


# ConZENtrate:

## CUADERNOS DE DESARROLLO EMOCIONAL EN FAMILIA

### 2º ciclo de Educación Primaria



Autores:  
Ana Sánchez Centeno  
Celia Palomo Marín  
Alberto Hidalgo Domínguez  
(Maestros 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)

# Lectura compartida

## ¿Por qué es importante esta actividad?

### Beneficios a nivel cognitivo

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

### Beneficios a nivel afectivo

- Aumenta su autoestima y desarrolla su personalidad.
- Estimula la imaginación y la creatividad.
- Crece su interés y curiosidad por aprender.

### Beneficios a nivel lingüístico

- Amplía el vocabulario.
- Mejora la capacidad expresiva.
- Desarrolla la comprensión lectora.

### Procedimiento

- El niño/a debe elegir la lectura.
- En casa procuraremos un lugar tranquilo y sin distracciones.
- Al terminar de leer se elogiará su esfuerzo.

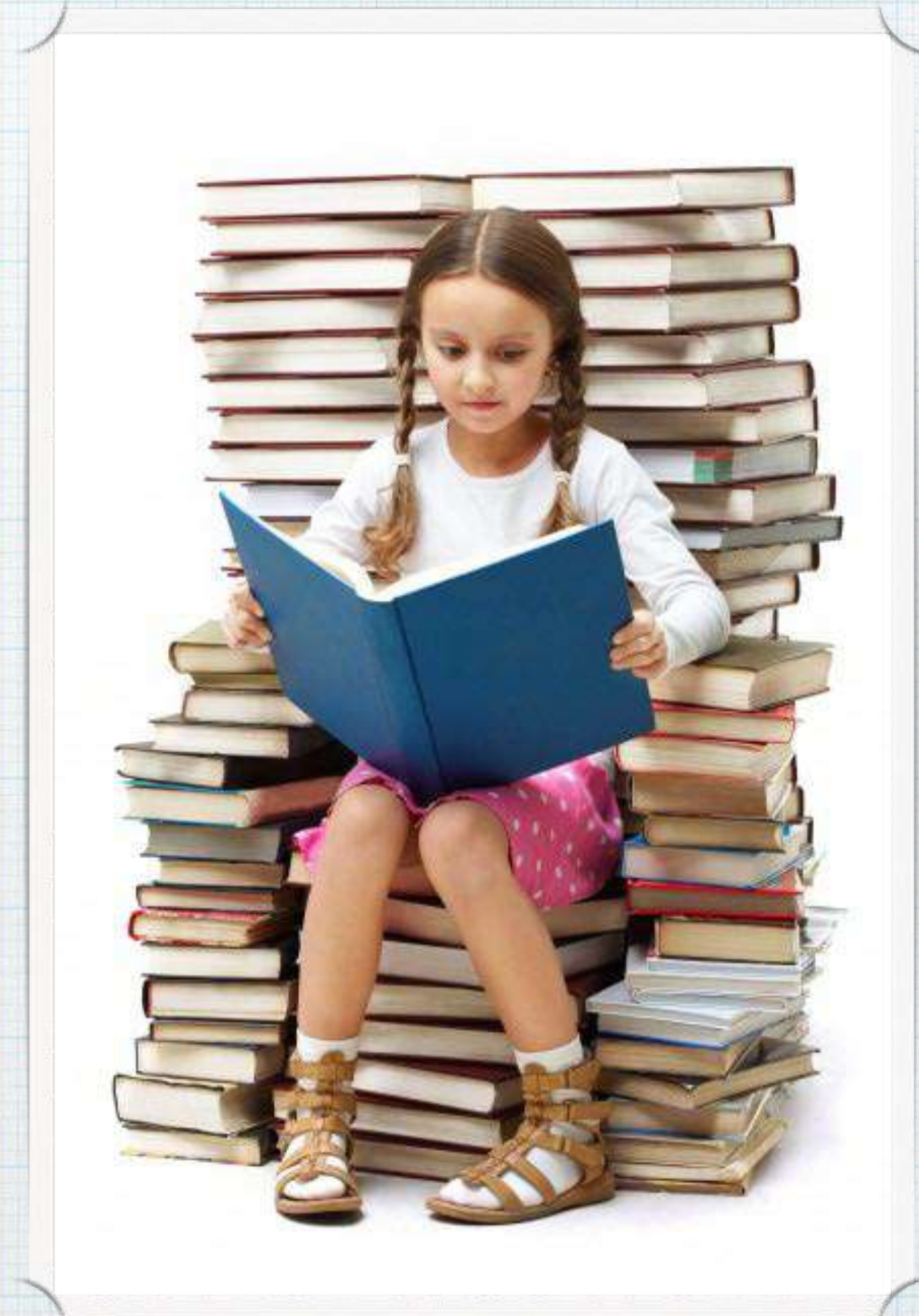
### Sugerencias

- Solicitaremos que nos hablen acerca de lo que han leído.
- Si tienen hermanos/as pequeños, pueden leerles en voz alta a ellos/as.

# Algunos libros recomendados:

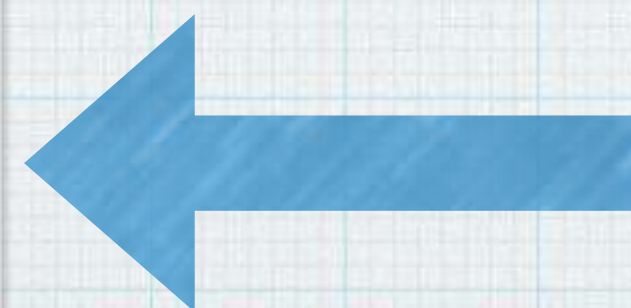
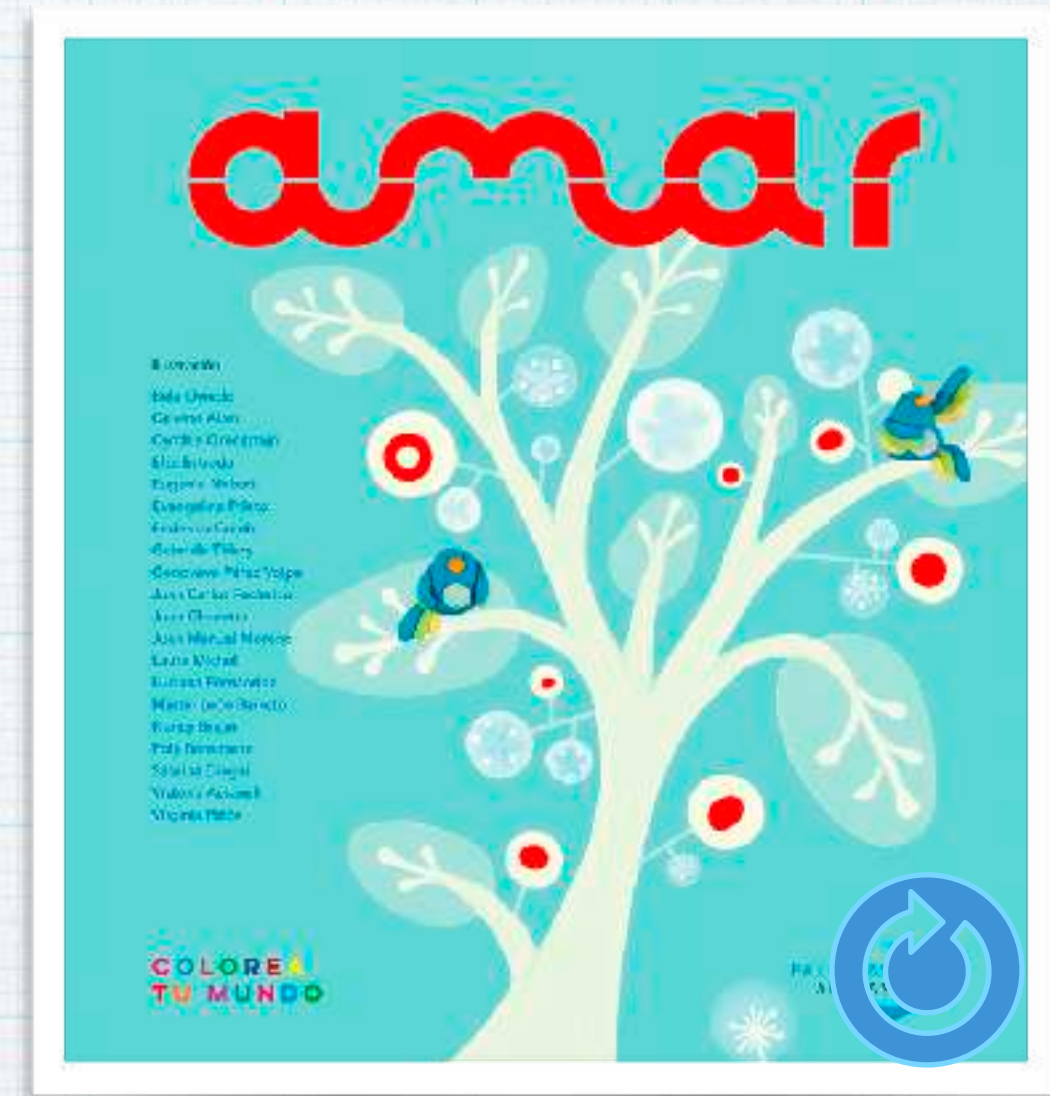
(click en los títulos)


- \* [Seamos amigos de nuevo](#)
- \* [Un delfín sale del sombrero](#)
- \* [Cortocircuito](#)
- \* [La hora del cuco](#)
- \* [Cuentos para coeducar](#)



# Libro destacado

“Amar” es un libro fantástico para fortalecer la conexión entre padres/madres e hijos/as. Animaos a leer cada día una página y hablad de experiencias y situaciones relacionadas con el sentimiento tratado.



“Las Emociones” es un proyecto de Inteligencia Emocional de la AECC financiado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Se complementa con un juego online (necesita flash para usarse): 

# Actividades para desarrollar la atención

¿Por qué es importante esta actividad?

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



Memoria



Sospechoso



Memorizar  
Caras



Memory  
Art



Torre de  
Hanoi



Laberintos

# Cocina: Recrear platos de aperitivos saludables

¿Por qué es importante esta actividad?

Esta actividad aumentará el interés por la alimentación saludable. Ver los platos que pueden crear aumentará su autoestima.

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



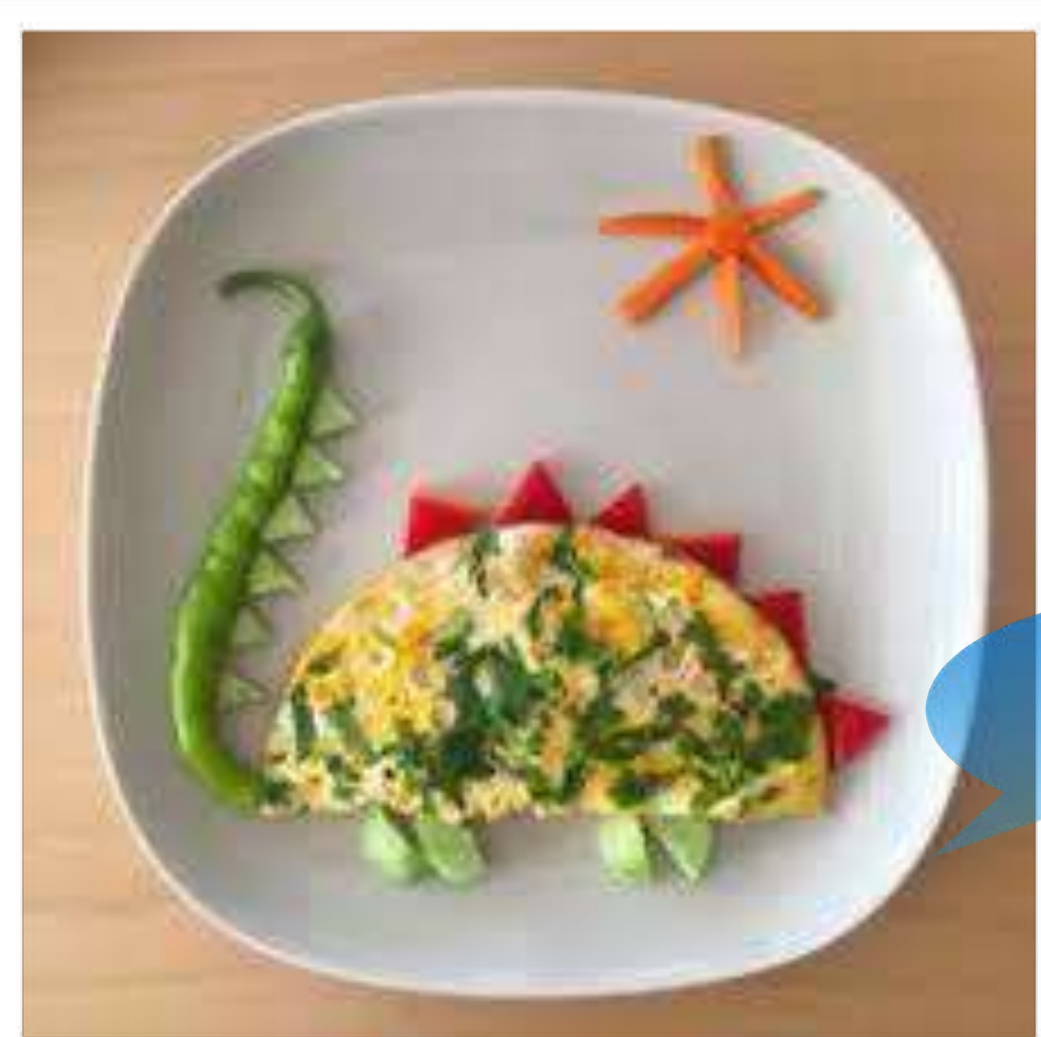
Plato 3



Plato 4



Plato 5



Plato 6



Plato 7





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

- \* [A cloudy lesson](#) Autocontrol.
- \* [Ascension](#) Motivación, diversidad.
- \* [El curso de la naturaleza](#) Autocontrol, relaciones afectivas.
- \* [El naufrago](#) Solidaridad y empatía.
- \* [Hi score](#) Abuso de dispositivos electrónicos.
- \* [Little Icarus](#) Frustración, autocontrol, vuelta a la calma.
- \* [Llévame a casa](#) Aceptación, diversidad.
- \* [Easy live](#) Autorregulación.
- \* [Presto](#) Empatía.
- \* [¿De qué emoción se trata?](#) 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 has sacado?...



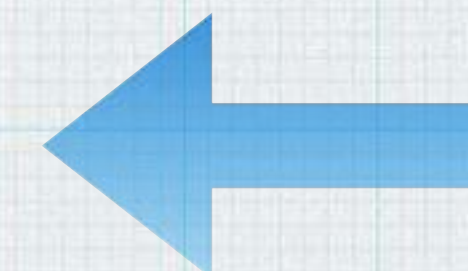
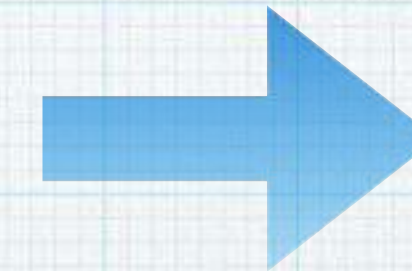
- \* Después podemos animar al niño/a a que trabaje sobre el tema: buscando noticias de prensa relacionadas, escribiendo un relato o haciendo un mural...

# 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 favorecen 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 autoestima, capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones, aumentar la creatividad, etc.

## AJEDREZ



**Edad recomendada:** +8 años.

**Número de jugadores/as:** 2.

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

**¿Cómo enseñar a jugar al ajedrez a un niño/a?**

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ajedrez\\_infantil](https://es.wikipedia.org/wiki/Ajedrez_infantil)

# LA ESCALERA



**Dinámica:** Consiste en ir alineando las cartas según los números en orden hasta completar cada palo.

**Edad recomendada:** +7 años.

**Número de jugadores/as:** Más de 2.

**Beneficio:** Mejora de la atención y autocontrol.

# DIXIT



**Dinámica:** El juego consta de cartas con imágenes muy bonitas que el jugador/a tendrá que describir con una frase, los demás jugadores/as tendrán que adivinar qué descripción corresponde con su carta.

**Edad recomendada:** +8 años.

**Número de jugadores/as:** De 3 a 6.

**Beneficios:** Creatividad, memoria, imaginación, discriminación visual.

# HANABI



**Dinámica:** Se trata de un juego cooperativo. La dificultad de este juego está en que no se pueden ver nuestras propias cartas y no podemos comunicarnos con el resto de compañeros/as. Necesitamos hacer escaleras de color solamente fijándonos de las instrucciones que nos dan nuestros/as compañeros/as.

**Edad recomendada:** +8 años.

**Número de jugadores/as:** De 2 a 5.

**Beneficios:** Mejorar la socialización, sobre todo en niños/as que se frustran demasiado cuando pierden o son demasiado competitivos/as.

# 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 de para favorecer 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.



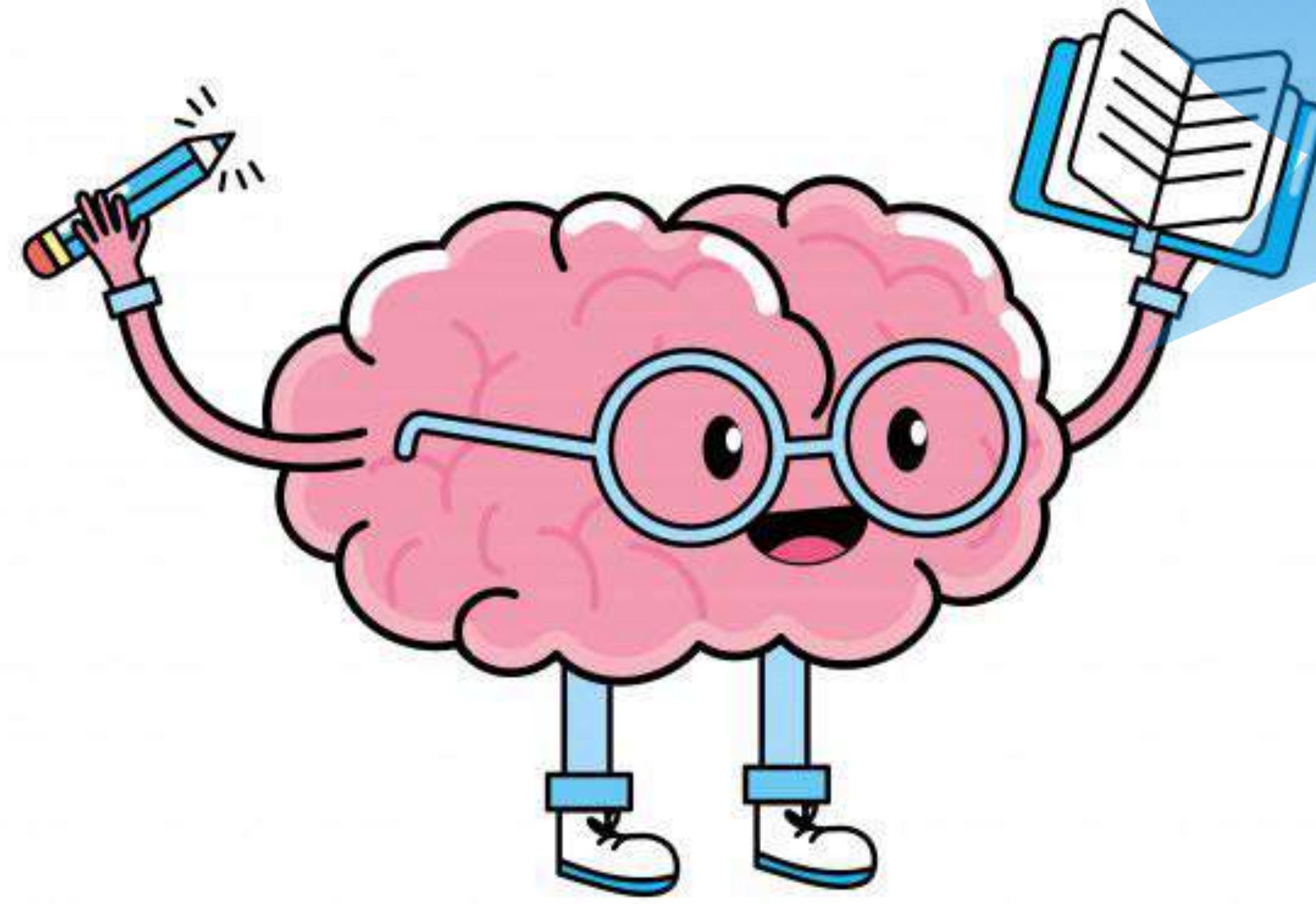
Meditación



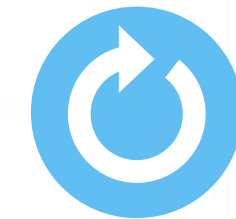
Yoga



Rincón de la calma



¡LO LOGRASTE!



# Para saber más

## APPs

Tangram



(Android)

(iOS)

Para, piensa, actúa



(Android)

(iOS)

## Papiroflexia



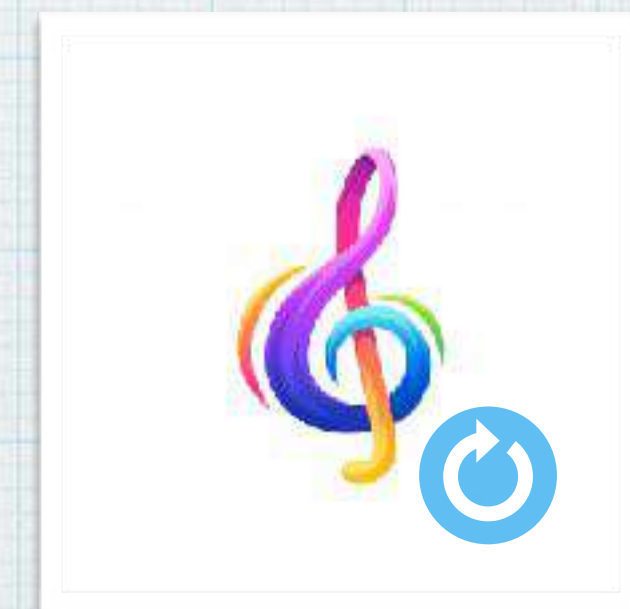
## Ritmo



## Mandalas



## Expresión corporal





# 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.