



Nino y Nina

Guía de Habilidades

Cómo promover el Autocontrol, la Diferenciación Emocional, la Autoestima y las Habilidades Sociales en el 2º Ciclo de la Educación Infantil.



ÍNDICE

¿Por qué una Guía de Habilidades para el 2º Ciclo de la Educación Infantil?	2
¿Cómo utilizar “Nino y Nina: Guía de Habilidades”?	4
Sesiones Prácticas de la Guía (resumen de Actividades)	8
El Desarrollo de los niños y niñas de 3 a 6 años	12
I. El Autocontrol y la Disciplina	18
Una breve introducción a la Conciencia Corporal	19
¿Qué es el Autocontrol y cómo se manifiesta en los niños y niñas de 3 a 6 años?	21
¿Cuál es el papel del Ambiente en la promoción del Autocontrol?	23
¿Cómo promover el Autocontrol en los niños y niñas?	24
Sesiones Prácticas	26
II. La Identificación y Diferenciación Emocional	50
¿Qué son las Emociones y qué se entiende por Habilidad Emocional?	51
¿Cómo se manifiesta la Habilidad Emocional en los niños y niñas de 3 a 6 años?.....	53
¿Cómo promover la Habilidad Emocional?	55
Sesiones Prácticas	56
III. La Autoestima	81
¿Cómo se define el Autoconcepto y la Autoestima?.....	82
¿Cómo se desarrolla la Autoestima en el 2º Ciclo de la Educación Infantil?.....	83
¿Cómo promover la Autoestima en los niños y niñas?.....	85
Sesiones Prácticas	86
IV. Las Habilidades Sociales	106
¿Qué se entiende por Habilidades Sociales?.....	107
¿Cuáles son las ventajas de desarrollar la Habilidad Social?	109
¿Cómo promover la Habilidad Social en los niños y niñas?.....	111
Sesiones Prácticas	112
Conceptos Claves – Glosario de Términos	138
Bibliografía	139

¿POR QUÉ UNA GUÍA DE HABILIDADES PARA EL 2º CICLO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL?

Actualmente, considerando los desafíos que la Sociedad nos impone, los niños y niñas están cada vez más expuestos/as a diversos riesgos que constituyen una amenaza seria para su salud, impidiendo, a veces, un desarrollo social y emocional adecuado. Es cada vez más evidente que los niños y niñas pasan menos tiempo con su familia, presentan dificultades en la escuela, no creen en sus capacidades y manifiestan diversos problemas emocionales, dada su incapacidad de gestionar, identificar y expresar aquello que sienten. Como consecuencia, se ha verificado un aumento de los conflictos interpersonales, bien como de los comportamientos agresivos y de riesgo, como el consumo de sustancias (tabaco, alcohol y otras drogas), alcanzando niveles elevados que suscitan preocupación. De esta forma, y dada la precocidad de la aparición de las representaciones y actitudes de riesgo en la vida de los individuos, es necesario el desarrollo precoz de **Programas de Promoción de Habilidades Personales y Sociales** en la infancia.

Con “Nino y Nina: Guía de Habilidades” se pretende intervenir preventivamente y precozmente (porque el déficit en las habilidades personales y sociales es un riesgo en el desarrollo saludable del individuo) antes de que los niños y niñas tengan padrones de comportamientos desadaptados, de forma a atenuar/modificar la manifestación de estos comportamientos. Siendo la educación infantil un espacio educativo donde los niños y niñas permanecen gran parte de su tiempo, es esencial que ésta se preocupe por la promoción de su bienestar, y facilite el aprendizaje y desarrollo personal, social y moral. A parte de transmitir conocimientos que les permitan estar preparados/as para acceder a la educación primaria y ser intelectualmente reflexivos/as, la educación infantil debe incentivar una educación que promueva las competencias sociales, para que los niños y niñas consigan relacionarse con respeto mutuo en su grupo de pares, en la escuela, en la familia y la comunidad.

Esta Guía pretende también ayudar al profesorado en la gestión de la ausencia de una disciplina adecuada y en la comprensión e intervención de las diversas problemáticas (ej., emocionales, relacionales) que los niños y niñas demuestran en su día a día. “Nino y Nina: Guía de Habilidades” es un instrumento útil que se adapta fácilmente a la propia realidad de la clase y que ayuda al profesorado en el desarrollo de las actividades diarias, fomentando la calidad de la relación que establece con los niños y niñas.

OBJETIVOS DE “NINO Y NINA: GUÍA DE HABILIDADES”

Esta Guía se destina al profesorado de la Educación Infantil. Con “Nino y Nina: Guía de Habilidades” se orienta al profesorado para promover en sus alumnos/as la práctica de comportamientos positivos, seguros y saludables, que les permitan ser más autónomos/as y únicos/as en un contexto de relación con otras personas y con el mundo que les rodea. De este modo, se estimula el desarrollo de los niños/as en todos sus ámbitos, a través de la interacción con el profesorado y de la oferta de un conjunto de actividades y materiales, que están adaptados a sus necesidades, intereses, capacidades y estilos de aprendizaje, permitiéndoles experimentar y construir nuevos conocimientos.

“Nino y Nina: Guía de Habilidades” tiene varios *objetivos específicos* que persiguen un crecimiento saludable y adaptado de los niños y niñas:

- Promover la capacidad de autocontrol de los niños y niñas, el respeto y el cumplimiento de las reglas y la capacidad de utilizar el lenguaje para regular y gestionar sus comportamientos.
- Potenciar la diferenciación emocional, es decir, ayudar a los niños y niñas a identificar las emociones y los sentimientos, a diferenciarlos y a conseguir expresarlos. Se pretende además que comprendan el modo en que las emociones se relacionan con los comportamientos y cómo los determinan.
- Promover la autoestima positiva en los niños y niñas, para que aprendan a gustarse, a tener autoconfianza y a valorarse por los resultados positivos que alcanzan.
- Desarrollar habilidades sociales y de interacción con otras personas. El objetivo es construir y promover la capacidad de cooperación de los niños y niñas, su capacidad de establecer compromisos y su habilidad para formar y mantener amistades.
- Estimular los cinco sentidos a través del arte, de la música y de la reflexión. El objetivo es desarrollar actividades que faciliten la psicomotricidad, la expresión plástica, el dibujo y el desarrollo del lenguaje.

Los objetivos desarrollados en la Guía permiten, por tanto, que los niños y las niñas estimulen su capacidad de iniciativa y construyan relaciones interpersonales positivas que determinen su crecimiento y sus logros como futuras personas adultas.

¿CÓMO UTILIZAR “NINO Y NINA: GUÍA DE HABILIDADES”?

“Nino y Nina: Guía de Habilidades” se encuentra estructurada en **cuatro bloques temáticos**: *Autocontrol y Disciplina, Diferenciación Emocional, Autoestima y Habilidades Sociales*. Estos bloques temáticos presentan los contenidos relacionados con las áreas propuestas, las razones científicas y sociales de su integración y las justificaciones teóricas para desarrollar este trabajo con los niños y niñas de 4 y 5 años de edad. Cada una de las áreas incluye un conjunto de sugerencias prácticas, cuyo objetivo es optimizar el trabajo y el desarrollo de cada una de las habilidades propuestas. Para facilitar la implementación y adaptación de las actividades de la Guía, dada las características particulares de cada grupo etario, se incluye un capítulo referente al desarrollo de los niños y niñas de 3 a 6 años.

Acompañando a cada uno de los bloques temáticos, se encuentran un conjunto de sesiones que tienen como objetivo poner en práctica la promoción y el desarrollo de cada una de las habilidades propuestas. **Las sesiones prácticas** constituyen **la clave de la Guía** y estas sesiones incluyen: una introducción breve, los objetivos de las actividades, los materiales necesarios, el procedimiento y las áreas/contenidos abordados. Cada sesión, incluye también una propuesta de un *juego o actividad*, que pretende complementar la sesión y transformarla lúdica, para que pueda ser más fácilmente interiorizada.

Como fue referido en la presentación de los objetivos de la Guía, ésta fue desarrollada teniendo en cuenta una vertiente práctica, que aboga por la dinamización progresiva de la clase, además de por la creación de un clima de apoyo y seguridad para todo el grupo de trabajo. Por esta razón, se recomienda que las actividades sean implementadas a lo largo del año lectivo, garantizando la continuidad de las sesiones, la motivación creciente de los niños y niñas y del Profesorado y de las relaciones positivas y la confianza entre todas las personas participantes. La continuidad de la aplicación permite, además, que los niños y niñas sistematicen, consoliden y generalicen sus conocimientos a lo largo del tiempo.

Se recomienda que el profesorado opte por seguir el orden de las sesiones de la Guía, pues los módulos están ordenados en una secuencia donde inicialmente se trabaja el respeto de las reglas, su interiorización y la gestión del comportamiento de los niños y niñas, para que el desarrollo y promoción de las demás habilidades sea más fácil y se produzca de forma rigurosa y eficaz. No obstante, como la intención de esta Guía es que facilite el trabajo del profesorado, éste puede optar por desarrollar

otras sesiones en paralelo con el primer módulo (Autocontrol y Disciplina) que considere relevantes.

Se recomienda que el profesorado preste atención a las situaciones específicas y a las características particulares de sus alumnos/as, por ejemplo: si tiene en su clase menores con un ambiente familiar complicado o sin padres, etc., dé ejemplos de otras figuras que estén presentes en la vida de ellos/as. Para que los niños y las niñas comprendan mejor las sesiones, éstas pueden ser siempre presentadas de forma lúdica, con ejemplos de situaciones concretas y con elaboración de materiales propios que maximicen el aprovechamiento de las actividades y su motivación.

Antes de dar inicio a la parte práctica de la Guía – *Sesiones Prácticas* – y para que las actividades transcurran de forma eficaz y que todas las personas se sientan satisfechas, es fundamental **crear y establecer un clima de soporte y seguridad** en la clase, que permita que el trabajo de promoción de habilidades sociales sea un momento especial, donde los niños y las niñas se sientan con seguridad y con confianza para que consigan expresarse con total libertad.

Algunas sugerencias para promover un clima de soporte y de seguridad...

- Oiga y observe atentamente a los niños y niñas cuando trabajan, para poder comprender lo que piensan y lo que hacen.
- Comparta el control con los niños y niñas. Ej., dándoles la oportunidad de escoger algunos de los materiales, tareas y/o actividades.
- Céntrese en las potencialidades y en los talentos de los niños y niñas, expresándoles que reconoce sus cualidades.
- Establezca relaciones auténticas con los niños y niñas y comprométase a apoyarles en sus actividades y desafíos (ej., muestre que se interesa por ellos/as, responda a sus curiosidades).
- Demuestre a los niños y niñas que les comprende y hágales sentir que existe abertura suficiente para que puedan expresar lo que sienten y piensan.
- Establezca, en colaboración con los niños y niñas, reglas justas y equitativas de participación.
- Organice el espacio de la escuela (dentro y fuera de la clase) de forma atrayente para los niños y niñas. Decore el espacio físico con colores y texturas agradables, con superficies agradables y con mucha luminosidad.

ACTIVIDADES DE “NINO Y NINA: GUÍA DE HABILIDADES”

La Guía fue diseñada para desarrollar un conjunto de habilidades psicosociales de manera práctica, dinámica y lúdica, apelando a la participación y creatividad de los niños y niñas y el profesorado. El conjunto de actividades elaboradas proponen experiencias directas e inmediatas, permitiendo la reflexión y la práctica diaria de las mismas. Por esta razón, las tareas propuestas son adaptadas a sus niveles de desarrollo y proponen materiales y objetivos interesantes que, al implicar la exploración y acción directa, facilitan la motivación.

Durante las sesiones se pretende que los niños y niñas se involucren en “experiencias-clave”, de interacciones creativas y permanentes (con los pares y el profesorado), que promuevan su crecimiento socio-emocional y la optimización de sus relaciones en la escuela y en su entorno. La estimulación de relaciones interpersonales positivas y sobre todo a través de la **diversión** (ej. juegos y “personajes divertidos”), estimulando sus sentidos con actividades de expresión plástica (ej. dibujos, pinturas), aprendiendo a usar los músculos, a coordinar lo que ven con lo que hacen y a ganar dominio sobre su cuerpo. Las actividades propuestas fomentan la creación de materiales y/o juegos que ayudan a desarrollar la motricidad, la expresión corporal, la expresión plástica y el lenguaje. Al jugar consiguen tener más concentración, más iniciativa y más creatividad, descubren informaciones nuevas sobre su persona, aprenden a controlar sus acciones y a hacer/mejorar sus amistades. De esta forma, aprenden y desarrollan habilidades personales y sociales siempre de forma interesante, divertida y placentera, para los niños y niñas, pero también para las personas adultas con quienes trabajan.

Un elemento fundamental para el desarrollo eficaz de las actividades de la Guía consiste en el establecimiento de interacciones positivas entre el profesorado y el alumnado. Los profesores y profesoras son importantes como dinamizadoras de las sesiones, pero sobre todo como agentes facilitadores de un clima de apoyo y seguridad, un clima de interacción social positiva, que incentiva y elogia las acciones de los niños y las niñas y que estimula la reflexión verbal de los contenidos trabajados. De esta manera, es fundamental que el profesorado potencie el diálogo para que los niños y niñas consigan expresar con confianza sus sentimientos y pensamientos.

A continuación, se presentan algunas sugerencias para abordar las *Sesiones Prácticas* de la Guía y *un cuadro resumen* de las mismas, con la denominación de las sesiones y los objetivos correspondientes.

SUGERENCIAS PARA ABORDAR LAS SESIONES PRÁCTICAS:

- Incentive el diálogo, haga preguntas abiertas que ayuden a los niños y niñas a comprender mejor.
- Dé ejemplos de situaciones concretas (clase, escuela, casa, pares...).
- Modele las actitudes que pretende promover. **¡Sea un buen ejemplo!**
- Aborde las sesiones en forma de historias, con un tono de voz clara, alegre, que cautive la atención de los niños y niñas. Escenifique las historias.
- Siéntese con los niños y niñas de forma que sientan su proximidad, qué es un momento especial.
- Disfrute con las sesiones, con los juegos y actividades. **¡Participe!**
- Motive a los niños y niñas, ayúdeles a no darse por vencidos, especialmente en las sesiones más complicadas, que exigen mayor concentración y reflexión.
- Sea imaginativo/a y apele la creatividad e imaginación de los niños y niñas.
- Cree la base desde el principio, sin pensamientos “pesimistas” o “negativos” sobre los objetivos a alcanzar en las sesiones. Evite pensamientos tales como: *“¡esto es muy difícil, mis niños y niñas no lo consiguen, esto da mucho trabajo...!*
- Adapte siempre los contenidos y las actividades propuestas a la realidad del alumnado. Intente dar la vuelta a situaciones complicadas que puedan surgir.
- Conviene seguir el orden de las sesiones propuestas, **pero puede, paralelamente, abordar algunas de las sesiones del cuarto bloque: Las Habilidades Sociales**, en particular las primeras, ya que es un contenido que se trabaja en la Educación Infantil. El desarrollo de estrategias de colaboración y de intercambio va a promover aún más el clima y el ambiente seguro, que a su vez, favorecerá la relación interpersonal.
- En el caso de no conseguir desarrollar todas las sesiones de la Guía, por falta de tiempo, sugerimos que seleccione algunas de cada bloque para trabajar. Es preferible que los niños y niñas descubran varias habilidades psicosociales.

No se olvide que:

- Al crear un clima/ambiente seguro, los niños y niñas conseguirán expresarse libremente y las Sesiones fluirán con naturalidad, consiguiendo resultados positivos.
- Usted, es el **Agente principal**, el/la protagonista de esta Guía, que definitivamente, es simplemente eso: **Una Guía que pretende ayudarle**, darle ideas prácticas para desarrollar habilidades psicosociales y que, al mismo tiempo, potencia el desarrollo motor y académico de los niños y niñas.

Usted será la primera persona en sorprenderse con los resultados obtenidos. Con un simple esfuerzo, verá como en poco tiempo, la relación con y entre los niños y niñas cambiará.

Sesiones Prácticas de la Guía
Resumen de Actividades- Módulo I.

TÍTULO	OBJETIVOS	PÁG
Sesión Especial: Nuestro Cuerpo...	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las partes del cuerpo y sus funciones. • Desarrollar la expresión y oralidad de los niños y niñas. • Crear la base de un clima seguro/de participación. 	27
Sesión 1: En Clase tenemos que...	<ul style="list-style-type: none"> • Definir y establecer las reglas de la clase. • Diferencia tipos de comportamientos. 	30
Sesión 2: ¿Qué les pasa a Nino y a Nina?	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir una mayor consciencia corporal y control del cuerpo. • Entender y diferenciar diferentes estados del cuerpo:” tranquilidad, tensión e inquietud”. 	32
Sesión 3: ¡Vamos a Relajarnos!	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar estrategias para controlar el cuerpo. • Entrenar la relajación de varios grupos musculares. 	34
Sesión 4: ¡Aprender a Respirar!	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar el cuerpo. • Entrenar la respiración lenta y profunda. 	37
Sesión 5: ¡Nino y Nina controlan su cuerpo!	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar el cuerpo a través de la respiración y de la relajación. • Desarrollar estrategias de autocontrol a través del ejemplo de los personajes. 	39
Sesión 6: ¡Parar y Pensar!	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la capacidad de pensar antes de actuar. • Desarrollar estrategias de autocontrol a través del ejemplo de los personajes. 	42
Sesión 7: ¡Controlamos nuestro cuerpo!	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar el cuerpo. • Evitar comportamientos no adecuados. 	44
Sesión 8: El Esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a diferenciar los tipos de comportamientos adecuados en la clase. • Valorar el esfuerzo (no darse por vencido). 	45
Sesión 9: El Cuadro de los Comportamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el comportamiento. • Fomentar los comportamientos adecuados en la clase. 	46
Sesión 10: ¡Porque lo merecemos!	<ul style="list-style-type: none"> • Recompensar los comportamientos adecuados y el cumplimiento de las reglas. • Desarrollar la autoestima en los niños y niñas. 	48

AUTOCONTROL Y DISCIPLINA

Sesiones Prácticas de la Guía
Resumen de Actividades. Módulo II

DIFERENCIACIÓN EMOCIONAL	TÍTULO	OBJETIVOS	PÁG
	Sesión 11: ¡Nino y Nina tienen muchos sentimientos!	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer lo qué es un sentimiento. • Aprender a diferenciar los sentimientos. • Descubrir cómo se queda nuestro cuerpo cuando tenemos un sentimiento. 	57
	Sesión 12: Nina está Feliz	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “feliz”. • Atribuir importancia a las emociones positivas. 	61
	Sesión 13: Nino está Triste	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “triste”. • Enseñar alternativas, encontrar soluciones a las situaciones que causan tristeza. 	63
	Sesión 14: Nina tiene Miedo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “miedo”. • Encontrar alternativas para superar el miedo. 	65
	Sesión 15: Nina está Enfadada	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “enfado”. • Presentar alternativas o soluciones para dejar de estar enfadados/as. 	67
	Sesión 16: Nino se siente Amigo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “amigo/a”. • Transmitir el valor de la amistad. 	69
	Sesión 17: Nino está Celoso	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento de “celos”. • Lidar con el sentimiento de celos. 	72
	Sesión 18: ¡Tenemos muchos sentimientos!	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y Diferenciar los sentimientos. • Fomentar la participación/trabajo en grupo. • Desarrollar habilidades de memorización. 	74
	Sesión 19: ¡Expresemos nuestros sentimientos!	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la expresión emocional. • Reconocer, identificar lo que las otras personas están sintiendo. 	76
Sesión 20: Me siento como Nino o Nina cuando...	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar al día a día del niño y la niña la Identificación y Diferenciación Emocional. • Incentivar momentos de reflexión. 	78	

Sesiones Prácticas de la Guía
Resumen de Actividades. Módulo III.

TÍTULO	OBJETIVOS	PÁG
Sesión 21: ¡Todas las personas somos Diferentes!	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nuestras características físicas. • Aceptar y Respetar nuestras diferencias. • Desarrollar el autoconcepto de los niños y niñas. 	87
Sesión 22: Nos gustan cosas diferentes	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nuestros gustos. • Aceptar y Respetar los gustos de las demás personas. 	89
Sesión 23: Nino y Nina son Especiales	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características de nuestra personalidad. • Descubrir por qué todas las personas somos Especiales. 	91
Sesión 24: Nosotros y nosotras también somos Especiales	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir las características que nos hacen especiales. • Reforzar e incentivar a los niños y niñas. 	93
Sesión 25: Las Gafas Mágicas	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a valorar nuestras características. • Encontrar características positivas en las otras personas. 	95
Sesión 26: Yo me gusto	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar nuestras características y Aprender a gustarnos. • Aprender a recibir elogios. 	97
Sesión 27: A Nino y Nina les gustamos	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir y Valorar lo que las otras personas tienen de especial. • Crear sentimiento de equipo, de unión. • Promover la relación interpersonal. 	98
Sesión 28: ¡Yo Consigo!	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar que somos capaces de conseguir las cosas. • Importancia del Esfuerzo, de luchar y no darse por vencido/a. 	100
Sesión 29: Nuestras Familias son Especiales	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir que nuestra familia es especial. • Descubrir las cosas positivas que existen a nuestro alrededor. 	102
Sesión 30: Nuestra Clase es Especial	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir las cosas de nuestro entorno. • Valorar nuestra clase. • Reforzar los buenos comportamientos. 	104

AUTOESTIMA

Sesiones Prácticas de la Guía
Resumen de Actividades. Módulo IV

HABILIDADES SOCIALES	TÍTULO	OBJETIVOS	PÁG
	Sesión 31: ¡Hola, Gracias y Por favor!	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a saludar, agradecer y pedir las cosas por favor. • Fomentar la asertividad 	113
	Sesión 32: ¡Qué Bueno es ser Amigo/a!	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar y valorar la amistad. • Incentivar la relación interpersonal. 	116
	Sesión 33: Nino y Nina participan y colaboran	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la participación y el trabajo en grupo. • Fomentar la colaboración. 	117
	Sesión 34: Nuestros Derechos y Obligaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que todas las personas tenemos Derechos y Deberes. • Promover estrategias para cumplir las obligaciones y reconocer los derechos. 	119
	Sesión 35: Vamos a Respetar a las Demás Personas	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y Respetar los Derechos de las demás personas. • Promover estrategias para respetar a las demás personas. 	121
	Sesión 36: Aprendemos a decir y a aceptar un "NO"	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar nuestro derecho de decir "No"; • Conocer los estilos de comunicación; • Fomentar la asertividad; • Aprender a oír y aceptar un No 	123
	Sesión 37: Conectando con las demás personas	<ul style="list-style-type: none"> • Ponernos en el lugar de la otra persona; • Escuchar a las demás personas; • Fomentar la asertividad. 	127
	Sesión 38: Nino y Nina aprenden a pedir Ayuda	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar estrategias para pedir Ayuda a las demás personas; • Descubrir las situaciones en las que es necesario pedir ayuda. 	130
	Sesión 39: Nuestra Clase somos TODOS/AS	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la Amistad, la Colaboración, las Habilidades Sociales y el Respeto. • Promover la participación y el trabajo en grupo. 	133
Sesión 40: Nino y Nina nos enseñaron...	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar de forma resumida, las habilidades sociales trabajadas a lo largo de la Guía. • Desarrollar estrategias para trabajar y recordar las habilidades sociales aprendidas. 	135	

EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS

La Educación Infantil hace referencia al período de vida de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los 6 años y está dividido en el Sistema Educativo Español en 2 ciclos. En este capítulo nos referiremos siempre al 2º ciclo de la Educación infantil que va de los 3 a los 6 años de edad, que antecede a la educación primaria.

En este período, los niños y niñas toman consciencia de que son parte de un mundo mayor y se verifican cambios rápidos e intrigantes en su desarrollo que influirán en sus adaptaciones futuras. Estos progresos se observan en el *desarrollo físico, cognitivo y psicosocial*, pero también al nivel del *lenguaje*, pues éste representa el “punto” de interacción entre todos los aspectos del desarrollo infantil, permitiendo que los niños y niñas expresen sus ideas, sentimientos y deseos.

El profesorado tiene un papel fundamental en este proceso de desarrollo: es responsable del establecimiento de un clima saludable y protegido para que los niños y niñas se sientan apoyadas en la realización de sus actividades y para que puedan explorar activamente el medio ambiente. De este modo, ponen en práctica estrategias de interacción positivas que les permiten revelar y desarrollar sus riquezas y talentos.

DESARROLLO FÍSICO

En esta edad, los niños y niñas comienzan a perder la apariencia de bebés y a adquirir una apariencia más atlética y esbelta. Aunque crezcan menos rápidamente que en años anteriores, se verifican progresos acentuados en su desarrollo muscular y coordinación óculo-manual que, sustentadas por la madurez del sistema nervioso, les permiten hacer mucho más. Estos cambios reflejan el desarrollo del interior del cuerpo a lo largo de estos años: su crecimiento muscular y óseo progresa, lo que les hace más fuertes y robustos/as. Estos progresos motores se verifican en el nivel de habilidades motoras gruesas que envuelven los músculos mayores (ej. saltar, correr y andar), y de las habilidades motoras finas, que envuelven los pequeños músculos y la coordinación mano-ojo (ej. dibujar, pintar, atar los cordones, abrochar los botones).

Al final de esta fase, el/la niño/a tiende a demostrar un interés especial en la realización de actividades de motricidad fina, las cuales desarrolla con mucho empeño y cuidado. Estos dos tipos de habilidades serán la base de diversas actividades deportivas y de danza que tendrán inicio y/o perfeccionamiento en el período escolar.

Paralelamente al desarrollo de las habilidades motoras, la maduración de las áreas de la corteza cerebral¹ posibilita progresos a nivel muscular y a nivel de la coordinación, por lo que los niños y niñas son más capaces de controlar su cuerpo y sus movimientos, permitiéndoles mayor autonomía.

¿Cómo promover el desarrollo físico de los niños y niñas?

Algunas sugerencias:

- Desarrolle con los niños y niñas actividades de movimiento *sin* locomoción, como el doblar, el balancear y el rodar.
- Desarrolle con los niños y niñas actividades de movimiento *con* locomoción (ej. correr, saltar, marchar, subir, transportar objetos fáciles de manipular).
- Estimule actividades y juegos en los que los niños y niñas puedan describir y repetir movimientos que hacen o que observan en las otras personas.
- Utilice la música como auxiliar de sus actividades: promueva la exploración e identificación de sonidos, el desarrollo de melodías y canciones y el toque de instrumentos musicales simples.
- Posibilite la realización de actividades de construcción (lego, bloques u otros), dibujos y pintura.

DESARROLLO COGNITIVO

Desde el punto de vista cognitivo, los niños y niñas de estas edades se relacionan con su mundo a través de acciones sensoriales y motoras y de acciones mentales, simbólicas o representativas. De hecho, en estas edades se van diferenciando por su capacidad de pensar simbólicamente, es decir, por su habilidad para formar símbolos y utilizar imágenes mentales – palabras, números y/o imágenes – a los que atribuyen significado. Tener símbolos para las cosas les ayuda a pensar sobre las mismas y a recordarlas sin que éstas estén físicamente presentes, lo que les permite relacionar lo que perciben con aquello que se acuerdan e imaginan, describiéndolo de forma que las otras personas lo puedan entender.

El/La niño/a, durante este período, es entonces capaz de crear ideas y símbolos con creatividad e iniciativa – se mueve, oye, busca, siente, cuestiona y manipula. Es capaz, aunque de manera no muy eficaz, de comprender el pasado, contar objetos, realizar sumas sencillas y agrupar materiales en pequeños grupos. Estas actividades son desarrolladas en un contexto en el que el/la profesor/a está atento/a y sensible,

¹ La *corteza cerebral* corresponde a la camada más superficial de sustancia gris de los hemisferios cerebrales. Sus células son responsables por toda la actividad inteligente: el planeamiento, el lenguaje, las operaciones numéricas, el raciocinio abstracto, entre otros.

permitiendo que el/la niño/a se involucre en experiencias intrínsecamente interesantes, que le posibilitan comprender y estructurar mejor el mundo. Sin embargo, estas acciones aún se encuentran estrechamente vinculadas a la percepción y a la información proporcionadas por los órganos sensoriales, por lo que, al final de este período, aún no consiguen transferir y generalizar los conocimientos adquiridos de una situación para la otra (*ej. si les damos una galleta partida a la mitad, los niños/as tienden a pensar que están comiendo menos porque ven dos mitades y no una galleta entera*).

A pesar de las evoluciones que se verifican en esta edad, los niños y niñas aún no consiguen comprender y observar todos los aspectos de una determinada situación, lo que puede originar conclusiones ilógicas y/o irreales. En términos generales, este fenómeno se acentúa por la incapacidad que demuestran en centrarse en puntos de vista que no son los suyos, aunque consiguen hacerlo, si se les pide. Consecuentemente, pueden fácilmente confundir la fantasía con la realidad y los aspectos físicos y psicológicos de una determinada situación (*ej. pensar que si las nubes se mueven es porque están vivas; si una esponja tiene la forma y textura de una piedra, piensan que realmente es una piedra*). Además, aún no consiguen comprender que una acción puede hacerse en dos o más sentidos – por ejemplo, no comprenden que una herida puede cicatrizar y curarse, que el hielo puede volverse líquido, etc.

A medida que la función simbólica de los niños y niñas se desarrolla, se verifican avances y progresos en el conocimiento que tienen sobre el **Tiempo**. Aunque muchas de las capacidades subyacentes a la noción del tiempo se desarrollen en esta fase, el concepto que poseen es muy diferente de lo que conocemos como personas adultas. Con estas edades, el tiempo es definido en función de un “reloj interno” subjetivo, basado en sus experiencias concretas y en las rutinas diarias que experimentan (*ej., hora de merendar, hora de dormir*). Con todo, y dada la capacidad creciente para formar imágenes mentales, consiguen exponer sus ideas sobre el tiempo a través de palabras, acordarse de cosas que ocurrieron en el pasado y anticipar algunas que lo harán en el futuro.

¿Cómo promover el desarrollo cognitivo de los niños y niñas?

Algunas sugerencias...

- Estimule a los niños y niñas para explorar/describir las semejanzas, diferencias y atributos de objetos, promoviendo el recuento (*ej. coleccionar objetos, contar piezas de lego, cubos y bloques*).

- Desarrolle actividades que impliquen la distinción y descripción de formas (sobre todo regulares) y relaciones espaciales (ej. de dibujos, imágenes y/o fotografías).
- Promueva la comparación de atributos de diversos objetos (más largo/más corto, mayor/menor).
- Proponga actividades de representación de papeles, juegos de imitación de acciones y sonidos, participando en las mismas.
- Cree situaciones en las que los niños y niñas puedan recordar y describir secuencias de acontecimientos y comparar intervalos de tiempo (ej. cumpla rutinas, recuerde acontecimientos, programe fiestas en fechas especiales, etc.).

DESARROLLO DEL LENGUAJE

El aprendizaje y desarrollo del lenguaje son una tarea nueva, y habitualmente emocionante para los niños y niñas de estas edades. Aunque la utilización de un sistema de símbolos se inicie con el nacimiento, es en esta fase donde se comprueban la expansión del mismo y una diferencia más significativa en relación a niños y niñas más pequeñas.

A partir de los tres años, usan un lenguaje para hacerse comprender y comunicar con otras personas, muestran interés en las formas y señales que encuentran impresas en los libros y/o en otros locales. La utilización creciente y progresiva de las palabras les permite comunicar sus sentimientos y deseos, aunque lo hagan de forma específica, breve y determinada. Entendiendo la variedad de expresiones que pueden mostrar y el modo como influye en otras personas, el/la niño/a adquiere una nueva sensación de poder y dominio sobre el mundo y su comportamiento. Al final de este período, las palabras pasan a ser utilizadas de forma más objetiva, sus respuestas son más breves, y las preguntas que realizan son menos numerosas, más serias y con mayor sentido, pues reflejan su necesidad de obtener información y de averiguar su significado. Dado que, en términos gramaticales consigue utilizar los plurales y el pretérito pasado, conoce la diferencia entre “el Tú, el Yo y el Nosotros/as” y su pronunciación mejora rápidamente. Ya existen verdaderas conversaciones, pues el/la niño/a reconoce la necesidad de hacer su discurso claro y relevante de cara a los contenidos y conocimientos que la otra persona posee y le transmite. No obstante, a pesar de que ya hablan con fluidez, aún tienen mucho que aprender sobre el lenguaje; a veces, pueden surgir frustraciones y algunos momentos de descontrol derivados de las limitaciones aún existentes en su forma y estilo de comunicación – por ejemplo, las dificultades de expresión y ausencia de vocabulario adecuado puede originar balbuceos, gagueos y hasta incluso berrinches.

¿Cómo promover el desarrollo del lenguaje en los niños y niñas?

Algunas sugerencias...

- Anime a los niños y niñas a hablar entre sí, a lo largo y después de las actividades.
- Ayúdeles a disfrutar del lenguaje con historias, rimas, cuentos y poemas.
- Cree un clima en el que los niños y niñas se sientan a gusto para manifestarse verbalmente o por escrito, mostrándoles atención e interés por sus intervenciones.
- Refuerce positivamente (ej. un elogio, una sonrisa, aplaudir) a los/as niños/as por sus intervenciones y por la utilización (o esfuerzo) adecuada del lenguaje.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

Cuando los y las bebés se transforman en jóvenes niños/as, sus relaciones sociales/ su mundo social se alarga. En esta edad, el/la niño/a tiene confianza en sí y en su capacidad para enfrentarse a las situaciones, demostrando conformidad y conocimiento de las reglas y jerarquías sociales. Son capaces de describir los pensamientos y sentimientos que experimentan, de recordar interacciones pasadas y de anticipar experiencias sociales futuras. Los niños y niñas en esta edad sienten que ya son individuos por su cuenta, tienen conciencia de su presente y pasado y reconocen las consecuencias de sus acciones. Desean estar cerca de otras personas, les ayudan, comparten sus juguetes, ofrecen su apoyo y desarrollan el sentido de la responsabilidad por las demás personas. Además de esto, sienten curiosidad sobre lo que pueden o no pueden hacer, comienzan a tener iniciativa y a ganar control sobre su vida. La curiosidad se refiere también a sus amigo/as, familiares y ambientes, haciendo preguntas, participando en juegos y experimentando nuevas situaciones.

A lo largo de este período, los niños y niñas desarrollan su **habilidad emocional** – la expresión emocional es más sofisticada y será más fácilmente compartida con las personas adultas, pues ya consiguen identificar cómo se sienten y relacionan determinadas emociones con situaciones específicas. Además de esto, comunican sus sentimientos, reconocen las emociones y las observan en las otras personas, consiguiendo expresarlas a través de palabras y gestos. No obstante, sólo consiguen expresar y experimentar una emoción de cada vez, siendo incapaces de sentir variaciones emocionales y emociones mixtas. La vivencia particular de apenas un afecto posibilita la existencia de cambios de humor con mayor frecuencia, siendo que, en la mayoría de los casos, los niños y niñas no expresarán sus sentimientos, excepto si las personas con las que mantienen una relación privilegiada les animan a hacerlo.

Uno de los aspectos del desarrollo psicosocial que más se desenvuelve en esta fase es el nacimiento de las **amistades** y del **compañerismo**. Hasta los 3 años, los niños y niñas juegan lado a lado o cerca unos/as de otros/as, pero a partir de esta edad, es cuando comienzan a tener amigos/as, sobre todo del mismo sexo. Son exigentes en relación a los compañeros y compañeras y seleccionan bastante los niños y niñas que escogen para jugar. Habitualmente les gusta jugar con pares que sonrían, saludan, ofrecen ayuda y/o se encajen en los juegos que están realizando. Tienden a rechazar los intentos más disruptivos, exigentes o con comportamientos más violentos, ignorando las personas que son muy tímidas, inhibidas y vacilantes en el contacto. Por esta razón, pasan mayor parte del tiempo con los niños y niñas con quien tienen experiencias positivas frecuentes, formando así sus amistades.

El desarrollo de estas relaciones de amistad es auxiliada por su capacidad de expresarse a través del lenguaje y desarrollar juegos complejos, que susciten el interés de las demás personas. Con las amistades, los niños y niñas aprenden a resolver los problemas y conflictos que surgen en sus relaciones, consiguen colocarse en el lugar de otras personas y observan modelos de varios tipos de comportamientos. Aprenden valores morales y normas relativas al papel sexual, practicando además papeles de personas adultas. La empatía con las otras personas comienza en este tipo de relaciones, pues el/la niño/a sabe que necesita de sus amigos/as y debe respetar sus sentimientos, para conseguir mantenerlos cerca. De hecho, se comportan de modo diferente con los niños y niñas que más les gustan y son sus compañeros/as: a pesar de que puedan enfadarse, tienen mayor capacidad de controlar su enfado y de expresarlo de forma más positiva.

¿Cómo promover el desarrollo psicosocial de los niños y niñas?

Algunas sugerencias...

- Cree y mantenga un ambiente caluroso y de apoyo para los niños y niñas.
- Organice rutinas destinadas al aprendizaje, planeando experiencias variadas que correspondan a los intereses y estilo de aprendizaje de los niños y niñas.
- Fomente las acciones intencionales y la resolución de problemas, reforzándolos por su iniciativa y esfuerzo.
- Estimule la toma de decisión de los niños y niñas, apoyándoles en sus intentos de asumir la responsabilidad por sus comportamientos.
- Coloque a la disposición de los niños y niñas materiales que estimulen actividades de colaboración y de conjunto, incentivando el juego conjunto y la revisión de los resultados de sus actividades.
- Sea sensible a sus sentimientos, deseos, intereses y necesidades.
- Estimule la reflexión y expresión de los pensamientos y sentimientos, promoviendo el respeto por los sentimientos de las demás personas.

El Autocontrol y la Disciplina

UNA BREVE INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA CORPORAL

El punto de partida para el Trabajo de la Promoción de Habilidades tiene como objetivo la construcción sólida y ajustada de la imagen y de la conciencia que tenemos de nuestro Cuerpo, o sea, basado en el desarrollo ajustado de nuestra Conciencia Corporal.

El Autocontrol, la Identificación y Diferenciación Emocional, la propia Autoestima e incluso las Habilidades Sociales, no pueden ser abordados, sin que los niños y niñas tengan un conocimiento de su cuerpo, de su “dimensión” y de su importancia en las experiencias cotidianas. Es por eso relevante que descubran su cuerpo, aprendan a quererlo, lo acepten tal como es y lo valoren – en suma, que tengan Conciencia de su Cuerpo, que conozcan “la casa donde habitan” y con la que van a vivir toda la vida.

Cada vez más, vivimos en una Sociedad donde el ritmo y el estilo de vida “voraz” hacen difícil “prestar atención a nuestro cuerpo” y, lo sobrecargamos sin darnos cuenta (ej., la acumulación de estrés). A veces, sólo evaluamos las consecuencias de la falta de atención dada a nuestro cuerpo cuando nos enfrentamos a situaciones límites (ej. enfermedad, impedimentos físicos, etc.) y sólo “mimamos” nuestro cuerpo cuando tenemos tiempo o en las ocasiones en las nos interesa mostrar un aspecto saludable (ej. en verano o en vacaciones...). Los estereotipos físicos impuestos por la sociedad dificultan la valoración de nuestra Conciencia Corporal. Valorar nuestro Cuerpo es atribuirle la importancia fundamental para nuestro bienestar físico y psicológico.

Este aprendizaje, por un lado, es precoz: desde la infancia aprendemos a ejecutar movimientos, a tener conciencia del cuerpo en el espacio y de nuestros límites y desafíos. Por otro lado, es un (re)aprendizaje constante a lo largo de toda la vida y que, cada vez más, con el paso del tiempo, se va volviendo más complejo. La capacidad de desarrollar una Conciencia Corporal adecuada, congruente con el propio individuo (a favor de él y no contra él como por ejemplo en los casos de bulimia, anorexia, etc.) va a permitir establecer relaciones más saludables y adecuadas que permitirán la propia “supervivencia”.

Promover la Conciencia Corporal es una tarea básica. El/ La profesor/a puede ayudar a los niños y niñas a desarrollar su Conciencia Corporal en una etapa esencial del crecimiento. En estas edades los niños y niñas descubren y aprenden a estar insertos/as en diversos contextos (casa, escuela, etc.). A través de la interacción con pares, descubren que tienen características similares y características diferentes de

las otras personas y, gradualmente, van configurando la percepción y la imagen que tienen de sí (autoconcepto); aprenden a querer esa imagen (autoestima) y, al mismo tiempo, van siendo conscientes de la realidad de su entorno, del tiempo que condiciona sus acciones y del espacio donde se lleva a cabo su desarrollo (características éstas, que están íntimamente relacionadas con la capacidad de Autocontrol).

El desarrollo de la Conciencia Corporal es por tanto, la base para la promoción de las habilidades que van a ser abordadas con “Nino y Nina: Guía de Habilidades”. El/ La profesor/a debe ayudar a los niños y niñas a que desarrollen una Conciencia Corporal adecuada. Para eso, debe *hablar del cuerpo atentamente, sin tabús* y además de forma lúdica y con ejemplos concretos, como los propuestos en la *Sesión 0* de esta “Nino y Nina: Guía de Habilidades”.

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL Y COMO SE MANIFIESTA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS?

El autocontrol es un aspecto fundamental para el desarrollo saludable y adaptado de los niños y niñas. Es una habilidad compleja y muy sofisticada, respecto a su capacidad para ejercer control sobre las acciones, eliminando comportamientos inadecuados y actuando de manera más adaptada, sin necesitar de la interferencia de otras personas. El autocontrol es necesario y esencial para el/la niño/a, en la medida en que le confiere un sentido de dominio, autonomía y habilidad sobre el comportamiento. Esta habilidad implica que piense, planee y organice los comportamientos, separe los sentimientos de los pensamientos y persista, incluso en los momentos de frustración y enfado.

Controlando los comportamientos, los niños y niñas consiguen regular sus emociones y actuar con moderación, hacer elecciones acerca de cómo y cuándo expresar sus sentimientos y parar y pensar acerca de las consecuencias de sus actos. De esta forma, adquieren un sentido de maestría personal, que les permite desarrollar una evaluación positiva de su persona, tomar decisiones apropiadas y responder a las situaciones de forma ajustada y con el máximo de consecuencias positivas.

Los niños y niñas a partir de los 3 años de edad ya exploran el medio de manera segura y sin el descontrol motor característico de edades anteriores, mostrándose capaces de ejercer algún control interno y voluntario sobre sus comportamientos. La madurez cerebral y los avances cognitivos que se verifican en este período, les permite controlar su cuerpo y evaluarse: en función de las características de la situación en que se encuentran, pudiendo o no expresar sus ideas y emociones. Estos avances en el desarrollo les permiten conocer y anticipar las consecuencias de sus acciones y posponer los comportamientos impulsivos y desconsiderados (ej. El/la niño/a podrá entender que si deja caer una cosa de vidrio al suelo, se partirá). De esta forma, adquieren estrategias del comportamiento, cognitivas y emocionales (ej. parar, “contar hasta 10” y pensar sobre la situación; hablar con ellos y ellas mismas, pedir ayuda a las personas adultas, planificar) que les ayudan a pensar y a resolver problemas específicos, y también a responsabilizarse por sus acciones, ganando poder y control sobre sus aprendizajes y comportamientos. Al adquirir estas estrategias de control, consiguen seleccionar objetivos y escoger tareas apropiadas a lo que saben y pueden hacer, esforzándose para concretarlas. Así, y en relación a una gran variedad de tareas, ya son capaces de resistir a la distracción, monitorizar sus progresos y concretar sus objetivos de forma positiva y con éxito.

Los niños y niñas que no regulan y no controlan su comportamiento, esperando que las otras personas lo hagan por ellos/as, tienden a desarrollar comportamientos inadecuados y a ser fácilmente influenciables. Por ejemplo, la ausencia de autocontrol hace más posible que estos/as niños/as ridiculicen a otras personas, tiren objetos y no asuman la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones. Tienden a presentar comportamientos impulsivos que pueden repercutirse negativamente en su desarrollo. Esta influencia tiende a manifestarse de forma negativa, en el desarrollo de comportamientos de riesgo (ej. consumo de alcohol y tabaco, delincuencia), dependencia, incapacidad de cambiar y de resolver los problemas y desafíos a los que se enfrentan y baja autoestima y autoconfianza, pues el/la niño/a no cree que tiene valor para controlar sus comportamientos y para llevar a cabo con éxito las actividades en las que se implica.

Uno de los aspectos fundamentales en el desarrollo del autocontrol en estas edades corresponde a los progresos que se comprueban en el sistema lingüístico en particular, en su capacidad para producir sonidos, palabras y/o frases y para comprender el discurso de las demás personas. Para regular su comportamiento y controlar los impulsos inmediatos, el/la niño/a puede entonces recurrir a auto-instrucciones, es decir, frases auto-dirigidas en las que habla consigo mismo/a (en voz alta o de forma silenciosa), y que tienen la finalidad de guiar sus pensamientos y de ayudarle a resolver los problemas con lo que se encuentra (ej. tengo que estar sin moverme y en silencio; no puedo hablar porque el/la profesor/a no quiere; tengo que “portarme bien” para poder ir a jugar). De esta forma, el/la niño/a tiene la posibilidad de planear con cuidado y rigor sus acciones, lo que retarda y/o impide un comportamiento impulsivo, aumenta su atención para las situaciones importantes, y le permite monitorizar su desempeño, proporcionarse elogios y enfrentarse adecuadamente al fracaso y a la frustración.

No obstante, y para que las auto-instrucciones sean realmente eficaces, los niños y niñas tienen que estar motivadas para ejercer la gestión de su comportamiento, o sea, tienen que desear “ser dueños y dueñas” de su comportamiento, encarar el control como un desafío, creer que poseen habilidad y capacidad para hacerlo y “trabajar” persistentemente para alcanzarlo. Para que la motivación exista y sus efectos puedan ser positivos, es fundamental que el ambiente que rodea a los niños y niñas les proporcione un conjunto de opciones variadas y adaptadas a sus características, para que lo exploren con autoestima y autoconfianza.

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL AMBIENTE EN LA PROMOCIÓN DEL AUTOCONTROL?

Entre los 3 y 6 años, los niños y niñas aprenden gradualmente a controlar su comportamiento de forma propia y voluntaria, lo que les convierte en seres más autónomos y menos dependientes del control externo existente durante los primeros años de vida. No obstante, y a pesar de esta responsabilidad progresiva, el profesorado, los familiares, etc.) continúan desempeñando un papel fundamental en el desarrollo de un autocontrol apropiado y eficaz: aunque se haya reducido la necesidad de supervisión constante sobre las acciones de los niños y niñas, sólo en la adolescencia tendrán verdaderamente capacidad para tomar decisiones por sí solos/as.

De hecho, el profesorado y el propio Ambiente, tienen un papel fundamental en el tipo de estrategias que los niños y niñas de estas edades desarrollan para resolver los problemas y concretar sus objetivos sociales. Son modelos, recursos y guías para el desarrollo de la independencia de los niños y niñas: la forma como desempeñan sus papeles, guía y orienta sus adquisiciones, pues tenderá a aprenderlos y a reproducirlos. Por ejemplo, si el ambiente es desorganizado e imprevisible, los niños y niñas no comprenden las reglas, no las respetan y, como consecuencia, tienen dificultad en interiorizarlas, sin conseguir utilizarlas para controlar sus acciones. Por el contrario, si el ambiente proporcionado por las personas adultas es claro y coherente, las consecuencias de las acciones se pueden anticipar fácilmente y los niños y niñas pueden, con confianza y seguridad, escoger sus objetivos y esforzarse por alcanzarlos. En interacción con las personas adultas, los niños y niñas pueden más fácilmente determinar lo que está correcto o incorrecto, aprendiendo comportamientos adecuados que observan y reproducen con base en lo que observan y aprenden del ambiente que les rodea.

Con este tipo de ayuda, los niños y niñas adquieren más autonomía, pudiendo obtener mayor satisfacción en las actividades que realizan y en las relaciones que establecen, teniendo más confianza y capacidad para ejercer estrategias de autocontrol en momentos futuros.

¿CÓMO PROMOVER EL AUTOCONTROL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Algunas sugerencias:

- Disponga el ambiente de forma a que las responsabilidades, oportunidades, expectativas y consecuencias de los comportamientos sean claras para los niños y niñas, además de apropiadas a su interés y nivel de desarrollo.
- Organice el ambiente físico con materiales variados para que los niños y niñas puedan escoger aquellos que, dentro de los objetivos establecidos, mejor se adapten a sus características (ej., para hacer un dibujo ponga a disposición diversos materiales de pintura y diferentes tipos de papel).
- Establezca, en colaboración con los niños y niñas, un conjunto de reglas de funcionamiento de la clase, que organice el ambiente, sirva de soporte a las actividades desarrolladas y les ayuden a diferenciar los comportamientos adecuados de los menos adecuados.
- El conjunto de reglas establecido deberá ser claro, sucinto, concreto y adaptado al nivel de desarrollo de los niños y niñas. Conviene que sea formulado en positivo (intentando evitar los “NO”).
- Establezca una rutina en el día a día del Colegio que sea satisfactoria para los niños y niñas y en la cual se eviten situaciones que puedan desencadenar comportamientos menos adecuados.
- Ayude a los niños y niñas a desarrollar el control de su comportamiento: haga preguntas, ayúdeles a descubrir sus propias soluciones para los problemas y, cuando necesiten ayuda, proponga estrategias que puedan ser aplicadas de forma independiente y autónoma (ej., puede proponer una solución para un conflicto con otras personas pero no lo ponga en práctica, deje que sea el/la niño/a quien escoja la forma de hacerlo).
- Modele estrategias de control del comportamiento (ej., contar hasta diez, respirar hondo, relajar, cantar, pensar en “cosas buenas”) como forma de frenar/impedir acciones impulsivas. Ayúdeles, además, a gestionar los sentimientos positivos y negativos (ej., alegría, satisfacción, frustración, enfado, tristeza) que puedan surgir durante estas actividades.
- Promueva momentos de pausa y de reflexión, para que los niños y niñas puedan parar y pensar antes de actuar. De esta forma, contribuirá también para el aprendizaje del adelantamiento de la gratificación.
- Promueva la utilización de auto-instrucciones en la realización de las tareas y actividades.
- Favorezca el esfuerzo, la persistencia y la toma de decisiones elogiando sus esfuerzos y adquisiciones.

- Promueva situaciones en las que los niños y niñas consigan planificar sus comportamientos y actividades. Por ejemplo, ayúdeles a pensar anticipadamente en lo que tienen que hacer y dónde, cuándo y cómo lo van a realizar.
- Refuerce positivamente a los niños y niñas, con elogios, aplausos de los compañeros y compañeras, caricias, etc. cuando sean capaces de ejercer el autocontrol o por el esfuerzo que hacen para adquirir esta habilidad. Sus elogios les ayudarán a creer que serán capaces de conseguirlo.

Como aprendices del autocontrol, los niños y niñas hacen frente a dificultades y desarrollan recursos, generan formas de respuesta a sus preguntas, piden ayuda y comparten sus descubrimientos con las demás personas, particularmente con el profesorado. Su papel se asume entonces como fundamental para que los niños y niñas puedan aprender a gestionar y regular su comportamiento. Al sentir apoyo serán más capaces de construir la comprensión del mundo que les rodea y ganar un sentido de control y satisfacción personal.

Sesiones prácticas:
Autocontrol y
Disciplina

Sesión 0, Sesión Especial: Nuestro Cuerpo...

Esta *sesión especial* ayuda a crear un clima adecuado y seguro para desarrollar las restantes sesiones de la Guía, que exigirán de los niños y niñas la participación y reflexión en grupo, a través de una metodología práctica que apuesta por la creatividad del profesorado y de los propios niños y niñas y por la diversión, tan esencial en esta etapa de la vida.

La Sesión Especial o Sesión "0" es, en realidad, la *sesión base de la Guía*. Es trabajada en **dos momentos**: (1) presentación de la historia de Nina y de Nino con el desarrollo de la actividad 1: *Nuestros amigos Nino y Nina*, y (2) revisión oral de las partes del cuerpo y de sus funciones con el desarrollo de la actividad 2: *Mi Cuerpo tiene*.

Objetivos:

- Trabajar la Conciencia Corporal: conocimiento de las partes del cuerpo y de sus funciones;
- Desarrollar la expresión y oralidad;
- Crear un clima seguro, de participación conjunta que sirva de base a las demás sesiones.

Material: ficha de Nino y Nina (Ficha 1), lápices o rotuladores para colorear, folios, papel continuo (papel de mural), cartulina grande, cartón o corcho blanco(opcional), pinturas y pegamento.

Procedimiento:

Para iniciar esta sesión, es aconsejable que los niños y las niñas estén sentadas en círculo (o de forma en la que habitualmente el profesorado presenta las historias; lo importante es que sea, de alguna forma, *especial* para que lo identifiquen como una ocasión diferente).

El/La profesor/a presenta la historia de "Nino y Nina" (Video de Animación de "Nino y Nina" y/o historia de la Pág. 29 de esta Guía). A continuación, enseñando la imagen de Nina y Nino (Ficha 1), pregunta en qué creen que se parecen y en qué son diferentes, abordando las partes del cuerpo. Da ejemplos sobre las funciones de las partes del cuerpo, por ejemplo "*con las manos hacemos dibujos*", "*con la nariz olemos las cosas*", etc. También puede poner como ejemplo funciones equivocadas de cada parte del cuerpo para que lo corrijan: "*los ojos sirven para comer*", "*las piernas sirven para escribir*", "*la boca sirve para correr*" y deja que reflexionen y expresen lo que

piensan. Para acabar esta parte se les pide que den ejemplos sobre las funciones de las partes del cuerpo.

Una vez presentado y trabajado oralmente “*Nuestro Cuerpo...*”, el/la profesor/a desarrolla la actividad 1: *Nuestros amigos Nino y Nina*.

La segunda parte de esta Sesión 0 se inicia con la revisión de “*Nuestro Cuerpo...*”. El/La profesor/a comienza preguntando quién se acuerda de las partes del cuerpo, mostrando las figuras de Nino y Nina que fueron construidas en la actividad anterior *Nuestros amigos Nino y Nina*, pidiéndoles para indicar en las figuras las diferentes partes del cuerpo, cuestionándoles sobre las funciones de las piernas, de los ojos, etc.

Una vez que todos los niños y niñas hayan participado, el/la profesor/a desarrolla la Actividad 2: *Mi Cuerpo tiene*.

Actividad/Juego: Nuestros Amigos Nino y Nina/ Mi Cuerpo tiene

Actividad 1. *Nuestros Amigos Nino y Nina*: actividad para realizar en grupo.

Entre todas las personas participantes, escogen dos niños/as. Las personas elegidas se colocan encima del papel de mural/ cartulina grande en el suelo y se dibuja su contorno. Después, todos los niños y niñas trabajan juntas para colorear las figuras. El/La profesor/a puede optar por pegar el papel del mural en Styrofoam, en corcho o en un cartón u otro material resistente para mantenerse en pie en la clase. Las figuras de nuestros amigos Nino y Nina pueden estar, a lo largo del año, siempre presentes en la clase, para ser utilizadas en sesiones posteriores.

Actividad 2. *Mi Cuerpo tiene*: actividad individual.

El/ La profesor/a reparte folios y material para dibujar/pintar a cada uno de los niños y niñas y les pide que dibujen su cuerpo e identifiquen cuál es la parte del cuerpo que les gusta más. Colgará los dibujos realizados por cada niño/a en la clase y debatirá el porqué de la elección de cada uno.

Áreas trabajadas: Expresión Plástica; Lenguaje-comunicación; Autoconocimiento; Educación sexual.

“Nino y Nina”

“Nino y Nina son un niño y una niña muy especiales: son como vosotros y vosotras, van al cole todos los días, tienen muchos amigos y amigas y les gusta mucho su profesora. Nino y Nina ya aprendieron muchas cosas y... ¿saben qué?... ¡Nos quieren contar sus historias y aventuras! Son muy divertidos, ¿queréis conocerlos?”

¡Hola, soy Nino! Tengo el pelo y los ojos negros y me gusta mucho el color rojo y el azul. Me encanta dibujar y me gusta mucho el colegio, porque aprendo muchas cosas y en el recreo puedo jugar con mi mejor amiga, Nina, que está en mi misma clase.

¡Hola, yo soy Nina! Tengo el pelo castaño y casi siempre llevo coletas. Me gusta el color verde y también me gusta mucho ir al colegio. Me divierto mucho con mis amigos y me encanta mi profe, siempre nos está enseñando cosas importantes.

Nino y Nina, todos los días en el colegio juegan en el recreo. Cuando están en clase, dibujan, aprenden las letras y los números, prestando siempre mucha atención a su profesora. Ya aprendieron muchas cosas y ahora quieren que vosotros y vosotras también aprendáis todo lo que ya saben.

Aprendieron que en clase deben estar tranquilitos para entender y poder hacer todas las cosas que la profesora les pide. ¡Imaginaos!... aprendieron a conseguir estar tranquilos y relajados. ¡Aprendieron que tienen muchos sentimientos! Que no siempre se sienten de la misma forma, que unas veces están muy felices, otras veces están tristes, pero lo importante es que descubrieron los sentimientos y cómo se queda nuestro cuerpo cuando tenemos un sentimiento.

La profesora de Nino y Nina también les enseñó lo importante que es ser un buen amigo y tener amigos y amigas con los que poder jugar y compartir.

¿Saben que más aprendieron?... Una cosa muy, pero que muy importante, que muchas personas adultas no saben o que a veces se olvidan: que todas las personas tenemos alguna cosa que nos hace especiales, diferentes.

¿Creéis que Nino y Nina son iguales? ¡“Venga”! ¡Vamos a descubrir si son iguales!”.

Sesión 1: En Clase tenemos que...

Es muy importante que los niños y niñas aprendan a interiorizar las reglas de la clase, de la relación con el/ la profesor/a y de la relación con los otros niños y niñas. Para eso, antes de ser abordada cualquier técnica para trabajar el autocontrol y la disciplina, el/la profesor/a debe establecer una serie de normas en la clase. Estas normas son muy importantes para poder crear un clima que facilite el trabajo del profesorado y la promoción de la disciplina en el alumnado.

Los niños y niñas deben participar en la definición de las reglas que deben ser acordadas entre todas las personas.

Objetivos:

- Definir y establecer las reglas en la clase;
- Aprender a diferenciar el tipo de comportamientos adecuados e inadecuados en la clase.

Material: cartulina, rotuladores, pinturas, cinta adhesiva transparente o cualquier otro material para colgar “*Nuestras reglas*” en la clase.

Procedimiento:

El/la profesor/a debe comenzar por preguntar a los niños y niñas, tipo *lluvia de ideas*, si creen que todo lo que hacemos está “bien hecho”; si existen comportamientos “buenos” y otros “no tan buenos”. El/La profesor/a debe dar ejemplos de comportamientos, algunos no muy buenos, para saber si los niños y niñas creen que deben tener o no tener tales comportamientos, como por ejemplo: ¿en clase tenemos que reírnos todo el tiempo, tenemos que pedir permiso para ir al cuarto de baño, tenemos que recoger los juguetes?...

Es aconsejable que el/la profesor/a enseñe las consecuencias que pueden tener los comportamientos que están discutiendo, por ejemplo, si un niño o una niña está todo el tiempo hablando, no consigue oír a la Profesora, está incomodando al resto que, como consecuencia, pueden no querer estar más con él o ella...

Cuando el/la Profesor/a considere que los niños y niñas aprendieron a diferenciar los comportamientos más adecuados para la clase, dará inicio a la actividad siguiente.

Conviene que el/la Profesor/a trabaje a lo largo del tiempo los comportamientos para poder consolidar la promoción de comportamientos adecuados.

Actividad/Juego: En Nuestra Clase Tenemos que... (Canción)

El/la Profesor/a pregunta al alumnado sobre los comportamientos que debemos tener en nuestra clase, cuáles son los comportamientos más correctos o “buenos”. Seguidamente registra los comportamientos que los niños y niñas expusieron y después, en común, discuten si están de acuerdo en tener esos comportamientos que fueron referidos como las reglas de la clase (4 o 5 normas que consideren importantes).

El/la profesor/a escribe en una cartulina las reglas (*Nuestras Reglas*) que deben ser *firmadas* por los niños y niñas. El/la profesor/a puede ayudarles a escribir su nombre o cualquier otro símbolo que lo identifique, por ejemplo: *pintura de dedos*, cualquier marca o símbolo que habitualmente sea asociada al niño o la niña – animales, figuras geométricas, etc. Las reglas deben estar expuestas en la clase y el/la profesor/a deberá leerlas *frecuentemente*, de tal manera que los niños y niñas las aprendan y las consigan decir sin ayuda. Sugerimos el uso de **una canción**: “**En nuestra clase tenemos que...**” para que consigan interiorizar las reglas más fácilmente.

Con la canción “En nuestra clase tenemos que...” el/la Profesor/a puede recordar, siempre que sea necesario, las normas que se hayan acordado, pudiendo servir, además como refuerzo en la memorización de las normas, **como un momento de ruptura /distracción**, en que se concentra la atención de los niños y niñas en la canción, retomando la actividad programada después de que se hayan relajado con la canción.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y representación; Educación Cívica; Música.

Sesión 2: ¿Qué les pasa a Nino y a Nina?

Para dar continuidad al trabajo de la conciencia corporal y al conocimiento que ya tienen del cuerpo, es muy importante que los niños y niñas entiendan que nuestro cuerpo no siempre está de la misma manera, o sea, que reacciona ante determinados estados, situaciones y acontecimientos y que nos envía señales o avisos que nos ayudan a comprender lo que nos pasa. A veces sentimos tranquilidad, relajación y, otras veces, estamos con más tensión, agitación o inquietud. Nuestro cuerpo es el primero en alertarnos cuando sucede alguna cosa, reaccionando posteriormente de determinadas formas.

Objetivos:

- Adquirir una mayor conciencia corporal y control del cuerpo;
- Entender y diferenciar estados del cuerpo cuando sentimos tranquilidad, tensión e inquietud.

Material: fichas de Nina y de Nino tranquilos y fichas de Nina y Nino inquietos (Fichas 2 y 3), equipo de sonido, CD con diferentes tipos de música (relajada y movida/animada) muñeca de trapo, piedras.

Procedimiento:

El/la Profesor/a inicia la sesión colocándose junto a los niños y niñas en un círculo o de forma que se vean todas las personas. Después enseña las imágenes de Nina y de Nino relajados y de Nina y Nino inquietos y pregunta si ¿creen que las imágenes son iguales, o se diferencian? Deja que los niños y niñas expongan sus ideas.

El/la Profesor/a explica que nuestro cuerpo no siempre está de la misma manera, por ejemplo: *“cuando estamos en relajación, sosiego o tranquilidad nuestro cuerpo está más blando, como una muñeca de trapo”* (se enseña una muñeca de trapo y se deja que cada niño/a coja la muñeca y vea cómo su cuerpo es blando asociando este estado al estado relajado del cuerpo). El/la Profesor/a da, entonces, varios ejemplos de situaciones en las cuales estamos relajados/as, por ejemplo: cuando oímos música, cuando estamos en el regazo de mamá o de papá... Después pasa a explicar lo que es estar en tensión, por ejemplo: *“Otras veces nuestro cuerpo no está tan blando, cuando no estamos relajados/as, cuando estamos en tensión, nuestro cuerpo se queda más duro, como una piedra”* (el/la Profesor/a enseña una piedra u otro objeto sólido, dejando que cada niño/a coja el objeto y vea cómo es más duro que la muñeca, asociando este objeto al estado tenso).

Después el/la profesor/a puede ayudar a explicar la diferencia entre los dos estados, por ejemplo: *“vamos a cerrar la mano con mucha fuerza... (en puño)... Ven, la mano está dura, ¿verdad? Esto quiere decir que está tensa, está haciendo fuerza... Pero si abrimos la mano... Está más ligera!... Está relajada...”*

En seguida, el/la profesor/a explica lo que es estar inquieto/a, por ejemplo: *“también hay ocasiones en las que nuestro cuerpo no para de moverse, saltamos, andamos de un lado para otro, hablamos mucho e incluso nos ponemos colorados y sudamos porque estamos agitados e inquietos”*. El/la profesor/a enseña la imagen de Nina y de Nino inquietos y pregunta a los niños y niñas qué les pasa. Deja que expresen lo que piensan (*lluvia de ideas*) y después explica que no siempre conseguimos quedarnos tranquilos/as, relajados/as y que hay cosas que suceden que hacen que no consigamos estar siempre así. Da inicio al juego: *Al son de la música*.

Es natural que esta sesión lleve más tiempo que las otras de la Guía, porque conviene que los niños y niñas entiendan muy bien la diferencia entre *tranquilidad e inquietud* para después poder trabajar las estrategias de autocontrol en las siguientes sesiones. El/la profesor/a puede usar las figuras de Nina y de Nino relajados siempre que pretenda que los niños y niñas se queden tranquilas, o usar las figuras de Nino y de Nina inquietos para ilustrar alguna situación que haya ocurrido en la clase o en los tiempos libres, trabajando así el autocontrol y la disciplina.

Actividad/Juego: Al son de la música

El/la profesor/a mantiene a los niños y niñas en el círculo, coloca una música **relajada** y presenta el juego. Les pide que cierren los ojos, balanceen su cuerpo al son de la música y que noten/sientan como el cuerpo está más ligero, más relajado y más parecido con el cuerpo de Nina y de Nino relajados y con la muñeca de trapo. Poco a poco, comienza a bajar el volumen de la música y les pide que se acuesten en el suelo. Se cambia la música y se pone una música más **movida** (por ejemplo *Rock and Roll*) y les pregunta si consiguen bailar y moverse de la misma manera que en la música anterior. Se les pide que se levanten y se muevan al son de la música: más rápido, dando saltos, dando vueltas... Luego, se vuelve a poner la música más relajada y después la más movida y se repite esta operación varias veces de forma que los niños y niñas, al mismo tiempo que juegan al son de la música, consigan ir controlando su cuerpo, entendiendo la diferencia entre tranquilidad e inquietud.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y representación; Música; Autonomía.

Sesión 3: ¡Vamos a relajarnos!

Enseñar a los niños y niñas a relajarse es una estrategia que les permite aprender a controlar el cuerpo. Este tipo de estrategia es fundamental para que consigan aprender a calmarse y a relajar los músculos. Se utiliza frecuentemente en diversas actividades para reducir la ansiedad (por ejemplo, deportes de alta competición, problemas de sueño, estrés), pudiendo además ser utilizado para proporcionar bienestar personal, a través de la inducción de la técnica de relajación.

Objetivos

- Enseñar estrategias para controlar el cuerpo;
- Entrenar la relajación de los varios grupos musculares.

Material: ficha de Nino y de Nina tranquilos (ficha 2), colchones o mantas para que los niños y niñas se acuesten, equipo de sonido, música relajante.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia la sesión mostrando la ficha de Nina y de Nino relajados, y pregunta al alumnado cómo se queda nuestro cuerpo cuando estamos tranquilos/as (ya trabajado en la sesión anterior), recordándoles cómo se quedaban cuando oían la música más “tranquilita”.

A continuación, se explica que, cuando nuestro cuerpo está tenso y duro, hay formas, “*trucos*”, que podemos usar para que él vuelva a quedarse ligero: uno de ellos es aprender a **relajar el cuerpo**. Seguidamente inicia la actividad.

Actividad/Juego: ¡Apretar y Relajar!²

En la relajación se comienza por las manos, pidiendo a los niños y niñas que las aprieten con mucha fuerza como si estuvieran exprimiendo una naranja, sientan la tensión que se crea en los músculos y después suelten la naranja imaginaria de las manos. Se pide que sientan cómo las manos se quedaron relajadas, ligeras y cómo sienta bien y tenemos placer cuando estamos relajados/as. Deben darse instrucciones en separado para cada una de las manos.

A continuación se les pide paraqué se despierecen como si se acabasen de despertar, estirando bien los brazos y los hombros. Deben, después, dejar caer los

² La primera vez que realiza la relajación con los niños y niñas, pueden hacerlo sentados en una silla para visualizar mejor las instrucciones que se les va dando.

brazos a lo largo del cuerpo, observando cómo es bueno sentirse relajados/as y sin hacer fuerza.

Se continúa con el cuello y los hombros, diciéndoles que encojan los hombros, como si quisieran tapar la cabeza con los hombros, sintiendo la tensión en los hombros, en el cuello y en la cabeza. Deben, entonces, soltar el cuello y dejar de hacer fuerza en los hombros, relajando completamente. Se les debe indicar que se fijen como el cuello se queda leve y cómo eso nos hace sentir bien.

Se trabajan, entonces, los maxilares. Se les pide que imaginen que tienen la boca llena y que tienen que masticar con mucha fuerza para que la comida se deshaga. Tienen que intentar morder con mucha fuerza, contrayendo el maxilar. Después se da la instrucción de relajación, refiriendo la diferencia entre el momento en que no hacen fuerza y el momento en que están mordiendo, enfatizando como el segundo momento les hace sentir mejor.

Seguidamente, se dan instrucciones para contraer los músculos de la cara (nariz, frente, ojos, boca y mejillas). Como ejemplo, se les puede pedir que imaginen que tienen picor dentro de la nariz, pero no pueden usar las manos para rascarse: tienen que mover la nariz, de un lado para el otro de forma que se queden sin picor. Los niños y niñas deben, entonces, relajarse, centrando su atención en los músculos de la cara y dándose cuenta como están relajados, más sueltos.

Se continúa la relajación con los músculos de la barriga. Para eso se les puede decir que encojan mucho el estómago como si quisieran ser muy delgaditos/as y, después, que hagan mucha fuerza con la barriga, como si estuvieran empujando una mesa con ella. Después de cada uno de las peticiones, se sugiere que relajen la barriga, respirando hondo, sin hacer fuerza y que se concentren en la diferencia que sienten.

El último grupo muscular para trabajar son las piernas y los pies. Los niños y niñas deben imaginar que están andando sólo con los talones, teniendo, para eso, que estirar bien los dedos para arriba, sintiendo los músculos de las piernas duros. Después se pide que imaginen que tienen que danzar con las puntas de los pies, estirando mucho los dedos. Después de cada ejercicio deben relajar completamente las piernas y los pies, soltándolos y dejándolos caer para los lados, y sentir como están más leves y como el cuerpo entero está más relajado.

Se puede dar la indicación de que permanezcan algún tiempo en posición de relajación total, concentrándose en la música tranquila. El regreso a la actividad debe hacerse de forma lenta, comenzando por mover las manos y luego las piernas y los

pies, se pueden después sentar, relajan el cuello y la cabeza (moviéndola de un lado para el otro, de arriba abajo), y sólo después es cuando se ponen de pié.

Cuando los niños y niñas consigan comprender, interiorizar y realizar los pasos de la relajación muscular, el/la profesor/a puede proponer la experimentación de la relajación imaginativa. Ésta tiene como base desarrollar la capacidad de los niños y niñas para imaginar y pensar en acontecimientos positivos, relajantes y en los cuales sientan placer, para que consigan y se queden más relajados/as. Presentamos a seguir una propuesta de actividad para este tipo de relajación (opcional).

Actividad/Juego: ¡Imaginar y Relajar!

El/la profesor/a explica a los niños y niñas: *“vamos a aprender a quedarnos tranquilos y tranquilas como Nino y Nina. Para eso tenemos que estar en silencio, con los ojos cerrados y debéis oír con atención lo que voy a decir”*.

Después se les pide que se acuesten en el suelo en una posición confortable (el/la profesor/a organiza la clase con mantas, colchones...) y presta atención para intentar evitar cualquier tipo de distracción en la clase. Cuando estén acostados en el suelo, pone una música tranquila, con un tono bajo y comienza a dar algunas instrucciones para iniciar la relajación; por ejemplo: *“Vamos a imaginar que estamos en una playa muy bonita, el sol está muy claro, el cielo está azul. Estamos acostados y acostadas en la arena, la arena está calentita porque el sol está muy fuerte. Nosotros y nosotras también estamos calentitos y cómodos. Sentimos nuestro cuerpo muy, muy relajado, la cabeza, las manos están leves, la barriguita y las piernas también están leves. ¡Tenemos el cuerpo tan leve! Imaginamos que somos un pájaro y que volamos, podemos ver las personas desde el cielo, el agua del mar, los pececitos... Nos sentimos relajados, muy relajados...Después volvemos a la arena. Respiramos hondo...Continuamos muy relajados... Continuamos sintiendo el sol calentito... está todo silencioso a nuestro alrededor (pausa)... Cuando yo cuente hasta tres, nos vamos a ir despertando lentamente y abriendo los ojos (Lentamente) 1... 2... 3... Pueden abrir los ojos...”* (Las escenas relatadas oralmente pueden ser diferentes, siempre que lo imaginado sea algo relajante).

Se pide a los niños y niñas que no se levanten de inmediato. Se quedan con los ojos abiertos acostados y después lentamente se sientan y se ponen en pié.

Áreas trabajadas: Conciencia y Relajación corporal; Autoconocimiento; Entrenamiento de la concentración y de la imaginación (facultativo).

Sesión 4: ¡Aprender a respirar!

Aprender a respirar de una manera lenta y profunda, es una capacidad que todos los seres humanos tienen cuando nacen pero que se pierde con el tiempo. Es importante desarrollar el entrenamiento de la respiración, ya que está conectada con la relajación corporal y, entrenada continuamente, tiene consecuencias fisiológicas en nuestro cuerpo, potenciando el bienestar y ayudando a reducir estados fisiológicos más ansiosos.

Objetivos:

- Aprender a controlar el cuerpo;
- Entrenar la respiración lenta y profunda.

Material: ficha de Niño y de Niña tranquilos (ficha 2), globos, flores, colchones o mantas para que los niños y niñas se acuesten, equipo de sonido, música relajante.

Procedimiento:

El/la profesor/a comienza explicando que *“vamos a aprender otra manera de controlar nuestro cuerpo para conseguir que se quede leve y tranquilo para sentirnos más relajados y relajadas, como Niño y Niña”*. Se enseña la figura de Niño y de Niña relajados. *“Vamos a aprender a respirar, de una manera lenta y profunda”*. El/la profesor/a coloca a los niños y niñas en rueda e inicia el siguiente juego.

Actividad/Juego: ¡Inspirar...Expirar!

El/la profesor/a comienza explicando el funcionamiento y la importancia de la respiración. Ya que en estas edades no se conocen todos los órganos del cuerpo, en particular los pulmones, puede aprovechar esta actividad para presentarlos, con la ayuda de alguna imagen (anatomía del cuerpo), lo que les facilitará su comprensión.

Con la ayuda de un globo, se enseñan los pasos básicos para conseguir una respiración lenta y profunda: *“cuando inspiramos nuestros pulmones se llenan de aire, como el globo (se infla el globo) y cuando expiramos, nuestros pulmones sueltan el aire (se desinfla el globo)”*. Este procedimiento de la inspiración y expiración debe hacerse en cinco tiempos, o sea, debe inflarse el globo (inspirar) contando hasta cinco y debe soltarse el aire del globo, también contando hasta cinco. Se pide a los niños y niñas que cuenten hasta cinco al mismo tiempo que el/la profesor/a hace la demostración con el globo (Nota: Si recurre al ejemplo del globo, sugerimos que lo

realice apenas como demostración el/la profesor/a y no **que lo haga el alumnado**). El/la profesor/a puede utilizar otros ejemplos para enseñar a sus alumnos/as a respirar lenta y profundamente.

A continuación, se les pide que se acuesten en el suelo y cierren los ojos. Se pone la música relajante y se les dice que imaginen que van a soñar. Se sugiere que piensen que están en un lugar muy tranquilo, donde no hay ruido y donde existen muchas flores. Se les debe animar/motivar a oler las flores, que pueden ser verdaderas – en ese caso se hace que los niños y niñas huelan las flores varias veces (inspirando y expirando), entrenando así la respiración lenta y profunda.

Después del entrenamiento de la respiración, a través de la imaginación, se les deben dar instrucciones para que se muevan lentamente como si se estuviesen despertando.

Al final de la actividad, el/la profesor/a les pregunta cómo se sienten y explica que la respiración lenta y profunda puede ser usada para relajar todo el cuerpo, para que se sientan más relajados/as y más tranquilos/as.

El/la profesor/a junto con los niños y niñas deben discutir sobre situaciones típicas del día a día en que pueden utilizar la respiración lenta y profunda como forma de relajarse (por ejemplo, cuando un compañero pega a otro, éste, antes de reaccionar, debe respirar lenta y profundamente para no hacer ningún disparate).

Áreas trabajadas: Conciencia Corporal; Relajación a través de la respiración; Entrenamiento de la concentración y de la imaginación; Autoconocimiento.

Sesión 5: ¡Nina y Nino controlan su cuerpo!

A través de los personajes de la Guía, Nino y Nina, se les enseña a los niños y niñas a ser capaces de controlar su cuerpo. Es más fácil que entiendan y desarrollen estrategias de autocontrol a través de ejemplos concretos, como imágenes de personajes con los que se identifiquen o con el propio profesor o profesora, como modelo de aprendizaje.

Objetivos:

- Aprender a controlar el cuerpo a través de la respiración y de la relajación;
- Desarrollar el autocontrol y la disciplina en los niños y niñas a través del ejemplo de los personajes.

Material: ficha de Nino y Nina tranquilos (ficha 2), figuras de Nino y Nina (construidas y expuestas en la clase), folios o cartulinas, lápices o rotuladores para pintar.

Procedimiento:

El/la profesor/a se sienta con los niños y niñas en un círculo e introduce la sesión contando la historia: “Nino y Nina aprenden a controlar su cuerpo” (Pág. 41).

Una vez finalizada la historia, se hacen preguntas sobre la misma, por ejemplo: “¿Quién me cuenta lo que le pasó a Nina?, o ¿Qué es lo que Nino hizo?”.

Antes de pasar a la actividad propuesta, el/la profesor/a recuerda las diferentes técnicas que aprendieron en las sesiones anteriores para que asocien que pueden ser *trucos* que sirven para controlar el cuerpo y para conseguir quedarse más tranquilos/as y relajados/as.

Actividad/Juego: Yo también puedo ser como Nino y Nina

Para poder realizar esta actividad, el/la profesor/a tiene que haber dibujado, anteriormente, las figuras (sólo la silueta) de Nino y de Nina relajados en varias hojas de papel (puede también optar por ampliar las figuras en cartulinas).

Organiza al alumnado en pequeños grupos y distribuye los folios o las cartulinas con las siluetas de Nino y de Nina relajados por los grupos y lápices o rotuladores para pintar. Explica la actividad; se aproxima a las figuras (expuestas en la clase) de Nino y de Nina y hace preguntas sobre las características físicas de los personajes, por ejemplo, ¿de qué color es el pelo de Nino?...

Seguidamente, muestra la imagen de Nino y de Nina relajados y pregunta sobre Nino y Nina relajados, concretamente: ¿cómo se queda nuestro cuerpo cuándo estamos relajados/as? Recuerda brevemente la *sesión 2*, como nuestro cuerpo puede quedarse de varias maneras (muñeca de trapo, piedra...) y como nuestro cuerpo se quedaba diferente al oír diferentes músicas (juego “al son de la música”).

El/la profesor/a pide a los niños y niñas que pinten las figuras de Nino y de Nina (por grupos) y les va recordando cuáles eran los trucos que usaron para controlar su cuerpo. Pasa por cada uno de los grupos y hace el truco de la respiración: inspirar y expirar en cinco tiempos. Los niños y niñas continúan pintando y el/la profesor/a vuelve a pasar por los grupos, haciendo el truco de relajación: les pide que paren de pintar, que comiencen a desperezarse como si acabasen de despertar, estirando bien los brazos y hombros. Después dejen caer los brazos a lo largo del cuerpo, fijándose como es bueno sentirse relajados y sin hacer fuerza.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y representación; Matemáticas; Expresión plástica; Conciencia Corporal; Relajación y Respiración.

“Nino y Nina aprenden a controlar su cuerpo”

“Un día, Nino y Nina estaban en el colegio, en la clase con todos los compañeros y compañeras cuando la profesora dijo: “Hoy es un día muy especial en el colegio: ¡por la tarde vamos a tener una fiesta, por eso van a tener que hacer un dibujo del colegio! Los tres dibujos más bonitos van a recibir un premio en la fiesta”. A partir de ese momento, Nina, a quien le gustaba mucho, pero que mucho pintar, se quedó tan, tan contenta con la idea de la fiesta y de los premios que comenzó a reír y a dar saltos y no conseguía estar tranquilita.

A Nino también le gustaba pintar, por eso, se quedó también muy contento y comenzó a pensar en el dibujo que iba a hacer. Respiró hondo, relajó el cuerpo, cerró los ojos y tuvo una idea para el dibujo y así “relajadito”, comenzó a hacer el dibujo.

Nina, por lo contrario, se pasó toda la mañana dando saltos, no paraba quieta, se movía todo el tiempo, hacía muchas preguntas a la profesora, hablaba alto e incomodaba a los compañeros y compañeras hasta que Nino le dijo: ¡Nina, si no paras quieta, no vamos a poder acabar el dibujo, y aún peor: vas a estar tan cansada que ni siquiera vas a conseguir tener fuerzas para hacer el dibujo!

En ese momento, la profesora, que veía que Nina se había quedado muy nerviosa y esperaba que ella consiguiese tranquilizarse sola, le dijo: Nina, todos tus compañeros y compañeras ya casi han acabado su dibujo, ¿y el tuyo Nina, ya está listo?.

Nina se dio cuenta de que no había dibujado nada y respondió casi llorando: ¡No entiendo! ¡Hoy es un día muy especial! ¡Vamos a tener una fiesta en el colegio! ¡Pero no consigo parar quieta! ¡Ni consigo hacer el dibujo, y a mí que me gusta tanto dibujar!”.

La Profesora le dijo: Eso sucede cuando no conseguimos controlar nuestro cuerpo. Es normal que nos pongamos contentas cuando recibimos una buena noticia y estemos ansiosas y nerviosas cuando esperamos alguna cosa. En estos momentos, es normal que nuestro cuerpo no pare quieto, pero si no lo controlamos, podemos incluso estropear nuestro día y tal como te dijo Nino, puedes incluso no conseguir hacer el dibujo, ya que te quedas muy cansada por haber estado todo el día inquieta, sin parar de moverte.

Entonces Nino se acordó de uno de los trucos que la profesora les había enseñado y dijo: ¡Yo sé cómo ayudar a Nina para que se quede más tranquila, ella puede hacer aquella respiración lenta y profunda, como la de los globos, y podemos todos hacer la relajación!.

La profesora pensó que era una buena idea e hicieron la relajación. Entonces Nina intentó pensar sólo en el dibujo, y cuando comenzaba otra vez a quedarse más inquieta y no conseguía pintar, se acordaba de respirar “lenta y profundamente” y, y así recuperó fuerzas, consiguió hacer el dibujo y al final, ¡incluso consiguió ganar uno de los premios junto con Nino!”

Sesión 6: ¡Parar y Pensar!

Evitar comportamientos inadecuados, a veces es tarea complicada. Además de enseñar a los niños y niñas a controlar su cuerpo, podemos desarrollar otras técnicas para que aprendan a regular su comportamiento. Una de ellas es la capacidad de parar y pensar antes de reaccionar. *Esto es un entrenamiento para toda la vida.*

Objetivos:

- Promover la capacidad de pensar antes de reaccionar/actuar;
- Desarrollar el autocontrol y la disciplina en los niños y niñas a través del ejemplo de los personajes.

Material: Fichas de Nino y de Nina tranquilos e inquietos (Fichas 2 y 3). Carta de Nino Amigo.

Procedimiento:

El/la profesor/a se sienta con los niños y niñas en un círculo y presenta la sesión; por ejemplo, les pregunta si ¿quieren oír lo que le sucedió ayer a Nino? Y cuenta, como ejemplo, la siguiente historia:

“En el recreo, Nina llamó a Nino para jugar y él no quiso ir.

Nina le preguntó: ¿Nino, qué te pasa? ¿Por qué no quieres jugar?.

Nino: Por nada.

Nina: ¡Venga! ¿Qué pasa?

Nino: ¡Oh! Es que traje mi balón de fútbol al colegio y estaba jugando con María y Oscar cuando vino una niña y nos quitó mi balón...No me gustó nada, la insulté y empujé tan fuerte que se cayó al suelo. ¡Le hice mucho daño!.

Nina: ¿Y por qué estás así? ¿Por haber hecho daño a la niña o porque te quitó la pelota?

Nino: Porque le hice mucho daño. Pero en ese momento ni pensé, hice aquello que me pidió mi cuerpo...

Nina: Es verdad Nino. A veces es difícil controlar nuestro cuerpo pero tenemos que tener mucha fuerza. Cuando te ocurra otra vez, acuérdate que puedes parar, usar varios trucos como los que nos enseñaron en clase, ¿te acuerdas?: respirar, contar hasta 10, etc. Así, si consigues controlar tu cuerpo, verás que ya no le haces daño a nadie y las cosas irán mejor.

Nino: Gracias, Nina. Es verdad, voy a usar los trucos que nos enseñaron. Cuando no me guste algo, voy a parar, pensar y decir: ¡Yo consigo controlar mi cuerpo! Sólo después es cuando haré alguna cosa.”

Una vez acabada la historia, el/la profesor/a cuestiona a los niños y niñas, por ejemplo: “¿Quién me cuenta lo que le pasó a Nino? ¿Alguna vez os ha pasado lo mismo?”. El/la profesor/a establece un diálogo sobre la importancia de **parar y pensar**, como nos debemos comportar antes de hacer alguna cosa, en la importancia de planear una acción antes de comenzarla. Se deben dar ejemplos para que lo comprendan mejor (ej., si el/la profesor/a pide para que hagan un dibujo, antes de hacerlo tienen que pensar lo que van a dibujar y sólo después comienzan a escribir en el papel; cuando una persona invita a otra a jugar a la pelota, tiene que parar y pensar si quiere o no). A continuación, inicia el siguiente juego.

Actividad/Juego: ¡STOP, parar y pensar!

El/la profesor/a explica las reglas del juego. Los niños y las niñas deben correr por la clase libremente. Cuando diga STOP, deben parar y mirar para él/ella. Si enseña la figura de Nino o de Nina inquietos, deben pensar como tienen que poner su cuerpo para que quede en tensión (inquieto) como el de los personajes. Si enseña la figura de Nina o de Nino tranquilos, deben parar y pensar cómo han de hacer para poner el cuerpo ligero/ leve y relajado como la figura.

Al final, el/la profesor/a conversa con los niños y niñas sobre lo que tuvieron que hacer en el juego, pregunta si fue fácil o difícil y da ejemplos de cómo el juego es aplicable al día a día (ej., cuando alguien les estropea un juguete, el cuerpo comienza a quedarse tenso, pero tienen que parar, pensar y esforzarse para quedarse tranquilos/as).

El/la profesor/a puede usar este juego siempre que crea que los niños y niñas necesitan tranquilizarse y relajarse.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Atención; Memoria y Coordinación motora; Autoconocimiento y Autonomía.

Sesión 7: ¡Controlamos nuestro cuerpo!

Es importante que los niños y niñas entiendan que pueden controlar su cuerpo, que pueden regular su estado desde el nervioso/inquieto al relajado/calmo. Es importante que este aprendizaje se generalice a las actividades del día a día, para descubrir que pueden controlar su cuerpo evitando comportamientos inadecuados.

Objetivos:

- Aprender a controlar el cuerpo;
- Evitar comportamientos no adecuados.

Material: fichas de Nino y de Nina tranquilos e inquietos (Fichas 2 y 3).

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia la sesión recordando las historias de Nina y Nino de las sesiones 5 y 6. Se explica a los niños y niñas que a veces es difícil controlar nuestro cuerpo: nos quedamos agitados, inquietos (se enseña la imagen de Nina y de Nino inquietos- Ficha 3) y acabamos por hacer cosas que no nos gustan, como por ejemplo, pegar a alguien, dar un empujón o usar nombres feos. Pero es posible no hacer esas cosas porque podemos controlar nuestro cuerpo como hemos aprendido hasta ahora (se enseña la imagen de Nina y de Nino tranquilos- Ficha 2). Para ilustrar que conseguimos controlar nuestro cuerpo, se realiza el juego propuesto.

Actividad/Juego: ¡Yo controlo mi cuerpo!

Se pide a los niños y niñas que se junten dos a dos y jueguen a la “mano muerta” Una persona agarra la mano de otra, que debe estar leve, y dice “mano muerta, mano muerta, llama a esa puerta”. A medida que va diciendo esto mueve la mano del compañero o compañera que deberá estar leve. Cuando llega a la frase “llama a esta puerta”, intenta pegar con la mano en la cara del compañero o compañera. Lo que se pretende es que el compañero o compañera consiga tener la mano leve pero cuando llega a la parte de tocar/ pegarse en su cara, consiga controlar la mano. Es necesario explicar que es sólo un juego y que no deben lastimarse.

Se explica que cuando queremos, conseguimos controlar nuestro comportamiento como controlamos nuestra mano. Para que los niños y niñas lo entiendan mejor, el/la profesor/a puede sugerir que se hable a la mano y le digan que se quede quieta y dura hasta que lo consigan hacer sin hablar.

Áreas trabajadas: Desarrollo motor; Conciencia corporal; Lenguaje- comunicación.

Sesión 8: El Esfuerzo

Cuando pretendemos desarrollar determinadas habilidades es importante saber que *todas las personas son diferentes* y que tienen su ritmo para aprender. Es fundamental prestar atención y dar **importancia al esfuerzo** que un niño o niña hace para conseguir algo. Al valorar su esfuerzo, promovemos su autoconfianza y autoestima.

Objetivos:

- Aprender a diferenciar el tipo de comportamientos adecuados en la clase;
- Valorar el esfuerzo (no darse por vencido).

Material: Figuras de Nino y Nina – esfuerzo (Ficha 4), folios para construir pelotas, cesto o arco.

Procedimiento:

El/la profesor/a se sienta con los niños y niñas en un círculo y explica la importancia del *esfuerzo*. Enseña la imagen de Nino y Nina-esfuerzo y hace preguntas sobre ella. Se explica que Nino y Nina quieren estar tranquilos, relajados, pero su cuerpo está tenso, y aunque no consigan quedarse completamente relajados, continúan intentándolo y esforzándose para conseguirlo. Nino y Nina no quieren responder mal, ni ser maleducados pero no lo están consiguiendo. El/la profesor/a explica, que a veces intentamos hacer una cosa, nos esforzamos pero no lo conseguimos. Lo importante es continuar intentándolo.

Da algunos ejemplos, (incluso de sí mismo/a): *“sólo vamos a conseguir aprender a escribir si nos esforzamos y escribimos muchas veces las letras. A veces es difícil obedecer y hacer las cosas que nos mandan, pero debemos siempre esforzarnos”*. Es muy importante intentar y esforzarnos para cumplir un objetivo. Da inicio al juego.

Actividad/juego: ¡Venga, vamos a esforzarnos!

El/la profesor/a organiza a los niños y niñas en pequeños grupos, distribuye folios (pueden ser de colores) y les pide que hagan varias pelotas. Prepara una caja o algo que funcione como canasta/cesto. Después de que hayan hecho las pelotas, se pide que, a una cierta distancia, intenten acertar dentro de la canasta. Cada uno de los niños y niñas debe tener su oportunidad. Se explica, entonces, que puede no ser muy fácil, pero que si entrenamos vamos a conseguir acertar más veces y para eso necesitamos esforzarnos.

Áreas trabajadas: Motricidad fina; Coordinación motora; Lenguaje-comunicación.

Sesión 9: El Cuadro de los comportamientos

Conseguir que los niños y niñas aprendan a diferenciar cuáles son los comportamientos más adecuados, en particular con los compañeros y compañeras, en clase, en casa, etc. es una tarea que se debe trabajar diariamente, de forma que después de un tiempo, consigan hacerla de forma automática. Aprenderán a estar más atentos/as a su comportamiento y fomentará la interacción con los pares.

Objetivos:

- Evaluar los comportamientos;
- Fomentar el desempeño de comportamientos adecuados en la clase.

Material: Fichas 5, 6 y 7 (imágenes pequeñas de Nina y de Nino tranquilos, inquietos y esforzándose), cartulina, rotuladores, fotografías de los alumnos y alumnas, velcro, pegamento o Bostik /Blu-tack.

Procedimiento:

En una cartulina (grande) el/la profesor/a dibuja un cuadro de doble entrada. En una de las columnas coloca las fotografías de todos los alumnos y alumnas, en otra coloca los días de la semana. (Hacer un cuadro semanal o diario).

Cuadro de los Comportamientos (<i>Hoy me parecí más a ...</i>)					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fotografía de Pablo	Nino Tranquilo	Nino Inquieto	Nino Esfuerzo	Nino Tranquilo	Nino Tranquilo
Fotografía de Marta	Nina Tranquila	Nina Esfuerzo	Nina Inquieta	Nina Inquieta	Nina Tranquila
Fotografía de Rita	Nina Inquieta	Nina Esfuerzo	Nina Tranquila	Nina Tranquila	Nina Tranquila

El/la profesor/a cuelga el cuadro en la clase y explica a los niños y niñas el porqué del cuadro, comenzando por recordar cuáles son los comportamientos adecuados en la clase con los compañeros y compañeras, en casa... (Nuestras reglas de la clase – *Sesión 1*). Es importante que los niños y niñas refieran ejemplos de comportamientos adecuados (ej., intentar oír al profesor/a sin interrumpir, evitar saltar en clase).

Seguidamente, muestra las figuras de Nina y de Nino tranquilos, inquietos y esforzándose, y hace preguntas sobre las figuras. Recuerda que todos y todas

podemos ser/estar como Nino y Nina (tranquilos, inquietos o esforzándonos para quedarnos tranquilos) todos los días, en diferentes situaciones. Así, el cuadro va a servir para registrar a lo largo del año (cada día o siempre que considere oportuno trabajar los comportamientos) cuáles fueron los comportamientos: si consiguieron estar tranquilos/as, si estuvieron inquietos/as, si se esforzaron para quedarse tranquilos/as pero no lo consiguieron.

Actividad/juego: ¿Hoy me parecí más a...?

El/la profesor/a reúne a los niños y niñas junto al cuadro y enseña las diferentes figuras pequeñas de Nino y de Nina tranquilos, inquietos y esforzándose. Les pide que piensen si en ese día se han parecido más a Nino y Nina tranquilos, inquietos o si hicieron algún esfuerzo para quedarse tranquilos pero aún así no lo consiguieron.

Les deja reflexionar y comienza, escogiendo una de las figuras; por ejemplo, Nino tranquilo y explica el porqué de su elección (*“hoy me parecí más a Nino tranquilo porque conseguí estar tranquilo/a durante el día y relajado/a, incluso cuando estabais hablando al mismo tiempo”*) y pega (o cuelga) en el día de la semana que corresponde. Después dice: “Ahora vosotros y vosotras, ¿os parecisteis más a Nino y Nina tranquilos, inquietos o esforzándose?”. Les da tiempo para escoger, mientras va recordando cómo fue el día (por ejemplo, si creyeron que estuvieron tranquilos cuando estaban dibujando...) Cada niño y niña debe escoger una de las figuras y colgarla (pegarla) en el día correspondiente, en la línea de su fotografía.

Debe haber una **breve conversación** sobre si ese comportamiento fue el más adecuado o no, reflexionar entre todos y todas para ver si están de acuerdo con la figura escogida por ese niño o niña. Es muy importante que el/la profesor/a elogie cuando se escoge tranquilo, o cuando el comportamiento fue adecuado, incentivándoles a esforzarse por tener comportamientos más relajados y tranquilos. Es también importante recordar que cuando no consiguen controlar su cuerpo, deben utilizar los trucos (para y pensar, relajar, respirar) para conseguir tener “buenos” comportamientos. **Esta actividad/técnica, trabajada diariamente**, y siempre que la situación lo requiera (ej., cuando hay una pelea) **tiene resultados eficaces**. Con el tiempo, interiorizan la actividad, consiguen hacerla solos/as y hasta recuerdan al profesor/a ir al cuadro.

Áreas trabajadas: Educación Cívica; Lenguaje-comunicación; Conocimiento del Entorno; Autonomía.

Sesión 10: ¡Porque lo merecemos!

En el trabajo de promoción de habilidades, no podemos olvidarnos de la importancia del **refuerzo**. Reforzar a los niños y niñas cuando cumplen las reglas o cuando tienen comportamientos adecuados es una función muy especial del/la profesor/a. Si lo hace en situaciones adecuadas, conseguirá que repitan esos comportamientos, al mismo tiempo que promueve la motivación y la autoestima.

Objetivos:

- Recompensar los comportamientos adecuados y el cumplimiento de las reglas;
- Promover la autoestima en los niños y niñas.

Material: recompensas (diplomas, premios, medallas)

Procedimiento:

El/la profesor/a debe recompensar al alumnado por haber conseguido cumplir las reglas de la clase, a través de diplomas, premios, medallas. Para mayor eficacia y para que le den más valor, el refuerzo tiene que ser aplicado seguidamente al comportamiento deseado. También puede optar por refuerzos a largo plazo, de acuerdo con los objetivos propuestos en clase (*ej. el/la profesor/a propone hacer una fiesta especial si por lo menos cada niño y niña al final de la semana consigue 3 Nino-tranquilo*). Es importante que inicialmente considere objetivos que todos y todas puedan conseguir, para así poder reforzar los comportamientos positivos.

Debe reforzar los comportamientos adecuados con aprobación **verbal y no verbal**: sonreír, aplaudir, tener un tono de voz alegre y mantener una postura de ánimo (no en posición sentada con aire de cansancio o desinterés).

Actividad/Juego: ¡Lo merecemos!

Como si fuese un cumpleaños, el/la profesor/a prepara la clase para celebrar los comportamientos adecuados que los niños y niñas tuvieron. Les pide que aplaudan con mucha fuerza, que se den besos y se feliciten. El/la profesor/a también les da besos. Para reforzar esta actividad puede preguntarles a qué quieren jugar, dejando que escojan la actividad que prefieran. Sugerimos que el/la profesor/a recurra a la entrega de algunos premios: diplomas de buen comportamiento, medallas o chapas para que usen ese día y los lleven a casa.

Áreas trabajadas: Educación Cívica; Autonomía.

Ficha de Evaluación – “Yo fui capaz de”

Autocontrol	Siempre	Muchas Veces	Pocas veces	Nunca
Conseguir un clima/ambiente seguro y de confianza				
Establecer reglas claras y justas				
Conseguir que los niños y niñas cumplan el Contrato				
Reforzar los buenos comportamientos				
Ejemplificar comportamientos				
Valorar el Esfuerzo				
Otros:				

La Identificación y Diferenciación Emocional

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y QUÉ SE ENTIENDE POR HABILIDAD EMOCIONAL?

La emoción expresa una respuesta de nuestro organismo a aquello que nos sucede; es la forma como nuestro cuerpo reacciona a las personas, a los objetos y/o acontecimientos y memorias³. Las emociones llevan asociados procesos fisiológicos rápidos y específicos (ej., aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores, agitación) que contribuyen a estabilizar el estado interno del organismo y satisfacer sus necesidades, envolviendo procesos cognitivos (ej., lo que pensamos sobre la emoción) y de comportamientos que facilitan la comunicación de la experiencia emocional (ej., sonreír, cantar, gritar, llorar, huir, rechazar).

En el pasado las *Emociones* eran consideradas una distracción indeseada, típica de personas menos controladas. Hoy en día, son vistas como un proceso de desarrollo, cuya naturaleza es compleja y fundamental para el desarrollo del intelecto, de la personalidad y de la motivación, aumentando nuestra posibilidad de supervivencia.

Es a través de las emociones que los niños y niñas desarrollan una adaptación saludable y equilibrada, recogen información acerca de las situaciones, interaccionan y forman relaciones con mayor facilidad y son capaces de negociar cambios interpersonales y de regular sus experiencias presentes y pasadas. En el transcurso de su crecimiento es fundamental que, semejante a lo que sucede con la lectura y a la escritura, desarrollen la **habilidad emocional**, es decir, la capacidad personal para responder eficazmente a las emociones que son desencadenadas por las situaciones sociales a las que se enfrentan; es necesario que aprendan a pensar y expresar sus sentimientos y emociones, identificándolos, diferenciándolos entre sí y regulando su expresión y sus efectos. La habilidad emocional, siendo un concepto multidimensional, no se refiere apenas a los sentimientos y emociones más comunes, como la tristeza, el enfado, la felicidad y el miedo, sino también a las emociones más complejas, como la culpa, el orgullo y la vergüenza.

Inicialmente y para poder ser competente emocionalmente, el/la niño/a debe conseguir *identificar* las emociones y saber *diferenciarlas* entre sí (ej., saber en qué se diferencia la alegría de la tristeza), aprendiendo a reconocer sus señales corporales (ej., rubor, aumento de temperatura, sed, frío, aumento del ritmo cardíaco, sequedad de boca). Además de eso, es necesario que identifique la variedad de emociones existentes y aprenda el repertorio de palabras y expresiones no verbales que traducen

³ Adaptado de Moreira, P. (2003). "Ser Professor: Competências Básicas 2". Programa "Crecer Jugando".

experiencias emocionales, para conseguir reaccionar de acuerdo con las mismas; por ejemplo, el niño o niña que consigue identificar una emoción en la cara de las demás personas y comprender sus señales, puede reaccionar y relacionarse mejor.

Después de que haya aumentado su conocimiento sobre las emociones y de conseguir reconocerlas, es fundamental que consiga *comunicarlas* a las otras personas, para que comprendan sus estados emocionales y las relaciones sociales sean así más fuertes y sólidas.

Para que la expresión emocional ocurra, **el niño o niña necesita saber que es importante hablar sobre las emociones**, que la emoción puede tener intensidades diferentes y que existen diversas formas de hacerlo, según el contexto y las situaciones que las provoquen. Por ejemplo, las emociones pueden ser expresadas de forma verbal (a través del habla o de canciones) y no verbal, a través del cuerpo (ej., sonrisa, abrazo, mirada), de la escritura y del dibujo. Finalmente, es necesario que *regulen* sus experiencias emocionales, organizando las emociones desencadenadas por determinados acontecimientos y aprendiendo a enfrentarse con las mismas. De hecho, después de que aprendan a identificar, diferenciar y expresar emociones, adquieren la capacidad para decidir qué emociones tienen y cuándo y cómo las experimentan, lo que propicia el control de sus acciones y les permite desarrollar su comportamiento social.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA HABILIDAD EMOCIONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS?

La habilidad emocional comienza a manifestarse muy pronto en el desarrollo. Hasta alcanzar la edad de cinco años, los niños y niñas experimentan diversas experiencias emocionales, que tuvieron su inicio en las relaciones de vinculación con sus progenitores y en su proceso de socialización familiar. A partir de los tres años, se muestran capaces de identificar emociones simples (ej., alegría y tristeza), sobre todo direccionadas por ellos y ellas mismas. No obstante, es cuando cumplen los 4/5 años y enfrentan nuevos desafíos, donde la comprensión de sus emociones tiene su mayor desarrollo; son capaces de expresar su estado emocional, demuestran mayor confianza en la identificación de las emociones y revelan mayor seguridad en el reconocimiento de los acontecimientos que las determinan – asocian determinados acontecimientos a determinadas emociones. En esta edad, dados los progresos verificados en su lenguaje, ya consiguen manifestar diversos componentes de la experiencia emocional: demuestran ser capaces de discernir sus estados emocionales y el de las otras personas, hablan de ellos/as de forma espontánea y fluyente y son más eficaces al interactuar y mantener sus emociones.

La aparición de la identificación emocional permite que el/la niño/a consiga, progresivamente, pasar a sentir dos emociones al mismo tiempo, incluso siendo muy diferentes y/u opuestas (ej., “me gusta mucho andar de triciclo, pero tengo miedo a caerme y lastimarme”), lo que se revelaba como una tarea particularmente difícil anteriormente. En esta fase, surge la necesidad de regular y controlar sus emociones, dadas las exigencias cada vez más complejas que el mundo social le presenta y los progresos que alcanzó en términos de comprensión emocional.

Durante esta “ardua” tarea, y dado que la habilidad emocional se desarrolla con el contacto con las demás personas, los niños y niñas necesitan frecuentemente el apoyo externo de sus progenitores, profesorado y pares para promover esta habilidad. Los profesores y profesoras son modelos disponibles y adecuados, que les ayudan a reconocer las emociones (denominándolas), a distinguir las acciones y situaciones que las provocan y los estimulan a desarrollar estrategias para hacer frente a sus estados emocionales. Con el apoyo del profesorado, los niños y niñas adquieren mayor autonomía (ej., “las personas adultas no están allí para vigilar, pero sí para apoyar”) y capacidad de regular sus emociones, construyendo así los cimientos para la comprensión de emociones complejas, como la culpa, el orgullo y la vergüenza.

Los niños y niñas socialmente competentes han demostrado diversos beneficios en relación a otros/as que no recibieron estimulación y/o no consiguieron desarrollar su habilidad emocional. La comprensión y regulación de las emociones se han mostrado fundamentales para la socialización, contribuyendo a que se vuelvan más sensibles a sus sentimientos, y se muestren más capaces de reconocer las señales emocionales de las demás personas, interaccionando mejor y más fácilmente. De hecho, estos niños y niñas consiguen establecer relaciones sociales más próximas y solidarias, desarrollan más actividades con los pares y tienen mejor aceptación en los grupos en los que se integran.

Además de las ventajas sociales, los niños y niñas que son eficaces en la gestión de sus emociones expresan más emociones positivas (ej., alegría, coraje, optimismo), tienen mayor probabilidad de alcanzar éxito y rendimiento en la escuela, presentan un mayor bienestar y tienen más recursos para prevenir y/o reducir los desórdenes emocionales, los comportamientos desajustados y los efectos desencadenados por los sentimientos /emociones.

¿CÓMO PROMOVER LA HABILIDAD EMOCIONAL?

Algunas sugerencias:

- Cree un ambiente emocional seguro, donde los niños y niñas se sientan a gusto para identificar y expresar con confianza sus emociones, incluso si son menos positivas. Evite situaciones en las que puedan recibir críticas o burlas por expresar sus emociones.
- Ayude a los niños y niñas a comprender las emociones a través de sus actividades diarias. Use actividades lúdicas y situaciones de “juego planeado”, como momentos para identificar y diferenciar las diversas emociones en sí y en las demás personas y para entrenar la expresión. Utilice fotografías, dibujos, teatros y mímicas.
- Pregunte a los niños y niñas cómo se sienten diariamente. Explore sus sensaciones corporales, su pensamiento y su comportamiento, para que pueda ayudarle a entender y nombrar la forma como se siente. Tenga siempre en cuenta que son diferentes y que sienten las emociones de forma diferente.
- Hable de sentimientos y emociones, de los propios y de los de los niños y niñas. Siempre que sienta una emoción más fuerte compártala (con un tono de voz tranquilo y una postura cariñosa), diciendo cómo se siente y porqué se siente así. De esta forma, será un modelo positivo y adecuado.
- Cuente historias (o use películas) en que los personajes expresen emociones y dialogue sobre los motivos que las provocaron. Explore con el/la niño/a situaciones en que se hayan sentido como los personajes.
- De oportunidad a los niños y niñas de vivir emociones positivas (ej., amor, alegría, amistad). Cree situaciones (juegos, actividades) en las que puedan sentir y valorar esas emociones.
- No se olvide: reconozca y valore el éxito y el esfuerzo de los niños y niñas para identificar y diferenciar las diversas emociones. De esta forma, contribuirá para que lo vuelva a hacer en el futuro.

Si los niños y niñas no reciben estimulación para identificar y comprender las emociones en esta etapa de su vida, es muy probable que cuando sean personas adultas no posean las capacidades necesarias para explorar sus emociones, que gestionen sus sentimientos y que enfrenten con éxito los desafíos y los obstáculos que encuentran.

Nadie nace con la capacidad para identificar y diferenciar emociones. Éstas son capacidades que se adquieren con el contacto con las demás personas, siendo fundamental que tengan disponibles modelos adecuados. Por este motivo, su papel como profesor/a es tan importante: contribuyendo a promover la habilidad emocional, para poder ayudar a los niños y niñas a sobrevivir, a ser adolescentes y personas adultas mejor adaptadas a su ambiente y, sobre todo, a ¡alcanzar la felicidad y el bienestar tan deseado!

Sesiones prácticas:

Identificación y

Diferenciación

Emocional

Sesión 11: ¡Nino y Nina tienen muchos sentimientos!

Esta primera sesión de la Identificación y Diferenciación Emocional, consiste en enseñar a los niños y niñas lo que es un sentimiento, de forma que identifiquen y diferencien lo que están sintiendo, observen cómo reacciona nuestro cuerpo y reconozcan esas señales en las demás personas, o sea, descubran también lo que están sintiendo.

Identificar y conseguir exteriorizar los sentimientos es fundamental en estas edades. Si enseñamos a los niños y niñas a expresar (no reprimir) sus emociones, estamos contribuyendo a su desarrollo psicológico ajustado (podemos evitar la aparición de determinados factores de riesgo que originen un posible desajuste psicológico: *depresión, estrés*) al mismo tiempo que promovemos la autoestima.

Como fue sugerido en la parte teórica de la Identificación y Diferenciación Emocional, conviene que el/la profesor/a consiga *crear un ambiente seguro y de confianza* desde la primera sesión, para que el trabajo fluya con más facilidad en las restantes sesiones.

Objetivos:

- Conocer lo que es un sentimiento;
- Aprender a diferenciar los sentimientos;
- Descubrir cómo se queda nuestro cuerpo cuando tenemos un sentimiento.

Material: historia de *“Nino y Nina tienen muchos sentimientos”* (pág.59), figuras de Nino y Nina expuestas en las clase, *“Nino y Nina: cartas de los sentimientos”*, lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a se aproxima a las figuras de Nino y Nina expuestas en la clase y pide a los niños y niñas que indiquen (en las figuras) las partes del cuerpo, con preguntas del tipo: *¿para qué sirven las manos, los pies...?*. Una vez que todas las personas hayan participado, les pide que se sienten en grupo y acerca las figuras de Nino y Nina.

Les prepara para oír la historia de *“Nino y Nina tienen muchos sentimientos”* introduciendo: *“¡Ayer Nino y Nina aprendieron algo muy importante! ¡Descubrieron los sentimientos! ¿Alguien sabe qué es un sentimiento? ¿Quieren saber cómo Nino y Nina descubrieron los sentimientos?”*.

Para hacer esta historia más apelativa, puede dramatizarla, dando voz a Nino y a Nina, o hacer un *teatrillo*, recurriendo, por ejemplo, a marionetas.

Después de contar la historia, les recuerda que este es un momento muy especial, en el que se puede hablar tranquilamente, *sin burlarnos ni reírnos de las demás personas*. Haga preguntas sobre la historia para ver si la entendieron y explique que los sentimientos sirven para advertirnos o alertarnos de alguna cosa que está ocurriendo; por ejemplo nos enfadamos porque sucedió alguna cosa que no nos gusta y nuestro cuerpo también reacciona. Da inicio a la actividad.

Actividad/Juego: ¡Nuestros sentimientos!

El/la profesor/a a través de “Nino y Nina: cartas de los Sentimientos” (podrá utilizar para comenzar los cuatro sentimientos básicos: tristeza, felicidad, enfado y miedo) va mostrando las cartas (imágenes con los sentimientos) y preguntando a los niños y niñas qué es lo que creen que Nino y Nina están sintiendo. Cada vez identifiquen un sentimiento, puede pedir que cuenten una situación en la que tuvieron ese sentimiento. (ej., “María identifica el sentimiento triste. El/la profesor/a pregunta: María, ¿te acuerdas de una situación en que te sentiste triste?”). Ayuda a través de ejemplos (puede referir situaciones propias en las que se sintió tristeza, enfado, miedo y felicidad).

Seguidamente, pide a los niños y niñas que dibujen a Nina y a Nino con alguno de los sentimientos que ya aprendieron (los de la historia u otros que hayan surgido en el diálogo). Coloca las cartas de la Baraja que fueron trabajados (triste, feliz, enfadado/a y miedo) a la vista de los niños y niñas para que intenten captar al máximo las expresiones.

Después de que hayan acabado los dibujos, pide que cada uno de los alumnos y alumnas explique lo que dibujaron, recordando siempre que es un momento muy especial, en el que no pueden reírse de las demás personas. El/la profesor/a debe respetar cuando alguien no quiera hablar enfrente de las demás personas y debe prestar atención para poder dar respuesta a situaciones más complicadas que revelen.

Áreas trabajadas: Lenguaje: comunicación y representación; Expresión Plástica; Educación Cívica; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

“Nino y Nina tienen muchos sentimientos”

Profesora: Hoy vamos a descubrir una cosa muy importante: ¡los sentimientos!

¿Saben que nuestro cuerpo es como una máquina? Es una máquina tan perfecta, que además de las manos, de los pies, de las piernas, de la cabeza... y de las otras partes que no vemos que están dentro de nuestro cuerpo, como el corazón, el cerebro... también depende de otras cosas para poder funcionar. Nuestro cuerpo funciona de una u otra manera, dependiendo de lo que nos pasa, de cosas externas como las sensaciones y los acontecimientos...

Nina preguntó: ¿cómo, profesora?

Profesora: por ejemplo, ¿ya se fijaron que no estamos todos los días iguales? Hay algunos días más especiales, como nuestro cumpleaños, en el que estamos muy contentos o contentas. Estamos ‘felices’.

Nina: pero yo también estoy ‘feliz’ cuando la profesora dice que hice un dibujo muy bonito.

Profesora: cierto Nina, hay muchas cosas y momentos que nos hacen estar felices.

Nino: es verdad, yo, por ejemplo, estoy ‘feliz’ cuando juego a la pelota en el recreo con Nina.

*Profesora: muy bien, pero no todos los días estamos ‘felices’, ¿verdad? Hay momentos en los que podemos estar más “tristes”: por ejemplo, cuando no conseguimos hacer el dibujo tan bonito como nos gustaría; a veces podemos estar ‘enfadados o enfadadas’ cuando alguien nos llama un nombre feo. Otras veces, cuando estamos solos o solas y a oscuras, podemos sentir ‘miedo’, ¿no es verdad?... y nuestro cuerpo se queda diferente. Feliz, Enfadado, Triste y Miedo, son **sentimientos**. ¡Ellos aparecen para alertarnos de que algo está pasando!*

Nino: ¡pero no entiendo! ¿Entonces podemos tener muchos sentimientos en un mismo día? Nina y yo estábamos muy ‘felices’ hoy porque ganamos el partido en el recreo, pero Leo y Ana se quedaron tristes y casi lloran. Les dijimos que eran unos Bebés. ¡Después no nos quisieron hablar! Y entonces, Nina les gritó: ¡ya no juego más con vosotros dos! ¡Ahora continúan sin querer hablar con nosotros y yo ya no estoy feliz!

Profesora: ves, ¡tuviste varios sentimientos! Estabas ‘feliz’, ‘enfadado’ y ‘triste’.

Nino: ¡pero qué lío!

Profesora: ¿ya han visto? Todas las personas podemos tener varios sentimientos y cada persona puede tener diferentes sentimientos cuando alguna cosa sucede. Por ejemplo, Nino y Nina estaban ‘felices’ cuando ganaron el partido, Ana y Leo estaban ‘tristes’ porque perdieron. Lo importante es que descubramos qué pasa,

qué sucede para que aparezca un sentimiento. Por eso, ¡debemos prestar atención a lo que sentimos para poder también entender lo que le pasa a las demás personas!

Nino: pero, ¿cómo conseguimos ver un sentimiento, y lo que le pasa a las demás personas?

Profesora: los sentimientos no se ven, aparecen porque algo pasa, y es nuestro cuerpo el que nos dice lo que estamos sintiendo, envía señales. Por ejemplo: Nino, ¿Leo y Ana lloraron cuando perdieron el partido, no? ¿Qué crees que sintieron?

Nino: ¡se sintieron a llorar!

Profesora: llorar es la señal que el cuerpo envía, pero el sentimiento es 'Triste'; Leo y Ana se quedaron tristes porque perdieron el partido. Y tú Nina, ¿cuál fue tu sentimiento?

Nina: ¡no sé! Mi cuerpo no me dio ninguna señal, yo sólo les llamé Bebés y después les grité.

Profesora: entonces Nina, ¿no crees que gritar e insultar a las demás personas, no es una señal? Tú estabas 'Enfadada'.

Nina: ¡pero eso es muy difícil!

Profesora: parece muy difícil, ¡por eso debemos prestar siempre mucha atención! Debemos ver cómo se queda nuestro cuerpo, para saber qué es lo que nos pasa. Ahora ya saben que hay varias señales que el cuerpo nos da cuando tenemos un sentimiento.

Por ejemplo, podemos llorar y no querer hablar con nadie cuando estamos 'tristes'. Cuando estamos 'felices' reímos, saltamos, ¿no es verdad? Cuando estamos 'enfadados o enfadadas' podemos gritar, llamar nombres feos y, a veces, cuando nos olvidamos de controlar el cuerpo, incluso damos patadas o pegamos a las demás personas, y eso es porque no sabemos lo que estamos sintiendo y no conseguimos controlar lo que sentimos.

Nina: ¿entonces, para controlar los sentimientos también hay trucos?

Profesora: sí, podemos utilizar los trucos que ya conocemos para controlar el cuerpo, pero antes de eso, tenemos una función muy importante: ¡descubrir qué nos pasa! Descubrir cuál es el sentimiento que tenemos y, además, descubrir lo que les pasa a las demás personas. Tenemos que prestar muy mucha atención para saber lo que estamos sintiendo y lo que las demás personas están sintiendo. Pero yo os voy a ayudar, yo también tengo que descubrir lo que estáis sintiendo y para eso, tenemos que conocer primero los sentimientos. Entonces, ¿quieren conocer los sentimientos?

Todos: ¡Sí! ¡Vamos a conocer los sentimientos!"

Sesión 12: Nina está Feliz

El sentimiento “Feliz” es uno de los sentimientos básicos, perteneciente a la misma familia de sentimientos como estar contento/a y/o alegre. Tiene asociado estados fisiológicos muy activos y visibles (postura corporal más abierta y relajada). La vivencia de este sentimiento, como la de otros sentimientos positivos, es importante para el desarrollo psicológico del niño y la niña.

Objetivos:

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “feliz”;
- Atribuir importancia a las emociones positivas.

Material: carta de “Nina Feliz”, lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a se sienta junto a los niños y niñas en un círculo y comienza por recordarles qué son los sentimientos (sesión 11). Enseña la carta de “Nina Feliz” y pregunta cuál es el sentimiento que Nina tiene. Puede inventar alguna situación (o una pequeña historia) que ilustre por qué Nina está feliz (por ejemplo: *Nina se sentía muy feliz porque estaba jugando con sus compañeros y compañeras en el recreo... o había hecho unos dibujos muy bonitos y su profesora le felicitó y colgó sus dibujos en la clase*).

Después pregunta sobre situaciones en las que se sintieron felices. Puede comenzar por su propia experiencia. Se elabora una lista de todas las situaciones dichas por los niños y niñas (en casa, en la escuela, con los amigos y amigas, etc.). Para cada situación explora el sentimiento, (ej., en la situación “*Yo estoy feliz cuando estoy con mi madre*”, el/la profesor/a pregunta qué sensaciones son las que tiene, cómo se queda su cuerpo, cómo se queda su rostro, etc.). Da ejemplos que expresen la importancia de que estar felices y explica que estar felices no significa que debamos reír muy alto y ponernos a saltar en la clase: para exteriorizar el sentimiento “feliz” tenemos que saber que hay momentos en que lo podemos expresar “de una manera más exagerada” (como en el recreo, en una fiesta) pero que hay otras diversas formas de expresar el sentimiento feliz.

A continuación inicia el juego: ¡La hora de la risa!

Actividad/Juego: ¡La hora de la risa!

El/la profesor/a junta a los niños y niñas en pares y les pide que hagan el “retrato” de la pareja que les tocó, (si en la clase hay un número impar de niños/as, el/la profesor/a lo hace con quien se quede sin pareja). Los niños y niñas deben estar sonriendo, de forma que sus parejas puedan dibujar como se queda su cuerpo cuando están contentos/as, cuando ríen. Se explica que el dibujo no sirve para hacer burla, pretende apenas representar la expresión de felicidad.

Después, cada uno de los niños y niñas muestra su dibujo al resto. El/la profesor/a hace preguntas sobre si es difícil descubrir el sentimiento feliz en las otras, personas y pide a cada uno de los niños y niñas que exprese (represente) como se quedan cuando están felices. A continuación, dice “*¡ahora es la hora de la risa!*”, y les hace *cosquillas*, (puede también pedir que hagan *cosquillas* al compañero o compañera que tiene a su lado). Para finalizar el juego, les pide que rían al mismo tiempo: ¡Es la hora de la risa!

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Expresión Plástica; Lenguaje- comunicación y representación; Educación para la Salud.

Sesión 13: Nino está Triste

“Triste” es uno de los sentimientos básicos. Al contrario que feliz, aparece cuando algo desagradable nos sucede. Podemos expresar la tristeza (más allá del llanto) queriendo estar en soledad, no participando en actividades y alejándonos de las demás personas. La tristeza al contrario que la depresión es un sentimiento ajustado y es una primera señal que nos ayuda a descubrir que no estamos bien.

Objetivos:

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “triste”;
- Enseñar alternativas, buscar soluciones a los acontecimientos que causan tristeza.

Material: carta de “Nino Triste”, figuras de Nino y Nina (expuestas en la clase), pelota de fútbol (o cualquier otro juguete), lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a, tal como hizo en la sesión anterior, presenta un nuevo sentimiento. Enseña la carta de “Nino Triste” y pregunta cuál es el sentimiento de Nino. Explica que Nino está triste, por ejemplo, porque: *“Nino ayer estaba jugando a la pelota en el recreo y chutó tan fuerte que lanzó la pelota fuera del colegio y se le perdió...”*).

Después, cuenta alguna situación propia en la que se sintió triste y pregunta si ya se sintieron tristes alguna vez. Se elabora una lista de todas las situaciones dichas por los niños y niñas. Para cada situación el/la profesor/a explora el sentimiento (ej., en la situación *“Yo estoy triste cuando no juego en el recreo”*, y pregunta qué sensaciones tiene el/la niño/a, cómo se queda su cuerpo, etc.). A continuación inicia la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Yo estoy triste cuando...

El/la profesor/a se aproxima a las figuras de Nino y de Nina expuestas en la clase y da un abrazo a Nino, diciendo: *“¡Nino tengo una sorpresa para ti! ¡Encontré una pelota como la tuya!”*. Entonces todos y todas aplauden. Se explica a los niños y niñas que van a tener que exponer una situación en la que Nino o Nina se quedaron tristes.

Tienen que inventar situaciones, pueden utilizar algunas de las que refirieron anteriormente. Después de contar la situación, dan un abrazo a Nino y a Nina y, entre todos y todas buscan una solución para que dejen de estar tristes.

El/la profesor/a debe orientar y servir de ejemplo, refiriendo alternativas, incentivando el diálogo y la participación. Es importante crear un ambiente *seguro*, de forma que los niños y niñas consigan expresar lo que sienten, sin hacer burla o reírse de las demás personas.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Imaginación/ creatividad; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Sesión 14: Nina tiene Miedo

El “Miedo” es otro de los sentimientos básicos. Funciona como una especie de alarma cuando nos encontramos ante situaciones que son una amenaza a nuestro bienestar. Además de alertarnos, sirve para protegernos de situaciones peligrosas, llevando el cuerpo a reaccionar (ej., en una situación en la que es necesario huir de un perro, el cuerpo se activa para correr).

Objetivos:

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “miedo”;
- Procurar alternativas para superar el miedo.

Material: “Nino y Nina: cartas de los sentimientos”, máscara, lápices o rotuladores para pintar, fichas con el contorno de las caras de Nino y Nina (Fichas 8 y 9).

Procedimiento:

El/la profesor/a, tal como en las sesiones anteriores, presenta un nuevo sentimiento. Enseña la carta de “Nina con Miedo” y pregunta ¿quién me dice lo que Nina está sintiendo? Cuenta porqué Nina tuvo miedo (ej.: *“el otro día Nina estaba paseando con su madre y su padre cuando vio, en medio de la calle que una rata corría hasta donde ella estaba, ¡Nina dio un grito y se quedó parada! ¡No conseguía moverse! ¡Nina tiene mucho miedo de ratas! Entonces su padre y su madre le dijeron que se tranquilizara, que la rata también tiene miedo de las personas y que con el grito de ella ¡ya se había ido!”*).

El/la profesor/a da un ejemplo de cosas en las que tuvo miedo o que aún tiene miedo, preguntando a los niños y niñas situaciones en las que se hayan sentido asustados/as o con miedo. Se elabora una lista de todas las situaciones dichas. Para cada situación el/la profesor/a explora el sentimiento, (ej., en la situación *“Yo me asusto cuando hay una tormenta”*, pregunta qué sensaciones son las que tiene, como se queda su cuerpo, etc.)

Además de explorar el sentimiento, conviene que dé ejemplos de lo que podemos hacer cuando sentimos miedo en situaciones concretas (para superar el miedo), tales como: *“si tenemos miedo cuando hay una tormenta y nos quedamos a oscuras, pueden pensar en otra cosa e incluso aprovechar la luz de las velas para hacer un juego muy divertido: hacer sombras en la pared con las manos”*.

Recuerda a los niños y niñas que pueden utilizar también los “trucos” que ya aprendieron: relajar, respirar... para superar el miedo. Se explica que sentir miedo no es nada “malo” y que a veces es bueno sentir miedo, porque ese miedo nos protege de situaciones peligrosas y evita que corramos riesgos.

Lo importante es transmitirles que es bueno expresar también el miedo, no ocultar este sentimiento porque nos da vergüenza. Es importante reconocer este sentimiento, que las demás personas consigan saber lo que estamos sintiendo e incluso nos puedan ayudar a superarlo. A continuación, se inicia el juego.

Actividad/Juego: ¡El Monstruo que asusta!

El/la profesor/a, utiliza una máscara “muy fea”, puede construirla, y explica el juego: *“Yo voy a ser el monstruito que asusta, ahora vamos todos andar por la clase y cuando yo diga “¡Yo soy el monstruo que asusta!” vosotros y vosotras tenéis que hacer la expresión igual a la de Nina, asustada, con miedo”*. El/la profesor/a se pone la máscara y se mueve por la clase “asustando”.

Se puede variar el juego de acuerdo con lo que asusta a los niños y niñas (ej., *“¡Yo soy la tormenta que asusta!”*). También, puede pedir a alguien que sea el ‘monstruo que asusta’.

Para acabar la sesión, distribuye las hojas (Fichas 8 y 9) con las figuras (caras) de Nino y de Nina y se les pide que dibujen en las caras de Nino y de Nina la expresión de asustados, de “miedo”. Puede dejar expuesta la carta de “Nina con Miedo” para que copien la expresión.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Expresión Plástica; Desarrollo motor; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Sesión 15: Nina está Enfadada

“Enfado” es otro de los sentimientos básicos. Aparece cuando sucede algo que no nos gusta nada, o que deseamos que fuese de otra manera. Es un sentimiento muy asociado a la falta de autocontrol, ya que muchas de las personas exteriorizan su enfado o rabia a través de comportamientos más inadaptados (pegar a otras personas, gritar, romper objetos, etc.).

Objetivos

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento Enfado;
- Presentar alternativas o soluciones para dejar de estar enfadados o enfadadas.

Material: carta de “Nina Enfadada”, lápices o rotuladores para pintar, folios, fichas 8 y 9 con el contorno de las caras de Nino y Nina.

Procedimiento:

El/la profesor/a, como en las sesiones anteriores, presenta el nuevo sentimiento. Enseña la carta de Nina Enfadada y pregunta qué es lo que Nina está sintiendo. Para introducir el sentimiento de Enfado, puede recurrir a alguna situación que haya surgido en clase o en el colegio. También puede recordar la historia de la *Sesión 11 “Nino y Nina tienen muchos sentimientos”*. Después, les pregunta cuándo se sienten enfadados o enfadadas como en la historia de Nino y, elabora una lista de todas las situaciones dichas. Para cada situación, explora el sentimiento (ej., en la situación “*Yo estoy enfadado cuando no puedo jugar*”, y pregunta qué sensaciones tiene el/la niño/a, cómo se queda su cuerpo, etc.).

Antes de dar inicio la actividad siguiente, conviene que el/la profesor/a pregunte a los niños y niñas si es normal, si es bueno estar enfadados o enfadadas (ej., “*en el caso de Nina, ¿vosotros pensáis que hizo bien? ¿Es correcto insultar a nuestros compañeros y compañeras?*”). Se les recuerda que, a veces, es normal que no nos gusten algunas cosas que suceden, pero que en esas situaciones, tenemos que prestar mucha atención y utilizar los *trucos* que ya aprendimos como, por ejemplo, contar hasta 5 o 10 para controlar nuestro cuerpo, respirar hondo, etc. y así evitar hacer alguna cosa que no sea buena y que después nos haga sentir tristes como pegar a alguien.

Actividad/Juego: Estoy enfadado/a cuando...

El/la profesor/a pide que cada uno de los niños y niñas se aproxime a las figuras de Nino y Nina (expuestas en clase) y, con una lista de las situaciones que hicieron referencia anteriormente, va recordando las situaciones que cada niño/a refirió, pidiéndoles que intenten una solución y que digan qué *trucos* pueden hacer para evitar estar enfadados/as. El/la profesor/a les ayuda a la hora de encontrar soluciones, haciendo preguntas sobre si piensan que podría haber hecho 'esto o aquello', intentando que lleguen a un acuerdo.

Cuando todas las personas hayan participado, distribuye las hojas con las figuras (caras) de Nino y de Nina y pide que dibujen la expresión cuando están enfadados/as. Puede exponer la carta de Nina Enfadada para que se acuerden de la expresión. Se cuelgan los dibujos en la clase, para recordarles cómo se queda nuestro rostro ("*lo feo que nos quedamos*") cuando estamos enfadados o enfadadas.

Estos dibujos pueden ser utilizados en las ocasiones en que están enfadados/as, de forma que consigan ver cómo se quedan.

Áreas trabajadas: Expresión Plástica; Lenguaje- comunicación y representación; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Sesión 16: Niño se siente Amigo

Después de que los niños y niñas hayan conocido los sentimientos denominados básicos, se presenta un sentimiento más complejo que pertenece a la familia del Amor: “Amistad”. El sentimiento “Amistad”, sentirse “amigo/a” es una sensación agradable que resulta de la relación positiva que tenemos con alguien, que nos conduce a invertir en esa relación (incluso estando lejos) y a desarrollar comportamientos de unión con esa persona (compartir, conversaciones, ayuda, apoyo).

Los niños/as desde muy pronto escogen con quien les gusta estar o jugar. Es en la relación de pares donde comienzan a establecerse los lazos de amistad. En estas edades es fundamental que el/la profesor/a les transmita el valor de la amistad, lo bueno que es tener amigos o amigas, porque los niños y las niñas empiezan a dar importancia a “los pares”, a identificarse con las personas de su misma edad, con las que comparten tiempo. El grupo de “pares” y las amistades son figuras de referencia y elementos decisivos del proceso de socialización.

Descubrir este sentimiento es también muy importante para generar un clima saludable de interacción en la escuela y ayudarles a desarrollar las habilidades sociales.

Objetivos:

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento “amigo/a”;
- Transmitir el valor de la amistad.

Material: carta de “Niño Amigo”, lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a sienta a los niños y niñas en un círculo y cuenta la historia de “Niño Amigo”:

“Ayer Niño estaba en el recreo jugando al escondite. Se estaba divirtiendo mucho cuando se dio cuenta que Leo ¡estaba sentado solo en el patio del colegio! Nadie se había dado cuenta de que no estaba jugando, pero Niño ¡paró el juego y avisó que faltaba Leo, que no estaba jugando! Niño llamó a Leo y le dijo que si quería jugar al escondite, Leo le dijo que Sí y se puso muy contento. Cuando acabó el recreo, Leo le dijo a Niño que se sentía muy muy feliz. Los dos estaban muy, muy contentos, por ser amigos.

Cuando volvieron a la clase, Niño explicó a la profesora lo que pasó en el recreo.

Nino: profesora, ¡me estoy sintiendo tan bien! ¡Estoy feliz pero es un feliz diferente!

Profesora: es verdad Nino, ¿sabes qué es lo que pasa? ¡Qué descubriste otro sentimiento: Amigo! Te estás sintiendo amigo.

Leo: ¡Yo también tengo el mismo sentimiento! ¡Me siento amigo de Nino!

Profesora: ¡Muy bien! Podemos sentirnos amigos/as cuando invitamos a otras personas a jugar, cuando ayudamos a hacer alguna cosa que las otras personas no consiguen, cuando hacemos caricias. Hay muchas situaciones en las que aparece el sentimiento Amigo/a”.

Seguidamente, el/la profesor/a les pregunta en qué situaciones se sintieron Amigos/as como en la historia de Nino y, elabora una lista de las situaciones dichas. Para cada situación se explora el sentimiento, (ej., en la situación “Yo me siento amigo cuando presto mis juguetes”, el/la profesor/a pregunta qué sensaciones son las que tiene, como se queda nuestro cuerpo, etc.). Después inicia el juego.

Actividad/Juego: ¡Me gusta ser Amigo!

El/la profesor/a pide que se unan en grupos de tres, tiene que recordarles que deben prestar mucha atención para que nadie se quede sin grupo. En cada grupo se selecciona a un niño o niña que será “el/la Amigo/a”. Para escoger al amigo/a, el/la profesor/a puede escoger y escribir en un papel un número de 1 a 10 y pedirles que escojan un número del 1 al 10; quien diga el número que el/la profesor/a haya escogido, será “el/la Amigo/a”. El/la profesor/a hace una lista de situaciones y explica a cada grupo las situaciones que tienen que “representar”. Por ejemplo:

Grupo 1: dos niños o niñas hacen como si estuvieran discutiendo, “el/la Amigo/a” del grupo tiene que ayudar a las otras personas, intentando que dejen de discutir.

Grupo 2: dos niños o niñas hacen como si estuvieran tristes y “el/la Amigo/a” tiene que consolarles.

El/la profesor/a va pasando por cada uno de los grupos y les ayuda con la representación. Para finalizar, cada grupo tiene que presentar su situación al resto. Deben ser valoradas y reforzadas las actitudes y el comportamiento del “Amigo/a”.

Este juego puede ser completado con dibujos. El/la profesor/a les pide que dibujen la situación que les tocó y después cuelga los dibujos en la clase.

Áreas trabajadas: Matemáticas; Expresión Plástica; Lenguaje- comunicación y representación; Educación Cívica; Educación para la Salud.

Sesión 17: Niño tiene Celos

Otro de los sentimientos que surge en estas edades es el de “Celos”. Es un sentimiento complejo que resulta de la combinación de sentimientos como el miedo, tristeza y enfado. Tenemos celos o nos sentimos celosos cuando tenemos miedo de perder el afecto de alguna persona, nos sentimos tristes o enfadados cuando no nos dan la misma atención o cuando tenemos que compartir algo que nos gusta mucho (objetos y también el cariño/amor de otras personas).

Este sentimiento se refiere al desagrado que se tiene de compartir las cosas que nos gustan mucho y el afecto de las personas que nos gustan con otras personas; está relacionado con el deseo de tener exclusivamente a alguien y al mismo tiempo miedo de perder a esa persona. Por ejemplo, es natural que cuando nace un nuevo hermano, los niños y niñas sientan celos porque dejan de ser “los más pequeños de la casa” y tienen que aprender a compartir el afecto del padre y la madre con sus hermanos/as. También en la escuela y en la interacción de pares, los niños y niñas sienten celos cuando, por ejemplo: el/la profesor/a elogia o hace carantoñas a otros niños/as, o cuando sus amigos/as prefieren jugar con otras personas.

Objetivos:

- Identificar, explorar y exteriorizar el sentimiento de “Celos”;
- Enfrentar el sentimiento de: Celos.

Material: carta de “Niño Celoso”, lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a comienza por recordar a los niños y niñas los sentimientos que ya aprendieron (Feliz, Triste, Enfado y Miedo). Pregunta si alguien conoce otros sentimientos y da algunos ejemplos de situaciones que pueden provocar celos, por ejemplo: *“cuando vuestra madre da caricias o sienta en su regazo otros niños, ¿qué es lo que sentís?”* o, *“cuando un amigo/a está jugando con otro amigo o amiga y se están divirtiendo y vosotros no, ¿cómo os quedáis?...”*.

Se presenta entonces el sentimiento ‘tener celos’. El/la profesor/a enseña la carta de “Niño Celoso” y les pide que interpreten lo que le pasa a Niño. Cuenta la historia de “Niño Celoso” (pág. 73). Una vez finalizada la historia, el/la profesor/a les pregunta si ya se sintieron como Niño, si sintieron celos alguna vez. Se elabora una lista de todas las situaciones referidas. El/la profesor/a puede ayudarles a través de ejemplos en los que también haya sentido celos. Para cada situación el/la profesor/a

explora el sentimiento (ej., en la situación “*Yo tengo celos cuando alguien tiene un juguete que yo no tengo*”, preguntando qué sensaciones tiene, cómo se queda su cuerpo, etc.).

Es importante que el/la profesor/a explique que **no es malo tener celos**, que es difícil aprender que las personas que nos gustan también pueden querer a otras personas. También conviene explicar que **podemos “dar la vuelta” a los celos** pensando en cosas buenas que tenemos; por ejemplo, que es normal que nuestra madre esté más atenta con nuestros hermanos o hermanas más pequeñas porque como son más pequeños/as, no saben hacer las cosas solos/as y que incluso la podemos ayudar. A continuación se desarrolla el siguiente juego.

Actividad/Juego: ¿quién está celoso/a?

El/la profesor/a explica el juego: “*ahora voy a escoger algunas personas que van a tener que representar unas situaciones. El resto de la clase tiene que prestar mucha atención y descubrir qué es lo que está pasando... si aparece algún sentimiento... quién siente celos y por qué*”.

El/la profesor/a puede pensar en situaciones que ya hayan surgido, que los niños y niñas ya hayan referido anteriormente. Después selecciona dos o tres niños/as y les explica la situación (sin que las demás personas lo oigan) y les pide que representen la situación. Algunos ejemplos:

Situación 1: dos niños o niñas están jugando, otro/a niño/a tiene que fingir que siente celos.

Situación 2: un niño o niña tiene que dar celos a otro/a. Está comiendo una tarta muy deliciosa y otra persona está mirando. Como no compartía, quien miraba, le tira la tarta al suelo.

Durante la “representación” el/la profesor/a les debe guiar y ayudar a descubrir el sentimiento, preguntando: “*¿qué está pasando? Miren cómo se ha quedado Juan*” es importante que después de descubrir el sentimiento, el/la profesor/a estimule la reflexión sobre cómo “**dar la vuelta a los celos**”. Les puede pedir encontrar una solución y participar en la *representación*, “dando la vuelta a los celos”. Por ejemplo, en la situación 2, el/la profesor/a puede pedir que ayuden a la otra persona “a dar la vuelta” a los celos, por ejemplo *ofreciéndole un poco de tarta*.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

“Nino Celoso”

“Hoy Nino conoció un nuevo sentimiento, él ya había tenido ese sentimiento otras veces, pero no sabía cómo se llamaba, pensaba que unas veces estaba triste y otras enfadado, pero no, ¡eran los Celos! ¿Saben que fue lo que le ocurrió para que apareciera el sentimiento celos?... Nino estaba en el recreo jugando con Leo, cuando vio que Nina estaba jugando a la pelota con Ana ¡Parecía que se lo estaban pasando muy bien! ¡Se estaban divirtiendo!

Nino pensó entonces que a Nina ¡le gustaba más Ana que él! Se quedó tan mal que ya no quiso continuar a jugar con Leo y se quedó mirando como Nina y Ana jugaban a la pelota. En la fila, cuando estaban regresando para la clase, ¡Nino le dio un empujón a Ana!

Ana se puso muy triste. La profesora que ya había descubierto lo que pasaba, esperó que entrasen en la clase y pidió que se sentaran en círculo. Entonces preguntó: ¿Nino qué fue lo que pasó?

Nino: nada, ¡ya no quiero ser amiga de Ana!

Profesora: ¿pero por qué?

Nina: porque ella estuvo todo el recreo jugando a la pelota con Nina.

Profesora: pero Nino, ¿crees que por eso tenías que empujarla?

Nina: ¡sí, porque ella sabe cómo me gusta jugar a la pelota con Nina!

Ana: Nino, pero como estabas tan contento jugando con Leo, pensé que no querías jugar a la pelota. También sabes que a mí me gusta jugar contigo y con Leo y no me dijiste nada.

Nina: Yo también me quedé sin jugar. ¡Por eso llamé a Ana para jugar a la pelota!

Nino: ¡pero yo ni me di cuenta de que querían jugar con nosotros! ¡Ahora estoy triste! ¡Pero cuando les vi jugar a la pelota, me quedé muy mal! ¡No sé qué pasó!

*Profesora: Nino lo que pasó es que tuviste **Celos**.*

Nina: ¿Celos, qué es eso?

Profesora: Es un sentimiento que a veces aparece cuando pensamos que no les gustamos a las otras personas, porque están jugando con otros amigos o amigas, o cuando vemos a nuestra madre acariciar a nuestro hermano o hermana más pequeña. Hay muchas cosas que nos pueden dar celos y, si no conseguimos controlar este sentimiento, podemos hacer cosas que no nos gustan y que no están bien. Por ejemplo, Nino empujaste a Ana, ¿piensas que está bien?

Nino: no, ¡disculpa Ana, no sabía que estaba...! ¿Cuál era el sentimiento?

Profesora: Celos. Nino estabas celoso porque pensaste que ya no les gustabas.

Ana y Nina: pero Nino, ¡a nosotras nos gustas mucho!

Nino: ¡a mí también me gustáis! ¡Ahora voy a estar muy atento para saber que estoy celoso e intentar dar la vuelta a los celos!”.

Sesión 18: ¡Tenemos muchos sentimientos!

Después de conocer e identificar los 6 sentimientos de “Nino y Nina: cartas de los sentimientos”, se continúa el trabajo de identificación y diferenciación emocional utilizando la misma Baraja como instrumento lúdico de interiorización de conocimientos.

En esta sesión los niños y niñas aprenden a utilizar la Baraja a través de diferentes juegos.

Objetivos:

- Identificar y Diferenciar los sentimientos;
- Fomentar la participación y el trabajo en grupo;
- Desarrollar habilidades de memorización.

Material: “Nino y Nina: cartas de los sentimientos” (este material deberá formar parte del resto de los juegos y juguetes de la clase).

Procedimiento:

El/la profesor/a comienza preguntando: “¿Quién se acuerda de lo que es un sentimiento?”. Enseña todas las cartas de la Baraja de Nina y Nino y las deja expuestas en la clase. Se les pide que identifiquen los sentimientos de las cartas. Se habla sobre los sentimientos con el objetivo de recordar lo que ya fue trabajado anteriormente.

Después, el/la profesor/a escoge un par de cartas con el mismo sentimiento y pregunta a los niños y niñas si la imagen es la misma, si es el mismo sentimiento y qué tienen de diferentes las cartas. El/la profesor/a enseña el nombre de los sentimientos y aprovecha para trabajar con ellos algunas **letras**, (ej., las vocales, pidiendo que después las identifiquen en la carta). También pueden ser trabajados los **números** como, por ejemplo, al contar las cartas, ¿saber en cuántas cartas está Nina?...). A continuación, se inicia el juego.

Actividad/Juego: Cartas de los Sentimientos

El/la profesor/a coloca todas las cartas de “Nino y Nina: cartas de los sentimientos” viradas al contrario (con la imagen para abajo). Pide a los niños y niñas que se coloquen alrededor de las cartas y explica el juego: “Ahora un niño o una niña empieza el juego levantando una de las cartas, dice el sentimiento que aparece en la

carta. Si acertó, levanta otra carta e intenta encontrar la pareja de esa carta. Si encontró la pareja, aplaudimos. Entonces, el/la niño/a se queda con las dos cartas (se retiran del suelo/ se apartan a un lado) y se le da el turno a otro compañero o compañera. Si no encontró la pareja, se pasa al niño/a siguiente y se continúa así hasta que se encuentren todas las parejas de las cartas”.

El juego debe ser utilizado a lo largo del año y se puede ir aumentando el grado de dificultad, por ejemplo, “*sólo se puede levantar una carta cuando consigue decir alguna de las vocales de la carta, o si dice cuántas cartas quedan todavía en el suelo...*”

Áreas trabajadas: Motricidad; Memoria; Matemáticas; Lenguaje- comunicación y representación; Educación Cívica y Educación para la Salud.

Sesión 19: Expresemos nuestros sentimientos

Para poder recordar y reforzar lo que ya aprendieron en las sesiones anteriores, esta sesión fue formulada para que, a modo de resumen, los niños y niñas hablen de sus sentimientos, cómo saben y reconocen lo que están sintiendo y si consiguen reconocer los sentimientos en las otras personas.

Enseñarles a expresar sus sentimientos, facilitará la relación interpersonal y les ayudará a ser personas más seguras, sin “recelos de sentirse inferiores” por transmitir lo que están sintiendo – expresar emociones no es un síntoma de debilidad, es apenas ser conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor.

Objetivos:

- Expresión Emocional;
- Reconocer, identificar lo que las demás personas están sintiendo.

Material: “Nino y Nina: Cartas de los Sentimientos”.

Procedimiento:

El/la profesor/a, tal como hizo en la sesión anterior, comienza mostrando las Cartas de los Sentimientos de Nina y de Nino y hace preguntas como: “¿cuáles son los sentimientos que encontrasteis en las cartas? ¿Alguien se acuerda del porqué de Nino estar Triste, y Nina Feliz...?”. El/la profesor/a puede volver a contar las historias, pero más resumidas, para recordarles lo que pasó con Nino y Nina.

Seguidamente, se les pide que intenten descubrir los sentimientos que los compañeros y compañeras están sintiendo. Para eso, forma pequeños grupos y les pide que escojan una carta (una de cada vez) de “Nino y Nina: cartas de los sentimientos” sin decir a nadie más del grupo, cuál fue la carta escogida, sin hablar en voz alta. El/ la profesor/a les dice que se acuerden del sentimiento y de cómo nos quedamos, cuáles son las señales que nuestro cuerpo nos da cuando tenemos ese sentimiento.

Cada niño o niña “representa” entonces, su sentimiento (el sentimiento de la carta que escogió) al resto. Los compañeros y compañeras tienen que adivinar el sentimiento. Una vez que todas las personas hayan participado, el/la profesor/a inicia el siguiente juego.

Actividad/Juego: Mímica de los Sentimientos

El/la profesor/a, antes de dar inicio al juego, debe tener en cuenta el número de niños y niñas que tiene en clase, ya que "Nino y Nina: cartas de los sentimientos" tiene 12 cartas, con 6 sentimientos diferentes. Si tiene 12 niños/as, significa que cada uno debe encontrar una pareja con el mismo sentimiento. Si tiene más de 12 niños/as, tiene que restablecer las cartas levantadas, para que se encuentren todas las personas que tienen el mismo sentimiento.

El/la profesor/a explica el Juego: *"ahora, vamos a escoger una carta sin hablar con nadie, vamos a posar nuestra carta a nuestro lado, al revés, de forma que nadie sepa cuál fue la carta que escogimos. Después tenemos que ir por la clase, representando el sentimiento, sin decir cuál es el sentimiento y encontrar a la persona que tiene el mismo sentimiento que nosotros"*.

Una vez encontradas las parejas, se habla de las dificultades de entender los sentimientos.

Áreas Trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación Cívica y Educación para la Salud.

Sesión 20: Me siento como Nino y Nina cuando...

De forma que los niños y niñas interioricen y consigan identificar los sentimientos en su día a día, el trabajo de la identificación emocional pasa por ser un trabajo continuo, que debe ser realizado a lo largo del curso. Una vez que los niños y niñas ya conocieron algunos sentimientos, conviene que sean utilizadas estrategias para ser trabajadas todos los días. En esta sesión se muestra una estrategia que presenta muchos resultados positivos, permitiendo la diferenciación y reflexión sobre los sentimientos, de forma automática y natural.

Objetivos:

- Llevar al día a día del niño y niña la Identificación y Diferenciación Emocional;
- Incentivar momentos de reflexión.

Material: ficha de Nina y Nino tienen muchos sentimientos (Ficha 10), “Nino y Nina: cartas de los sentimientos”, cartulina, rotulador, fotografías de los alumnos/as, velcro, bostick o Blu-tack (cualquier material para pegar y despegar las fotografías).

Procedimiento:

En una cartulina (grande), el/la profesor/a dibuja un cuadro de doble entrada, y coloca en una cartulina las imágenes (caras) de Nino y Nina con los diversos sentimientos; deberá dejar espacio para los otros sentimientos que puedan ir surgiendo a lo largo del año. En las otras columnas, coloca los días de la semana. Conviene que las líneas tengan espacio suficiente entre ellas para que puedan ser colocadas todas las fotografías de los niños y niñas que escojan el mismo sentimiento.

Hoy me Siento...					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Imagen de Nina Enfadada	<i>Foto de Juan, de María, de Teresa</i>				
Imagen de Nina Feliz	<i>Foto de Laura, de Carmen...</i>				
Imagen de Leo Amigo	<i>Foto de Pablo, de Margarita</i>				

Este cuadro conviene dejarlo expuesto en clase (en un lugar donde todos los niños y niñas accedan fácilmente) de forma que se pueda trabajar la diferenciación emocional a lo largo del año. El cuadro también puede servir para trabajar otras áreas: **aprender a contar** (*¿En qué línea está Juan? ¿Cuántas fotos tenemos en Amigo?*), **aprender los días de la semana, aprender las letras** (*¿Cuál es el día de la semana que tiene la letra: j...?*).

Actividad/Juego: Hoy me Siento...

El/la profesor/a se dirige al lugar del cuadro “Hoy me siento” y les pide que se aproximen. Se explica que el cuadro va a estar en la clase para ayudarnos a identificar nuestros sentimientos. Se pregunta si saben cuál es el sentimiento que tiene cada una de las imágenes del cuadro. Puede mostrar también “Nino y Nina: cartas de los sentimientos” para que asocien más fácilmente la expresión del sentimiento en las imágenes.

El/la profesor/a ilustra el funcionamiento del cuadro, comenzando por él/ella mismo/a. Coloca su fotografía, por ejemplo en la línea donde está la imagen de *Nina Feliz* y dice: *“hoy me siento muy feliz porque hicisteis unos dibujos muy bonitos”*. Distribuye las fotografías y les pide que piensen en el día de hoy (en las cosas que hicieron, en lo que sucedió ese día) y decidan cuál fue el sentimiento que tuvieron. Los niños y niñas, uno de cada vez, colocan su fotografía en el lugar del sentimiento y explican por qué se sintieron así. Se reflexiona en conjunto sobre cada sentimiento y lo que hicieron para superarlo (en el caso de que escojan enfadado/a, triste...).

Los niños y niñas pueden referir, particularmente con su desarrollo, otros sentimientos, debiendo el/la profesor/a explicar al resto del grupo cuál es el sentimiento, cuándo aparece y cómo nos quedamos cuando tenemos ese sentimiento. Después les pide que hagan un dibujo sobre el sentimiento o dibujen en las figuras (caras) de Nino y de Nina el sentimiento referido. Después puede ser incluido en el cuadro, o guardado en una *“cajita reserva de sentimientos”*.

Las fotos pueden quedarse en el cuadro y cada día (o incluso en el mismo día) pueden pedir que cambien su sentimiento. **Conviene que esta actividad forme parte de la rutina de las actividades diarias** o por lo menos que sea hecha con mucha frecuencia.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Expresión Plástica; Matemáticas; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Ficha de Evaluación – “Yo fui capaz de”

Identificación y Diferenciación Emocional	Siempre	Muchas Veces	Pocas veces	Nunca
Conseguir un clima/ambiente seguro y de confianza				
Hablar/ Expresar mis Sentimientos				
Respetar y enseñar a respetar lo que las otras personas están sintiendo				
Transmitir los contenidos de forma lúdica y divertida				
Llevar al día a día de los niños y niñas la diferenciación emocional				
Aprovechar varias ocasiones para abordar los sentimientos				
Otros:				

La Autoestima

¿CÓMO SE DEFINE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA?

A lo largo del tiempo, el autoconcepto y la autoestima han ganado una importancia creciente a la hora de transmitir y promover valores, principalmente en la infancia. Ambos conceptos son fundamentales para un desarrollo armonioso y saludable, asumiendo especial interés cuando se pretende promover estilos de vida y comportamientos saludables, para evitar la aparición de comportamientos de riesgo en los niños y niñas.

El Autoconcepto corresponde a la forma como nos percibimos, o sea, al conjunto de imágenes, creencias e ideas que tenemos sobre nosotros/as mismos/as. Se inicia en la infancia y se construye a partir de la interacción con los progenitores, de la aprobación y evaluación de las figuras significativas (ej., Profesorado, amigos y amigas) y del significado atribuido (en la niñez y como personas adultas) a nuestro desempeño. El autoconcepto posee varios componentes en los que cada niño/a puede demostrar un desempeño diferente: *el autoconcepto físico*, que se refiere a las auto-percepciones acerca del cuerpo; *el autoconcepto social*, que corresponde a la percepción de ser aceptados/as por otras personas; *el autoconcepto académico*, que se refiere a las percepciones del niño y niña de cara al dominio escolar; *el autoconcepto deportivo*, que indica la percepción de la habilidad del niño y niña al nivel de los juegos físicos y de los deportes; *el autoconcepto de los comportamientos*, que indica la percepción que tienen de su comportamiento.

La autoestima consiste en una evaluación, positiva o negativa, de la información contenida en el autoconcepto y corresponde al grado en que nos aceptamos o nos queremos. Este concepto, que se basa en la aceptación, evaluación y comparación de la eficacia personal, combina información objetiva que la persona sabe sobre sí misma, con una evaluación subjetiva que hace de esa información. A partir de esta conjugación y de los sentimientos que su imagen les despierta, se construyen las bases para percibir y experimentar las restantes experiencias de vida.

El autoconcepto y la autoestima son dos conceptos claramente influenciados por factores de orden social. Los patrones de evaluación en la niñez se desarrollan a través de la interacción social/cultural y a partir de la percepción de la imagen que las otras personas significativas (ej. progenitores, profesores, amigos/as, hermanos/as) tienen del niño/a y de la auto-observación de su desempeño.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA EN EL 2º CICLO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL?

La construcción de la imagen que los niños y niñas tienen de sí mismas se inicia en la infancia, y se desarrolla con la relación que se establece con las principales figuras de vinculación (ej., la familia). A medida que los niños/as crecen, establecen nuevas relaciones y alargan su mundo social. De este modo, aprenden a valorarse, o no, en función de lo que las personas adultas (ej., padres y madres, profesores/as, etc.) piensan y dicen, y además en respuesta a la forma en que se relacionan con ellos/as, ya que en estas edades los niños y niñas se ven a través de la 'mirada de las demás personas' (ej., es difícil que se quieran cuando las demás personas no valoran las cosas buenas que tienen).

A medida que su desarrollo cognitivo y emocional se procesa, los niños y niñas aprenden a analizar estas informaciones, a auto-observar sus progresos y a evaluar su desempeño. Esta evaluación será positiva o negativa según sea la sensación de seguridad y de confianza que posean, del amor que les es dado, del soporte social y del apoyo que experimentan a lo largo de su desarrollo. Si el profesorado es capaz de aceptar y valorar las características de su alumnado, estará contribuyendo de forma positiva para las sensaciones de conquista y confianza del alumnado. El desarrollo de la conciencia que los niños/as tienen de sí mismos/as, puede tomar dos direcciones: o desarrollan un sentimiento de autoestima y de autoconfianza positivo o no les gusta su imagen y tienden a no atribuirle valor, construyendo una autoestima negativa.

En estas edades, los niños y niñas tienden a desarrollar una *autoestima global* (ej., "soy bueno/a; soy malo/a"), valorando especialmente las habilidades y características más específicas y concretas, pues son las informaciones que su memoria consigue recordar. Por ejemplo, un niño o niña de cuatro años tenderá a valorar sus aspectos físicos (ej., si es bonito/a o feo/a, delgado/a o gordo/a), las preferencias personales (ej., comida, gustos, tiempos libres) o las relaciones con los familiares más próximos, no consiguiendo diferenciar lo que "es" de aquello que hace. Como consecuencia, la autoestima en estas edades no resulta de una evaluación realista de las capacidades o rasgos de la personalidad de los niños y niñas: a pesar de conseguir evaluar su imagen, aún no son capaces de colocar los diferentes aspectos por orden de importancia, tendiendo a aceptar, de forma acrítica, la opinión y juicio de las personas adultas. Aunque la autoestima tienda a ser global, no se asume como una cualidad de todo o nada: el/la niño/a puede tener una autoestima positiva en relación a algunas características personales (ej., ser bonito/a) y una autoestima

negativa en relación a otras (ej., no ser bueno/a en gimnasia o ser malo/a porque se comporta mal).

Si la evaluación que el/la niño/a realiza sobre sí fuera positiva, su autoestima será también positiva: si le gusta ser quien es, se sentirá orgulloso/a y abordará sus actividades con confianza. Estos sentimientos positivos constituyen un elemento fundamental de su funcionamiento general y de su adaptación socio-emocional, actuando como un factor protector ante situaciones que provoquen estrés y ansiedad, y como un importante motivador en la realización de las tareas diarias (ya sea en contexto escolar y/o familiar).

El/la niño/a que tiene una autoestima positiva tiene mayor probabilidad de desarrollar pensamientos positivos, de sentirse bien consigo mismo/a y de considerarse competente para enfrentar los desafíos y las dificultades, pues acepta sus fragilidades como áreas a mejorar y confía en sus capacidades (ej., un niño o niña que tiene dificultades en aprender a escribir su nombre, no se da por vencido/a y continúa intentándolo, ya que cree que va a ser capaz, aunque tarde más tiempo y necesite ayuda del profesor o profesora). Los efectos de una autoevaluación positiva van más allá de la esfera social: cuando los niños y niñas se sienten satisfechos/as con lo que son, tienen más iniciativas en el contacto, son más tolerantes con ellos/as mismos/as y con las demás personas, hacen amistades con más facilidad y consiguen expresar lo que piensan y lo que sienten. Al mostrar iniciativa y tener amigos y amigas consiguen una respuesta más positiva, lo que les permite evaluarse positivamente y sentirse más orgullosos/as.

Cuando la respuesta y el apoyo fornecido por las personas adultas es menos positivo o insuficiente, tienden a evaluarse de forma negativa, construyendo una autoestima igualmente negativa. Cuando el/la niño/a no se quiere, se vuelve más vulnerable ante las dificultades y desafíos, desarrolla menos recursos personales y sociales y tiende a exhibir actitudes menos espontáneas y genuinas con el medio circundante, pretende mostrar a las demás personas, y a él/ella mismo/a, que es una persona adecuada y con valor. En esta situación siente que no tiene competencia para hacerlo mejor o ser mejor, lo que disminuye su interés por las actividades y su esfuerzo. Por ejemplo, si tiene dificultad en conocer los colores, desiste de intentar aprender, parando en el medio o evitando responder cuando el/la profesor/a le propone tareas – de esta forma, tiene miedo de fracasar y evita enfrentarse con un desempeño que no cree ser positivo. En términos interpersonales, demuestran alguna inhibición en los contactos sociales, tienen dificultad en expresar sus ideas y en decir “no”, lo que debilita las relaciones sociales y las vuelve menos duraderas.

¿CÓMO PROMOVER LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Algunas sugerencias:

- Cree un ambiente de seguridad, afectividad y apoyo en su clase (ej., un ambiente en el que los niños y niñas se sientan a gusto para decir lo que piensan y sienten, sin miedo al castigo o a las burlas).
- Acepte a los niños y niñas tal como son. Acepte sus pequeños errores e imperfecciones, valore lo que saben y respete sus intereses.
- Intente que se sientan únicos/as y especiales, destacando sus atributos positivos en vez de los negativos.
- Muéstreles que cree en sus capacidades y valores (ej., “yo creo en ti”, “yo sé que eres capaz”).
- Cuando los niños y niñas se sientan con valentía, déjeles expresar sus sentimientos pero ayúdeles a que se vean siempre desde una perspectiva positiva (ej., recuerde hechos pasados, elógielos, valore sus valores).
- Valore más el esfuerzo y empeño del niño o niña, que los resultados que obtiene (ej., “*puedes aún no haberlo conseguido, pero yo sé que te esforzaste. Enhorabuena*”). Nunca les deje que piensen que su cariño y afecto dependen solo de los resultados.
- Deje que el/la niño/a comprenda y experimente los efectos positivos de aquello que hace.
- Proporcióneles tareas acordes con los intereses y nivel de desarrollo, para que tengan la oportunidad de realizarlas con éxito.
- Oiga a sus alumnos y alumnas con atención y déles la oportunidad de escoger.
- Estimule la autonomía y la responsabilidad de los niños y niñas, mostrando que cree que son capaces. No los/las substituya en sus tareas.
- Refuércelos positivamente (aprobación verbal y/o gestual) por lo que saben hacer (ej., elogie, acaricie, sonría) y evite infravalorar (ej., evitar decir: “conquistaste hacerlo, pero deberías haberlo hecho mejor que José”).

La Educación Infantil tiene como una de las principales funciones promover el desarrollo social, emocional y cognitivo del niño y niña, preparándoles para ‘enfrentar’ las futuras etapas de la vida. En este sentido, y dada la relación privilegiada del profesorado con el alumnado, es fundamental promover situaciones y contextos en el que los niños y niñas se sientan valorados/as y apreciados/as. **Su capacidad, generosidad, interés y paciencia son herramientas esenciales en este proceso.**

**Sesiones
prácticas:
Autoestima**

Sesión 21: Todas las personas somos diferentes

En el trabajo de la promoción de la autoestima, es importante promover el autoconcepto positivo de los niños y niñas y, para eso, el primer paso es enseñarles a conocer y descubrir sus propias características. Descubrir que todas las personas somos diferentes, que tenemos características propias que nos diferencian de las demás personas.

Objetivos:

- Conocer nuestras características físicas;
- Conocer, aceptar y respetar las diferencias individuales;
- Desarrollar el auto-concepto de los niños y niñas.

Material: figuras de Nino y de Nina expuestas en la clase, carta de Nino Amigo, recortes de revistas (personas de razas diferentes), tijeras, vasos de plástico, acuarelas o pinturas, papeles de colores, tejidos, pegamento.

Procedimiento:

El/la profesor/a recorta imágenes de varias revistas con personas de *razas diferentes*, y coloca los recortes (las imágenes) en una mesa. Comienza preguntando si creen que Nino y Nina son iguales, recordando la historia de “Nino y Nina” (sesión “0”). Todas las personas pueden aproximarse a las figuras de Nino y Nina expuestas en la clase, dando ejemplos de cómo son diferentes: *“Nino tiene el pelo negro y Nina castaño, ¿y vosotros y vosotras?”* Les pide que digan (una persona de cada vez) si tienen el pelo más parecido al de Nino o al de Nina o si, por el contrario, tienen otro color de pelo (rubio, pelirrojo).

Se puede repetir este ejercicio con otras características como, por ejemplo, el color de los ojos. A continuación, se reúne a los niños y niñas alrededor de la mesa en la que están expuestas las imágenes (recortes de revista) y se explica el porqué de las imágenes, por ejemplo: *“tenemos aquí muchas imágenes con muchas personas, ¿creéis que son todas iguales? ¿Quién me dice en qué son diferentes?...”* Hace preguntas sobre las imágenes para conseguir transmitir que todas las personas somos diferentes, que tenemos rasgos diferentes, etc. El/la profesor/a les pide después que piensen y escojan una imagen con la que crean que tienen mayor parecido, con la cual tengan características idénticas (color del pelo, piel...). El/la profesor/a escoge también una imagen con la que se identifica y refiere el motivo de la elección, por ejemplo: *“yo escojo esta señora, porque también tengo el pelo negro y soy moreno/a como ella”*. El/la profesor/a les ayuda en la elección, explicando el porqué de la imagen escogida,

cuestionando en grupo si están de acuerdo. Conviene reforzar *un clima y un ambiente seguro* para que los niños y niñas puedan justificar libremente sus elecciones, sin que sean objeto de críticas o burlas. En el caso de que hayan escogido la misma imagen, se aprovecha la ocasión para explorar las características físicas que tenemos parecidas con las otras personas.

Una vez que los niños y niñas hayan participado, el/la profesor/a explica que en el mundo existen personas que siendo diferentes también tienen características comunes que comparten. Se explica que las personas tienen **etnias** diferentes. Se muestra la carta de Nino Amigo y se pregunta si Leo y Nino son iguales y en qué se diferencian. (Este ejercicio puede servir como complemento al trabajo de la conciencia corporal). Se explica que hay personas diferentes, con un color de piel diferente. El/la profesor/a les pide que observen con mucha atención las imágenes, por ejemplo: de un indio o india, un chino o china... A continuación presenta el juego.

Actividad/Juego: Me parezco a ...

El/la profesor/a reúne al alumnado en pequeños grupos y pide que cada niño/a encuentre dos cosas (*características físicas*) en las cuales son parecidas o que tienen en común con los compañeros y compañeras. El/la profesor/a da tiempo suficiente para que encuentren sus características comunes.

Después, pide que digan a quién se parecen y en qué aspectos, preguntando al resto si están de acuerdo con las elecciones. Una vez que hayan participado todas las personas, el/la profesor/a explica que cada grupo va a construir un **muñeco** de una etnia diferente. Entrega una imagen con una persona (o personas) de una raza a cada grupo, para que hagan muñecos de diferentes razas. El/la profesor/a ayuda a los grupos a construir el muñeco, utilizando materiales simples, como vasos de plástico, en los cuales ayuda a poner rasgos (los ojos, boca...) Pueden adornar los muñecos con tejidos o papeles de colores. Una vez acabados, cada grupo explica al resto cuál es la etnia de su muñeco. Se colocan todos los muñecos juntos, para que los niños y niñas entiendan cuáles son las diferencias. El profesorado debe dar importancia al hecho de todos ser diferentes, para que **los niños y niñas aprendan a respetar las diferencias**. Es fundamental que el/la profesor/a preste atención a los comentarios de los niños y niñas para evitar cualquier crítica o burla relativa a las diferencias entre las razas/etnias.

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación Cívica; Lenguaje- comunicación y representación; Expresión Plástica.

Sesión 22: Nos gustan cosas diferentes

Después de que los niños y niñas hayan descubierto sus características físicas, deben aprender que todas las personas tenemos otras características que nos hacen también diferentes y especiales; características que no vemos, (ej., *nuestros gustos*).

Objetivos:

- Conocer nuestros gustos;
- Aceptar y Respetar los gusto de las demás personas;
- Desarrollar el auto-concepto de los niños y niñas.

Material: figuras de Nino y de Nina expuestas en la clase, carta de Nino Amigo, recortes de revistas (personas diferentes: morenas, rubias, profesiones diferentes...).

Procedimiento:

El/la profesor/a comienza por recordar lo que ya fue trabajado en la sesión anterior, nuestras características, y aproximándose de las figuras de Nino y de Nina explica que ellos tienen también otras características, otras cosas que los hacen diferentes y que no vemos; por ejemplo: *“a Nino le gusta mucho jugar a la pelota”, “a Nina también le gusta jugar a la pelota como a Nino y le gusta coger flores”*. *¿Y a vosotros y vosotras? ¿Cuál es el juego que más os gusta? Cada niño y niña debe decir en voz alta cuál es su juego preferido, el que más le gusta*. El/la profesor/a da más ejemplos sobre cómo podemos tener gustos diferentes: *“nos puede gustar el color verde como a Nina o el color azul como a Nino; nos puede gustar más una comida, nos puede gustar ir a la playa, al campo...”*. Entabla un diálogo y deja que el alumnado exprese sus gustos.

A continuación, los reúne alrededor de la mesa donde están los recortes de revistas con personas diferentes (de varias profesiones...) y explica *“ahora vamos a escoger una imagen o figura. Vamos a pensar muy bien cuál es la que vamos a escoger, cuál de ellas nos gusta más. Después vamos a decir por qué escogimos esa imagen”*. En el caso de que varias personas escojan la misma imagen, el/ la profesor/a lo debe permitir, pidiendo que justifiquen el porqué de esa elección. Si coincidieron en el motivo de la elección, se recuerda cómo podemos tener también gustos iguales a los de las demás personas. El/la profesor/a comienza: escoge una imagen que prefiere, con la cual se identifica y después dice el motivo de la elección como, por ejemplo, *“yo escojo esta señora que pasea con un niño, ¡porque me gusta pasear con mis hijos!”*. Les ayuda en la elección, es importante que consigan exponer el motivo por el cual escogen la imagen – no interesa si fue sólo porque les gustaba la imagen,

debiendo aprovechar la ocasión para trabajar los gustos. Es una oportunidad para que todos los niños y niñas participen y expresen sus gustos. Conviene recordar que es un momento *muy especial*, que deben prestar mucha atención y oír lo que las otras personas están diciendo, sin burlarse.

Actividad/Juego: Si te gusta... (canción)

Para el siguiente juego, sugerimos el uso de una **canción o música**. El/la profesor/a puede crear una pequeña canción o hacer las preguntas en un “tono musical” y a la hora de dar las vueltitas, todas las personas deben cantar la canción refiriendo y representando las cosas que ya fueron dichas por el/la profesor/a, por ejemplo: *“Nos gusta: Saltar... (Todas las personas saltan) Cantar (todas las personas cantan)... Nadar (todas las personas nadan)...”*

El/la profesor/a explica el juego: *“ahora vamos hacer un coro y vamos a dar vueltas cantando. Tenéis que prestar mucha atención y cuando yo diga (cantando): Si te gusta..., SALTAR... ¡SALTA! A las personas que les guste saltar, tienen que comenzar a saltar. Después, continuamos a dar vueltas cantando: Nos gusta... SALTAR, y saltamos y saltamos hasta que yo diga: Si te gusta... ¡CANTAR!... ¡CANTA! ¡Todas las personas a las que les guste cantar tienen que cantar! (la, laa..). Después, continuamos dando vueltas cantando: Nos gusta... SALTAR (saltamos) y CANTAR (cantamos), nos gusta SALTAR (saltamos) y CANTAR (cantamos) y así con todo lo que yo vaya diciendo”.*

Se les explica que: *“tienen que prestar mucha atención, ya que sólo a quienes les guste realmente lo que yo diga, son quienes tienen que hacer lo que digo: saltar, cantar... Tienen que prestar mucha atención porque tienen que acordarse de lo que ya fue dicho para repetirlo cuando vamos dando vueltas”.* Al principio es difícil que entiendan la dinámica del juego y, posiblemente todos los niños y niñas escojan saltar... el/la profesor/a continúa dando diferentes órdenes, varias veces, hasta que se haya entendido el juego.

El/la profesor/a puede utilizar este juego a lo largo del año, aumentando la dificultad; por ejemplo, *“quien se equivoque (a la hora de repetir lo que ya fue dicho) se queda una vez fuera del corro. También puede decir: ¡Si **No** te gusta jugar! y los niños y niñas que hacen como que están jugando, entonces se quedan fuera hasta el siguiente ejemplo (así cada vez que se equivoquen).*

Áreas trabajadas: Música; Lenguaje-comunicación y representación; Memoria; Imaginación; Autoconocimiento; Educación Cívica.

Sesión 23: Niño y Niña son especiales

Una vez que los niños y niñas descubrieron sus propias características (físicas e internas), tenemos que enseñarles a valorar esas características que nos hacen diferentes y especiales, recurriremos una vez más a nuestros personajes Niño y Niña, para que descubramos qué es lo que Niño y Niña tienen de diferentes y especiales.

Objetivos:

- Conocer las características de nuestra personalidad;
- Descubrir por qué todas las personas somos Especiales.

Material: figuras de Niño y de Niña expuestas en la clase, ficha de las medallas (Ficha 11), pinturas, lápices o rotuladores para pintar, hilo o lazo para colgar la medalla.

Procedimiento:

Para introducir la sesión, el/la profesor/a comienza recordando que todas las personas tenemos unas características que nos diferencian del resto y que eso nos hace especiales. Se explica lo que es ser especial: *diferentes, únicos/as*. Puede optar por comenzar jugando al “*Si te gusta...*” para introducir esta sesión.

El/la profesor/a se aproxima a las figuras de Niño y Niña, las analiza detalladamente y dice: “*estoy viendo que Niño y Niña son diferentes, ¿verdad?*”, y pide a los niños y niñas que digan en qué son diferentes Niño y Niña. Da varios ejemplos. Entonces, vuelve a observar las figuras y dice: “*¿pero saben qué más?, ellos son muy especiales. ¿Saben por qué?*”. Da entonces ejemplos positivos de las características (físicas y de la personalidad) de Niña y de Niño.

Se aprovecha la ocasión para exponer algunas características que el/la profesor/a quiera destacar en su grupo, por ejemplo: *Niño es muy especial porque hace siempre los deberes y las cosas que la profesora manda... Niño es especial porque ayuda a los amigos y amigas; Niña también es muy especial porque presta mucha atención cuando la profesora habla... Niña es muy especial porque quiere mucho su papá y mamá y le gusta mucho ir a la escuela... ¿y vosotros y vosotras? ¿Conseguís descubrir por qué Niño y Niña son especiales?*”.

Se inicia la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Nina y Nino son especiales porque...

El/la profesor/a recorta las medallas de la Ficha 11 y les explica que: *“ahora vamos a dar un premio a Nino y a Nina por ser diferentes y especiales. Pero para eso necesito vuestra ayuda”*. Enseña las medallas y dice: *“necesito que me ayuden a adornar, pintar las medallas, para que realmente sea un premio muy especial que les damos a Nino y Nina por ser especiales”*.

El/la profesor/a coloca el lazo o hilo en las medallas y las cuelga en las figuras de Nino y de Nina, refiriendo alguna de las cosas por las que son especiales (puede utilizar los ejemplos anteriores: *Nina es especial porque quiere mucho a su papá y su mamá, Nino es especial porque ayuda a los compañeros y compañeras*). Después distribuye las pinturas o rotuladores y explica que: *“para que podamos adornar las medallas, cada uno de vosotros y vosotras tendrá que aproximarse a Nino y Nina y decir por qué Nino es especial y por qué Nina es especial. Tienen que pensar muy bien, porque no podemos repetir lo que ya dijeron las demás personas. Cuando consigan decir alguna cosa que los haga especiales, vemos si todas las personas estamos de acuerdo y aplaudimos, dejando nuestra marca (pintura de manos, dibujo o símbolo) en cada una de las medallas”*. Les ayuda a encontrar ejemplos por los que Nino y Nina son especiales.

Conviene hacer una **lista con todos los ejemplos** referidos por los niños y niñas de forma a poder utilizarlos posteriormente, en particular en la sesión siguiente.

Esta actividad puede ser aprovechada para trabajar otras áreas como Matemáticas: los números (contar cuántas marcas hay ya en las medallas), los números ordinales (quien fue el/la primero/a, segundo/a, tercero/a... en hablar); y el Lenguaje, como la escritura, por ejemplo: los niños y niñas pueden intentar escribir su nombre en la medalla.

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Lenguaje-comunicación y representación; Matemáticas; Educación Cívica; Creatividad.

Sesión 24: Nosotros/as también somos Especiales

Con la ayuda y el ejemplo de nuestros personajes, los niños y niñas aprendieron que existen características que nos hacen diferentes y especiales. En esta sesión, van a descubrir y aprender a valorar que ellos y ellas también son diferentes, especiales. El aprendizaje y valoración de nuestras diferencias y de aquello que nos hace especiales son fundamentales para promover una autoestima positiva.

Objetivos:

- Descubrir nuestras características que nos hacen especiales;
- Reforzar, incentivar a los niños y niñas.

Material: figuras de Nino y Nina (expuestas en la clase), lista de los ejemplos de Nino y Nina son especiales (realizada en la sesión 23), Ficha 12 (medallas pequeñas), folios, lápices o rotuladores para pintar, hilo o lazo para colgar las medallas.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión, recordando porqué es que Nino y Nina son especiales, pidiéndoles que identifiquen en las medallas de Nino y Nina las marcas que hicieron. Pueden ayudarse con la lista de ejemplos que refirieron en la sesión anterior.

Seguidamente, se explica que, tal como Nino y Nina, también nosotros y nosotras somos especiales. El/la profesor/a puede intentar preguntar si creen que él/ella (profesor/a) es especial y por qué. Da ejemplos de características que le hacen ser especial como, por ejemplo: *“yo soy especial porque leo muy bien... ayudo a las demás personas... me gusta mucho estar con vosotros y vosotras”*.

Después dice: *“saben que en nuestra clase todos los niños y niñas son especiales. Yo ya descubrí que todas las personas tienen alguna cosa que las hace especiales”*. Refiere cosas que caractericen a sus niños y niñas, que las hacen diferentes, especiales: *“hay un niño que canta muy bien, una niña que está siempre sonriendo, otro/a que ayuda a las demás personas... que es muy simpático/a... que mueve mucho las manos cuando habla...”*. Puede también dar ejemplos de cosas en las que son diferentes en la escuela, por ejemplo: *“hay una niña que hace dibujos muy bonitos, otro niño que corre mucho en el recreo...”*. *“Todos vosotros y vosotras sois especiales, ¿quieren saber lo que tienen de especial?”*.

A continuación, inicia el juego: *¿Quién es especial, por qué...?*

Actividad/Juego: ¿Quién es especial, por qué...?

Como complemento de esta sesión, se utiliza la Ficha 12, ficha con varias medallas pequeñas, que el/la profesor/a deberá entregar a los niños y niñas. Puede también recurrir a otro tipo de premios o intentar que dibujen sus propias medallas.

Antes de iniciar el juego, el profesorado deberá elaborar una lista con características positivas del alumnado, refiriendo ejemplos para cada persona.

El/la profesor/a presenta el juego, como si fuese una adivinanza en el que los niños y niñas tienen que saber de quién está hablando. Por ejemplo: *“nosotros tenemos en nuestra clase un niño muy especial al que le gusta jugar al fútbol y que juega muy bien... ¿quién es? Los niños y niñas tienen que intentar adivinarlo, pero sólo pueden hacer preguntas en las que el profesorado sólo pueda responder “Sí” o “No”, por ejemplo: “¿es un chico? ¿Tiene el pelo negro?...”*

El profesorado debe tener un papel muy activo hasta que el alumnado entre en la situación y entienda la dinámica. Puede referir características que considere muy importantes: *“también tenemos un niño que es muy amigo, que ayuda siempre a los otros... ¿quién es?”* Cada vez que se descubra quien es el/la niño/a especial, se pregunta al alumno/a si está de acuerdo y si cree que tiene otras cosas que lo hacen especial. Después le entrega una medalla.

Todos los niños y niñas deben tener la oportunidad de descubrir en qué son especiales. Todos y todas deberán tener una medalla. Después pueden pintar o adornar sus medallas.

Para que esta actividad consiga tener un mayor impacto, sugerimos que los niños y niñas lleven colgadas las medallas en ese día (para el recreo) e incluso para casa, de forma que expliquen a sus padres y madres la actividad realizada y por qué son especiales.

Recomendamos que guarden las medallas recibidas o que se apunten las características especiales de cada persona en una lista, para facilitar el desarrollo de la *Sesión 26*.

Este juego puede ser trabajado a lo largo del año siempre que el profesorado pretenda incentivar y reforzar al alumnado.

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Lenguaje-comunicación y representación; Expresión Plástica; Educación Cívica y Educación para la Salud.

Sesión 25: Las Gafas Mágicas

Fomentar la autoestima no es una tarea fácil y debe ser un trabajo continuo. Es en estas edades cuando se deben asentar las bases de una autoestima sólida. La figura del profesorado se vuelve, por lo tanto, esencial, ya que todos los niños y niñas no tienen las mismas oportunidades de desarrollar una autoestima positiva, especialmente en su ambiente familiar. Conseguir que el/la niño(a) aprenda a descubrir y valorar las cosas positivas que tiene, podrá ser un factor de protección que lo acompañará el resto de la vida.

Objetivos:

- Aprender a valorar las características propias;
- Encontrar características positivas en las otras personas.

Material: “Gafas mágicas” (Ficha 13), folios, lápices o rotuladores para pintar, tijeras.

Procedimiento:

Para implementar esta sesión, el/la profesor/a puede usar unas “gafas mágicas” que deberá construir (puede utilizar la Ficha 13 “gafas mágicas” y dibujarlas, pintarlas o decorarlas para hacerlas *especiales, mágicas*). Al principio, se intenta con esta sesión apelar la imaginación de los niños y niñas, o sea, las gafas mágicas son invisibles (no existen). El profesorado, para ayudar a los niños y niñas a concretar esta idea y particularmente para poder desarrollar la actividad propuesta en esta sesión, debe iniciar el trabajo, enseñando a los niños y niñas como con la ayuda de las “gafas mágicas” conseguimos ver las cosas *buenas, positivas* en las demás personas, para que poco a poco el/la niño/a aprenda que también consigue ver las cosas buenas y positivas **sin las gafas mágicas**.

El/la profesor/a introduce la sesión de la siguiente forma: *“¡Hoy descubrí una cosa muy importante! ¿Se acuerdan que Nino y Nina eran especiales, verdad? Y que después descubrimos que cada uno de nosotros y nosotras también éramos únicos y especiales... pues saben cómo lo descubrí, ¡porque usé mis gafas mágicas!, unas gafas especiales. ¿Saben por qué son mágicas?... Porque me ayudan a ver las cosas especiales que tengo y hasta las cosas especiales que tienen las demás personas...”*.

Inicia la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Con mis gafas mágicas...

El/la profesor/a se pone sus gafas mágicas y observa a todos los niños y niñas detalladamente. Les dice que también pueden tener unas gafas mágicas. Distribuye hojas de papel y rotuladores para pintar y cualquier otro material para adornar las gafas. (Puede también copiar o hacer el dibujo de la Ficha 13 "Gafas mágicas").

Pide a los niños y niñas para que colorean sus gafas mágicas y las decoren, ayudándoles en esa construcción. Una vez que hayan acabado sus gafas mágicas, se reúne a los niños y niñas en parejas y se pide que se observen con las gafas mágicas puestas, hasta que encuentren una (o varias) *cosas buenas o positivas* en su pareja.

Después el/la profesor/a y los niños y niñas se sientan en círculo. Cada uno de los niños y niñas tiene que referir qué es lo que descubrió de especial en el compañero o compañera. Se pregunta al grupo si están de acuerdo y todos aplauden. Así sucesivamente hasta que todas las personas hayan participado.

Conviene que esta actividad sea repetida a lo largo del año, cambiando a las parejas realizándola en grupo o incluso aprovechando cualquier otra ocasión para resaltar las características positivas de los niños y niñas. Después de haber desarrollado esta actividad en varias ocasiones, se debe incentivar a descubrir las cosas buenas y positivas tanto propias como de las demás personas sin la ayuda de las gafas mágicas.

Áreas trabajadas: Expresión Plástica; Imaginación; Lenguaje- comunicación y representación; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Sesión 26: Yo me gusto

En la base de una autoestima positiva y sólida, está la valoración positiva de nosotros y nosotras mismos. Una vez que, en las sesiones anteriores, los niños y niñas descubrieron las características especiales que hacen que sean diferentes de las demás personas, es tiempo de que aprendan a aceptar y a valorar sus propias características.

Objetivos:

- Valorar las propias características y aprender a gustarse;
- Aprender a recibir elogios.

Material: espejo, medallas especiales construidas en la Sesión 24.

Procedimiento:

El/la profesor/a se sienta junto a los niños y niñas en círculo y comienza por preguntarles si recuerdan ¿por qué habían recibido una medalla, qué es lo que tienen de especiales? El/la profesor/a les ayuda a recordar las características que les hacen especiales. Entonces, da **elogios** a cada uno de los niños y niñas. Cada vez que el/la profesor/a dé un elogio debe enseñar a los niños y niñas a saber recibirlo, aceptarlo: *saber agradecer el elogio*. Para reforzar esto, el/la profesor/a puede entregar las medallas “especiales” a cada uno de los niños y niñas. Inicia el juego.

Actividad/Juego: ¿Qué es lo que veo en el espejo?

El/la profesor/a explica que una vez que ya descubrieron lo que es ser especial, van a jugar a un juego más difícil en el que tienen que descubrir, con la ayuda del espejo, *qué es lo que ve en el espejo*. Tienen que decir al grupo qué es lo que ven en el espejo y qué lo que les gusta cuando se miran al espejo.

El/la profesor/a debe ser la primera persona en ir al espejo, comienza a mirarse y a hacer expresiones divertidas; después escoge alguna característica física que le guste; por ejemplo: *“cuando me veo en el espejo, me gusta ver mis ojos porque ellos pueden ser muy diferentes, pueden estar alegres, etc.”* Después, llama a cada uno de los niños y niñas para que vayan al espejo y descubran lo que ven. Puede ayudar dando ejemplos, tales como: *“yo pienso que el pelo de Raquel es muy bonito, está lleno de rizos, ¿no es verdad?...”* y así sucesivamente hasta conseguir que digan alguna cosa que les guste.

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Lenguaje-comunicación y representación; Educación Cívica y Educación para la Salud.

Sesión 27: A Nino y Nina les gustamos

La constitución de una autoestima sólida, pasa por la construcción de un autoconcepto positivo, íntimamente unido a la interpretación que hacemos de cómo las otras personas nos ven. Se trata de una relación recíproca que puede ser construida precozmente. Enseñar a los niños y niñas a valorar a las demás personas, descubrir qué es lo que tienen de positivo y especial, así como aprender a gustarles ayudará a que los niños y niñas también se den valor, se gusten, al igual que favorecerá la interacción interpersonal.

Objetivos:

- Descubrir y valorar lo que las demás personas tienen de especial;
- Crear sentimiento de equipo, unión;
- Promover la interacción interpersonal.

Material: figuras de Nino y Nina expuestas en la clase, cartulinas, velcro, pegamento.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión, colocando a los niños y niñas en círculo y aproximando las figuras de Nino y Nina al círculo (o próximas al grupo). Entonces, comienza explicando por qué Nino y Nina escogieron esa clase y decidieron contar sus historias y aventuras.

El/la profesor/a introduce esta sesión como si estuviera contando una historia, por ejemplo:

*“¿Saben por qué Nino y Nina decidieron pasar este año aquí y enseñarnos muchas cosas?... Porque a Nina y Nino **les gustamos**, ellos ya habían descubierto que tenemos cosas buenas y positivas, unas que vemos y otras que no...ellos observaron como también aprendimos a descubrir esas cosas, como con las gafas mágicas descubrimos muchas cosas buenas y positivas, como ganamos una medalla por ser especiales y como con ayuda del espejo descubrimos que tenemos cosas que nos gustan...”.*

A continuación, el/la profesora va diciendo lo que les gusta a Nino y Nina de cada uno de los alumnos y alumnas. Por ejemplo: *“Nino y Nina me dijeron que les gusta mucho Juan porque él es muy amigo de sus compañeros... les gusta mucho María porque siempre está atenta cuando la profesora habla...”.*

Da un ejemplo para cada uno de los niños y niñas y después inicia el juego.

Actividad/Juego: Me gustas porque...

Antes de dar inicio al juego, el/la profesor/a debe tener preparadas las cartulinas (éstas deben tener ya colocadas el velcro o cualquier otro material que pegue).

El/la profesor/a continúa sentada con los niños y niñas en el círculo. Dice: *“Niño y Nina descubrieron las cosas buenas y positivas que tenemos y nos dijeron por qué les gustábamos, ahora tenemos que decir por qué nos gustan nuestros compañeros y compañeras”*.

Coge la cartulina y dice: *“como ya hicimos con el espejo, ahora vamos a observar a la persona que está a nuestro lado, vamos a observarla muy bien para descubrir qué es lo que nos gusta; recuerden que nos pueden gustar cosas que vemos y que no vemos. Vamos a comenzar con las cosas que vemos, por ejemplo, me gusta María porque tiene un pelo muy bonito...”*. Cada niño/a tiene que decir algo sobre quien esté a su lado. Presta atención para que no repitan mucho lo que ya se dijo.

Una vez que todos los niños y niñas hayan participado, el/la profesor/a les dice que se levanten y explica: *“ahora vamos a dar vueltas por la clase. Cuando yo coja/atrapé a alguien, tengo que decir por qué me gusta quien cogí, y después le coloco la cartulina... El/la niño/a que se quede con la cartulina va a tener que hacer lo mismo que yo he hecho, coger a otra persona y decir por qué le gusta y así pasarle la cartulina... Pueden ser cosas que nos gustan que podemos ver, por ejemplo los ojos, el pelo, la piel... y otras que no vemos, como: si es simpático, si está siempre feliz, si es amigo... Siempre que alguien sea cogido, se va quedando a mi lado...”*

Es importante que el/la profesor/a preste atención a las cosas que los niños y niñas refieren para saber si están realmente escogiendo características positivas y debatir al final del juego todas las características y cualidades escogidas. Conviene que este juego sea desarrollado en dos partes, una primera con características que vemos, físicas, y una segunda con características que no vemos, internas. Para ilustrar mejor esta segunda parte, el/la profesor/a deberá, como hizo al inicio del juego, sentarse con los niños y niñas y pedir que digan nuevamente características (que no se ven) de la persona que tiene al lado. Este juego también sirve para que los niños y niñas expresen las cosas que les gustan de ellos y ellas mismas. En este caso, sólo pueden quitarse la cartulina cuando hagan referencia a alguna cosa suya que les guste, por ejemplo: *“yo me gusto porque quiero mucho a mi hermano más pequeño...”*

Áreas trabajadas: Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Lenguaje-comunicación; Coordinación Motora; Educación Cívica y Educación para la Salud.

Sesión 28: ¡Yo Consigo!

La auto-eficacia, o sea, la percepción que tenemos de nuestras capacidades y de cómo incrementarlas para alcanzar resultados positivos, va unida a la autoestima positiva. Proporcionar a los niños y niñas actividades que consiguen realizar con éxito, les motivará y les hará sentirse capaces, involucrándose de forma activa y eficaz.

Objetivos:

- Promover la auto-eficacia: enseñar que somos capaces de conseguir las cosas.
- Importancia del Esfuerzo, de luchar y no rendirse.

Material: papel, lápices o rotuladores para pintar, cartulinas.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión, contando la historia de “*¡Nino y Nina consiguen!*” (pág. 101). Después hace preguntas sobre la misma y explica detalladamente los pensamientos, evidenciando cómo están muy unidos a los sentimientos. Si pensamos en cosas buenas como, *por ejemplo: “yo le gusto a mi madre, nos quedamos felices, pero si pensamos: no le gusto a nadie, nos quedamos tristes”*. Se explica también cómo podemos llamar a la *fuerza*, que no vemos, para conseguir hacer las cosas que creemos muy difíciles. Les pregunta qué es lo que les parece muy difícil y a seguir, inicia la actividad.

Actividad/Juego: ¡El Rincón del Yo Consigo!

El/la profesor/a explica que tal como en la historia de *¡Nino y Nina consiguen!* También van a tener el *¡El Rincón del Yo Consigo!* Juntos pintan las cartulinas y decoran el *Rincón* con dibujos y con cosas bonitas, positivas, de forma que el *Rincón* sea realmente un espacio que proporcione confianza. El objetivo es crear un espacio agradable donde poder recurrir siempre que necesite llamar a la *fuerza*, o cambiar los pensamientos negativos.

Una vez hecho el *Rincón*, puede pedirles que vayan al *Rincón* y digan *¡Yo consigo!* El *Rincón* puede ser utilizado en muchas ocasiones: para que los niños y niñas piensen positivamente y ganen fuerza cuando no consiguen hacer algo; cuando alguien está triste o enfadado; o cuando el propio profesor/a quiere que haya silencio en la clase, diciendo: “*¡Yo consigo que haya silencio!*” (Va al *Rincón* y piensa en positivo y reúne fuerza, hasta que el alumnado se tranquilice...).

Áreas Trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Imaginación; Expresión Plástica; Educación para la Salud.

¡Nino y Nina consiguen!

“Profesora: hoy vamos a descubrir una cosa muy importante. ¿Saben que tenemos una fuerza especial que aparece siempre que tenemos un pensamiento bueno, positivo?”

Todos: ¿El qué? ¿Un pensamiento? ¿Una fuerza?

Profesora: ¡Tranquilidad! Todas las personas tenemos una fuerza que no vemos y que nos ayuda cuando creemos que alguna cosa es muy difícil. Funciona cuando no queremos continuar haciendo alguna cosa porque creemos que no podemos, cuando queremos ir a jugar o sentimos ya cansancio.

Nina: ¿Una fuerza que no vemos? ¿Cómo es eso?

Profesora: ¡Sí, es una fuerza que tenemos, que no conseguimos ver y que ni siempre aparece!... Tenemos que llamarla y encontrarla.

Nino: ¡Pero yo veo esa fuerza! ¡Yo consigo chutar el balón con mucha fuerza!

Profesora: Sí Nino, ¿pero cómo descubriste que tenías ese fuerza?

Nino: No sé, un día chuté el balón y lo lancé muy lejos y después, siempre que quiero marcar un gol, miro al balón y digo, bueno a veces nadie me oye porque me digo a mí mismo, ¡voy a chutar muy fuerte y voy a marcar un gol!

Profesora: Es verdad, sabes que en el momento en que miras al balón y hablas para dentro de ti, estás teniendo un pensamiento positivo: ¡Yo consigo! ¡Y estás llamando a la fuerza!

Nino: ¡No, yo sólo digo que voy a chutar muy fuerte y que voy a marcar un gol!

Profesora: Sí, eso es tener un pensamiento positivo. Nino cuando piensas que vas a chutar fuerte y que lo vas a conseguir, ¡estás llamando a la fuerza! ¡Estás teniendo un pensamiento positivo!

Nina: Pero no podemos llamar a la fuerza por su nombre: ¡Fuerza!

Profesora: Sí podemos. Pero es más fácil si la llamamos con un pensamiento positivo; por ejemplo: cuando están haciendo un dibujo y creen que no consiguen acabarlo o no tienen ganas, entonces cierran los ojos, respiran hondo y dicen: ¡Yo consigo! ¡Yo consigo! ¡Y la fuerza aparece y así consiguen acabar el dibujo!

Nené: Pero eso es muy difícil. Si hay mucho ruido la fuerza no nos oye, o si sentimos cansancio, ¿cómo llamamos a la fuerza?

Profesora: Yo voy a enseñar un truco para que aprendamos a tener pensamientos positivos y llamar a la fuerza. ¡Vamos a crear El Rincón del Yo Consigo!

Todos: ¿El Rincón del Yo Consigo?

Profesora: Sí. Vamos a tener un rincón en la clase, ¡qué se va a llamar el Rincón del Yo Consigo! Donde sólo pueden entrar los pensamientos positivos y buenos, donde podemos ir siempre que necesitamos llamar a la fuerza...”.

Sesión 29: ¡Nuestras familias son Especiales!

En el trabajo de la promoción de la Autoestima es primordial el papel de nuestra familia. Desarrollar una autoestima positiva en los niños y niñas es difícil si su medio familiar no es de apoyo, ni les proporciona el soporte necesario para su bienestar físico y psicológico. En estos casos, el papel del/la profesor/a se vuelve aún más importante, correspondiéndole encontrar los aspectos y características positivas en la vida de los niños y niñas y, explicar el hecho de que nuestra realidad familiar sea diferente, hace que nuestra familia también sea única y especial.

Objetivos:

- Descubrir que nuestra familia es especial;
- Descubrir las cosas positivas en nuestro ambiente.

Material: fotografías de la familia, folios, lápices o rotuladores para pintar, cinta adhesiva o cualquier otro material para colgar los retratos en la sala.

Procedimiento:

Antes de iniciar esta sesión, el/la profesor/a debe pedir a los niños y niñas que lleven a clase fotografías de sus familias (sugerimos que explique a los familiares el objetivo de esta sesión).

El/la profesor/a inicia esta sesión, recordando por qué Nino y Nina son especiales. Puede dar algunos ejemplos que completen lo que ya fue trabajado anteriormente en la *sesión 23*, pero ahora relacionados con el ambiente de Nino y de Nina: *“ellos también son muy especiales porque tienen familias especiales, ambos tienen hermanos y hermanas y reciben mucho cariño de los padres y las madres, tienen personas que se preocupan por ellos”*. El/la profesor/a transmite la importancia que tiene que las demás personas nos protejan, nos cuiden y nos quieran.

Intenta preguntarles porqué nuestra familia es especial (*puede hacer preguntas sobre la familia: número de hermanos/as, cuántos viven en la misma casa,... ¿vuestros padres/madres trabajan? ¿Qué es lo que hacen?...*). El/la profesor/a tiene que estar muy atento para reforzar lo que el/la niño(a) responda, destacando las cosas positivas.

Esta sesión puede parecer complicada, particularmente cuando tenemos en nuestra clase niños o niñas con algún progenitor ausente o sin ellos. En este caso, el/la profesor/a deberá enfatizar aún más el hecho de ese niño/a ser especial, tener

una familia diferente, única y ver otros aspectos positivos: *más personas a su lado o que se ocupan de él o ella (otros familiares que le ayudan)*. .

Una vez que todos los niños y niñas hayan participado, se da inicio a la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Retrato de Familia

El/la profesor/a reúne a los niños y niñas en círculo y les distribuye las fotografías de las familias, después les pide que expliquen al grupo su familia, mostrando la fotografía. El/la profesor/a debe prestar atención para evitar comentarios que pretendan ridiculizar o hacer sentirse triste.

Una vez que todos los niños y niñas hayan participado, se reúnen en parejas e intentan encontrar dos cosas en la que las dos familias sean parecidas y dos cosas por las cuales creen que su familia es especial. Así los niños y niñas intentan hablar, en forma de entrevista, en qué son parecidas y en qué son diferentes y especiales su familia.

Después el/la profesor/a da una hoja para que cada niño/a dibuje su familia (pueden tener la fotografía como referencia para orientarse). Una vez acabados los dibujos, deben volver al círculo para mostrar sus dibujos al resto. El/la profesor/a debe preguntar cuáles son las características por las que sus familias son especiales, ayudándoles a encontrar características positivas.

Los niños y niñas pueden llevar sus dibujos para casa con una pequeña nota o carta en la que explique por qué su familia es especial (puede ser el/la profesor/a quien escriba la nota colocando las características positivas y especiales de las familias y los niños y niñas la pueden firmar. Por ejemplo, "*... mi familia es especial porque tenemos una tía que vive con nosotros y porque todos los sábados vamos juntos a pasear*").

Conviene que los dibujos sean expuestos en la clase junto con las fotografías. Pueden ser colocados en un lugar, señalado por una cartulina o cartel con el título *¡Nuestras Familias son Especiales!*

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Expresión Plástica; Educación Cívica; Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación para la Salud.

Sesión 30: ¡Nuestra Clase es Especial!

Para promover la Autoestima es importante que el/la niño/a aprenda a descubrir las cosas buenas, positivas que existen a su alrededor. No sólo la familia es fundamental, también existen otros grupos que son importantes referencias en el desarrollo de la autoestima: las amistades, los compañeros y compañeras, el Colegio. Enseñarles a dar valor a sus iguales y a su Clase, favorecerá la interacción de los niños y niñas y permitirá que el Colegio sea un factor de protección importante.

Objetivos:

- Descubrir las cosas positivas del entorno;
- Valorar la Clase (colegio);
- Reforzar los buenos comportamientos.

Material: cartulina, lápices o rotuladores para pintar, folios, cinta adhesiva, velcro o cualquier otro material para pegar.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión preguntando: “... ¿Alguien se acuerda por qué Nino y Nino escogieron estar aquí y contarnos sus historias?...” El/la profesor/a les recuerda cómo descubrieron lo que es ser especial y lo que tienen de especial. Entonces les dice que *¡Nuestra Clase es muy especial!* Y da varios ejemplos de porqué la clase es especial: “*en clase aprendemos muchas cosas, tenemos amigos y amigas...*” Se pide a cada niño y niña que digan por qué la clase/ el colegio son especiales. Se dialoga sobre el porqué de las elecciones de los niños y niñas y después de que todas las personas hayan participado, se da inicio a la actividad.

Actividad/Juego: El Cuadro de Honor

El/la profesor/a distribuye los folios y les pide que hagan un dibujo de la clase (puede ser de la clase, de los compañeros y compañeras, de los juegos...). El/la profesor/a prepara un lugar en la clase donde colocar *El Cuadro de Honor*, donde deberá escribir en una cartulina (puede adornar la cartulina con diplomas, medallas) “Nuestra Clase es Especial” o “Cuadro de Honor”. Después colgará los dibujos en el Cuadro de Honor. Se explica que este Cuadro servirá para recordar que la clase es especial. Será un lugar especial en el que se destaquen las cosas positivas: los buenos comportamientos, las mejoras en el aprendizaje. Siempre que pretenda valorar y reforzar el trabajo de la clase, el/la profesor/a puede recurrir al Cuadro de Honor.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación, Expresión Plástica; Educación Cívica; Conocimiento del Entorno.

Ficha de Evaluación – “Yo fui capaz de”

Autoestima	Siempre	Muchas Veces	Pocas veces	Nunca
Conseguir un clima/ambiente seguro y de confianza				
Transmitir la importancia de gustarnos				
Valorar las diferencias				
Reforzar las Emociones Positivas				
Elogiar a los niños y niñas				
Otros:				

Las Habilidades Sociales

¿QUÉ SE ENTIENDE POR HABILIDADES SOCIALES?

A lo largo de tiempo, se ha reconocido progresivamente la importancia del ambiente social y de las relaciones interpersonales en la infancia y en el éxito de la adaptación al medio. Además de las habilidades básicas como leer, escribir, atravesar la calle, hay tareas no tan obvias que son fundamentales para la niñez y para las personas adultas con las que se relacionan. Desde la más tierna infancia aprendemos a reaccionar, a tratar con diferentes personas y situaciones, siendo útil aprender a predecir y a interpretar el comportamiento de éstas. Es a través de este proceso que surge el concepto de *Habilidad Social*, de naturaleza compleja y multidimensional, implicando aspectos cognitivos, emocionales y del comportamiento.

A pesar de encontrar definiciones diversas y, a veces, controvertidas de este concepto, la **Habilidad Social** puede ser entendida como “*un conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en contexto interpersonal, que exprese sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos, de modo adecuado a la situación, respetando a las demás personas y resolviendo generalmente los problemas inmediatos, minimizando la probabilidad de problemas futuros*”⁴. Este concepto implica el reconocimiento de las normas sociales vigentes para el comportamiento, la resolución de problemas sociales y la identificación y comprensión de sus emociones y de las de las demás personas. Para que los niños y niñas sean considerados socialmente competentes, es fundamental que utilicen, de forma adecuada, el lenguaje y la comunicación para conseguir un eficaz proceso de socialización.

Las habilidades sociales son, por tanto, habilidades comunicacionales, que incluyen: *habilidades de observación*, que implican la capacidad de los niños y niñas de percibir pistas y/o señales sociales (ej., entender que un compañero o compañera está triste porque no quisieron jugar con él o ella); *habilidades básicas*, como la postura, el contacto visual, el saludo, el agradecimiento o el pedir; y las *habilidades complejas*, que implican el elogio y la **asertividad**. Estas habilidades también implican comportamientos verbales (ej., elogiar, decir ‘no’, hacer críticas) y no verbales específicos (ej., postura, sonrisa, tono de voz, silencio, distancia interpersonal), que habitualmente les permiten obtener consecuencias positivas por sus comportamientos.

La promoción de las habilidades sociales en la Educación Infantil es la base, punto de partida de la propia Educación Infantil. Desde que los niños/as entran en la escuela, son confrontados con un conjunto de normas y su forma de interactuar

⁴ Caballo (1987) in PPES (1997). *Programa de Promoção da Competência Social*. Lisboa: Ministério da Educação.

cambia, relacionándose con diferentes personas que forman ahora su entorno. El colegio es como una sociedad en miniatura en la que el alumnado pasa gran parte de su tiempo y en el que se va consolidando nuestra forma de relacionarnos con el mundo, en el que establecemos las bases de la socialización, comenzando con la relación con otra figura adulta de referencia que es el/la profesor/a y continuando con el grupo de pares. Es en la escuela donde comienzan a establecerse los primeros lazos de amistad.

Este último módulo de habilidades sociales aborda conceptos claves para poder ser socialmente competentes, como son la Empatía y la Asertividad.

Ambos conceptos son fundamentales para poder en un futuro evitar comportamientos de riesgo. Aprender desde pequeños/as la importancia de saber decir y aceptar un "NO" fomenta la resistencia a la presión de pares y aumenta la capacidad para tolerar la frustración.

El/la niño o niña socialmente competente tendrá más facilidad para entender los comentarios de las demás personas y en alterar su comportamiento en función de esa información, seleccionando las acciones más adecuadas.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE DESARROLLAR LA HABILIDAD SOCIAL?

Al igual que otros aprendizajes (ej., lectura, escritura, andar de bicicleta), **la habilidad social no es innata**, siendo influenciada por el ambiente social y por las normas culturales, así como por los hábitos y comportamientos sociales. El modo en que los niños y niñas se relacionan con las demás personas depende, de esta manera, de su personalidad y temperamento, de sus orígenes, e incluso del ambiente escolar en el que están insertos/as; por ejemplo, si una niña se gusta, si hace una evaluación positiva de sí misma y si se acepta, tendrá más facilidad para ser socialmente competente. Este proceso de aprendizaje se inicia con las experiencias más precoces en el seno de su familia, particularmente, a través del contacto con los padres y madres, como buenos modelos de habilidad social, que estimulen el desarrollo de esta capacidad (ej., a decir no, a dar y recibir elogios) y que les refuercen positivamente cuando se lo merecen.

Pero si por el contrario, los niños y niñas no tienen oportunidades suficientes para practicar su habilidad social (ej., niños/as que no frecuentan la educación infantil), si los padres/madres (u otras personas adultas) se muestran poco disponibles, si sufrió algún castigo en fases anteriores de su desarrollo (ej., castigos y represalias cuando expresaba adecuadamente sentimientos y emociones en relación a un compañero/a) o si hubiese vivido experiencias sociales negativas (ej., pedir para participar en un juego y que le digan “no”), es probable que la expresión de un comportamiento social adecuado disminuya, lo que imposibilita la obtención de consecuencias positivas en la interacción con las otras personas.

A medida que crecen y alcanzan la edad infantil, la influencia de los pares y de las amistades tiende a volverse más fuerte y a aumentar progresivamente – para los niños y niñas de 5 años la experiencia de tener amigos y amigas es una de las más importantes para su desarrollo. Los pares posibilitan la adquisición y el entrenamiento de habilidades importantes para el funcionamiento social de los niños y niñas en edad infantil, una vez que establecen interacciones positivas y de reciprocidad, relaciones éstas que se tienden a mantener a lo largo del tiempo. De esta manera, cuanto mayor sea el tiempo que pasan con sus pares, más oportunidades tienen para practicar sus papeles sociales y experimentar el comportamiento social apropiado.

A través del contacto con amigos y amigas, ganan mayor consciencia de sí mismos/as y aprenden a gustarse y aceptarse, porque entienden que las demás personas les tienen estima y aprecio.

Dado que la habilidad social resulta de un proceso de aprendizaje, no todos los niños y niñas en edad infantil tienen la oportunidad de desarrollarla. Los niños y niñas que presentan un funcionamiento social adecuado tienen más éxito junto a los pares y personas adultas, reciben mayor aceptación; consiguen formar fácilmente impresiones acerca de las demás personas y tienden a mostrar sensibilidad, responsabilidad y generosidad en sus relaciones, estableciendo, de forma más frecuente, interacciones sociales en las cuales consiguen experimentar sensaciones agradables y obtener refuerzos positivos. Los niños y niñas socialmente competentes muestran mayor capacidad para enfrentar situaciones conflictivas en su día a día (ej., conflicto con un compañero o compañera; realización de una tarea nueva), utilizando estrategias y recursos personales más ricos y diversificados (ej., humor, persistencia, distracción), consiguiendo simultáneamente reducir las situaciones de estrés y mejorar su autoestima. Generalmente, son niños/as con gran capacidad de perspectivismo, con mucha sensibilidad a las comunicaciones no verbales y que además se muestran capaces de resolver problemas y tomar decisiones más fácilmente que los niños y niñas cuyo funcionamiento social no es adecuado. Se verifica, también, que les gusta ayudar a las otras personas, que les dan fácilmente atención y que responden a sus iniciativas de forma positiva e interesada.

Los niños y niñas en edad infantil que no desarrollan adecuadamente su habilidad social, son frecuentemente rechazadas o ignoradas por los pares y, como consecuencia, establecen menos interacciones sociales, siendo sus amistades poco estables y reducidas. Pueden presentar una diversidad de problemas desde la edad infantil hasta la edad adulta, tales como, la timidez, el aislamiento social y los comportamientos agresivos y antisociales, buscando y experimentando pocas soluciones para sus desafíos y obstáculos. La ausencia continua de una adaptación social adecuada origina dificultades futuras en el desempeño académico, en la salud física y mental y en el bienestar emocional; puede existir además una propensión para la delincuencia y algún recelo de contacto social (ej., pueden ser, incluso, incapaces de mantener una conversación de corta duración). De esta forma, los niños y niñas sienten inadaptación, lo que disminuye su autoestima y el sentimiento de autoeficacia.

¿CÓMO PROMOVER LA HABILIDAD SOCIAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Algunas sugerencias:

- Sea un modelo adecuado de habilidades sociales. Manifieste positividad y creatividad en sus comportamientos, mostrando cómo es importante que observemos a las demás personas para entender las señales que nos envían.
- Desarrolle actividades que estimulen la interacción. Promueva en su clase juegos en los que tengan que convivir con los pares, salvaguardando que todas las personas estén incluidas en las actividades. Simultáneamente, proporcionará a los niños y niñas la vivencia de experiencias sociales positivas.
- Estimule el uso de elogios (ej., puede crear el día de los 'elogios', el día de dar las 'gracias'). Es importante enseñarles que, tal como criticamos lo que nos desagrada, también debemos manifestarnos cuando algo nos agrada.
- Propicie ocasiones en las que observen la realidad desde el punto de vista de las demás personas. Promueva actividades literarias (ej., lectura de cuentos, historias) y dramáticas (ej., teatros pequeños y sencillos), en las que experimenten diferentes papeles (hacer de), promoviendo así la descentración social.
- Desarrolle actividades (ej., juegos) en las que los niños y niñas aprendan lo que es un problema, desarrollando diversas soluciones para resolverlo. Puede recurrir a situaciones diarias de la escuela, como conflictos y discordias. Lo principal es que piensen y reflexionen sobre el problema y no propiamente que descubran la solución correcta y adecuada.
- Refuerce a los niños y niñas por el esfuerzo y éxito en la manifestación de comportamientos sociales adecuados. Comente sobre el modo en que aprendieron y se esforzaron hasta conseguirlo.

La habilidad social se ha mostrado fundamental para el crecimiento saludable y equilibrado de los niños y niñas, razón por la cual es muy importante promover esta capacidad lo más pronto posible en su desarrollo. Como profesor/a, su papel es extremadamente importante en el auxilio de los niños y niñas; con su ayuda, pueden aprender a expresar mejor sus sentimientos y satisfacer mejor sus necesidades. De esta forma, está contribuyendo para que generalicen sus ideas y valores sociales, promoviendo su bienestar físico y psicológico.

**Sesiones
prácticas:
Habilidades
Sociales**

Sesión 31: ¡Hola, Gracias y Por favor!

Saludar, agradecer y pedir las cosas por favor son habilidades sociales básicas. Son fundamentales para poder convivir en sociedad. Es importante que, desde edades tempranas los niños y niñas comprendan que eso forma parte de las reglas sociales y de los principios básicos de la interacción con las demás personas.

Los niños/as deben entender que estas habilidades son la base para poder desarrollar después otras más complejas que les permitirán ser personas “socialmente competentes”. Las diferentes formas que tenemos para saludar, agradecer y pedir las cosas (con un “por favor”, con una sonrisa y un gesto amable, la recepción de un abrazo...) nos ayudan a convivir con las demás personas. Es con estas primeras normas de convivencia con las que demostramos nuestro respeto hacia las demás personas.

Tal como ocurre con otras habilidades que hemos ido trabajando a lo largo del programa, la habilidad social no es innata, por lo tanto, a los niños y niñas se les tiene que enseñar a saludar, a decir gracias y a pedir las cosas por favor. Una de las mejores formas de hacerlo es servir de ejemplo. El profesorado aquí juega una vez más un papel fundamental.

Para poder enseñar al alumnado estas habilidades básicas hay que utilizar frecuentemente las palabras “especiales” (Ej.: Hola, Buenos Días, Gracias, Por favor, etc.) para que así los niños y las niñas las vayan incorporando de forma natural en su lenguaje.

Objetivos:

- Aprender a saludar, agradecer y pedir las cosas por favor.
- Fomentar la asertividad

Material: Lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/a profesor/a inicia esta sesión diciendo un “¡Hola! con énfasis. Posteriormente, habla sobre la importancia de saludar, ya sea por una cuestión de educación o como forma de demostrar a las demás personas que son importantes. Puede usar como ejemplo la siguiente situación: “*Imaginen que María se encuentra con su amigo Juan, y no le saluda. Juan puede enfadarse o quedarse triste, pensando que ya no le gusta a María o que está enfadada con él. Juan puede pensar que la próxima vez también no va a saludar a María, pudiendo esa situación acabar con su amistad...*”

El/la profesor/a debe después referir las diferentes formas que existen de saludarse (ej., forma verbal, abrazo, besitos, palmada en la espalda, apretón de manos) y explicar también que aquello que se dice cuando saludamos varía según la hora del día (ej., Hola, Hasta luego, Buenos días, Buenas tardes, Buenas Noches, Adiós).

El/la profesor/a refiere que aparte de saludar también es importante agradecer. Pregunta al alumnado si saben lo que es agradecer y cuáles son las palabras “especiales” que usamos para agradecer. Decir gracias permite reconocer el aprecio de una acción realizada, de un pedido que es satisfecho y permite demostrar a la otra persona que nos ha gustado lo que ha hecho y que estamos agradecidos/as por haberlo hecho.

A continuación sienta a los niños y niñas en círculo (en una rueda) y escoge un objeto de la clase (ej., un muñeco); el objetivo es que el niño o niña vaya pasando el objeto a la persona de al lado quien debe agradecerlo, lo importante es que lo hagan de diferentes formas (verbal y/o no verbal) y así sucesivamente hasta que el objeto haya pasado por toda la rueda. Luego entre todas las personas participantes pueden referir quien fue la que agradeció de forma más original, con más entusiasmo, etc.

Aprovechando que están sentados en círculo, ahora se les pide a los alumnos/as que pasen el objeto hacia atrás, o sea, que lo devuelvan a la persona se los había entregado, pero para eso, la persona tiene que pedir que se lo devuelva. El profesor/a va orientando el juego, de forma que vayan siendo capaces de decir la palabra especial que necesitamos “POR FAVOR”. El profesor/a está atento/a para ver si van pidiendo el objeto con un por favor y de qué forma lo van haciendo (comportamiento no verbal: sonríen, con voz suave, con gestos, con vergüenza, etc.) y el objeto no se devuelve si no lo han pedido por favor.

Pedir las cosas por favor es también una cuestión de buena educación. Al pedir ‘por favor’, estamos facilitando la realización de nuestros deseos. Después explica que se debe decir siempre por favor / si hace el favor cuando se pide alguna cosa, por cuestión de buena educación y así la probabilidad de que la otra persona haga lo que queremos es mayor. Siempre debemos pedir las cosas por favor, sin exigir, sin gritar (recordando a Nino y Nina quietos/as relajado/as) porque sólo así conseguiremos que las otras personas entiendan lo que pretendemos.

A continuación, inicia los siguientes juegos (puede optar solamente por uno de los juegos).

Actividad/Juego 1: “¡La Torre del Hola!”

El/la profesor/a pide a los niños y niñas que se separen en dos filas opuestas a cada lado de la clase, quedándose en el medio, en un sitio al que puede llamar “¡La Torre del Hola!”. Los primeros niños y niñas de las filas se dirigen, al mismo tiempo, para “¡La Torre del Hola!” y se saludan, volviendo después al final de la fila. Cuando todas las personas de ambas filas se saluden, se sugiere otros tipos de saludo, se cambia la actividad con otros saludos, por ejemplo: “*ahora, es de noche, nos vamos a dormir, ¿qué decimos y cómo?*” o “*encuentran a alguien en el parque, etc...*”.

El/la profesor/a debe fomentar alternativas para saludar y variar las situaciones para que los niños y niñas generalicen el aprendizaje. Pueden también planear entre sí que al día siguiente *van a saludar de diversas formas a todos los padres y madres que entren en la clase*. Para finalizar esta sesión, puede pedir a los niños y niñas que dibujen algunas de las situaciones.

Actividad/Juego 2: El Rey o Reina del por favor

El/la profesor/a, con ayuda de los niños y niñas, construye un *broche o un collar* - puede crear también otro símbolo: *una corona, una estrella, una varita mágica* – que será entregado a una persona designada como “El rey o reina del por favor”.

La primera vez, puede ser escogida la persona que en la presentación haya participado más, que haya referido más situaciones en las cuales deben decir “por favor”. “El rey o reina del por favor” tiene la función de modelo: debe intentar decir por favor siempre que surja la oportunidad, prestando atención para verificar si los otros niños y niñas piden por favor, recordándoles que deben decir *por favor*.

Cuando el/la profesor/a haga una señal (deberá marcar un tiempo: 15 o 30 minutos) El rey o reina del por favor” tiene que dar el broche/collar a la persona que crea que dijo más veces por favor (pueden haber registrado el número de veces que fue dicho por favor).

Esto deberá repetirse hasta que todos los niños y niñas tengan la oportunidad de ser “El rey o reina del por favor”, por lo que conviene que esta actividad sea repetida a lo largo de las semanas o a lo largo del curso. Incluso, esta técnica puede ser utilizada para promover otras habilidades: Hola, Gracias, Ser Amigo/a...

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y representación; Expresión Plástica; Educación Cívica; Atención y Concentración; Matemáticas.

Sesión 32: ¡Qué bueno es ser Amigo/a!

Además de las habilidades sociales básicas, existen otras más complejas, como la *Amistad*. En esta fase de la vida, las amistades son muy importantes. Aunque las principales referencias en cuanto el modelo a seguir sean aún los padres y madres (o las personas adultas de referencia), las amistades forman parte del día a día y funcionan como “modelos con los que competir”, o sea, muchas veces los niños y niñas luchan para ser mejores que sus amigos y amigas.

La amistad debe ser explicada de manera positiva: los amigos y amigas no son apenas alguien con quien tenemos que competir, son personas que nos dan algo bueno sin pedir nada a cambio; son aquellas personas que nos apoyan cuando lo necesitamos, que no están en nuestra contra, que les gusta hacer actividades con nosotros y nosotras y en quienes pensamos cuando no están cerca.

Objetivos:

- Fomentar y valorar la amistad;
- Incentivar la interacción interpersonal.

Material: Carta de Nino Amigo (*Sesión 17*).

Procedimiento:

El/la profesor/a debe comenzar la sesión recordando la historia de Nino Amigo (*Sesión 17*), mostrando la carta de Nino Amigo. Pregunta a los niños y niñas por qué creen que los amigos y amigas son importantes. Después, explica la importancia de la amistad. Debe referir que las amistades son importantes porque nos dan cariño, nos escuchan, juegan con nosotros y nosotras, nos cuentan secretos y nos acompañan incluso si estamos tristes. Después de haber dialogado sobre el significado y la importancia de la amistad, siempre a través de ejemplos concretos, se inicia la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Qué bueno es ser amigo/a: canción

Se sugiere que el/la profesor/a cree una canción sobre la amistad, en conjunto con los niños y niñas. La canción debe incluir las razones apuntadas por los niños y niñas sobre la importancia de la amistad y puede también contener expresiones de amistad como “dar la mano”, “dar abrazos”, “contar secretos” y “jugar”. Será también muy bueno si, juntamente con la canción, crean una **coreografía**, para que puedan entrenar los comportamientos de amistad. Esto ayuda también a la desinhibición de los niños y niñas y facilita la expresión de cariño y de amistad.

Áreas trabajadas: Música; Danza; Lenguaje-comunicación; Educación Cívica.

Sesión 33: Niño y Niña participan y colaboran

En estas edades es importante promover el sentido de la colaboración y la participación. Desde muy pronto podemos conseguir que los niños y niñas descubran que su participación es importante. Fomentar y valorar la participación hará que sientan más seguridad y confianza, lo que promoverá su autoestima y contribuirá para crear un espíritu de grupo y solidaridad que les será muy útil en el futuro.

Objetivos:

- Promover la participación y el trabajo en grupo;
- Fomentar la colaboración.

Material: “Niño y Niña: Cartas de los Sentimientos”, Ficha 14 (bolas negras para el Dominó), tijeras, lápices, bostik, dominó real (es opcional sólo para que los niños y niñas visualicen un Dominó).

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión explicando la importancia de la participación y la colaboración de todas las personas en las actividades de la clase y también en los juegos. Debe ser referido que, si todos y todas participan, aprenden más, hacen las cosas más deprisa (ej., si recogen los juguetes acaban más deprisa y tienen más tiempo para jugar), consiguen mejorar el trabajo, se conocen mejor entre sí, sintiéndose mucho mejor.

El/la profesor/a explica que, tal como aprendieron con Niño y Niña lo que significa ser amigo/a y lo bueno que es ser y tener amigos y amigas, ahora van a aprender lo importante que es participar y colaborar. El/la profesor/a explica que Niño y Niña aprendieron que es más fácil hacer las cosas entre todos y todas, en grupo, y que es importante participar. Puede, por ejemplo, decir que *“...A Niño le gusta mucho distribuir el material cuando van a hacer un dibujo, y aprendió que debe prestar sus juguetes para que todos y todas se puedan divertir más... Niña sabe que es importante recoger los juguetes y siempre intenta ayudar a las demás personas a recoger los juguetes, también se ofrece para participar en las actividades de la clase: en los juegos, en los dibujos, en las conversaciones, porque a ella le gusta mucho dar ejemplos y contar las historias que le suceden”*.

A continuación, el/la profesor/a pide a los niños y niñas que den ejemplos de cómo pueden participar o colaborar dentro o fuera de la clase, introduciendo después la actividad siguiente.

Actividad/Juego: El Dominó de Nino y Nina

Antes de presentar la actividad a los niños y niñas, el/la profesor/a debe marcar con lápiz las cartas de la Baraja de Nino y de Nina (al dorso del sentimiento) donde los niños y niñas van a colocar las “bolitas” para crear las Fichas del Dominó. Como la Baraja sólo tiene 12 cartas, sugerimos la siguiente combinación para las Fichas del Dominó: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 2/2, 2/3, 2/4, 3/3, 3/4, 4/4, 4,0, 0/0.

El/la profesor/a coloca las cartas de la Baraja en el suelo, del revés, con el dorso para arriba, y explica que van a construir un nuevo juego, pero que para eso es necesario la colaboración y participación de todos y todas. El/la profesor/a les pregunta si ya oyeron hablar del Dominó, si alguien ya conoce o ya vio jugar al Dominó. Si tiene un Dominó, enseñe el juego y después explique que toda la clase va a construir ahora su Dominó, “*el Dominó de Nino y Nina*”.

El/la profesor/a da una bolita a cada uno de los niños y niñas y un poco de bostik o pegamento, pidiendo para que lo coloquen en el dorso de la carta. Todas las personas de la clase participan, colocando la bolita en el lugar marcado anteriormente por el/la profesor/a en la carta. Cuando hayan acabado todas las fichas, el/la profesor/a explica el juego: el objetivo es unir los números iguales, o sea la ficha 1/1 puede ser conjugada con la ficha 1/2, 1/3, 1/4; la ficha 4/0 puede ser combinada con la 0/0, la 4/1, 4/2, 4/3 y 4/4, y así sucesivamente hasta que coloquen todas las fichas.

Conviene que el/la profesor/a juegue con los niños y niñas y que les ayude la primeras veces, ya que el juego requiere concentración, aprendizaje e interiorización de los números, además de agilidad mental para encontrarlos y unir en el Dominó. Teniendo en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo de los niños y niñas de esta edad, no se pretende que hagan raciocinios complicados, como contar las fichas que faltan por colocar y cuáles son las más adecuadas para ser la primera persona en acabar el juego. Lo que interesa es fomentar la participación del grupo, el respeto por el turno, la interiorización de los números y la estimulación de la motricidad.

El/la profesor/a puede comenzar jugando con la clase en grupos grandes varias veces, explicando que la idea del Dominó es ser jugado en grupos más pequeños. Lo que realmente interesa en esta sesión es que los niños y niñas trabajen en conjunto y entiendan cómo funciona el juego del Dominó y el respeto por las reglas.

Áreas trabajadas: Lenguaje- comunicación; Matemáticas; Motricidad Fina; Memoria; Educación Cívica.

Sesión 34: Nuestros Derechos y Obligaciones

A la hora de promover las habilidades sociales más complejas, es necesario abordar estos dos conceptos básicos de interacción interpersonal. Desde que nacemos estamos insertos/as en un modelo social, que tiene en su base Derechos y Deberes (Obligaciones). Estos establecen una relación recíproca que permite el establecimiento de límites (los nuestros y los de las demás personas) para posibilitar la interacción interpersonal y nuestra inserción en la Sociedad.

Objetivos:

- Aprender que todas las personas tenemos Derechos y Deberes (obligaciones);
- Promover estrategias para cumplir las obligaciones y reconocer los derechos

Material: Contrato (elaborado en la *Sesión 1*), papel mural o cartulina, rotuladores o marcadores, lápices para pintar.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión, sentando a los niños y niñas en un círculo. Comienza mostrando el **Contrato** que fue hecho en la *sesión 1*, y pregunta quién se acuerda de las reglas de la clase. Explica que las reglas que fueron acordadas son los *Deberes, Obligaciones*: son cosas que tenemos que hacer, que debemos cumplir y, que si no lo hacemos, estamos limitando (disminuyendo) los Derechos de las otras personas. El/la profesor/a pregunta, entonces, si saben lo que es un *Derecho*, si consiguen dar ejemplos de cosas que sean Derechos. Explica que los *Derechos* son también reglas que deben ser cumplidas para que consigamos estar y vivir bien. Da un ejemplo concreto, “*todas las personas tenemos el Derecho de alimentarnos, de aprender en clase, de ser y tener amigos y amigas...*”. Otros ejemplos:

Derechos	Deberes
<ul style="list-style-type: none">- Aprender- Jugar- Expresar nuestros sentimientos- Tener una familia que nos dé cariño (nos quiera)	<ul style="list-style-type: none">- Dejar que las otras personas aprendan- Permitir que los compañeros/as jueguen- Oír y Respetar los sentimientos de las otras personas- Dar cariño (querer) a nuestras familias

Se explica también que los *Derechos* están siempre unidos a los *Deberes*, siempre que hay un Derecho, hay un Deber. Para ilustrar más fácilmente esta relación, el/la profesor/a puede dar varios ejemplos concretos: “... *en nuestro contrato: tenemos el Deber de recoger los juguetes y tenemos el Derecho de poder utilizar los juguetes...*”. Después de haber dado algunos ejemplos, inicia la actividad siguiente.

Actividad/Juego: Tenemos Derechos y Deberes

La actividad consiste en construir un cartel muy grande. Pueden estar en un círculo y el/la profesor/a coloca el cartel en el medio (en el suelo) y lo divide por la mitad. Por un lado coloca “*Nuestros Derechos*” y en el otro lado “*Nuestros Deberes*”.

Se dialoga con los niños y niñas sobre los Derechos y Deberes, pactando cerca de 5 Derechos y 5 Deberes que consideren importantes para estar siempre presentes en la Clase, tal como hicieron en la Sesión 1 (El Contrato).

Algunos ejemplos de derechos y deberes que pueden estar presentes son:

- Tenemos el derecho de hablar – Tenemos el deber de oír a las otras personas.
- Tenemos el derecho de pedir ayuda – Tenemos el deber de ayudar a las demás personas.
- Tenemos el derecho de participar – Tenemos el deber de respetar el turno de las demás personas.
- Tenemos el derecho de aprender – Tenemos el deber de dejar que las demás personas aprendan.
- Tenemos el derecho de expresar lo que sentimos – Tenemos el deber de respetar los Sentimientos de los compañeros y compañeras.

Como alternativa a las reglas escritas, o juntamente con estas, pueden ser creados **dibujos que simbolicen** los Derechos y Deberes que fueron acordados, para que a los niños y niñas les sea más fácil recordar lo acordado. Firman con el nombre, tinta de dedos, o con un símbolo. Después decoran el cartel y lo cuelgan en la clase.

El/la profesor/a debe leer los Derechos y Deberes con regularidad y recordarlos siempre que lo crea necesario, en especial en las ocasiones en que surjan dificultades o en el que vea que no estos Derechos y Deberes no son respetados, pero *también siempre que alguien cumpla lo que fue establecido como forma de reforzar el esfuerzo y/o el buen comportamiento.*

Áreas Trabajadas: Lenguaje-comunicación; Expresión Plástica; Educación Cívica; Conocimiento del Entorno.

Sesión 35: ¡Vamos a Respetar a las demás personas!

Tal como vimos en La Autoestima, sabemos que las personas somos diferentes y tenemos gustos diferentes. Respetar a las demás personas implica comprender y aceptar que existen personas diferentes, con opiniones, ideas, gustos y objetivos diferentes, aspectos con los cuales podemos no estar de acuerdo, pero que debemos tener en cuenta. Es importante enseñarles desde pequeños a respetar los gustos, las ideas y/u opiniones de las demás personas, aunque no estén de acuerdo. El respeto por las demás personas es una regla de convivencia en sociedad.

Objetivos:

- Reconocer y Respetar los Derechos de las demás personas;
- Promover estrategias para respetar a las demás personas.

Material: folios, lápices o rotuladores para pintar.

Procedimiento:

Al iniciar la sesión, el/la profesor/a refiere que respetar a las demás personas significa comprender que las personas son diferentes, que les gustan cosas diferentes, que tienen diferentes opiniones e ideas, pero que todas merecen ser oídas (El/la profesora puede recordar lo que ya fue trabajado en las Sesiones 21 y 22 del Módulo de Autoestima) Conviene explicar que respetar a las demás personas significan cosas concretas como “dar atención y no hacer ruido cuando los compañeros/as están hablando”, “respetar el turno en una fila” y “ayudar a las demás personas cuando lo necesitan”, etc.

A continuación, El/la profesor/a llama a un niño o niña y se retiran, de forma que el resto de la clase no oiga lo que le está diciendo. Le pide que cuente una historia al grupo o cualquier otra cosa que haya aprendido recientemente. El/la profesor/a pide al niño o niña que espere un poco, se aproxima al grupo y da la siguiente instrucción: *“Cuando vuestro compañero/a les esté contando la historia, vais a tener que reaccionar de diferentes maneras... primero vais a hacer como si estuviésteis con mucho sueño, vais a mirar para otros sitios cuando esté hablando, ¡pero no pueden hablar!... Después, cuando yo golpee con el pie dos veces en el suelo, vosotros prestáis mucha atención, mirando a vuestro compañero/a, oyendo con atención lo que esté contando... y cuando Yo vuelva a golpear con el pie, comenzáis a hablar entre vosotros y vosotras. Al acabar la historia, se le pregunta al niño/a cómo se sintió cuando estaba hablando, especificando lo que sintió con cada reacción de los compañeros y compañera y en qué momento le resultó más fácil y más difícil contar la historia.*

El/la profesor/a finaliza con una pequeña conclusión en la que explica que el juego sirvió para demostrar cómo es importante que prestemos atención y oigamos a las demás personas, que eso es un ejemplo claro de respetar a las demás personas.

Actividad/Juego: Las Olimpiadas del Respeto

El/la profesor/a explica lo que son las Olimpiadas (conjunto de juegos o actividades que se procesan en etapas y cuya victoria en cada etapa conduce a la victoria final) y explica que van a participar en “Las Olimpiadas del Respeto” formadas por 3 etapas/juegos:

Primer juego: El/la profesor/a forma dos equipos (equipo 1: niños/as con el número 1 y equipo 2: niños/as con el número 2, por ejemplo). Los grupos forman dos filas “tren”. El/la profesor/a hace una marca de unos 6 metros entre las filas. Después explica que los miembros de cada equipo tienen que adelantarse, ponerse a la cabeza, hasta llegar a la marca, sin deshacer la fila, de forma ordenada y sin correr. El equipo que llegue primero a la marca sin deshacer la fila gana.

Segundo juego: Los mismos dos equipos forman dos ruedas, una al lado de la otra. Los niños y niñas de uno de los equipos escogen una palabra que sea difícil de pronunciar y se la dicen a un miembro del equipo adversario (sin que los otros miembros oigan la palabra). Ese niño/a tendrá que decir la palabra a un miembro de su equipo (al oído) que la pasará al otro y así sucesivamente hasta haber pasado por todo el equipo. El último elemento tiene que decir la palabra en voz alta: si fuera correcta gana un punto. El proceso se repite con el otro equipo y así sucesivamente hasta que uno de ellos haya conseguido pasar correctamente *dos* palabras – ese será el equipo vencedor de esta etapa.

Tercer juego: Los dos equipos se sientan frente a frente y el/la profesor/a escoge un alumno o alumna de cada grupo para representar un animal (con mímica) al resto de su equipo, cada equipo tiene que adivinar el animal representado. Se debe explicar que no se pueden burlar de la persona que está representando, tienen que respetarla. Lógicamente se van a reír, pero no deben burlarse. Gana este juego el equipo que consiga adivinar *tres* animales representados por los miembros del equipo.

El/la profesor/a debe **arbitrar** todos los juegos, manteniendo el orden y recordando que se trata de las “Olimpiadas del Respeto”. Los juegos pueden ser substituidos por otros, estos son algunos ejemplos.

Áreas Trabajadas: Lenguaje- comunicación y representación; Educación Cívica; Agilidad; Actividad Física.

Sesión 36: Aprendemos a decir y a aceptar un “NO”

Ser competente socialmente significa también defender y respetar nuestros derechos y los de las demás personas. Dentro de estos derechos, como norma social de convivencia, está el derecho de poner límites, de decir NO (de forma adecuada-*asertiva*) cuando lo necesitamos (cuando algo nos molesta, cuando no queremos hacer algo que creemos que no está bien...) y el deber de respetar y aceptar cuando las demás personas nos dicen un NO (tolerancia a la frustración).

En estas edades, los niños/as no tienen la **capacidad de entender y aceptar tan fácilmente un NO como respuesta**. Hasta ahora, de una forma u otra, sus necesidades han sido cubiertas, se les daba una respuesta (más o menos inmediata), pero esto empieza a cambiar con la interacción con las demás personas y con la entrada al colegio. En esta nueva etapa es fundamental que los niños/as vayan aprendiendo a decir “No” (de forma clara, sin gritar, sin enfadarse y sin hacer daño) y también a oír y aceptar un “No” como respuesta. Esta habilidad es clave para el desarrollo saludable de los niños y las niñas: es un ¡factor de protección!.

Objetivos:

- Expresar nuestro derecho de decir “No” (de forma adecuada);
- Conocer los estilos de comunicación;
- Fomentar la asertividad;
- Aprender a oír y aceptar un No.

Material: Lápices o rotuladores para pintar, folios, cronómetro, reloj o despertador.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión recordando lo que fue trabajado en la sesión 34: Nuestros Derechos y Deberes. Entre todos/as recuerdan los Derechos y Deberes trabajados. A partir de esta introducción el/la profesor/a explica que también tenemos que aprender a Decir NO, que es un derecho. Todas las personas tenemos derecho de poder decir No cuando nos sentimos amenazados, cuando algo nos hace daño, cuando no queremos hacer algo (pero no por pereza o rebeldía, sino porque no nos sentimos bien con ese “algo” o pensamos que no está bien...).

El /la profesora da ejemplos de situaciones en las que tuvo que decir NO, en las que sintió que era importante decir NO y consiguió hacerlo y otras en las que no consiguió hacerlo y luego se arrepintió. Les pregunta si alguna vez se han encontrado ante una situación en la que querían decir NO pero no supieron o pudieron decir un No (Ej: no querían pegarle a un compañero/a pero una amiga les pidió que lo hicieran- y lo

hicieron para que esa amiga siga siendo su amiga, para sentirse integrados/as, para no quedar mal, para que no se rieran, etc.) El/la profesor/a va ayudándoles con varios ejemplos y situaciones que hayan podido pasar a lo largo del curso. Apunta las respuestas dadas por el alumnado y se entabla un diálogo. Hay que evitar que se den nombres y que se creen conflictos. Se les recuerda que pueden expresar lo que sienten sin que las demás personas se burlen o les critiquen.

Lo que interesa en esta sesión es poner las bases del pensamiento crítico. Todavía es muy pronto para que los niños y las niñas tengan un pensamiento crítico, pero sí que saben ya lo que les gusta o no les gusta, lo que prefieren hacer o no y diferencian ya lo que está bien y lo que no, por lo que también pueden ir trabajando la forma de expresarse (tal como lo hacían con sus sentimientos), los estilos de comunicación.

El/la profesor/a explica que existen varias formas de comunicarnos con las demás personas: *estilos de comunicación*: Podemos diferenciar 4 estilos de comunicación: *pasivo, agresivo, manipulador y asertivo*. Como van a ser conceptos muy difíciles de entender en estas edades, no nos importa tanto enseñar estos conceptos, sino que entiendan que hay una forma de comunicación que es la más clara y directa, la más justa con nosotros/as mismas y con las demás personas, la más adecuada (asertiva) y que hay otras formas que son menos agradables, más agresivas, pasivas o que buscan otra intención.

A continuación refiere que va a presentar 2 ejemplos con varias opciones de respuesta y que van a tener que escoger la respuesta más adecuada (asertiva). Por ejemplo:

Ejemplo 1. Ana empujó a Nino en la fila del recreo porque quería ser la primera de la fila. Nino responde:

- A) Ana, no empujes, eres una bruta.
- B) Ana si quieres ser la primera, me lo pides por favor.
- C) Nino se aparta y no dice nada.
- D) Ana si haces eso no voy a ser más tu amigo.

Ejemplo 2. Nino quería la el lápiz de cera que estaba usando Nina. Nina responde:

- A) ¡Vale, toma! Yo quería seguir usándola, pero tómala.
- B) ¡Nino no, la tengo yo!
- C) Te la dejo si tú me dejas todas las demás.
- D) Nino ya te la dejo, acabo este dibujo que me queda poquito y te la doy.

A continuación el/la profesor/a les dice que para poder decir No, tenemos que estar muy seguros/as de nosotros mismos y tenemos que expresar el No de forma adecuada sin hacer daño a las demás personas, defendiendo lo que queremos, pero respetando a las demás personas (a las que también les cuesta aceptar un No) Pero **tan importante es saber decir NO como saber aceptar cuando las demás personas nos dicen NO.**

Así como nosotros/as tenemos derecho a decir NO, las demás personas también tienen derecho a decirlo. Por tanto, tenemos que aprender a aceptar un No como respuesta. No siempre podemos conseguir lo que queremos en el momento que queremos y esto es algo que se va aprendiendo con el tiempo. Tenemos que entender que ni siempre nuestros amigos/as se sienten de la misma forma, pueden estar cansados/as, tristes o simplemente no les apetece por ejemplo jugar con nosotros/as o jugar a lo que nosotros queremos.

Aprender a aceptar un No, nos ayudará a buscar alternativas, a ver las cosas de otra forma, a saber que no siempre las cosas son como queremos y que aunque no nos guste (nos enfademos, nos pongamos tristes, etc.) tenemos que buscar otras soluciones. Tenemos que saber que **cuando decimos que No, rechazamos el pedido, no la persona.** Lo mismo pasa cuando nos dicen que No, no nos rechazan a nosotros/as, sino nuestro pedido.

A continuación desarrolla la siguiente actividad.

Actividad/Juego: El Concurso Asertivo

El/la profesor/a separa los alumnos/as en 4 grupos y les dice que ahora van a participar en un concurso. El concurso consiste en descubrir cuál es la respuesta adecuada para las situaciones que va a presentar a continuación.

El/la profesor/a presenta la primera situación y da un tiempo para que todos los grupos piensen y escojan quienes serán los encargados de escenificar o decir la respuesta adecuada. Todos los grupos presentan sus respuestas. Gana el grupo que diga la respuesta más adecuada/ asertiva (hay que tener en cuenta que puede haber muchas opciones de respuesta asertiva, lo que interesa es que sea una respuesta clara, directa que defienda tanto nuestro interés como el de la otra persona).

Puede haber varios grupos ganadores que hayan escogido la respuesta más adecuada. Se anota un punto por cada respuesta acertada/asertiva. Presentamos varias situaciones con un ejemplo de opción de respuesta adecuada/ asertiva.

Lista de situaciones y respuestas asertivas

1. “Nino estaba en el recreo jugando con Leo y este le dijo que iba a saltar las escaleras de una sola vez. Le dijo a Nino que las saltara también, pero Nino le dijo que NO. Leo empezó a decirle que era un “gallina”, un “miedica”.

Respuesta asertiva: Leo, no lo voy a hacer porque no me quiero hacer daño. Yo no soy “gallina” y me quedo triste cuando me lo dices.

2. Nino le dijo a Ana que llamara a Nina “tonta” porque ella no había querido jugar con ellos en el recreo.

Respuesta asertiva: Nino si le quieres llamar tonta, hazlo tú, a mí no me gusta insultar.

3. Leo estaba jugando con Nina a la pelota, cuando llegó Ana y les quitó la pelota, salió corriendo con la pelota, riéndose.

Respuesta asertiva: Ana devuélvenos la pelota, por favor. Si quieres jugar, nos lo puedes pedir, no se quitan las cosas así.

4. Nino le dijo a Nina que si jugaba con él a las cartas. Nina no quería jugar.

Respuesta asertiva: Nino ahora estoy cansada, prefiero descansar.

El/la profesor/a va presentando diferentes situaciones hasta que vea que han entendido el objetivo de la sesión: saber que existen respuestas directas, claras y adecuadas con las que no ofendemos a las demás personas y somos justos con nuestros sentimientos y con lo que realmente queremos.

Para finalizar, se les pregunta qué creen que sintieron los personajes en las situaciones presentadas. Si creen que es fácil recibir un No como respuesta y qué es lo que se debe hacer cuando reciben un No, como por ejemplo en el caso de Nino, que Nina le dijo que no quería jugar a las cartas. Es importante referir que podemos sentirnos tristes o enfadados, pero porque nos cuesta aceptar un NO, pero que no debemos enfadarnos ni entristecernos con la persona que nos dice un No. Tenemos que pensar en alternativas/ opciones cuando recibimos un NO. Por ejemplo, pedirle a otro amigo para jugar con nosotros, preguntarle a la otra persona qué le pasa, si quiere jugar a otra cosa, o simplemente jugar nosotros solos.

Para finalizar, el profesor/a puede pedir a los alumnos/as que dibujen algunas de las situaciones que fueron representadas.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y escritura; Representación; Expresión Plástica; Educación Cívica; Atención y Concentración.

Sesión 37: Conectando con las demás personas

No podemos promover las habilidades sociales sin abordar la Empatía. Según Mary Gordon⁵ “la empatía es la clave de todas las virtudes”.

La empatía es una habilidad cognitivo-emocional, por la que somos capaces de ponernos en la situación emocional de la otra persona. Peter Salovey y John Mayer (1990)⁶ nos presentan la empatía como la capacidad de captar los estados emocionales de las demás personas y reaccionar de forma apropiada socialmente.

A diferencia de otras habilidades, la empatía es innata, es propia del ser humano. Es la que nos recuerda que las personas estamos hechas de lo mismo: de materia humana, de fibras emocionales, de ganas de vivir, amar y ser amadas.

Si entrenamos sistemáticamente la capacidad de la empatía, esto ayudará a que los niños/as puedan hacer y mantener amigos/as, puedan formar parte de un grupo social y mantener relaciones saludables. Es por tanto, un factor de protección importante para poder disminuir conductas antisociales.

Objetivos:

- Ponernos en el lugar de la otra persona (sentimientos y pensamientos);
- Escuchar a las demás personas;
- Fomentar la asertividad.

Material: Lápices o rotuladores para pintar, folios.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión recordando la importancia de prestar atención a cómo nos sentimos y cómo se sienten las demás personas.

A continuación les presenta el siguiente experimento “comparte”, video-campaña de Acción contra el hambre: <https://vimeo.com/31476122>.

El/la profesor/a introduce el concepto de la empatía, que como ven es innata. Ante una situación como la que se presenta en el video, desde pequeños/as somos capaces de “ponernos en el lugar de la otra persona”, de “conectar” con las emociones de la otra persona y actuar, tener una respuesta. A esta capacidad, que es humana, se le denomina empatía.

⁵ Mary Gordon, emprendedora social, creadora del programa Roots of Emphaty (RE) –Raíces de Empatía- Canadá. <http://www.rootsofempathy.org/en/mary-gordon.html>.

⁶ Inteligencia Emocional.

http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf

La empatía es como un “súper poder” que tenemos, que nos permite conectarnos con los demás, dejando a un lado nuestros pensamientos y sentimientos propios para poder comprender los de las otras personas.

El profesor/a continua la sesión, mostrando el panel de las emociones (el cuadro de registro de los sentimientos, ¿Cómo me siento? Que fue elaborado a lo largo del módulo II de Nino y Nina: programa de Habilidades) Para recordarles que tenemos diferentes sentimientos en determinados momentos del día y ante determinadas situaciones. En el caso de no tener el cuadro/panel expuesto en clase, aprovecha esta sesión para recordar los sentimientos y escribe o registra en un nuevo panel o en una hoja, los sentimientos que refiera el alumnado.

Les pide para que identifiquen como se sienten en este mismo momento, después de haber visto el vídeo. Una vez que han identificado su emoción en ese momento día, se les explica que el objetivo de desarrollar la empatía es que partiendo de cómo nos sentimos y siendo capaces de observar en el otro cómo se sienten podemos aprender a conectar con las demás personas.

A continuación desarrolla el siguiente juego/actividad.

Actividad/juego: “Conecto contigo”

El/la profesor/a coloca a los alumnos en pares. Presenta el juego explicando que deben estar muy callados/as y atentos/as porque ahora van a aprender a escuchar y conectar con la otra persona. El/la profesor/a pregunta al alumnado si saben porque las personas tenemos 2 orejas y una boca⁷. Se imaginan cómo nos iría si tuviéramos 2 bocas y una oreja. Con este símil se intenta reforzar la escucha, la importancia de estar atentos y escuchar a la otra persona y no hablar, primero escuchar.

Puede recurrir a un estetoscopio o fonendoscopio para ejemplificar mejor la sesión. Luego lo puede ir pasando por los grupos de pares para que sea más lúdica la actividad.

Imaginen que ahora tenemos un estetoscopio como el de los médicos (explica para qué sirve el estetoscopio) y que con él podemos descubrir cómo se siente nuestro compañero/a, qué es lo que piensa, cómo está y cómo podemos ayudarle...

Esta actividad nos permite aprender a experimentar la relación con las otras personas de una manera distinta.

⁷ Extraída del video “Préstame tus orejas” del Programa Retomemos de EDEX Kolektiboa. <http://tv.edex.es/video/prestame-tus-orejas/>.

El/la profesor/a comienza ejemplificando y se escucha su corazón y refiere que está (por ejemplo) latiendo con fuerza, más rápido. Se pasa el estetoscopio por la cabeza y dice que está pensando que está muy contento/a porque todos/a han estado muy atentos/as y callados/as cuando presentó el video, que está feliz. Se pasa el estetoscopio por el cuerpo y ve como están activos sus brazos y con ganas de aplaudirles...

A continuación les pide que vayan observando cómo se siente el compañero/a, qué piensa, cómo está su cuerpo y que vayan pensando qué podemos hacer para ayudarle en caso de que se sienta mal.

Es importante que se refieran en este juego preguntas que favorecen la empatía: ¿Cómo estás? ¿Qué sientes? ¿Qué piensas? ¿Puedo ayudar?... y que escuchemos muy atentamente, porque escuchar es la base, es el receptor de la Empatía.

Cada elemento del par tiene que escuchar al otro y descubrir lo que le pasa, lo que siente y en su caso preguntar cómo puede ayudar.

El juego acaba con la elaboración de un dibujo a pares "Conecto contigo" en el que tienen que dibujar sus manos entrelazadas, conectadas y reflejar lo que han sentido, pensado, etc.

Pueden utilizar varias técnicas para elaborar el dibujo, desde pintarse las palmas de las manos con pinturas para el cuerpo, contornear las manos, etc. Lo que interesa es que el dibujo sea de 2 y refleje lo que han referido al escuchar / conectar entre ellos/as.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación y escritura; Representación; Expresión Plástica; Cuerpo humano; Atención y Concentración.

Sesión 38: Niño y Niña aprenden a pedir ayuda

Es importante enseñar a los niños y niñas a saber pedir ayuda, no de forma sistemática ni siempre que surja alguna dificultad, pero sí en las situaciones en las que realmente es necesario. Hay situaciones en las que necesitamos recurrir a la ayuda de las demás personas porque sin ellas no lo conseguimos (ej., resolver un problema o tomar una decisión). Esto favorecerá la comunicación y la interacción.

Objetivos:

- Desarrollar estrategias para pedir ayuda (padres, madres, profesorado, etc.)
- Descubrir las situaciones en las que es necesario pedir a ayuda.

Material: recortes de revistas con fotos de personal médico, del cuerpo de bomberos, policías; vasos de plástico, tejidos, folios, lápices o rotuladores para pintar, pegamento y tijeras.

Procedimiento:

El/la profesor/a inicia esta sesión presentando la historia de “Niño y Niña aprenden a pedir ayuda” (Pág. 120). Pregunta a los niños y niñas si ya les pasó algo idéntico a lo que le sucedió a Niño, si ya pasaron por situaciones en las cuales no pidieron ayuda y qué fue lo que pasó. Dialoga con los niños y niñas sobre la importancia de pedir ayuda y da ejemplos de situaciones concretas en las cuales tengan que / deban pedir ayuda (en la escuela, en casa,...).

Actividad/Juego: A muchas personas les gusta ayudar

El/la profesor/a explica que existen diferentes personas que nos pueden ayudar en determinadas ocasiones. Enseña las fotografías (recortes) de personas de varias profesiones, particularmente: personal médico, cuerpo de bomberos, policías... (Otra persona –profesión- que habitualmente preste ayuda a las demás personas). Se pregunta si saben lo que el personal médico hace, si alguien ya necesitó de su ayuda, repitiendo el procedimiento para todos los personajes. El/la profesor/a explica que también ayuda a los niños y niñas, les enseña a aprender y crecer y es alguien a quien pueden pedir ayuda siempre que sea necesario. Después, reúne a los niños y niñas en pequeños grupos y pide que cada persona cree un muñeco: grupo A=médico/a, grupo B=bombero/a, grupo C=policía... el/la profesor/a les ayuda a construir los muñecos y, una vez finalizados, todos los grupos presentan sus muñecos y explican cómo ayudan a las demás personas y cuándo debemos pedirles ayuda.

Áreas trabajadas: Lenguaje-comunicación; Expresión Plástica; Conocimiento del Entorno; Educación Cívica.

“Nino y Nina aprenden a pedir ayuda”

“Una tarde Nino estaba en casa jugando con su hermano. Él ya se estaba cansando del juego y...

Nino: Manu ¿quieres que juguemos a otra cosa? Tengo un juego nuevo que aún no he estrenado.

Manu: ¡Venga sí! ¡Un juego nuevo!

Nino: Yo sé que mamá lo puso en el armario de los juguetes, voy a buscarlo.

Entonces Nino fue a buscar el juego. El juego estaba en el armario, pero en la parte más alta. Nino saltó varias veces para intentar coger el juego, pero no lo consiguió.

Manu: Nino, es mejor que llamemos a mamá para coger el juego.

Nino: ¿para qué vamos a molestar a mamá? ¡Yo puedo cogerlo solo! ¡Verás! ¿Me pasas aquella silla?

Manu: Pero Nino, no creo que sea una buena idea que subas a la silla, ya sabes que no está bien y encima, ¡esta silla tiene ruedas!

Nino: Manu, ¡venga, pásame la silla!

Entonces el hermano le dio la silla, Nino se subió e intentó coger el juego, pero estaban otros juegos más pesados encima de él y no lo estaba consiguiendo.

Manu: Nino, yo voy a pedir ayuda a mamá.

Nino: ¿Ayuda? Se va a enfadar con nosotros, ¡ella tiene mucho que hacer! ¡Yo puedo solo!

Entonces, Nino dio un salto para coger el juego y la silla se rodó para un lado. ¡Nino se cayó y se dio con la cabeza contra la puerta del armario!

Manu: Nino, Nino ¿estás bien?

Nino comenzó a llorar, ¡se había lastimado! Manu fue entonces a pedir ayuda a la madre. Ésta fue corriendo para el cuarto e intentó tranquilizarlo. Preguntó qué es lo que había ocurrido y el hermano se lo contó.

Madre: Pero Nino, ¿por qué no me llamaste? ¿Por qué no me pediste ayuda?

Nino: ¿mamá, pero no nos dijiste que no te llamáramos todo el tiempo? Yo no te quise molestar e intenté hacerlo solo.

Madre: Pero Nino, eso no puede ser, no es como con los deberes, que os pido que no desistáis y que intentéis hacerlos solos. ¡Pero hay cosas que solos no conseguís hacer! Hay situaciones en que tenéis que pedir ayuda a las demás personas.

Nino: ¿Pero cómo sé cuáles son esas situaciones?

Madre: Por ejemplo, cuando no consigues alcanzar un juguete, cuando alguien se hace daño. Siempre que haya un problema o cuando no te sientas bien. Si no estás seguro, es mejor pedir ayuda. ¡Pero no sólo a mí! ¡A papá! ¡A las otras personas! Nadie se enfada cuando pedimos ayuda. Puede ser peor si no lo hacemos. ¡Mira lo que ha pasado!”.

Sesión 39: Nuestra Clase somos TODOS/AS

Una vez más, reforzamos la importancia de respetar a las demás personas y de colaborar en las tareas de la clase. Se pretende que los niños y niñas comprendan que tienen un papel en la clase, una función que deben desempeñar. Fomentar la noción del papel permite desarrollar la autoestima. Los niños y niñas empiezan a entender qué son importantes y pueden desempeñar funciones que contribuyen al bienestar de las demás personas y, en este caso, al funcionamiento de la clase.

Objetivos:

- Promover el cumplimiento de tareas;
- Fomentar el trabajo de grupo;
- Fomentar la participación y colaboración en la clase.

Material: Ficha 15 (símbolos), cartulina, folios, lápices o rotuladores para pintar.

Procedimiento:

El/la profesor/a comienza recordando la *sesión 36* sobre la importancia de colaborar y participar en la clase y en las actividades. Debe explicar que todos y todas tienen funciones y éstas son importantes para la clase, por ejemplo el/la profesor/a tiene la función de enseñar, ayudar y controlar lo que pasa en la clase. Debemos colaborar en los trabajos para que queden más bonitos, ordenar la clase para acabar más deprisa, todos y todas formamos parte de la clase y somos esenciales.

Después de esta explicación, el/la profesor/a debe distribuir funciones a cada niño y niña, de forma que sientan que son importantes para el buen funcionamiento de la clase. Así, puede designar una persona responsable de los lápices, que los tendrá que ir a buscar cuando sean necesarios y controlar que quien los utiliza los recoge, otra para los libros, otros para el Lego, otra para marcar las presencias, y así sucesivamente, hasta que todos y todas tengan una función. Este procedimiento deberá ser cumplido unos días, para que los niños y niñas comprendan bien esta noción y la interioricen. Si es necesario, las funciones pueden variar a lo largo de los días, para que los niños y niñas puedan experimentar diferentes tareas.

Si durante esa semana falta algún niño o niña, eso puede ser utilizado para demostrar la falta que cada una de las personas hace, ya que cuando alguien falta, la función que esa persona tenía no es cumplida por nadie, de ahí que la clase sea constituida por todos y todas.

Actividad/Juego: En Nuestra Clase Todos y Todas...

El/la profesor/a divide a la clase en cuatro grupos, pudiendo para eso enumerar a los niños y niñas del 1 hasta el 4 o utilizar los **Símbolos** de la ficha 14. Por ejemplo, puede hacer copias y recortar los símbolos de manera que cada símbolo corresponda a un grupo (si en la clase hay 16 personas, tendrá que tener preparadas 4 copias de cada uno de los símbolos). Posteriormente y con el auxilio de una cajita, se pide que cada niño/a escoja uno de los símbolos. Se debe juntar en grupo a todos los niños y niñas con el mismo símbolo.

A continuación, se explica que en conjunto van a hacer un **cartel** para mostrar a los compañeros y compañeras de las otras clases. Ese cartel tendrá símbolos o dibujos de los aspectos más importantes que aprendieron a lo largo de las varias sesiones, y que después serán explicados al resto.

El cartel estará dividido en cuatro partes, siendo cada una de ellas de responsabilidad de cada uno de los grupos: **Somos Amigos/as; Colaboramos; Respetamos; Ayudamos**. Todas las personas tienen que hacer dibujos sobre el tema que les tocó. Pueden, por ejemplo, pintar lo que significa colaborar, hacer el dibujo de dos amigos/as, dibujar una persona ayudando a otra o dibujar una imagen de las olimpiadas del respeto. Después, todos los niños y niñas del grupo firman su parte del cartel con una marca que los identifique, como el nombre o pintura de dedos.

El/la profesor/a prepara un lugar en la clase para colgar los carteles con los dibujos. Puede poner un título en cartulina que diga "*En Nuestra Clase Todos y Todas... Somos Amigos/as, Colaboramos, Respetamos y Ayudamos*", colocándolo después con los dibujos pertenecientes a cada tema.

Para completar esta sesión, los niños y niñas pueden ir a las otras clases e invitar a los compañeros y compañeras para que vean el cartel que estuvieron haciendo y un elemento de cada grupo explica lo que hicieron en cada parte del cartel. Conviene que todos los elementos de cada grupo participen, que tengan la oportunidad de explicar y hablar sobre lo que significan los dibujos de la parte que trabajaron.

Áreas Trabajadas: Expresión Plástica; Lenguaje-comunicación y representación; Educación Cívica.

Sesión 40: Nino y Nina nos enseñaron...

Esta sesión funciona como sesión de cierre del Programa y se pretende que sea una revisión de los contenidos de la Guía, de los 4 bloques, pero siempre de forma lúdica y con la participación de todos los niños y niñas. Al mismo tiempo, puede servir para mostrar en las otras clases del colegio, y también a las familias y tutores/as, lo que los niños y niñas trabajaron y aprendieron a lo largo del programa.

Objetivos:

- Consolidar las habilidades trabajadas en las sesiones anteriores;
- Involucrar a las familias y tutores/as.

Material: tejidos, cartones, palos de madera, pinturas, papeles y cualquier otro material para construir “*el Teatro de Nino y Nina*” y las marionetas.

Procedimiento:

Esta sesión pretende consolidar los conocimientos y las habilidades principales que fueron trabajadas a lo largo de todas las sesiones de la Guía. Se puede comenzar esta sesión por algo más teórico, cuestionando a los niños y niñas sobre lo que aprendieron con Nino y Nina. Después de que hayan respondido, el/la profesor/a hace un resumen de las principales habilidades trabajadas, pudiendo para eso recordar las actividades realizadas.

Como esta sesión pretende ser un resumen de los cuatro bloques, el/la profesor/a debe comenzar por lo que considere más adecuado para su grupo y organizar la sesión de acuerdo con las necesidades y gustos del mismo. Sugerimos que esta sesión se prolongue varios días y que sean recordadas varias de las habilidades que fueron trabajadas a lo largo del año.

Actividad/Juego: “El Teatro de Nino y Nina”

Sugerimos que se cree una pequeña historia en la que Nino y Nina hablan sobre lo que enseñaron a los niños y niñas, abordando una o dos habilidades que hayan sido anteriormente trabajadas. Pueden construir un *Teatro y marionetas de Nino y Nina* para representar las historias que son creadas por los niños y niñas, en conjunto con el/la profesor/a.

El/la profesor/a puede también crear un teatro en el que son presentadas las habilidades principales que fueron trabajadas a lo largo del año y utilizarlo en la fiesta de final de curso, para mostrar a las familias y tutores/as lo que su clase aprendió a lo largo del año.

Pueden, también, ser repetidas varias de las actividades/ juegos que fueron desarrolladas y que hayan sido un éxito, aquellas a las que los niños y niñas les hayan gustado más.

Sugerimos también que se cree, si es posible, una música que aborde las diferentes habilidades trabajadas, relatando lo que los niños y niñas aprendieron con Nino y Nina a lo largo de este año. La elaboración de estas actividades implica un gran esfuerzo de memoria y de capacidad de síntesis y relación de conceptos, para conseguir juntar en pocas actividades aquello que fue hecho a lo largo del programa.

Áreas Trabajadas: Lenguaje-comunicación y representación; Atención; Memoria; Concentración; Expresión Plástica; Dramatización; Música; Educación para la Salud, Autoconocimiento y Conocimiento del Entorno; Educación Cívica.

Ficha de Evaluación – “Yo fui capaz de”

Habilidades Sociales	Siempre	Muchas Veces	Pocas veces	Nunca
Crear un clima/ambiente seguro y de confianza				
Llevar al día a día de los niños y niñas el aprendizaje de las habilidades sociales				
Dar ejemplos de colaboración				
Valorar y reforzar a los niños y niñas cuando colaboran, participan				
Incentivar/ Favorecer las relaciones de amistad				
Enseñar a pedir ayuda				
Otros:				

CONCEPTOS CLAVES – GLOSARIO DE TÉRMINOS

Autoconcepto – es la imagen que tenemos de nosotros y nosotras mismas, es aquello que creemos ser. Es el cuadro global de nuestras capacidades y rasgos. Una estructura cognitiva con tonalidades emocionales y consecuencias del comportamiento, que determina como nos sentimos acerca de nosotros y nosotras mismas y de nuestras acciones.

Autocontrol - Capacidad de controlar los impulsos, de retener la voluntad de reaccionar, hablar o gritar.

Autoestima – es la evaluación, positiva o negativa, de la información contenida en el autoconcepto y corresponde al grado en que nos aceptamos o nos gustamos. En los niños y niñas de esta edad la autoestima no consiste en una evaluación realista de las capacidades o rasgos de personalidad. Estas capacidades son habitualmente sobrestimadas.

Habilidades – capacidades, aptitudes, saberes.

Consciencia Corporal – tener noción de las diferentes partes del cuerpo, conocer su localización y sus funciones.

Egocentrismo – incapacidad de mirar las cosas desde un punto de vista que no es el propio.

Emoción – respuesta del organismo a determinado estímulo / acontecimiento / situación.

Intencionalidad – inclinación/orientación para un determinado objetivo, manifestándolo en juegos con materiales, pero también en el comportamiento social que evidencian. Buscan activamente compañeros/as para imitar, hablar con, jugar e interactuar lúdicamente.

Irreversibilidad – incapacidad en comprender que una operación o acción puede hacerse en dos o más sentidos. Muestran irreversibilidad cuando, por ejemplo, no comprenden que una herida se puede curar, que el hielo puede volverse agua...

Raciocinio transductivo – ver una situación como base para otra que, en general, ocurre en la misma altura, habiendo o no una relación causal entre las dos.

Sentimiento – síntesis de datos, es un bloque de información integrada acerca de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Bar-On, R. & Parker, J. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Blair, K., Denham, S., Kochanoff, A. & Whipple, B. (2004). Playing it cool: Temperament, Emotion Regulation, and Social Behavior in Preschoolers. *Journal of School Psychology, 42*, 419-443.
- Bennet, P & Murphy, S (1997). *Psicologia e Promoção da Saúde*. Lisboa, Clempsi Editores.
- Brems, C. (1993). *A Comprehensive Guide to Child Psychotherapy*. USA: Ally and Bacon Inc.
- Denham, S., Blair, K., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S. & Queenan, P. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence?. *Child Development, 74*(1), 238-256.
- Eisler, R. & Frederiksen, L. (1989). *Perfecting Social Skills*. NY: Plenum Press.
- Flavell, J. (1963). *The Development Psychology of Jean Piaget*. Princeton: NJ, Van Nostrand.
- Forman, S. (1998). *Coping Skills Interventions for Children and Adolescents*. San Francisco: Jossey-Press Publishers.
- Gerne, T.A. & Gerne, P.J. (1986). *Substance Abuse Prevention Activities for Elementary Children*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Haeussler, I & Milicic, Neva (1996). *Confiar en uno mismo: Programa de Autoestima*. Madrid, Dolmen Ediciones, S.A.
- Harris, P. (2000). Understanding Emotions. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of Emotions* (2ª Ed.). New York :The Guilford Press.
- Hernández, P. & Hernández, M.D. (1999). *PIELE – Programa Instrutivo para a Educação e Libertação Emocional: “Aprender a Viver”*. CEGOG-TEA, Lda. Lisboa: Investigação e Publicações Psicológicas.
- Herbert, M. (1996). *Social Skills Training for Children*. UK: Stanley L. Hunt Printers, Ltd.
- Hoglund, W. & Leadbeater, B. (2004). The Effects of Family, School and Classroom Ecologies on Changes in Children’s Social Competence and Emotional and Behavior Problems in First Grade. *Developmental Psychology, 40*(4), 533-544.
- Hohfmann, M. & Weikart, D. (2004). *Educar a Criança* (3ªed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hutchby, I. (2005). Children’s Talk and Social Competence. *Children & Society, 19*, 66-73.
- Kog, M & Moons, J. (1994). *Uma caixa cheia de emoções*. Tradução: Ass. Cult. Moinho da Juventude.

- Lindsey, E. & Colwell, M. (2003). Preschoolers Emotional Competence: Links to Pretend and Physical Play. *Child Study Journal*, 33(1), 39-51.
- López, F & Ortiz, M.J. (2000). El desarrollo del apego durante la infancia. In F. López, J. Etxebarria, M.J Fuentes, M. J. Ortiz, (coord.). *Desarrollo Afectivo y Social*. Madrid, Ediciones Pirámide, pp. 41-65.
- Lourenço, O. (1997). *Psicologia de Desenvolvimento Cognitivo. Teoria, dados e implicações*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Mccabe, P. & Meller, P. (2004). The Relationship Between Language and Social Competence: How Language Impairment Affects Social Growth. *Psychology in the Schools*, 41(3), 313-321.
- Mahoney, M. (1995). Emotionality and health: lessons from and for psychotherapy. In J. Pennebaker (Ed.). *Emotion, disclosure & health*. Washington, DC: APA.
- Malouff, J. & Schutte, N. (1998). *Games to enhance social and emotional skills – sixty-six games that teach children, adolescents and adults skills crucial to success in life*. USA: Charles C. Thomas – Publisher, Ltd.
- Manzanares, M. & Sanchez, J. (2002). *Programa de Entrenamiento Cognitivo para Niños Pequeños*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Markus, H. & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 299:337.
- Marujo, H.A., Neto L.M. & Perloiro M.F. (1999). *Educar para o optimismo: Guia para professores e pais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Mayeux, L. & Cillessen, A. (2003). Development of Problem Solving in Early Childhood: Stability, Change and Associations With Social Competence. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 153-173.
- Moreira, P. (2002). *Ser professor: competências básicas ... 1. Comunicação, consciência corporal, disciplina, autocontrolo e auto-estima*. Porto: Porto Editora.
- Moreira, P. (2003). *Ser professor: competências básicas ... 2. Diferenciação emocional, cognitiva e comportamental. Autoconceito e Auto-estima*. Porto: Porto Editora.
- Moreira, P. (2004). *Ser professor: competências básicas ... 3. Emoções positivas e regulação emocional. Competências sociais e Assertividade*. Porto: Porto Editora.
- Neto, M. L. & Azevedo, I. (2003). *A nossa vida emocional*. Barcarena: Editorial Presença.
- Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2001). *O Mundo da Criança*. Portugal: Editora McGraw-Hill.
- Pope, A., McHale, S. & Craighead, W. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. UK: Pergamon Press.
- Post, J. & Hohmann, M. (2004). *Educação de Bebés em Infantários: Cuidados e Primeiras Aprendizagens (2ªed.)*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Russell, J. e Lemay, G. (2000). Emotion Concepts. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds). *Handbook of Emotions (2ª Ed.)*. New York: The Guilford Press.

Sunderland, M. & Engleheart, P. (1993). *Draw on Your Emotions: Creative Ways to Explore, Express & Understand Important Feelings*. UK: Winslow.

Spivack, G. & Shure, M.B. (1974). *Social Adjustment of Young Children: A Cognitive Approach to Solving Real - Life Problems*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Villar, I. & Polaino-Lorente, A. (s/data). *Programas de intervención cognitivo-conductual para niños con déficit de atención con hiperactividad (DDAH)*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.

Zsolnai, A. (2002). Relationship Between Children's Social Competence, Learning Motivation and School Achievement. *Educational Psychology*, 22(3), 317-319.