento completo, sentado, gestual u observación.

Preguntas breves: “¿Qué parte se mueve?” “¿Rápido o despacio?”

Observa: imitación, respuesta a palabras, pausa y disfrute.

Ajuste: Reduce volumen y acciones; evita giros rápidos si hay mareo.

Cierre: “Mi cuerpo puede moverse de muchas maneras”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “Saltarín descubre su cuerpo” | pág. 43

Objetivo. Reconocer manos, pies, brazos y piernas.

Materiales. Libro, silueta o muñeco y tarjetas.

1. Lee con pausas durante 3 a 5 minutos.
2. Señala cada parte en Saltarín y luego en ti.
3. Invita a tocar o mover una parte por vez.
4. Acepta nombrar, señalar o mirar.

Preguntas breves: “¿Dónde están tus manos?” “¿Qué puedes mover?”

Observa: atención compartida, localización y palabra aproximada.

Ajuste: No dirijas físicamente su mano sin permiso; puede señalar en el muñeco.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3: Simón dice corporal | pág. 44

Objetivo. Seguir consignas motoras de un paso y practicar inicio y pausa.

Materiales. Espacio, tarjetas y marcas de piso.

1. Explica la señal y demuestra.
2. Comienza con cabeza, manos y piernas.
3. Añade vuelta o salto solo si es seguro.
4. Haz rondas breves sin eliminar ni señalar errores.

Preguntas breves: “¿Qué dijo Simón?” “¿Listos para parar?”

Observa: comprensión, control de inicio/pausa y orientación corporal.

Ajuste: A los 3 años no uses la regla de perder; modela otra vez. Ofrece versión sentada.

Cierre: “Escucho a mi cuerpo y también la señal”.

● ACTIVIDAD 4: El día de movimiento de Saltarín | pág. 45

Objetivo. Reconocer y comunicar preferencias de movimiento.

Materiales. Libro y tarjetas: correr, bailar, marchar y balancearse.

1. Nombra dos movimientos de la ilustración.
2. Modela: “A Saltarín le gusta bailar”.
3. Ofrece elegir entre dos tarjetas.
4. Realicen 20 segundos y descansen.

Preguntas breves: “¿Bailar o marchar?” “¿Cuál eliges?”

Observa: elección, comunicación y participación sin comparación.

Ajuste: Aceptar ninguno, mirar o proponer otro; preferir calma también es válido.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5: Estaciones de movimiento | pág. 46

Objetivo. Relacionar objetos con maneras seguras de moverse.

Materiales. Página, crayones, cuerda en el suelo, música y línea de equilibrio.

1. Colorea uno o dos elementos.
2. Modela una manera de moverse con cada uno.
3. Trabajen en grupos pequeños, 30 a 45 segundos por estación.

4. Antes de cambiar, todos pausan en su marca.
Preguntas breves: “¿Con la cuerda saltas o caminas al lado?”

Observa: planificación, transición, equilibrio y respeto del espacio.

Ajuste: La cuerda nunca se enrolla en el cuerpo.
Sustituye salto por paso, alcance o palmada.
Cierre: “Podemos movernos y cuidarnos”.

● ACTIVIDAD 6: Animales en movimiento | pág. 47

Objetivo. Ampliar el repertorio motor con juego simbólico.

Materiales. Imágenes de conejo, rana, elefante y mariposa.

1. Presenta un animal por vez.
2. Imita 15 a 20 segundos.
3. Pregunta si quieren repetir o cambiar.
4. Termina como mariposas que descansan.

Preguntas breves: “¿Cuál eliges?” “¿Se mueve alto o bajito?”

Observa: imaginación, coordinación, elección y vuelta a la calma.

Ajuste: No exijas saltar en cuclillas; puede mover dedos como alas o imitar sentado.

Cierre: “Mover mi cuerpo es divertido”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: Saltarín quería agradecer | pág. 48

Objetivo. Reconocer acciones que el cuerpo permite y cultivar gratitud sin idealizar capacidades.

Materiales. Libro y tarjetas: aplaudir, abrazar, señalar, caminar o desplazarse.

1. Nombra acciones concretas.
2. Modela: “Con mis manos puedo señalar”.
3. Cada niño elige una parte o acción que aprecia.
4. Acepta palabra, gesto, imagen o dispositivo.

Preguntas breves: “¿Qué haces con tus manos?”

Observa: relación parte-función y respeto por diferencias.

Ajuste: Usa “mi cuerpo me ayuda a...” sin afirmar que todos hacen lo mismo.

Cierre: “Cada cuerpo tiene maneras propias de participar”.

● ACTIVIDAD 8: Mi cuerpo gigante | pág. 49

Objetivo. Ubicar partes principales y relacionarlas con funciones.

Materiales. Página, crayón y tarjetas grandes.

1. Baila brevemente la canción.
2. Busca una parte en la figura.
3. Une una parte por vez.
4. Relaciona pies/patear, brazos/abrazar y manos/aplaudir.

Preguntas breves: “¿Con qué aplaudimos?” “¿Dónde van los pies?”

Observa: esquema corporal y coordinación ojo-mano.

Ajuste: Ofrece piezas, velcro o señalamiento; usa “muchas personas usan...”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Cuido mi cuerpo | pág. 50

Objetivo. Identificar necesidades básicas y rutinas de bienestar.

Materiales. Tarjetas de agua, comida, sueño, higiene, movimiento y afecto seguro.

1. Nombra una necesidad por vez.
2. Relaciona con rutinas del aula.
3. Clasifica dos tarjetas: ahora y después.
4. Ensayá: “Agua, por favor” o “Necesito descansar”.

Preguntas breves: “¿Qué necesita el cuerpo?” “¿Por qué dormimos?”

Observa: reconocimiento de necesidades y petición de apoyo.

Ajuste: Evita moralizar la alimentación o asumir rutinas familiares.

Cierre: “Escuchar mi cuerpo me ayuda a cuidarlo”.

● ACTIVIDAD 10 Mi cuerpo feliz | pág. 51

Objetivo. Distinguir hábitos que favorecen el cuidado corporal.

Materiales. Página, crayones y tarjetas de hábitos.

1. Describe cada imagen sin juzgar personas.
 2. Encierra opciones de cuidado.
 3. Explica que dulces y pantallas requieren límites; no son motivo de culpa.
 4. Elige un cuidado para practicar hoy.
- Preguntas breves: “¿Qué da descanso?” “¿Qué eliges?”

Observa: selección, comprensión y lenguaje de autocuidado.

Ajuste: No asocies tamaño corporal con salud; considera necesidades médicas y culturales.

Cierre: “Mi cuerpo merece cuidado cada día”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante canciones, juegos y rutinas. Registra evidencias en al menos dos momentos y valora el progreso individual, no la destreza atlética.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Señala o nombra al menos tres partes del cuerpo.	_____
Imita o propone un movimiento en cualquier modalidad.	_____
Sigue una consigna corporal de un paso.	_____
Inicia y pausa con una señal adulta.	_____
Relaciona una parte con una función.	_____
Selecciona un hábito de cuidado.	_____
Comunica preferencia, descanso o ayuda.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Una reacción aislada no permite concluir que existe un problema. Documenta de manera objetiva y activa el protocolo del centro cuando el miedo, la irritabilidad, la agresión, la evitación o una regresión persisten, aparecen en varios contextos y afectan el funcionamiento. Si el niño comunica una situación de peligro o maltrato, escucha sin interrogar, no prometas secreto y sigue de inmediato el protocolo de protección del centro.

Capítulo 5

MI CORAZON SIENTE



Qienza

GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 5: MI CORAZÓN SIENTE



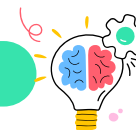
ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

A los 3 años, las emociones se comprenden principalmente mediante experiencias concretas: una voz cálida, un gesto amable, una pausa, una imagen o una sensación corporal. El niño todavía necesita al adulto para organizar lo que siente, recuperar la calma y encontrar palabras sencillas. “El corazón siente” se usa como metáfora afectiva; conviene aclarar con naturalidad que las emociones también se perciben en todo el cuerpo.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer expresiones sencillas de cariño, tristeza, calma, felicidad y orgullo.
- Identificar señales corporales asociadas con activación y tranquilidad.
- Practicar formas seguras y consentidas de dar y recibir afecto.
- Responder con amabilidad ante una necesidad visible.
- Explorar compartir, ayudar, prestar y sonreír sin imposición.
- Expresar orgullo por el esfuerzo y por aprender algo nuevo.



COMPETENCIAS

- Conciencia emocional inicial
- Empatía emergente
- Lenguaje afectivo
- Conciencia corporal
- Co-regulación
- Conducta prosocial
- Límites y consentimiento
- Autoconcepto positivo



DURACIÓN SUGERIDA

5 sesiones de 20 a 25 minutos. Repite canción, historias y pausas de calma en fragmentos de 3 a 5 minutos.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Emoción concreta: Nombra lo visible sin afirmar lo que el niño siente: "Veo lágrimas; quizá está triste".
- Lenguaje breve: Usa frases de 3 a 6 palabras: "¿Quieres compañía o espacio?".
- Cuerpo primero: Cuando hay activación, baja la voz, reduce estímulos y acompaña antes de preguntar.
- Empatía emergente: Modela una acción sencilla; todavía puede necesitar ayuda para considerar al otro.
- Elección y consentimiento: Ofrece alternativas: abrazo, saludo con la mano, sonrisa, dibujo o estar cerca.
- Repetición segura: Practica en cuentos y muñecos antes de pedir respuestas personales.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Forzar abrazos, besos, contacto visual, respiraciones profundas o relatos familiares.
- Decir "no estés triste", "no llores" o "tienes que compartir".
- Enseñar que toda persona triste necesita contacto físico.
- Clasificar emociones como buenas o malas.
- Prometer que respirar siempre eliminará una emoción.
- Interpretar una respuesta, silencio o dibujo aislado como diagnóstico.

ANTES DE INICIAR

- Prepara libro, música, crayones lavables, pintura de dedos segura, tarjetas de emociones y actos amables.
- Confirma alergias o sensibilidad táctil; ofrece sellos, esponjas o crayones como alternativa a usar los dedos.
- Crea un rincón tranquilo sin usarlo como castigo.
- Acuerda una señal para detener la música y un espacio personal para cada niño.
- Modela cómo pedir permiso: "¿Quieres un abrazo?" y cómo aceptar un "no".

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Mi corazón hace pum pum” | pág. 54

Objetivo. Relacionar ritmo, afecto y formas de expresar cariño.

Materiales. Libro, audio o voz y tarjetas de gestos afectivos.

1. Presenta el coro con dos palmaditas suaves o golpes en un tambor.
2. Modela sonrisa, saludo, palabra amable, dibujo y abrazo a uno mismo.
3. Canta una estrofa por vez e intercala movimiento.
4. Pregunta por acciones, sin exigir hablar de la familia.

Preguntas breves: “¿Cómo mostramos cariño?” “¿Qué hacemos si alguien está triste?”

Observa: participación, imitación, vocabulario y elección.

Ajuste: Puede escuchar, marcar el ritmo o mirar. Sustituye “mamá y papá” por “personas que me cuidan” cuando sea necesario.

Cierre: “El cariño se puede mostrar de muchas maneras”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “El abrazo de Tito” | pág. 55–56

Objetivo. Reconocer el afecto y practicar consentimiento corporal.

Materiales. Libro y dos muñecos.

1. Lee con pausas y señala gestos o expresiones.
2. Representa: “¿Quieres un abrazo?”; el muñeco responde sí o no.
3. Ensaya alternativas: chocar manos, sonreír, dibujar o acompañar.
4. Permite responder con palabra, gesto o tarjeta.

Preguntas breves: “¿Cómo muestra Tito cariño?” “¿Qué puede hacer si la otra persona no quiere abrazo?”

Observa: comprensión, empatía y respeto al límite.

Ajuste: No preguntes quién abraza al niño si puede exponer una situación sensible; mantén la conversación en los personajes.

Cierre: “Pregunto primero y respeto la respuesta”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Corazón de abrazos | pág. 57

Objetivo. Representar cariño creativamente y practicar el abrazo a uno mismo.

Materiales. Página, pintura lavable, toallitas, esponja, sello o crayón.

1. Muestra cómo dejar una huella dentro del corazón.
2. Cada niño elige dedo, esponja, sello o crayón.
3. Nombra una forma de cariño mientras decora.
4. Modela abrazo de oso a uno mismo y abrazo de mariposa, sin obligar.

Preguntas breves: “¿Qué opción eliges?” “¿Cómo cuidas tu cuerpo?”

Observa: elección sensorial, coordinación y límites.

Ajuste: Evita guiar la mano físicamente; ofrece guantes o herramienta si rechaza la textura.

Cierre: “Mi cuerpo es mío; yo elijo”.

● ACTIVIDAD 4 ¿Quién necesita cariño? | pág. 58

Objetivo. Observar señales emocionales y proponer apoyo respetuoso.

Materiales. Página y tarjetas: triste, cansada, feliz.

1. Describe rostros y posturas sin asegurar la emoción.
2. Invita a encerrar una figura que quizá necesite apoyo.
3. Pregunta qué se podría ofrecer.
4. Incluye opciones: ayuda, agua, descanso, compañía, espacio o adulto.

Preguntas breves: “¿Qué ves?” “¿Qué podemos preguntar?”

Observa: observación, inferencia flexible y acción prosocial.

Ajuste: Aclara que una persona feliz también puede querer cariño y una triste puede preferir espacio.

Cierre: “Pregunto qué necesita la otra persona”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 Cuento “La nube tranquila” | pág. 59–60

Objetivo. Reconocer señales corporales de calma y apoyos reguladores.

Materiales. Libro, nube visual y objeto suave opcional.

1. Lee lentamente durante 3 a 5 minutos.
2. Señala postura, rostro y ritmo de la nube.
3. Invita a notar manos, hombros y respiración sin exigir cambiarlos.
4. Cada niño elige algo que ayuda: silencio, adulto, rincón, música o movimiento suave.

Preguntas breves: “¿Cómo se ve tranquila?” “¿Qué te ayuda?”

Observa: lenguaje corporal y preferencia reguladora.

Ajuste: No asumas que quietud equivale a calma; algunos niños se regulan moviéndose.

Cierre: “La calma puede sentirse de maneras distintas”.

● ACTIVIDAD 6: Escucho sonidos que me calman | pág. 61

Objetivo. Explorar preferencias auditivas y comunicar comodidad o rechazo.

Materiales. Audios QR o sonidos equivalentes, control de volumen y tarjetas “me gusta/no me gusta”.

1. Anticipa cada sonido y úsalo 10 a 15 segundos.
2. Mantén volumen bajo y observa señales.
3. El niño elige repetir, cambiar o detener.
4. Compara dos sonidos, sin declarar uno universalmente calmante.

Preguntas breves: “¿Repetir o parar?” “¿Cuál prefieres?”

Observa: preferencia, comunicación y respuesta sensorial.

Ajuste: Permite auriculares protectores, distancia o actividad silenciosa. Detén ante malestar.

Cierre: “Puedo decir qué sonido me hace bien”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7: Dormidos y despiertos | pág. 62

Objetivo. Practicar activación, pausa y regreso gradual a la calma.

Materiales. Música moderada, marcas de piso y señal visual.

1. Cuando suena música, caminan en su espacio.
2. Cuando se detiene, hacen una estatua tranquila.
3. Modela inhalación natural y soplo suave, sin contar si genera tensión.
4. Haz tres rondas breves y termina con elección de postura.

Preguntas breves: “¿Música o silencio?” “¿Tu cuerpo quiere estar quieto o moverse suave?”

Observa: inhibición, transición y recuperación.

Ajuste: No elimines a quien se mueve; ofrece balanceo o versión sentada. Evita retener el aire.

Cierre: “Puedo pausar con ayuda”.

● ACTIVIDAD 8: La botella de la calma | pág. 63

Objetivo. Diferenciar visualmente agitación y quietud sin juzgar emociones.

Materiales. Página, crayones y botella sensorial sellada opcional.

1. Observa ambas botellas y describe el movimiento.
2. Identifica cuál está agitada y cuál está en calma.
3. Colorea una botella.
4. Agita la botella real y espera juntos a que baje, sin prometer que el niño debe calmarse igual.

Preguntas breves: “¿Qué se mueve?” “¿Qué cambia con el tiempo?”

Observa: discriminación visual, espera y vocabulario.

Ajuste: La botella es apoyo visual, no castigo ni prueba de autorregulación. Supervisa y sella.

Cierre: “Las sensaciones cambian con tiempo y apoyo”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9: Historia “Luna comparte” | pág. 64

Objetivo. Comprender la amabilidad mediante una situación cotidiana.

Materiales. Libro, crayones y dos muñecos.

1. Lee la historia y representa la escena.
2. Nombra la necesidad: Sofía no tenía crayolas.
3. Modela pedir y responder: “¿Me prestas?” “Sí / ahora no / cuando termine”.
4. Propón otras soluciones: turnarse, pedir materiales o dibujar juntos.

Preguntas breves: “¿Qué hizo Luna?” “¿Qué más podían hacer?”

Observa: comprensión, alternativas y lenguaje social.

Ajuste: Compartir se enseña con turnos y apoyo; no obligues a entregar un objeto personal.

Cierre: “Ser amable también es buscar una solución justa”.

● ACTIVIDAD 10 La caja amable y afirmación de orgullo | pág. 65–67

Objetivo. Practicar actos amables y valorar el propio aprendizaje.

Materiales. Tarjetas: ayudar, prestar, abrazar y sonreír; caja y página de afirmación.

1. Cada niño selecciona una tarjeta.
2. Antes de actuar, modela pedir permiso; “abrazar” puede cambiarse por saludo o sonrisa.
3. Practiquen con muñecos y luego con compañeros voluntarios.
4. Cierra nombrando un esfuerzo concreto y repitiendo: “Mi corazón siente orgullo. Puedo aprender cosas nuevas cada día”.

Preguntas breves: “¿Cómo ayudas?” “¿Qué aprendiste hoy?”

Observa: iniciativa, consentimiento, amabilidad y orgullo por el proceso.

Ajuste: Acepta gesto, pictograma o repetición parcial.

Elogia estrategia y esfuerzo, no superioridad.

Cierre: “Siento orgullo cuando aprendo y vuelvo a intentar”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante cuentos, juego, arte y rutinas. Registra evidencias en al menos dos momentos. La meta no es que el niño permanezca tranquilo, comparta siempre o acepte contacto, sino que amplíe su capacidad de reconocer, comunicar y elegir apoyos.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Reconoce o señala una expresión afectiva o emocional.	_____
Propone una forma respetuosa de mostrar cariño.	_____
Acepta o rechaza contacto mediante palabra, gesto o imagen.	_____
Identifica una señal o preferencia asociada con calma.	_____
Pausa o cambia de actividad con apoyo adulto.	_____
Propone ayuda, compañía, espacio u otra respuesta empática.	_____
Participa en un acto amable sin ser forzado.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: una conducta aislada no es diagnóstico. Si aparecen de forma persistente miedo intenso, retraimiento marcado, pérdida de habilidades, dolor ante el contacto o relatos que sugieren riesgo, documenta literalmente y activa el protocolo de protección del centro sin interrogar al niño.

Capítulo 6

APRENDO A DECIR LO QUE SIENTO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 6: APRENDO A DECIR LO QUE SIENTO



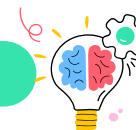
ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

A los 3 años, el vocabulario emocional está comenzando a organizarse. El niño puede reconocer expresiones evidentes y usar palabras sencillas, pero todavía depende del contexto, del cuerpo y del acompañamiento adulto. Decir lo que siente no siempre significa hablar: señalar una imagen, hacer un gesto, trazar una línea, acercarse o pedir ayuda también son formas válidas de comunicación.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Ampliar el vocabulario de felicidad, tristeza, enojo y miedo.
- Relacionar expresiones faciales y situaciones con posibles emociones.
- Comunicar el estado emocional mediante palabra, gesto, pictograma, color o trazo.
- Comprender que una misma situación puede generar emociones distintas.
- Pedir compañía, espacio o ayuda cuando una emoción se siente intensa.
- Escuchar la expresión emocional de otros sin burlas ni correcciones.



COMPETENCIAS

- Conciencia emocional inicial
- Lenguaje expresivo y receptivo
- Comunicación multimodal
- Conciencia corporal
- Co-regulación
- Empatía emergente
- Motricidad fina
- Seguridad emocional



DURACIÓN SUGERIDA

5 sesiones de 20 a 25 minutos. Divide canciones, conversaciones y actividades gráficas en fragmentos de 3 a 7 minutos.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Nombra sin imponer: Usa lenguaje tentativo: “Tu cara se ve seria; ¿enojado, triste o de otra manera?”.
- Ofrece pocas opciones: Presenta dos imágenes y añade “otra cosa” para no limitar su experiencia.
- Acepta varias respuestas: Dos niños pueden sentir algo diferente ante la misma situación.
- Cuerpo antes que explicación: Si está muy activado, reduce estímulos y acompaña antes de hacer preguntas.
- Modela frases breves: “Estoy triste”, “No me gusta”, “Tengo miedo”, “Ayúdame” o “Quiero espacio”.
- Comunicación amplia: Valida señalar, mirar, dibujar, gesticular o usar un dispositivo además del habla.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Decir “eso no da miedo”, “no llores” o “no tienes razón para enojarte”.
- Obligar a responder en público, mirar a los ojos o imitar una cara.
- Presentar felicidad como la respuesta deseada o premiar solo “estar feliz”.
- Suponer una emoción únicamente por el rostro, el color o el trazo.
- Usar los dibujos como pruebas psicológicas o diagnósticas.
- Pedir detalles de experiencias sensibles; escucha, registra literalmente y sigue el protocolo del centro.

ANTES DE INICIAR

- Prepara libro, canción, crayones triangulares o gruesos, espejo seguro y tarjetas de emociones.
- Crea un panel visual con cuatro emociones y una opción abierta: “otra / no sé”.
- Dispón un rincón tranquilo accesible, nunca como castigo.
- Ensaya una frase docente: “Todas las emociones pueden sentirse; cuidamos lo que hacemos”.
- Define cómo pedir ayuda y a qué adultos seguros puede acudir el niño.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Digo lo que siento” | pág. 68

Objetivo. Relacionar palabras emocionales con gestos y situaciones cotidianas.

Materiales. Libro, audio o voz y cuatro tarjetas emocionales.

1. Presenta el coro con una tarjeta por emoción.
2. Canta una estrofa y modela un gesto corporal sencillo.
3. Invita a elegir entre cantar, señalar, moverse o escuchar.
4. Añade una frase de seguridad: “Puedo decirlo y pedir ayuda”.

Preguntas breves: “¿Qué dices cuando estás contento?”
“¿Qué puedes decir si tienes miedo?”

Observa: vocabulario, comprensión, elección y comunicación.

Ajuste: No pidas cantar solo ni corrijas la expresión facial.
Permite pictogramas o dispositivo.

Cierre: “Todas las emociones tienen un nombre y puedo mostrarlas”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “La carita de Tomás” | pág. 69

Objetivo. Reconocer cambios emocionales y modelar frases en primera persona.

Materiales. Libro, muñeco y tarjetas feliz, triste y enojado.

1. Recorre las escenas: despertar, jugar, caer y perder el turno con la pelota.
2. Describe lo observable antes de nombrar: lágrimas, sonrisa, ceño o brazos.
3. Modela con el muñeco: “Estoy feliz / triste / enojado”.
4. Pregunta qué apoyo podría pedir Tomás.

Preguntas breves: “¿Cómo se sentía Tomás?” “¿Cómo lo expresó?” “¿Qué podía pedir?”

Observa: secuencia, asociación flexible y uso de frases.

Ajuste: Aclara que la cara da pistas, pero para saber podemos preguntar. No obligues a narrar algo parecido.

Cierre: “Puedo decir lo que siento con palabras o de otra forma”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Identificando lo que me da felicidad | pág. 70

Objetivo. Reconocer preferencias y comprender que la felicidad es personal.

Materiales. Página y crayón grueso.

1. Nombra cada escena sin marcarla como correcta o incorrecta.
2. Cada niño encierra una o varias opciones que le resulten agradables.
3. Acepta que no elija ninguna o proponga otra.
4. Comparen respuestas para mostrar diversidad.

Preguntas breves: “¿Cuál te gusta?” “¿Hay otra cosa que te hace sonreír?”

Observa: preferencia, autonomía y explicación verbal o gestual.

Ajuste: No presupongas que abrazar a mamá es posible o agradable; usa “persona que me cuida”. “Pelear” puede abrir una conversación de seguridad, no una sanción.

Cierre: “A cada persona pueden gustarle cosas diferentes”.

● ACTIVIDAD 4 Distingue las emociones | pág. 71

Objetivo. Observar rasgos faciales y corporales como pistas emocionales.

Materiales. Página, espejo seguro y tarjetas.

1. Miren las cuatro ilustraciones y describan boca, cejas, manos y postura.
2. Relacionen cada una con una palabra emocional posible.
3. Usa el espejo solo como opción para explorar gestos.
4. Recuerda que la expresión no siempre revela exactamente lo que alguien siente.

Preguntas breves: “¿Qué ves en la boca?” “¿Qué podríamos preguntarle?”

Observa: discriminación visual, vocabulario y flexibilidad.

Ajuste: No exijas imitación, contacto visual ni una única interpretación. Incluye “no sé”.

Cierre: “La cara da pistas; preguntar ayuda a saber”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 ¿Cómo te sientes hoy? Selección | pág. 72

Objetivo. Comunicar el estado actual mediante una elección visual.

Materiales. Página, crayones y tarjetas removibles.

1. Presenta feliz, triste, enojada y asustada, además de “otra / no sé”.
2. Cada niño colorea, señala o coloca una ficha en una opción.
3. Responde sin premiar ni dramatizar: “Gracias por mostrármelo”.
4. Si expresa malestar, ofrece apoyo concreto y seguimiento privado.

Preguntas breves: “¿Quieres mostrarme?” “¿Compañía, espacio o ayuda?”

Observa: iniciativa comunicativa, elección y necesidad de apoyo.

Ajuste: Puede pasar. La elección es privada y cambiante; no la expongas ni la uses para clasificar al niño.

Cierre: “Lo que siento puede cambiar y puedo pedir apoyo”.

● ACTIVIDAD 6 Emociones a través de trazos | pág. 73

Objetivo. Explorar cualidades del movimiento gráfico vinculadas a ideas emocionales.

Materiales. Página, crayones gruesos y superficie estable.

1. Recorre con el dedo cada línea: amplia, suave, quebrada o circular.
 2. Traza en el aire con todo el brazo.
 3. Completa las líneas a ritmo lento, rápido o elegido.
 4. Invita a inventar una “línea de hoy” sin analizarla.
- Preguntas breves: “¿Cuál línea quieres hacer?”
“¿Rápido, lento o de otra manera?”

Observa: seguimiento visual, presión, coordinación y elección.

Ajuste: El trazo es una metáfora, no una forma universal ni una evaluación emocional. Adapta con guía visual o papel grande.

Cierre: “Puedo expresar ideas con movimientos y trazos”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Dibuja una carita feliz | pág. 74

Objetivo. Construir una representación facial usando rasgos sencillos.

Materiales. Página, crayones, pegatinas opcionales y modelo visual.

1. Observa una cara feliz del libro.
2. Identifica ojos y boca como partes del rostro.
3. El niño dibuja, pega o estampa los rasgos.
4. Pídele describir su creación solo si desea.

Preguntas breves: “¿Qué quieres agregar?” “¿Cómo se llama esta emoción?”

Observa: esquema facial, motricidad y vocabulario.

Ajuste: Acepta cualquier nivel de representación; no corrija simetría, orientación ni “sonrisa perfecta”.

Cierre: “Mi dibujo es una manera de comunicar”.

● ACTIVIDAD 8 Dibuja una carita triste | pág. 75

Objetivo. Representar tristeza y conocer respuestas de apoyo.

Materiales. Página, crayones y tarjetas de ayuda.

1. Observa una ilustración triste y describe pistas sin dramatizar.
2. El niño construye la cara con dibujo o pegatinas.
3. Modela: “Estoy triste; quiero compañía / espacio”.
4. Cierra con una opción de cuidado.

Preguntas breves: “¿Qué podría necesitar esta carita?” “¿Qué puede decir?”

Observa: vocabulario, representación y alternativas de apoyo.

Ajuste: No preguntes por qué el niño estuvo triste si no lo ofrece. No borres ni “arregles” la cara.

Cierre: “La tristeza puede expresarse y recibir apoyo”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9: Dibuja una carita de miedo | pág. 76

Objetivo. Representar el miedo y practicar una petición segura de ayuda.

Materiales. Página, crayones, tarjeta “ayúdame” y figura de adulto seguro.

1. Describe pistas posibles del miedo: ojos abiertos, cuerpo que se aleja o voz baja.
2. El niño crea la carita libremente.
3. Practica con muñecos: “Tengo miedo. Ayúdame, por favor”.
4. Identifica adultos seguros del contexto escolar.

Preguntas breves: “¿Qué puede decir?” “¿A quién puede pedir ayuda aquí?”

Observa: comunicación de seguridad y reconocimiento de apoyos.

Ajuste: No minimices ni pidas detalles. Si surge un relato de riesgo, escucha sin interrogar y activa el protocolo.

Cierre: “Cuando tengo miedo, puedo buscar a un adulto seguro”.

● ACTIVIDAD 10 Dibuja una carita asustada | pág. 77

Objetivo. Comparar representaciones del miedo y consolidar la expresión multimodal.

Materiales. Página, crayones y tarjetas del capítulo.

1. Aclara que “miedo” y “asustado” pueden referirse a experiencias relacionadas.
2. Invita a crear una segunda cara distinta o usar otro color y rasgos.
3. Repasa cuatro frases: “Estoy feliz / triste / enojado / asustado”.
4. Cada niño elige una frase, tarjeta, gesto o “paso” para cerrar.

Preguntas breves: “¿Esta cara se parece o es diferente?” “¿Cómo puedes mostrar lo que sientes?”

Observa: generalización, contraste y elección comunicativa.

Ajuste: No exijas diferenciar matices que todavía no domina. Valida otras palabras familiares o sistemas alternativos.

Cierre: “Hay muchas maneras válidas de decir lo que siento”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante canción, cuento, conversación y producción gráfica. Registra conductas observables en al menos dos momentos. La meta no es nombrar siempre la emoción “correcta”, sino ampliar las formas de reconocer, comunicar y buscar apoyo.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Reconoce o señala al menos una emoción básica.	_____
Relaciona una expresión o situación con una emoción posible.	_____
Usa palabra, gesto, imagen o trazo para comunicar un estado.	_____
Acepta que otra persona pueda responder de manera diferente.	_____
Completa o explora trazos con intención motriz.	_____
Representa rasgos básicos de una carita a su nivel.	_____
Usa o imita una frase para pedir compañía, espacio o ayuda.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: una palabra, silencio, color, trazo o dibujo aislado no es diagnóstico. Ante relatos o señales persistentes de riesgo, registra literalmente, evita preguntas sugestivas y activa el protocolo de protección del centro.

Capítulo 7

RESPIRO Y ME CALMO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 7: RESPIRO Y ME CALMO



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

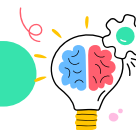
A los 3 años, la autorregulación todavía se construye con el adulto. El niño puede imitar una respiración breve, sentir el movimiento de su barriga y reducir gradualmente su activación, pero no debe esperarse que se calme solo ni que use la estrategia en todos los momentos. La respiración funciona mejor cuando el adulto ofrece presencia, seguridad, ritmo y pocas palabras.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Explorar la inhalación y la exhalación mediante juego, cuento, canción y movimiento.
- Observar el movimiento suave de la barriga al respirar.
- Relacionar respiración lenta, ritmo corporal y sensación de calma posible.
- Imitar la secuencia “huelo la flor y soplo la vela” sin forzar respiraciones profundas.
- Practicar formas seguras de soltar el aire cuando aparece enojo o tensión.
- Comunicar si desea respirar, pausar, moverse, recibir compañía o usar otra estrategia.

COMPETENCIAS



- Conciencia corporal
- Co-regulación
- Atención conjunta
- Imitación
- Lenguaje receptivo
- Motricidad fina y gruesa
- Autonomía inicial
- Seguridad emocional

DURACIÓN SUGERIDA



5 sesiones de 20 a 25 minutos. Realiza prácticas respiratorias de 1 a 3 ciclos, intercaladas con cuento, movimiento y elección libre.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Co-regula antes de instruir: Acércate con voz suave, baja estímulos y ofrece presencia: "Estoy aquí contigo".
- Invita, no ordenes: Pregunta: "¿Quieres respirar conmigo, apretar un cojín o sentarte cerca?".
- Modela respiraciones pequeñas: Respira de manera natural y lenta; evitar inhalaciones máximas reduce mareo o incomodidad.
- Observa señales corporales: Detén la práctica si aparece tos, mareo, angustia, fatiga o rechazo.
- Amplía las estrategias: Respirar puede combinarse con caminar lento, balancearse, tomar agua, pedir ayuda o descansar.
- Nombra el proceso con realismo: Usa "mi cuerpo puede ir bajando el ritmo" en vez de prometer que toda emoción desaparecerá.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Exigir cerrar los ojos, acostarse, tocar la barriga o permanecer quieto.
- Pedir muchas respiraciones seguidas o retener el aire.
- Soplar directamente a otros, compartir objetos que van a la boca o usar velas encendidas.
- Enviar al niño a respirar solo como castigo o condición para ser escuchado.
- Decir "ya cálmate", "respira bien" o interpretar que rechazar la estrategia es mala conducta.
- Usar respiración como atención médica ante dificultad respiratoria; sigue el protocolo de salud del centro.

ANTES DE INICIAR

- Prepara libro, audio o voz, flor de papel sin aroma, vela de cartón, crayones gruesos, peluches limpios y tortuga visual.
- Dispón colchonetas o un espacio cómodo; acostarse será opcional.
- Ventila el salón y evita perfumes, humo, burbujas o materiales con látex sin revisar alergias.
- Ofrece una señal visual con dos pasos: "entra aire / sale aire".
- Acordar tres opciones: respirar, observar o elegir otra pausa segura.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Respiro y me calmo” | pág. 79

Objetivo. Explorar inhalación y exhalación mediante ritmo, palabras y gestos.

Materiales. Libro, audio o voz, flor y vela simbólicas.

1. Presenta el coro con manos que suben al entrar aire y bajan al salir.
2. Canta una estrofa a volumen moderado y ritmo lento.
3. Modela solo uno o dos ciclos naturales: oler la flor y soplar suavemente la vela de cartón.
4. Invita a cantar, hacer gestos, observar o elegir otra pausa.

Preguntas breves: “¿Dónde notas el aire?” “¿Qué ayuda a tu cuerpo a ir más lento?”

Observa: imitación, atención, comodidad y elección.

Ajuste: Cambia “ya me he calmado” por “mi cuerpo puede sentirse más tranquilo” cuando sea necesario. No fuerces sonrisa, manos en la barriga ni respiración.

Cierre: “Puedo probar una respiración y notar qué necesita mi cuerpo”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “La mariposa que respiraba despacito” | pág. 80–81

Objetivo. Comprender una secuencia sencilla de susto, apoyo y respiración lenta.

Materiales. Libro, mariposa y flor de papel.

1. Narra en seis escenas: Mila vuela, llega el viento, se asusta, encuentra la flor, respira y se siente mejor.
2. Describe primero lo observable: viento fuerte, cuerpo tenso, ojos abiertos y pausa.
3. Representa con figuras cómo entra el aire por la nariz y sale lentamente, sin exagerar.
4. Destaca que la flor acompaña a Mila y que ella puede repetir o detenerse.

Preguntas breves: “¿Cómo se sentía Mila?” “¿Qué hizo?” “¿Quién la acompañó?”

Observa: secuencia, vocabulario, imitación y búsqueda de apoyo.

Ajuste: No obligues a contar miedos ni asegures que respirar elimina todo susto. Si el peligro continúa, la prioridad es alejarse y pedir ayuda.

Cierre: “Cuando estoy seguro, respirar con alguien puede ayudarme”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Trazos de la respiración con el dedo | pág. 82

Objetivo. Seguir visual y corporalmente el recorrido simbólico del aire.

Materiales. Página, dedo, cinta o cordón opcional.

1. Observa las líneas y nombra “entra / sale” o “sube / baja”.
 2. Recorre lentamente cada trazo con el dedo mientras respiras con naturalidad.
 3. Haz el recorrido en el aire usando todo el brazo.
 4. Permite repetir, observar o recorrer con un objeto.
- Preguntas breves: “¿La línea sube o baja?” “¿Quieres ir lento o hacer una pausa?”

Observa: seguimiento visual, coordinación y tolerancia al ritmo.

Ajuste: El trazo no tiene que sincronizarse exactamente con la respiración. Adapta con relieve, papel grande o guía física solo con consentimiento.

Cierre: “Mi dedo puede seguir el camino del aire”.

● ACTIVIDAD 4 Trazos de la respiración con color | pág. 83

Objetivo. Fortalecer grafomotricidad y asociar un movimiento continuo con el ritmo respiratorio.

Materiales. Página, crayones triangulares o gruesos.

1. Elige un color y repasa la línea primero con la mirada.
2. Modela un tramo corto, sin exigir continuidad perfecta.
3. El niño completa a su ritmo: de una vez, por partes o con pausas.
4. Celebra la exploración y no la precisión.

Preguntas breves: “¿Qué color eliges?” “¿Quieres continuar o descansar?”

Observa: prensión, direccionalidad, presión y autonomía.

Ajuste: No interpretes velocidad, color o presión como estado emocional. Ofrece sellos, puntos, adaptador o ayuda mano bajo mano.

Cierre: “Cada trazo puede hacerse a mi manera”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 La flor y la vela | pág. 84

Objetivo. Practicar una exhalación suave mediante juego simbólico seguro.

Materiales. Página, crayones, flor de papel y vela sin llama.

1. Colorea la flor y la vela antes de practicar.
2. Acerca la flor de papel sin tocar la cara: “huelo suave”.
3. Aleja la vela de cartón: “soplo suave y largo”, sin vaciar todo el aire.
4. Realiza uno o dos ciclos y pregunta cómo se siente el cuerpo.

Preguntas breves: “¿Suave o pausa?” “¿Prefieres mirar o hacerlo conmigo?”

Observa: control de soplo, comprensión de secuencia y comodidad.

Ajuste: No uses fuego, aromas intensos ni objetos compartidos para soplar. Si respirar por la nariz incomoda, permite respiración natural.

Cierre: “El aire entra y sale suavemente”.

● ACTIVIDAD 6 Movimiento: caminamos como tortugas | pág. 85

Objetivo. Combinar marcha lenta, respiración natural y conciencia del ritmo corporal.

Materiales. Música tranquila, espacio despejado y página para colorear.

1. Marca un camino amplio y revisa que el piso esté libre.
2. Caminen lento como tortugas mientras suena la música.
3. Haz pausas para notar pies, hombros y respiración sin exigir silencio.
4. Al terminar, colorean la tortuga y repitan la frase del libro si desean.

Preguntas breves: “¿Tu cuerpo va rápido o lento?” “¿Cómo más puede participar una tortuga?”

Observa: control postural, desplazamiento, ritmo y autorregistro.

Ajuste: Ofrece balanceo sentado, movimientos de manos o desplazamiento con apoyo. No uses velocidad o quietud como competencia.

Cierre: “Puedo bajar el ritmo de mi movimiento”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Mi amigo de peluche | pág. 86

Objetivo. Observar el movimiento de la barriga durante una respiración natural.

Materiales. Peluche liviano y limpio por niño, colchoneta o silla.

1. Muestra tres opciones: acostado, sentado con el peluche en el regazo o simplemente observar.
2. Cada niño coloca el peluche donde le resulte cómodo; la barriga es opcional.
3. Observen uno a tres movimientos de subida y bajada sin cambiar el aire a la fuerza.
4. Retiren el peluche y nombren lo observado.

Preguntas breves: “¿Subió, bajó o casi no se movió?”
“¿Estás cómodo?”

Observa: conciencia corporal, atención y comunicación de límites.

Ajuste: No coloques peso sobre pecho o abdomen, no inmovilices y no toques al niño sin permiso. Usa un objeto visual si rechaza el peluche.

Cierre: “Puedo observar mi respiración sin obligarla”.

● ACTIVIDAD 8 Cuento “El dragón que sacaba humo” | pág. 87–88

Objetivo. Reconocer el enojo y ensayar una forma segura de soltar el aire.

Materiales. Libro, dragón de juguete y tarjeta “pausa”.

1. Narra cómo Dino quería rugir, recibió ayuda, tomó aire y lo soltó despacio.
2. Valida: “Dino podía estar enojado; necesitaba cuidar su cuerpo y a los demás”.
3. Modela una exhalación suave “haaa” sin gritar, soplar a personas ni imitar humo real.
4. Practiquen una vez y añadan opciones: pedir espacio, apretar cojín o buscar al adulto.

Preguntas breves: “¿Qué sentía Dino?” “¿Qué hizo su amiga?” “¿Qué otra cosa segura podía hacer?”

Observa: comprensión, control del volumen, alternativas y petición de ayuda.

Ajuste: No presentes respirar como obligación antes de escuchar el problema. Si hay agresión, bloquea con seguridad, reduce palabras y acompaña.

Cierre: “Mi enojo es válido y puedo soltar energía sin hacer daño”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Coloreando el dragón | pág. 89

Objetivo. Integrar el cuento mediante elección creativa y recuperación de una estrategia segura.

Materiales. Página, crayones gruesos, pegatinas o sellos.

1. Recuerda brevemente inicio, dificultad, ayuda y desenlace del cuento.
2. El niño colorea libremente o decora con materiales alternativos.
3. Durante el trabajo, ofrece una tarjeta: respirar, pedir ayuda, espacio o movimiento.
4. Cada niño señala una opción que Dino podría usar otra vez.

Preguntas breves: “¿Qué color tendrá Dino?” “¿Qué puede hacer cuando siente enojo?”

Observa: motricidad fina, memoria narrativa, elección y transferencia.

Ajuste: No asocies rojo con enojo como regla ni analices el dibujo. Acepta no colorear, trabajar por partes o usar otro medio.

Cierre: “Puedo elegir una estrategia segura”.

● ACTIVIDAD 10 Circuito de calma: elijo lo que me ayuda | pág. Repaso

Objetivo. Generalizar las estrategias del capítulo en una experiencia breve de elección.

Materiales. Tarjetas de Mila, flor, vela, tortuga, peluche y dragón.

1. Organiza estaciones visibles sin obligación de completar todas.
2. Cada niño elige una: seguir un trazo, caminar lento, observar el peluche o exhalar como Dino.
3. El adulto acompaña con máximo dos indicaciones y detiene si hay incomodidad.
4. Cierra señalando qué opción gustaría recordar.

Preguntas breves: “¿Qué quieres probar?” “¿Te ayudó, necesitas otra cosa o prefieres parar?”

Observa: autonomía, generalización, comunicación y recuperación gradual.

Ajuste: No conviertas el circuito en prueba ni registres “se calmó/no se calmó”. Evalúa elección, comunicación y uso seguro con apoyo.

Cierre: “Tengo varias maneras de cuidar mi cuerpo”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante canción, cuento, trazos, movimiento y juego corporal. Registra conductas observables en al menos dos momentos. La meta no es que el niño se calme siempre ni respire “correctamente”, sino que conozca opciones, comunique límites y participe con apoyo seguro.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Distingue de forma inicial que el aire entra y sale.	_____
Imita o explora una exhalación suave sin forzarse.	_____
Sigue un trazo respiratorio con dedo, color u otra adaptación.	_____
Observa alguna señal corporal vinculada a su respiración.	_____
Modifica el ritmo de un movimiento con acompañamiento.	_____
Reconoce que Mila o Dino recibieron apoyo para sentirse mejor.	_____
Elige entre respirar, pausar, moverse, pedir ayuda u otra estrategia.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: respiración rápida, silbidos, coloración azulada, hundimiento del pecho, dificultad para hablar o somnolencia requieren atención inmediata según el protocolo de salud. Una actividad de calma no sustituye evaluación médica.

Capítulo 8

MIS AMIGOS Y YO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 8: MIS AMIGOS Y YO



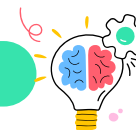
ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

A los 3 años, las habilidades de amistad están en construcción. Es frecuente alternar juego solitario, paralelo y pequeños momentos cooperativos. Compartir, esperar, negociar y comprender la perspectiva de otro requieren modelado adulto, lenguaje concreto, rutinas repetidas y turnos muy breves. No se espera que todos tengan un “mejor amigo” ni que participen socialmente de la misma manera.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer acciones de amistad y amabilidad en situaciones concretas.
- Practicar turnos breves y compartir materiales comunes con mediación.
- Usar o comprender expresiones como “toma”, “gracias”, “por favor”, “¿jugamos?” y “cuando termines”.
- Observar necesidades sencillas de otros y ensayar formas de ayudar.
- Expresar preferencias, límites y deseo de participar mediante palabras, gestos o imágenes.
- Experimentar pertenencia al grupo sin borrar diferencias ni forzar contacto.



COMPETENCIAS

- Convivencia
- Comunicación
- Empatía emergente
- Atención conjunta
- Juego social
- Control inhibitorio inicial
- Motricidad
- Autonomía y límites corporales



DURACIÓN SUGERIDA

5 sesiones de 20 a 25 minutos, con grupos pequeños, turnos de pocos segundos y pausas de movimiento.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Modela frases cortas: Di y muestra: “Toma”, “Gracias”, “¿Me prestas?”, “Cuando termines, me toca”.
- Mediación cercana: Anticipa turnos, usa un temporizador visual y ofrece objetos duplicados cuando esperar sea demasiado difícil.
- Valida distintos modos de jugar: Jugar al lado de otro también es participación social valiosa.
- Describe sin etiquetar: Usa “Leo tiene el carrito y Ana espera” en vez de “Leo es egoísta”.
- Enseña reparación: Si hay conflicto: protege, nombra, devuelve el objeto y ayuda a ensayar una alternativa.
- Respeta el consentimiento: Antes de tocar: “¿Chocamos manos, saludamos al aire o solo sonreímos?”.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Forzar abrazos, contacto, sonrisas, disculpas o relatos personales.
- Obligar a prestar objetos de apego o pertenencias traídas de casa.
- Usar “si no compartes, nadie será tu amigo” o condicionar el afecto.
- Premiar al niño “más amable” y convertir la amistad en competencia.
- Resolver todos los conflictos por el niño sin modelar una alternativa.
- Interpretar juego solitario, timidez o poco lenguaje como falta de empatía.

ANTES DE INICIAR

- Prepara libro, canción, pelota blanda, música, bloques, pelotas, muñecos y crayones gruesos.
- Elige materiales comunes y duplicados; guarda objetos personales o muy deseados.
- Dispón un círculo amplio y zonas de juego para parejas o tríos.
- Prepara tarjetas: “mi turno”, “tu turno”, “ayuda”, “gracias”, “no” y “pausa”.
- Acuerda tres saludos: mano al aire, sonrisa o choque de manos con permiso.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Mis amigos y yo” | pág. 91

Objetivo. Introducir amistad, amabilidad y juego compartido mediante música y gestos.

Materiales. Libro, audio o voz y tarjetas de acciones.

1. Presenta compartir, escuchar, sonreír y decir gracias con imágenes.
 2. Canta por fragmentos y acompaña cada acción con un gesto sencillo.
 3. Sustituye el abrazo por abrazo al aire, saludo o mano al corazón.
 4. Invita a cantar, moverse, mirar o sostener una tarjeta.
- Preguntas breves: “¿Qué hacen los amigos?” “¿Cómo puedes saludar?”

Observa: atención, imitación, vocabulario y elección.

Ajuste: No afirmes que siempre hay que compartir o abrazar. Explica que los objetos comunes tienen turnos y el contacto necesita permiso.

Cierre: “Puedo ser amable de muchas maneras”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “Lucas y su nueva amiga” | pág. 92–93

Objetivo. Comprender un acercamiento amistoso y reconocer formas de invitar a jugar.

Materiales. Libro, dos figuras y un juguete común.

1. Narra el cuento en escenas cortas y señala qué hacen los personajes.
 2. Modela una invitación: “¿Jugamos?” y tres respuestas: sí, después o no.
 3. Representa cómo jugar cerca antes de jugar juntos.
 4. Permite responder señalando o usando una tarjeta.
- Preguntas breves: “¿Qué hizo Lucas?” “¿Qué puede decir para jugar?”

Observa: secuencia, intención comunicativa y respeto de respuesta.

Ajuste: No pidas identificar públicamente a “su amigo”. Si no desea responder, usa personajes ficticios.

Cierre: “Puedo invitar y también respetar la respuesta”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 La pelota de la amistad | pág. 94

Objetivo. Practicar turnos breves, nombres y saludos elegidos dentro del grupo.

Materiales. Pelota blanda, música y tarjetas de saludo.

1. Siéntense en círculo; muestra “mi turno / tu turno”.
2. Pasen la pelota lentamente mientras suena música.
3. Al detenerse, quien la tenga puede nombrar a alguien, regalar una sonrisa, saludar o pasar.
4. Realicen después los movimientos “amigo”, “abrazo al aire” y “sonrisa”, siempre opcionales.

Preguntas breves: “¿A quién la pasas?” “¿Saludo, sonrisa o paso?”

Observa: espera, entrega, comunicación y comodidad social.

Ajuste: Evita eliminar, acelerar o exponer. Permite colocar la pelota en una cesta, usar canaleta o elegir a quién pasar.

Cierre: “Todos tenemos un lugar en el círculo”.

● ACTIVIDAD 4 Cuento “El carrito de Leo” | pág. 95–96

Objetivo. Explorar el valor de turnarse y compartir materiales comunes.

Materiales. Libro, carrito del aula y temporizador visual.

1. Cuenta la historia describiendo quién tiene el carrito y quién espera.
2. Pregunta qué ocurre si una sola persona usa todos los juguetes.
3. Modela: “Cuando termines, ¿me lo prestas?” y “Sí, después de mi turno”.
4. Ensaya dos turnos muy breves con un objeto común.

Preguntas breves: “¿Cómo pueden jugar los dos?” “¿Qué puede decir quien espera?”

Observa: comprensión causal, espera y petición.

Ajuste: Distingue compartir de arrebatarse. No uses un objeto personal ni exijas entrega inmediata.

Cierre: “Compartir puede hacerse por turnos”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 La caja para compartir | pág. 97

Objetivo. Participar en juego paralelo o cooperativo con materiales comunes.

Materiales. Caja con bloques, pelotas y muñecos duplicados.

1. Presenta la caja como material del grupo y asigna parejas o tríos flexibles.
2. Cada niño elige un objeto; modela “toma”, “puedes usarlo” y “gracias”.
3. Propón una meta corta: construir cerca, rodar una pelota o cuidar muñecos.
4. Cierra devolviendo juntos los materiales.

Preguntas breves: “¿Qué eliges?” “¿Necesitas turno, ayuda o espacio?”

Observa: proximidad, intercambio, frases y regulación.
Ajuste: Permite jugar al lado, observar o usar una bandeja individual. Reduce estímulos y no fuerces cooperación sostenida.

Cierre: “Puedo jugar cerca o compartir una idea”.

● ACTIVIDAD 6 Mis juguetes favoritos | pág. 98

Objetivo. Expresar preferencias y distinguir entre gustar un juguete y decidir compartirlo.

Materiales. Página y crayones gruesos.

1. Nombra los juguetes de la página y deja escoger cuáles colorear.
2. Pregunta por el favorito sin exigir una razón.
3. Explora qué material común le gustaría usar con otro y cómo organizar un turno.
4. Celebra todas las elecciones respetuosas.

Preguntas breves: “¿Cuál te gusta?” “¿Cuál usarías por turnos?”

Observa: preferencia, lenguaje y toma de decisiones.
Ajuste: No equipares cariño con prestar pertenencias. Ofrece señalar, pegar adhesivos o responder con comunicación aumentativa.

Cierre: “Mis gustos importan y puedo acordar turnos”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Cuento “La ayuda de Valentina” | pág. 99

Objetivo. Reconocer una necesidad y ensayar ayuda adecuada.

Materiales. Libro, figuras y tarjetas “ayuda / no gracias”.

1. Narra el problema, la acción de Valentina y el resultado.
 2. Modela primero preguntar: “¿Quieres ayuda?”.
 3. Representa respuestas: “sí”, “no gracias” y “llama a la maestra”.
 4. Ensaya ayudas pequeñas: alcanzar, recoger o avisar al adulto.
- Preguntas breves: “¿Qué necesitaba?” “¿Cómo preguntamos antes de ayudar?”

Observa: empatía emergente, petición y respeto del límite.

Ajuste: No supongas que ayudar siempre implica tocar. Enseña a buscar al adulto ante dolor, peligro o conflicto.

Cierre: “Ayudo con cuidado y escucho la respuesta”.

● ACTIVIDAD 8 El árbol de la amabilidad | pág. 100– 101

Objetivo. Identificar acciones concretas de compartir, ayudar, sonreír y agradecer.

Materiales. Páginas, tarjetas o imágenes de acciones.

1. Observa cada imagen y describe solo lo visible.
 2. Nombra la acción y relaciónala con una situación cotidiana.
 3. Clasifiquen: compartir, ayudar, saludar/sonreír o agradecer.
 4. Cada niño elige una acción para practicar, o pasa.
- Preguntas breves: “¿Qué acción ves?” “¿Cómo ayudas sin tocar?”

Observa: discriminación visual, vocabulario y generalización.

Ajuste: Aclara que sonreír no es obligación y que una cara seria también merece respeto. Incluye pedir permiso y respetar “no”.

Cierre: “La amabilidad cuida a las dos personas”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Dibujo: con quién me gusta compartir | pág. 102

Objetivo. Representar una experiencia social desde la elección personal.

Materiales. Página, crayones, pegatinas o sellos.

1. Aclara que puede dibujar una persona, mascota, personaje o momento de juego.
 2. Invita a dibujar algo que le gustaría compartir o hacer por turnos.
 3. Pregunta si quiere contar, señalar o guardar su dibujo en privado.
 4. Describe colores y formas sin interpretar relaciones.
- Preguntas breves: “¿Quieres contarme algo?” “¿Qué están haciendo?”

Observa: expresión, motricidad fina y comunicación voluntaria.

Ajuste: No diagnostiques vínculos por el dibujo ni exijas incluir compañeros o familiares. Acepta trazos, collage o dictado al adulto.

Cierre: “Mi dibujo y mi historia me pertenecen”.

● ACTIVIDAD 10 El tren de los amigos | pág. 103

Objetivo. Integrar pertenencia, coordinación grupal y mensajes de amistad.

Materiales. Música, espacio despejado y tarjetas de opciones.

1. Forma un tren dejando elegir: manos en hombros con permiso, aro/cinta entre niños o caminar cerca.
2. Recorran una ruta corta con ritmo moderado.
3. Hagan estaciones para decir gracias, ayudar, compartir por turnos o saludar.
4. Repitan la afirmación final por eco o con gestos.

Preguntas breves: “¿Cómo quieres viajar?” “¿Qué acción amable recuerdas?”

Observa: coordinación, pertenencia, elección y transferencia.

Ajuste: No exijas fila unida ni contacto. Ofrece participación sentada, como estación, conductor visual o acompañante lateral.

Cierre: “Juntos formamos un equipo y cada persona puede participar a su manera”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa en cuentos, juego, movimiento y producciones. Registra conductas observables en al menos dos momentos. La meta no es que el niño comparta siempre ni tenga muchos amigos, sino que amplíe recursos para acercarse, participar, esperar con apoyo, comunicar límites y reparar conflictos.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Reconoce al menos una acción amable en una imagen o relato.	_____
Participa en un turno breve con apoyo.	_____
Usa o comprende una frase social sencilla.	_____
Entrega o solicita un material común sin arrebatarse, con mediación.	_____
Juega solo, cerca o con otro respetando el espacio disponible.	_____
Pregunta o acepta ayuda de una forma segura.	_____
Comunica “sí”, “no”, “después”, “ayuda” o “pausa”.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: un conflicto aislado, jugar solo o no querer compartir no constituyen un diagnóstico. Documenta patrones observables y conversa con el equipo y la familia si existe sufrimiento persistente, aislamiento marcado, agresión frecuente o dificultad de comunicación en varios contextos.

Capítulo 9

GRACIAS POR TODO



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 9: GRACIAS POR TODO



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

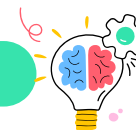
A los 3 años, la gratitud se aprende en experiencias concretas: recibir leche, encontrar una cobija, jugar con una pelota o notar que alguien cuida. El niño todavía necesita que el adulto señale la relación entre lo recibido, la persona o fuente y una forma sencilla de responder. La repetición, la canción, los objetos reales y el modelado son más eficaces que explicaciones abstractas.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer objetos, personas, cuidados y elementos naturales presentes en la vida cotidiana.
- Relacionar algo recibido con una expresión sencilla de agradecimiento.
- Usar o comprender “gracias por...” mediante palabras, gestos, imágenes o comunicación aumentativa.
- Valorar el cuidado familiar sin asumir una única composición de familia.
- Observar la naturaleza con curiosidad y cuidado.
- Expresar preferencias y gratitud sin negar tristeza, enojo, miedo o incomodidad.

COMPETENCIAS



- Conciencia emocional
- Lenguaje receptivo y expresivo
- Atención conjunta
- Memoria episódica
- Empatía emergente
- Motricidad fina
- Convivencia
- Cuidado del entorno

DURACIÓN SUGERIDA



5 sesiones de 20 a 25 minutos, con objetos concretos, elecciones limitadas, movimiento y pausas de regulación.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Parte de lo visible: Nombra primero: "Tienes una cobija suave". Luego modela: "Podemos agradecer porque nos abriga".
- Modela sin exigir: Di "Yo agradezco por..." y permite que el niño repita, señale, haga un gesto o pase.
- Amplía su frase: Si dice "mamá", responde: "Gracias a mamá por cuidarte". No corrigas ni pidas una oración completa.
- Valida todas las emociones: La gratitud puede coexistir con tristeza o enojo. Evita usarla para silenciar lo que siente.
- Conecta con acciones: Después de agradecer, pueden cuidar el objeto, ayudar, regar una planta o guardar materiales.
- Respeta vínculos y cuerpo: Hablar de familia y abrazos requiere opciones, privacidad y consentimiento.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Ordenar "di gracias" como condición para recibir cuidado o alimento.
- Afirmar que agradecer siempre hace sonreír o elimina emociones difíciles.
- Forzar abrazos, besos, sonrisas, contacto visual o relatos familiares.
- Comparar quién agradece más o premiar al niño "más agradecido".
- Presentar agua, alimento o cuidado básico como favores que el niño debe pagar.
- Interpretar un dibujo, silencio o negativa como ingratitud o falta de afecto.

ANTES DE INICIAR

- Prepara el libro, la canción, peluche, envase de leche vacío, cobija, pelota, caja y crayones gruesos.
- Verifica limpieza, tamaño seguro y ausencia de alérgenos o piezas pequeñas.
- Incluye fotografías o pictogramas: persona, objeto, naturaleza, gracias, no quiero y pasar.
- Usa términos inclusivos: "familia o personas que te cuidan".
- Selecciona objetos cotidianos sin pedir que los niños traigan pertenencias valiosas.
- Prepara saludos sin contacto y una zona tranquila para observar.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Gracias por todo” | pág. 105

Objetivo. Introducir la gratitud mediante ritmo, repetición y gestos.

Materiales. Libro, audio o voz y tarjetas de familia, ojos, manos, amigos y naturaleza.

1. Presenta “gracias” como una forma de reconocer algo que recibimos o valoramos.
2. Canta por fragmentos; acompaña ojos, manos y corazón con gestos sencillos.
3. Sustituye abrazos por saludo al aire, mano al corazón o gesto elegido.
4. Invita a cantar, moverse, señalar una tarjeta, escuchar o pasar.

Preguntas breves: “¿Qué nombró la canción?” “¿Qué te ayuda hoy?”

Observa: atención, imitación, asociación y modalidad de respuesta.

Ajuste: No asegures que el corazón debe estar feliz. Modela: “Puedo agradecer y sentir otras cosas también”.
Cierre: “Puedo agradecer a mi manera”.

● ACTIVIDAD 2 Agradezco por: peluche y leche | pág. 106

Objetivo. Identificar objetos cotidianos y relacionarlos con uso, cuidado y agradecimiento.

Materiales. Peluche limpio, envase de leche vacío o imagen y pictogramas.

1. Muestra un objeto a la vez y deja observarlo sin obligación de tocar.
2. Pregunta qué es y para qué sirve con dos opciones visuales.
3. Modela: “Gracias por el peluche que acompaña” y “gracias por la leche/alimento”.
4. Permite completar la frase, señalar “gracias” o hacer un gesto.

Preguntas breves: “¿Qué es?” “¿Cómo nos ayuda?”

Observa: reconocimiento, función, vocabulario y elección.

Ajuste: Considera alergias, dietas, acceso desigual y objetos de apego. Puedes usar “bebida o alimento que me nutre”.

Cierre: “Noto algo que me ayuda”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Objetos reales: cobija y pelota | pág. 107

Objetivo. Ampliar la gratitud hacia objetos que brindan abrigo, juego o bienestar.

Materiales. Cobija, pelota blanda, imágenes y tarjeta “pasar”.

1. Exploren textura, color y función con turnos muy breves.
 2. Jueguen a asociar: cobija-abriga; pelota-juego/movimiento.
 3. Modela una frase de agradecimiento por cada objeto.
 4. Cierren cuidando: doblar la cobija y guardar la pelota.
- Preguntas breves: “¿Cuál abriga?” “¿Cuál rueda?” “¿Cómo lo cuidamos?”

Observa: discriminación, función, turnos y acción de cuidado.

Ajuste: No obligues a tocar texturas. Ofrece mirar, usar una herramienta o elegir una imagen.

Cierre: “Agradecer también es cuidar”.

● ACTIVIDAD 4 Cuento “El Osito de Ana” | pág. 108

Objetivo. Comprender que Ana valora la compañía de su osito y expresa agradecimiento.

Materiales. Libro, títere u osito y secuencia visual.

1. Narra las seis escenas señalando acciones y emociones sin afirmar que todos sentirían igual.
2. Ordenen: Ana tiene el osito, duerme con él, lo abraza y agradece su compañía.
3. Modela otras formas de cuidar un juguete: hablarle, guardarlo o acariciarlo con suavidad.
4. Pregunta qué podría decir Ana y acepta respuestas no verbales.

Preguntas breves: “¿Qué hacía el osito?” “¿Cómo lo cuidó Ana?”

Observa: secuencia, relación causa-respuesta y lenguaje.

Ajuste: No pidas llevar el objeto de apego al aula ni interpretes no tener favorito como carencia.

Cierre: “Puedo valorar lo que me acompaña”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 Mi juguete favorito | pág. 109

Objetivo. Representar una preferencia y reconocer algo significativo para el niño.

Materiales. Página, crayones gruesos, pegatinas o recortes.

1. Aclara que puede dibujar un juguete, libro, objeto, mascota o actividad favorita.
 2. Invita a dibujar o colorear libremente, sin modelo obligatorio.
 3. Pregunta si desea contar qué le gusta o cómo lo cuida.
 4. Describe líneas y colores sin interpretar el contenido.
- Preguntas breves: “¿Qué elegiste?” “¿Qué te gusta hacer con eso?”

Observa: preferencia, motricidad fina y comunicación voluntaria.

Ajuste: Acepta trazos, collage, selección de imagen o dictado al adulto. No evalúes calidad ni posesiones.

Cierre: “Lo que valoro puede ser distinto a lo de otros”.

● ACTIVIDAD 6 La caja de las gracias | pág. 110

Objetivo. Evocar una razón concreta de agradecimiento a partir de objetos.

Materiales. Caja, 6–8 objetos seguros y tarjetas de frase.

1. Muestra los objetos y permite anticipar que cada niño tendrá un turno.
2. Cada participante saca, recibe o elige un objeto sin mirar dentro si no desea.
3. Modela: “Gracias por este/esta ____ porque ____”. Basta nombrar el objeto.
4. Devuelvan los objetos y reconozcan todas las modalidades de participación.

Preguntas breves: “¿Qué sacaste?” “¿Para qué sirve?”

Observa: atención, espera, evocación y expresión.

Ajuste: No uses alimentos abiertos, objetos personales ni elementos pequeños. Permite elegir de forma visible o pasar.

Cierre: “Puedo notar y nombrar algo valioso”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Cuento “El abrazo de Mateo” | pág. 111–112

Objetivo. Reconocer cuidado familiar y practicar una respuesta agradecida respetando el consentimiento corporal.

Materiales. Libro, figuras y tarjetas “abrazo / beso / palabras / ayuda / no”.

1. Cuenta: Mateo cae, su mamá lo abraza, su papá lo besa, él sonríe y agradece el cuidado.
2. Aclara que ante una caída primero se revisa dolor o lesión y se busca al adulto.
3. Representa opciones de consuelo: abrazo con permiso, compañía, palabras, hielo o ayuda.
4. Modela: “Gracias por cuidarme” y permite cualquier respuesta o pasar.

Preguntas breves: “¿Qué necesitaba Mateo?” “¿Cómo preguntamos antes de abrazar?”

Observa: secuencia, petición de ayuda, cuidado y límites.

Ajuste: No prometas que un abrazo cura ni obligues contacto. Si hay golpe, sangrado o dolor persistente, sigue el protocolo de salud.

Cierre: “El cuidado protege y mi cuerpo merece permiso”.

● ACTIVIDAD 8 Mi familia y yo | pág. 113

Objetivo. Reconocer a una persona significativa y una acción de cuidado.

Materiales. Página, crayones, fotos opcionales o pictogramas.

1. Presenta familias diversas y usa “familia o personas que te cuidan”.
2. El niño colorea o representa a una persona real, mascota, personaje o adulto seguro.
3. Ofrece completar: “Gracias, ____, por ____”, o señalar una acción de cuidado.
4. Permite guardar su producción sin compartirla. Preguntas breves: “¿Quién te cuida?” “¿Qué hace contigo?”

Observa: vínculo, recuerdo, lenguaje y expresión gráfica.

Ajuste: No asumas mamá y papá, no interrogues ausencias ni diagnostiques vínculos a partir del dibujo.

Cierre: “Puedo agradecer a quien me cuida”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Gracias por la naturaleza: sol y agua | pág. 114

Objetivo. Reconocer que el sol y el agua sostienen la vida y requieren cuidado.

Materiales. Página, recipiente transparente con agua e imagen del sol.

1. Observen luz y agua desde un lugar seguro; no miren directamente al sol.
2. Relacionen: el sol da luz y calor; el agua permite beber, limpiar y crecer.
3. Modela “gracias por el agua” y una acción: cerrar la llave.
4. Realicen un gesto de sol o gota, sentados o de pie.

Preguntas breves: “¿Qué nos da luz?” “¿Para qué usamos agua?”

Observa: asociación, vocabulario, curiosidad y cuidado.

Ajuste: No ingieran materiales del experimento. Evita afirmaciones científicas absolutas; usa lenguaje simple y correcto.

Cierre: “Agradezco la naturaleza y la cuido”.

● ACTIVIDAD 10 Gracias por la naturaleza: árbol y flor | pág. 115

Objetivo. Valorar elementos del entorno y elegir una conducta de protección.

Materiales. Página, imágenes, hoja caída opcional y crayones.

1. Observen árbol, flor y escena natural; describan colores, formas y seres vivos.
2. Conversen sobre sombra, aire, belleza y lugares para jugar u observar.
3. Elijan una acción: no arrancar, regar con ayuda, recoger basura o caminar por el sendero.
4. Cierren coloreando o haciendo un mural colectivo de gratitud.

Preguntas breves: “¿Qué vemos en el parque?” “¿Cómo lo cuidamos?”

Observa: observación, clasificación, lenguaje y transferencia.

Ajuste: Usa solo hojas caídas; verifica alergias y evita plantas desconocidas. Ofrece observación a distancia.
Cierre: “Lo que valoro también lo protejo”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante conversación, juego, cuentos y producciones. Registra conductas observables en al menos dos momentos. La meta no es contar cuántas veces dice “gracias”, sino observar si reconoce algo valioso, relaciona una ayuda con su fuente y amplía formas auténticas de expresarlo o cuidarlo.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Reconoce al menos un objeto cotidiano y su función.	_____
Identifica una persona o acción de cuidado.	_____
Usa o comprende “gracias por...” con apoyo.	_____
Expresa agradecimiento mediante palabra, gesto, imagen o acción.	_____
Nombra o señala algo que valora sin copiar obligatoriamente al grupo.	_____
Reconoce sol, agua, árbol o flor en una imagen.	_____
Elige una acción sencilla para cuidar un objeto o la naturaleza.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: no decir “gracias”, no sonreír o no querer hablar de la familia en una actividad aislada no es un diagnóstico. Observa patrones y contexto. Si el niño revela daño, miedo o falta de cuidado, escucha sin interrogar, registra sus palabras literalmente y sigue el protocolo de protección del centro.

Capítulo 10

YO SOY ESPECIAL



GUÍA DEL MAESTRO

CAPÍTULO 10: YO SOY ESPECIAL



ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

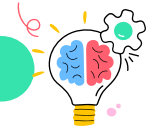
A los 3 años, la identidad se construye en experiencias concretas: reconocer su nombre, su cuerpo, sus preferencias, las personas significativas y aquello que puede hacer con apoyo. La autoestima temprana no surge de elogios exagerados, sino de vínculos seguros, oportunidades reales de participación y descripciones específicas: “intentaste”, “ayudaste”, “elegiste azul”.



PROPÓSITOS DEL CAPÍTULO

- Reconocer su nombre, imagen, huella y algunos rasgos personales.
- Expresar gustos e intereses mediante palabras, gestos, imágenes o elecciones.
- Identificar cualidades a partir de acciones observables.
- Reconocer personas significativas sin asumir una única composición familiar.
- Explorar capacidades motrices desde posibilidades diversas.
- Valorar semejanzas y diferencias sin comparar ni jerarquizar.

COMPETENCIAS



- Autoconcepto
- Lenguaje receptivo y expresivo
- Atención conjunta
- Memoria autobiográfica emergente
- Motricidad fina y gruesa
- Autonomía
- Convivencia
- Empatía

DURACIÓN SUGERIDA



5 sesiones de 20 a 25 minutos, con elecciones limitadas, modelado, movimiento seguro y pausas de regulación.

¿CÓMO APRENDE UN NIÑO DE 3 AÑOS?

- Describe acciones: Sustituye “eres el mejor” por “ayudaste a guardar” o “seguiste intentando”.
- Ofrece elecciones: Dos o tres opciones ayudan al niño a expresar preferencias sin sobrecarga.
- Amplía su lenguaje: Si dice “azul”, responde: “Tu color favorito es azul”. No exijas una frase completa.
- Normaliza diferencias: Modela: “Nuestros ojos pueden verse distintos; todos merecen cuidado y respeto”.
- Reconoce apoyos: Decir “puedo hacerlo con ayuda” también fortalece una identidad competente.
- Respeta privacidad: Compartir gustos, familia, cualidades o producciones siempre es voluntario.

LO QUE CONVIENE EVITAR

- Comparar huellas, cuerpos, familias, dibujos, rapidez o habilidades.
- Usar etiquetas fijas como “tímido”, “inteligente”, “bueno” o “problemático”.
- Pedir que el niño se mire, toque pintura, abrace o participe físicamente contra su voluntad.
- Asociar el valor personal con apariencia, desempeño, obediencia o popularidad.
- Interpretar dibujos, colores o silencios como pruebas psicológicas.
- Prometer que repetir afirmaciones elimina inseguridad, tristeza o miedo.

ANTES DE INICIAR

- Prepara el libro, canción, espejo irrompible, témpera lavable, toallitas, pelota blanda y crayones gruesos.
- Confirma alergias y sensibilidad táctil; ofrece sello, esponja, contorno o imagen en vez de pintura directa.
- Incluye tarjetas: nombre, familia/personas que cuidan, gustos, cualidades, puedo, ayuda y pasar.
- Prepara un circuito estable, despejado y accesible, con alternativas sentadas y apoyos.
- Usa fotos familiares solo si la familia desea enviarlas; nunca las conviertas en requisito.
- Anticipa inicio, actividad, turno y cierre con una agenda visual.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 1 Canción “Yo soy especial” | pág. 117–118

Objetivo. Introducir identidad, cualidades y pertenencia mediante música y movimiento.

Materiales. Libro, audio o voz, espejo opcional y tarjetas de cualidades.

1. Presenta “especial” como “único y valioso, igual que los demás”.
 2. Canta por fragmentos y acompaña con gestos accesibles: yo, ayudar, corazón y puedo.
 3. Ante frases como “estaré bien”, aclara: “Puedo necesitar ayuda y sigo siendo valioso”.
 4. Permite cantar, escuchar, señalar, moverse o pasar.
- Preguntas breves: “¿Qué dice la canción de ti?” “¿Qué puedes hacer con tus manos?”

Observa: atención, imitación, comprensión y modalidad de participación.

Ajuste: Evita exigir espejo, canto, sonrisa o contacto visual. Ofrece una tarjeta con el nombre del niño.

Cierre: “Soy valioso tal como soy y puedo seguir aprendiendo”.

● ACTIVIDAD 2 Cuento “La huellita de Alberto” | pág. 119

Objetivo. Comprender que cada huella puede distinguirse y formar parte de una obra colectiva.

Materiales. Libro, imágenes secuenciales y muestras de huellas.

1. Narra las escenas: Alberto pinta su mano, la maestra ayuda, comparten y observan diferencias.
 2. Compara colores, tamaños y formas sin decidir cuál es más bonita.
 3. Modela: “Diferente no significa mejor ni peor”.
 4. Anticipa que cada niño elegirá cómo dejar su marca.
- Preguntas breves: “¿Qué hizo Alberto?” “¿Eran iguales las huellas?”

Observa: secuencia, vocabulario de semejanzas y diferencias, y respuesta al relato.

Ajuste: No uses la huella como dato biométrico ni prometas que es absolutamente única; habla de marcas que pueden verse diferentes.

Cierre: “En el grupo hay lugar para mi marca”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 3 Mi huellita especial | pág. 120

Objetivo. Participar en una producción colectiva mediante una marca elegida.

Materiales. Témpera lavable, bandeja, papel, delantal, agua y alternativas de sello o contorno.

1. Explica y muestra el proceso antes de acercar la pintura.
2. Pregunta: “¿Quieres mano, dedo, sello, contorno o mirar?”.
3. Realiza una marca por turno; nombra color y acción sin comparar resultados.
4. Lava y seca inmediatamente; contemplen el mural juntos.

Preguntas breves: “¿Qué opción elegiste?” “¿Qué colores vemos?”

Observa: elección, tolerancia sensorial, espera y pertenencia.

Ajuste: Suspende ante irritación. No fuerces contacto ni uses materiales con alérgenos; protege privacidad del nombre si el mural se exhibe.

Cierre: “Participé de la manera que elegí”.

● ACTIVIDAD 4 Mi nombre y mi familia | pág. 121–122

Objetivo. Reconocer el nombre y representar personas o vínculos significativos.

Materiales. Página, tarjeta con nombre, letras móviles, crayones y pictogramas de personas.

1. El adulto escribe el nombre mientras lo pronuncia lentamente.
2. El niño puede repasar, pegar letras, señalar o decorar su tarjeta.
3. Presenta “familia o personas importantes para ti” con ejemplos diversos.
4. Invita a dibujar; compartir la producción es opcional.

Preguntas breves: “¿Dónde está tu nombre?” “¿A quién quieres dibujar?”

Observa: reconocimiento visual, identidad, vínculo y motricidad fina.

Ajuste: Respeta el nombre usado por la familia. No asumas mamá/papá ni interrogues ausencias; acepta personas, mascotas o símbolos.

Cierre: “Mi nombre y mis vínculos forman parte de mi historia”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 5 Gustos e intereses | pág. 123

Objetivo. Expresar preferencias y reconocer que pueden coincidir o diferir.

Materiales. Página, tarjetas de colores, juguetes, música, animales y alimentos.

1. Presenta una categoría por vez y dos o tres opciones.
 2. Cada niño elige, señala, nombra o dice “ninguno/otro”.
 3. Modela: “A ti te gusta ____; a otra persona puede gustarle algo diferente”.
 4. Registra elecciones sin convertirlas en permanentes.
- Preguntas breves: “¿Cuál prefieres hoy?” “¿Alguien eligió algo diferente?”

Observa: elección, vocabulario, atención y respeto por diferencias.

Ajuste: Considera alergias, culturas y acceso desigual. Los gustos cambian; no uses preferencias para etiquetar o agrupar rígidamente.

Cierre: “Mis gustos pueden ser míos y también pueden cambiar”.

● ACTIVIDAD 6 Cualidades personales: mis ojos | pág. 124

Objetivo. Observar un rasgo visible y representarlo sin valorar apariencias.

Materiales. Página, espejo irrompible opcional y crayones de distintos tonos.

1. Nombra las partes del ojo y su función básica de ver.
2. Ofrece espejo, foto, elección de color o color imaginario.
3. Coloreen sin buscar coincidencia perfecta ni corregir el tono.
4. Conversen sobre cuidado: no tocar ojos con materiales y avisar si molestan.

Preguntas breves: “¿Qué color quieres usar?” “¿Para qué usamos los ojos?”

Observa: observación, elección, vocabulario y motricidad fina.

Ajuste: Incluye discapacidad visual y diferencias oculares con respeto. Nunca fuerces a mirarse ni presentes el color como cualidad moral.

Cierre: “Mi apariencia no determina mi valor”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 7 Cuento “El abrazo de Valentina” | pág. 125

Objetivo. Reconocer acciones de ayuda, compartir y afecto, respetando límites corporales.

Materiales. Libro y tarjetas: ayudar, compartir, preguntar, abrazo, saludo y pasar.

1. Narra: Valentina encuentra una niña triste, se acerca, ofrece ayuda, la invita a jugar y recibe un abrazo.
2. Distingue cualidad de acción: “Fue amable porque ofreció ayuda”.
3. Practiquen preguntar: “¿Quieres jugar?” y “¿Quieres un abrazo o prefieres un saludo?”.
4. Acepta que la otra persona diga no, todavía no o elija otra opción.

Preguntas breves: “¿Qué hizo Valentina?” “¿Cómo pedimos permiso?”

Observa: empatía, secuencia, lenguaje social y respeto al no.
Ajuste: No enseñes que un abrazo resuelve la tristeza ni que compartir objetos personales es obligatorio.

Cierre: “Puedo ser amable y respetar el cuerpo y la decisión del otro”.

● ACTIVIDAD 8 Pelota de las cualidades y mi pelota | pág. 126–127

Objetivo. Relacionar cualidades con acciones concretas y representarlas gráficamente.

Materiales. Pelota blanda, pictogramas de acciones, página y crayones.

1. Pasa o rueda la pelota; cada niño puede recibirla, señalar o pasar.
 2. El adulto ofrece una observación específica: “Fuiste paciente al esperar”.
 3. Evita repetir siempre la misma etiqueta; pregunta si el niño reconoce esa acción.
 4. En la página, dibuja, pega o dicta una acción que le guste de sí.
- Preguntas breves: “¿Qué hiciste para ayudar?” “¿Qué estás aprendiendo?”

Observa: comprensión de cualidades, turnos y autorrepresentación.

Ajuste: No uses elogios globales ni cualidades como premio. Acepta dibujos, símbolos, dictado o elección de tarjeta.

Cierre: “Mis acciones muestran cualidades que puedo practicar”.

SECUENCIA POR ACTIVIDAD

● ACTIVIDAD 9 Cosas que puedo hacer | pág. 128

Objetivo. Explorar capacidades corporales y pedir los apoyos necesarios.

Materiales. Circuito seguro: línea, túnel amplio, cuerda baja, música y alternativas sentadas.

1. Muestra caminar, saltar, pasar por debajo y bailar, junto con opciones de rodar, alcanzar, palmear o dirigir.
2. Cada niño elige una estación y el apoyo: mano, baranda, más espacio u observación.
3. Describe estrategias y esfuerzo, no velocidad ni resultado.
4. Cierra con “Puedo..., estoy aprendiendo... o puedo con ayuda”.

Preguntas breves: “¿Qué elegiste?” “¿Qué apoyo te ayudó?”

Observa: planificación motriz, autonomía, seguridad y petición de ayuda.

Ajuste: Adapta a movilidad, fatiga y equilibrio. No hagas carreras ni elimines a nadie; detén ante dolor, mareo o angustia.

Cierre: “Hay muchas maneras válidas de participar”.

● ACTIVIDAD 10 Láminas de afirmación e integración | pág. 129–132

Objetivo. Integrar valor personal, pertenencia, afecto y autocuidado.

Materiales. Láminas “Soy especial”, “Soy importante”, “Soy amado” y “Me quiero mucho”, crayones.

1. Presenta una lámina por vez y traduce cada frase a experiencias concretas.
2. Modela: importante porque merece escucha y cuidado; amado por personas significativas; quererse incluye cuidarse y pedir ayuda.
3. El niño elige una lámina para colorear o puede crear otra frase: “Merezco cuidado”.
4. Repasen nombre, huella, gustos, cualidades y capacidades con tarjetas.

Preguntas breves: “¿Qué frase eliges?” “¿Qué haces para cuidarte?”

Observa: comprensión, elección, transferencia y expresión gráfica.

Ajuste: Evita afirmar que todos se sienten amados o seguros. Si una frase incomoda, ofrece “Soy valioso” o “Merezco cuidado” y sigue el protocolo si revela daño. Cierre: “Mi valor no depende de hacerlo todo solo”.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Evalúa durante cuentos, elecciones, juego y producciones. Registra conductas observables en al menos dos momentos. La meta no es que el niño repita “soy especial”, sino observar si reconoce aspectos de sí, expresa preferencias, identifica acciones positivas y participa desde sus posibilidades.

Escala sugerida

I – Inicia: lo realiza con modelado directo.

EP – En proceso: lo realiza con apoyo verbal o visual.

L – Logrado: lo realiza espontáneamente en más de un contexto.

NO – No observado todavía: aún no hubo suficiente oportunidad.

Indicador observable	I / EP / L / NO
Reconoce o responde a su nombre.	_____
Identifica una marca, rasgo o característica propia.	_____
Expresa al menos una preferencia mediante cualquier modalidad.	_____
Reconoce una acción de ayuda, amabilidad o valentía.	_____
Representa una cualidad o capacidad mediante dibujo, gesto, imagen o palabra.	_____
Participa en una actividad colectiva desde una opción elegida.	_____
Pide, acepta o rechaza apoyo durante una actividad.	_____

EVALUACIÓN FORMATIVA

Registro anecdótico

Fecha y contexto:

Lo que el niño hizo o dijo literalmente:

Apoyo que recibió:

Próximo paso pequeño:

Alerta pedagógica:

Alerta pedagógica: una negativa a mirarse, hablar de la familia, pintar la mano o repetir una afirmación no indica por sí sola baja autoestima ni un trastorno. Observa patrones y contexto. Si el niño revela daño, miedo o falta de cuidado, escucha sin interrogar, registra sus palabras literalmente y sigue el protocolo de protección del centro.

DESPEDIDA

Queridas familias:

Hoy celebramos un logro muy especial. Sus pequeños han completado Mente Sana Preescolar 1, un hermoso recorrido lleno de emociones, aprendizajes, juegos, descubrimientos y momentos que han fortalecido su mundo interior.

A lo largo de este camino, sus hijos aprendieron a reconocer emociones, expresar lo que sienten, practicar la calma, desarrollar la gratitud y descubrir que cada uno de ellos es único y valioso. Aunque son pequeños, han dado grandes pasos en la construcción de habilidades que los acompañarán durante toda su vida.

¡Felicitaciones a nuestros pequeños graduados! Estoy muy orgullosa de cada uno de ustedes.

Con cariño,

✍️ Diara Nadal

