

# 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](https://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](#)

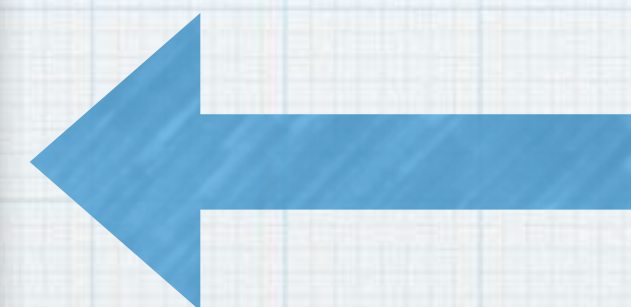


# Libro destacado

“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?

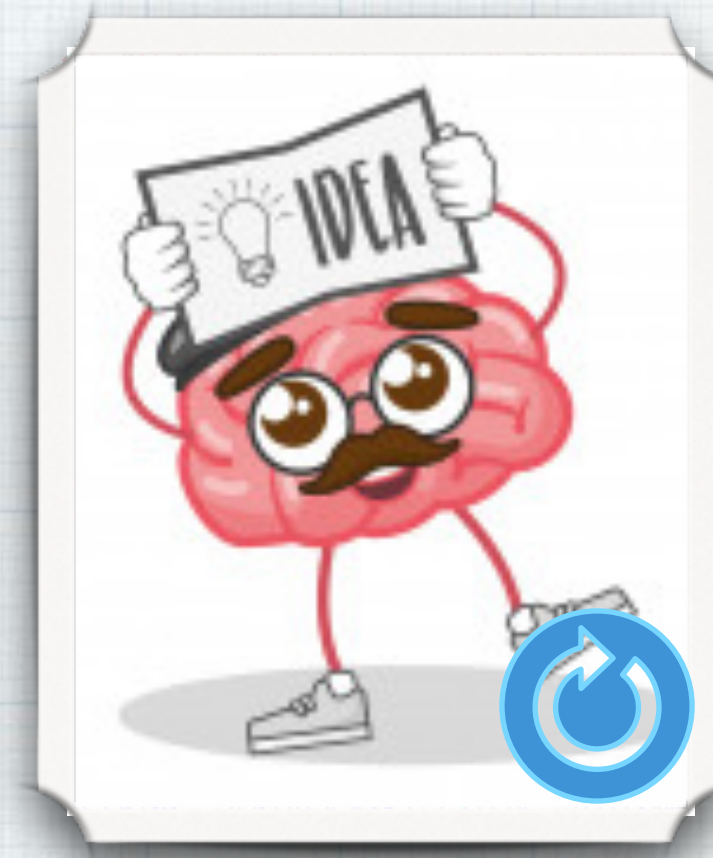
La atención es una capacidad esencial para el desarrollo cognitivo. Es importante adquirir esta habilidad para poder llevar a cabo los demás aprendizajes con normalidad.



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

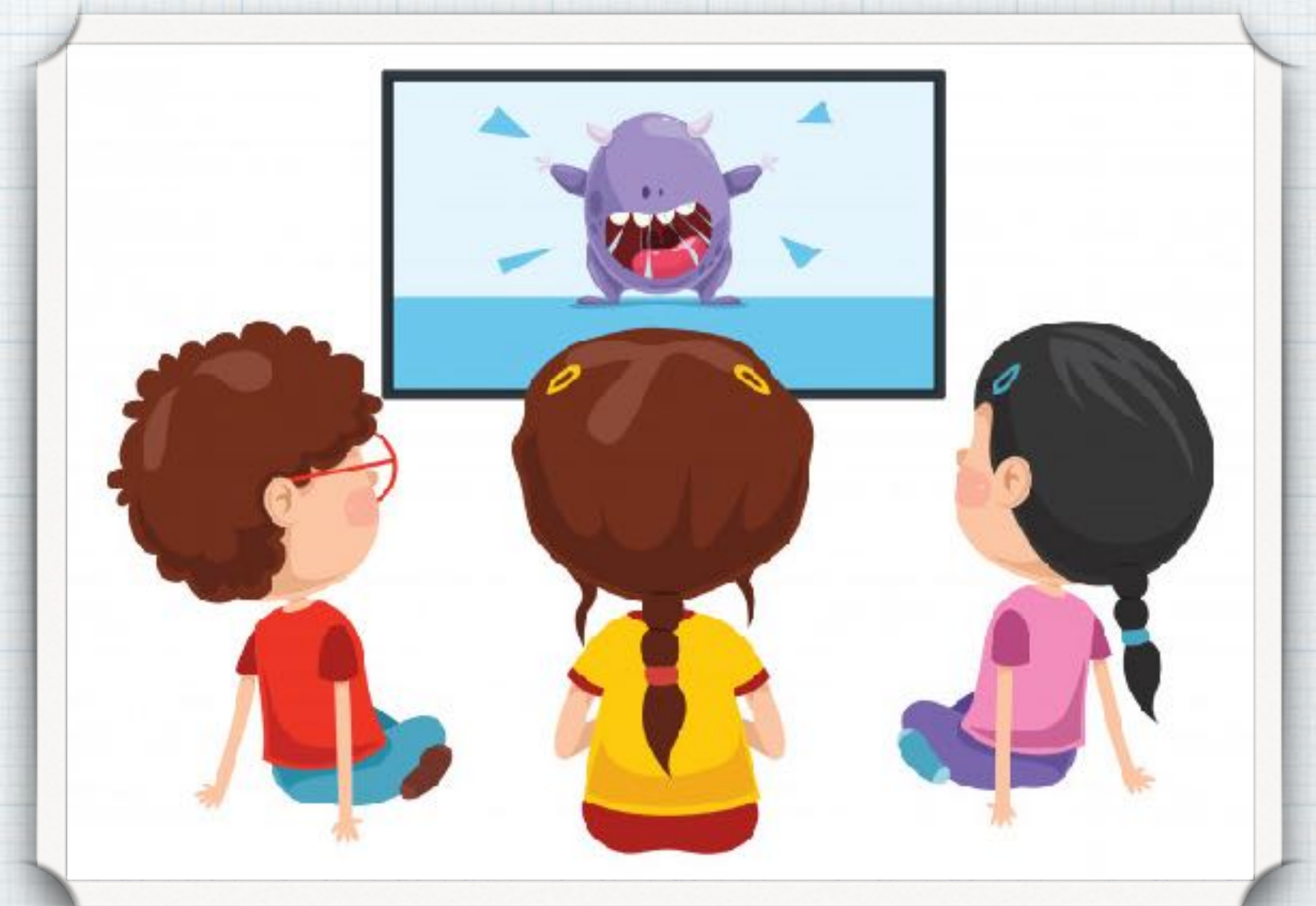


Plato 7



# Ver cortos de valor educativo (click en los títulos)

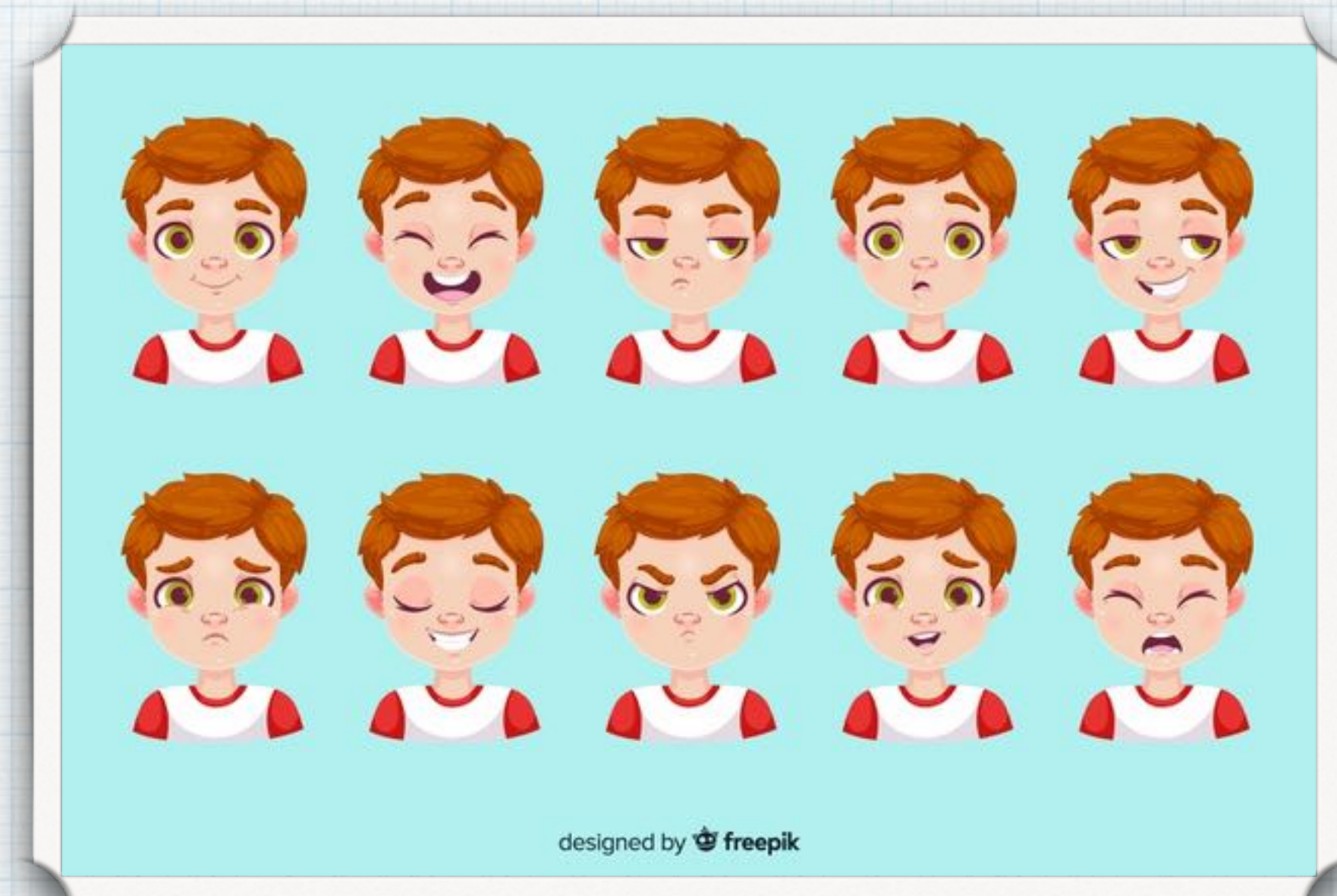
- \* **EL CUENTO DEL ERIZO** Debemos ayudar y aceptar a los demás.
- \* **SOAR.** Nunca te rindas.
- \* **RATÓN EN VENTA.** Debemos aceptar y respetar nuestras diferencias y las de los demás.
- \* **JOY STORY.** Valorar la solidaridad.
- \* **EL PUENTE.** Resolución de conflictos.
- \* **PÁJAROS.** A 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?

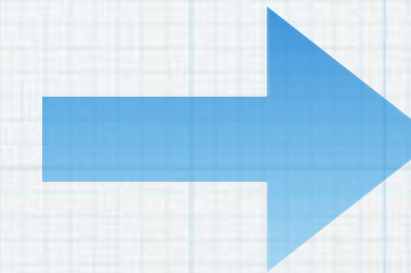


# Manualidades y experimentos con recursos de casa

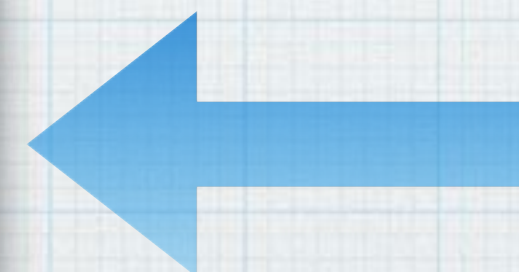
¿Por qué es importante esta actividad?

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.

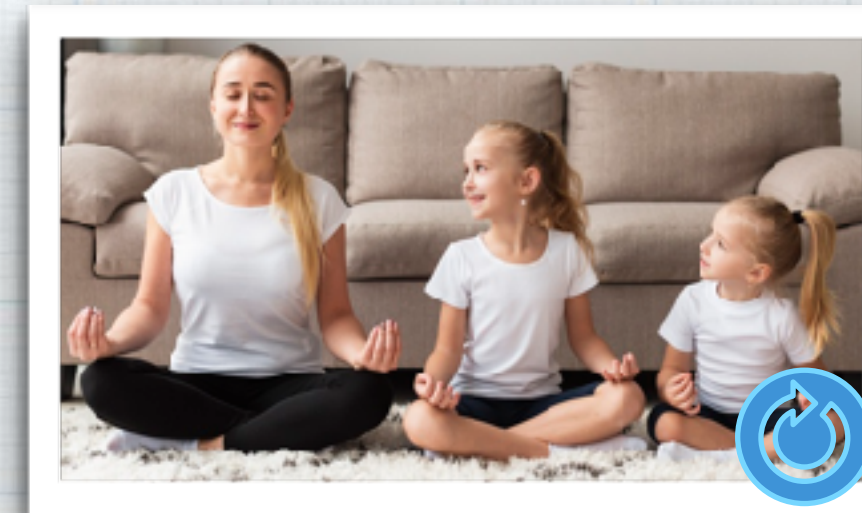
# Relajación

## ¿Por qué es importante esta actividad?

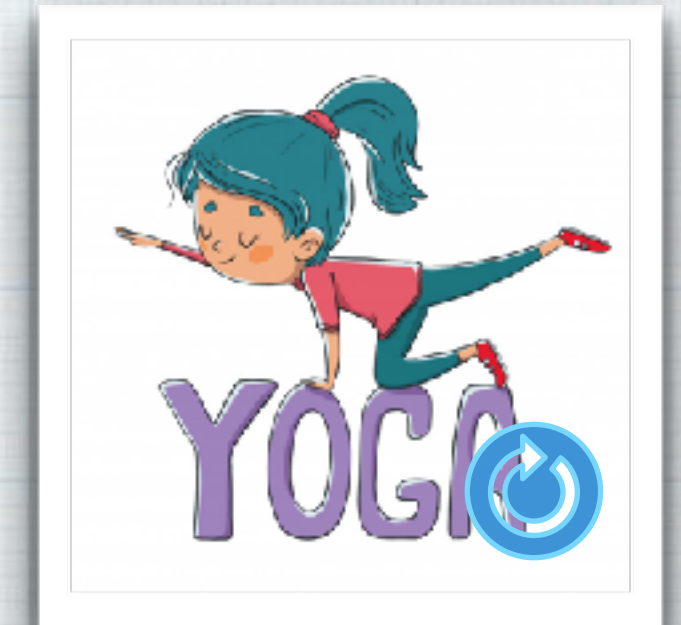
Relajarse consiste en llegar a un estado de calma físico y mental a través de diversas técnicas y ejercicios, lo que implica multitud de beneficios para la inteligencia emocional y para la salud. Además favorece el aprendizaje y las relaciones sociales.

Algunos objetivos de la relajación son:

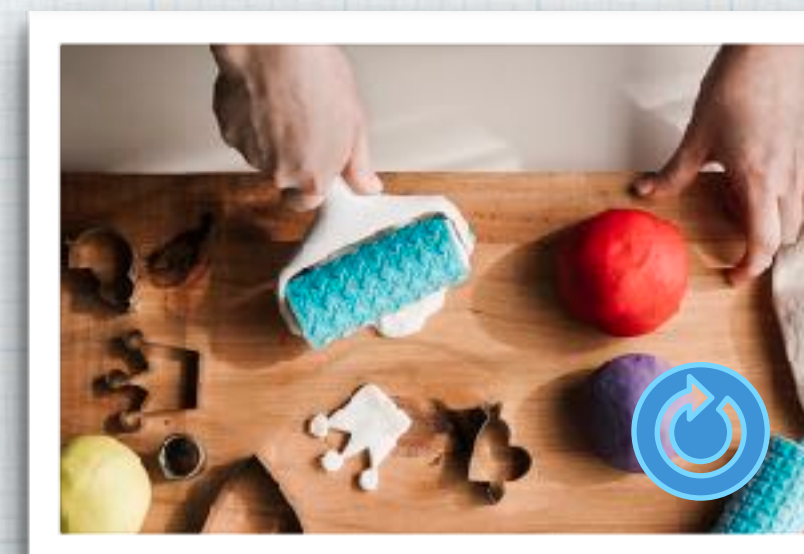
- Generar emociones positivas.
- Mejorar habilidades cognitivas.
- Aumentar el bienestar personal.
- Reducir la ansiedad, el estrés y la agresividad.
- Tomar conciencia del propio cuerpo.
- Favorecer el autocontrol.



Meditación



Yoga



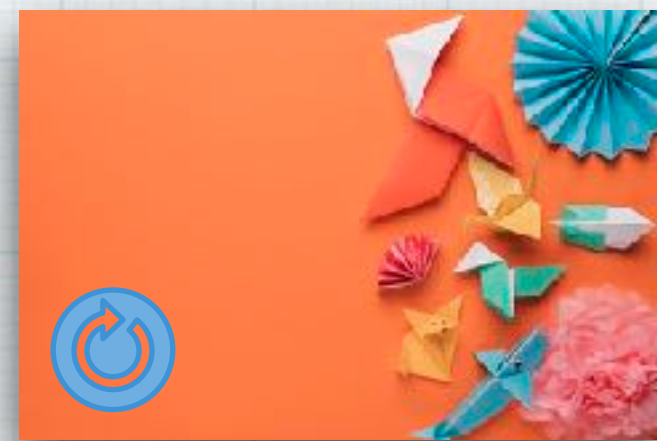
Rincón de la calma



¡GENIAL!

# Para saber más

## Papiroflexia

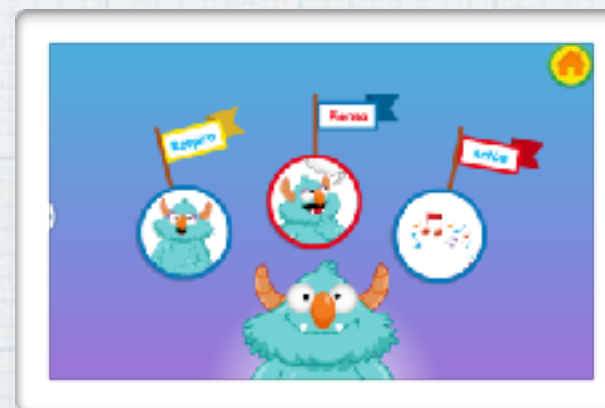


## Expresión corporal




## APP

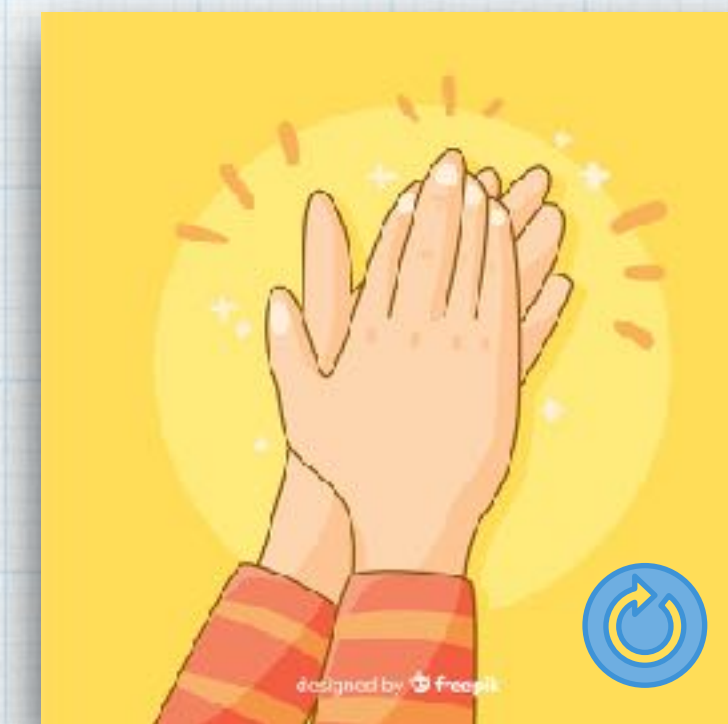
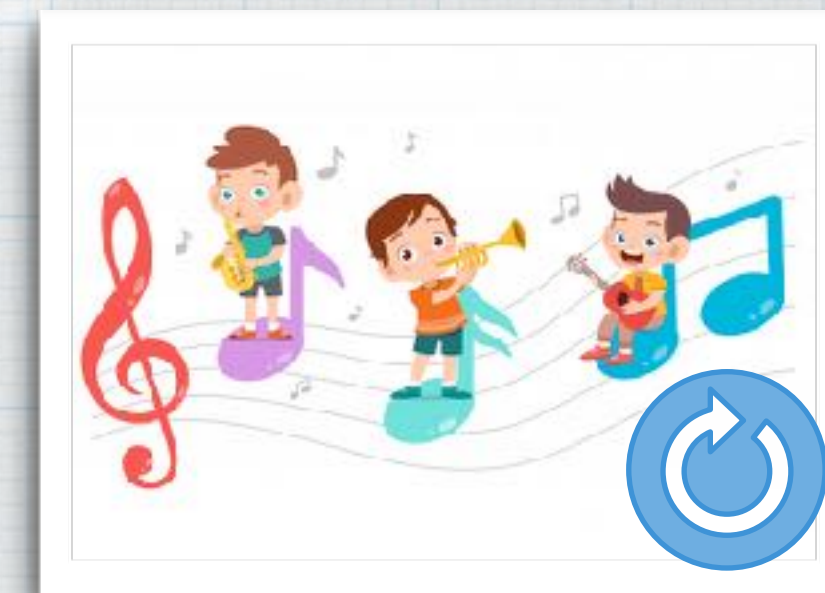
### Respira, piensa y actúa



(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](http://www.ceapa.es)
- [www.olgadedios.es](http://www.olgadedios.es)
- [www.palabrasaladas.com](http://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](http://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.