



# ConZENtrate:

## CUADERNOS DE DESARROLLO EMOCIONAL EN FAMILIA

### 2º ciclo de Educación Infantil

Autores/as:

Ana Sánchez Centeno

Celia Palomo Marín

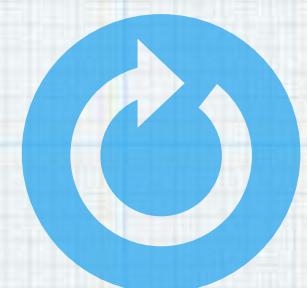
Alberto Hidalgo Domínguez

(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](http://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)

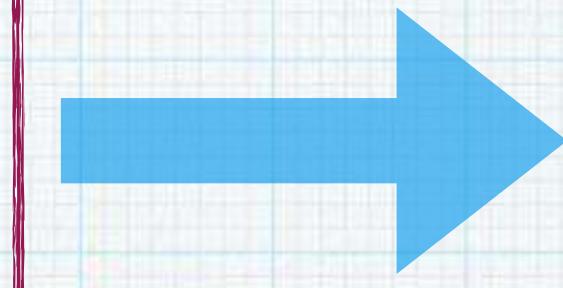
- \* [Rana de tres ojos](#)
- \* [Pájaro amarillo](#)
- \* [En familia](#)
- \* [Leotolda](#)



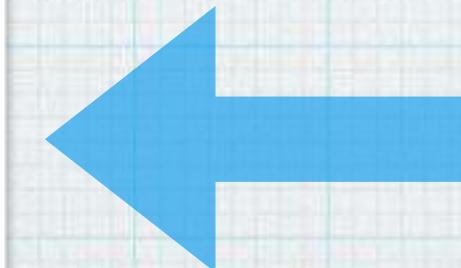
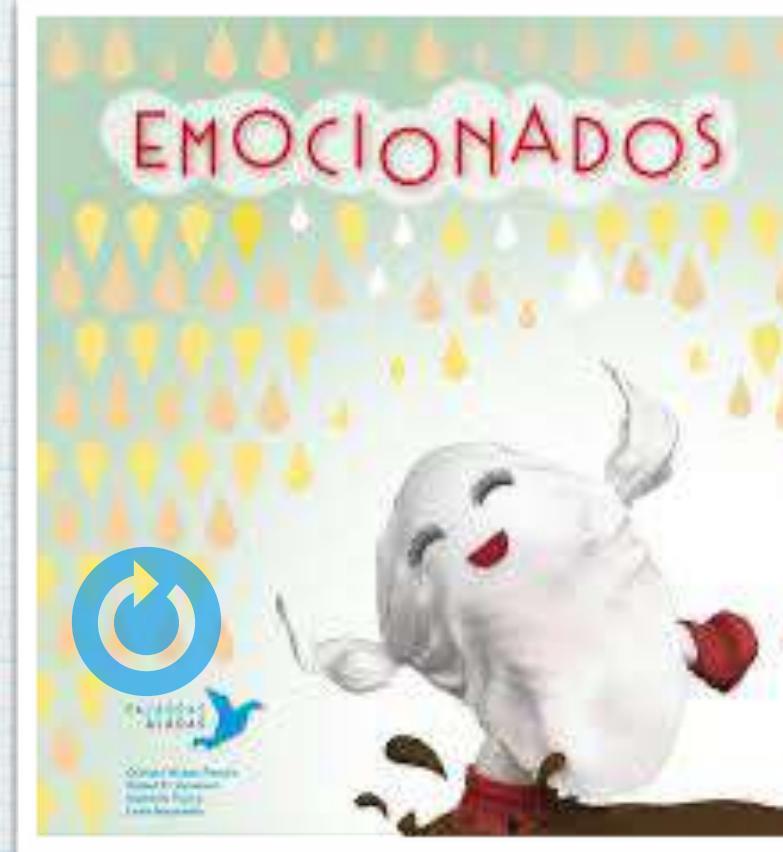
designed by freepik.com

# 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



Parejas



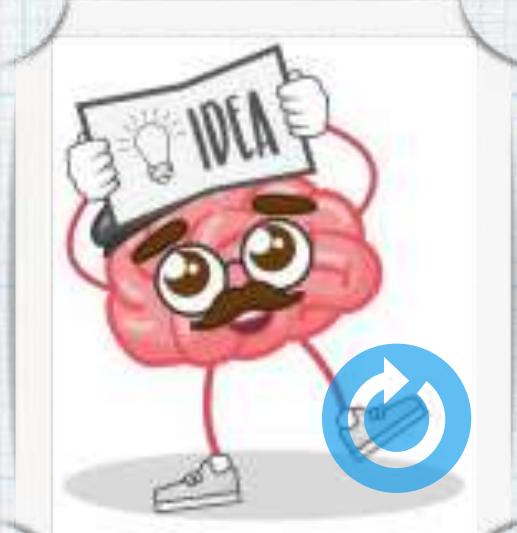
Colores



Busca objetos



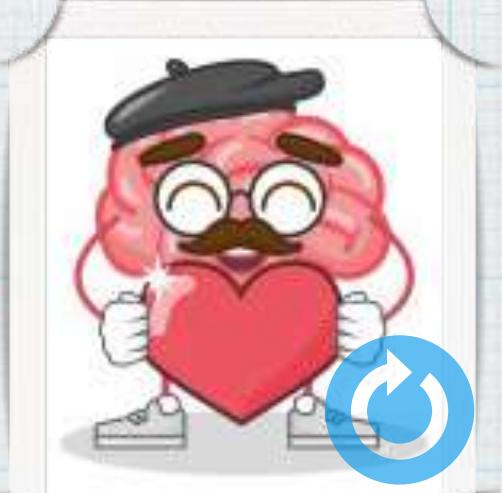
Laberintos



Conceptos



Sombras



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 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 mas 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?...



designed by freepik

# 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

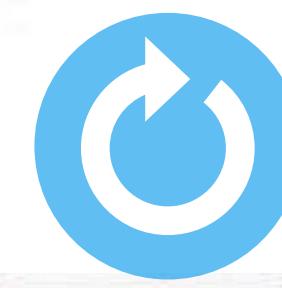


### Yoga



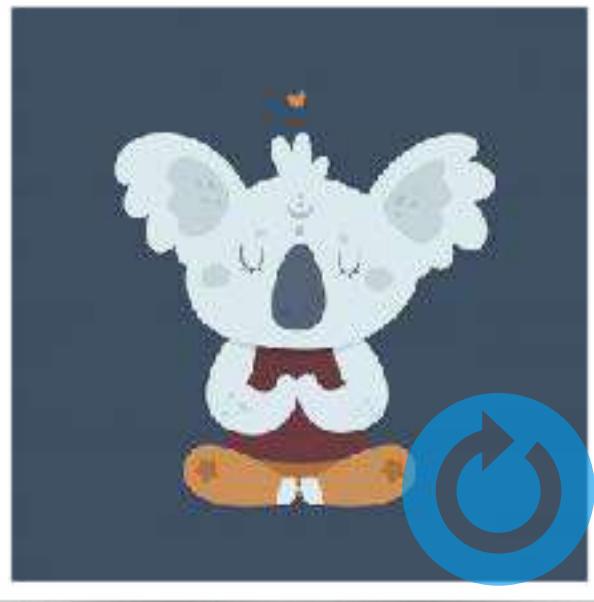
### Bote de la calma

¡BIEN HECHO!

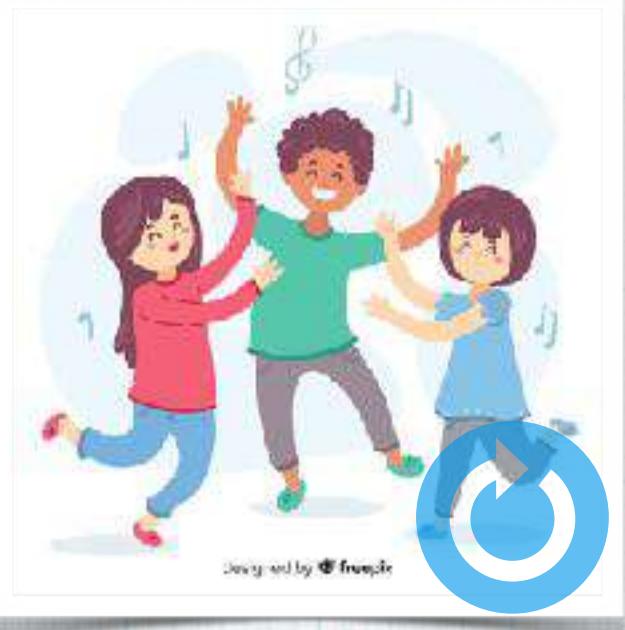


# Para saber más

## Expresión corporal



## Baile



## Ritmo



## Juegos



Formas



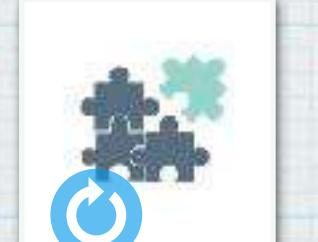
Diferencias



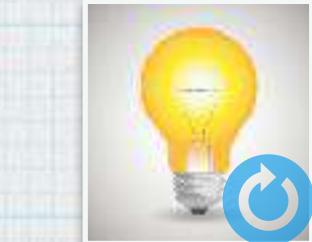
Dentro



Siluetas



Rompecabezas



Conceptos

## Pinta



## APPs



(Android)

(iOS)

Respira, piensa y actua

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](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-entretenida-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.