



ConZENtrate:

CUADERNOS DE DESARROLLO EMOCIONAL EN FAMILIA

2º ciclo de Educación Infantil

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.
- Fomenta su curiosidad.
- Estimula la atención, memoria y concentración.

Beneficios a nivel afectivo

- Sienten afecto y atención.
- Estimula su imaginación.
- Aumenta su capacidad de escucha.

Beneficios a nivel lingüístico

- Amplia el vocabulario.
- Aumenta el uso de estructuras sintácticas más complejas.

Procedimiento

- El niño/a debe elegir la lectura.
- No leemos el libro, lo contamos. Voces, personajes...
- Elegiremos un sitio tranquilo y acogedor.
- Al terminar de leer elogiamos el esfuerzo del niño/a.

Sugerencias

- Trate de que el niño/a participe en la lectura. Hazle preguntas sobre qué le parece cierta parte de la historia o sobre cómo podría haber terminado.

Algunos libros recomendados:

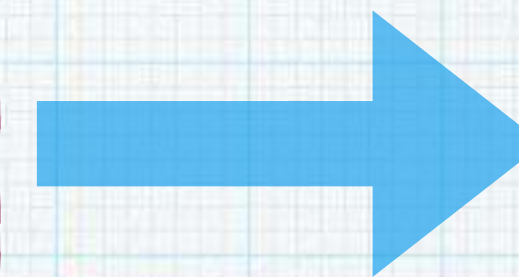
(click en los títulos)

- * [Rana de tres ojos](#)
- * [Pájaro amarillo](#)
- * [En familia](#)
- * [Leotolda](#)

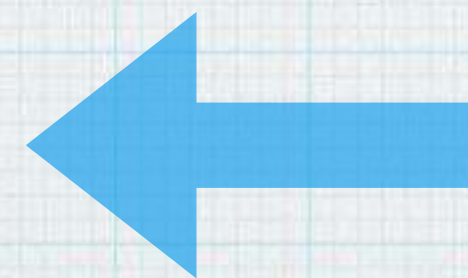


Libros destacados

“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 



Este libro ayudará a los más pequeños/as a desarrollar la empatía y, al mismo tiempo, a comprender mejor las emociones que experimentan cada día. También les aportará ideas para encauzar sus miedos, la decepción...

Recursos 

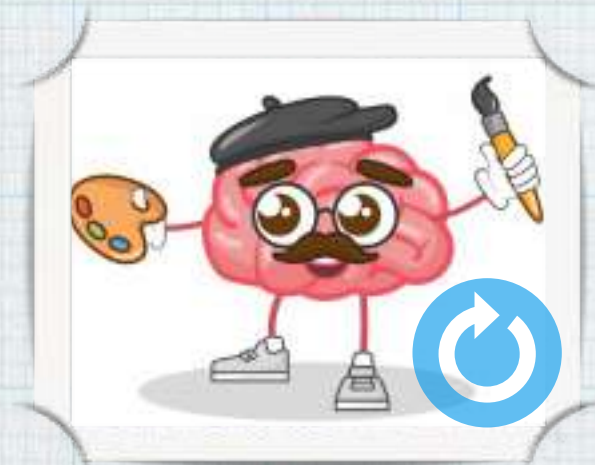
Actividades para trabajar la atención

¿Por qué es importante esta actividad?

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



Partes



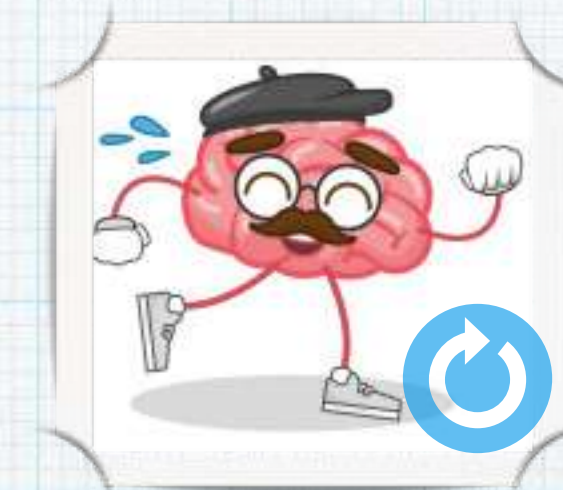
Colores



Parejas



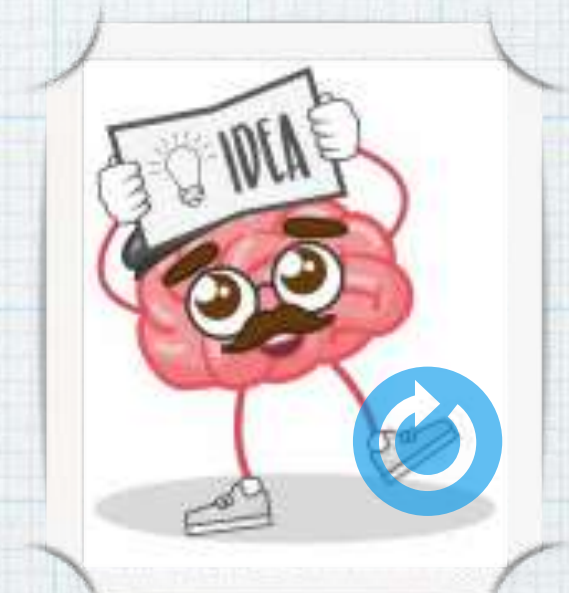
Busca objetos



Laberintos



Sombras



Conceptos



Iguales

Cocina: Recrear platos de meriendas saludables

¿Por qué es importante esta actividad?

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 hemos seguido?

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



Plato 1



Plato 2



Plato 3



Plato 4



Plato 5



Plato 6



Plato 7

Cortos de valor educativo

(click en los títulos)

- * [Vaya rabieta](#) Autocontrol.
- * [El puente](#) Resolución de conflictos.
- * [La rabieta de Julieta](#) Autocontrol.
- * [Reina de colores](#) Educación emocional.
- * [Pájaros azules](#) Empatía.
- * [El pollito y la lombriz](#) El valor de compartir.
- * [La oveja esquilada](#) La belleza está en el interior.



¿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?...

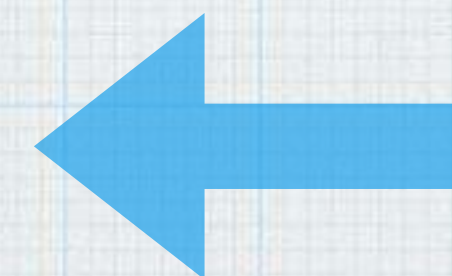
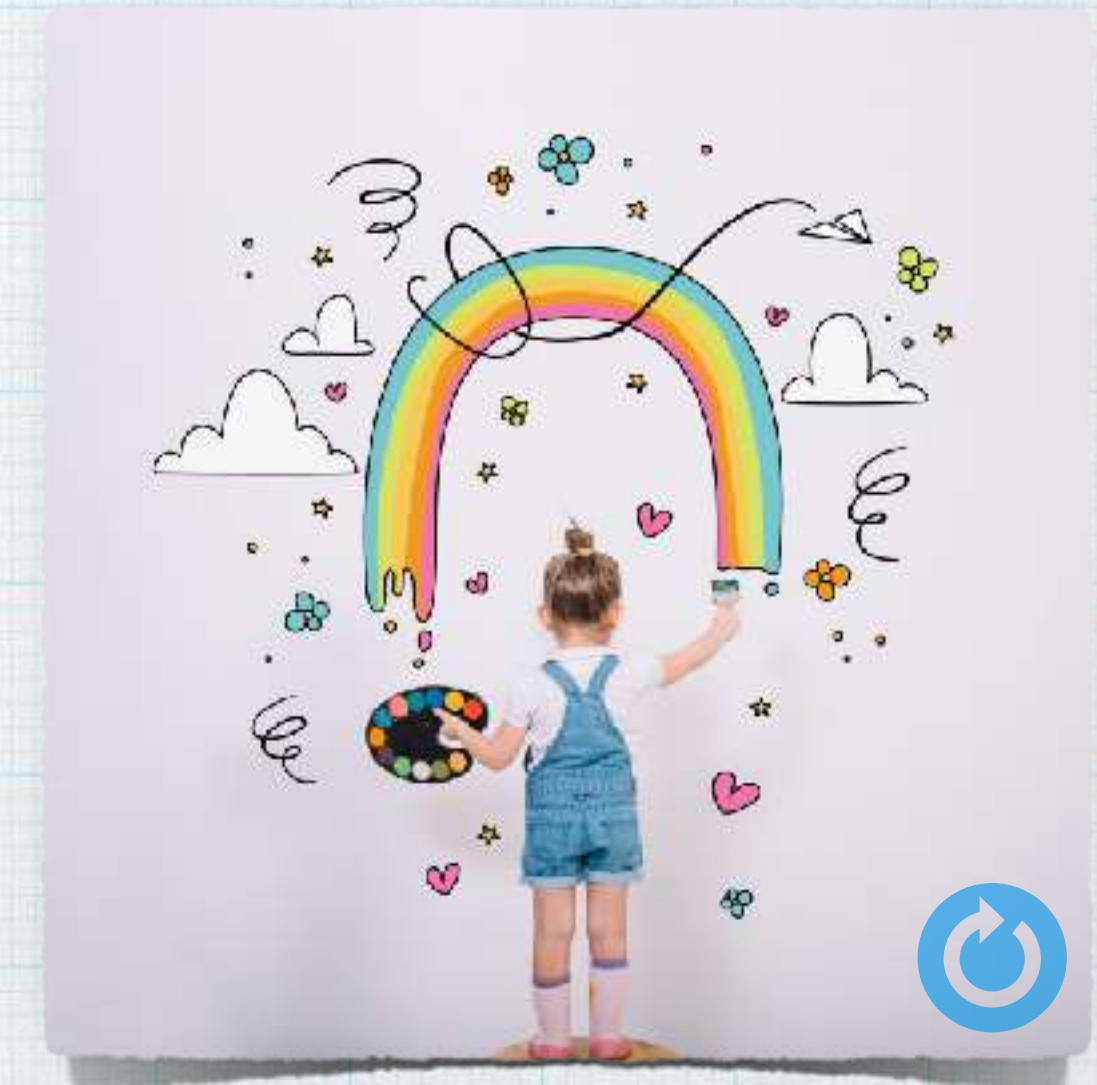
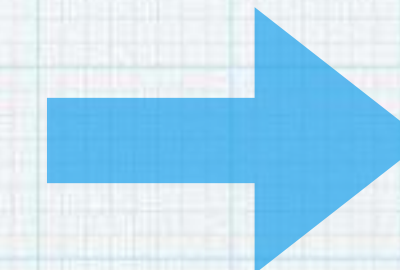


Manualidades y experimentos con recursos de casa

¿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 de favorecer al 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.

DOMINÓ



Dinámica: Consiste en colocar las fichas de igual número/imagen seguida a la que hay en la mesa.

Edad recomendada: A partir de 3 años.

Número de jugadores/as: De 2 a 5.

Beneficios: Mejora la atención, la concentración y el control de la impulsividad.

GESTOS



Dinámica: Consiste en hacer gestos con la cara y con la ayuda de la expresión corporal que simulen una emoción o sentimiento.

Edad recomendada: A partir de 3 años.

Número de jugadores/as: de 2 a 5.

Beneficios: Mejora del conocimiento de las emociones.

TRES EN RAYA



Dinámica: Consiste en hacer por turno de tirada, una línea recta ya sea horizontal, vertical o diagonal, de tres objetos iguales antes que el otro jugador/a.

Edad recomendada: A partir de 5 años.

Número de jugadores/as: 2.

Beneficios: Mejora la atención, la concentración, la percepción espacio visual y el control de la impulsividad.

Relajación

¿Por qué es importante esta actividad?

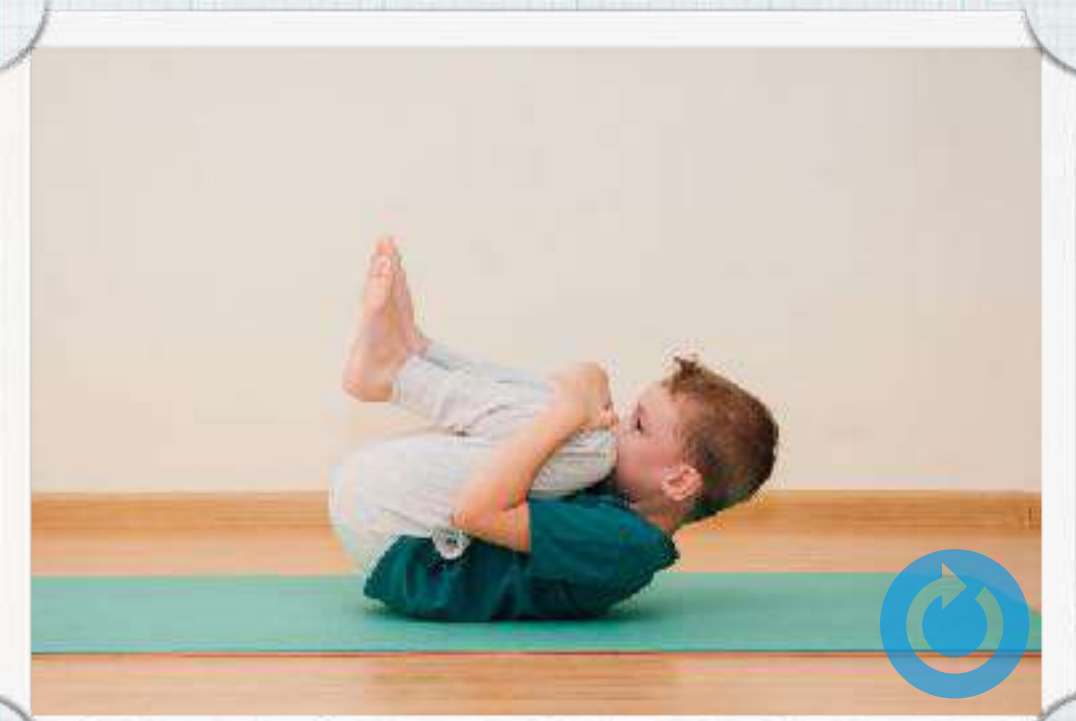
Relajarse es llegar a un estado de calma físico y mental a través de diversos ejercicios, lo que implica muchos beneficios a nivel emocional y para la salud. Además, favorece el aprendizaje y las relaciones sociales.

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



Bote de la calma

¡BIEN HECHO!



Para saber más

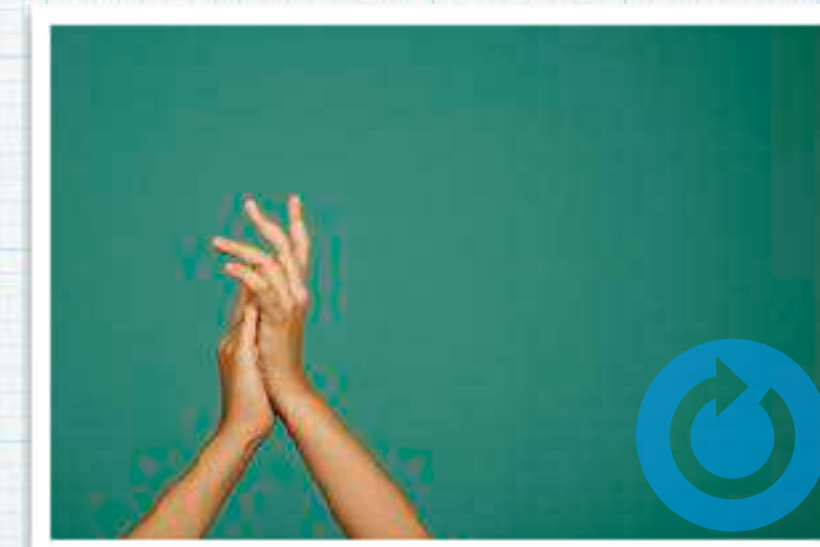
Expresión corporal



Baile



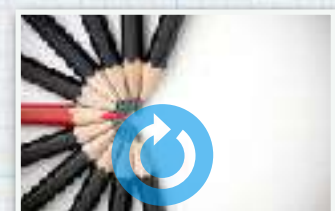
Ritmo



Juegos



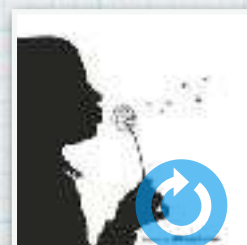
Formas



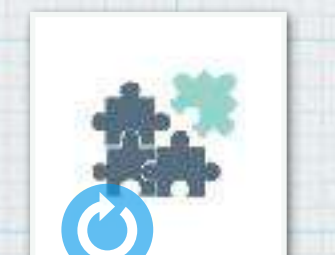
Diferencias



Dentro



Siluetas

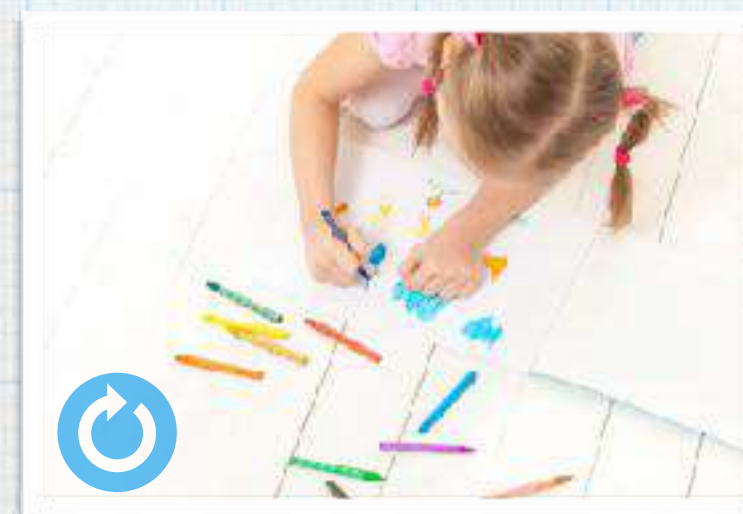


Rompecabezas



Conceptos

Pinta



APPs



Respira, piensa y actúa

(Android) 

(iOS) 

Disponible en Apple y Android

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.