

GUÍA COMPLETA DE

CONDUCTAS Y EMOCIONES

PARA DOCENTES Y FAMILIAS

Estrategias prácticas para acompañar,
enseñar y transformar

15

INFOGRAFÍAS



Comprender
las emociones



Estrategias
prácticas



Acompañamiento
respetuoso



Recursos listos
para aplicar



Bienestar en el
aula y en casa

IRA



ANSIEDAD



AUTOESTIMA



AUTORREGULACIÓN



HABILIDADES
SOCIALES



RESOLUCIÓN
DE CONFLICTOS



EDUCAR
EMOCIONES
ES EDUCAR
PARA LA VIDA

PARA CONSTRUIR PERSONAS MÁS SEGURAS, EMPÁTICAS Y FELICES



Empatía



Respeto



Bienestar



Crecimiento



Conexión

"No se trata de eliminar las emociones,
sino de aprender a gestionarlas."



GUÍA COMPLETA

RABIETAS



¿QUÉ ES UNA RABIETA?

Una rabieta es una reacción emocional intensa que aparece cuando el niño o la niña todavía no dispone de estrategias suficientes para gestionar la frustración, el enfado o la espera.



No busca manipularte.

Está expresando una emoción que aún no sabe regular.

1 DE 15 · CONDUCTAS Y EMOCIONES



¿QUÉ NECESITA EL NIÑO?



Sentirse comprendido



Un adulto calmado



Que validen su emoción



Tiempo para recuperar la calma



Sentirse seguro



EVITA DECIR...



"Deja de llorar"



"No es para tanto"



"Si sigues así, me voy"



"Los mayores no lloran"



"Cuando te calmes hablamos"



PRUEBA A DECIR...



"Veo que estás muy enfadado."



"Estoy aquí contigo."



"Entiendo que estés triste."



"Respiramos juntos."



"Cuando estés preparado, buscamos una solución."



ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1



CALMAR

Respira despacio y baja el tono de voz.

2



VALIDAR

Pon nombre a la emoción.

3



ACOMPañAR

Permanece cerca sin juzgar.

4



ENSEÑAR

Busca alternativas cuando recupere la calma.

RECUERDA



Detrás de una conducta desafiante suele haber una **necesidad** que aún "no sabe expresar."



La regulación emocional se aprende a través de la relación con los adultos.

ENSEÑAR A GESTIONAR EMOCIONES
ES ENSEÑAR PARA LA VIDA



@maestra_andrea_infantil



BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



SEÑALES DE ALERTA

- ✗ "No puedo"
- ✗ Abandona rápido
- ✗ Rompe materiales
- ✗ Se enfada al perder
- ✗ Evita retos nuevos

¿QUÉ ES?

Cuando una niña o un niño se bloquea, llora, abandona o se enfada ante una dificultad, un error o cuando algo no sale como esperaba.



¿QUÉ NECESITA?



Aprender que equivocarse es normal



Retos ajustados a su nivel



Reconocimiento del esfuerzo



Estrategias para perseverar



Tiempo para intentarlo



EVITA DECIR...

- ✗ "Es muy fácil"
- ✗ "Tus compañeros sí pueden"
- ✗ "Intentalo mejor"
- ✗ "No pasa nada"
- ✗ "Ya lo hago yo"



PRUEBA A DECIR...

- ✓ "Todavía no te sale."
- ✓ "¿Qué podemos probar?"
- ✓ "Los errores nos ayudan a aprender."
- ✓ "Estoy orgullosa de que lo hayas intentado."
- ✓ "Vamos paso a paso."

ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1

PARAR

Respiramos juntos.



2

VALIDAR

"Entiendo que estés enfadado."



3

DIVIDIR

Pequeños objetivos.



4

CELEBRAR

Valorar el esfuerzo.



RECUERDA

"La frustración no se elimina, se aprende a gestionar."



Los niños resilientes no son los que nunca fallan, sino los que aprenden a levantarse después de hacerlo.



APRENDER A GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN
ES APRENDER PARA LA VIDA



@maestra_andrea_infantil



IMPULSIVIDAD



Actuar sin pensar puede traer consecuencias.
Acompañemos para aprender a detenerse y elegir.



¿QUÉ ES?

La impulsividad es actuar sin pensar en las consecuencias, sin esperar turno o sin controlar el primer impulso.

No es mala voluntad, es una habilidad que se aprende.



SEÑALES FRECUENTES



Interrumpe constantemente



Le cuesta esperar su turno



Responde sin pensar



No se queda quieto/a



Dificultad para seguir normas



EVITA DECIR...



"¡No corras tanto!"



"¡Siempre interrumpes!"



"¡Piensa antes de hablar!"



"¡Te mueves demasiado!"



"¡Es que nunca me haces caso!"



PRUEBA A DECIR...



"Primero paramos, respiramos y luego actuamos."



"Te escucho en un momento, por favor."



"Pensemos juntos qué puede pasar."



"¿¿Qué puedes hacer con tu energía?"



"Gracias por intentarlo, sigamos practicando."



ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1

DETENERSE



Hacemos una pausa.
Paro mi cuerpo.

2

RESPIRAR



Respiro profundo
3 veces.

3

PENSAR



¿Qué puedo hacer?
¿Cuál es la mejor opción?

4

ELEGIR Y ACTUAR



Elijo mi acción
y lo hago.

RECUERDA

"La impulsividad no se quita,
se enseña a gestionar."



Con acompañamiento,
paciencia y práctica,
nuestros alumnos aprenden
a parar, pensar y elegir.



PARA AYUDAR
EN CASA



Establece rutinas
y normas claras.



Ofrece alternativas
para canalizar
su energía.



Refuerza sus logros
y pequeños
avances.



Mantén la calma y
sé su modelo.



ENSEÑAR A GESTIONAR LAS EMOCIONES ES ENSEÑAR PARA LA VIDA

♥ @maestra_andrea_infantil ♥

CONDUCTAS AGRESIVAS

No es maldad, es una forma de expresar lo que aún no sabe decir.

¿QUÉ ES?

Son acciones físicas o verbales que pueden hacer daño a otros o a uno mismo.

Siempre hay una emoción o necesidad detrás: enfado, frustración, miedo, celos, busca de atención...

La conducta es el mensaje, no el problema.

¿POR QUÉ OCURRE?



No sabe gestionar sus emociones.



No tiene estrategias para comunicarse.



Necesita atención o conexión.



Siente frustración o sobrecarga.



Busca sentirse seguro o protegido.



EVITA DECIR...



"¡Deja de pegar!"



"Eres muy malo"



"Si sigues así, te castigo"



"No llores, no es para tanto"



"Así no se hace"



→ Estas frases no enseñan, solo aumentan la tensión.

PRUEBA A DECIR...



"Veo que estás muy enfadado."



"Cuéntame qué ha pasado."



"Hay otras formas de pedir lo que necesitas."



"Te ayudo a calmarte."



"Me gusta cómo has resuelto la situación."



Acompañar con calma les ayuda a aprender.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1

DETENER



Intervenimos para garantizar la seguridad.

2

CALMAR



Ayudamos a regular su emoción (respirar, rincón de la calma...).

3

COMPRENDER



Hablamos de lo ocurrido y ponemos nombre a la emoción.

4

ENSEÑAR



Buscamos alternativas y practicamos nuevas formas.

Repetir este proceso hace que aprendan poco a poco.

RECUERDA

"No se trata de eliminar la agresividad, sino de enseñar a gestionarla."



Los niños que se sienten comprendidos, seguros y escuchados necesitan menos gritar, pegar o destruir para expresar lo que sienten.

IDEAS QUE SUMAN



Rutinas y anticipación



Semáforo de emociones



Tarro de la calma



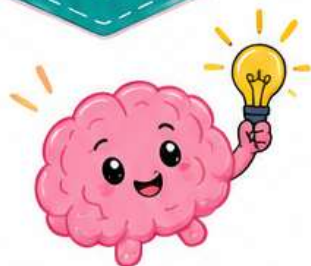
Modelar y reforzar conductas positivas



Tiempo de conexión diaria



GESTIÓN DE LA IRA



No se trata de eliminar el enfado, sino de aprender a gestionarlo.



¿QUÉ ES?

La ira es una emoción natural que aparece cuando percibimos una injusticia, una frustración o cuando algo no sale como esperamos.

Es una señal de que algo nos importa.



Los niños necesitan adultos que les ayuden a canalizarla, no a reprimirla.



SENTIR IRA
ES NORMAL.
EXPRESARLA
CON RESPETO
SE APRENDE.



¿POR QUÉ OCURRE?



Frustración por no conseguir algo.



Cansancio, hambre o exceso de pantallas.



Dificultad para expresar lo que siente.



Necesidad de atención o sentirse ignorado.



Estrés, cambios o situaciones nuevas.



EVITA DECIR...

- ✗ "No te enfades por tonterías."
- ✗ "Cálmate ya."
- ✗ "Eres muy agresivo."
- ✗ "Si gritas, te castigo."
- ✗ "A los mayores no nos enfadamos."



Invalidan su emoción y aumentan la ira.



PRUEBA A DECIR...

- ✓ "Veo que estás muy enfadado."
- ✓ "Entiendo que te haya molestado."
- ✓ "Estoy aquí para ayudarte."
- ✓ "Hablemos cuando estés más tranquilo."
- ✓ "¿Qué necesitas en este momento?"



★ Valida, acompaña y enseña a canalizar su emoción.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS



1

PARAR



Detenemos la situación. Respiramos y bajamos la intensidad.

2

NOMBRAR



Ponemos nombre a la emoción. "Estoy enfadado".

3

EXPRESAR



Expresamos lo que sentimos de forma adecuada.

4

BUSCAR SOLUCIONES



Pensamos y elegimos la mejor forma de actuar.

La calma no es ausencia de enfado, es saber qué hacer con él.



HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



RESPIRACIÓN



3 respiraciones profundas.

1 2 3

CONTAR

Cuenta hasta 10 despacio.

RINCÓN DE LA CALMA



Un lugar tranquilo para regresar a la calma.



DIBUJAR

Dibuja lo que sientes.



MOVIMIENTO

Salta, estira, corre, libera energía.



PEDIR AYUDA

Pide ayuda a un adulto de confianza.

RECUERDA

"La ira mal gestionada lastima, la ira comprendida enseña."



- ✓ Acompaña sin juzgar.
- ✓ Enséñale estrategias.
- ✓ Refuerza sus logros.
- ✓ Sé su modelo de calma.



Los niños no necesitan adultos perfectos, necesitan adultos presentes y conscientes.



ENSEÑAR A GESTIONAR LA IRA ES REGALAR BIENESTAR PARA TODA LA VIDA



@maestra_andrea_infantil



ANSIEDAD INFANTIL

La ansiedad es una señal de alarma
que nos avisa de que algo nos preocupa.

¿QUÉ ES?

Es una emoción natural que aparece ante situaciones que el niño o la niña percibe como peligrosas o difíciles de afrontar.

En pequeñas dosis nos protege, pero cuando es muy intensa o frecuente, les bloquea y les impide disfrutar y aprender.

No siempre podemos quitar sus miedos, pero sí podemos acompañarlos.

SEÑALES FRECUENTES



Preocupación constante por muchas cosas.



Dolores de barriga, cabeza o náuseas.



Dificultad para dormir o pesadillas.



Llanto, irritabilidad o cambios de humor.



Miedo a separarse, ir al cole o a lo nuevo.



Evita situaciones o se bloquea.



EVITA DECIR...

- ✗ "No pasa nada, no tengas miedo."
- ✗ "Eso es de cobardes."
- ✗ "No llores."
- ✗ "Ya eres mayor para tener miedo."
- ✗ "Si te pasa algo, es tu culpa."

Minimizan lo que siente y aumentan su ansiedad.

PRUEBA A DECIR...

- ✓ "Entiendo que tengas miedo, estoy aquí contigo."
- ✓ "¿Qué es lo que más te preocupa?"
- ✓ "Vamos a respirar juntos y lo superaremos."
- ✓ "Estoy orgulloso/a de ti por intentarlo."
- ✓ "Poco a poco, lo iremos haciendo juntos."

Validar, acompañar y dar seguridad es la clave.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1**ACOGER**

Escucho y valido lo que siente.

2**COMPRENDER**

Pongo nombre a su miedo y lo entendemos juntos.

3**REGULAR**

Usamos respiración, relajación o rincón de la calma.

4**ACTUAR**

Damos pequeños pasos para ganar seguridad.

La confianza se construye día a día.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



Respiración profunda



Tarro de la calma



Diario de emociones



Rincón de la calma



Visualización positiva



Historias sociales



Rutinas y anticipación



Acompañamiento y tiempo

La previsibilidad y la seguridad reducen su ansiedad.

RECUERDA

"La ansiedad se reduce cuando el niño se siente seguro, comprendido y acompañado."



Acompáñale sin sobreproteger, dándole seguridad y confianza.



Enséñale estrategias para calmarse y regularse.



Refuerza sus pequeños logros y su valentía diaria.



Trabajad juntos familia y escuela con mensajes coherentes.

MIEDOS EVOLUTIVOS

Sentir miedo es normal, nos protege.
Acompañamiento y seguridad = confianza.

¿QUÉ SON?

Son miedos propios de cada etapa del desarrollo. Aparecen y desaparecen con el tiempo.

No son trastornos, es parte de crecer.

Entenderlos y acompañarlos les ayuda a superarlos.



EJEMPLOS SEGÚN LA EDAD



0-2 años:
Ruidos fuertes, separación, personas desconocidas.



2-4 años:
Oscuridad, animales, fantasmas, monstruos.



5-7 años:
Quedarse solo/a, daños físicos, enfermedades.



8-10 años:
Fracaso, rendimiento, muerte de seres queridos.



+10 años:
Inseguridad, cambios físicos, relaciones sociales.



EVITA DECIR...

- ✗ "No tengas miedo."
- ✗ "Eso no da miedo."
- ✗ "Eres muy mayor para eso."
- ✗ "No pasa nada."
- ✗ "Deja de imaginar tonterías."



Estas frases invalidan su emoción y aumentan su inseguridad.



PRUEBA A DECIR...

- ✓ "Es normal tener miedo, estoy aquí contigo."
- ✓ "Entiendo que te asuste."
- ✓ "¿Qué te da miedo exactamente?"
- ✓ "Lo superaremos poco a poco, juntos."
- ✓ "Eres valiente por contármelo."



Validar, escuchar y acompañar les da seguridad y confianza.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS



HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



CUENTOS
Cuentos sobre miedos y valentía.



RINCÓN DE LA CALMA
Un lugar seguro para relajarse.



RESPIRACIÓN
Respiraciones profundas y lentas.



VISUALIZACIÓN
Imaginar un lugar seguro y tranquilo.



RUTINAS
Las rutinas aportan seguridad.



REFUERZO POSITIVO
Celebrar cada pequeño avance y valentía.



RECUERDA

El miedo no se elimina, se acompaña, se comprende y se supera con amor.



Tu calma le transmite seguridad.



No le expongas antes de tiempo, respeta su ritmo.



Refuerza su valentía, no el miedo.



Cada niño/a tiene su tiempo, sé paciente.

AUTOESTIMA INFANTIL



La autoestima es la imagen que los niños tienen de sí mismos. Se construye cada día con amor, respeto y experiencias positivas.



¿QUÉ ES?

Es el valor que se dan a sí mismos.

Una buena autoestima les ayuda a sentirse capaces, seguros y a afrontar retos con confianza.

Se construye desde pequeños a través del trato y las palabras.



SEÑALES DE UNA BAJA AUTOESTIMA

- Se critica constantemente.
- Dice "no puedo", "no soy bueno/a en nada".
- Le cuesta aceptar cumplidos.
- Evita probar cosas nuevas por miedo a equivocarse.
- Se rinde fácilmente.
- Busca aprobación constante de los demás.

EVITA DECIR...

- "Eres el/la mejor/a" (genera presión).
- "¿Por qué no eres como tu hermano/a?"
- "Siempre te equivocas".
- "No es para tanto".
- "Si sacas buena nota te quiero más".

Estas frases dañan su seguridad y hacen que duden de su valor.

PRUEBA A DECIR...

- "Creo en ti, sé que puedes hacerlo".
- "Estoy orgulloso/a de tu esfuerzo".
- "Me encanta cómo eres".
- "Equivocarse es parte de aprender".
- "¿Qué fue lo que más disfrutaste hoy?"

Tus palabras construyen su confianza y seguridad.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS

1

ACEPTAR



Acepta y valora quien es, sin comparaciones.

2

VALIDAR



Escucha sus emociones y dale importancia.

3

REFORZAR



Reconoce su esfuerzo, no solo los resultados.

4

DAR EJEMPLO



Muéstrale con tu ejemplo cómo valorarte también.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



DIARIO POSITIVO
Escribir o dibujar 3 cosas buenas de cada día.



TARRO DE LOGROS
Guardar sus logros y leerlos cuando lo necesite.



RINCÓN DE TALENTOS
Destacar sus habilidades y fortalezas.



RETOS PEQUEÑOS
Proponer desafíos alcanzables para que gane confianza.



TIEMPO DE CALIDAD
Dedicar tiempo exclusivo y sin pantallas.



PENSAMIENTOS POSITIVOS
Enseñar a reemplazar pensamientos negativos por otros positivos.



RECUERDA

"Los niños con buena autoestima tienen más herramientas para ser felices y afrontar la vida."

Celebra sus pequeños avances.

Dale amor incondicional cada día.

Permítele cometer errores y aprender.

Ayúdalo a ver lo bueno de sí mismo.

Estate presente, escucha y acompaña.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a reconocer, expresar y gestionar
las emociones de forma adecuada.



¿QUÉ ES?

La autorregulación emocional es la capacidad de identificar lo que sentimos y utilizar estrategias para responder de manera adecuada.

No significa no sentir emociones.
Significa aprender a gestionarlas.



SEÑALES DE DIFICULTAD

- Explota con facilidad.
- Le cuesta esperar.
- Lloro o grito ante pequeños problemas.
- Actúa sin pensar.
- Tiene dificultades para calmarse.
- Cambios bruscos de humor.

EVITA DECIR...

- ✗ "Cálmate ya."
- ✗ "No es para tanto."
- ✗ "Deja de llorar."
- ✗ "Siempre estás igual."
- ✗ "No tienes motivos para enfadarte."

Estas frases invalidan lo que siente y pueden aumentar su malestar.

PRUEBA A DECIR...

- ✓ "Veo que estás enfadado."
- ✓ "Estoy aquí para ayudarte."
- ✓ "Respiremos juntos."
- ✓ "¿Qué necesitas ahora?"
- ✓ "Vamos a buscar una solución."

Tus palabras son su guía para aprender a gestionarse.

ESTRATEGIA EN 4 PASOS



La práctica diaria me hace más fuerte emocionalmente.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



Encuentra lo que mejor funciona para ti.

RECUERDA

"Las emociones no se controlan, se comprenden."

Un niño que aprende a autorregularse hoy tendrá más herramientas para afrontar los retos de mañana.

Cada pequeño paso cuenta. Ten paciencia, acompaña y valida sus emociones.

Tu apoyo constante es su mayor seguridad.

10
DE 15

GUÍA COMPLETA DE CONDUCTAS Y EMOCIONES

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos son normales. Lo importante es aprender a resolverlos de forma respetuosa y pacífica.



¿QUÉ ES?

La resolución de conflictos es la capacidad de afrontar un problema o desacuerdo de manera constructiva, buscando soluciones que respeten a todas las partes.

No se trata de ganar, sino de comprender, dialogar y llegar a acuerdos justos.

Resolver conflictos mejora nuestras relaciones y crea un ambiente de confianza.

Tenemos un problema...
¡pero podemos resolverlo!



BUSCAMOS SOLUCIONES

Hablamos, escuchamos y encontramos un acuerdo que funcione para todos.

SEÑALES DE DIFICULTAD

- Discute o se pelea con frecuencia.
- No escucha a los demás.
- No quiere ceder ni negociar.
- Usa insultos o palabras hirientes.
- Se enfada muy rápido.
- Le cuesta ponerse en el lugar del otro.

EVITA DECIR O HACER...

- "¡Siempre haces lo que quieres!"
- "No te juntes más con esa persona."
- "¡Cállate y obedece!"
- "Esto es culpa tuya."
- "No es mi problema."

Estas actitudes aumentan el conflicto y dañan la relación.

PRUEBA A DECIR...

- "¿Qué ha pasado? Cuéntame tu versión."
- "Entiendo cómo te sientes."
- "Escuchemos a la otra persona."
- "¿Qué podemos hacer para solucionarlo?"
- "Vamos a buscar una solución juntos."

El diálogo, la empatía y el respeto construyen soluciones.

ESTRATEGIA EN 5 PASOS

- 1 DETENERSE**
 Me calmo y respiro.
- 2 ESCUCHAR**
 Escucho sin interrumpir.
- 3 EXPRESAR**
 Expreso cómo me siento sin insultar.
- 4 PROPONER**
 Propongo ideas y soluciones posibles.
- 5 ACORDAR**
 Elegimos la mejor solución y la cumplimos.

La práctica diaria convierte los conflictos en oportunidades de crecimiento.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN

- | | | | |
|---|---|---|---|
|
DIÁLOGO
Hablar con calma y respeto. |
EMPATÍA
Ponerse en el lugar del otro. |
RESPIRACIÓN
Tomarse un momento para calmarse. |
CUENTOS
Historias que enseñan y inspiran. |
|
JUEGOS DE ROLES
Practicar diferentes situaciones. |
ACUERDOS
Establecer normas claras y justas. |
RINCÓN DE LA CALMA
Un espacio para relajarse. |
DIBUJAR
Expresar emociones a través del arte. |

RECUERDA

- Todos tenemos derecho a expresarnos.
- Todas las personas merecen respeto.
- Un conflicto bien resuelto fortalece la amistad y la confianza.

Las diferencias nos hacen únicos, pero el respeto nos une.

Pedir ayuda no es de débiles, es de valientes.

Juntos podemos encontrar soluciones que hagan bien a todos.

Los conflictos resueltos hoy evitan problemas mañana.

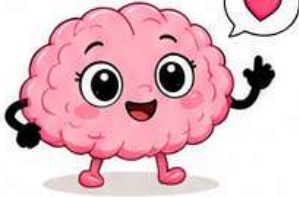
ESCUCHA, COMPRENDE, RESPETA Y SOLUCIONA. ¡LA PAZ EMPIEZA CONTIGO!

@maestra_andrea_infantil

HABILIDADES
SOCIALES

Son las herramientas que nos permiten relacionarnos, comunicarnos y convivir con los demás de forma positiva.

¡Juntos es mejor!



¿QUÉ ES?

Las habilidades sociales son conductas que nos ayudan a interactuar con los demás de manera efectiva y respetuosa.

Incluyen escuchar, compartir, cooperar, pedir ayuda, expresar lo que sentimos y respetar diferencias.

Desarrollarlas mejora nuestras relaciones, aumenta la confianza y nos ayuda a sentirnos parte de un grupo.

ESCUCHO
con atención

RESPECTO
a los demás

ME EXPRESO
con claridad



COOPERO
y comparto

SOY EMPÁTICO
entiendo cómo
se sienten los demás



PIDO AYUDA
y ofrezco ayuda

SEÑALES DE DIFICULTAD



Le cuesta iniciar o mantener conversaciones.



Tiene dificultad para hacer amigos.



Interrumpe o no escucha a los demás.



No comparte o le cuesta cooperar.



Se frustra fácilmente en juegos o actividades.



No respeta turnos ni normas.



Se burla o excluye a otros.

EVITA DECIR...



"No hables con desconocidos."



"No seas tímido, habla más."



"Siempre eres el problema."



"No llores, no pasa nada."



"Hazlo tú solo, no necesito tu ayuda."



Estas frases pueden bloquear su confianza y su capacidad de relacionarse.

PRUEBA A DECIR...



"Cuéntame si alguien te hace sentir incómodo."



"Tómame tu tiempo, yo te escucho."



"Todos cometemos errores, podemos mejorar."



"Está bien sentirte así, estoy contigo."



"Gracias por pedir ayuda, es muy valiente."



Tus palabras le dan seguridad y le enseñan a relacionarse mejor.

ESTRATEGIAS PARA APRENDER

1

OBSERVA



Mira cómo se relacionan los demás.

2

ESCUCHA



Presta atención cuando te hablan.

3

COMUNICA



Exprésate con respeto y claridad.

4

CONECTA



Muestra interés y empatía por los demás.

5

COOPERA



Trabaja en equipo y ayuda a los demás.

La práctica diaria construye habilidades para toda la vida.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



JUEGOS
COOPERATIVOS



ROLE PLAY
(DRAMATIZAR)



CUENTOS
SOCIALES



DINÁMICAS
DE GRUPO



TARJETAS DE
HABILIDADES



RINCÓN DE LA
CONVIVENCIA



REFUERZO
POSITIVO



MODELADO
(DE ADULTOS)

RECUERDA



- Todos tenemos habilidades diferentes.
- Las relaciones se construyen con respeto y amabilidad.
- Equivocarse es parte del aprendizaje.

Un niño con buenas habilidades sociales se siente más seguro, feliz y capaz de construir relaciones sanas durante toda su vida.



Practica cada día pequeñas acciones sociales.



Sé su ejemplo: trátalo con respeto y escucha.



Celebra sus avances, por pequeños que sean.



Fomenta su autonomía y la toma de decisiones con acompañamiento.



Cultiva la amistad, la cooperación y la inclusión.

EL RINCÓN DE LA CALMA

Un espacio seguro donde parar, respirar y volver al equilibrio emocional.



¿QUÉ ES?

El rincón de la calma es un espacio físico o simbólico donde los niños pueden regular sus emociones cuando se sienten desbordados.

No es un castigo, es una herramienta para aprender a calmarse y sentirse bien.

¡Aquí paro, respiro y elijo cómo quiero sentirme!

¿PARA QUÉ SIRVE?



Ayuda a autorregular las emociones.



Reduce la ansiedad y la frustración.



Fomenta la calma, la concentración y el bienestar.



Favorece la autonomía y la toma de decisiones.



¿QUÉ INCLUYE?



Cojines o alfombra cómoda.



Luz suave o guirnalda.



Material sensorial y relajante.



Tarjetas de emociones.



Libros o cuentos.



Carteles con estrategias para calmarse.



Elementos naturales (plantas, piedras, madera...).



Un lugar tranquilo y sin ruidos.

¿CÓMO SE USA?

- 1 Reconozco que necesito un momento.
- 2 Voy a mi rincón de la calma voluntariamente.
- 3 Elijo una estrategia para calmarme.
- 4 Me quedo el tiempo que necesito.
- 5 Cuando me siento mejor, regreso y continúo.

Es mi espacio, lo elijo y lo cuido.
Lo uso para sentirme mejor, no para evitar responsabilidades.

ESTRATEGIAS PARA CALMARSE



Respiración profunda



Tarro de la calma



Imaginar un lugar tranquilo



Molinillo de la respiración



Apretar una pelota antiestrés



Estiramientos suaves

IDEAS PARA PERSONALIZARLO

- Decorar el rincón con cosas que te gusten.
- Pon tu nombre o un cartel bonito.
- Elige los materiales que más te ayudan.
- Cámbialo cuando necesites algo nuevo.
- Hazlo tu refugio, tu lugar seguro.

★ Cuanto más tuyo sea, más te ayudará. ¡Tú decides cómo te hace sentir bien!

NORMAS DEL RINCÓN DE LA CALMA

- ✓ Lo uso cuando lo necesito.
- ✓ Respeto el espacio y los materiales.
- ✓ No interrumpo a los demás.
- ✓ Cuido el silencio y la tranquilidad.
- ✓ Cuando termino, dejo todo como estaba.



¿CUÁNDO PUEDO IR A MI RINCÓN?



Estoy enfadado/a



Me siento triste



Estoy ansioso/a



Me siento abrumado/a



Necesito un descanso



Cualquier momento es bueno para cuidar de ti.



HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



Música relajante



Reloj o temporizador visual



Dibujos para colorear



Peluches o mantas suaves



Pompas de jabón



Tarjetas de emociones



Puzzles o juegos tranquilos



Objetos de la naturaleza

PARA FAMILIAS Y DOCENTES

- ✓ Acompaña sin invadir, respeta su proceso.
- ✓ Enséñale a usarlo cuando esté calmado/a.
- ✓ Valida lo que siente y celebra sus logros.
- ✓ Sé un ejemplo: tú también puedes usarlo.
- ✓ El rincón de la calma es un regalo para toda la vida.



Tu apoyo es su mayor seguridad.



RECUERDA

No se trata de eliminar las emociones, sino de aprender a gestionarlas. El rincón de la calma nos enseña que está bien parar para seguir mejor.



La calma no es ausencia de emociones, es la capacidad de volver a nuestro centro.



Cada pequeño paso hacia la calma es un gran paso hacia el bienestar.



Cuida tu rincón, cuida de ti.



Tengo el poder de calmarme. Puedo, respiro y lo consigo.

TÉCNICAS DE
RELAJACIÓNHerramientas sencillas para calmar el cuerpo y
la mente, reducir el estrés y recuperar la calma.

¿QUÉ SON?

Las técnicas de relajación son estrategias que nos ayudan a tranquilizar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Nos ayudan a gestionar emociones intensas, mejorar la concentración, dormir mejor y sentirnos más tranquilos.



Relajarse no es perder el tiempo, es cuidar nuestra salud emocional.

¿PARA QUÉ SIRVEN?



Reducen la ansiedad y el estrés.



Calman el cuerpo y la mente.



Mejoran la concentración y el rendimiento.



Favorecen el sueño y el descanso.



Ayudan a gestionar las emociones difíciles.



CUÁNDO USARLAS



Cuando estoy muy enfadado/a.



Cuando estoy nervioso/a.



Antes de dormir.



Antes de estudiar o concentrarme.



Cuando tengo un problema.



Después de un día difícil.



Cuando me siento triste.



EVITA...

- ✗ Decir "cálmate ya".
- ✗ Minimizar lo que siente.
- ✗ Forzar a relajarse.
- ✗ Interrumpir mientras practica.
- ✗ Decir "no es para tanto".



Cada persona necesita su tiempo y su forma de relajarse.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÁCILES

RESPIRACIÓN PROFUNDA



Inhala por la nariz 4 segundos, aguanta 4 segundos y exhala por la boca 6 segundos.

RESPIRACIÓN DEL GLOBO



Imagina que inflas un globo grande al respirar y lo desinflas al soltar el aire.

RELAJACIÓN MUSCULAR



Tensa un músculo 5 segundos y relájalo poco a poco. De pies a cabeza.

VISUALIZACIÓN POSITIVA



Cierra los ojos e imagina un lugar que te haga sentir tranquilo y feliz.

EL SEMÁFORO



Para: me detengo. Respiro: me calmo. Actúo: elijo lo mejor.

CUENTA REGRESIVA



Cuenta hacia atrás desde 5 hasta 1 respirando despacio.

RESPIRACIÓN DE LA ABEJA



Inhala profundo y al exhalar haz el sonido "mmmmmm...".

ESTIRAMIENTOS Y MOVIMIENTO



Estirar el cuerpo suavemente ayuda a liberar tensión y relajar la mente.



PRUEBA A DECIR...

- ✓ Vamos a respirar juntos.
- ✓ Tómate tu tiempo.
- ✓ Estoy aquí para ayudarte.
- ✓ Puedes con esto.
- ✓ Vamos a buscar la calma.



Tus palabras acompañan y ayudan a encontrar la calma.

4 PASOS PARA RELAJARME

1

RECONOZCO



Me doy cuenta de cómo me siento.

2

RESPIRO



Respiro profundo varias veces sin prisa.

3

ELIJO MI TÉCNICA



Elijo la técnica que más me ayude ahora.

4

ME SIENTO MEJOR



Con práctica, mi cuerpo y mente se calman.



La práctica diaria convierte la relajación en un superpoder.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



MÚSICA RELAJANTE



MANDALAS PARA COLOREAR



PELOTAS ANTIESTRÉS



TEMPORIZADOR VISUAL



AROMAS AGRADABLES



BOTELLA DE LA CALMA



DIARIO EMOCIONAL



PELUCHE O MANTA FAVORITA



Encuentra lo que mejor funciona para ti.



RECUERDA

- Relajarse es aprender a cuidarse.
- Está bien pedir ayuda.
- La calma se entrena cada día.
- Tú eres importante.



Un momento de calma puede cambiar tu día.



Respira, confía, suelta y disfruta.



Pequeños pasos crean grandes cambios.



La calma que cultivas hoy, florecerá mañana.

COEDUCACIÓN
EMOCIONALEducar en igualdad emocional para
criar personas libres, empáticas y respetuosas.Las emociones
no tienen género.
La igualdad sí
se aprende.

¿QUÉ ES?

La coeducación emocional es educar a niños y niñas en igualdad, sin estereotipos de género, para que puedan expresar, comprender y gestionar sus emociones libremente.

Se trata de dar a cada persona las mismas oportunidades para desarrollar su mundo emocional sin límites ni etiquetas.

Educamos para la vida,
no para los roles.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Promueve la igualdad real desde la infancia.



Fomenta la empatía, el respeto y la convivencia.



Mejora la salud emocional y la autoestima.



Previene la violencia y los estereotipos de género.



Sentir no es de niñas.
Ser fuerte no es de niños.
Ser persona es de todos y todas.

SIGNOS DE ALERTA



Le dicen "eso no es de niños/niñas".



Se burlan por expresar emociones.



No se siente libre para expresar lo que siente.



Asume roles o juegos impuestos por estereotipos.



Desvaloriza emociones consideradas "débiles".



Falta de empatía o respeto hacia las diferencias.

EVITA DECIR Y HACER...

- ✗ "No llores, los niños no lloran."
- ✗ "Las niñas no se enfadan."
- ✗ Asignar colores, juguetes o tareas según el género.
- ✗ Reforzar la idea de que "hay que ser fuerte" y no pedir ayuda.
- ✗ Burlarte o juzgar sus emociones.
- ✗ Decir "hazlo como una niña/niño".



Los estereotipos limitan su desarrollo y dañan su autoestima.

MEJOR PRUEBA A DECIR Y HACER...

- ✓ "Está bien que sientas y lo expreses."
- ✓ "Todas las emociones son importantes."
- ✓ Ofrecer opciones y dejar que elijan.
- ✓ Animarle a pedir ayuda y expresar lo que necesita.
- ✓ Validar sus emociones sin juzgar.
- ✓ Hablar en igualdad y dar ejemplo.



La igualdad emocional se practica con palabras, actitudes y oportunidades.

5 PASOS PARA COEDUCAR EMOCIONALMENTE

1

OBSERVA



Detecta estereotipos en tu lenguaje, actitudes y entorno.

2

REFLEXIONA



Cuestiona creencias y roles de género aprendidos.

3

ACOMPaña



Valida sus emociones y acompaña sin juzgar.

4

OFRECE OPCIONES



Dales libertad para elegir, explorar y ser ellos/ellas.

5

DA EJEMPLO



Muéstrate igualitario/a, empático/a y respetuoso/a.

Lo que ven hoy, lo serán mañana.

HERRAMIENTAS QUE AYUDAN



CUENTOS IGUALITARIOS



JUGUETES SIN ETIQUETAS



JUEGOS COOPERATIVOS



LENGUAJE INCLUSIVO



EDUCACIÓN EMOCIONAL



MODELOS POSITIVOS



ACTIVIDADES MIXTAS



FAMILIAS Y ESCUELA UNIDAS

Un entorno igualitario construye personas libres y felices.

RECUERDA

- La igualdad emocional se enseña cada día.
- Todas las emociones son válidas.
- No hay emociones "de niños" ni "de niñas".
- Educar en igualdad es educar en libertad.



Cuando sienten que pueden ser ellos y ellas mismos/as, florecen.



La empatía nace cuando se educa desde el respeto y la igualdad.



Juntos, familia y escuela, construimos un futuro más justo.

COEDUCAR ES EDUCAR EN IGUALDAD, RESPETO Y EMOCIONES.

¡HOY SEMBRAMOS IGUALDAD, MAÑANA COSECHAMOS UN MUNDO MEJOR!



@maestra_andrea_infantil

GUÍA COMPLETA DE CONDUCTAS Y EMOCIONES

CÓMO ACOMPAÑAR EMOCIONES DIFÍCILES

Acompañar no es eliminar el malestar, es estar presentes para que puedan atravesarlo y aprender a gestionarlo.



¿QUÉ SIGNIFICA?

Acompañar emociones difíciles es ayudar a los niños y niñas a reconocer, expresar y gestionar lo que sienten en momentos complicados.

No se trata de evitar que sientan, sino de enseñarles que todas las emociones son válidas y que pueden manejarlas con apoyo.

El acompañamiento hoy, será su fortaleza mañana.

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES DIFÍCILES?



Todas las emociones tienen un mensaje. Entenderlas es el primer paso para gestionarlas.

SEÑALES DE QUE NECESITAN APOYO

- Lloro o se enfada con facilidad.
- Se aísla o se muestra irritable.
- Le cuesta hablar de lo que siente.
- Tiene cambios de humor frecuentes.
- Muestra síntomas físicos (dolor de cabeza, barriga, cansancio...).
- Dice frases como "nadie me entiende", "no puedo más" o "no valgo".

EVITA DECIR O HACER...

- "No llores, no es para tanto."
- "Cálmate ya."
- "No te enfades por tonterías."
- "Siempre te pasa lo mismo."
- "No tengas miedo, no hay nada."
- "Eso no es motivo para estar triste."
- "Me estás cansando."

Estas frases invalidan sus emociones y aumentan su malestar.

MEJOR PRUEBA A DECIR...

- "Veo que estás muy enfadado/a."
- Estoy aquí para ti.
- Entiendo que te sientas así.
- Cuéntame qué ha pasado.
- Tienes derecho a sentir miedo.
- Es normal sentirse triste a veces.
- Vamos a buscar una solución juntos.

Validar, escuchar y acompañar les da seguridad y confianza.

5 PASOS PARA ACOMPAÑAR EMOCIONES DIFÍCILES

- 1 ESCUCHA SIN INTERRUPIR**
Dale espacio para expresarse.
- 2 NOMBRA LO QUE SIENTE**
Ponle nombre a su emoción.
- 3 VALIDA SU EMOCIÓN**
Todas las emociones son válidas.
- 4 OFRECE APOYO Y CALMA**
Estar presente le da seguridad.
- 5 BUSCA SOLUCIONES JUNTOS**
Pensad en qué puede ayudarle.

Tu presencia es su mayor apoyo.

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDAR



No todas sirven siempre. Descubre cuáles le funcionan a tu hijo/a.

RECUERDA

- No podemos evitar que sientan emociones difíciles, pero sí acompañarles a gestionarlas.
- Tu calma es su calma. Respira y conéctate.
- Acompañar requiere tiempo, paciencia y empatía.
- Cada niño/a necesita su propio tiempo y su propia forma.
- Pedir ayuda también es cuidar.



Acompañar emociones difíciles no soluciona el problema de inmediato, pero sí les enseña que no están solos y que pueden confiar en sí mismos y en los demás.

PARA NOSOTROS, ADULTOS

- Cuida tu bienestar para poder acompañar.
- Observa sin juzgar, acepta sin criticar.
- Conecta antes de corregir.
- Da tu ejemplo: muestra cómo gestionas tus emociones.
- Busca apoyo en otros adultos y profesionales si lo necesitas.

LAS EMOCIONES DIFÍCILES NO SON UN PROBLEMA, SON UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER JUNTOS.

PRESENCIA • ESCUCHA • EMPATÍA • PACIENCIA • AMOR

@maestra_andrea_infantil