



# Guía para cuidadores

**Preescolar, de 3 a 5 años**



## Índice

- 3 Introducción
- 4 Resumen de habilidades
- 14 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.

El proyecto se propone:

- Enseñar a los niños de preescolar habilidades básicas apropiadas para su nivel de desarrollo.
- Proporcionar a los adultos ideas para apoyar emocionalmente a los niños a medida que crecen.

Esta serie de videos, basada en investigaciones sobre salud mental, incluye cinco videos y esta Guía para cuidadores. Los videos se centran en cinco áreas importantes:



### Entender lo que siento

Aprender a nombrar y aceptar todas las emociones, al mismo tiempo que se identifican formas saludables de manejarlas.



### Ser valientes

Aprender a enfrentar situaciones que te ponen nervioso o te dan miedo.



### Decirlo con palabras

Aprender a decir qué necesitas, y tratar de resolver los problemas y conectar con las personas usando las palabras.



### Ser buen amigo o amiga

Aprender habilidades para ser un mejor amigo o amiga.



### Sentir grandes emociones

Notar cuándo sientes grandes emociones y aprender a manejarlas, para que estés mejor preparado y tomes mejores decisiones.



# Entender lo que siento

**Los niños, al igual que los adultos, sienten las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas y grandes. Es importante que sepan que está bien sentir todas esas emociones, tanto las sensaciones agradables como las incómodas.**

Así como tu hijo aprendió con nuestros amigos erizos, las emociones son importantes porque nos dicen mucho sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. También nos ayudan a conectarnos con los demás. Aprender a notar, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los niños a sentirse más en control de su experiencia emocional. “Cada día sentimientos hay. Es normal, ¡y no están mal!”.

### Habilidades importantes del video

- Todos sentimos un montón de emociones diferentes, y todas están bien.
- Nombrar nuestros sentimientos nos ayuda a darnos cuenta de lo que sucede y también de que podemos sentir más de una emoción a la vez.
- Notar cómo las sensaciones en nuestro cuerpo están conectadas con otras emociones. Nuestro cuerpo nos da pistas de lo que sentimos.

### PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Habla con tu hijo todos los días y pregúntale cómo se siente. Mostrarles imágenes a los niños o darles ejemplos de palabras que podrían usar, los puede ayudar a hablar más fácilmente sobre sus sentimientos. ¡Haz esto antes de apresurarte a resolver un problema o arreglar lo que está mal! Podrías decir:

“Veo que estás triste, y está bien”.

“Entiendo que te puedas enojar y estar triste al mismo tiempo. Eso pasa”.

“Es normal emocionarse y ponerse nervioso”.

- Felicítalos cada vez que digan cómo se sienten o se den cuenta de cómo se siente alguien más. Y especifica qué es lo que hicieron bien. Podrías decir:

“Te felicito por notar que estás asustada. Gracias por decirme”.

“Estuvo muy bien darte cuenta de lo enojada que estabas. Hagamos juntas unas respiraciones profundas para calmar nuestros cuerpos”.

- Usa libros y cuentos con imágenes. Pregunta a los niños cómo se podría estar sintiendo un personaje, a partir de lo que está pasando, o de su expresión en la imagen. También puedes usar libros y cuentos para ayudar a tu hijo a entender lo que siente y en qué parte del cuerpo siente las diferentes emociones. Por ejemplo:
  - “¿Cómo crees que se siente Ana en esta imagen? ¿Qué te hace pensar que está enojada? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes tú el enojo?”.
- Comparte con tu hijo cómo te sientes tú y cómo lo sientes en tu cuerpo. Esta es una forma excelente de enseñar a los niños que es normal tener sensaciones incómodas.

### COMIENZA CON ESTO →

- Cuando los niños hablan de sus sentimientos, es importante que los cuidadores los hagan sentir escuchados. Diles que es normal tener todo tipo de sentimientos. Hablar de esto ayuda a que los niños entiendan cada vez mejor lo que sienten a medida que crecen. Escuchar, reflexionar y conectar los ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Habla de tus propias emociones y de cómo se ven y se sienten. Cuando los niños hagan lo mismo, felicítalos para recordarles que esta es una habilidad importante.



# Decirlo con palabras

**Los años del preescolar pueden ser difíciles para los niños. Poder decir con palabras lo que piensan y sienten, y pedir lo que necesitan, les puede facilitar un poco las cosas.** Una habilidad importante que necesitan aprender los niños es cómo usar el lenguaje para expresarse y lograr que sus necesidades sean cubiertas. A esta edad, los niños se portan mal cuando se quieren comunicar. Pero, con la práctica, pueden evitar este tipo de comportamientos y aprender a comunicarse con palabras.

Nuestra amiga eriza Nina pudo decirle con palabras a su amigo Sam por qué estaba enojada. Y entonces pudieron trabajar juntos.

## Habilidades importantes del video

- Ninguno de nuestros sentimientos está mal: lo importante es lo que hacemos con ellos.
- Es normal que los niños en edad preescolar tengan a veces reacciones fuertes. Cuando los niños se portan mal, los adultos pueden usar la situación para enseñarles cómo comunicarse con palabras.
- Cuando los niños tienen algún problema o sentimientos grandes, necesitan un poco de ayuda para encontrar las palabras.

## PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Los niños en edad preescolar aprenden al observar a los adultos. Muéstrales cómo usar las palabras para hablar de cómo se sienten y pedir lo que necesitan. También puedes describir con palabras lo que ves que tu hijo está sintiendo o necesitando.
- Enojo, tristeza, felicidad o entusiasmo. Sea cual sea la emoción que sientes, habla de ella con una voz tranquila. Podrías decir:

“Estoy muy enojada, pero voy a hablar con mi amiga para ver cómo podemos resolver este problema”.

“Estoy un poco triste. Creo que hablar con un amigo me hará sentir mejor.”

- Muestra a los niños cómo decir con palabras qué te gusta. Podrías decir:

“Me encantó que me ayudaras a limpiar tus juguetes”.

“Me gustan los libros que describen lugares divertidos que visitar”.

- Cuando tu hijo esté tranquilo, practiquen palabras y frases que pueda decir cuando esté enojado. Esto puede ayudar a los niños a estar preparados para usar sus palabras cuando tengan un problema. Felicita a tu hijo cuando use sus palabras en situaciones difíciles: en el momento y cada vez que veas que lo hace. Esta es la mejor forma de alentar estos comportamientos. Podrías decir:



“Te felicito por decirme tranquilamente con palabras que no te quieres ir todavía del parque”.

“Me encanta cómo pediste con palabras tu turno para usar ese juguete”.

“Gracias por decirme que te gustó ese programa. A mí también me gusta”.

- Aprovecha libros, películas o situaciones de la vida real para mostrar cómo las personas usan sus palabras para decir claramente cómo se sienten o qué necesitan.

### COMIENZA CON ESTO →

- Ver qué dicen o hacen los adultos es una manera importante en la que aprenden los niños en edad preescolar. Muéstrales cómo usas tus palabras. Esto implica que te vean hablar sobre tus sentimientos, decir qué te gusta y pedir lo que necesitas.
- Cuando veas que tu hijo no puede expresar con palabras lo que siente o necesita, intenta describir lo que crees que está sintiendo, de esta manera lo ayudas a reforzar y fomentar el uso de las palabras.
- Cuando tu hijo esté tranquilo, practica las palabras que puede usar cuando se sienta enojado o tenga un problema. Felicítalo cada vez que diga cómo se siente y qué es lo que necesita.



# Sentir grandes emociones

**A los niños en edad preescolar les sucede mucho que sienten grandes emociones. Aprender a controlarlas es una habilidad importante que los ayudará a medida que crecen y se siguen desarrollando.** Los niños a esta edad están aprendiendo a darse cuenta que cualquier emoción se puede hacer grande. Pero también están aprendiendo que pueden usar sus habilidades o acudir con un adulto de confianza para que los ayude a dejar pasar el sentimiento.

Cuando Rocco el erizo se sintió triste y enojado, se puso a llorar. Y luego aprendió que hay muchas cosas que puede hacer cuando siente emociones grandes, como hacer respiraciones profundas, contar hasta tres, decir lo que siente con palabras o recibir un abrazo de alguien de confianza. Esto puede ayudar a que estos sentimientos pasen, y además nos ayuda a darnos cuenta de que podemos superar incluso las emociones más grandes y darnos un poco de espacio para descubrir qué hacer después.

### Habilidades importantes del video

- Todos sentimos grandes emociones a veces, y eso está bien.
- Las grandes emociones nos pueden hacer querer actuar antes de detenernos a pensar.
- Pero hay muchas cosas que podemos hacer, como respirar profundo o abrazar a una persona de confianza que nos ayude a calmarnos y decidir qué hacer a continuación.

### PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Dile a tu hijo que está bien sentir lo que siente. Esto ayuda a los niños a sentirse escuchados y comprendidos, y les enseña que pueden manejar sus emociones grandes.

“Me doy cuenta de que esto te molestó mucho. Y entiendo por qué”.

- Modela formas saludables de lidiar con los grandes sentimientos. Esto incluye mostrarles y decirles qué cosas haces tú cuando sientes una emoción fuerte.

“Estoy sintiendo una emoción grande, así que voy a hacer unas respiraciones profundas para calmarme”.

“Me siento tan frustrado en este momento, así que voy a tomar un descanso y luego volveré a esto cuando esté menos frustrado”.

- Cuando tu hijo esté calmado, habla sobre las cosas que puede hacer cuando sienta emociones grandes. Especifica qué podría probar en diferentes situaciones.
- Cada vez que tu hijo haga una de esas cosas para enfrentar una emoción intensa, felicítalo de inmediato. Es importante hacer esto cada vez. Estos recordatorios los ayudan a adquirir el hábito de usar estas habilidades. Podrías decir:



“Veo que te sentías abrumada, y me encanta cómo estás abrazando a tu peluche para calmarte”.

“Me gusta que te estés tomando un descanso para ayudar a disminuir esas emociones grandes”.

“Gracias por contar hasta tres conmigo y respirar profundamente”.

### COMIENZA CON ESTO →

- Comienza por decirle a tu hijo que es normal sentir emociones grandes y que compartir contigo lo que siente es un muy buen primer paso para manejarlas.
- Cuando tu hijo se haya calmado, haz un plan para manejar las emociones grandes antes de que ocurran. Pregúntale a tu hijo si hay cosas o actividades que lo podrían ayudar a enfrentar las emociones grandes, como abrazar a su peluche favorito o hacer respiraciones profundas. Tener un plan aumenta las probabilidades de que tu hijo utilice estas habilidades.



# Ser valientes

**Los niños en edad preescolar podrían enfrentar situaciones que los hagan sentir nerviosos o asustados.** Algunas situaciones comunes incluyen la primera vez que van a la escuela, separarse de uno de sus padres, dormir solos, hacer nuevos amigos e ir al doctor.

Como tú y tu hijo aprenderán con nuestros amigos erizos, ayuda saber que estos sentimientos son normales. Y que enfrentarnos a situaciones difíciles nos ayuda a desarrollar confianza. Ser valientes, cuando estás en un lugar seguro y con adultos cerca, significa esforzarte por hacer algo que tal vez al principio te asuste, pero que con la práctica, se sentirá cada vez menos aterrador.

## Habilidades importantes del video

- Es normal sentir miedo y estar nervioso al probar cosas nuevas.
- Es normal sentir el miedo en tu cuerpo, incluso cuando te duele el estómago, tu corazón late muy rápido o te pones a llorar.
- Practicar ser valientes, en un lugar seguro y cuando hay un adulto cerca, ayuda a que la situación se sienta cada vez menos aterradora con el tiempo.

## PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Cuando tu hijo esté en una situación nueva, dile qué puede esperar para que se sienta más seguro. Puede que algunos niños hagan muchas preguntas, y está bien. También puede que les guste escuchar varias veces los mismos detalles.



“Vas a ir a tu primera clase de baile, donde te van a presentar a tu maestra y a tus compañeros de clase. Yo voy a estar en la sala de espera todo el tiempo y te voy a observar mientras tomas tu clase”.

- Es útil para los niños saber cómo será la situación nueva. ¿Qué tan grande es el salón de clases? ¿Qué tan lejos está la sala de espera? Trata de describir cómo será la situación nueva o muéstrales el espacio antes de que se vayan a quedar ahí solos.
- Pero no dejes de decirles que es normal sentir miedo o nerviosismo.



“Cuando comenzamos algo nuevo, nos podemos sentir un poco asustados o nerviosos, y eso está bien. Todos sentimos miedo a veces”.

- Ayuda a tu hijo a entender que las sensaciones en su cuerpo y las emociones están conectadas. Podrías preguntar:
  - “ “Cuando algo te da susto, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes? ¿Tienes una sensación extraña en tu estómago, o te duele? ¿Sientes que tu corazón se acelera? ¿Sientes que te tiemblan las manos? Todas esas sensaciones corporales pueden ocurrir cuando sentimos miedo o nerviosismo, y está bien tenerlas”.
- Muéstrales cómo se hacen algunas habilidades que pueden usar cuando tienen miedo. Cuando te sientas nervioso o vayas a probar algo nuevo, haz una respiración profunda o di en voz alta “sí lo puedo hacer”.
- Sé comprensivo con cómo se sienten pero a la vez anímalos a ser valientes.
  - “ “Sé que te da miedo. Pero también sé que puedes ser valiente y hacerlo”.
- Cuando tu hijo sea valiente en algo, felicítalo. Y recuérdale que la práctica hará que cada vez sea más fácil atreverse.
  - “ “¡Fuiste muy valiente al entrar a tu salón de clases solita! ¡Cuando más lo hagas, te será cada vez más fácil!”.

### COMIENZA CON ESTO →

- Nombra los sentimientos incómodos, como el nerviosismo y el miedo. Y diles a los niños que son normales. Muéstrales con el ejemplo formas de calmarse.
- Diles que dar pasos valientes es una forma de practicar cómo sentir menos miedo. Cuando un niño dé un paso valiente, felicítalo y anímalos a seguir atreviéndose.



# Ser buen amigo o amiga

**Compartir, esperar, tomar turnos, así como notar y ayudar a un amigo cuando está molesto son habilidades para ser buen amigo o amiga.** Los niños empiezan a aprenderlas en preescolar. A medida que crecen, las siguen desarrollando para convertirse en buenos integrantes de equipo y también de la comunidad.

Durante el baile de la amistad, el erizo Rafa aprende una forma de portarse como un buen amigo con Mandy. Porque ser buen amigo o amiga es lo más lindo que te puede suceder.

## Habilidades importantes del video

- Llevarse bien con los demás ayuda a ser buen amigo o amiga, así como un buen integrante de la familia y la comunidad.
- Otras habilidades para ser buen amigo o amiga incluyen ayudar, escuchar, compartir, tomar turnos, ser flexible y encontrar un punto medio cuando hay un desacuerdo.

## PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Modela habilidades para ser buen amigo o amiga. Esto implica hablar sobre ellas y mostrarle a los niños cómo usarlas.



“Prestarle mi libro favorito a Sara me hizo sentir muy bien”.

“Nuestra vecina Nancy no se siente bien. He pensado que podríamos hacerle unas galletas para que sepa que nos acordamos de ella”.

- Crea oportunidades para que tu hijo practique comportamientos de amistad. Esto podría incluir organizar citas para jugar, actividades grupales e incluso practicar en casa contigo.
- Encuentra maneras de que tu hijo practique las habilidades de amistad en citas para jugar, en grupos o incluso en la casa.
- Cuando use estas habilidades dile que lo hizo bien y nombra el comportamiento de amistad que observaste. Es importante felicitar a los niños en el momento y hacerlo de forma frecuente. Podrías decir:



“Estás compartiendo y te estás turnando muy bien con tu hermano”.

“Me encantó que pidieras con tus palabras tu turno para usar ese juguete”.

“Fuiste muy amable al preguntarle a tu amiga cómo estaba cuando se enojó”.

“Gracias por ser paciente y esperar tu turno para hablar”.

“Te felicito por dejar a tu amigo elegir el juego”.

### COMIENZA CON ESTO →

- Habla con tu hijo sobre por qué es importante ser buen amigo o amiga. Utiliza ejemplos de su vida en la escuela y en la casa para ayudarlo a aprender que las personas usan las habilidades de amistad todos los días.
- Cuando veas que tu hijo está usando las habilidades de amistad, felicítalo. Asegúrate de nombrar el comportamiento cuando ocurra y todas las veces que lo observes.

# Hojas de actividades

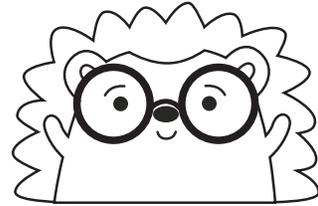
En las páginas siguientes encontrarás hojas de actividades que puedes realizar con tu hijo o colocar en casa para reforzar estas cinco habilidades.

# Entender lo que siento

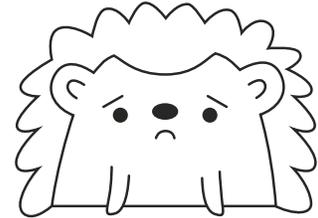
🎵 Cada día sentimientos hay. Es normal y no están mal. 🎵

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

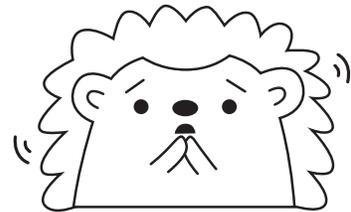
Triste



Enojado(a)



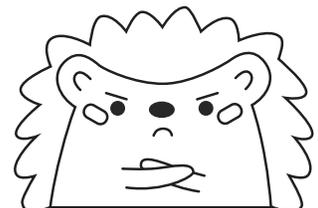
Feliz



Asustado(a)



Sorprendido(a)



# Entender lo que siento

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

Feliz

Enojado(a)

Asustado(a)

Triste

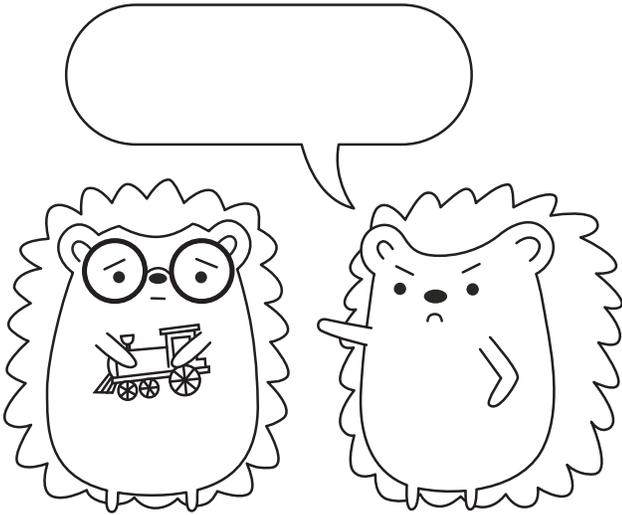
Sorprendido(a)



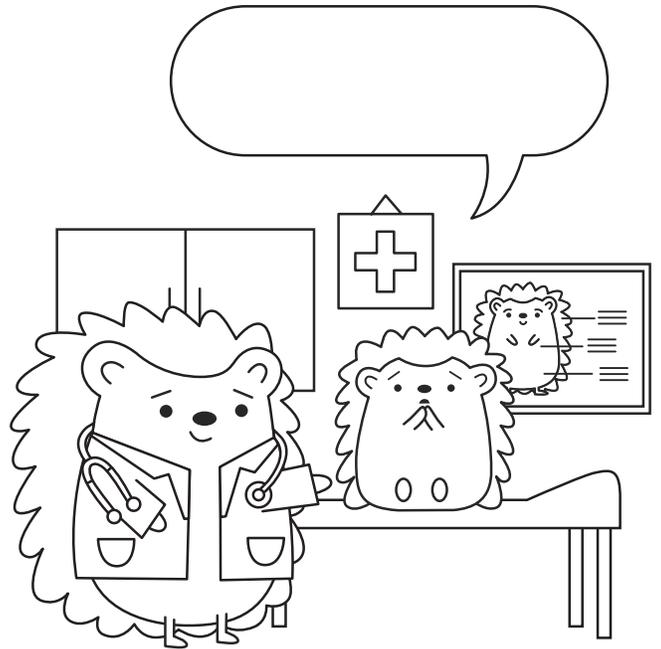
# Decirlo con palabras

♪ ¡Cuéntalo, cuéntalo! ♪

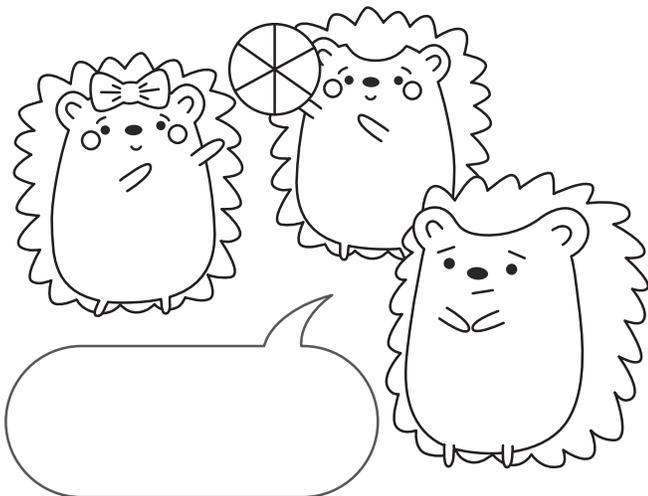
Fíjate en los erizos que aparecen a continuación en diferentes situaciones.  
Piensa qué palabras podría utilizar el erizo en cada caso.



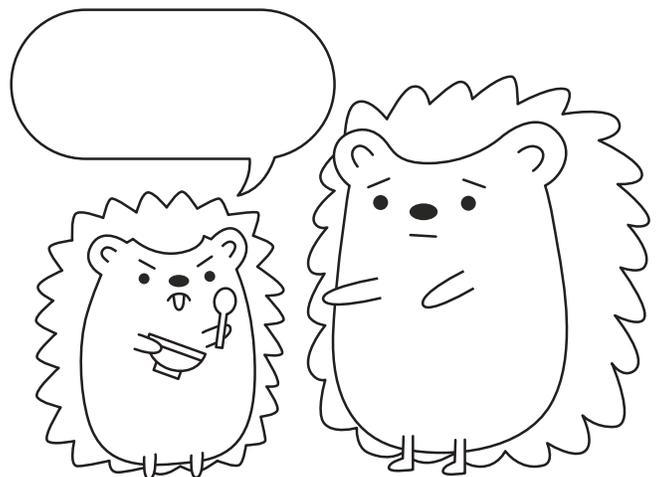
El erizo está enojado con otro erizo porque tomó su juguete.



El erizo está asustado en el consultorio del doctor.



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

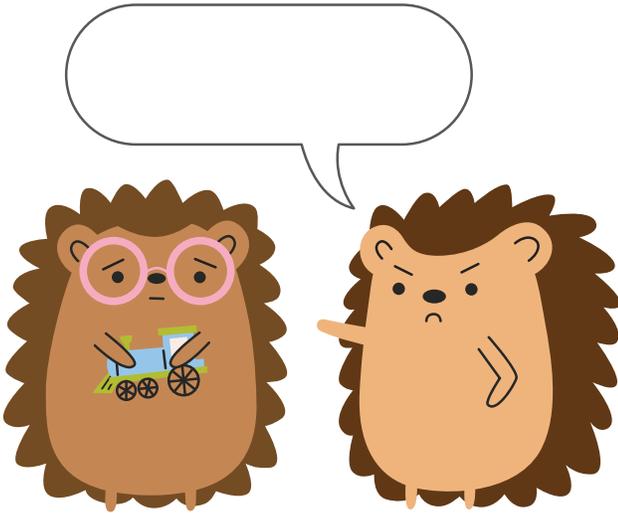


Al erizo no le gusta la comida.

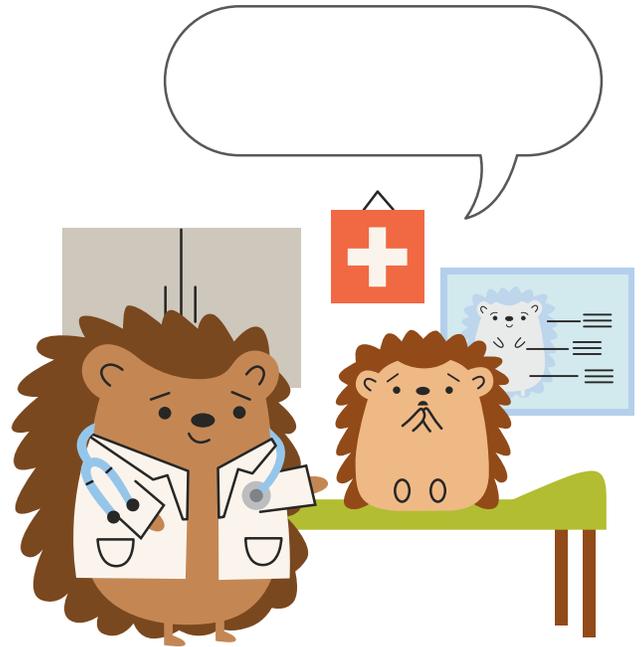
# Decirlo con palabras

🎵 ¡Cuéntalo, cuéntalo! 🎵

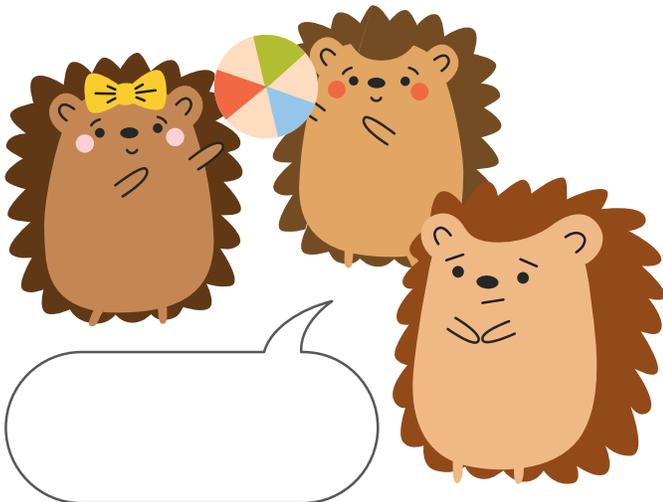
Fíjate en los erizos que aparecen a continuación en diferentes situaciones.  
Piensa qué palabras podría utilizar el erizo en cada caso.



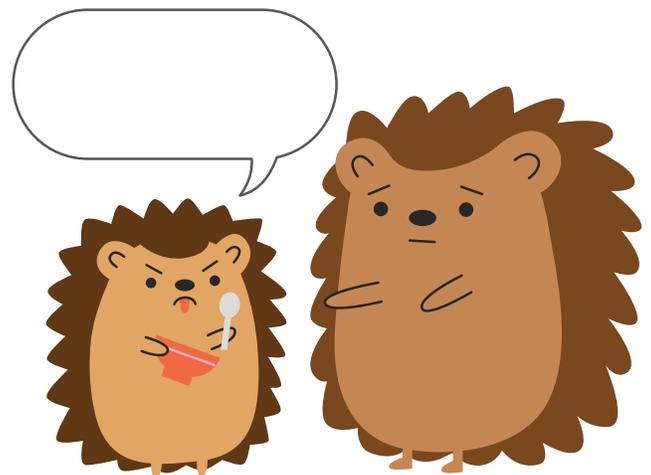
El erizo está enojado con otro erizo porque tomó su juguete.



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.



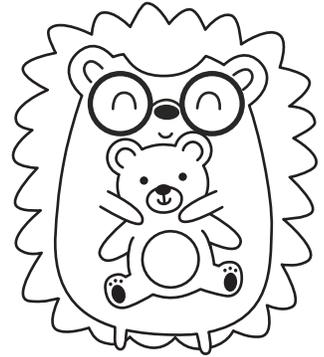
Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



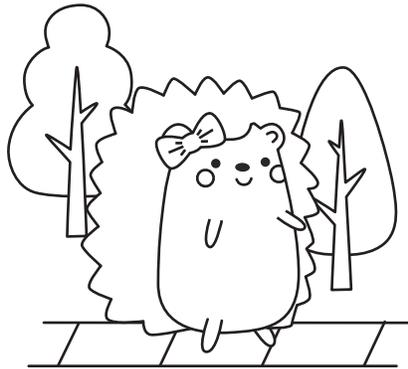
Respira profundo



Abraza un peluche



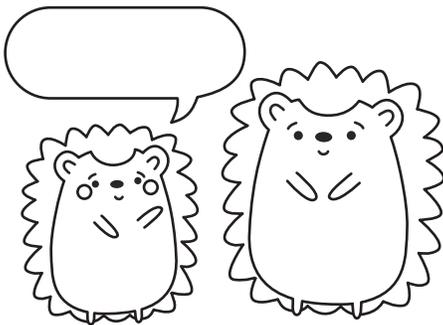
Dibuja o colorea algo



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

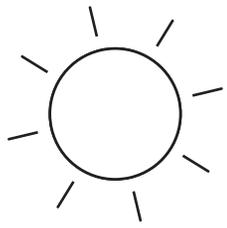


Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?

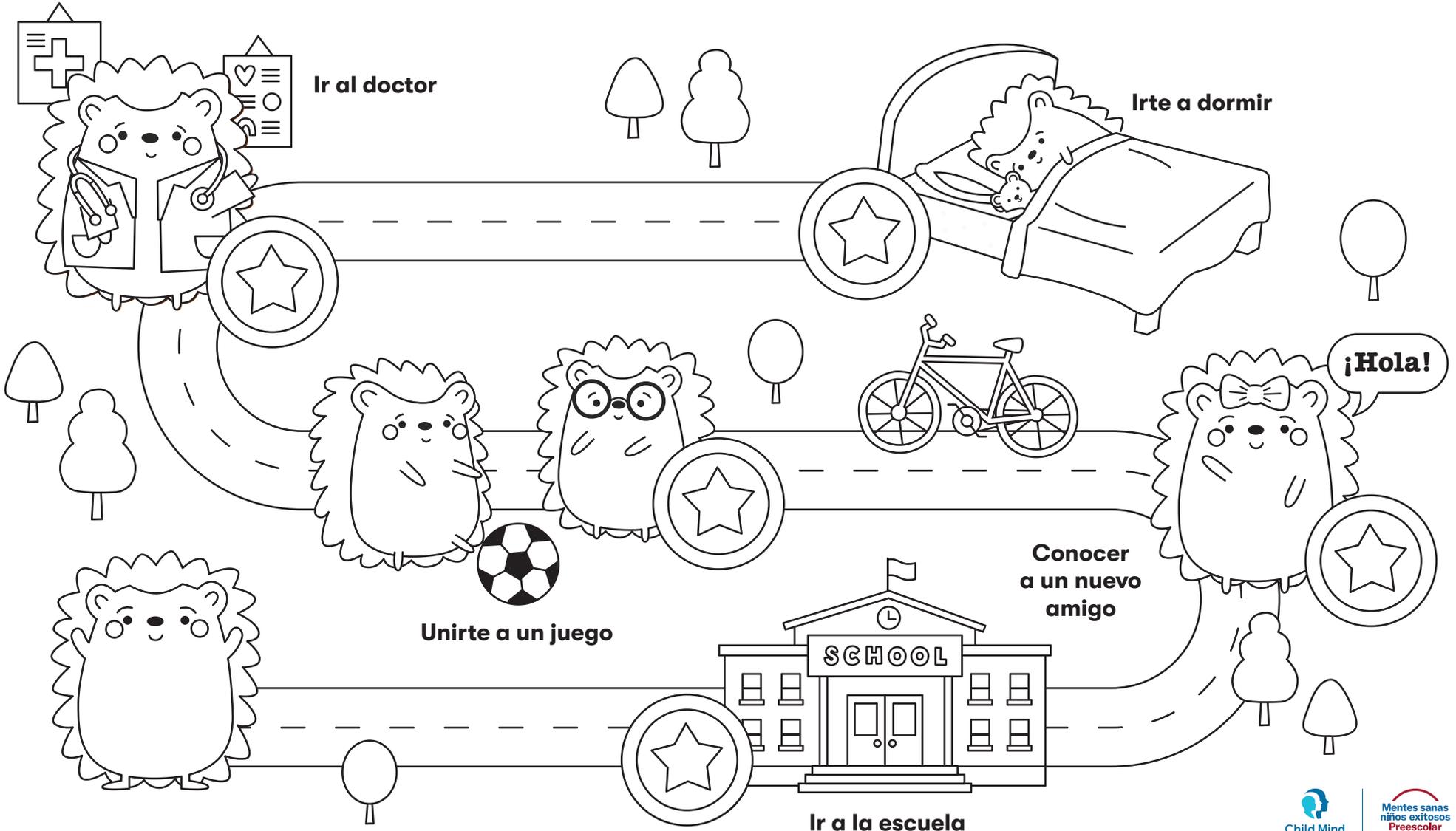


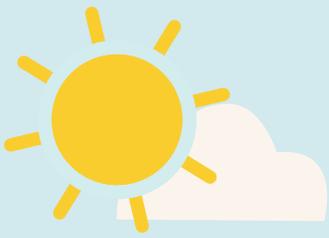
# Ser valientes

¡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.





# Ser valientes



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

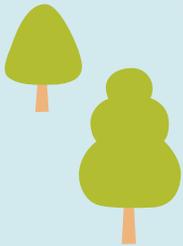
Sigue los pasos del erizo por Erizolandia para conseguir monedas de valentía al hacer cosas que puede que te asusten. Colorea las monedas de valentía a medida que avances.



Ir al doctor



Irte a dormir



Unirte a un juego



¡Hola!



Conocer a un nuevo amigo

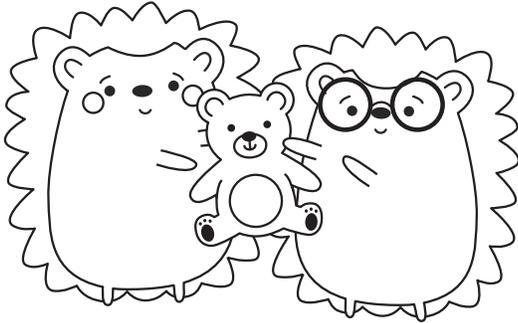


Ir a la escuela

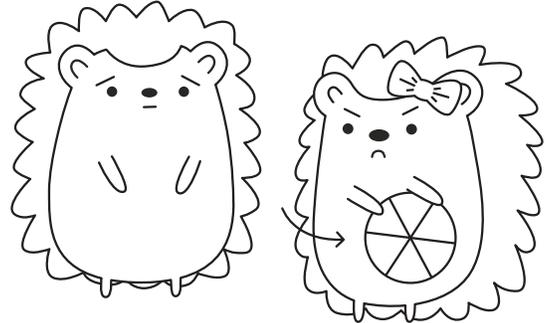
# Ser buen amigo o amiga

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

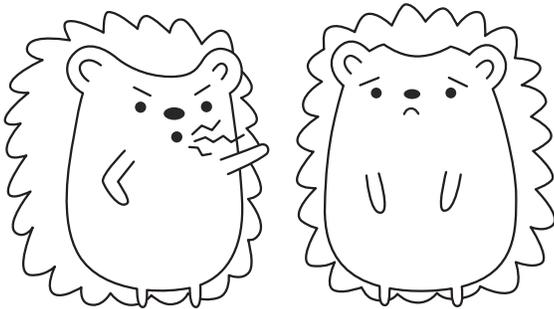
Aquí hay varias situaciones en las que los erizos se portan bien o mal.  
Colorea los buenos comportamientos de amistad.



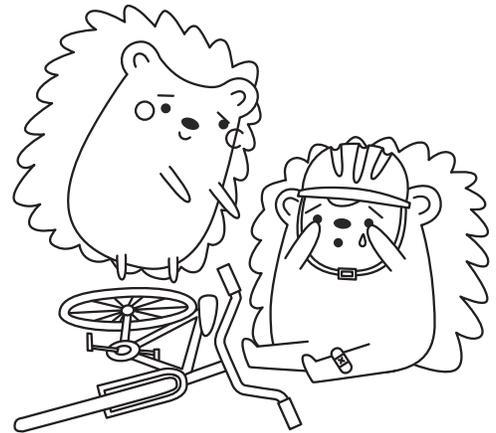
Compartir juguetes



Arrebatarse un juguete

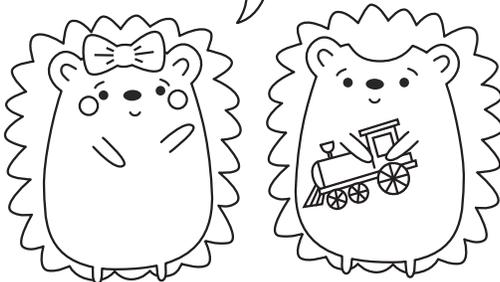


Gritarle a un amigo

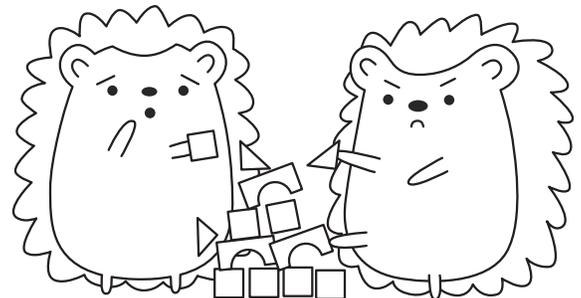


Ayudar a alguien

¿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!

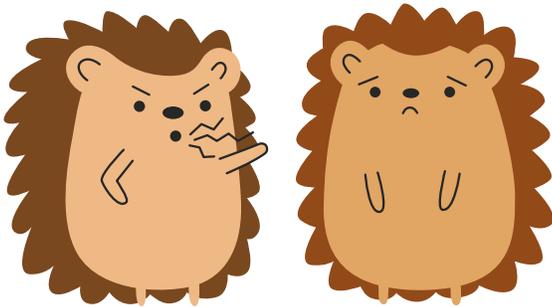
Aquí hay varias situaciones en las que los erizos se portan bien o mal.  
Encierra en un círculo los buenos comportamientos de amistad.



Compartir juguetes



Arrebatarse un juguete



Gritarle a un amigo

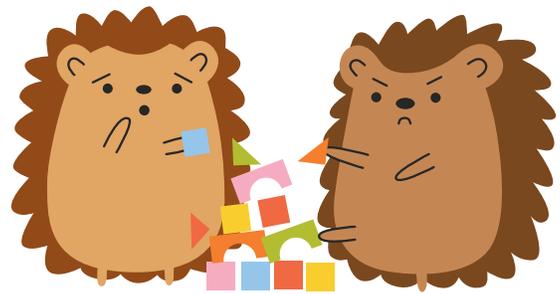


Ayudar a alguien

¿Puede ser mi turno?



Decirlo con palabras



Destruir algo a propósito