

PADRES DESARROLLANDO COMPETENCIAS EMOCIONALES EN SUS HIJOS E HIJAS



Guía para desarrollar competencias emocionales en niños y niñas

Universidad de Cuenca
Facultad de Psicología

Autoras:
Isabel Flores S.
Ana Chumbay S.

Directora:
Mst. Ana Lucía Toral G.

Asesor:
Mst. William Ortiz O.

Diseño y Diagramación: Ma. Gabriela Vallejo M.

Cuenca, Ecuador Enero de 2010

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador en el 2018, el suicidio fue la primera causa violenta de muerte en niños y niñas entre 4 a 19 años, el hostigamiento cibernético es la primera forma de violencia escolar en el país, estos datos alarmantes nos lleva a pensar que no basta con que los niños, niñas y adolescentes tengan satisfechas sus necesidades básicas, sino también requieren desarrollar competencias para identificar sus emociones, regular la ansiedad e impulsividad y buscar alternativas para solucionar problemas. Que un niño resuelva sus problemas, regule sus emociones de forma saludable, no es un azar sino producto de la experiencia de casa y entornos cercanos, debido a que las competencias emocionales se aprenden y desarrollan con el ejemplo y la práctica diaria.

La educación emocional, surgen como una respuesta para la promoción del bienestar y la reducción de conductas violentas entre pares, conductas de alto riesgo, lo importante es la práctica y refuerzo constante de cada competencia, a pesar de que la guía está orientada a los padres¹² puede ser aplicada también en el ámbito social y escolar; sin embargo, la familia siempre será el referente más cercano, más confiable y efectivo para prevenir posibles problemas emocionales.

¹ De aquí en adelante utilizaremos la palabra niño para referimos a: niño, niña, joven, alumno, alumna, estudiante.

² Siendo conscientes de los cambios que ha sufrido la estructura y composición familiar, al momento de hablar de padres a más de referimos a papá y mamá quienes tienen la mayor responsabilidad del cuidado, protección del niño, también nos referimos a aquel adulto significativo con quien el niño comparte, vive y se desarrolla, en caso de ausencia de uno de los padres o de ambos.

Índice

Contenido

Índice	4
Las Emociones	7
Actividades para la conciencia y expresión emocional.....	8
Actividad 1: ¿Cómo me siento?.....	8
Actividad 2: Emociones con sonidos.....	8
Actividad 3: Las caretas	8
Actividad 4: Ruleta emocional	9
Actividad 1: Yo puedo controlar mis emociones	10
Actividad 2: Meditación	10
Actividad 3: Viaje imaginario	11
Autoevaluación sobre emociones	12
Emociones Morales	13
Actividades para desarrollar empatía.....	14
Actividad 1: El Guía.....	14
Actividad 2: ¿Qué te pasa y cómo te puedo ayudar?	15
Actividad 3: En tus zapatos	15
Actividad 4 : Me enteraré de lo que piensas	15
Actividades de sinceridad e integridad	16
Actividad 1: Círculo de confianza	16
Actividad 2: La verdad	17
Actividad 3: ¿Verdad o mentira?.....	17
Actividad 4: Rebelión en la granja	17
Actividades para desarrollar la vergüenza y culpa.....	18
Actividad 1: A contar cuentos	18
Actividad 2: Vergüenza.....	19
Actividad 3: Las disculpas en público, cuando me he equivocado	19
Autoevaluación sobre emociones morales	20
Capacidades del Coeficiente Emocional	22
Actividades para desarrollar el pensamiento realista	23
Actividad 1: El mejor de los regalos.....	23
Actividad 2: El héroe.....	23
Actividad 3: Mis responsabilidades en casa	23
Actividades para desarrollar el optimismo	24

Actividad 1: ¿Soy positivo?.....	24
Actividad 2: Voy a ser positivo	25
Actividad 3: Agenda autoafirmaciones	25
Actividades para fijar objetivos adaptativos	26
Actividad 1: Agenda diaria.....	26
Actividad 2: Inculcar la perseverancia en los niños.....	26
Actividad 3: Libro de las metas	27
Autoevaluación sobre capacidades de coeficiente emocional	28
Competencia social	30
Actividades para desarrollar habilidades sociales básicas	31
Actividad 1: El tren	31
Actividad 2: Me lo cambias.....	31
Actividad 3: Aprendiendo a decir gracias.....	31
Actividades para la comunicación receptiva.....	32
Actividad 1: Cuando me gritas, me siento mal	32
Actividad 2: El lenguaje	32
Actividad 3: Adivinando mensajes	33
Actividades para la comunicación expresiva	34
Actividad 1: Talk Show	34
Actividad 2: ¿Cómo te fue?.....	34
Actividad 3: Cantemos juntos.....	35
Autoevaluación sobre competencia social	¡Error! Marcador no definido.
Actividades para la solución de conflictos	36
Actividad 1: Sin tocar con las manos	36
Actividad 2: El ta – te – ti de soluciones	36
Actividad 4: Identificando a nuestro enemigo	36
Actividad 5: ¡Que problema, el problema!	37
Autoevaluación sobre solución de conflictos	38
Bibliografía:	39
ANEXOS	40
Anexo 1: Ruleta de emociones	40
Anexo 2: Cuento el Cerdito y la Cigüeña autora: Elvira Menéndez	40
Anexo 3: Cuento El mejor de los regalo, Autoras: Elvira Menéndez / Sara Álvarez	41
Anexo 4: Responsabilidades para los niños de acuerdo a la edad	43
Anexo 5: Pensamiento positivos y negativos.....	43
Anexo 6: Modelo de tablas.....	44

“Al nacer, nos subimos en un tren y nos encontramos al inicio con los padres con ellos empezamos este viaje de: desafíos, sueños, fantasías, esperas y despedidas... pero jamás de regresos, hagamos este viaje de la mejor manera posible” (Anónimo)

Las Emociones

"Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y deben educarse para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás" (Lopez, 2011, p.77)

Conformada por:

- Conciencia y expresión emocional
- Regulación emocional

Qué se necesita:

Verbalizar los sentimientos como una forma de enfrentar conflictos, preocupaciones y satisfacer necesidades.

Conciencia y expresión emocional

"Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (Bisquerra, 2009, p.148)

Objetivo: Desarrollar habilidades para expresar emociones.

Actividades para la conciencia y expresión emocional

Actividad 1: ¿Cómo me siento?

Objetivo: Conversar con los miembros de mi familia sobre mis sentimientos.

- Sentarse en forma circular y dentro poner objetos que tengan diferentes significados. Pueden ser los siguientes:
 - Cojín: puede significar estar triste, desanimado.
 - Peluche: sentirse bien, estar animado
 - Vaso de agua: enojado, estar cansado.
- Cuando todos conozcan el significado de cada uno de los objetos, cada miembro cogerá un objeto y explicará por qué ha escogido ese objeto y qué ha sucedido antes para que se sienta así.

Materiales:

Cojín,
Peluche,
Vasos,
Otros que el grupo crea necesario.

Actividad 2: Emociones con sonidos.

Objetivo: Describir emociones a través de los sonidos.

- Identificar qué emoción experimenta cada uno en ese momento: alegría, tristeza, enfado, asco o miedo.
- Luego, los miembros deben elegir objetos para recrear sonidos.
- Cada uno expresa: Hoy me siento (feliz, triste, enojado ...) y suena así
- Los participantes escuchan el sonido que realiza cada participante y expresan qué sienten al escuchar el sonido (alegría, tristeza, enojo).

Materiales:

Instrumentos musicales u objetos que produzcan sonidos

Actividad 3: Las caretas

Objetivo: Aprender a identificar y etiquetar emociones.

- Entregar a cada persona tres hojas cortadas en forma de óvalo, con cuatro agujeros cada una para cada parte del rostro: dos para los ojos, uno para la nariz y otro para la boca.
- Pedir a cada persona que dibujen en cada careta una emoción: alegría, tristeza y enfado.
- Contar casos en los que puedan sentir alegría, tristeza o enfado, pedimos que según lo que sientan en esas situaciones, se pongan la careta que representa ese sentimiento.

Materiales:

Hojas de papel bond

Pinturas o crayones

Tijeras

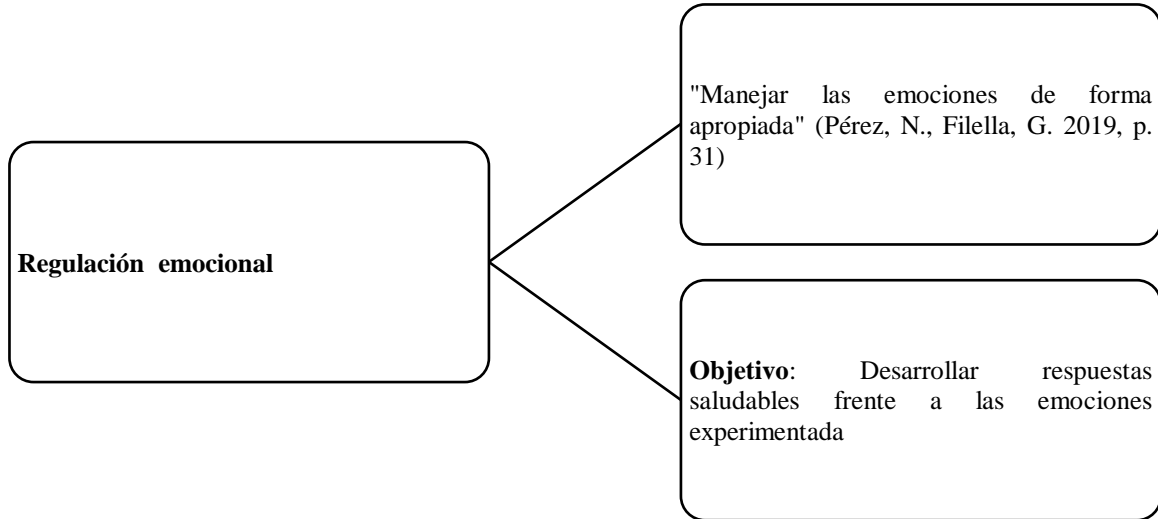
Actividad 4: Ruleta emocional

Objetivo: Asociar vivencias a emociones

- Hacer un círculo y poner la ruleta de emociones en el centro.
- Cada participante hará girar la ruleta y en la emoción que toque, contará una situación en la que haya sentido esa emoción.
- Al final el grupo reflexionará sobre la importancia de las emociones en nuestra vida y las enseñanzas que nos traen.

Materiales:

Ruleta de emociones (Anexo 1)



Actividades para desarrollar regulación emocional

Actividad 1: Yo puedo controlar mis emociones

Objetivo: Aplicar conductas saludables para la expresión emocional

- Sentarse en círculo y observar la gráfica de las emociones.
- Elegir una emoción y la conducta que tengo cuando siento esa emoción.
- Reflexionar si la conducta que tengo cuando siento esa emoción es saludable; no me hace daño, ni hace daño a los demás.
- En caso de que sea una conducta inadecuada pensar en conductas saludables y que no hagan daño.
- Aplicar las frases: “cuando me enfado contigo no tengo derecho a pegarte” ; “me he enfadado contigo, pero sin agresión”.

Materiales:

Ruleta de emociones (Anexo 1)

Actividad 2: Meditación

Objetivo: Enseñar a los niños a controlar sus emociones

- Ubicarse en un lugar cómodo que no haya ruidos, ni interrupciones.
- Siéntense rectos, pero no rígidos, si quieren, imaginen que de su cabeza tira un hilo hacia arriba, pongan las manos como prefieras, pero simétricas.
- Cuenten hasta tres y empieza a respirar, céntrate en tu respiración... DURANTE 1 MINUTO, CÉNTRATE SOLO EN TU RESPIRACIÓN
- Sigán sentados con los ojos cerrados, centrados en su respiración.

- Durante este minuto, van a intentar que su mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelvan a centrar su mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración
- Poner una alarma suave o un temporizador y empieza.
- Cuando finaliza ese minuto, piensen: ¿Cómo se sienten? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada.

Materiales:

Reloj con alarma

Actividad 3: Viaje imaginario

Objetivo: Enseñarles a los niños a relajarse

- Asegúrese que tanto usted como su hijo estén suficientemente tranquilos.
- Empezamos primero con un juego, si el niño está inquieto.
- En un espacio libre de ruidos exteriores con una luz suave y adecuada.
- En una colchoneta le decimos que se acueste, y si desea que se saque los zapatos.
- Luego guiamos su relajación:
- Comienza indicándole que se acueste sobre la espalda con los brazos ligeramente flexionados y las piernas extendidas. Luego que cierre los ojos o que los fije en un punto determinado.
- Empieza el viaje imaginario: “Silencio, silencio, empieza tu viaje imaginario. Estas cómodamente acostado porque deseas relajarte. Ahora puedes cerrar los ojos y disfrutar con tranquilidad de tu viaje imaginario”
- Relata la historia con el tono más neutro posible, a un ritmo pausado y con voz tranquilizadora e intercalar con diversas pausas para que el niño pueda elaborar sus imágenes.
- Para finalizar deje que regrese lentamente de su viaje imaginario y se levante del suelo. Luego procure que tenga tiempo suficiente para intercambiar sus experiencias o para dibujarlas

Para recordar:

Permita que los niños expresen, las emociones que sientan. Toda persona tiene derecho a expresar su tristeza, alegría, enfado, rabia, malestar, etc.

Cambiar el lenguaje es importante en vez de decir “No”, permitir la expresión emocional.

Recordar que le queremos sienta la emoción que sienta y dar mensaje: : “Comprendo que te sientas enfadado y te sigo queriendo” (López, 2011)

Autoevaluación sobre emociones

1. ¿Reconoce sus emociones?
2. ¿Reconoce los desencadenantes de su emoción?
3. ¿Reconoce alguna emoción por el gesto y la postura en quienes le rodean?
4. ¿Identifica las conductas que usualmente hace ante cierta emoción?

Emociones Morales

"El desarrollo moral satisfactorio significa tener sentimientos y conductas que reflejen preocupación por los demás: compartir, ayudar, estimular mostrar una conducta altruista, tolerancia hacia los demás, voluntad de respetar las normas sociales" (Shapiro, 2003, p. 84)

Conformada por:

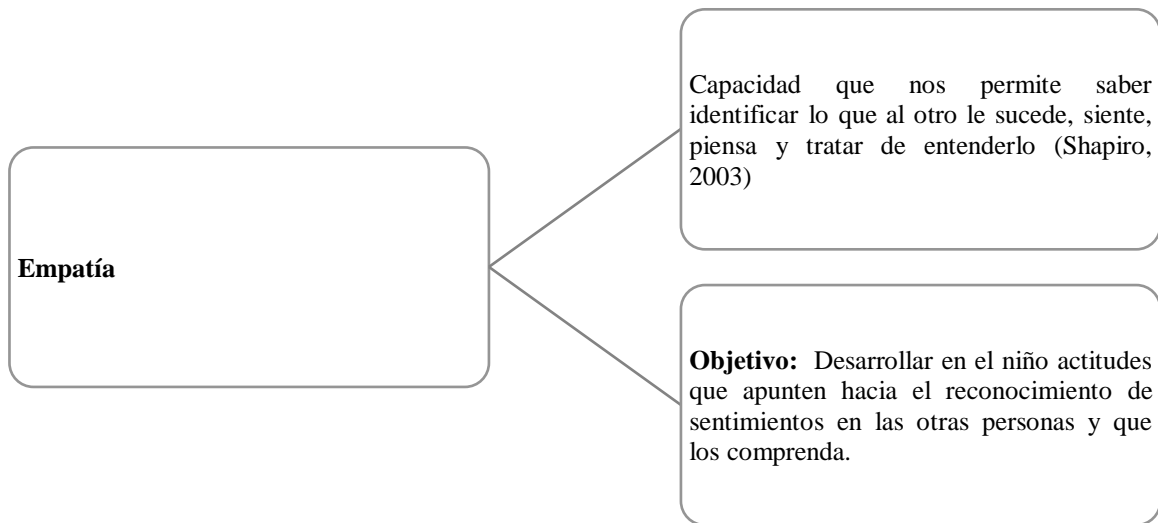
- Empatía
- Atención
- Sinceridad e integridad
- Emociones morales negativas: vergüenza y culpa.

Qué se necesita:

Adoptar y comprender lo que diferencia una conducta adecuada y una inadecuada.

Desarrollar interés, consideración y sentido de responsabilidad por el bienestar y los derechos de los demás, expresando este interés mediante actos de atención, benevolencia, amabilidad y caridad.

Experimentar una reacción emocional negativa ante la trasgresión de las normas establecidas.



Actividades para desarrollar empatía

Actividad 1: El Guía

Objetivo: Comprender y entender lo que sienten los demás.

- Se debe trazar un camino con tizas o cuerdas hacia un “tesoro o una sorpresa”.
- Se pide que una persona se venda los ojos.
- Inicialmente puede ser el adulto; para que el niño le guíe y se desarrolle más confianza en el niño.
- El niño le guiará a lo largo del camino hasta llegar al tesoro.
- Los demás miembros animarán al que hace de guía para que vaya despacio y dé consignas claras al que está vendado para que no se haga daño.
- Luego de que el niño, le haya guiado al adulto dándole la mano y explicándole por dónde tiene que ir, él será el siguiente en vendarse los ojos y recorrer el camino.
- Cuando el niño haya llegado al tesoro podrá se conversará sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí, guiando? ¿Cómo me sentí, cuando me guiaron?, ¿Qué podría mejorar cuando guía para evitar algún daño en el otro?.

Materiales:

Tizas o cuerdas,

Caja que contenga una sorpresa.

Actividad 2: ¿Qué te pasa y cómo te puedo ayudar?

Objetivo: Identificar el estado de ánimo de un miembro y hacer algo por ayudar.

- Hacer que algún miembro de la familia cuente sobre alguna dificultad que está viviendo.
- Solicitar a los miembros que hagan preguntas como: ¿cuándo pasó?, ¿Qué ha hecho para solucionar?, ¿Si la familia o algún miembro pudiera hacer algo, ¿qué pudieran hacer para ayudar a solucionar?
- Finalmente, conversar sobre la importancia de hablar sobre nuestros problemas y escuchar a los demás.

Materiales:

Ninguno

Actividad 3: En tus zapatos

Objetivo: Ponerse en los zapatos del otro

- Colocarse en círculo, traer cada uno un par de zapatos.
- Colocar los zapatos al centro y elegir un par de zapatos y utilizar
- Caminar por unos 3 minutos.
- Regresar al lugar, sacarse los zapatos y ponerse los propios zapatos y caminar.
- Reflexionar sobre: ¿Cómo me quedaban los zapatos que me puse?, ¿Caminar con los zapatos de otra persona fue fácil o difícil?, ¿Por qué es importante saber que todos no tenemos las mismas experiencias?

Materiales:

Pares de zapatos

Actividad 4 : Me enteraré de lo que piensas

Objetivo: Preocuparse por las necesidades de los otros.

- Narrar el cuento: “El Cerdito y la Cigüeña”, haciendo los movimientos, sonidos y tonos de voz.
- Comentar por qué Porcio no quería ir a la escuela.
- ¿Qué hizo Porcio cuando invitó a merendar a María?
- ¿Qué hizo María?
- Hablar sobre la importancia de estar atentos a las necesidades de cada miembro.

Materiales:

Cuento el Cerdito y la Cigüeña (Anexo 2)

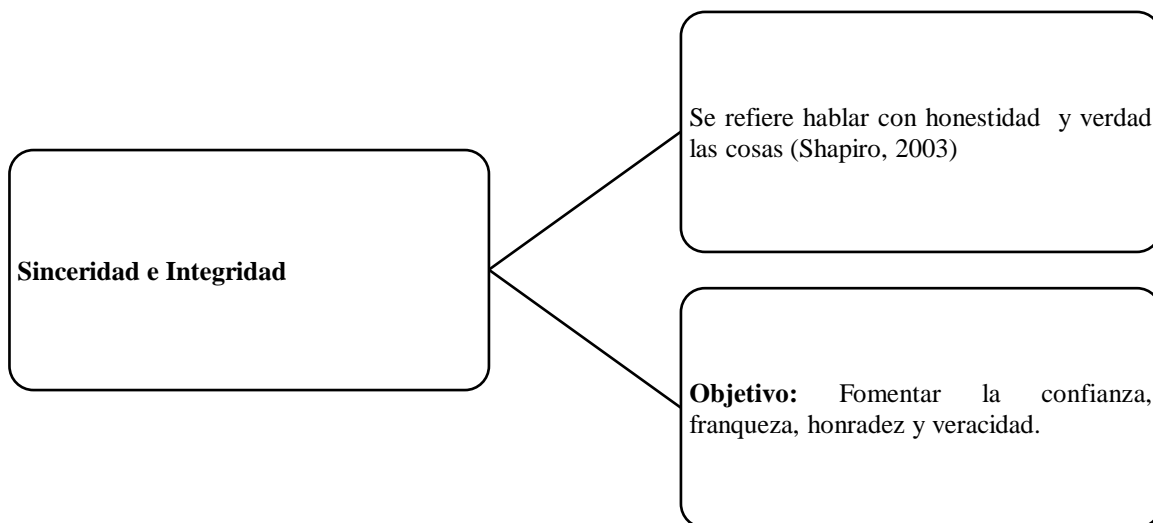
Para recordar:

Enseñarles a practicar actos de bondad: devolver lo que se le ha caído a alguien, levantar a un amigo cuando se ha caído.

Felicitarlos cuando se preocupen por los demás.

Comprometa a su hijo con el servicio comunitario (formar parte de la organización para salvar especies en extinción, visitar a los asilos de personas mayores).

Sea consciente de sus propios sentimientos y de los demás.



Actividades de sinceridad e integridad

Actividad 1: Círculo de confianza

Objetivo: Visualizar las consecuencias negativas de la mentira en la confianza de los demás

- Sentados en círculo, los participantes, irán comentando qué es para ellos la mentira.
- Luego cada uno, dibujarán o escribirán en una sección del papelógrafo, todo lo que relacionen con una mentira. (daño, desconfianza, enojo, peleas, enojo, etc...)
- Cuando esté listo el “cartel de la mentira”, pónganse de pie en círculo muy cerca unos de otros para representar la cercanía y confianza con las personas de su equipo.
- Se pasarán uno a uno el cartel de la mentira, mientras suene una canción y cuando se pare, la persona que se queda con el objeto, deberá explicar sus dibujos, y luego dar dos pasos atrás, deformando el círculo original. “Quien toca la mentira, rompe el círculo de la confianza”
- Repetirán esto hasta que el círculo original se haya deformado y crecido tanto, que no alcancen a pasarse el cartel sin moverse de su posición. (El guía puede cuidar que la música no pare repetidas veces en el mismo niño, y moderará los tiempos del juego, para que no dure ni muy poco ni mucho).

- Reflexionar sobre cada vez que eres deshonesto te haces daño a ti mismo y te vas quedando solo, porque a pesar de pedir perdón el daño de una mentira ya está hecho. Al comienzo estaban todos muy juntos porque no había mentira entre ustedes. A medida en que ésta comenzó a circular se fueron alejando de sus amigos y quedando cada vez más solos.

Materiales:

1 papelógrafo, plegada en tantas partes como el número de participantes

Lápices

Música, radio, pandereta o canto

Actividad 2: La verdad

Objetivo: Reflexionar con el niño sobre cómo se siente, luego de hablar con la verdad.

- Se realiza un círculo en el suelo, entre padres e hijos.
- El juego consistirá que la botella va estar dentro del círculo.
- Uno de los integrantes debe comenzar girando la botella y dejar que pare hasta que el pico señale a una de las personas, cuando haya señalado la persona debe contar una experiencia positiva porque ha dicho la verdad y negativa porque han dicho una mentira.
- A todos les tocará decir una experiencia positiva diciendo la verdad y negativa porque han dicho una mentira.
- Al final incentivarán los padres a sus hijos a decir la verdad.

Materiales:

Botella

Actividad 3: ¿Verdad o mentira?

Objetivo: Identificar las verdades y mentiras

- Realizar un círculo con los miembros de la familia, buscar un borrador y un corazón, cada uno de estos objetos tendrán un significado (el borrador significará mentira y el corazón la verdad).
- Iniciar pasando los objetos por diferentes lados, pero al mismo tiempo.
- Al momento en que ambos objetos se queden en una misma persona, ella tiene que decir una verdad y una mentira y los demás tienen que identificar cuál es la verdad y cuál es la mentira.
- Luego identificar los gestos, cuando dijo la verdad y cuándo dijo la mentira, expresar los sentimientos cuando se dice mentiras y cuando se dice la verdad.

Actividad 4: Rebelión en la granja

Objetivo: Motivar a los niños a ser sinceros.

- Se escoge diferentes: frutas, verduras y hortalizas.
- Se le muestra y hace probar al niño cada alimento.
- Luego se le pregunta si le gusta o no y el porqué de su respuesta.
- Se le motivará a decir respuestas verdaderas.

- Al final se conversará, la importancia de ingerir todos alimentos, aunque muchos de estos no nos gusten.

Materiales

Frutas, verduras y hortalizas cocinadas.

Para recordar:

Los padres deben felicitar a los hijos cuando dicen la verdad.

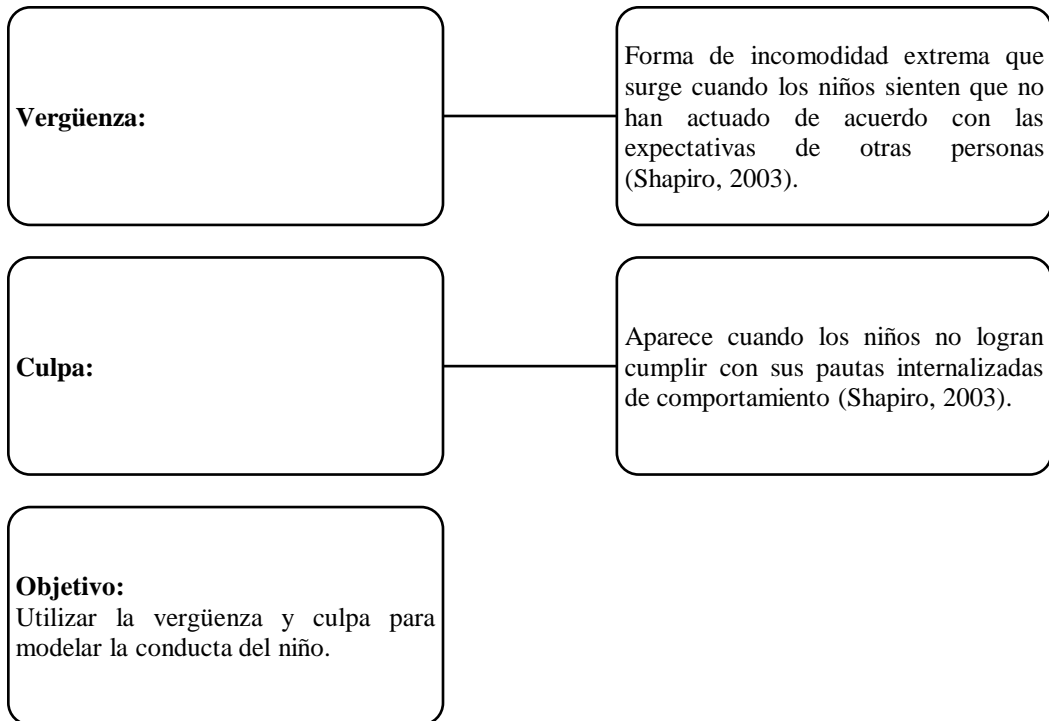
Enséñeles el valor de la sinceridad.

Sea coherente con su mensaje.

Mentir rompe la cercanía y la intimidad, engendra la desconfianza.

Mentir implica una ofensa hacia la persona engañada.

La sinceridad es un tema de conversación que debe estar siempre presente en su hogar.



Actividades para desarrollar la vergüenza y culpa

Actividad 1: A contar cuentos

Objetivo: Sensibilizar a los niños sobre lo que provocan las conductas negativas.

- Inventar un cuento entre los padres con alguna situación negativa que hizo el niño.
- Relatarla y luego conversar acerca del cuento, escuchar la opinión del niño.
- Los padres contarán una experiencia negativa y la enseñanza que lograron

Materiales:

Ninguno

Actividad 2: Vergüenza

Objetivo: Identificar que situaciones nos provocan vergüenza.

- Escoger y recortar diferentes situaciones de revistas o periódicos en las que se observen escenas de vergüenza.
- Sentados en círculo, observarán y manifestarán lo que ven en los recortes. Uno de los padres leerá en voz alta lo que dice el recorte y comentará
- Expresar situaciones en las que el niño sienta vergüenza.

Materiales:

Revistas, periódicos

Tijeras

Actividad 3: Las disculpas en público, cuando me he equivocado

Objetivo: Enseñar a los niños a pedir disculpas, cuando han hecho algo incorrecto

- Se colocan en círculo y uno de los padres, recuerda algún acontecimiento en el que alguien haya actuado de forma incorrecta, como: coger algo que no era suyo, arrancar juguetes, pelear, pegar.
- Se reflexiona lo negativo de la conducta y cómo se puede cambiar o mejorar.
- El autor de la conducta debe pedir perdón a quien ofendió en delante de la familia.
- Quien fue agredido lo perdonará y terminará con un abrazo entre familia.

Para recordar sobre la vergüenza:

La vergüenza debería ser invocada, cuando un niño no ha mostrado reacción emocional alguna después de haber hecho algo de lo que debería avergonzarse.

Debería considerarse como una estrategia para el cambio de conducta, cuando las cosas menos drásticas no han funcionado

Para recordar sobre la culpa:

Establecer normas coherentes y castigos compatibles cuando se violan las normas.

Asegúrese que sus castigos sean justos y efectivos.

Reaccione más duramente cuando su hijo hace algo que perjudique a otro.

Subraye la importancia de las disculpas

Autoevaluación sobre emociones morales

1. ¿Participa en forma regular en actividades de servicio a la comunidad con su hijo?
2. ¿Es veraz y sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida de un empleo?
3. ¿Confronta a su hijo cuando sabe que no dice la verdad aún en una cuestión menor?
4. ¿Respeto la intimidad de su hijo?
5. ¿Dedica tiempo para conversar sobre los valores y las normas y por qué estos son importantes?
6. ¿Presta atención cuando otra persona habla?
7. ¿Sabe detectar cuando alguien está enfermo o triste o ha cambiado su modo de actuar?
8. ¿Comprende lo que sienten los otros y es sensible a sus necesidades?

“ De las personas que hagan este viaje habrá quienes estarán siempre listos en ayudar a quien lo necesite, al igual que habrá quienes no lo harán; pero en ti está el esforzarte y seguir adelante..... tratemos de relacionarnos bien con todos los pasajeros, buscando en cada uno, lo mejor que tengan” Anónimo

Capacidades del Coeficiente Emocional

Permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos, y hasta modificar los sentimientos (Shapiro, 2003)

Conformado por:

- Pensamiento realista
- Optimismo
- Fijar objetivos adaptativos

Qué se necesita:

- No ocultar los sentimientos
- No ocultar los errores
- No temer decir la verdad a los niños
- Mostrar optimismo

Pensamiento realista

Pensamiento orientado hacia la realidad (Shapiro, 2003)

Objetivo: Desarrollar en el niño un pensamiento que le permita actuar en función del ambiente en el que se desenvuelve.

Actividades para desarrollar el pensamiento realista

Actividad 1: El mejor de los regalos

Objetivo: Comprender que los padres dan de acuerdo a sus posibilidades.

- Leer el cuento denominado: El mejor de los regalos
- Reflexionar en torno a las siguientes preguntas: ¿por qué Martha se puso triste el día de su cumpleaños?; ¿por qué Martha no había recibido la bici?; ¿qué le regalaron sus padre en vez de una bici?.
- Se reflexiona sobre la importancia de aceptar lo que los demás les ofrecen.

Materiales:

Cuento El mejor de los regalos (Anexo 3)

Actividad 2: El héroe

Objetivo: Tomar en cuenta los temores del niño y ayudar a enfrentarlos

- En círculo la familia y comenta sobre sus miedos: cuándo surgió, cómo ha tratado de enfrentarlo.
- Dibujan las formas en que pueden enfrentar.
- Seleccionar la forma que le parezca más efectiva para enfrentar el temor.
- Ejecutarla y contar los resultados con la familia.

Materiales

Papelógrafos u hojas de papel bond

Pinturas

Lápices

Actividad 3: Mis responsabilidades en casa

Objetivo: Desarrollar responsabilidades de acuerdo a la edad.

- Revisar las responsabilidades que un niño puede tener de acuerdo a su edad.
- Conversar y establecer acuerdos en actividades que el niño puede realizar sin ayuda.
- Dibujar o escribir las responsabilidades que el niño y los demás miembros de la casa tienen.

Materiales

Hojas de papel

Esferos

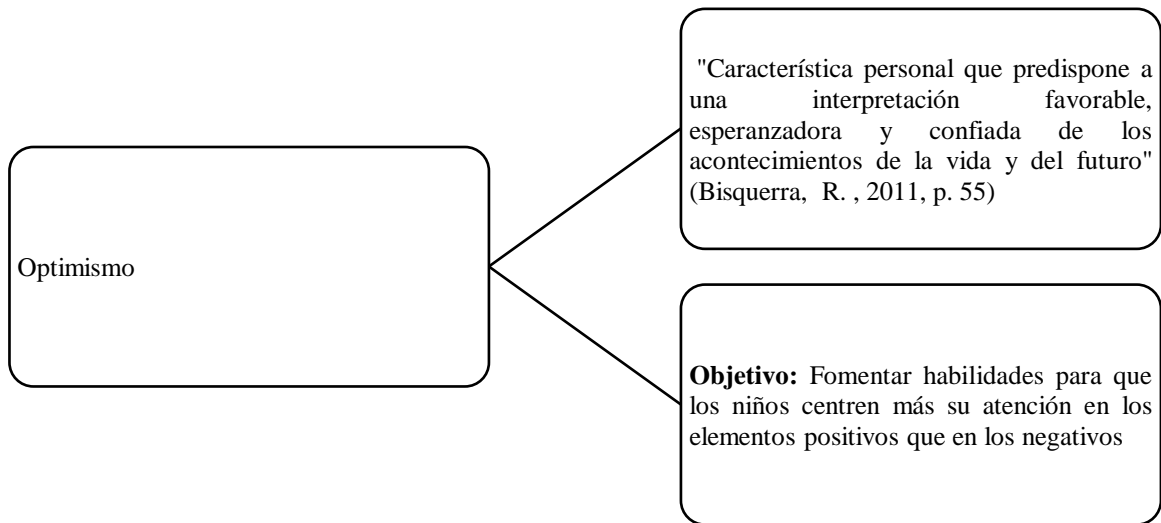
Responsabilidades de acuerdo a la edad (Anexo 4)

Para recordar:

El ingrediente fundamental para desarrollar el Pensamiento Realista es darles tiempo a los niños. Sus hijos terminarán aprendiendo a pensar en forma realista si usted hace lo mismo con sus problemas o preocupaciones.

No ocultar la verdad, aunque sea dolorosa.

Leer historias de modelos positivos a sus hijos, es una de las formas más simples y eficaces para enseñarles la importancia del pensamiento realista



Actividades para desarrollar el optimismo

Actividad 1: ¿Soy positivo?

Objetivo: Diferenciar entre pensamientos positivos y negativos.

- Hablar con los niños de que en nuestra mente existen pensamientos que nos dicen unas veces cosas positivas como: ¡Que divertido es aprender, entonces es como si en el cielo luciera un gran sol y todo se ilumina, estos pensamientos positivos nos ayudan a superar los obstáculos, y al contrario los pensamientos negativos como: ¡Todo me sale mal!; ¡Es muy difícil, no lo puedo hacer!, en esos momentos es como si el cielo se cubriera de nubes negras y esos pensamientos son los que no nos permiten avanzar.
- Observar las imágenes de los anexos e identificar los pensamientos positivos y negativos.
- Hacer que los niños identifiquen y dibujen un sol en los pensamientos positivos y al lado de pensamientos negativos una nube negra.

Materiales:

Pensamientos positivos y negativos (Anexo 5)

Actividad 2: Voy a ser positivo

Objetivo: Sustituir los pensamientos negativos por positivos.

- Se presenta la siguiente situación: “Un niño le pregunta a otro si puede jugar; este le responde que no”. Ante esta situación, se puede reaccionar de diversas formas: Con un pensamiento negativo que lleva a la acción de llorar (“Nadie me quiere”), o con un pensamiento positivo que le lleva a buscar otra alternativa de juego (“Jugaré con ...”).
- Hablar con los niños sobre la importancia de los pensamientos positivos, hacerles caer en cuenta de algunas distorsiones del lenguaje que nos llevan a pensar de una forma negativa; por ejemplo, las generalizaciones: SIEMPRE/NUNCA/NADIE, etc.
- Los padres escribirán una lista con los niños de pensamientos negativos frecuentes y buscarán cómo se podrían sustituir por pensamientos positivos.

Materiales:

Hojas

Esferos

Actividad 3: Agenda autoafirmaciones

Objetivo: Generar pensamientos positivos de las debilidades.

- En círculo piensen en una situación o relación en la que un comportamiento lleva de forma consistente a actuar de manera negativa.
- Decidan qué autoafirmación necesitan usar conscientemente para mejorar una situación o una relación. Si quieren, apunten la afirmación que quieren trabajar en una tarjeta para tenerla a mano.
- Expresen sus autoafirmaciones siempre en positivo. Por ejemplo: “Yo puedo hablar con mis compañeros”. “Yo soy capaz de realizar mis tareas solo.” “Si hago deporte cada día, ¡voy a conseguir sentirme mejor!”. “Tengo muchos talentos y voy a utilizarlos.” “Perdono a las personas que me han hecho daño en el pasado y sigo mi camino.” “Soy creativo y se me ocurren montones de buenas ideas.”
- Si tienen dudas acerca de cómo expresar tu autoafirmación, piensen simplemente en qué les gustaría conseguir y exprésalo así.

Materiales:

Tarjetas

Marcadores

Para recordar:

Enseñar a los niños a ser más optimistas, es una forma de ayudarle a enfrentarse mejor a la vida.

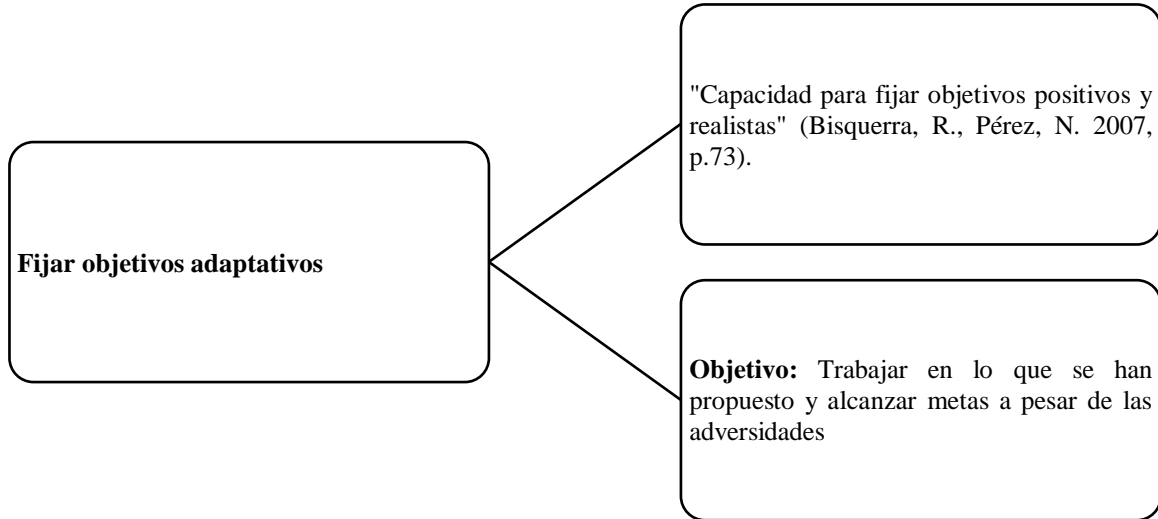
Confiar en uno mismo y en los demás.

Atreverse a hacer cosas nuevas.

Marcarse metas y objetivos.

Disfrutar más de la vida.

Ver lo positivo de cada situación



Actividades para fijar objetivos adaptativos

Actividad 1: Agenda diaria

Objetivo: Enseñar a los niños a administrar su tiempo.

- Enumerar lo que tiene que hacer en la mañana, tarde y noche.
- Hacer una lista de prioridades poniendo en primer lugar la tarea más importante, y en último lugar, lo menos importante.
- Luego estime cuánto tiempo necesita para completar cada tarea, de modo que sea realizada correctamente.
- Cuando haya terminado cada tarea, verifique la columna “terminadas” y escriba cuánto tiempo le llevó terminarla). Luego puntúe la calidad de cada tarea en una escala de: 1 a 3, siendo 1= aceptable; 2 = bastante bien; 3=perfecto. Recuerde que diferentes tareas requieren diferentes niveles de precisión

Materiales:

Hojas de papel

Esferos

Pinturas

Anexo 6 Modelo de tabla

Actividad 2: Soy perseverante

Objetivo: Alcanzar metas pequeña

- Dibujar la tarea que el niño tiene que hacer.
- Dividir la tarea en sub pasos secuenciales

- Planeé cuánto durará cada subpaso y cuándo será realizado.
- Haga que su hijo verifique cada subpaso después de realizarlo

Materiales:

Hojas

Esferos

Actividades y subpasos (Anexo 7)

Actividad 3: Libro de las metas

Objetivo: Valorar la importancia de las metas.

- Comentar lo que es una meta y su importancia para mejorar en cualquier ámbito de la vida, además la importancia del esfuerzo para alcanzar.
- Se propone crear un libro poniendo fotos de cada miembro de la familia para luego rellenar con metas, siguiendo el siguiente esquema.
 - Mi meta es: (foto) y pienso alcanzar esta meta en el mes o luego de días, para ello tengo que
- Se harán cuatro paneles con papel periódico y se pegará las fotos y las metas.
- Luego de cada semana se monitoreará el avance en las actividades para alcanzar las metas.

Materiales:

Pliego de papelógrafo

Lápices

Goma

Fotos

Materiales diversos para adornar

Autoevaluación de capacidades de coeficiente emocional

1. Le oculta los problemas graves a su hijo?
2. ¿Discute abiertamente sus errores?
3. ¿Se considera una persona optimista?
4. ¿Tiene formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?
5. ¿Alienta a su hijo a seguir intentando aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?

“Recordemos siempre que en algún momento del trayecto, ellos podrán titubear y probablemente precisaremos entenderlos... ya que nosotros también muchas veces titubharemos, y de seguro habrá alguien que nos comprenda...” Anónimo

Competencia social

"Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas" (Bisquerra, R. , Pérez, N., 2007, p.72)

Conformada por:

- Habilidades sociales básicas
- Comunicación receptiva
- Comunicación expresiva
- Solución de conflictos

Qué se necesita:

Hablar con los niños sobre diversos temas sociales que preocupan y generar alternativas de ayuda y llévelos a la práctica.

Habilidades sociales básicas

"Escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante" (Bisquerra, R., Pérez, N., 2007, p.72).

Objetivo: Potenciar en el niño habilidades para que pueda desempeñarse en un grupo.

Actividades para desarrollar habilidades sociales básicas

Actividad 1: El tren

Objetivo: Jugar con la familia

- Poner el nombre de cada parte del tren a cada uno de los integrantes
- Uno de los padres iniciará siendo la máquina y los demás serán caldera, rueda, pito, vagón, puerta.
- Luego, manifestará que para poder salir necesita cada una de sus partes.
- Entonces irá llamando a cada uno y le pedirá de la siguiente manera: “llamando a por favor ubicarse en ” y según el lugar que le toque se pondrá.
- Formado el tren, se procederá a dar unas vueltas por la casa.
- Finalizado el recorrido, agradecer la participación y colaboración de las partes.

Materiales

Ninguno

Actividad 2: Me lo cambias

Objetivo: Aprender a pedir las cosas

- Los padres se sentarán junto con los niños formando un círculo y se repartirán fotos o juguetes de animales.
- Cada participante enseñará su animal a los demás: dirá su nombre, el color, el tamaño y algún dato interesante sobre el animal o juguete.
- A continuación, se les pedirá que intente pedir un animal que les haya gustado o llamado la atención.
- Se animará a los niños a que digan y hablen con los demás para que intenten cambiar los animales sin obligar al compañero, enseñándoles a pedirlo de forma adecuada y ofreciendo uno de sus animales a cambio. Se les mostrarán las ventajas de compartir.

Materiales:

Fotos o juguetes de animales.

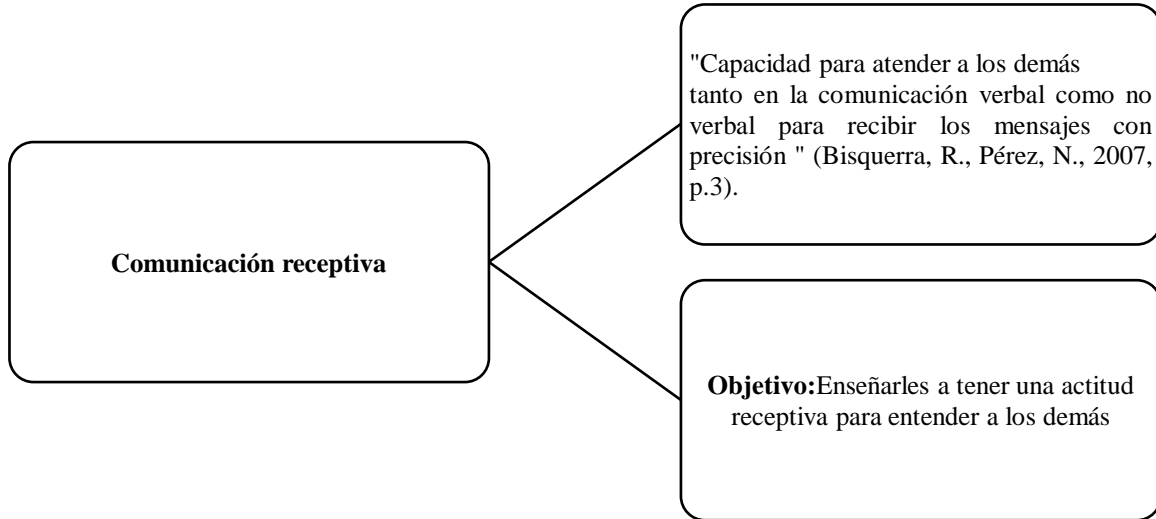
Actividad 3: Aprendiendo a decir gracias

Objetivo: Enseñar a utilizar las expresiones “por favor” y “gracias”.

- Se colocan los miembros de la familia en un círculo y cada miembro deberá decir una razón por la que se debe pedir las cosas de por favor y saber dar las gracias.
- Se colocarán objetos en el centro y luego, cada miembro por turnos, tendrá que pedir diciendo “por favor” al que está a su lado o que le dé dejando el objeto en el centro.

Materiales:

Objetos o juguetes de cada miembro



Actividades para la comunicación receptiva

Actividad 1: Cuando me gritas, me siento mal

Objetivo: Guiar a los niños en la comunicación de la primera persona “YO” para responder a situaciones conflictivas.

- Definir la situación que provoca el conflicto:
- Expresar el sentimiento en primera persona: Yo, A mí,
- Exponer el cambio deseado.
- Caso 1: Dos niños discuten porque uno de ellos pega y muerde cuando no consigue lo que quiere ¿Qué le dijeras?
- Cada vez que te enfadas por algo e intentas pegarme o morderme...
- ... a mí eso me cauda dolor
- Me gustaría que no me mordieras más.

Materiales

Ninguno

Actividad 2: El lenguaje

Objetivo: Usar el lenguaje apropiado para expresar lo que siento

- Formar un círculo y en donde dos participantes (A y B) van a dialogar sobre las siguientes preguntas:
- A) Dime en qué casos te entristeces o te entristecerías por mí.
- B) Responde con tres frases.

- Dime en qué casos te enojas o te enojarías conmigo.
- Dime en qué casos te alegras o te alegrarías conmigo.
- Dime cuándo te sientes mejor a mi lado.
- Luego comentar sus experiencias.

Materiales:

Ninguno

Actividad 3: Adivinando mensajes

Objetivo: Descifrar los mensajes que otros nos envía

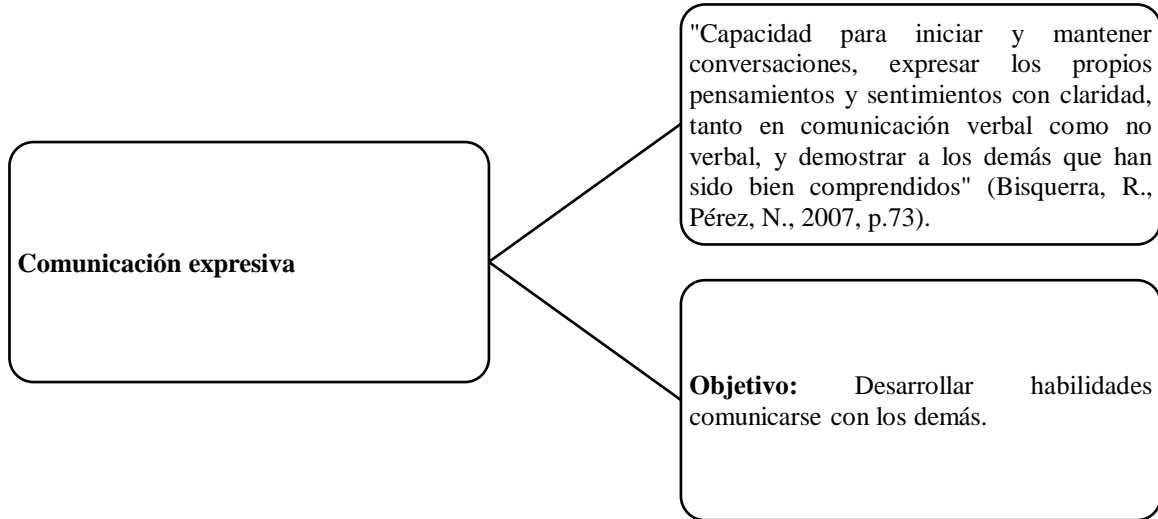
- Dividir a los participantes en dos grupos
- Cada grupo escribirá tres mensajes que contenga pocas palabras, por ejemplo: Yo amo a mamá, Me gusta el helado, etc.
- Una vez que cada grupo haya pensado y escrito los mensajes, los representará, sin palabras, solamente con gestos.
- Ganará el grupo que descifre en menor tiempo los mensajes.
- Conversar de la importancia de los gestos y la atención cuando se desea transmitir mensajes.

Materiales:

Hojas para escribir los mensajes

Esferos

Cronómetro



Actividades para la comunicación expresiva

Actividad 1: Talk Show

Objetivo: Aprender habilidades básicas de comunicación

- Se explicará al niño que se va a jugar a un programa de televisión en el cual el niño hará el papel de entrevistador y el padre de entrevistado.
- La tarea del entrevistador es hacer sentir al invitado que es bienvenido, mientras se entera de los intereses, sentimientos, pensamientos y opiniones de dicho invitado (se puede elegir un tema como juguetes, programas de televisión, juegos).
- Finalmente se solicita a los niños que mantengan conversaciones en forma más natural, con algún miembro de la familia.

Materiales:

Micrófono

Actividad 2: ¿Cómo te fue?

Objetivo: Aprender a escuchar

- Se pedirá a cada miembro de la familia que cuente lo que ha hecho ese día, y los demás escucharán atentamente dándole muestras de que le están entendiendo: mirando a los ojos, orientando su cuerpo, aceptando.
- La persona que esté a su lado tendrá que decir lo que entendió de lo que acaba de contar su amigo. Si no se acuerda o no ha estado atento le pedirá que se lo vuelva a repetir. Conviene relacionar el estado emocional del niño o padre cuando le han escuchado (estará contento) y cuando no lo hayan hecho (estará triste).
- El objetivo es aprender a escuchar en silencio, prestar atención a los demás y expresar con otras palabras lo que han dicho.

Materiales:

Ninguno

Actividad 3: Cantemos juntos

Objetivo: Distinguir la importancia del tono de voz en las relaciones interpersonales.

- Sentados en círculo cantarán una canción que todos conozcan en un tono normal, luego muy alto (gritando), después muy bajito (susurrando) y al final nuevamente en un tono normal.
- Cuando se haga en tono muy alto se tapanán los oídos y se pondrá una cara de desagrado. Después de cantar en el tono muy bajito se les dirá que de esa forma tampoco está bien, porque no se entiende lo que están diciendo y los demás no les escuchan. Se resaltará lo positivo que es utilizar un adecuado tono de voz cuando se mantiene una conversación.
- Conviene tener un especial cuidado en el propio tono de voz del adulto, para servir de modelo a los niños.

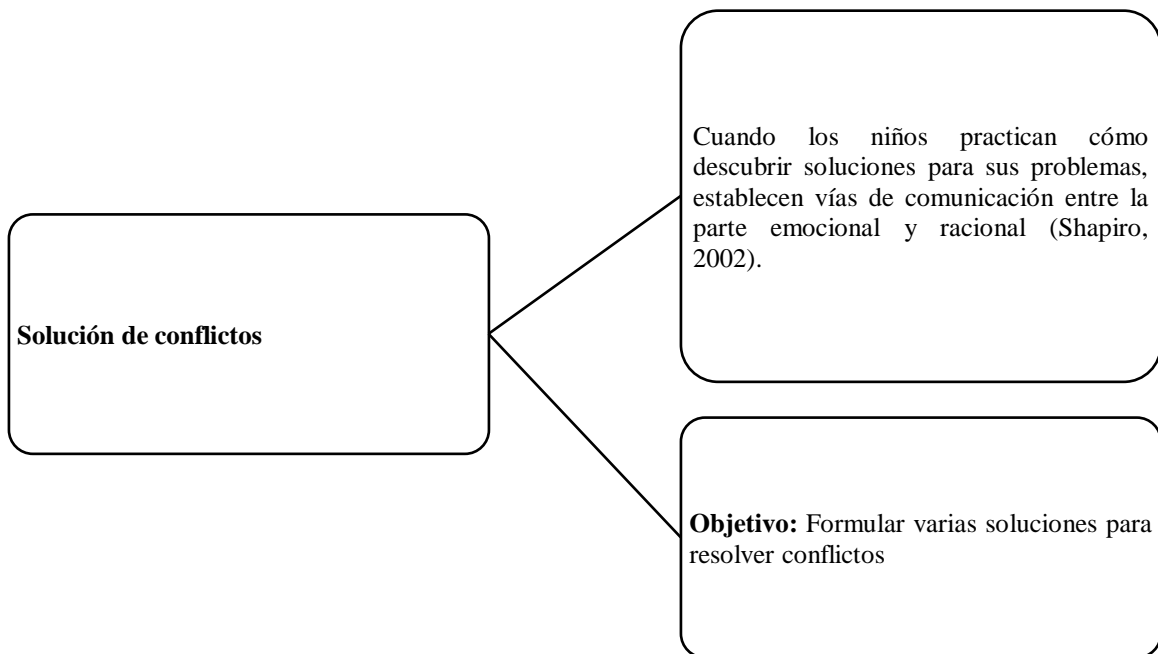
Materiales:

Ninguno

Para recordar:

Un gran obstáculo para hablar es el encontrar tiempo, por ello, se lo debe hacer regularmente; puede ser en el momento de acostarse, durante las comidas.

Las conversaciones significativas se caracterizan por una apertura realista, que incluye compartir ideas, sentimientos, errores, fracasos, problemas y las soluciones, las metas y los sueños.



Actividades para la solución de conflictos

Actividad 1: Sin tocar con las manos

Objetivo: Dar diferentes soluciones a una dificultad.

- Coloque pelotas pequeñas en un plato y al frente otro plato vacío.
- Diga a los niños que “imaginen como pueden mover los platos y las pelotas si están muy calientes sin tocarlos, ya que deben mover las pelotas de un plato a otro. Piensen en todas las soluciones posibles antes de intentar.
- Dar diferentes materiales como: sorbetes, palos, cinta, con los que se puedan ayudar y pida que piensen cómo emplearlos para encontrar posibles respuestas.
- Finalmente pedir que escojan una sola solución, la que ellos consideren que es la más efectiva al final hacerles las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál fue la más fácil, por qué?
 - ¿Cuál fue la más complicada, por qué?
 - ¿Cuál dio mejores resultados, por qué?

Materiales:

Platos

Pelotas pequeñas

Materiales varios: cintas, cajas, sorbetes

Actividad 2: El ta – te – ti de soluciones

Objetivo: Inventar soluciones

- Haga tarjetas de problemas. Cada tarjeta debe describir un problema de la vida real, que resulta pertinente para cada uno de los jugadores, por ejemplo: ¿qué hacer cuando tú hermana toma tus cosas, cuando un amigo toma un juguete que haces?
- Se mezclan todas las tarjetas, el jugador más pequeño comienza seleccionando la tarjeta superior, observa el problema, cuenta en voz alta y da varias soluciones a ese problema.
- Luego se analiza entre todos qué solución es la mejor o mejores.

Materiales:

Ninguno

Actividad 4: Identificando a nuestro enemigo

Objetivo: Demostrarle al niño que él no es un problema

- Pedir al niño que identifique un problema:
- Pedir que le pongan un nombre al problema, el nombre debe ser un sustantivo que les enoje, que les enfurezca para que se revelen contra él y luchen para vencerle.
- Dibujar el problema, de esta manera la distancia entre el niño y el problema es mayor, la visión del mismo no es tan angustiosa y facilitará encontrar solución y saber qué es lo que lo generó.
- Pedirle al niño que piense soluciones para resolver el problema

- Con esto, los niños se dan cuenta de que ellos no son los malos, lo malo es el problema que controla su conducta

Materiales

Ninguno

Actividad 5: ¡Que problema, el problema!

Objetivo: Resolver un problema tomando decisiones

- Seleccione una situación que encierre un problema que debe ser resuelto. Por ejemplo “tres niños, juegan con una pelota y de repente ésta rueda hacia la calle, por donde transitan muchos vehículos. ¿De qué manera solucionaremos el problema?”.
- Propongan distintas soluciones.
- Dibuje las diferentes propuestas en una tabla de doble entrada.
- Analice aspectos positivos, aspectos negativos de cada solución.
- Pida que voten por la que consideran la solución más adecuada.

Materiales

Ninguno

Para recordar:

El resolver conflictos nos ayudará a aprender para vivir en sociedad y disfrutar de la vida.

Enseñe a los niños pares de palabras como: es/no es; y/o; algo /todo; antes/después; ahora/más tarde; mismo/diferente, ayuda a reforzar el uso del lenguaje para resolver problemas. Utilice ese tipo de juegos con la mayor frecuencia posible y en la mayor cantidad de lugares.

Comience por practicar la generación de soluciones múltiples para un problema; continúe con la ponderación de pros y contras de las diferentes alternativas; apóyelos en el proceso y déjelos tomar las soluciones.

Guíe para que se centren en las soluciones y no en el problema.

Autoevaluación sobre competencia social

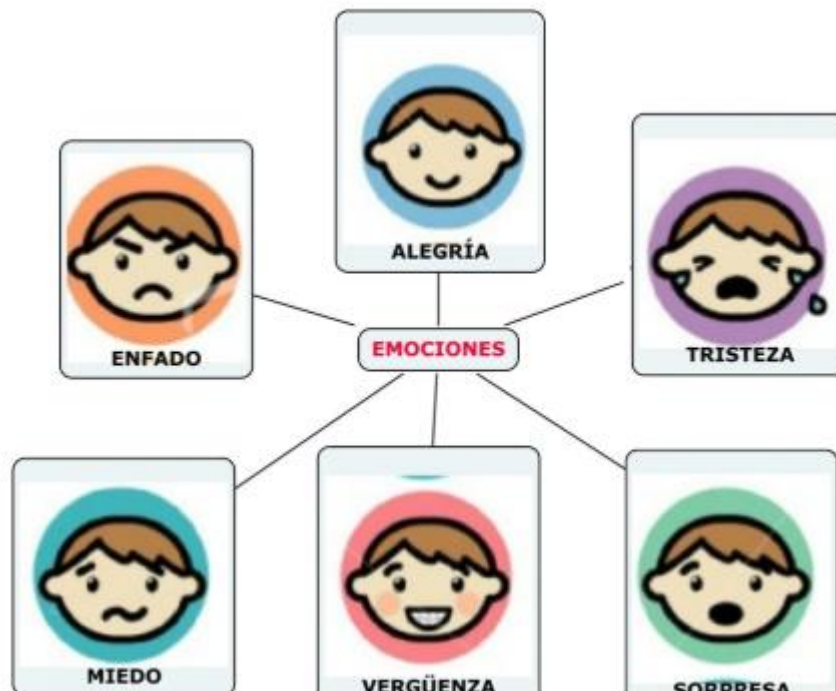
1. ¿Conversa con sus hijos?
2. ¿Celebran reuniones familiares regulares?
3. ¿Insiste en que su hijo siempre exhiba buenos modales con los demás?
4. ¿Se toma tiempo para enseñarles a sus hijos a percibir el aspecto humorístico de la vida cotidiana, inclusive sus problemas?
5. ¿Motiva a su hijo a tener amigos?
6. ¿Conoce a los amigos de sus hijos?
7. ¿Intervengo cuando mi hijo experimenta dificultades para resolver un problema?
8. ¿Reconozco los esfuerzos de los demás para llegar a la solución?
9. Hago un plan alternativo para el caso de que la solución no funcionará
10. ¿Cree que debería ser más tolerante con los problemas de mis hijos porque tengo los mismos o similares?
11. ¿Trato de pensar en varias estrategias para resolver el problema?
12. ¿Defino claramente el problema?
13. ¿Permito que todos aquellos involucrados en el problema ofrezcan alternativas de solución?
14. ¿Considero los aspectos negativos y positivos de cada idea, incluso los propuestos por otros?
15. ¿Mantengo la calma y me abstengo de culpar a otros?

Referencias Bibliográficas:

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R., Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, E., Moreno, C., Oriol, X. (2011). *Educación Emocional*, Editorial Desclée de Brouwer.
<http://otrasvoceeneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Bisquerra, R., Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices*. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 2017. Vol. 38(1), pp. 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10,61 -82.
<http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823>.
- Brackett, M., Warner, J., Bosco, J. (2005). *Manual de inteligencia emocional para formadores*. Pinilla – Gomez.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Salguero, RuizAranda, D., Cabello, R. (2011). *Inteligencia Emocional: 20 años de Investigación y Desarrollo*. Santander: Fundación Botín.
- La República. (2019, 19 de noviembre). *ONU preocupada por 270 suicidios de niños y adolescentes en 2018 en Ecuador* (comunicado de prensa).
<https://www.larepublica.ec/blog/sociedad/2019/11/19/onu-preocupada-por-270-suicidios-de-ninos-y-adolescentes-en-2018-en-ecuador/>
- López, E. (2011). *Bases didácticas de la educación emocional*. Editorial Desclée de Brouwer,
<http://otrasvoceeneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Méndez, E., Álvarez, S. (2009). *El mejor de los regalos*.
- Merino, S. (2017). *El portafolio de emociones*. (Tesis de maestría, Universidad Internacional de la Rioja). Repositorio Institucional.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20carpeta%20de%20las%20emociones%200.%20Proyecto%20Did%C3%A1ctico.pdf>
- Moreno, A. (2002). *“Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 - 5 años*. Ediciones SM.
- Pérez, N., Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Punset, E. (2016). *El libro de las pequeñas revoluciones*. Editorial Planeta
- Shapiro, L. (2003). *La Inteligencia Emocional de los niños*. (Trad. Tiscornia, A.). Harper Colling; Suma de Letras. (Original publicada en 2001)
- Shapiro, L. (2002). *La salud emocional de los niños*. (Trad. Treviño, L.). Editorial Edaf. (Original publicada en el 2000).

ANEXOS

Anexo 1: Ruleta de emociones



Fuente: Google imágenes

Anexo 2: Cuento el Cerdito y la Cigüeña autora: Elvira Menéndez

Cuando el cerdito Porcio llegó a su nuevo colegio, le dijo a su mamá que no quería entrar. Ella pensó que deseaba seguir de vacaciones, y contestó muy seria:

- Porcio, todos tenemos obligaciones: La mía es trabajar, y la tuya es venir al colegio a aprender.

Se despidió del cerdito con un beso muy fuerte, pero él la agarró de la manga para que no se fuera.

- -Aquí no conozco nadie..... Son todos muy raros..... – y señaló la fila en donde esperaban sus nuevos compañeros. Pollos, patos, elefantes, gatos, panteras, ranas....

Por fin, mamá comprendió lo que pasaba. Estaba asustado siempre había ido a un colegio donde todos eran cerditos como él, y en este había toda clase de animales.

- Este es un colegio mixto al que acuden animalitos de todas las especies – les explicó- Seguro que aquí aprenderás mucho y harás nuevos amigos.

Porcio, no estaba muy convencido, pero se armó de valor y se colocó en la fila mientras su madre le decía adiós con la mano.

Una vez, dentro de su clase, se sentó delante para escuchar mejor a la profesora. Su compañera de pupitre era una cigüeña alta y esbelta que a Porcio le pareció muy guapa.

La maestra era una pantera negra muy elegante y simpática. No más verlo, se acercó a su pupitre con la lista en la mano.

- ¿Cómo te llamas, cerdito?. – Le preguntó. Pero la cigüeña contestó antes que él: -María. Todos se rieron y la pequeña cigüeña se puso colorada.

Le había preguntado a su compañero- dijo la profesora.

- Es que.....soy nueva.....Y estoy un poco nerviosa – Le confesó la cigüeña al cerdito.
- Yo también.....
- Eres un cerdito muy simpático.

Porcio notó como le subían los colores. Se hicieron amigos, y a la semana siguiente Porcio invitó a María a merendar.

Porcio puso dos platos en la mesa, y su papá los llenó de natillas.

- ¿Te gustan las natillas, María?
- Me encantan
- Ya verás que ricas son éstas... las que hace mi papá – Dijo Porcio, y empezó a comer con todas sus ganas.

En un minuto acabó con las natillas. Mientras, el pico de María sonaba “clock, clock, clock”, contra el fondo del plato.

Pasado un rato, el cerdito observó que María apenas había comido.

- “Quizás a la cigüeñas no les gusten las natillas”, Pensó. Y recogió los platos.

Al día siguiente fue María quien invitó a merendar a Porcio.

Mi abuela hace una compota muy rica, ¿Quieres probarla?.

- Sí.... A mí me encanta la compota- contestó Porcio. Mamá cigüeña sirvió la compota en una especie de botellas de cuello estrecho. María metió el pico y comenzó a comer muy de prisa. Pero Porcio no lograba meter el morro en aquella botella tan estrecha. Y cuando le daba la vuelta era aún peor, porque la compota se quedaba pegada en los lados.
- “Ahora, entiendo porque María casi no comió natillas ayer”, pensó Porcio avergonzado. “Para ella debe ser tan difícil comer en un plato, como para mi en una botella”.
- Quiso disculparse, pero, María se había levantado de la mesa.
- “Quizá este enfadada conmigo por no haberme dado cuenta”, se lamentó el cerdito.

En ese momento regresó María con un gran plato de compota.

- Es para ti- dijo. Y dejó el plato delante del cerdito.
- “¡Qué gran amiga tengo!” , pensó Porcio, mientras se comía la deliciosa compota.

Anexo 3: Cuento El mejor de los regalo, Autoras: Elvira Menéndez / Sara Álvarez

A Martha le encanto la bicicleta que le habían regalado a su amigo Pablo por su cumpleaños. Era la bicicleta de sus sueños.

-¿Quieres probarla, Martha? – le preguntó Pablo, al ver que la miraba con un poco de envidia.
-me voy a pedir una bici igual para “mi cumple”..... Así podremos echar carreras – contestó la niña.

El día de su cumpleaños, al volver del colegio, Martha fue al comedor a buscar sus regalos. Había varios paquetes y, emocionada, los abrió a toda velocidad. Cuando terminó, casi se le saltan las lágrimas. Había un impermeable, unas botas, un Jersey....pero ni un solo juguete....

¡¡¡Los padres de Pablo si que le quieren!!! ¡¡Le han regalado una bicicleta!! – Exclamó sin pensar. Se hizo un silencio. Martha notó que a su padre le temblaban los labios cuando comenzó a hablar: Martha, preciosa, quizá debíamos haber hablado antes contigo. Te queremos muchos... - le dijo mientras la abrazaba- . Lo que ocurre es que desde unos meses yo no tengo trabajo, y hasta que

encuentre uno nuevo, tenemos que vivir con el sueldo de mamá...

Agachó la cabeza, y fue mamá la que continuó: A lo mejor el año que viene... te podemos comprar una bicicleta.

Martha se dió cuenta de que sus padres se habían puesto tristes porque se marcharon muy de prisa al supermercado, sin probar siquiera la torta que había traído la abuela.

Abuela, yo no quería... ponerles tristes... Pero antes de que la abuela tuviera tiempo de contestar llamaron a la puerta: ¡din-don! ¡Din-don! Era su amigo Pablo.

-¡Feliz cumpleaños Martha! Te he traído un cuento – le dijo.

Mientras lo desenvolvía, la abuela les comentó:

-¿Por qué no vas a jugar a tu habitación, Martha? Yo iré poniendo la mesa, y en cuanto vuelvan, tus padres nos comemos la torta de cumpleaños.

Al abrir la puerta, los niños se quedaron boquiabiertos. En medio del cuarto había ¡una enorme caja de juguete! Estaba hecha de cartón, y las paredes, pintadas con flores y estrellas de plata...

¡Qué casa más bonita! – exclamó Pablo.

¡Abuela! – gritó Martha: ¿De quién es esta casa tan bonita? Tuya... pensamos que no te había gustado....

No la había visto, abuela. Al volver del colegio, no entré en mi habitación... porque fui corriendo al salón, a abrir los regalos.

La abuela le explicó que su papá le había hecho esa casa de cartón en sus ratos libres, porque no tenía dinero para gastarlo en juguetes.

-¡Es preciosa! ¡Gracias, abuela!

- Dáselas a papá. Estuvo varios días cortando y pegando cartones... ¡ Y se le caían las lágrimas al pensar que no te había gustado!

Los dos niños se metieron en la casita. Había un salón y una cocina con horno, fregadero: ¡Y una nevera de cartón llena de golosinas!

Martha y Pablo hicieron una fiesta de cumpleaños en el salón de la casita de juguete e invitaron a todos los muñecos de Martha. Se lo pasaron tan bien que Pablo dijo: - Mi papá nunca me ha hecho un regalo como este...

¿Y la bici, qué? – le recordó Marta.

Es comprada. La abuela intervino en la conversación.

Pablo, seguramente tu papá trabaja muchas horas, llega cansado a casa y no tiene tiempo de hacer casitas de cartón- le explicó cuando sus padres volvieron del supermercado, Martha les dijo: Su regalo es ... ¡El...mejor!

A su papá se le puso cara de felicidad:

- ¿De verdad te ha gustado, Martha?

- sí... y tú también me gustas, papá. ¡Y tú, mamá! Son unos papás muy buenos.

Aquella noche Martha les oyó entrar en su habitación muy despacio, sin encender la luz, a darle un beso de buenas noches. Y se hizo la dormida para disfrutar de sus besos.

Anexo 4: Responsabilidades para los niños de acuerdo a la edad

2 y 3 años	4 y 5 años	6 y 7 años	8 y 9 años	10 y 11 años	12 años y más
Guardar los juguetes en la caja	Alimentar a las mascotas	Recoger la basura	Cargar el lavavajillas	Limpiar los baños	Fregar el suelo
Poner los libros en su sitio	Limpiar los derrames	Doblar toallas	Cambiar bombillas	Aspirar las alfombras	Cambiar bombillas del techo
Poner la ropa sucia para lavar	Recoger los juguetes	Limpiar el suelo con la mopa	Poner la lavadora	Limpiar la encimera	Aspirar y lavar el coche
Tirar las cosas a la basura	Hacer la cama	Vaciar el lavavajillas	Doblar/Colgar ropa limpia	Limpiar la cocina a fondo	Podar los setos
Llevar la leña	Recoger la habitación	Juntar los calcetines limpios	Limpiar el polvo de los muebles	Preparar una comida simple	Pintar paredes
Doblar los trapos	Regar las plantas	Quitar las malas hierbas	Echar espray en el patio	Cortar el césped	Ir a comprar comida con una lista
Poner la mesa	Limpiar y ordenar los cubiertos	Recoger hojas secas	Guardar la compra	Recoger el correo	Cocinar una comida completa
Ir a buscar los pañales y toallitas	Preparar aperitivos sencillos	Pelar patatas y zanahorias	Hacer huevos revueltos	Hacer costura fácil (doblados, botones,...)	Hornear un pastel o bizcocho
Limpiar el polvo de los zócalos	Usar la aspiradora de mano	Hacer una ensalada	Hornear galletas	Barrer el garaje	Hacer reparaciones simples de casa
	Recoger la mesa de la cocina	Cambiar el rollo de papel del WC	Sacar al perro		Limpiar los cristales
	Limpiar y guardar los platos		Barrer el porche		Planchar ropa
	Limpiar los pomos de las puertas		Limpiar la mesa	Bebés y más	Vigilar a los hermanos menores

Anexo 5: Pensamiento positivos y negativos

¡Todo me sale mal!	
¡Nunca lo lograré!	
¡Todo es muy difícil!	
¡Si lo intento, varias veces, lo lograré!	
¡No tengo amigos!	

¡Siempre me equivoco, soy un tonto!	
¡Me he equivocado haciendo!	
Juan es mi amigo	

Anexo 6: Modelo de tablas

<u>TAREAS A REALIZAR</u>			
TAREAS EN ORDEN DE PRIORIDAD	TERMINADAS	TIEMPO	CALIFICACIÓN

Anexo 7: Actividades y subpasos

SUBPASOS	¿CUÁNTO TIEMPO LLEVARÁ CADA UNO?	HECHO