



**Save the Children**

**coschool**



# **CAJA DE HERRAMIENTAS**

**ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD**

***Kit para personas cuidadoras de primera infancia (1 a 6 años).***

***Autorización ejecutiva de publicación:***

*Rocío Rodríguez - Directora de País Save the Children El Salvador.*

***Autoría:***

*Coschool.*

***Revisión del documento:***

*Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador - Andrea Delgado.*

*Equipo técnico de educación del programa de Patrocinio “Primeros Pasos Hacia el Éxito:*

*Tatiana Acosta, Oficial de Heart.*

*Jesica Ángel, Oficial de educación básica.*

*Karla Portillo, Oficial de primera infancia.*

***Diseño y diagramación:***

*Manuela Molina - Mind Heart.*

*Tatiana Repizo - Coschool.*

*Ginna Rodríguez - Coschool.*

*Andrea Rodríguez - Coschool.*

***Diciembre 2022, El Salvador.***

***® Save the Children, 2022.***

*Este kit ha sido elaborado entre el equipo de Save the Children y Coschool para brindar herramientas a personas cuidadoras para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en niñas y niños de 1 a 6 años de edad.*

# **CAJA DE HERRAMIENTAS**

**ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD**

# CONTENIDO

<b>Bienvenida</b> .....	1
¿Cómo funciona el cuerpo a estas edades? .....	3
Recomendaciones para su uso .....	6
<b>Actividades eje temático: Inteligencia emocional</b> .....	7
Emociones con masita .....	8
Escaneo de mariposa .....	10
Las emociones son visitantes .....	12
<b>Actividades eje temático: Relaciones positivas</b> .....	14
En mi corazón .....	15
Árbol de gratitud .....	17
Masaje de orejas .....	19
<b>Actividades eje temático: Fortalecimiento de las Habilidades Socioemocionales</b> .....	21
La pelota de la rabia .....	22
Respiración del barco .....	24
¡Hola emoción! .....	26
<b>Anexo 1</b> .....	28
<b>Anexo 2</b> .....	29



# 1. BIENVENIDA

**¡Hola!** Hemos creado este cuadernillo con el objetivo de darte herramientas para orientar y acompañar a **las niñas y los niños de 4 a 6 años de edad** en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

Las habilidades socioemocionales son aquellas habilidades necesarias para desarrollar una identidad sana, gestionar las emociones, sentir empatía por las demás personas, lograr metas, construir relaciones sanas y tomar decisiones que cuiden de sí mismas y mismos, de las demás personas y del entorno.



A lo largo de este recurso encontrarás actividades prácticas, con instrucciones paso a paso, para que puedas ayudarles a niñas y niños a fortalecer:

1. **Su inteligencia emocional:** reconocer sus emociones básicas, practicar estrategias para calmarse y regular sus emociones, pensamientos y comportamientos. Por ejemplo, ser capaz de volver a la calma cuando no se consigue algo que se quiere, como un juguete.
2. **La construcción de relaciones positivas,** establecer lazos amorosos y respetuosos, valorando las personas que forman parte de su contexto. Por ejemplo, dar las gracias a alguien después de recibir su ayuda.
3. **Sus habilidades socioemocionales,** particularmente la empatía, que los invita a reconocer las emociones de las demás personas y preocuparse por su cuidado y bienestar.

**En cada actividad encontrarás la siguiente información:**

- a. **Palabras claves:** Palabras relacionadas con la actividad y su importancia.
- b. **HSE:** La(s) habilidad(es) socioemocional(es) que busca fortalecer la actividad.
- c. **Momento sugerido para esta actividad:** Una recomendación sobre cuáles son las condiciones o situaciones adecuadas para hacer la actividad.
- d. **Materiales:** Los recursos que necesitarás para hacer la actividad.
- e. **Objetivo:** Qué se pretende que la niña o el niño logre al hacer la actividad.
- f. **Instrucciones:** El paso a paso para hacer la actividad.
- g. **Ten en cuenta:** Algunas recomendaciones o sugerencias para la actividad.

Te invitamos a poner en práctica cada una de estas actividades y hacerlas parte de tus rutinas con niñas y niños.

## 2. ¿CÓMO FUNCIONA EL CUERPO A ESTAS EDADES?

Aquí queremos compartirte un poco de información sobre cómo se comportan, qué piensan y hacen las niñas y niños de 4 a 6 años de edad, para que así puedas entenderles mejor y relacionarte con ellas y ellos desde la comprensión, el amor y el respeto.

Si tengo entre 4 y 5 años:



“Puedo escribir algunas letras, usar tijeras y amarrarme mis zapatos.”

“Reconozco las emociones de las demás personas, pero puedo hacer berrinches porque creo que mis deseos son más importantes. Lo que necesito es sentirme reconocida o reconocido e importante para las personas que me rodean.”

“Quiero ser más independiente y hacer las cosas a mi manera.”

Si tengo entre 5 y 6 años:

“Me gusta que me feliciten cuando hago algo bien. Pero también soy capaz de reconocer, a veces, cuando me equivoco.”

“Puedo expresar mis deseos, emociones, estado de ánimo y necesidades. Puedes aprovechar los cuentos para ayudarme a conocer más emociones.”



“Puedo hacer muchas cosas sola o solo: vestirme, lavarme los dientes, la cara, las manos... Sólo necesito que fomentes estos hábitos en mí.”



Si tengo entre 6 y 7 años:

“Me gusta hacer actividades en grupo y estar con mis amigas y amigos. Estoy formando mi independencia y ellas y ellos son muy importantes para esto.”



“Tengo demasiada energía, así que disfrutaré mucho de participar en actividades físicas como deportes, o en actividades creativas, como pintura, etc.”

“Puede que a veces no acepte la autoridad y mi respuesta ante todo sea “NO”. Esto es porque me siento insegura o inseguro. Necesito que me trates con amor y paciencia.”



### 3. RECOMENDACIONES PARA SU USO:

Queremos que pongas en práctica cada una de las actividades que te compartimos en este cuadernillo. Por eso, queremos darte una serie de recomendaciones y consejos para su uso:

- **Lee cada actividad con calma y detalladamente antes de ponerlas en práctica,** para que así sientas comodidad al hacerlo.
- **Al hacer las actividades, presta mucha atención a las reacciones de la niña o el niño y a su comportamiento.** Si notas que se ha distraído o no está prestando atención, para y vuelve a ella en otro momento.
- **Adapta las actividades a las particularidades de la niña o el niño.** No debes seguirlas al pie de la letra, sino que puedes ajustarlas a los intereses y capacidades de la niña o el niño. Tú le conoces mejor que nadie y sabes cómo pueden funcionar mejor.
- **Haz de los momentos en los que pones en práctica las actividades, un momento especial.** Si puedes incluye música y fragancias para hacer el espacio más memorable.
- **Invita a otras personas del círculo cercano de la niña o el niño a participar de algunas actividades y acompañarles en el proceso.** Así estarán trabajando juntos por una misma meta: el desarrollo de las HSE de la niña o el niño y una crianza positiva.



# ACTIVIDADES

Eje temático: Inteligencia emocional

# 1. EMOCIONES CON MASITA



## PALABRAS CLAVE:

- Reconocimiento emocional.
- Gestos faciales.



## HSE:

- Reconocimiento emocional.



## MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad cuando la niña o el niño esté en calma, con un buen nivel de energía y conectado contigo.



## MATERIALES:

- Agua.
- Aceite.
- Harina de trigo.
- Un espejo.



## OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a identificar gestos faciales que denotan una emoción y a ponerles un nombre.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

1. Pídele a tu niña o niño que ponga el espejo frente a su cara.
2. Dile que vas a mencionar una emoción (*rabia, tristeza, miedo, alegría o asco*) para que represente con su cara mientras se ve al espejo.
3. Pídele que haga, con la masa que crearon antes, esa misma cara que representó o imitó. Ayúdale a reconocer cómo están los ojos, las cejas y la boca.
4. Una vez termine, repitan lo anterior con otra cara y emoción, primero usando el espejo y luego la masa.

### Ten en cuenta:

La cara que la niña o niño haga con la masa no debe ser perfecta. El objetivo es que pueda reconocer los gestos de la cara que indican una emoción.



## 2. ESCANEO DE MARIPOSA



### PALABRAS CLAVE:

- Sensaciones.
- Emociones.
- Consciencia corporal.



### HSE:

- Reconocimiento emocional.



### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad cuando la niña o el niño esté relajado y antes de dormir.



### MATERIALES:

- Para esta actividad no se requiere ningún tipo de material.



### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a conectar con sus sensaciones corporales.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

1. Puedes empezar explicando a la niña o niño que las emociones viven en el cuerpo y muchas veces se sienten en una parte específica como la garganta, estómago, pecho, manos, pies, etc.
2. Luego, pídele que se acueste boca arriba y cierre sus ojos. Cuéntale que usando su imaginación va a venir una mariposa que le ayudará a relajarse y que pasará por cada parte de su cuerpo.
3. Desde los pies hasta el tope de la cabeza vas a ir mencionando las partes de su cuerpo diciendo:

*“Una mariposita vuela encima de tus pies. Siente tus pies.”*

*“Una mariposa vuela encima de tus rodillas. Siente tus rodillas.”*

*“Una mariposa vuela encima de tu ombligo. Siente tu ombligo.”*

Sigue así mencionando: pies, rodillas, ombligo, estómago, hombros, cuello, cara y cabeza.



### Ten en cuenta:

Recuerda que la niña y el niño no deben mover esa parte de su cuerpo. Solo quieres que imagine la mariposa que vuela para que tome consciencia. Puede que durante el ejercicio se quede dormido, así que no es necesario que lo hagas hasta el final.

### 3. LAS EMOCIONES SON VISITANTES



#### PALABRAS CLAVE:

- Emociones.
- Identificación de detonantes.



#### HSE:

- Reconocimiento emocional.



#### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad cuando la niña o el niño esté en calma, con un buen nivel de energía pues esta actividad requiere reflexión.



#### MATERIALES:

- Colores.
- Formato de hoja que encuentras al final del cuadernillo (Anexo 1).



#### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a reconocer cuáles situaciones activan su tristeza, rabia y miedo.





## INSTRUCCIONES

1. Lee a la niña o niño la siguiente historia:

*La tristeza, la rabia y el miedo son nuestras amigas que vienen de visita por un tiempo corto y llegan para avisarnos que algo ha sucedido.*

*La tristeza nos visita para avisarnos que hemos perdido algo importante para nosotros y que es hora de llorar y buscar consuelo en nuestros seres queridos. Por ejemplo, cuando pierdes tu juguete favorito en el parque, sientes tristeza y buscas a tu mamá/papá para que te den un abrazo.*

*La ira nos avisa que está pasando algo que no nos gusta, y que es hora de usar nuestra voz poderosa para poner un límite. Por ejemplo, cuando tu hermano mayor te quita tu juguete, sientes ira y quieres activar tu voz poderosa para decirle: "PARA, no me gusta que me quites mis juguetes, regresa-melo".*

*El miedo nos avisa que hay algo a nuestro alrededor que no se siente seguro y debemos alejarnos o buscar ayuda. Por ejemplo, cuando un perro ladra fuerte y te gruñe en el parque, sientes miedo y te alejas para mantenerte seguro.*

2. Invita a la niña o niño a reconocer cuándo fue la última vez que le visitó la tristeza, la ira y el miedo.

Puedes contarle cuándo fue la última vez que estas emociones te visitaron a ti y el mensaje que cada una vino a entregar según lo que leíste en el punto 1.

3. Finalmente, invítale a dibujar en el [Anexo 1](#) que encuentras al final del cuadernillo, donde le ayudarás a reconocer los detonantes de cada emoción.

### Ten en cuenta:

- Recuerda que no hay emociones buenas o malas. Todas las emociones son importantes y nos ayudan a sobrevivir. Este ejercicio nos permite reconocer la función de emociones como la tristeza, la rabia y el miedo, y a darnos cuenta que nos vienen a traer mensajes muy importantes.



# ACTIVIDADES

Eje temático: Relaciones positivas

# 1. EN MI CORAZÓN



## PALABRAS CLAVE:

- Cuidadores.
- Vínculo.
- Protección.



## HSE:

- Construcción de relaciones positivas.



## MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad cuando la niña o niño esté en calma y en sintonía contigo.



## MATERIALES:

- Una hoja blanca .
- Colores o marcadores.



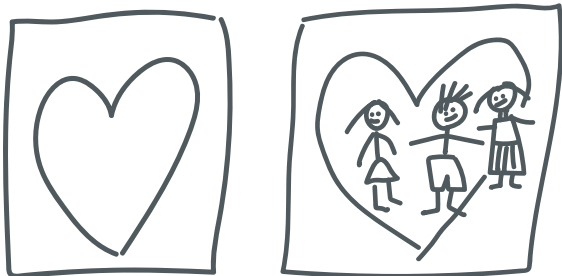
## OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a reconocer su red de apoyo y cuidadores más importantes en su vida.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

1. Invita a la niña o niño a dibujar un gran corazón que abarque toda la hoja. La idea es que quede espacio dentro del corazón para dibujar.
2. Explícale que dentro del corazón ponemos a las personas que amamos y que nos ayudan a sentirnos seguros y protegidos. Cuéntale que puede elegir tranquilamente a quién poner o no en su corazón.
3. Invítale a dibujar a las personas que están dentro de su corazón.
4. Una vez que termine, puedes tomar unos segundos para preguntarle quién es cada persona y cuáles son las cosas que más le gustan de esa persona que hace que entre a su corazón.



### Ten en cuenta:

Este es un ejercicio en el que quieres darle completa libertad a la niña o niño para expresar sus afectos y poner a las personas que quiera dentro del corazón. Evita coartar o insinuar que debe poner ciertas personas, por ejemplo, evita: “Tienes que dibujar a tu abuelita porque ella es muy buena contigo”. Por el contrario, permite que elija libremente y sin presión a las personas que quiera.

## 2. ÁRBOL DE GRATITUD



### PALABRAS CLAVE:

- Confianza.
- Vínculo.
- Conexión.



### HSE:

- Construcción de relaciones positivas.



### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad todos los días como parte de una rutina de la noche para cerrar la jornada.



### MATERIALES:

- Cartulina o una hoja grande.
- Marcadores.



### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a fortalecer la gratitud y apreciar a las personas en su vida.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

1. En la cartulina u hoja grande dibuja un árbol.
2. En la copa del árbol dibuja varias manzanas grandes.
3. Todas las noches, antes de acostarse, acérquense juntos al árbol y escriban o dibujen en una de las manzanas una persona a la que quieran dar las gracias. Puedes decirle algo así a la niña o niño:

*“Este árbol está lleno de frutos que son las manzanas. Así en nuestra vida hay personas que nos traen frutos: hacen cosas muy especiales para ayudarnos o nos dan mucho amor.*

*Agradecerles es muy importante, por eso en una de las manzanas vamos a escribir/dibujar a quién le queremos dar las gracias por algo que haya hecho y haya sido de ayuda/amoroso”.*

### Ten en cuenta:

- Cuando todas las manzanas del árbol estén llenas puedes hacer un nuevo árbol para mantener este ritual de agradecimiento.

### Ejemplo:



### 3. MASAJE DE OREJAS



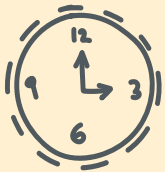
#### PALABRAS CLAVE:

- Confianza.
- Cercanía.
- Afecto.



#### HSE:

- Construcción de relaciones positivas.



#### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad cuando la niña o niño esté tranquilo y en calma. Puedes hacerlo antes de dormir o después del baño diario.



#### MATERIALES:

- Para esta actividad no se requiere ningún tipo de material.



#### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a fortalecer su relación contigo a través de la cercanía física y el cuidado del otro.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

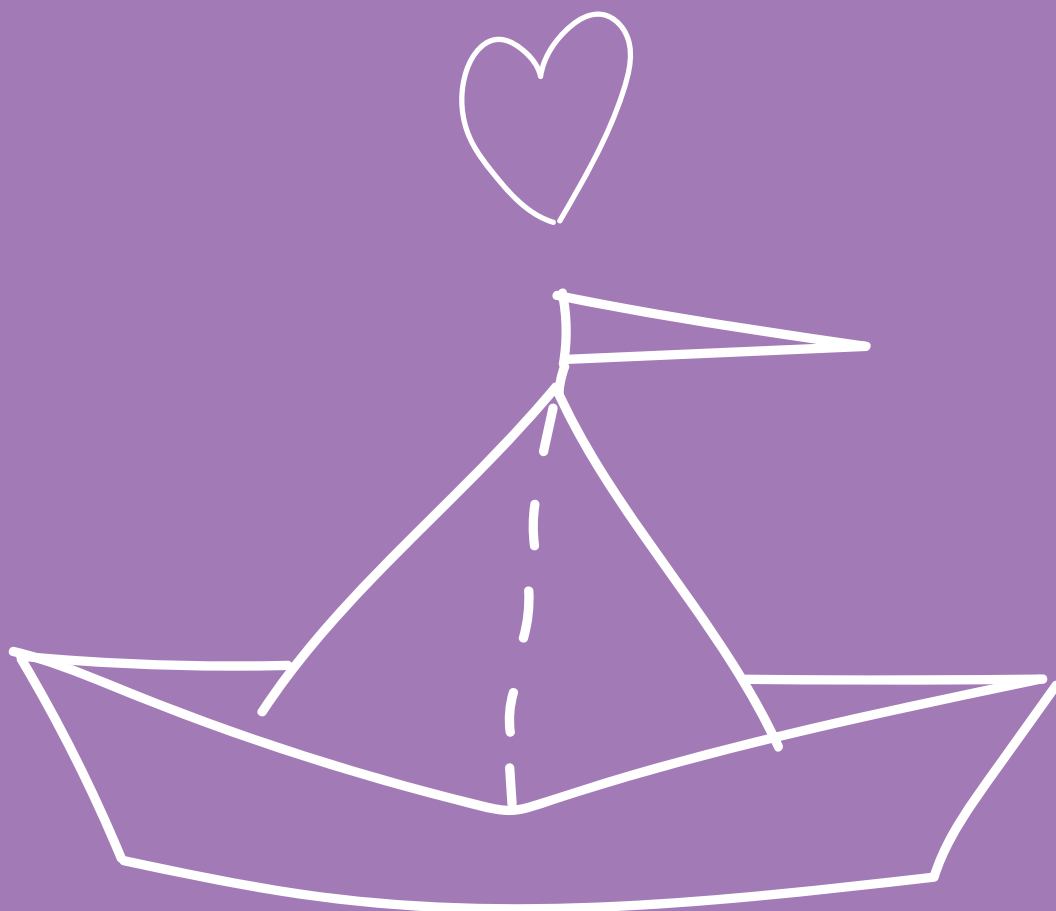
1. Dile a la niña o niño que se harán un masaje de orejas. Tú se lo harás a ella o él y al mismo tiempo ella o él te lo hará a ti.
2. Siéntense en el suelo, una persona enfrente de la otra. Con cada mano toma la oreja de la niña o niño e invítale a hacer lo mismo.
3. Empieza a masajear sus orejas haciendo presión entre tu índice y pulgar mientras aprietas ligeramente la oreja desde el lóbulo hasta arriba.
4. Hazlo por unos minutos y luego cierra el masaje con un abrazo.



### Ten en cuenta:

- Presta mucha atención a las señales corporales de la niña o niño. Si hace una mueca o se aleja puede estarte comunicando: *"PARA, no me gusta". "Este masaje no se siente bien en mi cuerpo."*
- Responde a esas señales de manera inmediata y sin reproches. El punto no es lograr hacer el masaje sino lograr un momento de conexión y cuidado mutuo.





# ACTIVIDADES

Eje temático: Fortalecimiento de las  
Habilidades Socioemocionales

# 1. LA PELOTA DE LA RABIA



## PALABRAS CLAVE:

- Ira.
- Descarga.
- Expresión emocional.



## HSE:

- Gestión de emociones y del comportamiento.



## MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos crear la pelota de la rabia cuando la niña o el niño esté tranquilo y en calma. Una vez hayas hecho la bomba de la rabia puedes usarla en momentos donde la niña o niño esté activado y sienta enojo.



## MATERIALES:

- Media o calcetín viejo.
- Lentejas, frijoles o arroz.



## OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a canalizar impulsos agresivos y gestionar el enojo.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES



1. Cuéntale a la niña o el niño que harán una bolita de la rabia que podrá apretar tan duro como quiera cada vez que sienta enojo o algo lo moleste.
2. Empieza preparando los materiales: Toma la media limpia, los frijoles, lentejas o arroz.
3. Juntos abran la media y poco a poco vayan echando los frijoles, arroz o lentejas. Cuando estén haciendo estos pasos, supervisa a la niña o niño cuidando siempre de su seguridad. Nunca le dejes sola o solo.
4. Cuando esté lo suficientemente llena, haz un nudo para amarrar la media.
5. Dile a la niña o niño que decore la media como si fuera una cara furiosa. Exploren juntos cómo se ve la rabia en un rostro (*ceño fruncido y boca cerrada*).
6. Invita a la niña o niño a apretar su media de la rabia cada vez que esté molesta o molesto.

### Ten en cuenta:

La rabia es una emoción saludable que nos permite oponernos a injusticias o malos tratos. Es decir, la rabia nos protege. Por eso es importante dejar que las niñas y los niños la sientan.

Sin embargo, debemos enseñarles formas positivas y respetuosas de expresarla y dejarla salir.

Por ejemplo:

- “Cuando estés enojado puedes apretar tu pelota de la rabia con todas tus fuerzas, pero no puedes morder a tu hermano”.
- “Cuando estés enojado puedes apretar tu pelota de la rabia con todas tus fuerzas, pero no puedes pegarme”.

En estos ejemplos estás poniendo un límite saludable a la agresividad mientras ofreces una alternativa de lo que sí podría hacer para sacar su rabia (*apretar la pelota de la rabia*).

## 2. RESPIRACIÓN DEL BARCO



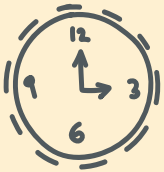
### PALABRAS CLAVE:

- Respiración.
- Diafragma.
- Regulación.



### HSE:

- Gestión de emociones y del comportamiento.



### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos primero hacer el barquito y practicar esta actividad en un momento de calma, donde la niña o niño esté con un buen nivel de energía y en sintonía contigo. Más adelante puedes hacer la actividad en momentos de tristeza o en los que ella o él necesite tranquilizarse.



### MATERIALES:

- Una planta.



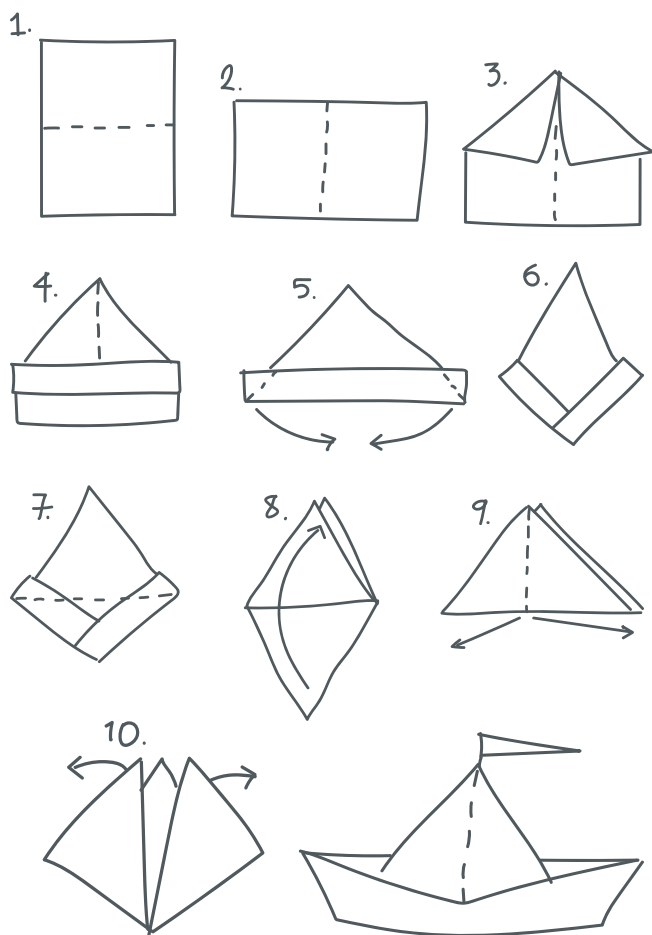
### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a cuidar de otros seres vivos, mostrando empatía y cuidado hacia la naturaleza.

1, 2, 3...

## INSTRUCCIONES

1. Cuéntale a la niña o niño que van a hacer un barco en papel. Explícale que con el papel podemos construir cosas increíbles usando solo nuestras manos.
2. Inicia tomando la hoja y sigue estos 10 pasos para construir el barco. Hazlo en conjunto con la niña o niño, permitiéndole hacer los dobleces con tu ayuda.



3. Una vez el barco esté listo, pídele que se acueste boca arriba y cuéntale la siguiente historia:

*“Había una vez un barco que amaba navegar las olas del mar. Hasta que un día se le perdieron sus olas y se sintió muy solo y triste. Ahora se ha parado en tu pancita buscando sus olas... ¿Puedes ayudarlo a volver a navegar?”*

### Ten en cuenta:

Cuando respiramos de esta manera (*panza sale en la inhalación y panza entra en la exhalación*), estamos haciendo algo llamado respiración diafragmática. Se llama así porque estimula el diafragma (*músculo debajo de los pulmones*). Es la respiración más beneficiosa y profunda.

### 3. ¡HOLA EMOCIÓN!



#### PALABRAS CLAVE:

- Emoción.
- Diálogo interno.



#### HSE:

- Gestión de emociones y del comportamiento.



#### MOMENTO SUGERIDO:

Te recomendamos hacer esta actividad en los momentos donde la niña o niño está sintiendo una emoción fuerte y está desregulado.



#### MATERIALES:

- Formato de hoja que encuentras al final del cuadernillo (Anexo 2).
- Algo con que escribir y dibujar.



#### OBJETIVO:

- Ayudar a las niñas y niños a regularse y gestionar sus emociones a través del diálogo interno positivo.



## INSTRUCCIONES

1. Cuéntale a la niña o el niño que cuando llega una emoción debemos hacer dos cosas:

- Saludarla y darle la bienvenida.
- Decir unas palabras mágicas que nos ayudan a sentirnos mejor.

2. Identifica la emoción que está sintiendo la niña o niño en ese momento y dile en voz alta:

### Saludarla y darle la bienvenida

*Démosle la bienvenida a tu emoción diciéndole:*

*"Hola \_\_\_\_\_ (rabia/miedo/ alegría/sorpresa). Aquí estás, te abrazo. Bienvenida".*

### Palabras mágicas:

*Ahora digamos las palabras poderosas que nos ayudan a sentirnos mejor:*

*"Estoy seguro, yo puedo con esto".*

### Ejemplo:

*"Hola miedo. Aquí estás, te abrazo. Bienvenido. Estoy seguro, yo puedo con esto".*

3. Ayúdale a la niña o niño a repetir estas frases en voz alta mientras siente la emoción.

4. Una vez la niña o niño haya vuelto a la calma, puedes pedirle que piense en cosas que puede hacer para sentirse mejor cuando vuelva esa emoción. Por ejemplo: buscar su juguete favorito y abrazarlo, cantar o bailar su canción favorita contigo, usar la pelota de la rabia (*que te compartimos en una actividad anterior*), respirar y contar hasta 5.

Ayúdale a identificar lo que podría hacer proponiéndole ideas que sabes que ella o él disfrutaría.

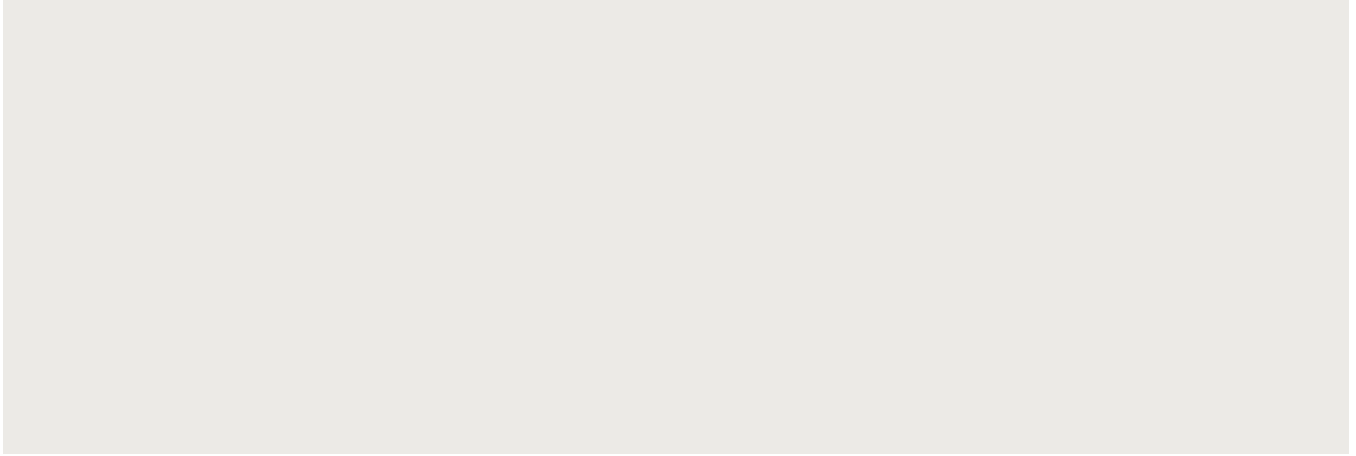
5. A medida que tengan una idea, escríbanla juntos o hagan un dibujo en el formato de hoja que encuentras al final de este cuadernillo (Anexo 2).

### Ten en cuenta:

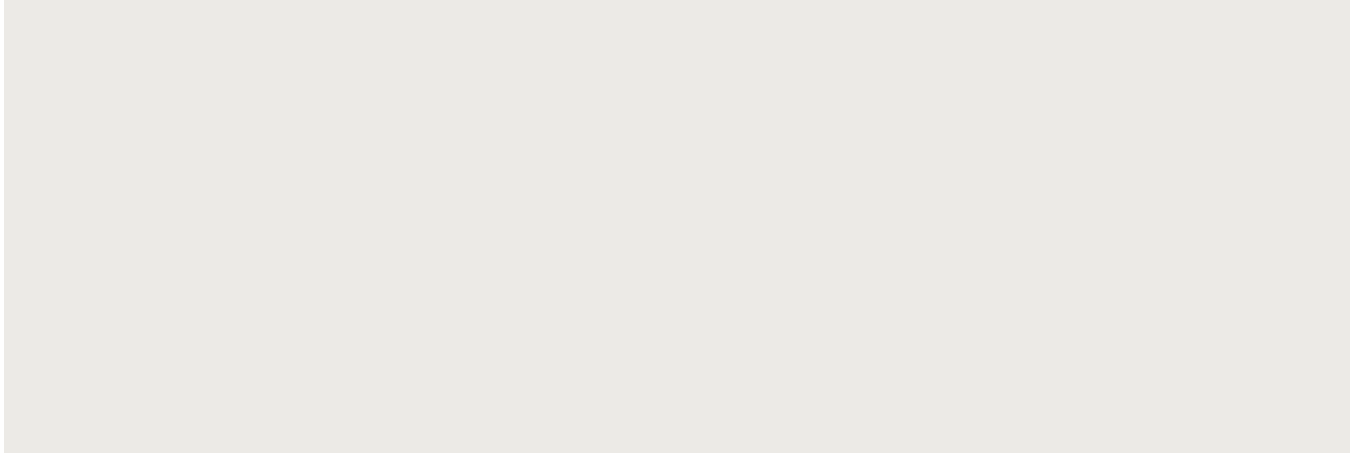
Si la emoción es muy intensa, es probable que no quiera repetir las frases. No le presiones. Espera hasta que sienta mayor tranquilidad y receptividad e inténtalo de nuevo. Poco a poco, en la medida que le enseñes a nombrar su emoción y crear un diálogo interno positivo que le ayude, podrá hacerlo por su cuenta y auto-regularse.

# ANEXO 1

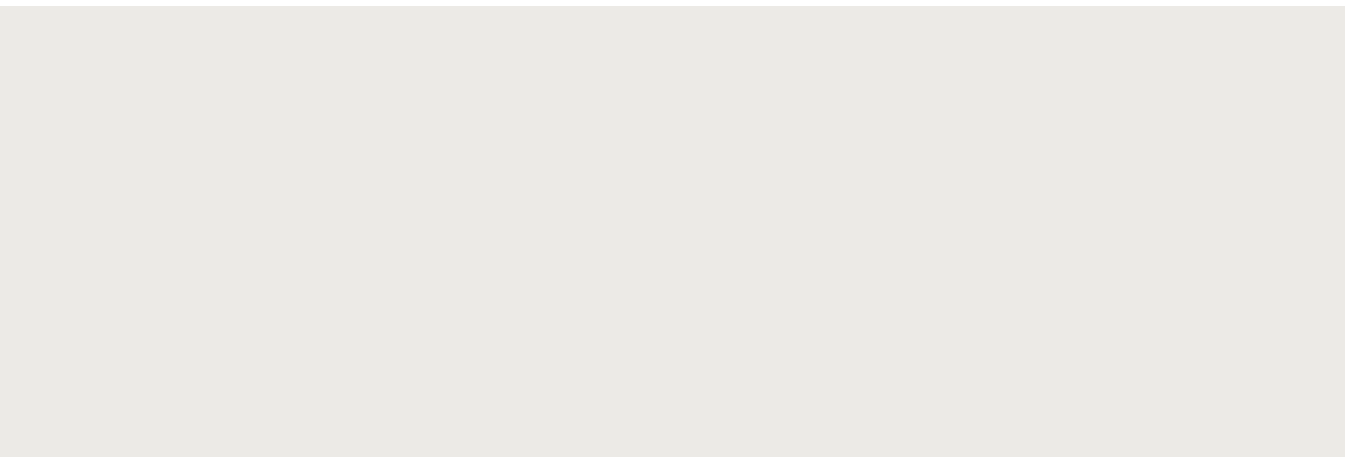
**La rabia viene a visitarme cuando...**



**La tristeza viene a visitarme cuando...**



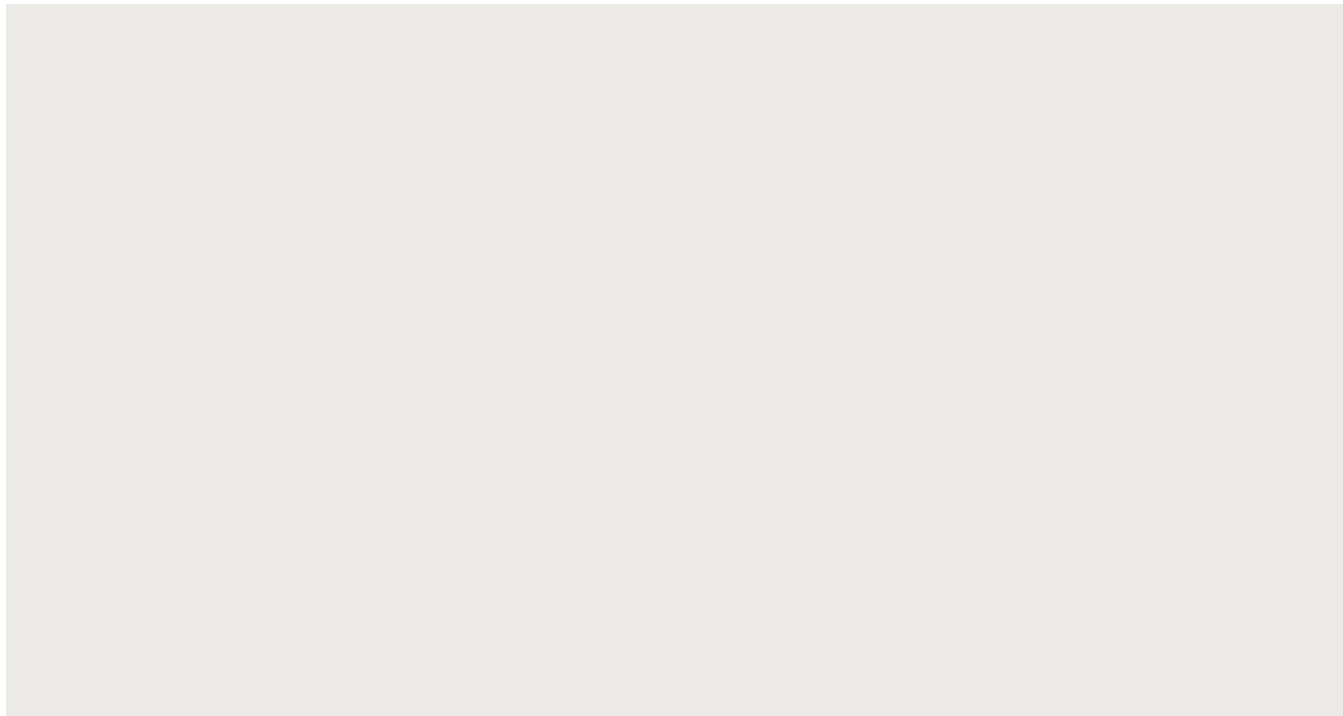
**El miedo viene a visitarme cuando...**



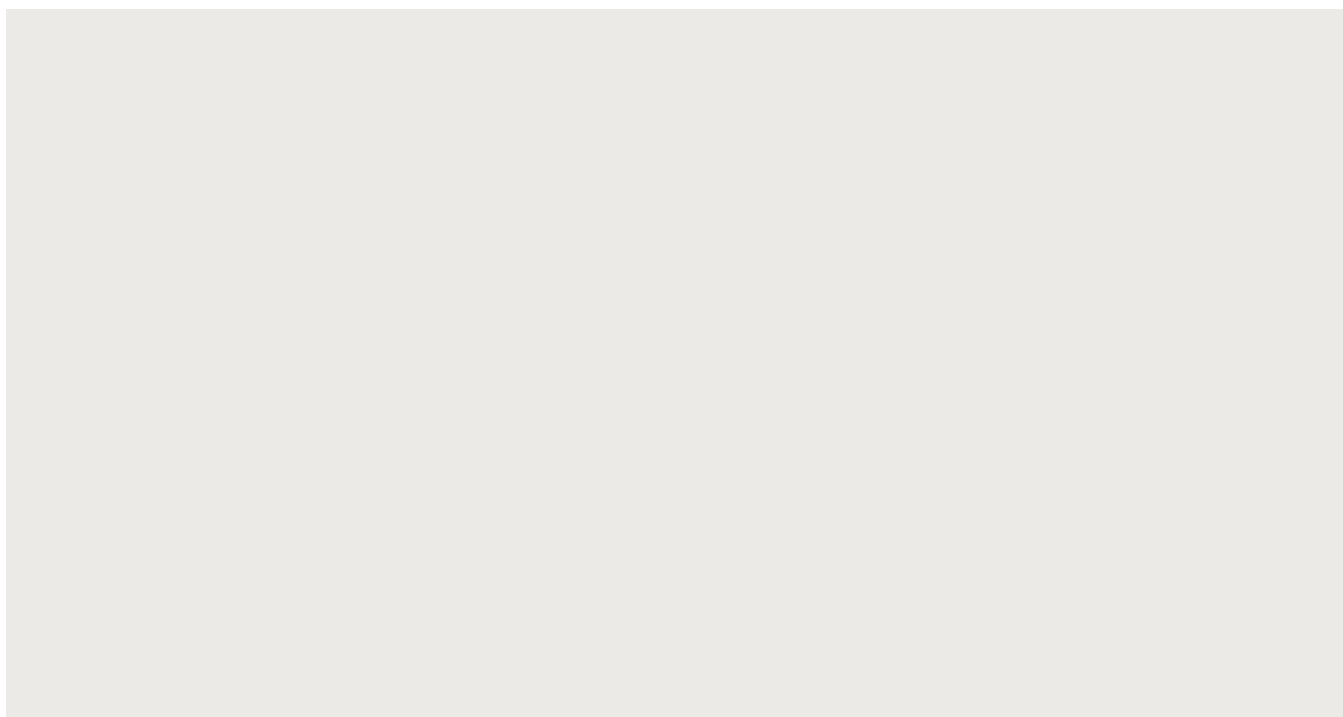


# ANEXO 2

**Mi emoción se llama...**



**Cuando sienta esta emoción, puedo...**









**Save the Children**

**coschool**