



MIS EMOCIONES

KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR



HERRAMIENTAS



Seguimos con la **VIRTUD** del **AUTOGOBIERNO**. En este entrenamiento otro valor que desarrolla la virtud es el **VALOR** de la **FLEXIBILIDAD**, por que nos ayuda a reconocer lo que nos hace diferentes a otros y aceptar a los demás. Nos ayuda a sabernos adaptar y vivir mejor incluso en la incomodidad.



Los **SUPERVILLANOS** serán: **OFENDER** o **LASTIMAR.**, para que cuidemos mucho a los demás y practiquemos la flexibilidad, a demás de seguir practicando justicia y fortaleza.



La forma en cómo vamos a evitar esos supervillanos será con los **VERBOS: PIENSO, ACEPTO Y ACTÚO** que nos ayudarán a regular la reacción o el impulso.





MIS EMOCIONES

KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 1

MIS
EMOCIONES

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.
Pienso lo que siento.

- Vean el video sobre la emoción de la semana.
- Esta semana realizarán una gimnasia cerebral en la que tocaremos la rodilla con nuestras manos, cada día el movimiento es diferente, puedes proyectar todos los días solo la gimnasia cerebral desde este link https://www.youtube.com/watch?v=8Cy2C06C_c4
- Recuerda revisar los **objetivos y sugerencias** para sacarle mejor provecho al círculo.

CÍRCULO HUP 1

LINK DE MÚSICA

CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL



DESARROLLO

- Esta semana la actividad es al exterior del salón.
- Revisa la sugerencias para ver las alternativas de esta actividad.

ACTIVIDAD: APLICO LOS PASOS ARPAA

- Una vez que ya conocieron los pasos ARPAA, ve explicándoles sobre las siguientes situaciones, realiza las preguntas que verás a continuación y después hagan sus pasos ARPAA para pensar en qué es bueno hacer.
- **EJEMPLO:** Cuando alguien tiene un juguete que yo quiero y no me lo quiere prestar:
 - **¿QUÉ EMOCIÓN?** Frustración, porque no salen las cosas como yo quiero.
 - **¿EN DÓNDE SE SIENTE LA EMOCIÓN?** Que señalen en donde la sienten. (Ayúdales con ideas).
 - **¿QUÉ DAN GANAS DE HACER?** A veces dan ganas de quitárselo. O dan ganas de golpear, o dan ganas de hacer un berrinche. ¿Alguna otra idea?
 - **¿HACEMOS LOS PASOS ARPA ?** Para actuar como superhéroes.
 - **¿AHORA SÍ QUÉ HACEMOS CUANDO SUCEDE ESO?** Puedo esperar, puedo pedir ayuda, puedo pedirlo, puedo....
-
- **OTRAS SITUACIONES:**
 - Cuando no me gusta la comida: DESAGRADO
 - Cuando me regañan: TRISTEZA / MIEDO
 - Cuando alguien me pega: ENOJO.
 - Los niños o tú pueden generar más situaciones.



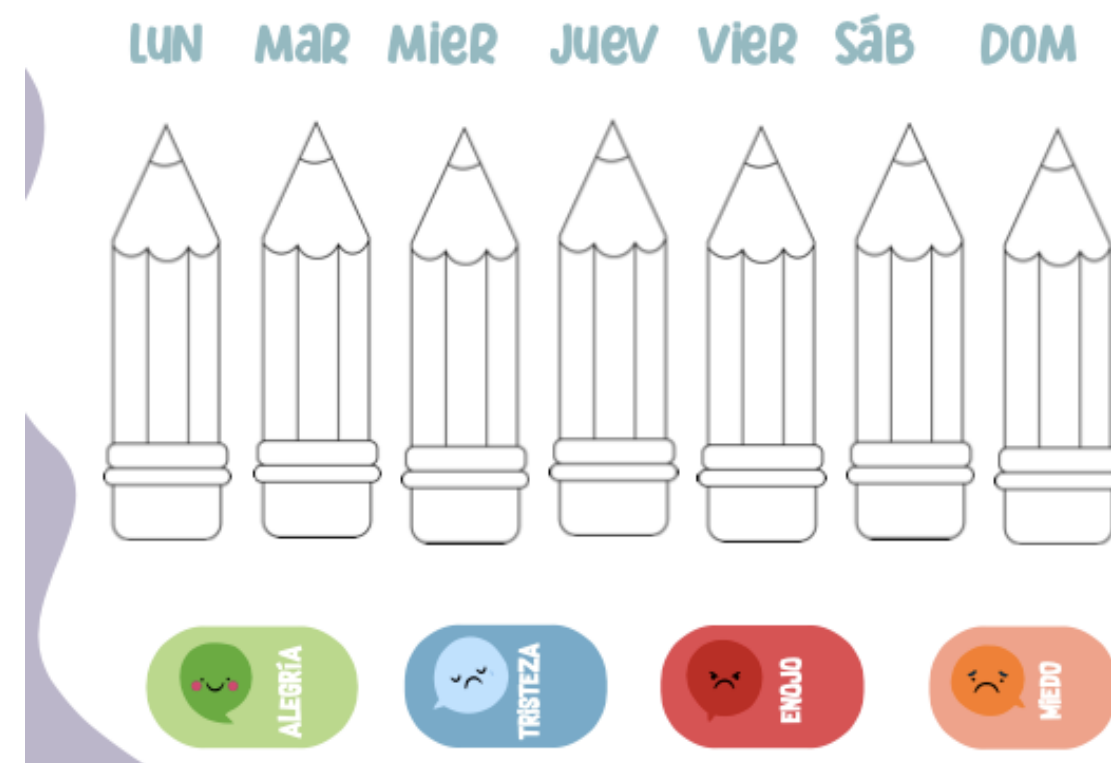
CIERRE

- Nos sentamos todos en su lugar, nos calmamos con un Pienso, inhala, exhala. Acepto, inhala exhala y un actúo, inhala/exhala.
- Recordamos los supervillanos: pelear, ofender o lastimar y nos preparamos para el resto de las actividades del día.

EN CLASE O EN CASA

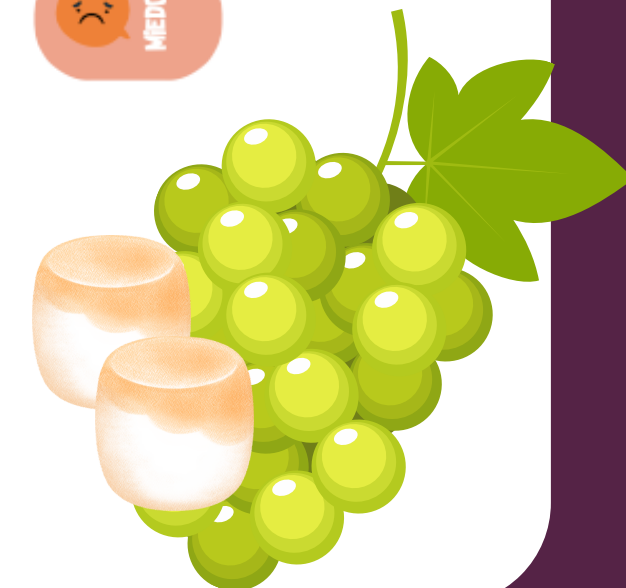
VER EL LIBRO

- Registra cada día de la semana la emoción que sentiste más fuerte, usando las remociones marcadas.
- El seguimiento de estas actividad se lleva en familia diario.



TAREA

- La semana que entra harán una dinámica de autorregulación, para la cual se necesitan bombones, uvas, o algún alimento que pueda repartirse entre los alumnos. Debe de alcanzar entre 2 o 3 porciones por niño.
- FAMILIA: Espera instrucciones del docente.



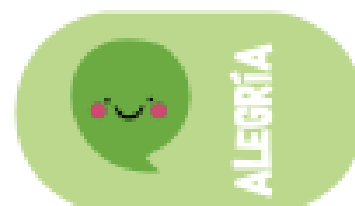
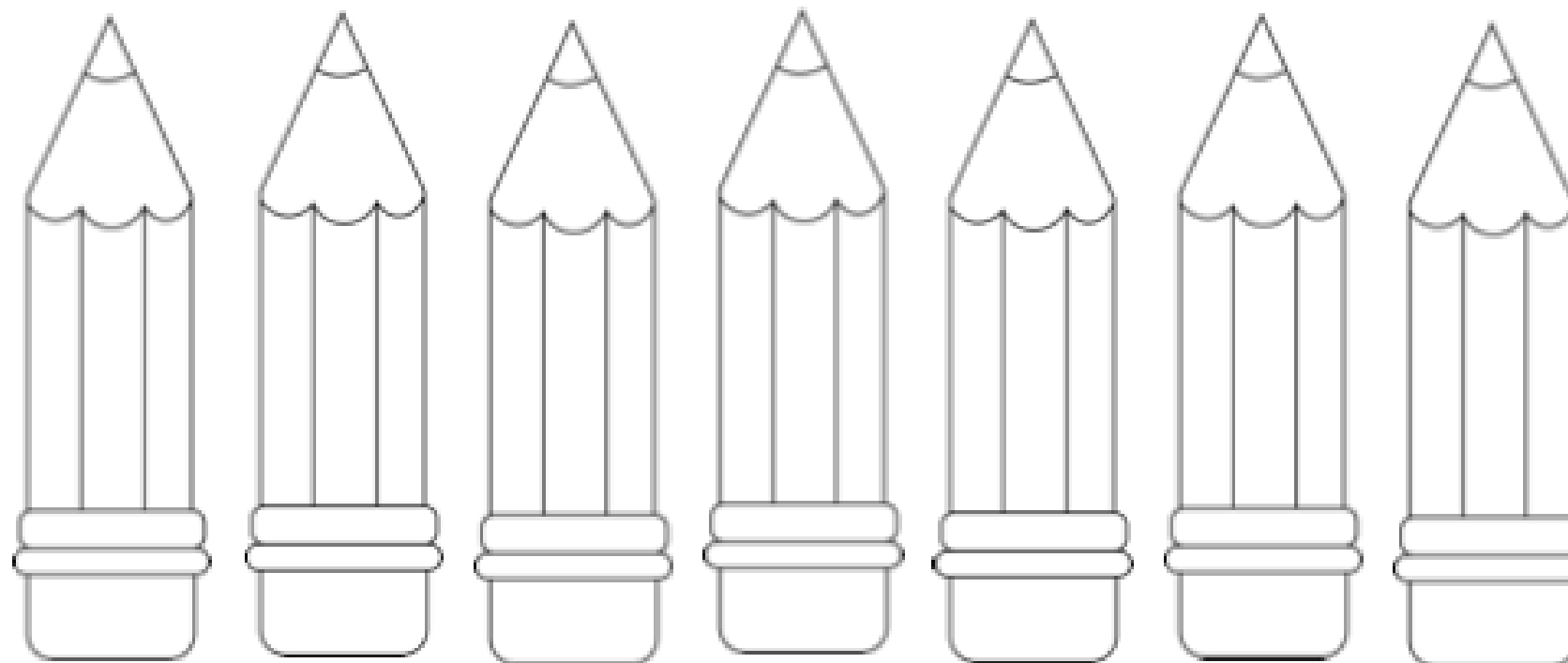


EN CLASE O EN CASA

VER EL LIBRO

- Registra cada día de la semana la emoción que sentiste más fuerte, usando las remociones marcadas.
- El seguimiento de estas actividad se lleva en familia diario.

LUN MAR MIER JUEV VIER SÁB DOM



TAREA

- La semana que entra harán una dinámica de autorregulación, para la cual se necesitan bombones, uvas, o algún alimento que pueda repartirse entre los alumnos. Debe de alcanzar entre 2 o 3 porciones por niño.
- FAMILIA: Espera instrucciones del docente.





Objetivos:

1. Enseñar a los niños de preescolar una estrategia concreta para identificar y regular sus emociones.
2. Promover el desarrollo de la autorregulación emocional a través de la práctica guiada.
3. Fomentar el uso de herramientas prácticas como ARPAA en situaciones reales.

Beneficios:

1. Mejora en la inteligencia emocional: Los niños aprenden a identificar sus emociones, lo que facilita su manejo en momentos difíciles.
2. Prevención de conflictos: Aplicar ARPAA les ayuda a actuar con calma y resolver situaciones de manera positiva.
3. Fomento de la empatía y la comunicación: Reconocer cómo se sienten ellos y los demás desarrolla habilidades sociales importantes.
4. Reducción de conductas impulsivas: Promueve la reflexión antes de actuar, ayudando a disminuir berrinches y conflictos.

Sugerencias para la actividad:

1. Dinamiza el aprendizaje: Usa gestos y sonidos al enseñar los pasos ARPAA para hacerlo más atractivo.
2. Practica con ejemplos cercanos: Utiliza situaciones comunes del entorno escolar para que los niños se identifiquen.
3. Repite los pasos: Asegúrate de que todos los niños los repitan en voz alta varias veces para interiorizarlos.
4. Fomenta la creatividad: Permite que los niños sugieran soluciones alternativas para los problemas planteados.
5. Refuerza con el reconocimiento: Celebra sus esfuerzos por aplicar ARPAA como un logro significativo.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. ACTIVIDAD DEL DÍA.

Objetivos:

1. Ayudar a los niños a identificar qué emoción están experimentando en situaciones específicas.
2. Desarrollar la conciencia corporal al identificar dónde sienten la emoción.
3. Guiar a los niños para transformar reacciones impulsivas en respuestas adecuadas utilizando ARPAA.

Beneficios:

1. Conciencia emocional: Mejora la capacidad de los niños para nombrar y entender sus emociones.
2. Regulación fisiológica: Identificar dónde sienten la emoción les ayuda a conectar cuerpo y mente.
3. Promoción de respuestas adecuadas: Los niños practican alternativas más positivas a las reacciones impulsivas.

Sugerencias para la actividad:

1. Utiliza material visual: Ayuda con imágenes de caras que expresen emociones y dibujos del cuerpo humano para señalar dónde se sienten.
2. Conecta con ejemplos: Presenta escenarios relevantes que puedan reconocer, como "cuando alguien toma su lugar en la fila."
3. Valida sus respuestas: Refuerza positivamente sus reflexiones, incluso si no son las esperadas.
4. Modela las soluciones: Si un niño se bloquea, ofrece sugerencias y haz una demostración de cómo aplicar ARPAA.
5. Repite y consolida: Revisa las emociones con otras situaciones para reforzar la práctica.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. EN CLASE O EN CASA.

Objetivos:

1. Fomentar la reflexión diaria sobre las emociones vividas.
2. Crear un hábito de autorregulación y autoconocimiento.
3. Identificar patrones emocionales en el grupo para intervención temprana.

Beneficios:

1. Hábito de autoconciencia: Los niños aprenden a observar sus emociones y comportamientos.
2. Seguimiento individual: Los docentes pueden identificar niños que necesitan apoyo adicional.
3. Empoderamiento emocional: Los niños se sienten más en control al registrar y entender sus emociones.

Sugerencias para la actividad:

○ RECUERDA QUE AL NIÑO(A) LE PREGUNTAS:

- ¿Hubo algo que provocara alegría (y con cada emoción)?
- ¿Qué pasó?
- ¿Qué hiciste?
- En cada participación de los niños, respiten ACEPTO, RESPIRO, PIENSO Y ACTÚO.

1. Incluye una mini conversación al inicio o final del día para compartir qué emociones experimentaron.
2. Explica que el registro es un espacio seguro para expresarse.
3. Establece un horario fijo para el registro, como después de la siesta o antes de irse a casa.
4. Analiza los registros para ajustar estrategias pedagógicas según las necesidades emocionales del grupo.



MIS EMOCIONES

KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 2

MIS
EMOCIONES



GIMNASIA CEREBRAL



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.
Digo lo que siento.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral. La gimnasia cerebral es bailar la canción de “la taza y la tetera”.
- Menciona al supervillano de la distracción para que lo recuerden y presenta ahora al supervillano de la distracción. Puedes proyectarlo en la pantalla o mostrarlo en el libro.
- Presenta la emoción de la semana con el video correspondiente.

*** Recuerda revisar las sugerencias y objetivos.**

[CÍRCULO HUP 2](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



DESARROLLO

- En esta semana harán una dinámica de autorregulación, para la cual se necesitan **bombones, uvas, o algún alimento que pueda repartirse** entre los alumnos.
- Debe de alcanzar entre 2 o 3 porciones por niño.

Revisa las sugerencias para ver las alternativas de esta actividad.

ACTIVIDAD: BOMBONES AL CENTRO

1. Formarán un círculo alrededor de los bombones o cualquier alimento que se haya llevado al salón, ubicado en el centro.
2. Tendrán 30 segundos o un minuto de espera sin hablar, para que cada uno pueda levantarse y tomar un bocado. Si alguien habla durante este tiempo, empezarán de nuevo con otros 30 segundos de espera.
3. Una vez que logren el silencio requerido, podrán disfrutar de su primer bocado.
4. Después, intentarán nuevamente la actividad, esta vez con más tiempo y la posibilidad de añadir la instrucción de permanecer quietos.
5. Es recomendable revisar las sugerencias que encuentras más adelante en este LIBRO GUÍA.

[VER EL LIBRO](#)



EN CLASE O EN CASA

- Marca, coloreando el cuadrado o con una X, la emoción o las emociones que tuviste el día de hoy.
- Comparte qué las provocó.

TAREA

Para la próxima clase deberá llevar un muñeco que les brinde tranquilidad y seguridad, que los haga sentir cómodos y protegidos.

Pregunta a docente cuándo debe llevarlo.

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.

0 1 2 3 4 5



ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

ENOJO

FRUSTRACIÓN

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

[VER EL LIBRO](#)



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

Objetivos:

1. Introducir el concepto de expresar emociones de manera asertiva y respetuosa.
2. Fomentar la regulación emocional a través del baile y la reflexión sobre la importancia de comunicar sentimientos.
3. Reforzar la práctica de ARPAA como herramienta de gestión emocional, junto con los supervillanos.

Beneficios:

1. Fortalecimiento de la autorregulación: El baile ayuda a liberar energía y concentrarse en el presente, preparando a los niños para reflexionar.
2. Los niños van integrando a su conocimiento la importancia de comunicar sus emociones y confiar en las personas que serán su red de apoyo.
3. Están desarrollando también la autoestima y la conciencia del poder de sus palabras y la importancia de sus emociones.
4. Al integrar el ARPAA, los niños aprenden a evitar ofender o lastimar y a reconocer el valor del otro.

Sugerencias para la actividad:

1. Mantén el entusiasmo: Asegúrate de que el baile sea dinámico y divertido.
2. Usa ejemplos concretos como pedir ayuda o expresar alegría.
3. Hazlo repetitivo: Incorpora la reflexión como una parte constante del Círculo HUP, para que la comunicación emocional se convierta en hábito.
4. Refuerza con elogios: Reconoce a los niños cuando expresen sus emociones de manera respetuosa.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. BOMBONES AL CENTRO

BENEFICIOS.

- Desarrollo del autocontrol: Los alumnos practican esperar y resistir la tentación, fortaleciendo su capacidad para controlar impulsos.
- Fomento de la paciencia: Aprenden a manejar la frustración de no obtener gratificación inmediata.
- Regulación emocional: Usan técnicas como la respiración para calmarse y mantenerse enfocados.
- Fortalecimiento de la atención: Al permanecer en silencio y enfocados, mejoran su capacidad de concentración.
- Promoción del trabajo en equipo: Al participar juntos en un reto grupal, refuerzan el sentido de pertenencia y colaboración.
- Práctica de límites personales: Los alumnos reconocen la importancia de respetar reglas y límites en un contexto lúdico.
- Desarrollo de la tolerancia a la frustración: Experimentan y manejan la incomodidad de esperar sin actuar impulsivamente.
- Refuerzo de la autorreflexión: Evaluar su propio esfuerzo les ayuda a ser conscientes de su progreso y áreas de mejora.

SUGERENCIAS

- Evita usar actitud controladora, estamos desarrollando voluntad y conciencia presente.
- Es mejor cuando nombras los supervillanos contra los que están luchando para que los adviertan y se hagan conscientes de su lucha.
- Felicita quienes veas batallar pero estén haciendo el esfuerzo.
- Habla en positivo en lugar de en negativo.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. EN CLASE O EN CASA.

Objetivos:

1. Fomentar la identificación y reflexión sobre las emociones experimentadas durante el día.
2. Promover el autoconocimiento emocional como base para la regulación.
3. Desarrollar la capacidad de relacionar las emociones con situaciones vividas.

Beneficios:

1. Incremento de la conciencia emocional: Los niños se vuelven más conscientes de sus emociones y su impacto.
2. Hábito de autorreflexión: Identificar emociones diariamente fomenta el desarrollo de la inteligencia emocional.
3. Identificación de patrones: Permite a los docentes observar tendencias emocionales en el grupo.

Sugerencias para la actividad:

- **RECUERDA QUE, IGUAL QUE LA SEMANA PASADA, AL NIÑO(A) LE PREGUNTAS:**
 - ¿Hubo algo que provocara alegría (y con cada emoción)?
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Qué hiciste?
 - En cada participación de los niños, respiten ACEPTO, RESPIRO, PIENSO Y ACTÚO.
1. Explora los motivos: Pregunta a los niños qué situaciones los llevaron a sentir cada emoción.
 2. Conecta con el ARPAA: Refuerza cómo identificar emociones es el primer paso para usar ARPAA.
 3. Incorpora en la rutina: Realiza el registro al final del día para cerrar la jornada con reflexión.
 4. Comenta con los niños si hubo emociones que compartieron como grupo y qué aprendieron de ellas.



MIS EMOCIONES

KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 3

MIS
EMOCIONES

INICIO.

CÍRCULO HUP



TODAS.
Respiro antes de actuar.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que marcharan de acuerdo a las indicaciones de Zoe que te las escribo aquí mismo:
 - Enumeren a cada niño (pueden ser números consecutivos y sin repetir o del 1 al 5 todos los niños).
 - Van a hacer un círculo y al ritmo de la canción van a bailar.
 - Al azar, el maestro dirá un número y el niño o los niños que tenga ese número deberá ir al centro del círculo
- Es sencilla, divertida y pueden experimentar con diferentes velocidades, cantidades de pasos y turnar a los líderes de esta actividad.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y para usarla toda la semana.

[CÍRCULO HUP 3](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



DESARROLLO

- En esta semana deberá llevar un muñeco que les brinde tranquilidad y seguridad, que los haga sentir cómodos y protegidos.

Revisa las sugerencias para ver las alternativas de esta actividad.

[VER EL LIBRO](#)

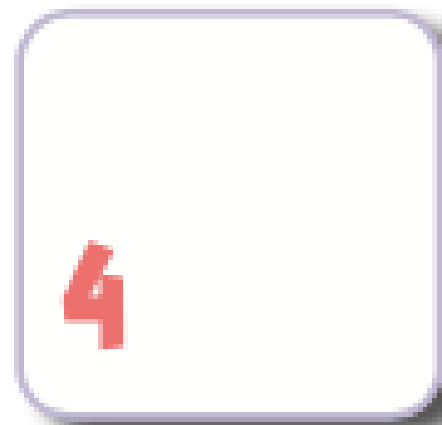
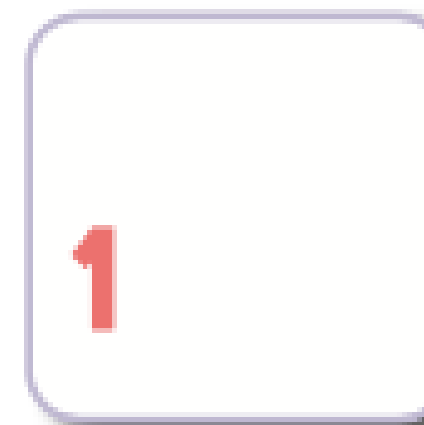
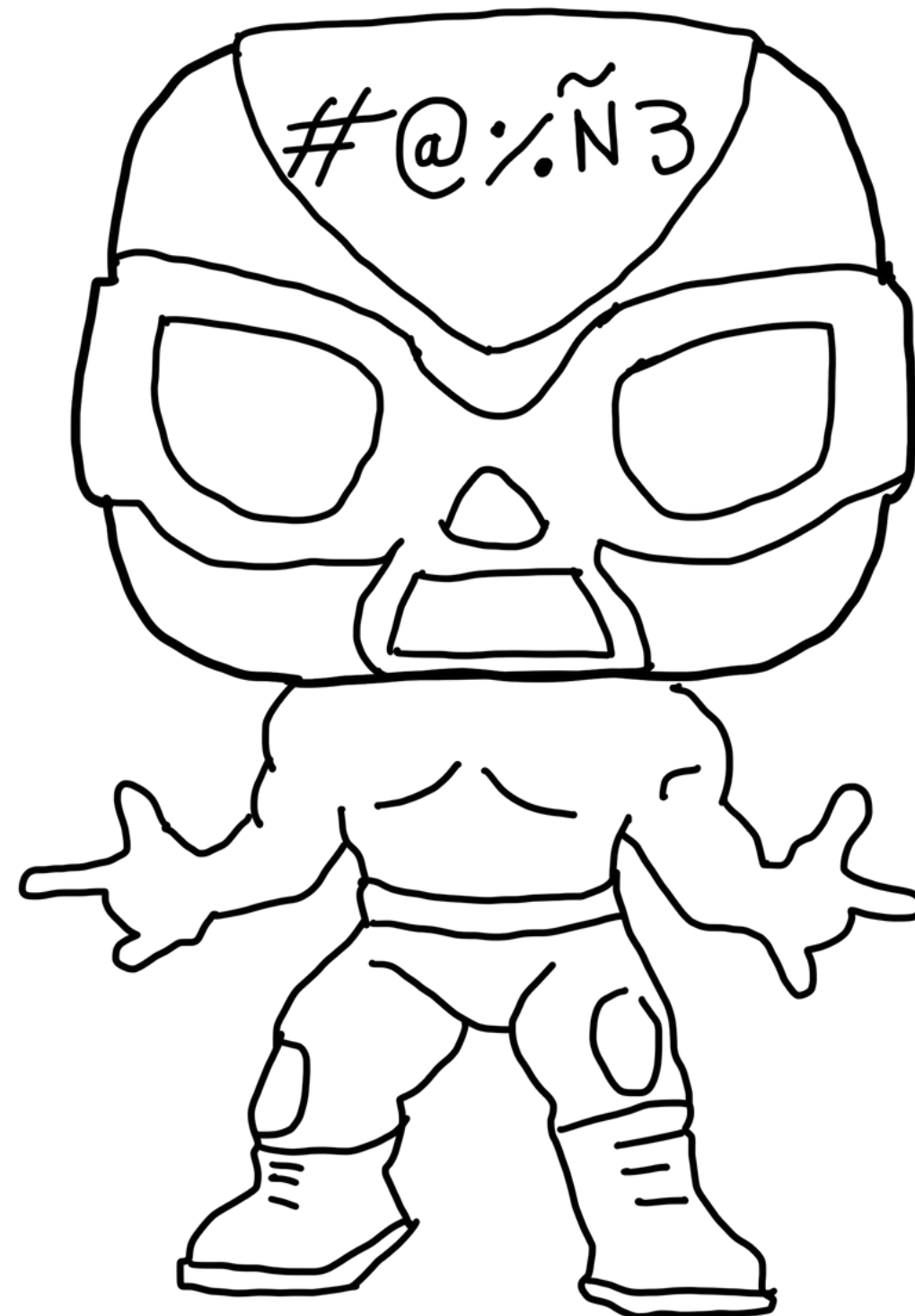
[LINK DE MÚSICA](#)

ACTIVIDAD: YO COMPARTO

1. Hagan dos filas en las que los niños queden uno frente al otro.
2. En esta actividad, compartirán el juguete que llevaron y deberán seguir la siguiente instrucción:
3. Pídele a tu compañero que te preste su juguete diciendo: '**¿Me lo prestas?**'
4. Una vez que el niño reciba el juguete, deberá expresar su gratitud diciendo: "**Gracias, lo cuidaré**"
5. Después de compartir, se reproducirá una canción para que los niños bailen y jueguen con los juguetes. Al finalizar la canción, que tendrá una duración determinada, los niños volverán a formar filas para devolver los juguetes, expresando nuevamente su agradecimiento.
6. Tras la actividad, se invitará a los niños a reflexionar sobre la importancia de compartir, cuidar el juguete, agradecer y pedir con amabilidad. Se les animará a discutir sus emociones durante el ejercicio, identificando cómo se sintieron al compartir y al recibir el juguete de sus compañeros.
7. Esta dinámica puede repetirse varias veces, permitiendo diferentes combinaciones de niños para que todos tengan la oportunidad de participar y experimentar tanto el acto de compartir como el de recibir con gratitud.
8. Recuerda la importancia de ayudarles a visualizar a lo que se van a afrontar para que puedan generar soluciones, por ejemplo, en caso de que no quieran compartir.

EN CLASE O EN CASA

- Colorea al supervillano de la ofensa y platica qué puedes hacer cuando alguien te ofende.
- ¿Cómo puedes poner un alto y de qué manera puedes protegerte o proteger a alguien que ves que ha sido ofendido o lastimado?
- Registra del **0 al 5**, en donde **5** es tu mayor esfuerzo por cuidar a los demás y por evitar ofender.



- **PADRES:** Vean el video en tu plataforma de cómo enseñar comunicación asertiva, poner y aceptar límites con niños de preescolar.

[VER EL LIBRO](#)



EN CLASE O EN CASA : ¿CÓMO VALIDAR EMOCIONES?

- En el entrenamiento para regular las emociones de los niños, si queremos corregir su conducta, es necesario validar primero la emoción para que empiecen a desarrollar el hábito de regularla y decidir qué conducta tomarán (pensar antes de actuar). También están trabajando en reconocer la ofensa y en su capacidad para ser flexibles. A continuación, encontrarás **9** pasos para este entrenamiento.

1 ¿QUÉ PASÓ?

2 ¿QUÉ SENTISTE?

3 ¿EN DÓNDE LO SENTISTE?
(Pídele que lo señale).

4 ¿QUÉ HICISTE?

5 ¿CÓMO TE SENTISTE CON LO QUE HICISTE?

6 ¿HARÍAS ALGO DIFERENTE O MEJOR?

7 ¿QUÉ HARÍAS LA SIGUIENTE VEZ?

8 RESPIRA

9. FINALIZA CON LA AFIRMACIÓN FRENTE A LA EMOCIÓN QUE SEA CONVENIENTE



- **Alegría**
 - Mi alegría es contagiosa y me llena de energía positiva.
 - Disfruto compartiendo momentos felices con los demás.
- **Tristeza**
 - Es normal sentir tristeza a veces, me ayuda a procesar mis emociones.
 - Cuando estoy triste, busco apoyo.
- **Enojo**
 - Puedo manejar mi enojo de manera más calmada y respetuosa.
 - El enojo me motiva a resolver conflictos de manera constructiva.
- **Miedo**
 - Reconozco mis miedos y busco manera de enfrentarlos.
 - Mi valentía me ayuda a superar mis temores.
- **Sorpresa**
 - Disfruto de las sorpresas y las nuevas experiencias que la vida me ofrece.
 - La sorpresa me ayuda a mantenerme emocionada y curiosa.
- **Calma**
 - Me siento tranquila y en paz conmigo mismo.
 - Practico la relajación para mantener mi calma en situaciones estresantes.
- **Amor**
 - EL amor que doy y recibo me hace sentir cálido y reconfortado.
 - Mi corazón está lleno de amor y compasión por los demás.



TAREA

Maestro la siguiente semana harán una búsqueda del tesoro. Para llevar a cabo esta actividad serán necesarios los siguientes materiales:

- Tesoro 1: Un espejo pequeño decorado.
- Tesoro 2: Tarjetas con emojis de diferentes emociones. (Puedes descargar para recortar).
- Tesoro 3: Insignias con frases como "¡Yo puedo!" o "Soy valiente" (pueden descargarse e imprimirse).
- Tesoro 4: Pelotas antiestrés o alternativas (ver las sugerencia de la siguiente semana).
- Tesoro 5: Pulseras de tiras de papel decoradas.

Recuerda leer la siguiente semana para poder comprender mejor la actividad y en caso de ser necesario, realizar modificaciones a los materiales.

INSIGNIAS DE FRASES

TAREJTAS DE EMOCIONES

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

• OBJETIVOS:

El círculo HUP tiene como finalidad fortalecer el aprendizaje y la práctica de los pasos ARPAA, ayudando a los niños a desarrollar gradualmente la capacidad de identificar sus emociones y regularlas. Esto les permitirá recuperar su equilibrio emocional y elegir su comportamiento de manera consciente. Es un proceso de aprendizaje progresivo y constante.

SUGERENCIAS.

1. Círculo HUP:

- Integra esta herramienta de forma regular durante el ciclo escolar.
- Úsala como estrategia para abordar y resolver conflictos en el aula.

1. Gimnasia cerebral:

- Fomenta una actitud positiva en los niños durante la actividad.
- Motívalos a esforzarse y resalta el valor de intentar, independientemente del resultado.
- Promueve un ambiente de buen humor para que los niños se sientan cómodos y disfruten la actividad.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. YO COMPARTO

OBJETIVO:

- Fomentar la reflexión sobre las emociones que surgen al compartir y recibir, ayudando a los niños a identificar y comunicar sus sentimientos.
- Practicar la autorregulación emocional utilizando la estrategia "Respiro antes de actuar".

BENEFICIOS:

1. Identificación emocional: Los niños consolidan su aprendizaje sobre las emociones, ayudándoles a reconocerlas y manejarlas mejor en situaciones reales.
2. Habilidades sociales: Aprenden a pedir, agradecer y compartir de manera respetuosa, desarrollando habilidades de comunicación y convivencia.
3. Resolución de conflictos: Reflexionan sobre cómo actuar en situaciones donde no quieren compartir, promoviendo soluciones pacíficas y asertivas.
4. Autorregulación: Practican cómo pausar y reflexionar antes de actuar, fortaleciendo su control emocional.
5. Agradecimiento y responsabilidad: Interiorizan la importancia de cuidar lo que se les presta y de expresar gratitud.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. YO COMPARTO

SUGERENCIAS:

- Asegúrate de que todos los niños tengan un juguete para compartir. Si algún niño no lleva uno, proporciona juguetes adicionales para que nadie quede excluido.
- Explica claramente las instrucciones antes de iniciar la dinámica para evitar confusiones.
- Supervisa las interacciones entre los niños para asegurarte de que sigan las reglas de amabilidad y gratitud.
- Si un niño muestra resistencia a compartir, guíalo con preguntas como: "¿Cómo crees que se siente tu compañero si no compartes? ¿Qué podrías hacer para que ambos estén contentos?"
- Repite la actividad con diferentes combinaciones de niños para fomentar la interacción y la equidad en las oportunidades.
- Mantén un ambiente positivo y anima a los niños a expresar cómo se sienten al compartir y recibir.
- Permite que los niños que no se sientan tan seguros de compartir, les cueste trabajo, no los forces, hazles la invitación y agradece a quien lo hace. Intenta dar nuevas oportunidades y siempre VALIDA SUS EMOCIONES
- Al finalizar, realiza una breve conversación grupal para que los niños compartan cómo se sintieron y qué aprendieron.
- Resalta las acciones positivas como ejemplos para el grupo.
- Si hay tiempo, complementa con la actividad del supervillano de la ofensa, guiando a los niños a identificar cómo pueden responder de manera respetuosa cuando alguien los ofende o lastima.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. RECOMENDACIONES EN CASA

BENEFICIOS:

- Desarrollo de habilidades socioemocionales:
- Los niños aprenden a identificar y manejar situaciones en las que alguien les ofende, desarrollando estrategias para poner límites y protegerse de manera respetuosa.
- Fomento de la reflexión:
- Colorear al supervillano les permite internalizar de manera creativa y lúdica los conceptos de respeto y autocontrol, mientras reflexionan sobre cómo responder ante una ofensa.
- Promoción del diálogo familiar:
- Al llevar la actividad a casa, se fomenta la conversación entre los niños y sus familias sobre cómo enfrentar conflictos, fortaleciendo el vínculo y la educación emocional en el hogar.
- Seguimiento y autoevaluación:
- El registro del esfuerzo del 0 al 5 les ayuda a desarrollar un hábito de autoevaluación y conciencia de su comportamiento, promoviendo la mejora continua en sus interacciones con los demás.
- Fortalecimiento del vínculo escuela-hogar:
- Compartir el registro con su maestro o maestra al día siguiente refuerza la conexión entre la escuela y la familia, generando un ambiente colaborativo para el aprendizaje emocional.



MIS EMOCIONES

KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 4

MIS
EMOCIONES

INICIO.



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.
Doy las gracias.

CÍRCULO HUP



- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que vamos a utilizar la gimnasia de "Pica piedra, palma" es sencilla divertida y nos ayudará a entrar en sintonía con el Círculo HUP del día.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y cómo hacer la ultima sección de "Yo agradezco" dinamico.

[CÍRCULO HUP 4](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)

DESARROLLO

ACTIVIDAD: BUSCANDO UN TESORO

Diseño del recorrido

- Coloca los tesoros en diferentes puntos del área exterior, marcados con pistas que los niños seguirán.
- Asegúrate de que las pistas sean claras, accesibles y divertidas. Por ejemplo:

- **Rima:** "Si te ves como estrella, busca el árbol junto a aquella".
- **Dibujo:** Un dibujo de algo que encontrarán en el camino.

Instrucciones

- Reúne a los niños y explícales que serán aventureros en busca de cinco tesoros especiales.
- Diles que en cada tesoro habrá una sorpresa y una enseñanza importante.



[VER EL LIBRO](#)



DESARROLLO

ACTIVIDAD: BUSCANDO UN TESORO

BASE 1: Mi reflejo

- **Pista:** Diríjense al lugar donde se refleja la luz (puede ser un banco bajo un árbol).
- **Tesoro:** Un espejo.
- **Actividad:** Cada niño se mira en el espejo y dice algo bonito sobre sí mismo, como "Soy amable" o "Soy fuerte". El maestro puede ayudar guiando: "¿Qué te gusta de ti?"
- **Reflexión:** Hablar sobre la importancia de valorarse y cómo todos tienen algo único y especial.



BASE 2: Las emociones mágicas

- **Pista:** Encuentra el lugar donde puedes saltar como canguro (puede ser un área con césped).
- **Tesoro:** Tarjetas de emociones.
- **Actividad:** Cada niño toma una tarjeta y comparte una situación donde haya sentido esa emoción. El maestro puede dar ejemplos y ayudar a identificar cómo manejar emociones como la tristeza o la alegría.
- **Reflexión:** Todas las emociones son importantes, y aprender a expresarlas nos hace más felices y fuertes.





BASE 3: La colina del héroe

- **Pista:** Encuentra el lugar donde el viento sopla más fuerte (puede ser una colina o un lugar despejado).
- **Tesoro:** Insignias (pueden descargarse previamente, recortarse y decorarse).
- **Actividad:** Cada niño toma una insignia y dice algo que cree que puede hacer, como “Puedo aprender cosas nuevas” o “Puedo ayudar a un amigo”.
- **Reflexión:** Hablar sobre la importancia de creer en ellos mismos y cómo eso les ayuda a lograr sus sueños.

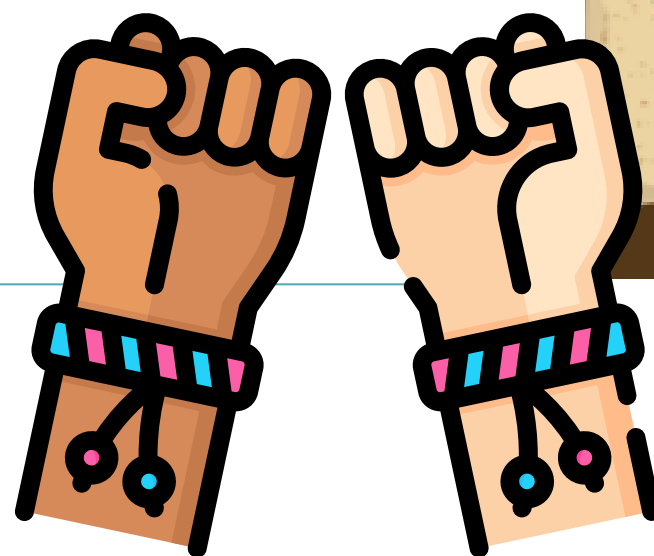
BASE 4: Las calma

- **Pista:** Busca donde puedes sentarte para descansar (una banca o zona tranquila).
- **Tesoro: Elemento sensorial:**
 - Alternativas
 - Pelota ante estrés.
 - Una bolsa de plástico pequeña rellena con harina o arroz y cerrada con cinta.
 - Una almohadilla pequeña que puedan abrazar o apretar.
 - Hojas secas o papel arrugado que los niños puedan manipular con las manos.
- **Actividad:** El maestro guía un ejercicio sencillo para manejar el enojo: apretar el material mientras respiran profundo y cuentan hasta 5.
- **Reflexión:** Den otras ideas para dejar salir el enojo que hayan aprendido hasta el día de hoy.



BASE 5: La medalla de la amistad

- **Pista:** Encuentra el lugar donde todos pueden reunirse (un círculo de piedras o bancos).
- **Tesoro:** Pulseras de papel.
- **Actividad:** Los niños decoran y personalizan las tiras de papel como pulseras. Luego, entregan su pulsera a un amigo diciendo algo bonito sobre él/ella.
- **Reflexión:** Hablar sobre cómo ser buenos amigos nos hace sentir felices y conectados con los demás.



CIERRE

- Reúne a los niños y reflexiona sobre lo aprendido en cada base.
- Celebra con ellos por haber completado la búsqueda y recordarles que cada tesoro representa algo importante que ya tienen en su vida.



EN CLASE O EN CASA

- ¿Te gustó la búsqueda de tesoro? Platica lo que aprendiste y marca la dimensión de las emociones que hayas sentido, en donde 1 es lo más bajo y 5 la mayor intensidad.

VER EL LIBRO

TERMÓMETRO

- Recuerda usar el regulador de esfuerzos y de emociones.

ALEGRÍA	1	2	3	4	5
MIEDO	1	2	3	4	5
ENOJO	1	2	3	4	5
Desesperación	1	2	3	4	5
TRISTEZA	1	2	3	4	5



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

- **SUGERENCIAS LA REFLEXIÓN.**

Idea para dinamizar el juego: Para hacerlo más divertido, cada vez que alguien diga algo por lo que está agradecido, todos en el grupo pueden hacer un gesto o movimiento relacionado. Por ejemplo, si alguien dice "estoy agradecido por la naturaleza", todos pueden estirar los brazos como si fueran árboles. Si mencionan "la familia", pueden abrazarse a sí mismos.

HUMANS UP

Manejo de emociones

	A lto
	R espiro
	P ienso
	A cepto
	A ctúo



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. ACTIVIDAD

- **OBEJTIVOS**

1. Fomentar la reflexión emocional: Guiar a los niños para que identifiquen, expresen y valoren sus emociones de manera sana y positiva.
2. Promover valores y habilidades sociales: Enseñar a los niños a reconocerse como individuos valiosos y a valorar la importancia de la amistad y el trabajo en equipo.
3. Desarrollar habilidades de autorregulación emocional: Brindar estrategias prácticas para que los niños aprendan a manejar emociones como el enojo o la frustración.
4. Fortalecer la autoestima: Facilitar momentos en los que los niños reconozcan sus fortalezas y habilidades únicas.

- **BENEFICIOS.**

1. Fortalecen la conexión con sus alumnos: Los maestros tienen la oportunidad de comprender mejor las emociones y necesidades de cada niño al observar sus respuestas en las actividades.
2. Facilitan aprendizajes integrales: La actividad combina aprendizaje emocional, físico y social, proporcionando una experiencia completa.
3. Refuerzan el ambiente positivo en el aula: Las reflexiones y actividades de amistad fortalecen la relación entre los niños, promoviendo un ambiente armónico.
4. Practican estrategias para futuras dinámicas: Los docentes pueden usar las mismas estrategias de autorregulación emocional y valoración personal en otras actividades o momentos críticos.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. ACTIVIDAD

- **SUGERENCIAS**

1. Asegúrate de preparar las pistas y los tesoros con anticipación: Revisa que las pistas sean accesibles y adaptadas al entorno disponible.
2. Sé paciente y flexible: Algunos niños podrían necesitar más tiempo para reflexionar o compartir. Ayúdalos a sentirse cómodos con frases motivadoras.
3. Fomenta la participación activa: Si algún niño está tímido o distraído, invítalo con preguntas sencillas y ejemplos que lo animen a contribuir.
4. Refuerza positivamente las respuestas: Resalta las ideas únicas o los logros de los niños durante cada actividad, por pequeñas que sean.
5. Adapta los ejercicios a las necesidades del grupo: Si notas que un grupo es muy energético, dedica más tiempo a la base de la calma. Si necesitan mayor conexión, refuerza la base de la amistad.
6. COMPARTE fotos y experiencias en nuestro chat.



RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

TERMÓMETRO.

[TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES](#)

LIBRO

[MIS EMOCIONES](#)

ARPAA

[ARPAA \(ESPAÑOL\)](#)

[SITAA \(INGLÉS\)](#)

OPCIONES DE LA CALMA

[OPCIONES DE LA CALMA](#)

[WAYS TO CALM DOWN](#)

INSPECTORES

[GAFETES](#)



RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

ACT. BUSCANDO EL TESORO

BASE 2: Las emociones mágicas

[INSIGNIAS DE FRASES](#)

ACT. BUSCANDO EL TESORO

BASE 3: La colina del héroe

[TAREJTAS DE EMOCIONES](#)

GAFETES DEL BLOQUE

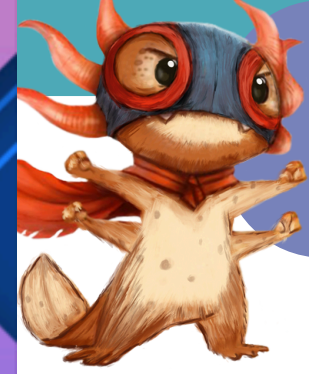
[GAFETES](#)

LIBRO

[VER EL LIBRO](#)



MIS EMOCIONES



KÍNDER



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



**PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO**



FLEXIBILIDAD



**AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR**

SEMANA 1

MIS
EMOCIONES

SEMANA 2

MIS
EMOCIONES




SEMANA 3

MIS
EMOCIONES

SEMANA 4

MIS
EMOCIONES

MÁS OPCIONES

 INICIO DEL DÍA.	<u>RODILLA Y TOBILLO</u>	<u>ESPEJO</u>	<u>DIBUJA EL CIRCULO</u>	<u>BAILA Y SUELTA EL CUERPO</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 MITAD DEL DÍA,	<u>GRACIAS 3</u>	<u>AGRADEZCO LO QUE TENGO.</u>	<u>"PIENSO ANTES DE ACTUAR"</u>	<u>¿CÓMO ME SIENTO?</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 FINAL DEL DÍA.	<u>MOMENTO PRESENTE. EN UN BOSQUE.</u>	<u>VENCIENDO MIS TENTACIONES E IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES.</u>	<u>OBSERVO MIS EMOCIONES Y QUÉ FUE LO QUE ME GUSTÓ DEL DÍA</u>	<u>ME DIGO GRACIAS.</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>