



# Guía para educadores

**Preescolar, de 3 a 5 años**



## Índice

- 3 Introducción
- 4 Guía para la implementación
- 5 Guía de integración
- 11 Hojas de actividades



## El proyecto Mentes sanas, niños exitosos de preescolar pone a disposición de todos los niños del estado de Ohio habilidades importantes de salud mental.

Los recursos disponibles a través de este proyecto están dirigidos a:

- Enseñar a los niños de preescolar habilidades básicas apropiadas para su nivel de desarrollo.
- Proporcionar a los adultos estrategias que puedan utilizar para promover el desarrollo socioemocional en los primeros años de la infancia.

La serie de videos basados en evidencia para estudiantes de preescolar incluye cinco videos además de esta Guía para educadores. Los videos de habilidades se enfocan en cinco áreas:



### Entender lo que siento

Aprender a nombrar y aceptar las emociones, al mismo tiempo que se identifican formas saludables de expresar estos sentimientos.



### Decirlo con palabras

Fomentar el uso del lenguaje para comunicar las necesidades, resolver conflictos y establecer conexiones más profundas.



### Sentir grandes emociones

Desarrollar habilidades para la regulación emocional, así como para hacer frente a los sentimientos incómodos.



### Ser valientes

Enfrentar desafíos saludables para desarrollar resiliencia.



### Ser buen amigo o amiga

Proporcionar habilidades sociales para construir amistades significativas.

# Guía para la implementación

**Esta serie de videos se puede ver fácilmente en un aula o con grupos pequeños de preescolares. Estas son algunas sugerencias para que cada alternativa de presentación sea efectiva:**

**1. Cada día de la semana utiliza un tiempo específico (como el momento del círculo) para presentar un contenido de la serie de videos.**

Esta opción permite a los preescolares aprender y practicar una nueva habilidad cada día de la semana. Los educadores pueden utilizar los videos, los personajes, las historias y las canciones para presentar y reforzar las habilidades. Las hojas de actividades ofrecen oportunidades de práctica y apoyos visuales de referencia para promover las habilidades y los comportamientos entre los niños en edad preescolar.

**2. Un día a la semana utiliza un tiempo específico (como el momento del círculo) para presentar un contenido de la serie de videos.**

Esta opción permite a los preescolares aprender y practicar las habilidades del plan de estudios en cinco semanas. La ventaja de esta opción es que les da una semana a los educadores para reforzar la habilidad que hayan trabajado antes de pasar a una habilidad nueva. Sabemos que los preescolares aprenden mejor a través de la repetición y cuando se utilizan diferentes modalidades de aprendizaje: verbal, visual, táctil y auditiva. Los educadores pueden seguir el contenido del video para reforzar las habilidades, utilizar la hoja de actividades, hacer que los niños canten las canciones relacionadas con cada contenido del video y lean libros relacionados, así como organizar actividades naturales en las que los preescolares puedan practicar las habilidades durante la semana.

**3. Un día al mes utiliza un tiempo específico (como el momento del círculo) para presentar un contenido de la serie de videos.**

Esta opción permite a los estudiantes de preescolar aprender y practicar las habilidades del plan de estudios en un periodo de cinco meses. Cada mes se podría enfocar en un tema del plan de estudios y después de ver el video, los educadores pueden crear actividades y reforzar habilidades específicas relacionadas con ese contenido. Esta opción proporciona un período más largo para que los estudiantes de preescolar aprendan, practiquen y absorban las habilidades de cada contenido. Los educadores y los estudiantes de preescolar tienen la oportunidad de profundizar en cómo integrar la habilidad que hayan trabajado en las prácticas diarias o semanales a lo largo de todo el mes.

Además de implementar el plan de estudios durante la jornada escolar, la forma más eficaz de generalizar las nuevas habilidades es practicarlas y reforzarlas en múltiples entornos. Por lo tanto, lo ideal sería que el plan de estudios se compartiera con los cuidadores para ofrecerles oportunidades guiadas de involucrarse con los materiales en casa. Los cuidadores pueden aprender las habilidades junto con sus hijos, crear oportunidades para practicarlas en casa y en los entornos comunitarios, así como brindar comentarios positivos a sus hijos cuando las utilicen. Este enfoque holístico garantiza el éxito en la integración de habilidades socioemocionales en niños de preescolar.

# Guía de integración

Los educadores y el ambiente escolar desempeñan un papel importante cuando ayudan a los estudiantes de preescolar a aprender y poner en práctica las habilidades incluidas en el proyecto Mentes sanas, niños exitosos. Esta guía ofrece consejos útiles para presentar y reforzar el contenido de cada video en el aula.

La relación entre estudiantes y educador, así como el ambiente escolar son primordiales para sentar las bases del desarrollo socioemocional de los niños en edad preescolar. Esto es especialmente importante durante estos años formativos, ya que marca la pauta de su experiencia en la escuela. Los estudiantes de preescolar prosperan cuando los educadores les brindan el espacio y la oportunidad de sentirse conectados, aceptados y validados. Al practicar juntos las habilidades de este plan de estudios, podemos hacer que nuestras comunidades sean más sanas, exitosas y activas.



# Entender lo que siento

## PUNTOS CLAVE

- Todas las emociones son normales, sanas e importantes porque les brindan a los preescolares información sobre sí mismos y sobre su entorno, al mismo tiempo que los conectan con los demás.
- Los preescolares aprenden a nombrar sus emociones. También aprenden que podemos sentir más de una emoción a la vez y que existen diferentes formas de expresar las emociones.
- Como dicen nuestros amigos erizos en su canción: **“Cada día sentimientos hay. Es normal y no están mal. ¡A todos nos pasa igual!”**.

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Puedes ayudar a aumentar la conciencia emocional de los preescolares al describir y validar sus sentimientos. Por ejemplo:
  - “ Veo que estás saltando, lo que me dice que tal vez te sientes muy emocionado”.
  - “Está bien enojarse: lo entiendo”.
- Pon toda tu atención (escucha), repite cuál es la emoción que te compartieron (reflexiona) y válidala al decir que la entiendes (conecta).
- Modela y describe cómo te sientes para ayudar a reforzar el lenguaje de las emociones y normalizar que todos los sentimientos están bien.
- Destaca el lenguaje de las emociones a través de canciones, personajes de cuentos e interacciones cotidianas en el salón de clases.
- Muestra señales visuales de las distintas emociones para que los estudiantes tengan otra forma de identificar y nombrar sus emociones, al señalar y mostrar lo que sienten.
- Haz comentarios positivos cuando los estudiantes utilicen el lenguaje de las emociones para describir cómo se sienten.



# Decirlo con palabras

## PUNTOS CLAVE

- Los años de preescolar suponen muchos retos importantes para los niños, y guiarlos para que se expresen con palabras es una habilidad esencial.
- Todos los sentimientos están bien, lo que importa es lo que hacemos con ellos. A esta edad, los niños reaccionan de forma impulsiva a veces. Esto es normal y brinda oportunidades para hablar sobre las formas de comunicarse y resolver pequeños conflictos.
- En situaciones en las que pudiera haber conflictos o muchos sentimientos grandes, busca formas de ayudar a tus estudiantes a expresar con palabras lo que les pasa, así como lo que prefieren y necesitan en el momento.
- Así como dicen nuestros amigos erizos en la canción: **“¡Cuéntalo, cuéntalo!”**.

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Las señales y recordatorios visuales son muy útiles a esta edad. Podría ayudar tener en el aula una señal que refuerce esta idea, como “dilo con palabras” o “¡cuéntalo!”.
- Da el ejemplo al contarles cómo te sientes, qué prefieres o necesitas en un momento determinado.
- En situaciones conflictivas o donde haya muchas emociones involucradas, aprovecha para hacer una pausa y ayudar pacientemente a tus estudiantes a decir qué sienten y necesitan.
- A través de canciones y cuentos, refuerza las palabras que son útiles en cada situación. Las palabras son útiles en los momentos difíciles y en los momentos de alegría.
- Haz comentarios positivos cuando los estudiantes expresen con palabras sus experiencias, preferencias y necesidades. Por ejemplo:
  - “Te felicito por usar tus palabras para pedir los lápices de colores”.



# Sentir grandes emociones

## PUNTOS CLAVE

- Todos sentimos emociones grandes e intensas de vez en cuando, y eso está bien.
- Todos tenemos reacciones impulsivas cuando sentimos una emoción intensa. La clave está en aprender a manejar el impulso y esperar a que disminuya la intensidad del sentimiento.
- Hay muchas cosas que tus estudiantes pueden hacer para ayudar a que baje la intensidad de sus grandes emociones.
- Como dicen nuestros amigos erizos en la canción: **“Si una emoción te sorprendió. Recuerda este truquito que te digo yo. Profundo respira. Di: 1,2,3. Busca a alguien en casa. O un árbol abraza”.**

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Antes de tratar de resolver un problema, empieza por validar la experiencia emocional de tus estudiantes.
- En tu salón de clases, designa un espacio para que tus estudiantes se calmen y utilicen diferentes estrategias que los ayuden con sus emociones intensas.
- Cuando los estudiantes estén tranquilos, piensen en estrategias saludables para hacer frente a los sentimientos grandes, como apretar una pelota antiestrés, darle un abrazo a su peluche favorito, dibujar, soplar burbujas, respirar profundo o contar hasta tres.
- Haz comentarios positivos cuando notes que tus estudiantes están identificando sus grandes sentimientos y utilizando estrategias saludables para ayudar a “dejarlos pasar”.
- Aprovecha las oportunidades en las que podrías mostrarles a tus estudiantes cómo utilizar estrategias saludables para atravesar con éxito la ola de las grandes emociones.





# Ser valientes

## PUNTOS CLAVE

- Los preescolares tienen muchas experiencias que de forma natural les causan nerviosismo o miedo.
- Diles que es normal sentir miedo y nerviosismo cuando intentan cosas nuevas por primera vez.
- Los preescolares sienten las emociones en su cuerpo, por lo que es útil reconocer las sensaciones físicas relacionadas con el miedo o el nerviosismo.
- Aunque sus sensaciones le estén indicando a un estudiante que una determinada situación le da miedo, mientras sea seguro, anímalo a “ser valiente” e intentarlo. Podemos ayudar a los niños a desarrollar confianza y resiliencia y hacer que con la práctica la situación les cause cada vez menos temor.
- Como dicen nuestros amigos erizos en la canción: **“Sí puedes, tú puedes, sé valiente, ¡valiente!”**.

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Cuando los estudiantes dicen sentir miedo ante situaciones nuevas, es clave animarlos con frases de apoyo y validación. Por ejemplo:
  - “Sé que esto te da miedo y también sé que puedes hacerlo. Estoy aquí para ayudarte”.
  - “Está bien sentirse nervioso, pero sé que puedes ser valiente”.
- Puede ser útil tener un plan de lo que se podría esperar al iniciar una actividad nueva. Es especialmente útil acompañarlo de material visual o libros relevantes.
- Si el primer paso para abordar una situación les da mucho miedo, piensa en un “plan B” que implique un paso más factible para acercarlos al objetivo final.
- Modela y fomenta habilidades de afrontamiento cuando tú sientas miedo o nerviosismo, como respirar profundo unas cuantas veces o utilizar afirmaciones positivas como “¡lo puedo hacer!”.
- Haz comentarios positivos inmediatamente cuando tus estudiantes hayan demostrado valentía, y recuérdales que cuanto más practiquen, se sentirán menos nerviosos o asustados.



# Ser buen amigo o amiga

## PUNTOS CLAVE

- Es en estos años de formación preescolar cuando los estudiantes aprenden las habilidades sociales básicas para hacer amigos, trabajar en equipo y ser buenos miembros de la comunidad.
- Ser un buen amigo o amiga requiere práctica, y aprender los comportamientos de amistad los puede ayudar a conectar con sus compañeros y con la comunidad.
- Hay comportamientos específicos que pueden ayudar a que seamos buenos integrantes de un equipo y buenos amigos, como comprometerse, ayudar, ser flexible, escuchar a los demás, compartir y respetar los turnos.
- Como dicen nuestros amigos erizos en la canción: **“¡Es mejor buen amigo ser, y es muy lindo que te pueda suceder!”**.

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Crea oportunidades en el salón de clases para que los estudiantes aprendan y practiquen comportamientos como trabajar en equipo y hacer amigos. Esto puede incluir ayudar a construir algo juntos, tener que compartir un juguete específico o crear una situación en la que los estudiantes tengan que pedir ayuda.
- Modela y comparte con tus estudiantes las veces en las que tú has tenido comportamientos de compañerismo.
- Destaca las formas en que los personajes de los libros tienen comportamientos específicos de compañerismo y pregunta a los estudiantes si pueden identificar lo que han observado.
- Dale pistas visuales o utiliza la canción de los erizos para reforzar y hacer referencia a comportamientos específicos de compañerismo y trabajo en equipo que sean útiles.
- Elige una habilidad concreta que todos vayan a practicar y anima a los estudiantes a que la señalen cuando vean que sus compañeros la están haciendo.
- Destaca y haz comentarios positivos cuando algún estudiante demuestre comportamientos de amistad en el salón de clases.

# Hojas de actividades

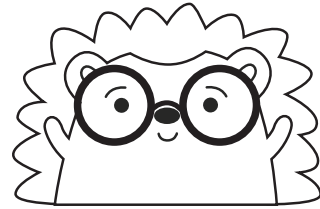
En las páginas siguientes encontrarás hojas de actividades para que los niños practiquen estas cinco habilidades en la escuela o en casa. También encontrarás carteles a color para colocar en el aula.

# Entender lo que siento

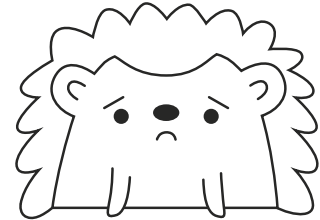
🎵 Cada día sentimientos hay. Es normal y no están mal. 🎵

Aquí están nuestros amigos erizos con diferentes caras para expresar lo que sienten.  
Conecta la cara de los erizos con cada sentimiento.

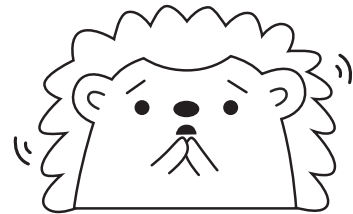
Triste



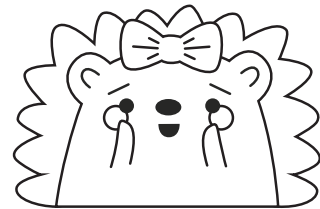
Enojado(a)



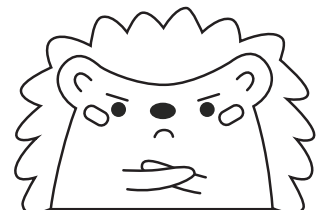
Feliz



Asustado(a)



Sorprendido(a)



# Entender lo que siento

🎵 Cada día sentimientos hay. 🎵  
Es normal y no están mal.

Feliz

Enojado(a)

Asustado(a)

Triste

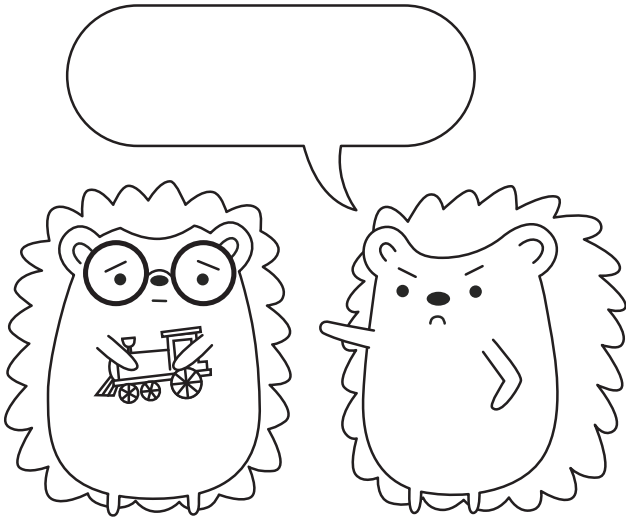
Sorprendido(a)



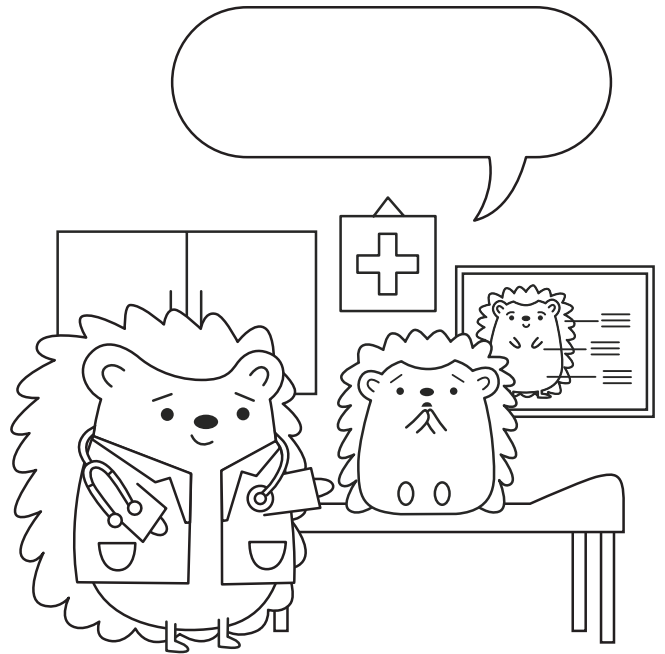
# Decirlo con palabras

♪ ¡Cuéntalo, cuéntalo! ♪

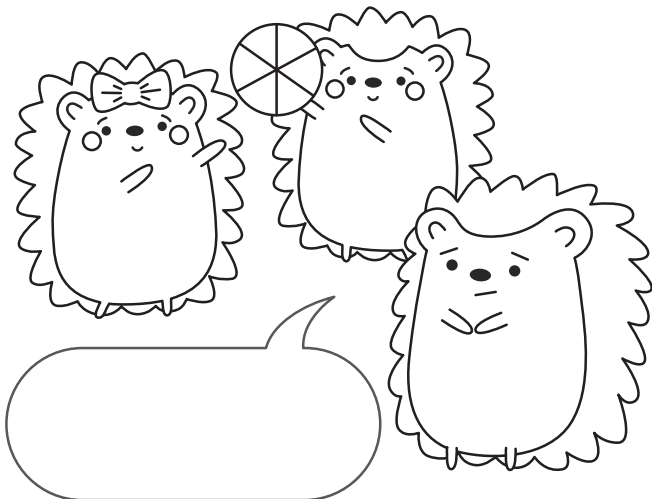
Fíjate en los erizos que aparecen a continuación en diferentes situaciones.  
Piensa qué palabras podría utilizar el erizo en cada caso.



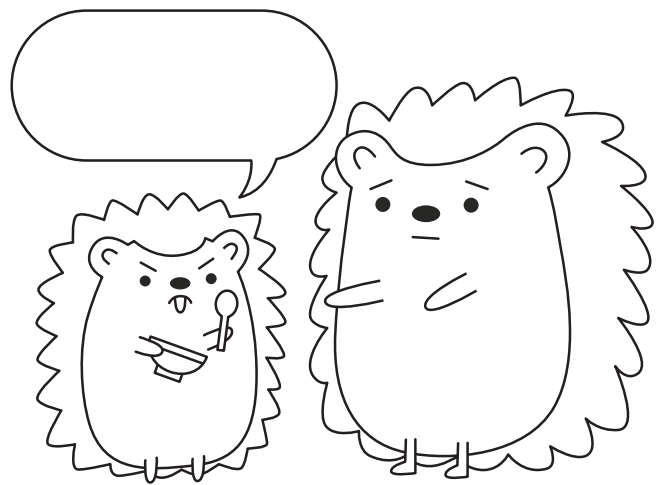
El erizo está enojado con otro erizo porque tomó su juguete.



El erizo está asustado en el consultorio del doctor.



El erizo está triste porque no sabe cómo unirse a otros erizos que están jugando.

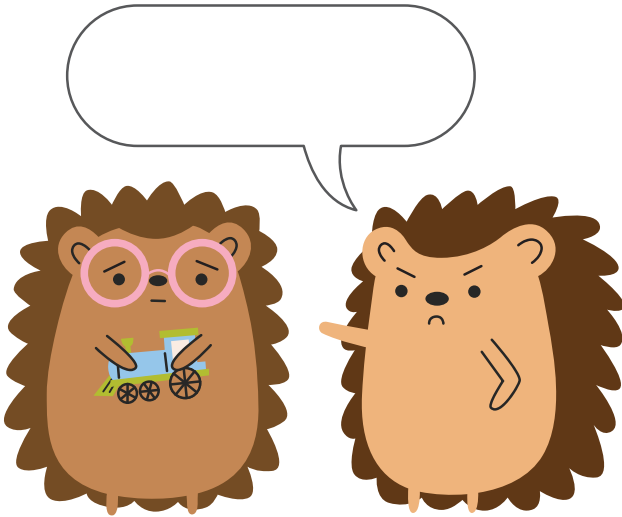


Al erizo no le gusta la comida.

# Decirlo con palabras

🎵 ¡Cuéntalo, cuéntalo! 🎵

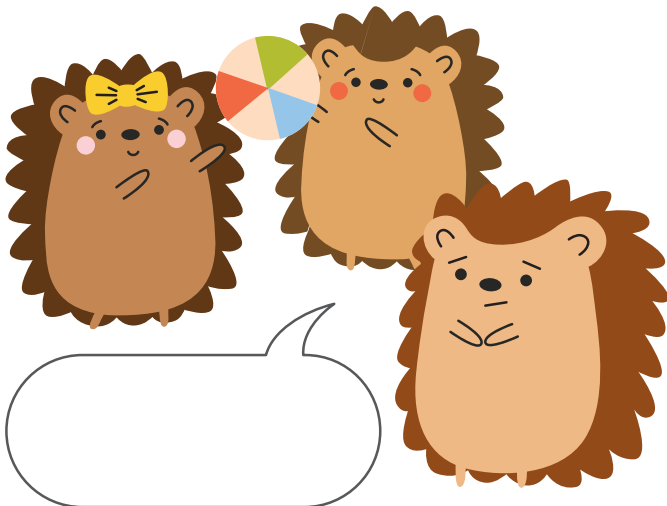
Fíjate en los erizos que aparecen a continuación en diferentes situaciones.  
Piensa qué palabras podría utilizar el erizo en cada caso.



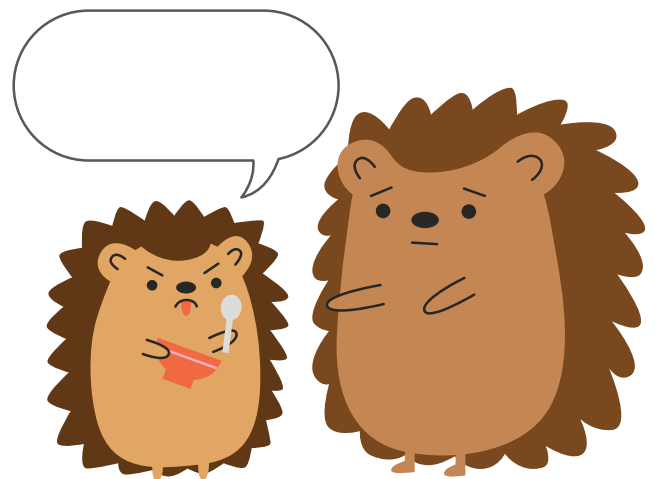
El erizo está enojado con otro erizo porque tomó su juguete.



El erizo está asustado en el consultorio del doctor.



El erizo está triste porque no sabe cómo unirse a otros erizos que están jugando.



Al erizo no le gusta la comida.

# Sentir grandes emociones



Si una emoción te sorprendió.  
Recuerda este truquito que te digo yo.



Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



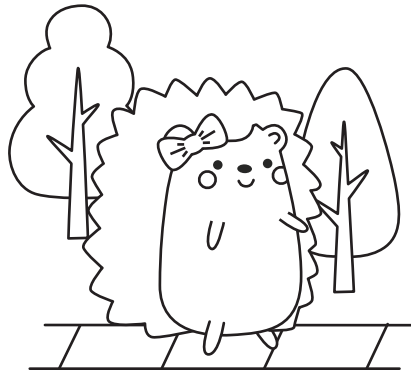
Respira profundo



Abraza un peluche



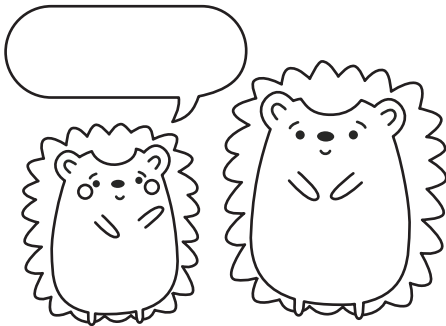
Dibuja o colorea algo



Respira profundo o camina



Escucha música, canta o baila



Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?



# Sentir grandes emociones



Si una emoción te sorprendió.  
Recuerda este truquito que te digo yo.



Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



Respira profundo



Abraza un peluche



Dibuja o colorea algo



Respira profundo o camina



Escucha música, canta o baila

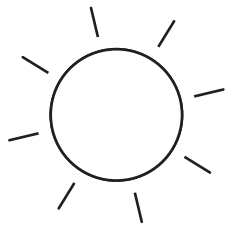


Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?



# Ser valientes

¡Sí puedes, tú puedes, sé valiente, valiente!



Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.

**Ir al doctor**

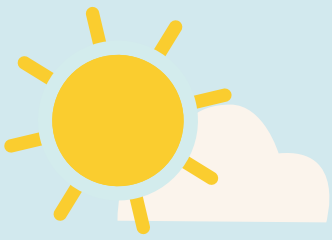
**Irte a dormir**

**Unirte a un juego**

**Conocer a un nuevo amigo**

**Ir a la escuela**

**¡Hola!**



# Ser valientes



♪ ¡Sí puedes, tú puedes, sé valiente, valiente! ♪

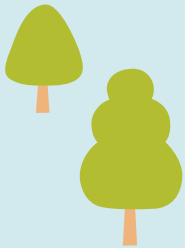
Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.



Ir al doctor



Irte a dormir



Unirte a un juego



¡Hola!



Conocer a un nuevo amigo



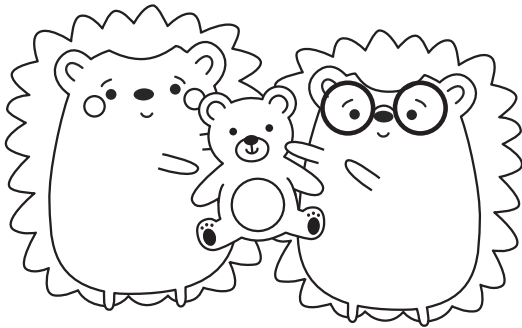
Ir a la escuela



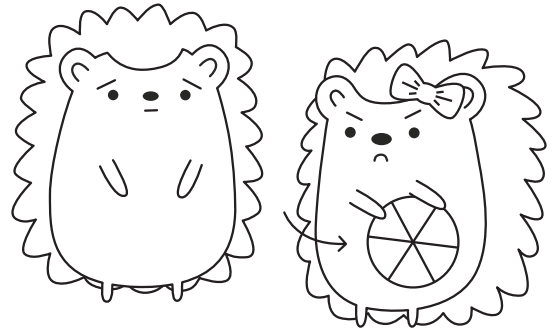
# Ser buen amigo o amiga

♪ ¡Es mejor buen amigo ser, y es muy ♪  
lindo que te pueda suceder!

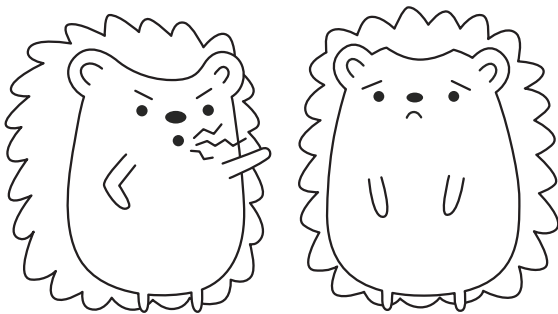
Aquí hay varias situaciones en las que los erizos se portan bien o mal.  
Colorea los buenos comportamientos de amistad.



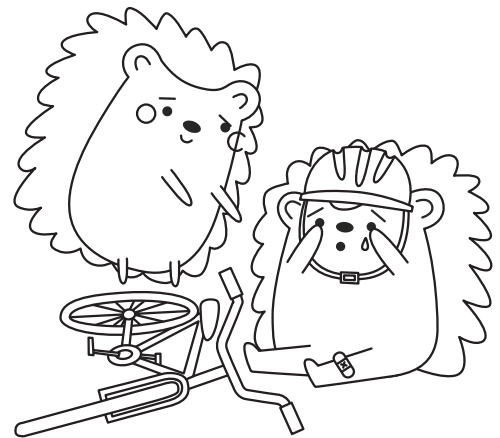
Compartir juguetes



Arrebatarse un juguete

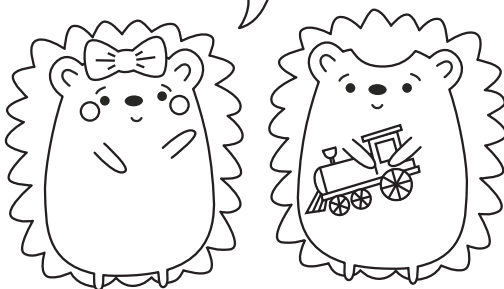


Gritarle a un amigo

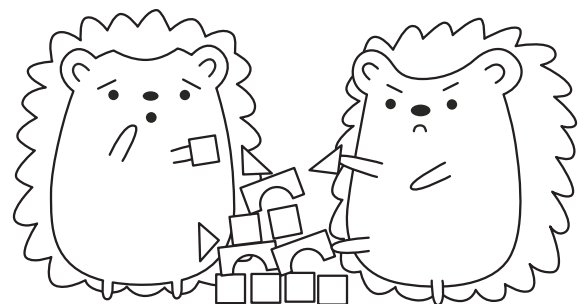


Ayudar a alguien

¿Puede ser mi turno?



Decirlo con palabras

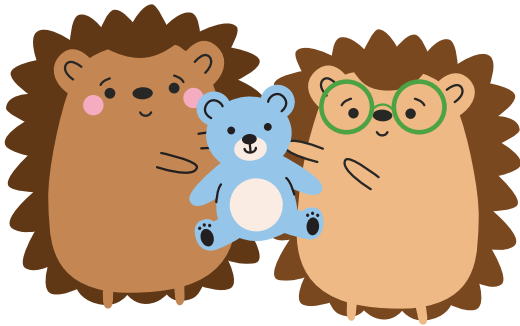


Destruir algo a propósito

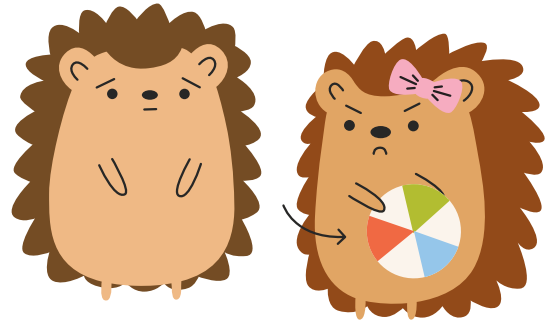
# Ser buen amigo o amiga

♪ ¡Es mejor buen amigo ser, y es muy ♪  
lindo que te pueda suceder!

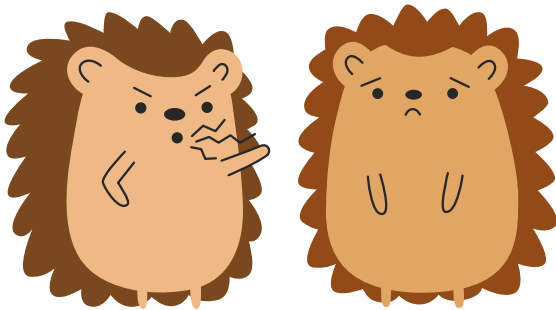
Aquí hay varias situaciones en las que los erizos se portan bien o mal.  
Encierra en un círculo los buenos comportamientos de amistad.



Compartir juguetes



Arrebatarse un juguete



Gritarle a un amigo

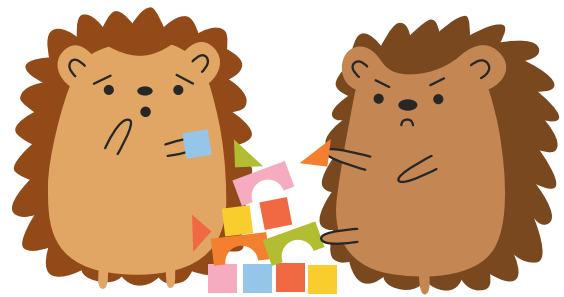


Ayudar a alguien

¿Puede ser mi turno?



Decirlo con palabras



Destruir algo a propósito