

ConZENtrate:

CUADERNOS DE DESARROLLO EMOCIONAL EN FAMILIA

1º ciclo de Educación Primaria

Autores/as:

Ana Sánchez Centeno


Celia Palomo Marín

Alberto Hidalgo Domínguez

(Maestros/as de PT especialistas en TGC)

Esther Molina Torres

(Orientadora especialista en TGC)

- * En este cuaderno se proponen una serie de actividades para realizar en familia que ayudarán a gestionar el tiempo de manera productiva.
- * Las actividades propuestas están diseñadas para toda la familia.
- * Pulsando el icono  se accede a diferentes recursos.
- * El tipo de letra ha sido adaptada para personas con dislexia según orientaciones de changedyslexia.org

Cuento compartido

¿Por qué es importante esta actividad?

Beneficios a nivel cognitivo

- Fomenta el razonamiento.
- Favorece la elaboración de esquemas.
- Estimula el desarrollo de procesos cognitivos y la capacidad de aprendizaje.

Beneficios a nivel afectivo

- Sienten afecto y atención.
- Aumenta su autoestima.
- Crece su interés y curiosidad por aprender.

Beneficios a nivel lingüístico

- Amplía el vocabulario.
- Fomenta y mejora el lenguaje, la intención comunicativa y la capacidad de comprensión.

Procedimiento

- El niño/a debe elegir la lectura.
- Niño/a y padre/madre leerán por turnos (adecuando el ritmo al nivel del niño/a).
- Ante un error, no regañamos, repetimos correctamente.
- Al terminar de leer, elogiamos el esfuerzo del niño/a.

Sugerencias

- Durante la actividad y al finalizar plantearemos preguntas sobre cómo se sentirían ellos/as, qué creen que va a suceder, de qué color es algo, quién es el/la que ha hecho algo...

Algunos libros recomendados:

(click en los títulos)

- * [Rana de tres ojos](#)
- * [Pájaro amarillo](#)
- * [En familia](#)
- * [Leotolda](#)
- * [Cuentos para coeducar](#)
- * [Un delfín sale del sombrero](#)
- * [Cortocircuito](#)
- * [La hora del cuco](#)

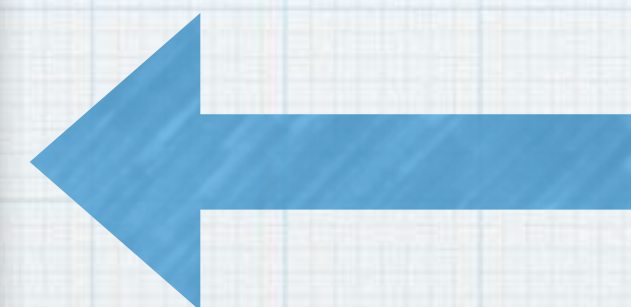


Libro destacado

“El monstruo de colores” es un recurso maravilloso para trabajar las emociones con los más pequeños/as. De una manera muy gráfica (usando el color como eje central del relato) aprenderemos a identificar las distintas emociones.



Recursos 



Enseñar a los niños/as a observar y aprender sobre sus emociones es esencial para favorecer su desarrollo afectivo y psicosocial.

Al final de esta página se encuentra una lista con las emociones básicas que a veces son difíciles de verbalizar.

Actividades para desarrollar la atención

¿Por qué es importante esta actividad?

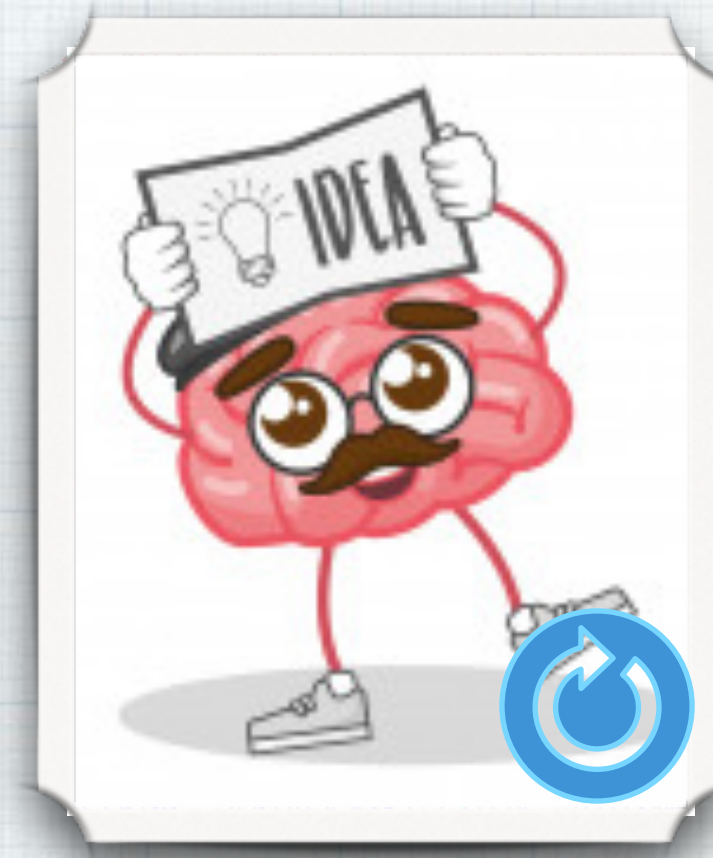
La atención es una capacidad esencial para el desarrollo cognitivo. Es importante adquirir esta habilidad para poder llevar a cabo los demás aprendizajes con normalidad.



Memory art



Unir puntos



Puzzles



Observa y relaciona



Memory

Cocina: Recrear platos de meriendas saludables

¿Por qué es importante esta actividad?

Esta actividad aumentará el interés por la fruta y la alimentación saludable.

Observar y recrear los platos favorece el desarrollo y la mejora de las funciones ejecutivas.



Atención
¿Qué frutas tenemos que coger?
Planificación
¿Cómo las colocamos?
¿Qué colocamos primero?
Memoria
¿Qué pasos he seguido?

Plato 1





Plato 2



Plato 3



Plato 4



Plato 5



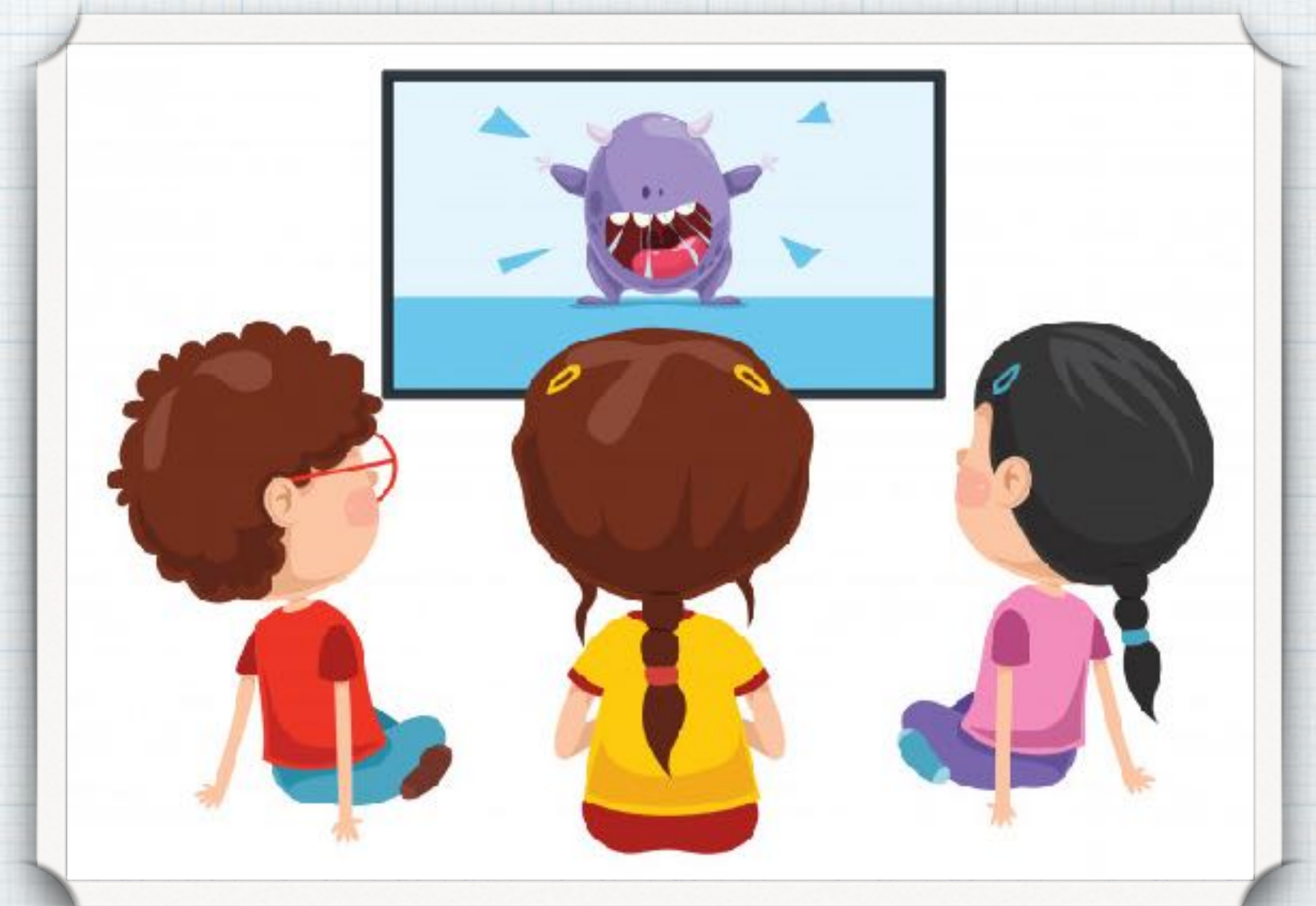
Plato 6



Plato 7

Ver cortos de valor educativo (click en los títulos)

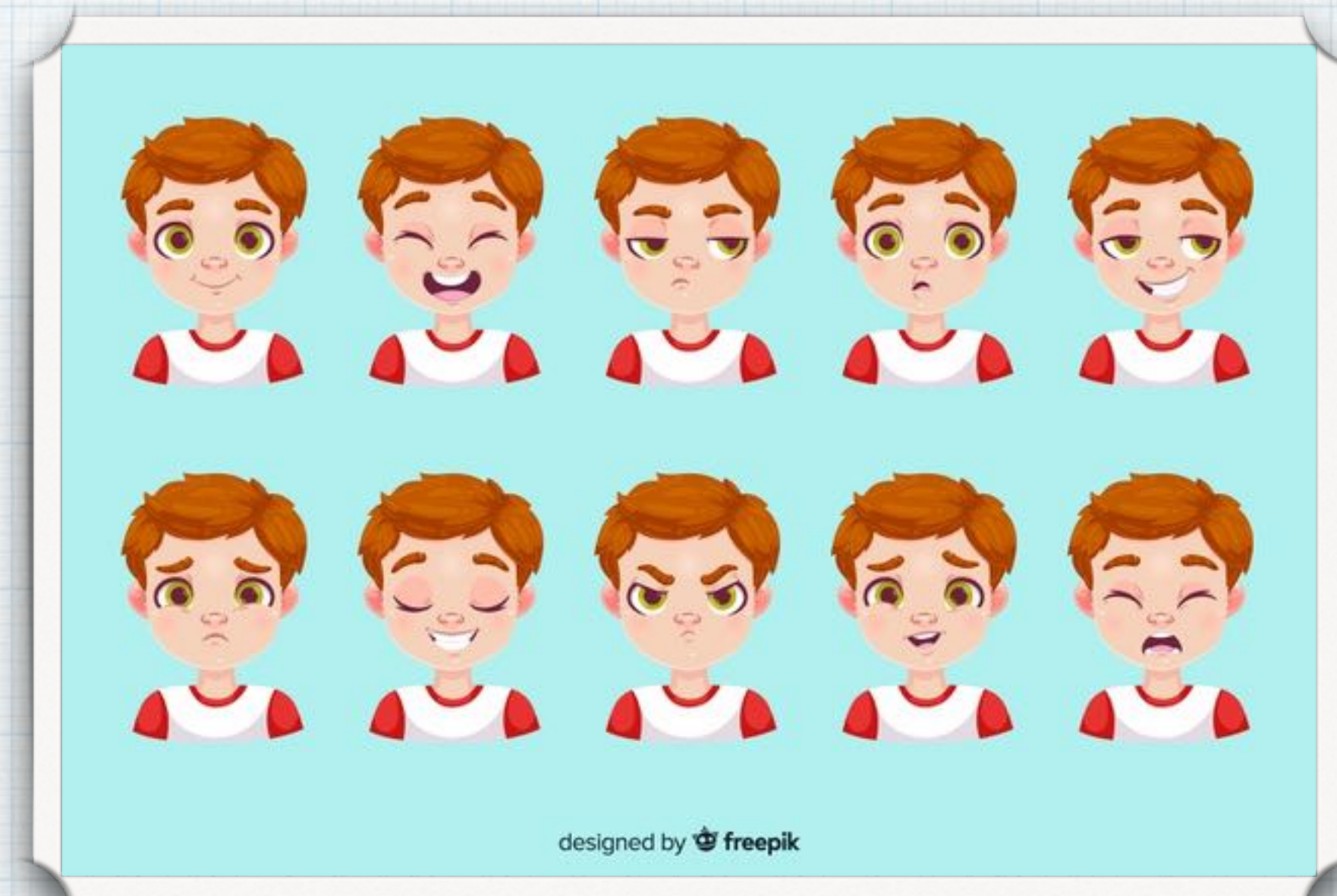
- * **EL CUENTO DEL ERIZO** Debemos ayudar y aceptar a los demás.
- * **SOAR.** Nunca te rindas.
- * **RATÓN EN VENTA.** Debemos aceptar y respetar nuestras diferencias y las de los demás.
- * **JOY STORY.** Valorar la solidaridad.
- * **EL PUENTE.** Resolución de conflictos.
- * **PÁJAROS.** A través del egoísmo no obtenemos nada.
- * **CUERDAS.** El valor de la inclusión y el respeto.
- * **EL CAZO DE LORENZO.** Diversidad y empatía.
- * **LAS EMOCIONES EN SITUACIONES** Identificación de emociones.
- * **LA OVEJA ESQUILADA** La belleza está en el interior.
- * **¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?** FUNDACIÓN PAS. Identificación emocional.



¿Por qué es importante esta actividad?

Educar en valores va mucho más allá de transmitir buenos modales a los niños/as. También es importante enseñarles a distinguir las buenas de las malas actitudes y ayudarles a desarrollar su conciencia moral.

- * Antes de ver el corto, investigaremos sobre cuál es el mensaje del mismo y hablaremos con nuestro/a hijo/a, viendo cuál es su postura y desde dónde partimos.
- * Una vez visto, reflexionaremos sobre el mensaje. Podemos ayudar a nuestros/as niños/as a través de preguntas como:
 - ¿De qué trata el corto? ¿Qué ha pasado?
 - ¿Qué han hecho los personajes?
 - ¿Cómo crees que se han sentido?
 - ¿Qué hubieras hecho en su lugar?
 - ¿Qué conclusión sacas?

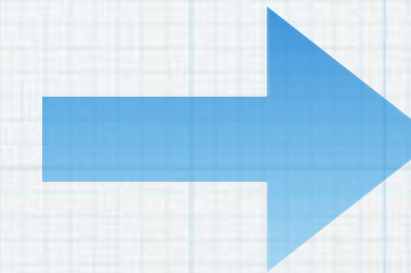


Manualidades y experimentos con recursos de casa

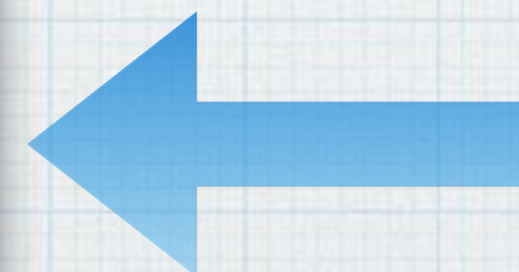
¿Por qué es importante esta actividad?

Estas actividades favorecen el desarrollo de la creatividad y la imaginación y proporcionan una fuente de entretenimiento y aprendizaje. Además favorece el desarrollo de la autoestima de los niños/as.

Manualidades



Experimentos



Juegos de mesa

¿Por qué es importante esta actividad?

El juego es la manera natural del niño/a de adentrarse en el mundo del conocimiento. La mayoría de los juegos de mesa son beneficiosos para ellos/as, ya que el juego favorece el aprendizaje y el desarrollo de diferentes capacidades a través de retos que atraen la motivación y la atención del niño/a, mientras se divierten.

Entre otros aspectos, les ayuda a:
aceptar las normas, mejorar la socialización, tolerar la frustración al perder, mejorar su capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones, aumentar la creatividad, etc.

JENGA



Dinámica: Consiste en ir quitando bloques de una torre de madera y colocarlos encima, evitando que se derrumbe.

Edad recomendada: +6 años.

Número de jugadores/as: +1.

Beneficios: Atención, coordinación viso-motora, tolerancia a la frustración.

UNO



Dinámica: Consiste en ir jugando cartas que coincidan en número o color con la que hay en el centro de la mesa, hasta que nos quedemos sin cartas.

Edad recomendada: +7 años.

Número de jugadores/as: de 2 a 10.

Beneficios: Atención, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, concentración, memoria.

JUNGLE SPEED



Dinámica: El objetivo es deshacerte de tus cartas. Cuando dos jugadores/as muestren cartas iguales tendrán que agarrar el tótem rápidamente.

Edad recomendada: +7 años.

Número de jugadores/as: De 2 a 8.

Beneficios: Atención, reflejos, memoria, tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, discriminación visual, coordinación viso-motora.

SUSHI GO



Dinámica: Se trata de ir pasando cartas a los demás jugadores/as para formar combinaciones que nos den puntos.

Edad recomendada: +6 años.

Número de jugadores/as: De 2 a 5.

Beneficios: Atención, memoria, control de la frustración, cálculo, toma de decisiones.

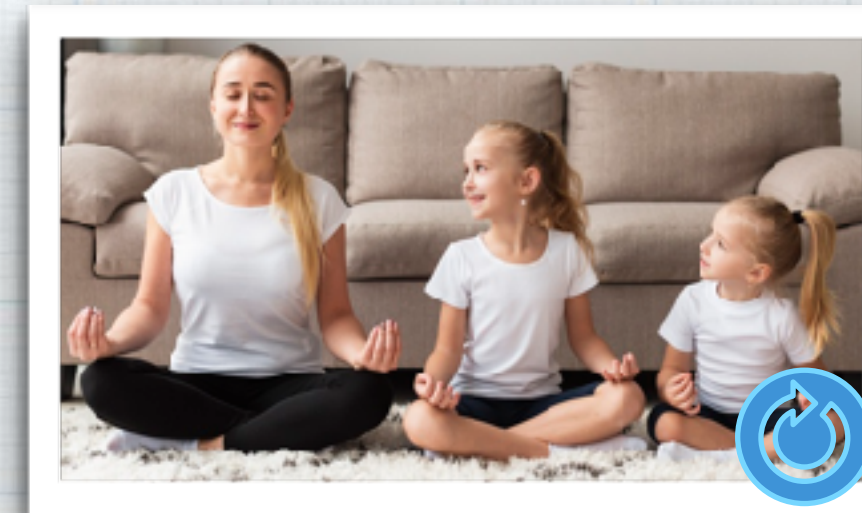
Relajación

¿Por qué es importante esta actividad?

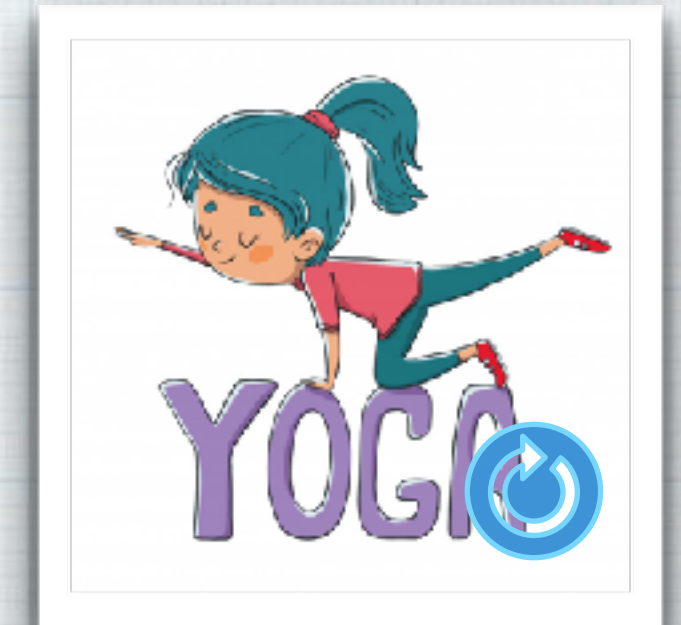
Relajarse consiste en llegar a un estado de calma físico y mental a través de diversas técnicas y ejercicios, lo que implica multitud de beneficios para la inteligencia emocional y para la salud. Además favorece el aprendizaje y las relaciones sociales.

Algunos objetivos de la relajación son:

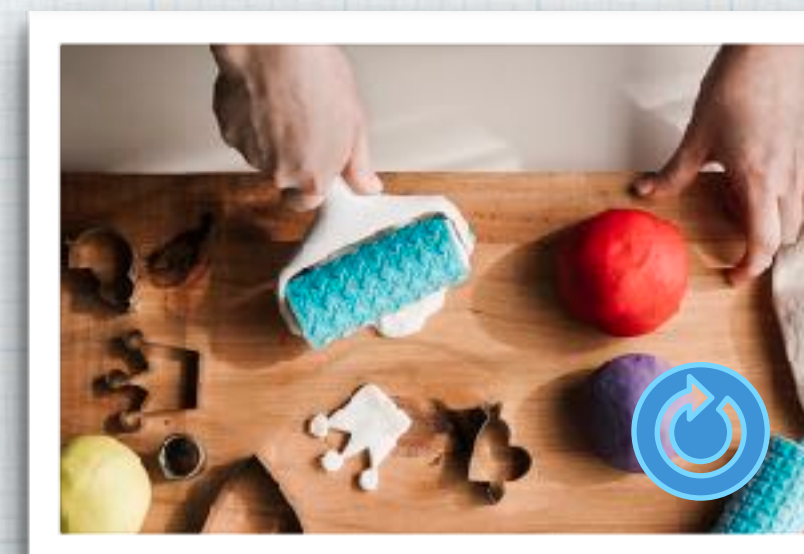
- Generar emociones positivas.
- Mejorar habilidades cognitivas.
- Aumentar el bienestar personal.
- Reducir la ansiedad, el estrés y la agresividad.
- Tomar conciencia del propio cuerpo.
- Favorecer el autocontrol.



Meditación



Yoga



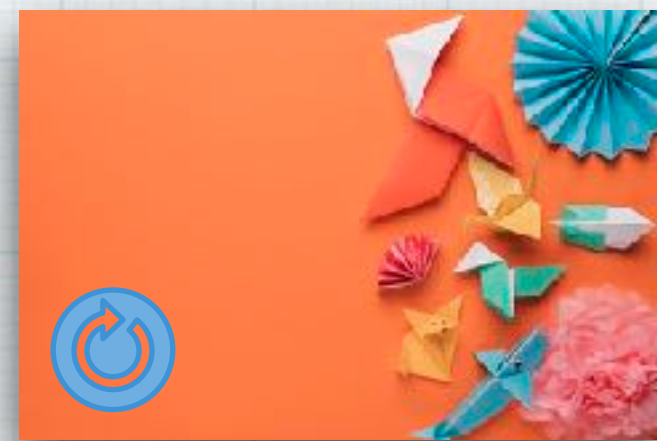
Rincón de la calma



¡GENIAL!

Para saber más

Papiroflexia

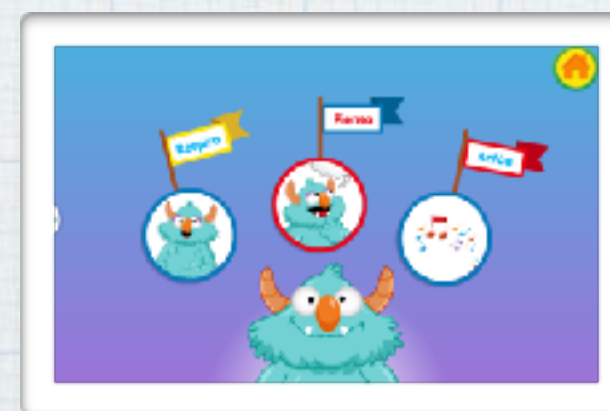


Expresión corporal




APP

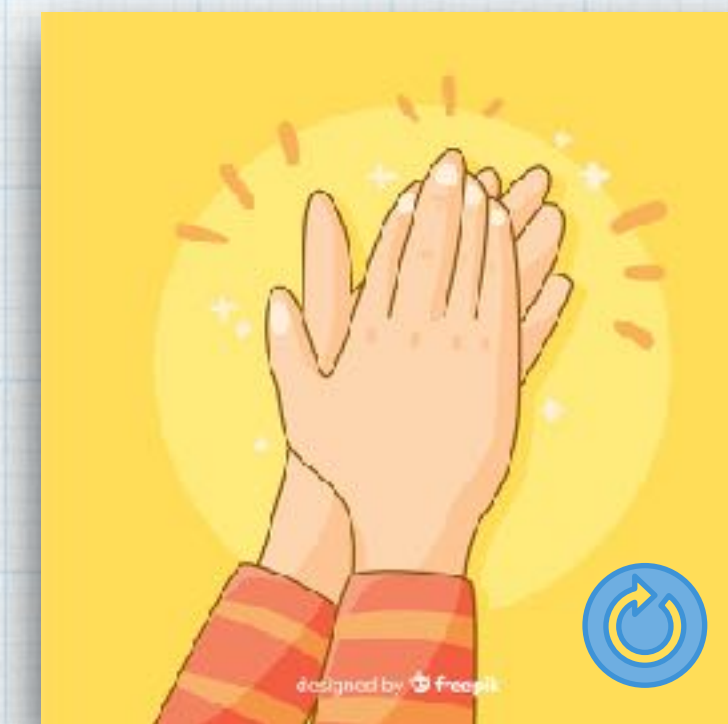
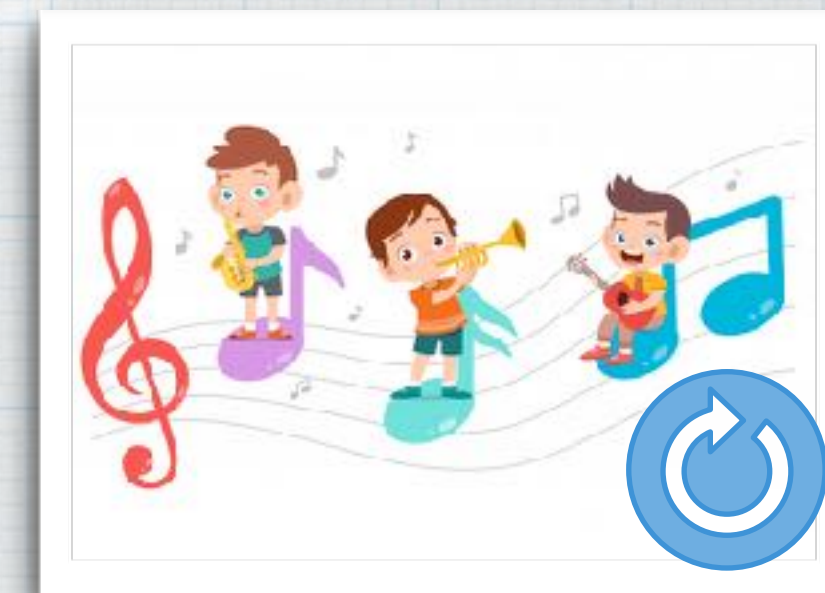
Respira, piensa y actúa



(Android) 

(iOS) 

Ritmo



Bibliografía recomendada

Para madres y padres

- Rello, L.(2017) Facilitando la lectura a las personas con dislexia. <https://blog.changedyslexia.org/facilitando-la-lectura-a-las-personas-con-dislexia/>
- www.ceapa.es
- www.olgadedios.es
- www.palabrasaladas.com
- <https://clic.xtec.cat/>
- <https://www.ceapa.es/quedateencasa-todo-lo-que-puedes-hacer-estos-dias-en-familia/>
- <https://bebeamordor.com/2020/03/14/recursos-familias-coronavirus-yomequedoencasa/>
#RECURSOS_EN_FAMILIA_PARA_LA_CRISIS_DEL_CORONAVIRUS:
- <https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa>
- <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa>

Para niños y niñas

- D´Allancé, M. (2010) **¡Vaya rabieta!** Barcelona. Editorial Corimbo.
- Eduioga (2013) **Cartas EduYoga.** Juego de Yoga para niños. Editorial Eduioga S.C. www.eduyoga.es
- García, P.M. (2016): **Emoticuentos.** Madrid. Editorial Bruño.
- Garth, M. (2018) **Luz de estrellas. Meditación para niños.** Colección súperfamilias. Madrid. Editorial Zenit.
- Gil, C. (2019) **Crececuentos: 10 cuentos para hacerse mayor.** Badalona. Editorial Parramón.
- Gutierrez Serna, M. (2010) **Recetas de lluvia y azúcar.** Colección trampantojo. Madrid. Thule Ediciones.
- Irsen, S. (2017) **Abecemociones.** Madrid. Editorial Bruño.
- Llenas, A. (2016) **Laberinto del alma.** Madrid. Editorial Crossbook. Grupo Planeta.
- Snel, E. (2013) **Tranquilos y atentos como una rana.** Barcelona. Editorial Kairos.
- Verde, S. (2019) **Yo soy paz. Un cuento de Mindfulness.** Colección peque Gaia. Madrid. Gaia Ediciones.