

ConZENtrate:

CUADERNOS DE DESARROLLO EMOCIONAL EN FAMILIA

3º ciclo de Educación Primaria

Autores/as:

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

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.
- Desarrolla 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 elogiaremos 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:

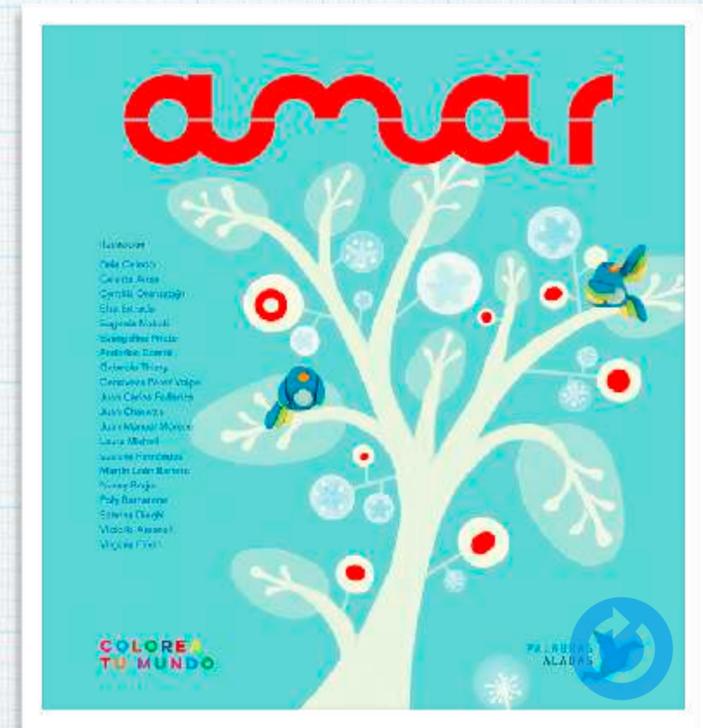
(click en los títulos)

- * [No te rindas Josephine](#)
- * [Seamos amigos de nuevo](#)
- * [El sol es un techo altísimo](#)
- * [La leyenda del pez dorado](#)
- * [Cortocircuito](#)
- * [Un delfín sale del sombrero](#)
- * [Cuentos para coeducar](#)
- * [La hora del cuco](#)



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.



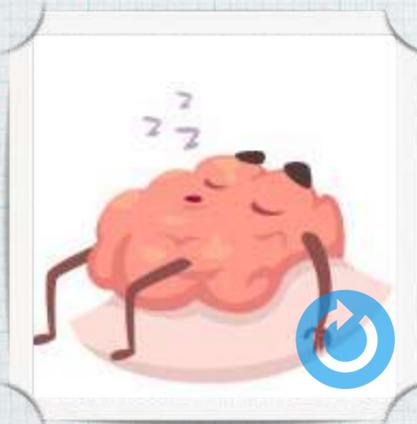
Lo ideal es leer sólo una página cada vez que os juntéis a compartirlo, porque lo más valioso de este libro no es su contenido, sino lo que ocurre tras cerrarlo: las conversaciones que afloran. En ellas, de manera natural, se comparten experiencias vinculadas al concepto leído, surgen ideas para mejorar la convivencia...

Pueden crear su propio árbol.

Actividades para desarrollar la atención

¿Por qué es importante esta actividad?

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



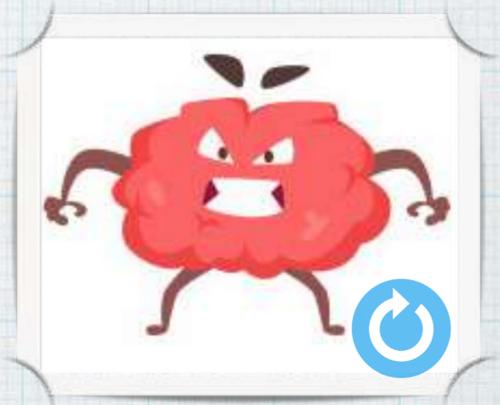
Memoria



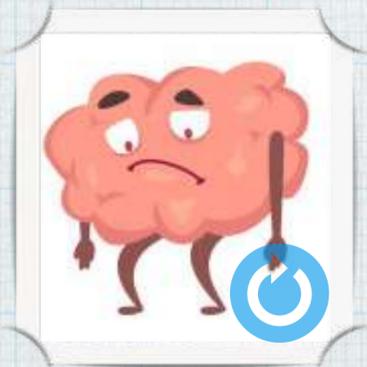
Cubo de Rubik



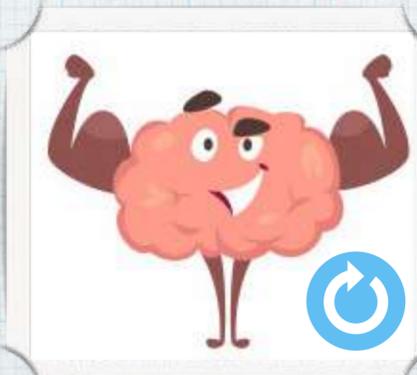
Jeroglíficos



Memoriza la Orquesta



Torre de Hanoi



Laberintos
(ajustar el tamaño,
empezar por un nivel bajo)



Simón dice

Cocina: Recrear diferentes platos

¿Por qué es importante esta actividad?

Esta actividad aumentará el interés por la cocina. Ver los platos que pueden crear aumentará su autoestima y su autonomía.

Observar y recrear las recetas favorece el desarrollo y la mejora de la atención, la concentración y la comprensión lectora.



Atención
¿Qué ingredientes necesito?
Planificación
¿Cuáles son los pasos?
¿Qué cantidad de cada ingrediente usamos?
Memoria
Tiempo de cocinar y cantidad de ingredientes.

Plato 1



Plato 2



Plato 3



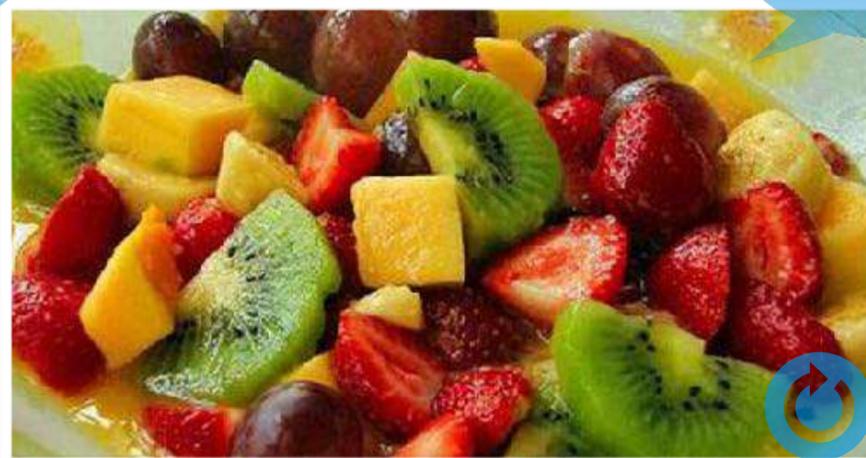
Plato 4



Plato 5



Plato 6



Plato 7



Ver cortos de valor educativo (entre pulsando el enlace)

- * [Debajo del árbol](#) Respeto a los mayores, optimismo, tristeza, alegría.
- * [A Cloudy lesson](#) Autocontrol.
- * [Alike](#) Apego.
- * [Ascension](#) Motivación, diversidad.
- * [El curso de la naturaleza](#) Autocontrol, relaciones afectivas.
- * [Destiny](#) Motivación.
- * [El vendedor de humo](#) Honestidad.
- * [En tus brazos](#) Diversidad, empatía.
- * [Hi score](#) Abuso de dispositivos electrónicos.
- * [Lili](#) Entrada a la pubertad, sentimientos encontrados.
- * [Man's best friend](#) Autoaceptación.
- * [Tamara](#) Diversidad.



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

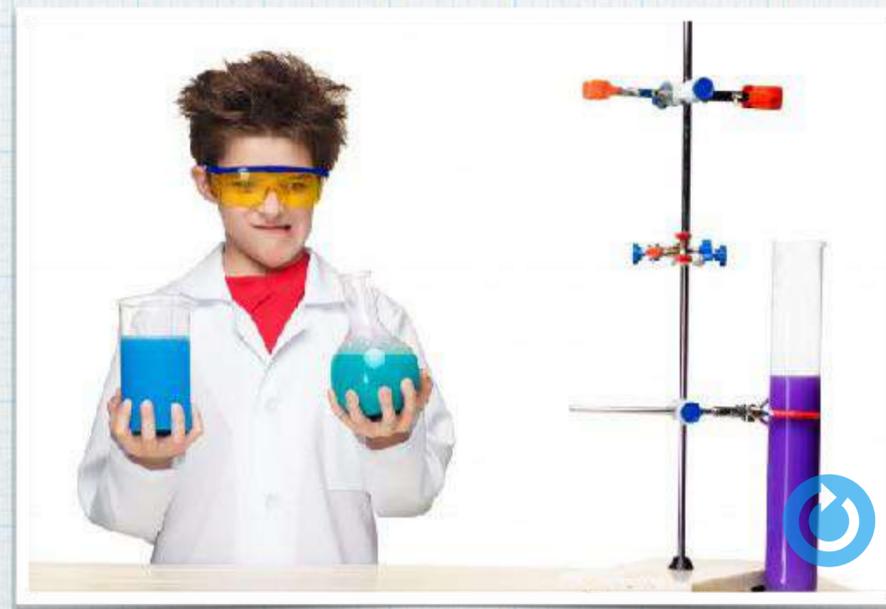
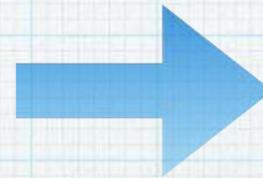


Manualidades y experimentos con recursos de casa

¿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 divierte.

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.

MENTIROSO



Dinámica: Consiste en ir echando una carta, una pareja o un trío de cartas al centro de la mesa y decir en voz alta lo que se ha desechado, pero se puede no decir la verdad. El siguiente jugador/a decide si echar sus cartas y seguir el juego de la misma forma o considerar a su contrincante un mentiroso y levantar las que ha echado. Gana el jugador/a que antes se quede sin cartas.

Edad recomendada: +10 años.

Número de jugadores/as: de 2 a 5.

Beneficio: Mejora la capacidad de atención y concentración.

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 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 en 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

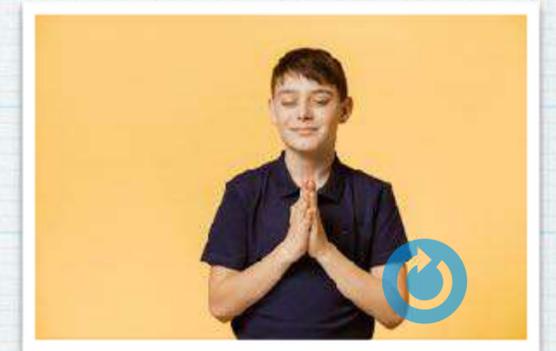
¿Por qué es importante esta actividad?

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

Algunos objetivos de la relajación son:

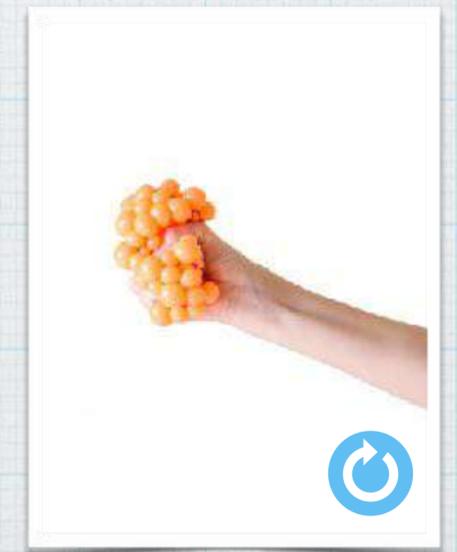
- Generar emociones positivas.
- Mejorar habilidades cognitivas.
- Aumentar el bienestar personal.
- Reducir la ansiedad, el estrés y la agresividad.
- Tomar conciencia del propio cuerpo.
- Favorecer el autocontrol.

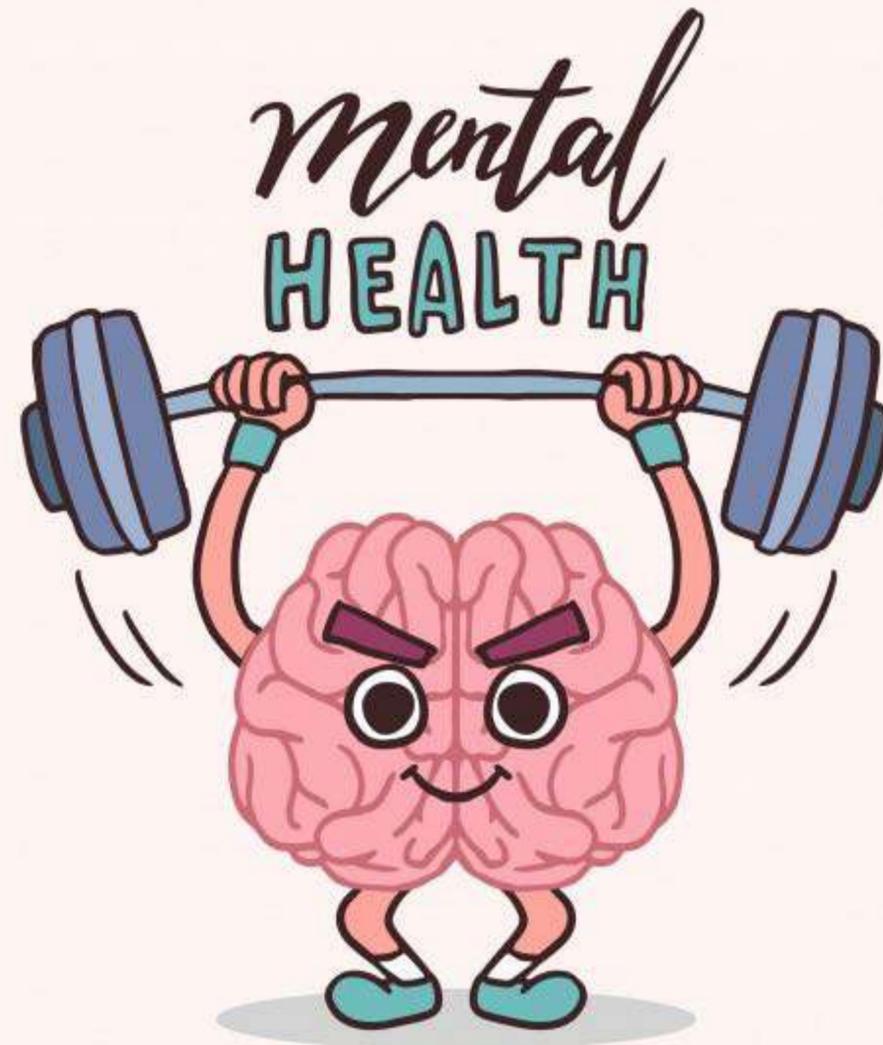
Meditación



Yoga

Rincón de la calma





designed by  freepik.com



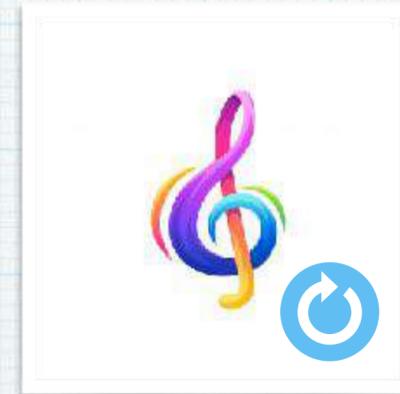
¡ASÍ SE HACE!

Para saber más

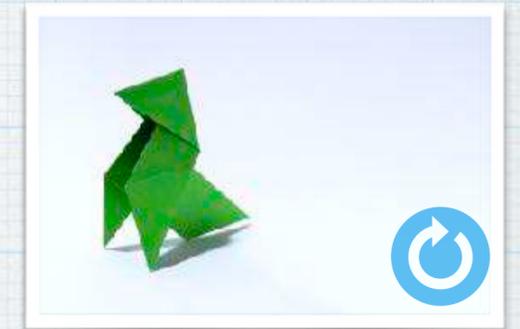
Ritmo



Expresión corporal



Papiroflexia



APPs

Knots puzzle



(Android) 
(iOS) 

Tangram HD



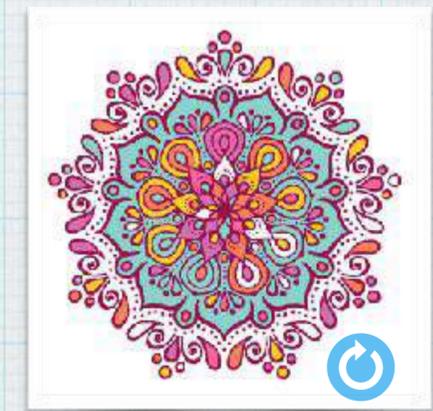
(Android) 
(iOS) 

Respira, piensa, actúa



(Android) 
(iOS) 

Mandalas



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.