



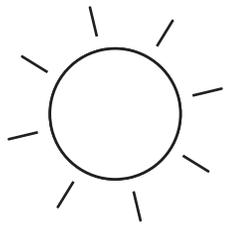
Ser valientes

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.

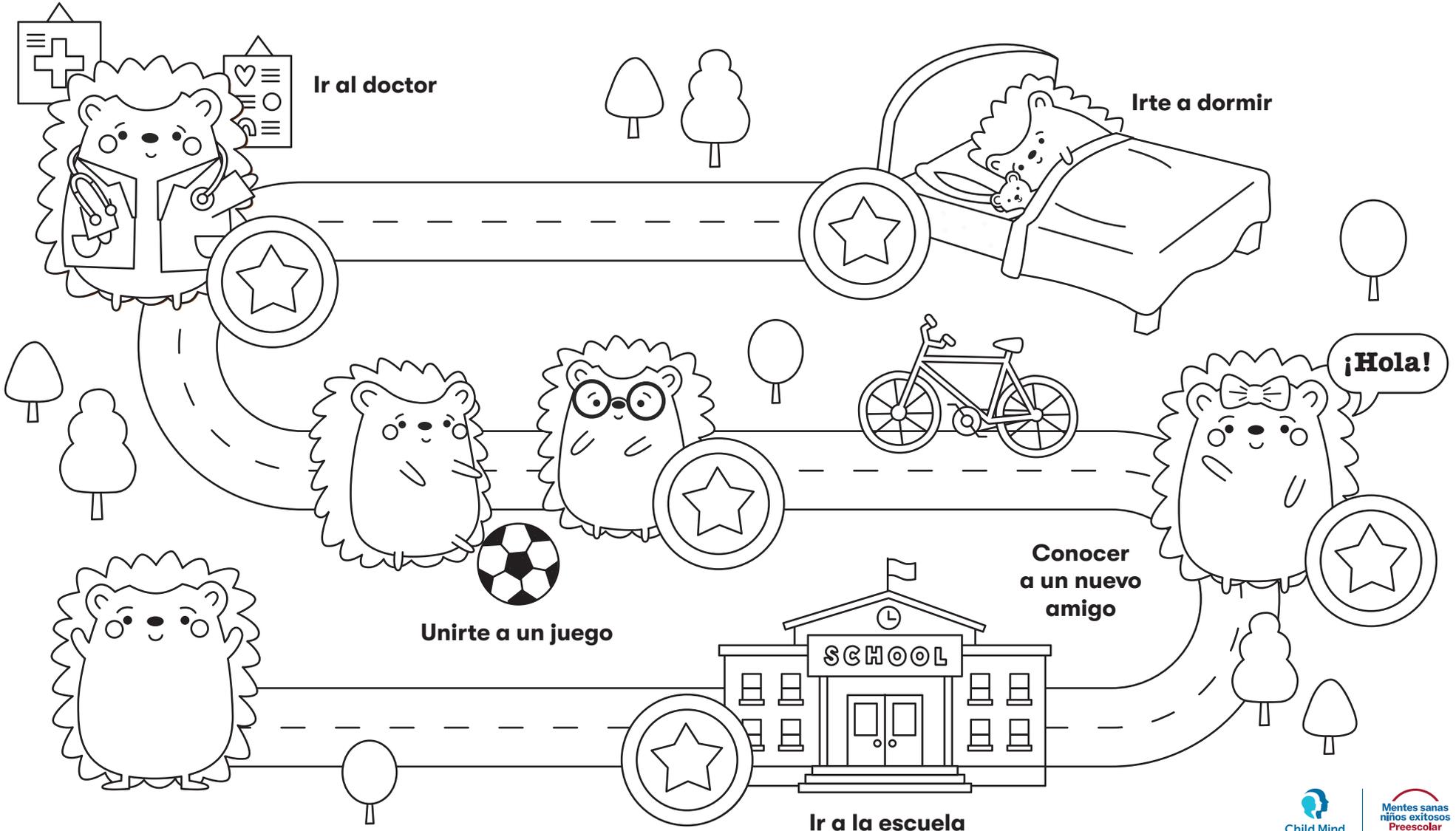


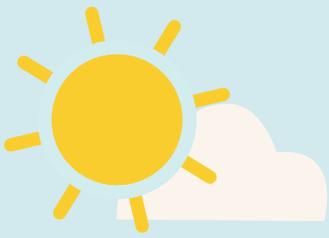
Ser valientes

♪ ¡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.





Ser valientes



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

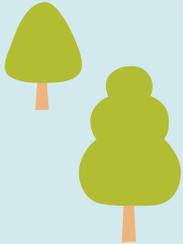
Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.



Ir al doctor



Irte a dormir



Unirte a un juego



¡Hola!



Conocer a un nuevo amigo



Ir a la escuela