

Bienestar, Buen Trato y CoVitalidad en la Escuela

**RECURSO EDUCATIVO
PARA EL AULA DE INFANTIL**

**Antonio Salvador Jiménez Hernández
Ángel Lozano Frutos
Olga Llamas Carreras**

Bienestar, Buen Trato y CoVitalidad en la Escuela

**RECURSO EDUCATIVO
PARA EL AULA DE INFANTIL**



© Los autores

ISBN: 978-84-09-85691-6

Edita: Laboratorio Internacional de Promoción de Buen Trato y
Participación Infantil

<https://inflab.es>

Imprime: 4Graph

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

A nuestros hijos:
Johanna, Ángel, Natán y Oliver

SUMARIO

PRÓLOGO	11
PRESENTACIÓN	15
CONSIDERACIONES PREVIAS. EMPECEMOS POR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)	23
CAPÍTULO 1. EDUCAR DESDE EL BIENESTAR	29
EL ESPACIO DE APRENDIZAJE	33
LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	37
LA ESCUCHA ACTIVA	48
LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA	52
LA RISA	58
EL EJERCICIO FÍSICO	64
LAS HORMONAS	70
LA ALIMENTACIÓN	76
EL DESCANSO Y LA RELAJACIÓN	82
LA MEDITACIÓN EN LA EDAD INFANTIL	89

CAPÍTULO 2. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR BUEN TRATO? 95

LA TERNURA 98

LA AMABILIDAD 101

LA EMPATÍA 104

LA COMPASIÓN 107

EL ECOSISTEMA DEL CUIDADO 109

CAPÍTULO 3. EL MODELO DE LA COVITALIDAD 111

FAMILIA Y ESCUELA COMO ARQUITECTOS DEL
NEURODESARROLLO 118

LA EDUCACIÓN EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA 122

LA EDUCACIÓN EN LA ESCUELA INFANTIL 128

CAPÍTULO 4. ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA PROMOCIONAR EL BIENESTAR Y EL BUEN TRATO EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL 143

ACTIVIDADES PARA PROMOCIONAR EL BIENESTAR 145

ACTIVIDADES PARA PROMOCIONAR EL BUEN TRATO 211

REFERENCIAS 317

PRÓLOGO

En los últimos años, resulta profundamente esperanzador observar cómo, tanto en España como a nivel internacional, crece el interés por una educación infantil fundamentada en la evidencia científica y en los avances de la psicología positiva. Esta mirada pone en el centro algo esencial: promover el desarrollo integral de los niños y niñas, atendiendo no solo a sus capacidades cognitivas, sino también a su bienestar físico, emocional y social, así como a la construcción de una vida plena y feliz desde los primeros años.

El presente libro se inscribe con acierto en esta corriente, ofreciendo una valiosa propuesta para acompañar el desarrollo de niños y niñas en la etapa de 0 a 6 años, un periodo decisivo en el que se asientan las bases de la estabilidad emocional, la calidad de los vínculos afectivos, la capacidad de aprendizaje, la resiliencia y el bienestar a

lo largo de toda la vida. Su enfoque invita a comprender la infancia no solo como una etapa de crecimiento, sino como un tiempo clave para cultivar fortalezas que perdurarán en el futuro.

A lo largo de sus capítulos, la obra recorre de manera clara y accesible los distintos pilares del desarrollo positivo: la construcción de relaciones armoniosas, la resolución pacífica de conflictos, la importancia de una alimentación saludable, el contacto con la naturaleza, el valor del juego y la actividad física, así como la relevancia del descanso, la relajación y los hábitos de vida saludables. Todo ello sin olvidar la influencia del entorno físico, destacando la importancia de espacios cuidados, acogedores y adaptados a las necesidades de la infancia.

Mención especial merece el capítulo dedicado al modelo de CoVitalidad, donde se profundiza en el desarrollo de doce fortalezas fundamentales. En él se muestra cómo el cultivo intencional de estas fortalezas se entrelaza de forma inseparable con el desarrollo socioemocional y cognitivo, ofreciendo un marco sólido para educar desde el bienestar. Igualmente, relevante es la reflexión sobre la actitud pedagógica de los profesionales, subrayando valores como la empatía, la amabilidad, la ternura y la compasión. Desde esta disposición, educadores y educadoras pueden crear entornos seguros y significativos, donde cada niño y niña se sienta visto, escuchado y valorado.

Nos encontramos, en definitiva, ante una obra especialmente útil y necesaria, tanto para profesionales de la educación y la intervención

social como para familias que afrontan el apasionante y complejo reto de educar. El hecho de que este libro sea de acceso gratuito amplía aún más su valor, facilitando que llegue a todas aquellas personas comprometidas con el bienestar infantil.

He tenido la oportunidad de leer esta obra con gran interés y disfrute, y confío en que quienes se adentren en sus páginas experimenten la misma inspiración y satisfacción, encontrando en ellas no solo conocimiento, sino también una guía para acompañar con sensibilidad y rigor el crecimiento de los más pequeños.

Drs. Michaël von Bönninghausen tot Herinkhave

Utrecht, marzo de 2026

PRESENTACIÓN

El Laboratorio Internacional de Promoción de Buen Trato y Participación Infantil -INFLAB- comprometido con su labor de incidencia social y pedagógica, edita el primero de tres libros diseñados a modo de recursos educativos para las etapas de educación infantil, primaria y secundaria.

El presente libro, centrado en el bienestar y el buen trato a través del modelo de CoVitalidad en la etapa de educación infantil, aborda una serie de cuestiones entre las que encontramos, en primer lugar, la Comunicación No Violenta (CNV), que desarrollada por Marshall Rosenberg, constituye un enfoque práctico que transforma el “buen trato” en una habilidad concreta basada en la empatía, la responsabilidad emocional y el lenguaje consciente. Parte de la idea de que detrás de cada conducta hay necesidades no satisfechas, lo que permite sustituir el juicio por comprensión.

A través de sus cuatro pilares —observación, sentimiento, necesidad y petición—, la CNV favorece la conexión auténtica, reduce el conflicto y promueve relaciones basadas en el respeto mutuo. Este enfoque no solo mejora la convivencia, sino que también fortalece el bienestar individual y colectivo, creando entornos seguros donde la CoVitalidad puede florecer.

El capítulo 1 presenta una visión integral de la Educación Infantil centrada en el bienestar como condición imprescindible para el aprendizaje y el desarrollo de niños y niñas. En primer lugar, se aborda el papel de las habilidades como base del desarrollo integral, destacando la importancia de acompañar a los niños en la gestión de sus emociones, la construcción de relaciones positivas y el descubrimiento de sus propias capacidades.

A continuación, se profundiza en el espacio de aprendizaje como un elemento pedagógico activo. El aula deja de ser un lugar neutro para convertirse en un entorno que influye directamente en el bienestar, la autonomía y la interacción, a través de aspectos como la flexibilidad, la armonía, la luz, la ventilación y los materiales.

El capítulo continúa con la educación emocional, entendida como un pilar fundamental que permite a los niños conocerse, regularse y relacionarse mejor. Se destacan sus beneficios en el desarrollo de la autoestima, la resiliencia, las habilidades sociales y el rendimiento académico, así como el papel del docente como modelo emocional.

En esta línea, la escucha activa se presenta como una competencia clave para generar vínculos seguros, favorecer la comunicación y promover un clima de respeto y confianza en el aula.

Asimismo, se incorpora la conexión con la naturaleza como un recurso educativo esencial que favorece la calma, la autorregulación, el aprendizaje experiencial y el desarrollo de valores como el respeto y la empatía.

También se destaca el valor de la risa como herramienta pedagógica y reguladora del bienestar emocional, así como la importancia del ejercicio físico en el desarrollo cognitivo, social y emocional, contribuyendo a la motivación, la atención y la salud integral.

El capítulo 2 presenta el buen trato como la base imprescindible para construir una cultura de paz, destacando que no es posible educar en convivencia sin aprender previamente a relacionarnos desde la empatía, la amabilidad y el respeto. Desde esta perspectiva, se plantea que el bienestar y la calidad de las relaciones humanas pueden entrenarse y desarrollarse de manera intencional desde la infancia.

El eje central del capítulo se articula en torno al desarrollo de un conjunto de habilidades socioemocionales fundamentales, entendidas como un verdadero “ecosistema del cuidado”.

En primer lugar, la ternura se presenta como la capacidad de reconocer la fragilidad del otro y responder con cuidado y respeto, siendo clave en la construcción de vínculos seguros. Se destaca el papel del adulto como modelo y la importancia de educar a través de gestos, el tacto y la presencia afectiva.

A continuación, la amabilidad se define como la disposición activa a generar bienestar en los demás, fomentando hábitos cotidianos de respeto, cooperación y ayuda mutua. Se subraya la importancia de crear contextos educativos donde la amabilidad sea la norma y no la excepción.

El capítulo continúa con la empatía, entendida como la capacidad de comprender y sentir lo que le ocurre al otro. Se diferencian sus dimensiones cognitiva y afectiva, y se plantea su desarrollo progresivo mediante la observación emocional, el lenguaje y la escucha activa.

Como evolución de la empatía, se introduce la compasión, que añade la acción al reconocimiento del sufrimiento ajeno. No solo implica entender, sino también actuar para aliviar el malestar del otro, promoviendo en el niño un papel activo como agente de cuidado.

Finalmente, estas habilidades se integran en un modelo global denominado “ecosistema del cuidado”, donde cada una cumple una función específica pero interdependiente: comprender, tratar bien, cuidar y ayudar. Este enfoque permite construir relaciones más sanas y entornos educativos basados en el respeto, la conexión y el bienestar compartido.

El Modelo de la CoVitalidad, abordado en el capítulo 3, emerge como una propuesta innovadora para situar el bienestar en el centro de la educación, especialmente en la etapa de Educación Infantil. Parte de la idea de que la salud mental no se define solo por la ausencia de problemas, sino por la presencia activa de competencias que permiten afrontar la vida de manera positiva.

En primer lugar, se presenta el modelo desde su fundamentación teórica, vinculado a la psicología positiva, el aprendizaje socioemocional y la resiliencia. Se destaca su carácter preventivo y su enfoque integrador, donde las competencias no actúan de forma aislada, sino de manera sinérgica, generando un efecto conjunto que potencia el bienestar y reduce la vulnerabilidad ante los estresores.

A continuación, el capítulo describe las cuatro grandes dimensiones del modelo, que estructuran el desarrollo del bienestar:

- Competencia emocional, centrada en identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas.
- Creencia en uno mismo, vinculada a la autoestima, la autonomía y la autoeficacia personal.
- Compromiso con la vida, que implica una actitud activa, positiva y motivada hacia la propia experiencia vital.
- Creencia en los demás, basada en la construcción de relaciones significativas y de apoyo mutuo.

Estas dimensiones se presentan como un sistema interdependiente que favorece el ajuste psicosocial, mejora el rendimiento y actúa como factor protector frente a dificultades emocionales y conductuales.

El capítulo también sitúa la escuela como agente clave del neurodesarrollo, destacando la importancia de la etapa de 0 a 6 años como periodo de máxima plasticidad cerebral, donde las experiencias educativas tienen un impacto decisivo en la configuración de la personalidad y la salud futura.

En coherencia con este enfoque, se integran diferentes elementos pedagógicos que favorecen el bienestar: el desarrollo de habilidades socioemocionales, el diseño consciente de los espacios de aprendizaje, la educación emocional, la escucha activa y la conexión con la naturaleza, junto con factores reguladores como la risa, el movimiento y el autocuidado docente.

El último capítulo está dedicado a la práctica del desarrollo teórico, la primera parte reúne 10 actividades orientadas al bienestar infantil. Estas experiencias trabajan la conciencia corporal, la respiración, la calma, la naturaleza, la risa, el movimiento, la alimentación consciente y el descanso, siempre desde el juego y la exploración libre.

La segunda parte presenta 16 actividades para educar en el buen trato, organizadas en cuatro grandes habilidades: ternura, amabilidad, empatía y compasión. A través de cuentos, dramatizaciones, objetos simbólicos y juegos cooperativos, los niños aprenden a cuidar al otro, a reparar conflictos y a usar palabras y gestos respetuosos.

En conjunto, el libro plantea una transformación profunda de la práctica educativa: pasar de un modelo centrado en contenidos a un modelo centrado en el bienestar, donde aprender y sentirse bien no son procesos separados, sino parte de una misma experiencia educativa.

CONSIDERACIONES PREVIAS

EMPECEMOS POR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Muchos libros hablan de "tratar bien", pero pocos explican cómo. La Comunicación No Violenta (CNV) ofrece una metodología concreta para que el buen trato no dependa del estado de ánimo, sino de una estructura ética y lingüística.

La CNV enseña que detrás de cada comportamiento difícil hay una necesidad no satisfecha. Esto transforma el juicio en curiosidad, base fundamental del buen trato.

Al eliminar el lenguaje de la culpa ("tú me haces sentir..."), devolvemos la autonomía al individuo, un pilar del bienestar psicológico.

La CoVitalidad no ocurre en el vacío; surge de la sinergia entre individuos que se sienten seguros y vistos. Un entorno donde se practica la CNV reduce la actitud defensiva. Cuando el miedo al juicio desaparece, la energía vital del grupo (CoVitalidad) florece porque las personas pueden ser auténticas sin temor.

La CNV busca soluciones de "ganar-ganar". Al atender las necesidades de todos, la vitalidad del conjunto aumenta en lugar de desgastarse en luchas de poder.

El bienestar suele dividirse en lo que siento yo y cómo me llevo con los demás. La CNV unifica ambos mundos:

Auto-conexión: Los cuatro pasos de la CNV (Observación, Sentimiento, Necesidad, Petición) sirven primero como una herramienta de mindfulness. Entender qué me pasa por dentro es el primer paso para el bienestar.

Reducción del estrés sistémico: El lenguaje violento o exigente activa el sistema de alerta (cortisol). La comunicación empática promueve la segregación de oxitocina, mejorando la salud física y emocional a largo plazo.

La CNV se presenta como el "sistema operativo" sobre el cual corren los programas del bienestar y la convivencia. Sin un lenguaje que sustente estos valores, las buenas intenciones suelen naufragar en los primeros malentendidos.

¿Qué es la comunicación no violenta?

La Comunicación No Violenta, desarrollada por el psicólogo Marshall Rosenberg en los años 60, es mucho más que una técnica de habla; es un modelo de vida basado en la empatía, la compasión y la responsabilidad afectiva.

Su objetivo no es convencer al otro ni "ganar" una discusión, sino crear una conexión de calidad humana que permita que las necesidades de todos sean tenidas en cuenta.

La filosofía de base: “lenguaje de jirafa” vs “lenguaje de chacal”

Rosenberg utilizaba dos animales como metáfora para explicar cómo nos comunicamos:

- El Chacal (Lenguaje alienante): Representa la comunicación basada en el juicio, la crítica, la exigencia y la clasificación de las personas en "buenas" o "malas". Es un lenguaje que levanta muros.

- La Jirafa (Lenguaje del corazón): Es el animal terrestre con el corazón más grande y un cuello largo que le permite tener una visión amplia. Representa la observación objetiva y la expresión de sentimientos y necesidades. Es un lenguaje que tiende puentes.

Los 4 pilares de la CNV

Para transformar un conflicto en una oportunidad de conexión, la CNV propone seguir cuatro pasos rigurosos:

I. Observación (Sin juicio)

Consiste en describir los hechos concretos que afectan nuestro bienestar, como si fuéramos una cámara de vídeo, sin añadir evaluaciones.

- Juicio: "Llegas siempre tarde porque eres un desconsiderado".
- Observación: "He visto que las últimas tres veces hemos quedado a las 5 y has llegado a las 5:20".

II. Sentimiento (Sin pensamiento)

Identificar y expresar la emoción pura que nos genera esa observación. A menudo usamos "siento que...", pero eso suele ser un pensamiento, no un sentimiento.

- Pensamiento: "Siento que me estás ignorando" (esto es un juicio sobre el otro).
- Sentimiento: "Me siento triste y frustrado".

III. Necesidad (La raíz)

Reconocer qué necesidad humana universal no está siendo cubierta. Todas las acciones humanas son intentos de satisfacer necesidades (seguridad, autonomía, pertenencia, descanso, etc.).

- Expresión: "...porque necesito claridad y respeto por mi tiempo".

IV. Petición (Concreta y positiva)

Pedir acciones claras que puedan ayudar a satisfacer esa necesidad. No debe ser una exigencia (si el otro dice "no", debemos ser capaces de empatizar).

- Petición: "¿Estarías dispuesto a enviarme un mensaje si ves que vas a tardar más de 5 minutos?".

¿Por qué es tan potente en educación?

La CNV es la herramienta definitiva para la resolución de conflictos en el aula porque:

1. Desactiva la defensa: Cuando no juzgamos, el niño no necesita defenderse o atacar.

2. Desarrolla la alfabetización emocional: Ayuda a los niños a entender qué les pasa por dentro.

3. Fomenta la autonomía: En lugar de obedecer por miedo al castigo, el niño colabora porque comprende el impacto de sus actos en las necesidades del otro.

Ejemplo comparativo en el aula

Situación: Un niño le quita un juguete a otro bruscamente.

- Respuesta Violenta Tradicional: "¡Eres un egoísta! Pide perdón ahora mismo o te quedas sin patio". (Genera culpa y resentimiento).

- Respuesta desde la CNV: "Veo que has cogido el camión mientras Hugo lo usaba (Observación). Hugo se ha asustado y está llorando (Sentimiento). Él necesita seguridad para jugar (Necesidad). ¿Podrías devolvérselo y esperar a que termine? (Petición)".

¿Cómo entrenar la CNV con uno mismo?

Antes de hablar con otros, la CNV recomienda la Autoempatía:

1. ¿Qué estoy observando?
2. ¿Cómo me siento realmente?
3. ¿Qué necesito yo ahora?
4. ¿Qué me pido a mí mismo para estar mejor?

CAPÍTULO 1

EDUCAR DESDE EL BIENESTAR

La Educación Infantil constituye la etapa en la que se establecen los cimientos del desarrollo integral de la persona. En estos primeros años, el aprendizaje no puede separarse del contexto emocional en el que se produce. Por ello, el bienestar no debe entenderse como un elemento complementario del proceso educativo, sino como la condición indispensable que lo hace posible.

Cuando un niño o una niña se siente seguro, respetado y emocionalmente acompañado, su disposición hacia el aprendizaje cambia. La curiosidad se activa, la exploración se amplía y la confianza en uno mismo comienza a consolidarse. Del mismo modo, cuando el docente ejerce su labor desde el equilibrio personal y la conciencia profesional, el clima del aula se transforma en un entorno estable, predecible y estimulante.

Este libro parte de una premisa clara: el bienestar es una competencia educativa que puede desarrollarse de manera intencional. No depende únicamente de factores externos, sino de habilidades concretas que el profesorado puede incorporar a su práctica diaria.

Entre ellas, el diseño consciente del espacio de trabajo como entorno que favorece la seguridad y la autonomía; la gestión adecuada de las emociones propias y del alumnado; la escucha activa como herramienta fundamental de vínculo y acompañamiento; y la conexión con la naturaleza como elemento regulador y pedagógico.

Asimismo, se abordarán aspectos que influyen directamente en el equilibrio físico y emocional del docente: la importancia de la risa y el ejercicio físico como reguladores naturales del estrés; el papel de las

hormonas en los estados de ánimo y la motivación; la alimentación y el descanso como bases de la energía y la claridad mental; y prácticas como la meditación y la relajación, que fortalecen la autorregulación y la presencia consciente en el aula.

Integrar estas dimensiones no supone añadir nuevas exigencias a la labor docente, sino reorganizar prioridades. Implica reconocer que el bienestar del educador y del alumnado forman parte de un mismo sistema interdependiente.

Educar desde el bienestar no es una tendencia pedagógica, sino una responsabilidad profesional. Porque solo en un entorno emocionalmente saludable es posible construir aprendizajes significativos y duraderos.

Este libro ofrece una mirada estructurada y práctica para situar el bienestar en el centro de la Educación Infantil, convirtiéndolo en un eje transversal de la acción educativa.

Habilidades

Las habilidades son un conjunto de capacidades que cada niño y niña puede desarrollar para relacionarse mejor, aprender con entusiasmo y cuidar de su propio bienestar. En el aula de infantil, no solo nos enfocamos en enseñar contenidos académicos, sino también en fomentar el desarrollo integral de nuestros alumnos, considerando tanto su parte emocional como social y cognitiva.

Al trabajar estas habilidades, el maestro tiene un papel fundamental: observa, guía y acompaña a los niños para que descubran sus

fortalezas, aprendan a manejar emociones, cooperen con sus compañeros y se sientan seguros dentro del aula. De esta manera, se construye un ambiente donde el bienestar del alumno es prioridad, y se promueve un aprendizaje significativo y feliz.

En pocas palabras, desarrollar habilidades en la infancia no solo prepara a los niños para aprender, sino también para vivir mejor y relacionarse de manera positiva con los demás.

A continuación, se establecen diez importantes habilidades sobre las que se pueden trabajar con niños y niñas de educación infantil para lograr el máximo bienestar posible.

1. EL ESPACIO DE APRENDIZAJE

Introducción

La educación infantil se encuentra inmersa en un proceso continuo de transformación, motivado por los cambios sociales, culturales y pedagógicos que han redefinido la manera de entender la infancia y el aprendizaje. Las necesidades educativas actuales difieren notablemente de las existentes décadas atrás, lo que exige a los centros educativos replantear no solo sus metodologías, sino también los contextos en los que estas se desarrollan.

El avance del pensamiento pedagógico ha permitido cuestionar progresivamente el modelo tradicional heteroestructurante, centrado en la transmisión de contenidos y en la organización rígida del aula.

Sin embargo, este enfoque continúa presente en muchos contextos educativos, generando prácticas poco acordes con las necesidades reales de niños y niñas en la etapa infantil.

En este marco, el espacio educativo adquiere una relevancia pedagógica fundamental. El aula deja de ser un mero contenedor para convertirse en un entorno que influye activamente en el bienestar, la autonomía, la interacción social y el aprendizaje significativo. Los espacios escolares, por tanto, no son neutrales: pueden favorecer o limitar el desarrollo integral del alumnado en función de cómo estén concebidos y organizados.

Características de los espacios de aprendizaje

Funcionalidad y flexibilidad

La funcionalidad constituye uno de los pilares esenciales del diseño de los espacios de aprendizaje. En Educación Infantil, el aula debe responder a las necesidades de movimiento, exploración, juego y experimentación propias de esta etapa. El mobiliario, adaptado a la edad y al tamaño del alumnado, y la distribución del espacio han de facilitar tanto el trabajo individual como las interacciones en pequeño y gran grupo.

Asimismo, resulta imprescindible que los espacios sean flexibles y versátiles, permitiendo su reorganización en función de las propuestas pedagógicas, los intereses del grupo y los distintos momentos de la jornada escolar. Esta flexibilidad favorece la autonomía del alumnado y promueve un aprendizaje activo y participativo.

Armonía y bienestar emocional

La armonía del espacio es un elemento clave para generar un clima de seguridad y bienestar emocional. Un aula ordenada, equilibrada y acogedora contribuye a que los niños y niñas se sientan tranquilos, seguros y confiados. En Educación Infantil, donde el vínculo afectivo y la estabilidad emocional son fundamentales, el ambiente físico debe acompañar y sostener el desarrollo emocional del alumnado.

Este principio de armonía debe extenderse también a otros espacios del centro educativo, reforzando la coherencia entre los diferentes entornos en los que se desenvuelven los niños y niñas.

Iluminación natural y artificial

La iluminación del aula influye directamente en el bienestar y en la capacidad de atención del alumnado. Siempre que sea posible, se debe priorizar el aprovechamiento de la luz natural, ya que favorece la regulación de los ritmos biológicos y genera ambientes más agradables. La iluminación artificial, por su parte, debe ser adecuada, regulable y adaptarse a las distintas actividades que se desarrollan a lo largo del día.

Ventilación y calidad del aire

La ventilación adecuada del espacio es un aspecto fundamental para garantizar un entorno saludable. Un aula bien oxigenada contribuye a mejorar la concentración, reduce la fatiga y favorece el bienestar general. En una etapa caracterizada por la actividad constante y el movimiento, mantener una correcta calidad del aire resulta especialmente relevante.

Estimulación a través de colores, formas y materiales

Los colores, las formas y los materiales presentes en el aula ejercen una influencia directa en el estado emocional y el comportamiento del alumnado. Una paleta cromática equilibrada, combinada con materiales naturales y formas suaves, favorece la calma, la concentración y la creatividad.

La participación activa de los niños y de las niñas en la creación y organización del espacio refuerza el sentimiento de pertenencia y la autoestima, al tiempo que fomenta valores como el respeto, la cooperación y la empatía. El aula se convierte así en un espacio significativo, reconocido como propio y vivido como un lugar seguro.

Integración pedagógica de la tecnología

La tecnología, entendida como un recurso complementario, puede enriquecer las experiencias de aprendizaje en Educación Infantil cuando se utiliza de manera consciente y ajustada a la etapa. Los espacios educativos deben permitir su integración natural, sin desplazar el juego, la manipulación directa y la interacción social, que constituyen la base del aprendizaje en la primera infancia.

Conclusión

El espacio de aprendizaje en Educación Infantil es un elemento pedagógico de primer orden que influye de manera directa en el bienestar, la autonomía y el desarrollo integral de niños y niñas. Un aula diseñada desde sus necesidades, segura, flexible y acogedora,

favorece la exploración, la interacción y la construcción de aprendizajes significativos.

Cuidar el espacio educativo implica reconocer que el entorno también educa y que el aprendizaje en la primera infancia requiere contextos que acompañen, respeten y potencien el desarrollo emocional, social y cognitivo del alumnado. Desde esta perspectiva, el diseño del espacio se convierte en una responsabilidad pedagógica compartida por toda la comunidad educativa.

2. LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Introducción a la educación emocional

En el contexto educativo contemporáneo, la educación emocional se reconoce como un pilar fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Numerosas investigaciones en el ámbito de la pedagogía y la psicología educativa coinciden en que el aprendizaje no puede desligarse de los procesos emocionales. En especial, durante la etapa de Educación Infantil, el acompañamiento emocional adquiere un valor determinante, ya que influye de manera directa en la construcción de la identidad, el bienestar personal y la forma en que los niños y las niñas se relacionan con el entorno.

Este apartado aborda los fundamentos de la educación emocional, sus principales competencias y los beneficios que aporta tanto al alumnado como a los adultos que lo acompaña, con el objetivo de ofrecer un marco teórico sólido y aplicable a la práctica educativa.

¿Qué entendemos por educación emocional?

Recuadro pedagógico – Para la práctica docente

En el aula, la educación emocional no se trabaja únicamente en momentos puntuales o actividades aisladas. Cada rutina diaria (la asamblea, el juego libre, la resolución de un conflicto o la despedida) constituye una oportunidad educativa para acompañar emocionalmente al alumnado.

La Educación Emocional puede definirse como un proceso educativo continuo y permanente que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales, tanto intrapersonales como interpersonales, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Este enfoque promueve el conocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones, así como el desarrollo de actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás.

Competencias emocionales

Las competencias emocionales se agrupan, de forma general, en dos grandes dimensiones:

Competencias intrapersonales

- Autoconcepto
- Autoestima
- Autoconfianza
- Motivación
- Gestión emocional

Competencias interpersonales

- Empatía
- Cooperación
- Respeto
- Asertividad
- Escucha activa
- Resolución de conflictos

Beneficios de acompañar con educación emocional

Recuadro pedagógico – Claves para el docente

El impacto de la educación emocional es mayor cuando existe coherencia entre el discurso y la práctica del adulto. El docente se convierte en modelo emocional: cómo gestiona sus propias emociones influye directamente en la forma en que el alumnado aprende a gestionar las suyas.

La incorporación de la educación emocional en la infancia aporta numerosos beneficios, entre los que destacan:

1. Mejor autoconocimiento: los niños aprenden a identificar lo que sienten, comprender el origen de sus emociones y reconocer cómo estas influyen en su comportamiento.
2. Mayor regulación emocional: se adquieren estrategias para gestionar emociones intensas como la rabia, la frustración, el miedo o la tristeza, reduciendo conductas impulsivas.

3. Fortalecimiento de la autoestima: comprender y aceptar las propias emociones favorece una autoimagen positiva y segura.
4. Mejora de las habilidades sociales: se potencia la empatía, la cooperación, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos.
5. Reducción del estrés y la ansiedad: disponer de recursos emocionales disminuye la tensión emocional y mejora el bienestar general.
6. Desarrollo de la resiliencia: los niños aprenden a afrontar dificultades, tolerar la frustración y recuperarse ante la adversidad.
7. Mejor rendimiento académico: un adecuado acompañamiento emocional favorece la concentración, la motivación y el aprendizaje.
8. Prevención de problemas de conducta: la comprensión emocional reduce conductas disruptivas y promueve actitudes respetuosas.
9. Promoción de relaciones familiares saludables: se fomenta la comunicación abierta y el establecimiento de vínculos seguros.
10. Construcción de un futuro emocionalmente saludable: las competencias emocionales adquiridas en la infancia perduran en la vida adulta.

Beneficios de la educación infantil para niños y adultos

Beneficios para niños y niñas

- Desarrollo emocional adecuado
- Mayor autoestima
- Mejores resultados escolares
- Mayor capacidad reflexiva
- Relaciones sociales saludables
- Capacidad para trabajar en equipo
- Confianza en sus capacidades.

Beneficios para los adultos que acompañan

- Mejora de la comunicación familiar y educativa
- Adecuada gestión del estrés asociado a la labor educativa
- Incremento de las muestras afectivas
- Prevención del consumo de sustancias
- Prevención de estados de ansiedad y depresión
- Disminución del uso de la violencia
- Reducción de conductas disruptivas
- Prevención del fracaso escolar

Autoconocimiento emocional

Recuadro pedagógico – Propuesta para el aula

Favorecer el autoconocimiento emocional implica ofrecer espacios

seguros donde los niños puedan expresar cómo se sienten sin miedo al juicio. El uso de cuentos, imágenes, rutinas de diálogo o juegos simbólicos facilita la identificación y verbalización de emociones.

El autoconocimiento emocional hace referencia a la capacidad de identificar, reconocer y comprender las propias emociones, así como de percibir las emociones en los demás. Comprender los sentimientos ajenos implica, en primer lugar, aprender a comprender los propios, lo que facilita la conexión emocional y la empatía.

Principales familias de emociones

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Amor
- Sorpresa

El reconocimiento de las emociones propias constituye el primer paso para que el niño sea capaz de gestionarlas de manera adecuada. Validar y aceptar —aunque no necesariamente compartir— las emociones que experimentan los niños les ayudan a tomar conciencia de su mundo emocional.

Autoestima y autocontrol emocional

Estrategias para fomentar una autoestima positiva

Recuadro pedagógico – Acompañamiento respetuoso

Reforzar la autoestima no consiste en elogiar constantemente, sino en validar el esfuerzo, reconocer los logros reales y acompañar el error como parte del aprendizaje. Un clima emocional seguro favorece la confianza y la autonomía del alumnado.

- Aceptar al niño tal y como es, desde el respeto.
- Cuidar y reforzar el sentimiento de pertenencia.
- Transmitir al niño que es importante para el adulto y para el grupo.
- Valorar sus opiniones, incluso cuando no se compartan.
- Diferenciar entre alentar y alabar, priorizando el reconocimiento del esfuerzo y la conducta.

Autocontrol emocional

Recuadro pedagógico – Gestión emocional en situaciones de conflicto

Ante conductas disruptivas o emociones intensas, el docente puede actuar como figura de co-regulación: primero calma, luego acompaña y finalmente enseña. Intervenir desde la contención emocional resulta más eficaz que hacerlo únicamente desde la norma o la sanción.

El autocontrol emocional es la capacidad de gestionar y regular adecuadamente las emociones, evitando que estas dominen la

conducta. Es fundamental diferenciar entre regular y reprimir las emociones, ya que la represión puede generar consecuencias negativas a largo plazo.

Las emociones impulsan a la acción y, en situaciones de alta intensidad emocional, es fácil perder el control. Mejorar el autocontrol emocional permite mostrar conductas más respetuosas, positivas y constructivas ante situaciones de estrés o conflicto.

*AUTOCONCEPTO ALTO O POSITIVO +
AUTOESTIMA ALTA O POSITIVA =*

*MAYOR CONFIANZA, MAYOR
AUTOCONFIANZA, CORRECTO
SENTIDO DE LA PERTENENCIA =*

*SEGURIDAD, MOTIVACION,
RESPONSABILIDAD, RESPETO.*

*AUTOCONCEPTO BAJO O NEGATIVO +
AUTOESTIMA NEGATIVA =*

*MAYOR DESCONFIANZA, MAYOR
DESCONEXION CON EL ENTORNO =*

*INSEGURIDAD, DESMOTIVACION,
CULPABILIZACION.*

Fuente: Elaboración propia

Conclusión

La educación emocional en la etapa de Educación Infantil no solo acompaña el desarrollo afectivo del niño, sino que constituye la base sobre la que se construyen los aprendizajes posteriores. En estos primeros años, el docente desempeña un papel esencial como figura de referencia emocional, ofreciendo seguridad, validación y acompañamiento en la comprensión de las emociones.

Trabajar la educación emocional en Infantil implica comprender que el comportamiento del niño es, en muchas ocasiones, una forma de comunicación emocional. Desde esta mirada, la intervención educativa se orienta más a comprender que a corregir, más a acompañar que a sancionar. El aula se convierte así en un espacio de bienestar, respeto y crecimiento integral.

Recuadro pedagógico final – Claves para el docente de Educación Infantil

- Priorizar el vínculo afectivo como base del aprendizaje.
- Validar las emociones del niño antes de intervenir en la conducta.
- Utilizar el lenguaje emocional de forma cotidiana.
- Respetar los ritmos madurativos individuales.
- Actuar como modelo de regulación emocional

Recuadro pedagógico final – Para la reflexión profesional

- ¿Cómo gestiono mis propias emociones en el aula?
- ¿Qué mensajes emocionales transmito, de forma explícita o implícita, a mi alumnado?
- ¿Dispongo de espacios y tiempos reales para el acompañamiento emocional?

Recuadro pedagógico final – Idea clave del apartado

En Educación Infantil, educar emocionalmente no es añadir contenidos, sino transformar la mirada pedagógica: comprender al niño desde lo que siente para poder acompañarlo desde lo que necesita.

*“Cuando ayudamos a un niño a comprender sus emociones,
le damos una herramienta para toda la vida”.*
(Inspirado en Daniel Goleman).

3. LA ESCUCHA ACTIVA

El Proyecto Educativo del centro concibe la escucha activa como un elemento esencial para el desarrollo integral de los niños y de las niñas en el primer ciclo de Educación Infantil. Desde los primeros meses de vida, la capacidad de escuchar y ser escuchado constituye la base de la comunicación, el vínculo afectivo y el aprendizaje, por lo que se integra de manera transversal en todas las prácticas educativas del centro.

De acuerdo con la LOMLOE, el primer ciclo de Educación Infantil tiene un carácter educativo y asistencial, orientado al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo del niño, y fundamentado en experiencias significativas, el bienestar y la afectividad. En este contexto, la escucha activa se entiende como un proceso evolutivo que comienza con la atención a estímulos sonoros y visuales, el reconocimiento de voces familiares y la respuesta a interacciones comunicativas, y que progresa hacia una comprensión cada vez mayor de mensajes sencillos y rutinas del entorno.

El centro asume un enfoque pedagógico basado en el respeto a los ritmos individuales, la atención a la diversidad y la creación de un clima de seguridad emocional. La escucha activa del adulto hacia el niño se considera una práctica educativa fundamental, ya que implica observar, interpretar y dar respuesta a las expresiones verbales y no verbales de cada niño, validando sus emociones, necesidades e intereses. Esta actitud favorece el desarrollo del apego seguro, la

autoestima y la confianza, pilares del desarrollo personal en estas edades.

La intervención educativa se organiza desde una perspectiva globalizadora, en la que la escucha activa se promueve de forma natural a través de las rutinas diarias, el juego, la exploración sensorial, las canciones, las rimas, la lectura compartida de cuentos y las interacciones cotidianas en pequeño grupo. Estas experiencias permiten desarrollar la atención, la comprensión de consignas sencillas, la discriminación auditiva y el inicio de los intercambios comunicativos, aspectos estrechamente vinculados al desarrollo del lenguaje oral.

Asimismo, el Proyecto Educativo contempla la escucha activa como un elemento clave para la convivencia y la socialización. Aprender a escuchar desde edades tempranas favorece el respeto hacia los demás, la empatía y la regulación emocional, contribuyendo a la prevención de conflictos y a la construcción de relaciones positivas entre iguales y con los adultos.

El equipo educativo se compromete a mantener una coordinación constante y una formación continua que permita reflexionar sobre las prácticas de escucha, mejorar la calidad de las interacciones y garantizar una respuesta educativa coherente y ajustada a las necesidades del alumnado. Del mismo modo, se promueve la colaboración con las familias, reconociendo su papel fundamental como primeros agentes educativos y fomentando una comunicación basada en la escucha, el respeto y la confianza mutua.

Desde el Proyecto Educativo del centro, la escucha activa se configura como un principio pedagógico transversal que orienta la organización del espacio, el tiempo y las propuestas educativas, con el objetivo de favorecer el desarrollo integral, el bienestar emocional y el aprendizaje significativo de los niños y niñas desde sus primeros años de vida.

Conclusión

En conclusión, la escucha activa por parte del docente en la Educación Infantil se revela como una competencia pedagógica esencial para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas. Este tipo de escucha no sólo implica prestar atención verbal, sino también comprender de forma empática las necesidades, intereses y expresiones del alumnado, lo que contribuye a constituir un clima de aula seguro y respetuoso donde los niños se sienten valorados y motivados a participar activamente en su propio proceso de aprendizaje. Escuchar activamente al alumnado desde edades tempranas permite promover la autonomía, el pensamiento crítico y la comunicación efectiva, fortaleciendo tanto las habilidades socioemocionales como las cognitivas. Además, investigaciones recientes señalan que prácticas reflexivas como la gamificación y la narración oral pueden potenciar significativamente la presencia de la escucha activa en el aula de Infantil, reforzando la participación y atención de los niños en las situaciones educativas (Kapp, 2012).

Asimismo, una escucha activa y sensible constituye un puente para construir relaciones de confianza entre docentes y alumnado que favorecen la expresión emocional, la resolución de conflictos y el

bienestar general de los niños y niñas, aspectos clave para una experiencia de aprendizaje significativa y respetuosa con las particularidades individuales de cada estudiante (Rogers, 1983). Por tanto, integrar estrategias que fortalezcan esta competencia comunicativa en la formación inicial y continua del profesorado no sólo favorece mejores resultados educativos, sino que también promueve un desarrollo humano pleno desde las bases mismas de la etapa infantil.

4. LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

La naturaleza como espacio de aprendizaje y bienestar

La naturaleza es uno de los primeros entornos educativos del ser humano. En la infancia, el contacto con ella no solo favorece el aprendizaje cognitivo, sino que cumple un rol fundamental en el desarrollo del bienestar emocional, físico y social.

Cuando los niños interactúan con la naturaleza, experimentan un entorno que no exige resultados ni rapidez. Este espacio les permite ser, explorar y sentir, favoreciendo la calma, la atención plena y la autorregulación emocional. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de habilidades de bienestar como la conciencia emocional, la tranquilidad interior y la conexión consigo mismos.

Desde una mirada pedagógica, la naturaleza actúa como un aula viva, donde el aprendizaje surge de la observación, la exploración y la experiencia directa.

Beneficios emocionales de la conexión con la naturaleza

El contacto frecuente con espacios naturales ayuda a los niños a:

- Reconocer y expresar emociones de manera espontánea.
- Reducir niveles de estrés, ansiedad e irritabilidad.
- Desarrollar sensación de seguridad y confianza.

Elementos como el sonido del viento, el movimiento del agua o la textura de la tierra estimulan los sentidos y facilitan estados de calma.

Estos estímulos naturales apoyan el desarrollo de la inteligencia emocional, una habilidad clave para el bienestar infantil.

Desarrollo de habilidades sociales y valores

La naturaleza también promueve el aprendizaje social y ético. A través de actividades como el juego libre, el cuidado de plantas o la observación de animales, los niños desarrollan valores fundamentales:

- Respeto por la vida
- Empatía hacia otros seres
- Responsabilidad y cooperación

Desde el enfoque pedagógico, estas experiencias fortalecen el aprendizaje significativo, ya que los valores se viven y no solo se enseñan de forma teórica.

Bienestar físico y aprendizaje activo

El entorno natural invita al movimiento libre: correr, saltar, trepar y explorar. Estas acciones favorecen:

- El desarrollo de la motricidad gruesa
- La coordinación y el equilibrio
- La salud física integral

El aprendizaje activo en la naturaleza contribuye a un desarrollo más equilibrado, integrando cuerpo, mente y emociones.

El rol del adulto como acompañante

El rol del adulto no es dirigir, sino acompañar y facilitar el encuentro del niño con la naturaleza. Ofrecer tiempos y espacios para la exploración libre fortalece la autonomía y la curiosidad natural del niño.

Promover esta conexión desde la infancia es entregar una herramienta de bienestar que acompañará a la persona a lo largo de toda su vida.

“Debe existir un contacto con la naturaleza para que el niño y la niña desarrollen su inteligencia y su equilibrio emocional.”

María Montessori



Fuente: IA

Conclusión

El contacto regular y significativo con la naturaleza constituye una pieza esencial en la educación infantil y representa una oportunidad valiosa para que el docente promueva el desarrollo integral del niño o de la niña. La experiencia directa con entornos naturales amplía las posibilidades de aprendizaje más allá de las aulas tradicionales, favoreciendo no solo aspectos físicos como la motricidad y la salud, sino también componentes socioemocionales, cognitivos y ambientales que son cruciales en los primeros años de vida. El contacto con la naturaleza —a través de actividades al aire libre, juegos, exploración sensorial y propuestas didácticas contextualizadas— ha demostrado apoyar la atención, la creatividad, las habilidades sociales y una mayor conciencia del entorno (Louv, 2005)

Asimismo, para el docente, integrar experiencias en entornos naturales implica diseñar estrategias pedagógicas que reconozcan el valor de estos espacios como escenarios de aprendizaje y no meramente como áreas de recreo. La percepción docente sobre la importancia de estos contextos es positiva, aunque subraya la necesidad de formación específica para implementar metodologías basadas en la naturaleza de forma efectiva y coherente con los objetivos educativos (Sobel, 2004). Además, el contacto habitual con la naturaleza puede fomentar actitudes prosociales y valores de respeto hacia el medio ambiente desde edades tempranas,

contribuyendo a la construcción de identidades infantiles más saludables y responsables **(Kellert, 2005)** .

Por tanto, promover experiencias educativas que integren de manera sistemática la naturaleza en la rutina escolar no solo beneficia el desarrollo integral del alumnado, sino que también amplía las competencias profesionales del docente como facilitador de aprendizajes significativos, conscientes y sostenibles. Esto resalta la necesidad de políticas educativas y formativas que apoyen y valoren —tanto en la formación inicial como en la continua— la educación en y con la naturaleza dentro de la etapa de Educación Infantil.

5. LA RISA

Introducción

La risa constituye una expresión emocional básica y universal que desempeña un papel relevante en el desarrollo integral del ser humano. En la edad infantil, su presencia adquiere una especial significación, ya que se relaciona estrechamente con procesos de maduración neurológica, regulación emocional, socialización y aprendizaje. Desde una perspectiva educativa, comprender el valor de la risa permite a los docentes generar contextos pedagógicos más saludables, inclusivos y eficaces.

Este capítulo analiza la importancia de la risa en el bienestar infantil desde un enfoque académico, integrando aportaciones de la psicología del desarrollo, la neurociencia, la educación emocional y la pedagogía. Asimismo, se reflexiona sobre el papel del profesorado en la promoción de entornos educativos que reconozcan el humor y la risa como recursos pedagógicos legítimos.

La risa en el desarrollo infantil

Diversos estudios señalan que la risa aparece en los primeros meses de vida como una forma primaria de comunicación emocional y vínculo afectivo (Sroufe, 1996). Antes de la adquisición del lenguaje verbal, el niño utiliza la risa como medio para expresar placer, seguridad y vínculo afectivo. Esta función comunicativa inicial se mantiene a lo largo de la infancia, evolucionando hacia una herramienta social compleja.

Desde la psicología evolutiva, la risa se considera un indicador de bienestar emocional y de un entorno seguro (Bowlby,1988). La presencia de experiencias lúdicas y de humor favorece la exploración, la curiosidad y el aprendizaje activo, elementos clave en el desarrollo infantil.

Bases neurobiológicas de la risa

La neurociencia ha demostrado que la risa activa múltiples áreas cerebrales relacionadas con la emoción, la cognición y la interacción social. Según (Mora (2013) las emociones positivas, como las asociadas a la risa, facilitan la liberación de neurotransmisores como la dopamina y las endorfinas, los cuales influyen directamente en la motivación y la memoria.

En la infancia, estas respuestas neurobiológicas contribuyen a:

- La reducción de los niveles de cortisol asociados al estrés.
- La mejora de la plasticidad neuronal.
- La consolidación de aprendizajes significativos.

Por tanto, la risa no solo tiene un valor emocional, sino también un impacto directo en los procesos neuroeducativos.

Beneficios emocionales y psicológicos

Desde el enfoque de la educación emocional, **Bisquerra (2000)**, la risa se configura como un recurso natural para la autorregulación emocional. Los niños experimentan emociones intensas en su vida

cotidiana y, en muchas ocasiones, carecen de estrategias verbales para expresarlas adecuadamente.

El humor y la risa favorecen:

- El desarrollo de la autoestima y el autoconcepto positivo.
- La resiliencia ante la frustración y el error.
- La disminución de la ansiedad y del miedo al fracaso.
- Una actitud más flexible y abierta ante los retos.

Estas competencias emocionales resultan fundamentales para el bienestar personal y el éxito académico a largo plazo.

La risa como facilitadora de la socialización

La dimensión social de la risa ha sido ampliamente estudiada en el ámbito de la psicología social. Reír en grupo fortalece los vínculos interpersonales, fomenta la empatía y mejora la cohesión social del grupo (Martin, 2007).

En el contexto escolar, la risa compartida contribuye a:

- La creación de un clima de aula positivo.
- La prevención de conflictos y conductas disruptivas.
- El aprendizaje de normas sociales implícitas.
- El sentimiento de pertenencia al grupo.

El profesorado, mediante dinámicas lúdicas y un uso adecuado del humor, puede favorecer relaciones más horizontales y respetuosas sin perder la autoridad pedagógica.

Influencia de la risa en el aprendizaje

Investigaciones en el ámbito de la neuroeducación destacan que el aprendizaje se ve potenciado cuando el alumno se encuentra emocionalmente seguro y motivado (Immordino-Yang & Damasio, 2007). La risa actúa como un modulador emocional que favorece estos estados.

El uso pedagógico del humor:

- Incrementa la atención sostenida.
- Facilita la comprensión de contenidos complejos.
- Estimula la creatividad y el pensamiento divergente.
- Reduce el temor al error como parte del proceso de aprendizaje.

Desde esta perspectiva, integrar la risa en el aula no implica banalizar los contenidos, sino enriquecer los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El rol del profesorado en la promoción de bienestar

El docente desempeña un papel clave en la creación de entornos emocionalmente saludables. La actitud del profesorado hacia el humor y la risa influye directamente en el clima del aula y en el bienestar del alumnado.

Entre las prácticas docentes recomendadas se encuentran:

- Incorporar metodologías activas basadas en el juego.

- Utilizar el humor de forma respetuosa e inclusiva.
- Validar las emociones del alumnado.
- Evitar enfoques excesivamente punitivos o rígidos.

Una pedagogía que integra la dimensión emocional reconoce al alumno como un ser integral, en el que emoción y cognición son inseparables.

Implicaciones educativas

Reconocer la risa como un factor de bienestar implica revisar prácticas educativas tradicionales que priorizan exclusivamente el rendimiento académico. La evidencia científica respalda la necesidad de avanzar hacia modelos educativos más humanizados, donde el bienestar emocional sea un objetivo explícito.

La formación del profesorado debería incluir competencias relacionadas con la educación emocional, el uso del humor pedagógico y la gestión positiva del aula.

Conclusión

La risa es un componente esencial del bienestar infantil y un recurso pedagógico de gran valor. Desde un enfoque académico, se evidencia su influencia en el desarrollo emocional, social y cognitivo del alumnado.

Promover la risa en la escuela no es una cuestión secundaria, sino una apuesta fundamentada científicamente por una educación de calidad, orientada al desarrollo integral y al bienestar de la infancia.

LA IMPORTANCIA DE LA RISA PARA EL BIENESTAR EN LA EDAD INFANTIL

1. Introducción

2. Beneficios Psicológicos de la Risa

- La risa como reguladora emocional en la infancia (Martin & Dobbins, 1988; Malatesta & Haviland, 1982).
- Impacto en la autoestima y el bienestar social (Fredrickson, 2001; Berk, 2002).

3. Efectos Neurobiológicos y Cognitivos

- Liberación de endorfinas y reducción del estrés (Panksepp, 2007; Mora, 2013).
- Risa y fortalecimiento de funciones cognitivas (Vrticka et al., 2013; Mora & Orozco, 2010).

4. Implicaciones Educativas

- Estrategias para fomentar la risa en el aula.
- Clima positivo y aprendizaje socioemocional (Roffey, 2014; Schonert-Reichl, 2017).



Fuente: IA

6. EL EJERCICIO FÍSICO

Introducción

El bienestar emocional en la etapa de Educación Infantil constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral del niño y de la niña. Durante los primeros años de vida se sientan las bases de la personalidad, la autorregulación emocional, la autoestima y las relaciones sociales. En este contexto, el ejercicio físico emerge como un recurso educativo de gran valor, no solo por sus beneficios físicos, sino también por su impacto directo en el bienestar emocional y social del alumnado.

Desde una perspectiva educativa y científica, el movimiento y la actividad física son necesidades básicas en la infancia. Este capítulo analiza la importancia del ejercicio físico en el bienestar emocional en el aula de Educación Infantil, integrando aportaciones de la psicología del desarrollo, la neuroeducación y la pedagogía, y destacando el papel del docente como agente clave en la promoción de estilos de vida activos y saludables.

El ejercicio físico en el desarrollo infantil

El desarrollo infantil es un proceso global en el que los ámbitos motor, cognitivo, emocional y social están profundamente interrelacionados. Tal como señala Wallon (1987), el movimiento constituye el primer medio de relación del niño con el entorno y con los demás, siendo la base del desarrollo cognitivo, emocional y social.

En la etapa infantil, el ejercicio físico no debe entenderse como una práctica deportiva estructurada, sino como experiencias motrices variadas, lúdicas y adaptadas a las características evolutivas del alumnado. Estas experiencias favorecen el conocimiento corporal, la autonomía y la construcción de una imagen positiva de sí mismo.

Bases neurobiológicas del ejercicio físico y la emoción

Las investigaciones en neurociencia han demostrado que la actividad física regular tiene un impacto significativo en el funcionamiento cerebral. Según Mora (2013), el movimiento activa circuitos neuronales relacionados con la emoción, la atención y la memoria, facilitando así los procesos de aprendizaje.

El ejercicio físico contribuye a:

- La liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, asociados al bienestar y al placer.
- La reducción de los niveles de cortisol, hormona vinculada al estrés.
- La mejora de la plasticidad neuronal y del desarrollo de funciones ejecutivas.

En la infancia, estos procesos neurobiológicos favorecen estados emocionales positivos, mayor capacidad de autorregulación y una disposición más favorable hacia el aprendizaje.

Beneficios emocionales del ejercicio físico

Desde el enfoque de la educación emocional, el ejercicio físico actúa como un regulador natural de las emociones (Bisquerra, 2000). La actividad motriz permite a los niños expresar emociones, liberar tensiones y canalizar la energía de forma saludable.

Entre los principales beneficios emocionales del ejercicio físico en la infancia destacan:

- Mejora de la autoestima y del autoconcepto.
- Incremento de la seguridad y la confianza personal.
- Disminución de la ansiedad y del estrés.
- Desarrollo de la tolerancia a la frustración.
- Mayor estabilidad emocional.

El éxito en pequeñas metas motrices y la superación de retos adaptados fortalecen la percepción de competencia y el bienestar emocional.

El ejercicio físico y la socialización en el aula

El movimiento y el juego motor constituyen espacios privilegiados para el aprendizaje social. A través del ejercicio físico, los niños interactúan, cooperan, negocian normas y aprenden a respetar turnos y límites.

Según Vygotsky (1978), el aprendizaje se construye en interacción social y la mediación con los otros.

- El desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.

- La empatía y el respeto hacia los compañeros.
- El sentido de pertenencia al grupo.
- La resolución de conflictos de forma positiva.

El aula de Educación Infantil, entendida como un espacio dinámico, debe integrar el movimiento como elemento habitual de la vida escolar.

Influencia del ejercicio físico en el aprendizaje

La relación entre actividad física y aprendizaje ha sido ampliamente documentada. Diversos estudios señalan que los niños físicamente activos presentan mayores niveles de atención, mejor rendimiento cognitivo y un desarrollo más eficaz de las funciones ejecutivas (Diamond, 2015).

El ejercicio físico:

- Favorece la concentración y la atención sostenida.
- Estimula la memoria y las funciones ejecutivas.
- Reduce la impulsividad.
- Mejora la disposición emocional hacia las tareas escolares.

Integrar el movimiento en la jornada escolar contribuye a crear un clima emocional positivo que facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje.

El papel del docente en la promoción del ejercicio físico

El profesorado de Educación Infantil desempeña un rol fundamental en la promoción del bienestar emocional a través del ejercicio físico.

Su actitud, planificación y modelo influyen directamente en la vivencia que el alumnado tiene del movimiento.

Entre las prácticas docentes recomendadas se encuentran:

- Diseñar actividades motrices lúdicas, inclusivas y no competitivas.
- Integrar el movimiento de forma transversal en el currículo.
- Respetar los ritmos individuales y la diversidad.
- Utilizar el juego corporal como recurso de expresión emocional.
- Crear ambientes seguros que favorezcan la exploración y la autonomía.

Una educación infantil de calidad reconoce el cuerpo como eje central del desarrollo y del bienestar emocional.

Implicaciones educativas para el aula

Promover el ejercicio físico en el aula implica replantear metodologías excesivamente sedentarias. La evidencia científica respalda la necesidad de entornos educativos activos, donde el movimiento sea un derecho y no una excepción.

La formación docente debe incluir competencias relacionadas con el desarrollo motor, la educación emocional y la neuroeducación, favoreciendo prácticas pedagógicas coherentes con las necesidades reales de la infancia.

Conclusión

El ejercicio físico constituye un elemento esencial para el bienestar emocional en la Educación Infantil. Su impacto positivo en la regulación emocional, la socialización y el aprendizaje lo convierte en un recurso pedagógico de primer orden.

Integrar el movimiento de forma consciente y sistemática en el aula no solo mejora la salud física del alumnado, sino que contribuye a su equilibrio emocional y a la construcción de una experiencia educativa más humana, inclusiva y significativa.

7. LAS HORMONAS

Introducción

La formación del profesorado de Educación Infantil requiere una comprensión integral del desarrollo infantil, en la que se integren aspectos biológicos, emocionales, sociales y cognitivos. En este sentido, el conocimiento básico del funcionamiento hormonal resulta especialmente relevante para interpretar las conductas infantiles, comprender las respuestas emocionales del alumnado y diseñar prácticas educativas respetuosas con sus necesidades.

Aunque las hormonas suelen abordarse desde un enfoque médico o biológico, este apartado propone una mirada pedagógica y aplicada al ámbito educativo. Su objetivo es ofrecer al profesorado en formación y en ejercicio herramientas conceptuales que faciliten la comprensión del vínculo entre hormonas, bienestar emocional y aprendizaje en la etapa de Educación Infantil.

Las hormonas desde una perspectiva educativa

Las hormonas son sustancias químicas producidas por el sistema endocrino que actúan como mensajeras en el organismo, regulando funciones esenciales como el crecimiento, el sueño, la respuesta emocional y la adaptación al entorno. En la infancia, estos procesos influyen directamente en la conducta, la regulación emocional y la disposición para aprender.

Desde la formación docente, no se pretende un conocimiento clínico de las hormonas, sino una comprensión funcional que permita al profesorado interpretar comportamientos infantiles desde una mirada más empática y fundamentada científicamente.

Desarrollo infantil y regulación emocional

El desarrollo en la etapa infantil es un proceso global e interdependiente. Tal como señalan autores clásicos del desarrollo como Wallon (1987) y Vygotsky (1979), el niño se construye a través de la acción, la emoción y la interacción social. Las hormonas actúan como reguladoras de estos procesos, influyendo en la forma en que el niño responde a las experiencias del entorno.

Comprender la base hormonal de la emoción ayuda al profesorado a entender que muchas conductas infantiles no responden a la falta de normas, sino a procesos madurativos en desarrollo.

Hormonas clave y su relevancia en la práctica educativa

Oxitocina: vínculo, apego y clima de aula

La oxitocina está relacionada con el apego, la confianza y las relaciones afectivas. Se libera en contextos de seguridad emocional, contacto positivo y relaciones estables.

En la práctica docente, la oxitocina se ve favorecida cuando:

- El aula ofrece un clima afectivo y seguro.
- El docente establece vínculos cercanos y respetuosos.
- Se promueve la cooperación y el cuidado mutuo.

Un aula que cuida el vínculo facilita la adaptación escolar y el bienestar emocional del alumnado.

Endorfinas: bienestar emocional y juego

Las endorfinas están asociadas a sensaciones de placer y bienestar. Se liberan a través del juego, la risa y el movimiento.

Desde la formación docente, resulta fundamental comprender que el juego no es un premio, sino una necesidad biológica y emocional. El bienestar generado por las endorfinas favorece la motivación y la disposición hacia el aprendizaje.

Dopamina: motivación y aprendizaje significativo

La dopamina está vinculada a la motivación, la curiosidad y el aprendizaje. Se libera ante experiencias de logro, descubrimiento y sorpresa positiva.

Las metodologías activas, basadas en la exploración y el aprendizaje significativo, favorecen la liberación de dopamina y contribuyen a una mayor implicación del alumnado.

Cortisol: estrés y regulación emocional

El cortisol está relacionado con la respuesta al estrés. En niveles moderados, permite al organismo adaptarse a situaciones nuevas; sin embargo, niveles elevados y sostenidos pueden interferir en el aprendizaje y la regulación emocional.

Desde la práctica docente, resulta esencial identificar situaciones escolares que puedan generar estrés innecesario, como el exceso de presión, la rigidez o el uso del castigo como principal estrategia educativa.

Implicaciones para la formación y la práctica docente

La comprensión del funcionamiento hormonal tiene importantes implicaciones para la formación del profesorado de Educación Infantil:

- Favorece una mirada más comprensiva hacia las conductas infantiles.
- Refuerza la importancia del bienestar emocional como base del aprendizaje.
- Promueve prácticas educativas centradas en el respeto, el vínculo y la seguridad.
- Ayuda a prevenir situaciones de estrés crónico en el aula.

El docente actúa como regulador emocional, influyendo indirectamente en los procesos biológicos del alumnado a través de sus actitudes y decisiones pedagógicas.

Hormonas, neuroeducación y aprendizaje

La neuroeducación ha puesto de manifiesto que emoción y cognición son procesos inseparables (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Las hormonas median esta relación, conectando las experiencias emocionales con los procesos de aprendizaje.

Un alumnado que se siente seguro, motivado y emocionalmente acompañado muestra mayores niveles de atención, memoria y disposición para aprender.

Claves formativas para el profesorado

Desde la formación docente, se recomienda:

- Integrar conocimientos básicos de neuroeducación y desarrollo emocional.
- Diseñar aulas emocionalmente seguras y predecibles.
- Priorizar el juego, el movimiento y las relaciones positivas.
- Revisar prácticas educativas excesivamente punitivas o rígidas.
- Fomentar la autorreflexión docente sobre el clima emocional del aula.

Conclusión

Comprender el papel de las hormonas en el bienestar emocional y el aprendizaje infantil permite al profesorado desarrollar una práctica educativa más consciente, empática y fundamentada científicamente. En la Educación Infantil, educar implica acompañar procesos biológicos y emocionales en pleno desarrollo.

Incorporar esta mirada en la formación docente contribuye a una educación infantil de mayor calidad, alineada con las necesidades reales de la infancia y con los principios de una educación integral.

8. LA ALIMENTACIÓN

La alimentación como base del desarrollo integral

En la etapa de Educación Infantil, la alimentación no es únicamente una necesidad fisiológica, sino un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del niño. Comer no solo nutre el cuerpo: también construye hábitos, identidad, autonomía y relación con el entorno.

Entre los 3 y los 6 años se establecen muchas de las rutinas que acompañarán a la persona durante toda su vida. Por ello, esta etapa representa una oportunidad única para sentar las bases de una relación saludable con la comida.

Una alimentación equilibrada favorece:

- El crecimiento adecuado.
- El desarrollo cerebral.
- La concentración y la atención.
- La regulación emocional.
- La energía necesaria para el juego y el aprendizaje.

Alimentación y desarrollo cerebral

El cerebro infantil se encuentra en pleno desarrollo. Nutrientes como los ácidos grasos esenciales, el hierro, el zinc, las vitaminas y las proteínas de calidad son imprescindibles para:

- La memoria.
- El aprendizaje.
- El lenguaje.
- La autorregulación.

Un déficit nutricional en esta etapa puede influir en el rendimiento escolar y en el comportamiento. Por el contrario, una alimentación variada y equilibrada potencia la capacidad de exploración, curiosidad y creatividad.

Alimentación y regulación emocional

Existe una estrecha relación entre alimentación y estado de ánimo. El consumo excesivo de azúcares refinados y ultraprocesados puede generar picos de energía seguidos de bajadas bruscas que afectan al comportamiento y a la estabilidad emocional.

En cambio, una dieta basada en:

- Frutas y verduras.
- Cereales integrales.
- Legumbres.
- Proteínas de calidad.
- Grasas saludables.

contribuye a una mayor estabilidad energética y emocional.

Además, el momento de la comida es también un espacio de vínculo, seguridad y aprendizaje social.

el comedor y el aula como espacios educativos

La alimentación en Educación Infantil no debe limitarse al comedor escolar. Es un contenido transversal que puede trabajarse desde múltiples áreas:

- Educación sensorial (texturas, colores, olores).
- Matemáticas (cantidades, clasificaciones).
- Lenguaje (nombres de alimentos).
- Educación emocional (preferencias, gustos, rechazo).
- Educación ambiental (origen de los alimentos).

El docente tiene la oportunidad de convertir el acto de comer en una experiencia pedagógica.

Construcción de hábitos saludables

Los hábitos no se imponen: se modelan. Los niños aprenden por observación y repetición. Por ello, es fundamental:

- Ofrecer variedad sin obligar.
- Evitar etiquetar alimentos como “buenos” o “malos”.
- No usar la comida como premio o castigo.
- Respetar las señales de hambre y saciedad.
- Crear rutinas estables.

La repetición amable y la exposición progresiva a nuevos alimentos favorecen la aceptación sin generar rechazo.

La autonomía en la alimentación

Entre los 3 y los 6 años, el niño y la niña buscan independencia.

Permitir que:

- Se sirva pequeñas cantidades.
- Use cubiertos adaptados.
- Participe en la preparación sencilla de alimentos.
- Ayude a recoger.

favorece la autoestima, la coordinación motora y la responsabilidad.

La alimentación también es una oportunidad para fortalecer la confianza en uno mismo.

La importancia del entorno familiar

Escuela y familia deben caminar en la misma dirección. La coherencia entre ambos contextos facilita la consolidación de hábitos saludables.

Algunas recomendaciones para las familias:

- Mantener horarios regulares.
- Comer en familia cuando sea posible.
- Evitar pantallas durante las comidas.
- Ofrecer alimentos naturales de forma habitual.
- Implicar a los niños en la compra y preparación.

Prevención desde la primera infancia

Una educación nutricional adecuada en esta etapa contribuye a prevenir:

- Sobrepeso y obesidad infantil.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Problemas metabólicos futuros.
- Relación conflictiva con la comida.

Educar en alimentación es invertir en salud presente y futura.

Conclusión

La alimentación en Educación Infantil no es solo una cuestión de nutrientes, sino de educación, vínculo y bienestar integral.

Cada comida es una oportunidad para:

- Aprender.
- Compartir.
- Explorar.
- Crecer.
- Construir una relación sana con el propio cuerpo.

Cuando educamos en alimentación consciente, estamos educando en salud, equilibrio y autocuidado.



Fuente: IA

9. EL DESCANSO Y LA RELAJACIÓN

Introducción

En la etapa de Educación Infantil, atender al bienestar físico, emocional y cognitivo de los niños y de las niñas es tan importante como su aprendizaje académico. El descanso y la relajación se presentan como herramientas esenciales para favorecer un desarrollo integral, la autorregulación emocional, la atención y la construcción de hábitos saludables desde edades tempranas.

Lejos de ser tiempos “perdidos” o actividades opcionales, el descanso y la relajación forman parte de un enfoque educativo que integra cuidado y aprendizaje, contribuyendo a aulas más humanas, inclusivas y respetuosas con los ritmos y necesidades de cada niño o niña.

Concepto de descanso y relajación en la primera infancia

El descanso no se limita al sueño nocturno; incluye siestas, pausas, momentos de calma, juego tranquilo y transiciones suaves entre actividades. Por su parte, la relajación es un conjunto de estrategias que reducen la activación física y mental, promoviendo un estado de calma, bienestar y conciencia corporal.

Ambos procesos son complementarios: mientras el descanso permite recuperar energía y consolidar aprendizajes, la relajación facilita la autorregulación emocional, la atención y la disposición para interactuar con el entorno de manera positiva.

Desde la perspectiva educativa, descanso y relajación contribuyen a:

- Recuperar energía física y mental.
- Consolidar aprendizajes y experiencias.
- Regular emociones y conductas.
- Favorecer el crecimiento y la maduración cerebral.
- Mejorar la atención, la concentración y la disposición hacia las tareas escolares.

Descanso, relajación y desarrollo neurológico

Durante el sueño y los momentos de calma, el cerebro infantil procesa la información recibida durante el día, fortaleciendo conexiones neuronales vinculadas con la memoria, el lenguaje y las funciones ejecutivas. La etapa de 0 a 6 años presenta alta plasticidad cerebral, por lo que la falta de descanso y relajación puede afectar negativamente:

- La atención y la concentración.
- La capacidad de aprendizaje.
- El control de impulsos.
- El estado de ánimo y la regulación emocional.

En cambio, un niño o niña que descansa y practica la relajación regularmente se muestra más receptivo, curioso y disponible para aprender, mostrando mayor estabilidad emocional y habilidades sociales positivas.

Impacto en emociones, comportamiento y convivencia

El cansancio y la falta de relajación suelen manifestarse a través de conductas interpretadas erróneamente como desobediencia: irritabilidad, llanto frecuente, dificultad para esperar turnos o conflictos con iguales. Comprender la relación entre descanso, relajación y comportamiento permite al docente adoptar una mirada empática y preventiva.

Un niño o niña descansado y relajado:

- Tolera mejor la frustración.
- Se relaciona de forma más positiva con sus compañeros.
- Muestra mayor autonomía.
- Participa con más interés en las propuestas del aula.

Así, el descanso y la relajación no solo benefician el bienestar individual, sino también la convivencia y el clima de aula.

Organización del aula y estrategias educativas

Integrar el descanso y la relajación requiere planificación consciente de tiempos, espacios y rutinas:

1. Rutinas predecibles

Horarios estables para siestas, pausas y momentos de relajación facilitan transiciones serenas y seguridad emocional.

2. Espacios adecuados

Áreas tranquilas, con iluminación suave, reducción de ruidos y elementos familiares (mantas, peluches, música relajante) mejoran la calidad del descanso y la experiencia de relajación.

3. Respeto a los ritmos individuales

No todos los niños necesitan dormir o relajarse de la misma manera. Se pueden ofrecer alternativas como cuentos, respiración guiada, juegos de tensión-distensión o actividades sensoriales suaves, evitando forzar la participación.

4. Actitud del docente

Un adulto calmado, con tono de voz suave y movimientos pausados, transmite seguridad y facilita la relajación del grupo. La práctica personal del docente y su coherencia emocional se convierten en modelos de aprendizaje.

5. Integración en la rutina diaria

La relajación puede incorporarse al inicio de la jornada, después de actividades intensas o antes de tareas que requieran concentración, convirtiéndose en un hábito natural y educativo.

Descanso y relajación como tiempo educativo

Ambos elementos contribuyen al desarrollo integral, trabajando de manera implícita competencias como:

- Conciencia corporal y respiratoria.

- Escucha interna y atención plena.
- Autorregulación emocional.
- Respeto por las necesidades propias y ajenas.

La introducción de prácticas de relajación y descanso ayuda a establecer hábitos saludables desde la infancia, con efectos preventivos sobre el estrés, la ansiedad y las conductas impulsivas. También refuerza la educación inclusiva, respetuosa y centrada en la persona.

Colaboración con las familias

El diálogo con las familias garantiza coherencia entre hogar y escuela. Algunas acciones recomendadas son:

- Informar sobre la importancia del descanso y la relajación para el aprendizaje y la convivencia.
- Compartir orientaciones generales sobre rutinas de sueño y momentos de calma.
- Escuchar y respetar las realidades familiares, evitando juicios.

La cooperación entre familia y escuela fortalece el bienestar del niño o niña y optimiza los beneficios de estas prácticas educativas.

El rol del docente: cuidar para educar

Cuidar y educar son acciones inseparables en Educación Infantil. Reconocer el descanso y la relajación como derechos de la infancia implica situar el bienestar en el centro de la práctica pedagógica.

El docente:

- Crea condiciones que favorecen el desarrollo integral.
- Introduce prácticas de relajación adaptadas a cada niño.
- Modela conductas de autocuidado, calma y respeto.
- Promueve aulas donde aprender y descansar se complementan.

Conclusión

El descanso y la relajación en la Educación Infantil no son tiempos secundarios ni actividades complementarias, sino pilares fundamentales para el desarrollo integral del niño y la niña. Ambos procesos favorecen no solo la recuperación física y la consolidación de aprendizajes, sino también la autorregulación emocional, la estabilidad conductual y la construcción de hábitos saludables desde edades tempranas.

La evidencia sobre el desarrollo neurológico confirma que el sueño y los momentos de calma fortalecen las conexiones cerebrales vinculadas con la memoria, el lenguaje y las funciones ejecutivas. Asimismo, un adecuado descanso influye positivamente en la convivencia, ya que mejora la tolerancia a la frustración, la autonomía y las relaciones sociales.

Integrar el descanso y la relajación en la rutina escolar requiere planificación, espacios adecuados, respeto a los ritmos individuales y una actitud docente coherente y calmada. Además, la colaboración

con las familias resulta clave para mantener hábitos saludables y coherentes entre el hogar y la escuela.

En definitiva, educar en la primera infancia implica también cuidar. Situar el bienestar en el centro de la práctica pedagógica permite construir aulas más humanas, inclusivas y respetuosas, donde aprender y descansar se convierten en procesos complementarios para el crecimiento pleno de cada niño y niña.

10. LA MEDITACIÓN EN LA EDAD INFANTIL

Introducción

En los últimos años, el ámbito educativo ha comenzado a reconocer la importancia del bienestar emocional y mental del alumnado como base imprescindible para el aprendizaje significativo. En este contexto, la meditación y las prácticas de atención plena (mindfulness) han adquirido un papel relevante dentro de la escuela, especialmente en la etapa de Educación Infantil, donde se sientan las bases del desarrollo emocional, cognitivo y social. Lejos de concebirse como una práctica aislada o ajena al currículo, la meditación se presenta como una herramienta pedagógica que el docente puede integrar de forma natural en la rutina escolar para favorecer la autorregulación, la atención y el equilibrio emocional desde edades tempranas.

La meditación en la infancia: concepto y adecuación evolutiva

La meditación en la edad infantil no responde a modelos formales o rígidos propios del mundo adulto, sino que se adapta a las características evolutivas de los niños y de las niñas. En el ámbito escolar, se traduce en ejercicios breves y lúdicos de atención consciente, centrados principalmente en la respiración, la percepción corporal, los sentidos, el silencio y la observación del momento presente. Estas prácticas permiten al niño tomar conciencia de sí mismo, de sus emociones y de su entorno, respetando sus ritmos y necesidades.

Desde una perspectiva pedagógica, la meditación en Educación Infantil se vincula estrechamente con el juego, el movimiento, la narración y la imaginación, lo que facilita su aceptación y eficacia. El objetivo no es “controlar” la mente del niño, sino acompañarlo en el aprendizaje de estar presente, reconocer lo que siente y desarrollar progresivamente la capacidad de calma y concentración.

Beneficios de la meditación en la etapa de educación infantil

Numerosas investigaciones recientes evidencian que la práctica regular de la meditación en contextos educativos tempranos aporta beneficios significativos en diferentes dimensiones del desarrollo infantil. A nivel emocional, contribuye a una mayor autorregulación emocional, reducción del estrés y mejora del bienestar general. Los niños aprenden a identificar sus emociones, aceptarlas y expresarlas de manera más adaptativa.

En el plano cognitivo, la meditación favorece la atención sostenida, la memoria de trabajo y la capacidad de escucha, aspectos fundamentales para el aprendizaje escolar. Asimismo, se ha observado una mejora en la convivencia y en las habilidades sociales, ya que los niños desarrollan mayor empatía, autocontrol y respeto hacia los demás. Estos beneficios refuerzan la idea de que la meditación no solo impacta en el individuo, sino también en el clima de aula y en la calidad de las relaciones educativas.

El papel del docente como mediador y modelo

El docente desempeña un rol clave en la implementación de la meditación en la escuela infantil. No se trata únicamente de guiar ejercicios, sino de encarnar una actitud consciente, basada en la calma, la escucha activa y la presencia plena. El profesorado actúa como mediador del aprendizaje emocional, creando un entorno seguro donde el niño se sienta acompañado y respetado.

Para que la meditación tenga un impacto real, es fundamental que el docente reciba formación específica, tanto a nivel teórico como vivencial. La práctica personal del profesorado facilita una transmisión auténtica y coherente, evitando que la meditación se convierta en una actividad mecánica o descontextualizada. Integrar pequeños momentos de silencio, respiración o atención consciente en la rutina diaria —al inicio de la jornada, tras el recreo o antes de una actividad— permite normalizar estas prácticas como parte del proceso educativo.

Estrategias y propuestas prácticas en el aula

La meditación en Educación Infantil puede abordarse a través de múltiples estrategias didácticas. Algunas de las más habituales incluyen ejercicios de respiración consciente con apoyo visual, cuentos meditativos, escáner corporal adaptado, atención a los sonidos del entorno o prácticas sensoriales vinculadas a los sentidos. Estas actividades, cuando se presentan de forma breve y constante, favorecen la interiorización progresiva de la atención plena.

Es importante que el docente respete la voluntariedad y evite imposiciones, permitiendo que cada niño participe desde su propia experiencia. La flexibilidad metodológica y la observación atenta del grupo son claves para adaptar las propuestas a las necesidades reales del aula.

Meditación, escuela y educación integral

La inclusión de la meditación en la Educación Infantil responde a un enfoque de educación integral, donde el desarrollo académico no se separa del bienestar emocional y personal. En un contexto social marcado por la sobre estimulación y la rapidez, ofrecer a los niños espacios de calma y conciencia se convierte en un acto educativo y preventivo de gran valor.

Desde esta perspectiva, la meditación contribuye a formar personas más equilibradas, resilientes y conscientes de sí mismas, alineándose con los objetivos de una educación humanizándola y sostenible. Su integración en la escuela no sustituye otras metodologías, sino que las complementa, enriqueciendo la práctica docente y el proceso de aprendizaje.

Conclusión

En definitiva, la meditación en la edad infantil representa una herramienta pedagógica eficaz y necesaria para responder a las demandas emocionales y educativas actuales. El docente, como figura clave en la vida escolar del niño y de la niña, tiene la oportunidad y la

responsabilidad de facilitar experiencias de atención plena que favorezcan el bienestar, la autorregulación y el aprendizaje consciente desde los primeros años. Apostar por la meditación en la escuela infantil es apostar por una educación más respetuosa, equilibrada y centrada en la persona.

CAPÍTULO 2

¿QUÉ ENTENDEMOS POR BUEN TRATO?

INTRODUCCIÓN

La base de una cultura de paz se halla en la promoción del buen trato. No se puede hablar de paz si no aprendemos a tratarnos bien. El mundo sufre una escala de violencia cada vez mayor, que clama la necesidad de sentar las bases de una educación enfocada hacia la promoción del buen trato.

Según Davidson (2017), la base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar a través de la amabilidad, la ternura y la compasión. Diríamos que también a través de la empatía. Hay que ayudar al niño y a la niña para que encuentren el sentido de la vida. Más que ayudar a alcanzar la felicidad –que puede parecer algo lejano–, hay que ayudar a disfrutar de las cosas buenas que suceden en cada momento. Debemos tener cuidado con la sobreprotección a la infancia, que se puede considerar una forma de maltrato que contribuye bien poco al crecimiento maduro de la persona.

Algo que hemos aprendido con la experiencia es que los adultos no pueden tratar bien a los niños si no aprenden primero a tratarse bien entre ellos mismos. El buen trato debe ser universal y hay que aprender a tratar bien al otro, sin necesidad de que el otro me trate bien a mí

HABILIDADES

1. LA TERNURA

¿Qué es la ternura?

La ternura es la capacidad de percibir la fragilidad, la belleza y la singularidad del otro (o de uno mismo) y responder con una actitud de cuidado, respeto y delicadeza.

La ternura implica:

- * Reconocimiento: Ver al niño, a la niña o al compañero como alguien valioso que merece protección.
- * Empatía profunda: Conectar con la vulnerabilidad ajena sin juzgarla.
- * Acción protectora: Traducir ese sentimiento en gestos, palabras suaves y una presencia acogedora.

Es, en esencia, el "pegamento" que crea un vínculo de apego seguro, permitiendo que el niño y la niña exploren el mundo sabiendo que tienen un refugio emocional.

¿Cómo entrenar la ternura en educación infantil?

En edades tempranas, la ternura no se enseña con teoría, sino que se transmite por contagio y se practica a través de rutinas diarias.

1. El Modelado del Adulto

Los niños aprenden por imitación. El docente debe ser el referente de ternura mediante:

- * La mirada: Mantener contacto visual a la altura del niño (agacharse) para transmitir igualdad y seguridad.
- * El tono de voz: Usar una prosodia suave y calmada, especialmente en momentos de conflicto o frustración.

2. El Cuidado de "Lo Vivo"

Fomentar la responsabilidad sobre seres u objetos que requieren delicadeza:

- * Plantas y animales: Delegar el riego de una planta pequeña o el cuidado de una mascota de clase.
- * El "Hospital de Juguetes": Reparar libros o juguetes rotos con cuidado, enseñando que lo que está "herido" merece atención y no abandono.

3. Educación del Gesto y el Tacto

Realizar actividades que ayuden a autorregular la fuerza física y la intención:

- * Juegos de "pases delicados": Pasarse una pluma o una burbuja de jabón sin que se rompa o se caiga.

* Masajes circulares: Dinámicas de grupo donde, con permiso previo, los niños se dan toques suaves en la espalda imitando la lluvia o el viento.

4. Alfabetización Emocional

Poner nombre a la sensación de bienestar que produce el trato afectuoso:

- Utilizar cuentos que resalten la importancia de los abrazos, las palabras "caramelo" (palabras dulces) y la compasión.

Entrenar la ternura también requiere enseñar límites y consentimiento. Los niños deben aprender que la ternura se ofrece y se recibe siempre que ambas partes se sientan cómodas, reforzando así su autonomía corporal.

2. LA AMABILIDAD

¿Qué es la amabilidad?

La amabilidad es la disposición habitual a ser afectuoso, complaciente y servicial con los demás. A nivel cognitivo y emocional, implica tres componentes clave:

1. Intencionalidad: El deseo activo de generar un impacto positivo en el otro.
2. Empatía en acción: No solo entender que alguien necesita ayuda, sino dar el paso para ofrecerla.
3. Respeto universal: Tratar a los demás con dignidad, independientemente de si son amigos cercanos o conocidos.

Mientras que la ternura se enfoca en el cuidado de la fragilidad, la amabilidad se enfoca en la generosidad del gesto y la cortesía como herramientas de conexión social.

¿Cómo entrenar la amabilidad en educación infantil?

En la etapa de 0 a 6 años, la amabilidad se entrena mediante la repetición de hábitos y la creación de un clima escolar donde ser amable sea "lo normal".

1. El uso de las "Palabras Mágicas"

No se trata de imponer el "por favor" y "gracias" como una norma rígida, sino como herramientas de poder:

- * Juegos de rol: Practicar situaciones donde pedir las cosas con amabilidad logra mejores resultados que el grito o la exigencia.
- * El buzón de palabras bonitas: Crear un espacio donde los niños (con ayuda del maestro) "envíen" cumplidos a sus compañeros.

2. El "Detective de la Amabilidad"

Esta es una dinámica de observación muy efectiva:

- * Cada día, se elige a un "detective" que debe observar y anotar (o dibujar) actos amables que vea en sus compañeros (alguien que ayudó a recoger, alguien que compartió un material, etc.).
- * Al final de la jornada, se comparten estos hallazgos en la asamblea para reforzar positivamente esas conductas.

3. Entrenamiento en la "Ayuda Mutua"

Fomentar situaciones donde la colaboración sea necesaria:

- * Parejas de apoyo: Asignar tareas sencillas que deban hacerse de dos en dos (llevar la cesta de la merienda, ordenar los cuentos).
- * Modelado del "Yo te ayudo": El docente debe verbalizar sus actos: "Veo que se te han caído los lápices, voy a ser amable y ayudarte a recogerlos".

4. Lectura y Reflexión Visual

Utilizar cuentos que planteen dilemas sociales donde la amabilidad sea la solución al conflicto.

3. LA EMPATÍA

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de identificar, comprender y sentir las emociones y estados mentales de otra persona. No es solo "ponerse en los zapatos del otro", sino entender por qué ese otro calza esos zapatos y cómo le hacen sentir.

En psicología se divide en dos dimensiones que debemos cultivar:

1. Empatía Cognitiva: La capacidad de entender intelectualmente qué le pasa al otro (ej. "Llora porque se le ha roto el juguete").
2. Empatía Afectiva: La capacidad de conectar emocionalmente con ese sentimiento (ej. Sentir tristeza al ver la tristeza del compañero).

¿Cómo entrenar la empatía en educación infantil?

Entrenar la empatía en la etapa de educación infantil no es como enseñar a sumar; es más parecido a cultivar un jardín. A esta edad, los niños están pasando del egocentrismo natural a descubrir que los demás también tienen "un mundo dentro". Hasta los 4 o 5 años, los niños atraviesan una etapa de egocentrismo natural. Por eso, el entrenamiento debe ser progresivo y muy visual.

1. El Diccionario de Gestos y Caras

Antes de empatizar, el niño debe saber leer las emociones.

* Actividad: Usar tarjetas con fotos de rostros reales (no solo dibujos) expresando alegría, miedo, asco o tristeza.

* Práctica: "Mira los ojos de Lucía, están pequeñitos y tiene la boca hacia abajo... ¿Cómo crees que se siente?". Esto entrena la observación clínica del otro.

2. El "Espejo" Emocional (Modelado)

El docente debe actuar como un narrador de las emociones ajenas para que el niño aprenda a identificarlas:

* En lugar de decir "No te pegues", di: "Mira la cara de Juan, está asustado porque le has quitado el cubo. A él le duele que hagas eso". Al ponerle palabras al dolor del otro, rompes el egocentrismo del agresor.

3. Cuentos con "Pausa de Perspectiva"

Al leer un cuento, detén la historia en el momento del conflicto:

* Pregunta: "¿Qué crees que está pensando el lobo ahora?" o "¿Cómo se siente la abuelita si nadie la visita?".

* Esto ayuda a los niños a proyectarse en personajes que no son ellos mismos, desarrollando la imaginación empática.

4. La "Silla de Escucha"

Cuando hay un conflicto entre dos niños:

* No busques culpables de inmediato. Haz que uno escuche al otro decir: "Me he sentido mal porque...".

* El que escucha debe intentar repetir lo que el otro ha dicho. Esta escucha activa es la base de la empatía relacional.

4. LA COMPASIÓN

¿Qué es la compasión?

La compasión es la capacidad de reconocer el sufrimiento ajeno unida a un deseo genuino de aliviarlo. Es la evolución lógica de la empatía: mientras que la empatía es "sentir con el otro", la compasión es "actuar para que el otro deje de sufrir".

En el desarrollo infantil, se compone de tres pasos:

1. Atención: Darse cuenta de que alguien lo está pasando mal.
2. Sentimiento: Sentir una conexión emocional con ese dolor (empatía).
3. Acción: Realizar un gesto, por pequeño que sea, para consolar o ayudar.

¿Cómo entrenar la compasión en educación infantil?

Entrenar la compasión requiere que el niño pase de ser un observador pasivo a un agente de cambio.

1. El "Kit de Primeros Auxilios Emocionales"

Crea una caja en clase que no contenga tiritas físicas, sino herramientas de consuelo:

- * Un peluche suave para abrazar.
- * Un dibujo de un sol para regalar.

* Una "piedra de la calma".

* Práctica: Cuando un niño vea a otro llorar, puede ir al kit y elegir algo para ofrecérselo. Esto le da una vía de acción concreta ante el dolor ajeno.

2. Entrenamiento en Autocompasión

No podemos ser compasivos con otros si somos crueles con nosotros mismos.

Dinámica: Cuando un niño comete un error (tira la leche, se equivoca en un trazo), el docente debe modelar frases como: "Está bien, todos nos equivocamos. Vamos a arreglarlo juntos".

Enseñarles a decirse a sí mismos: "Puedo volver a intentarlo", reduce la frustración y les permite entender que los demás también tienen derecho a fallar.

3. Cuidado de la Naturaleza Herida

La compasión se extiende a todo lo que sufre:

* Si encuentran un bicho en el patio, en lugar de pisarlo, se le observa y se le ayuda a volver a la hierba.

* Cuidar de una planta que se está secando. Estas acciones enseñan que el cuidado puede revertir un estado de malestar.

4. Visualización de "Deseos Buenos"

En la asamblea, realizar un pequeño ejercicio de reflexión:

* "Cerramos los ojos y pensamos en alguien que esté malito o triste hoy. Vamos a enviarle un pensamiento de fuerza".

* Aunque parece abstracto, ayuda a los niños a focalizar su energía mental en el bienestar de los demás.

EL "ECOSISTEMA DEL CUIDADO": RESUMEN DE HABILIDADES

Para que lo visualices en tu programación, estas cuatro habilidades forman una escalera de desarrollo:

Habilidad	El motor es...	El resultado es...
Empatía	La comprensión	"Te entiendo".
Amabilidad	La generosidad	"Te trato bien".
Ternura	El afecto	"Te cuido".
Compasión	El alivio	"Te ayudo a estar mejor".

CAPÍTULO 3

MODELO DE LA COVITALIDAD

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud, al definir la salud mental la fundamenta en el concepto de BIENESTAR, que hace referencia a cómo las personas perciben las circunstancias externas. El bienestar se produce cuando somos capaces de afrontar los estresores propios de la vida: problemas con los compañeros, soledad, duelos... Al igual que cualquier actividad, la vida requiere ciertas competencias para abordar de manera satisfactoria todos los retos que nos depara.

El modelo de la CoVitalidad surge como una perspectiva innovadora en psicología positiva y salud mental escolar y tiene como objetivo superar enfoques tradicionales centrados únicamente en patologías que ignoran el concepto de bienestar. Fue desarrollado en el Centro Internacional para el Desarrollo Juvenil Escolar de la Universidad de California, en Santa Bárbara, bajo la dirección del Dr. Michael J. Furlong. Se originó en la década del 2010 como evolución del modelo bidimensional de salud mental (Bidimensional Model of Mental Health, BMHM) propuesto por Greenspoon y Saklofske (2001), que distingue entre malestar psicológico y bienestar. El profesor Furlong y su equipo lo adaptaron para contextos educativos, integrando competencias socioemocionales que potencian el bienestar.

La CoVitalidad es un constructo que actúa como contrapunto a la comorbilidad psicopatológica, activando de manera sinérgica la adquisición de autoesquemas positivos intra e interpersonales lo que favorece un óptimo ajuste psicosocial.

Se trata de un modelo novedoso que ha tenido una rápida expansión a nivel internacional, apoyado en una amplia evidencia científica.

El modelo describe un conjunto de competencias socioemocionales que interactúan de forma sinérgica, potenciando los aspectos positivos y haciendo que el “todo” sea muy superior a la suma de “las partes”, debido a la retroalimentación entre sus variables. Este efecto conjunto promueve la salud mental del niño y de la niña, previene el efecto de los estresores propios de la vida y favorece un adecuado ajuste psicosocial.

El modelo de la CoVitalidad se fundamenta en tres grandes pilares: el aprendizaje socioemocional, la psicología positiva y la resiliencia infantil. Este enfoque integrador combina los aportes de cada uno de ellos, generando un efecto sinérgico a través de la interacción y retroalimentación de sus variables. Como resultado, se produce un incremento significativo de los factores protectores y una disminución de la vulnerabilidad frente a disfunciones y estresores propios de la vida cotidiana.

Diversas investigaciones señalan que la acción conjunta de determinadas competencias socioemocionales amortigua los efectos negativos de la exposición a situaciones de riesgo, favoreciendo un adecuado ajuste psicosocial y previniendo el desarrollo de problemas de salud mental durante la adolescencia (Furlong et al., 2014).

Las escalas y los instrumentos de evaluación del Modelo de la CoVitalidad han sido validados en población española por el profesor José Antonio Piqueras y su equipo en la Universidad Miguel

Hernández de Elche. Los resultados muestran una elevada capacidad predictiva de ajustes psicosociales positivos, así como una reducción significativa de síntomas interiorizados y exteriorizados. Estos autores proponen su aplicación en intervenciones educativas de carácter preventivo, mediante programas transversales en el ámbito escolar orientados al fortalecimiento de las competencias personales y socioemocionales (Piqueras y Marzo, 2018).

El modelo se estructura en cuatro grandes dimensiones, cada una de ellas integrada por tres variables interrelacionadas:

Competencia emocional

Hace referencia a la capacidad para identificar, comprender, expresar y regular las propias emociones, tanto positivas como negativas, así como a la habilidad para comprender la perspectiva emocional de los demás.

Creencia en uno mismo

Implica el reconocimiento de los propios recursos personales, la perseverancia en la consecución de metas y la construcción de un sentimiento de competencia, autoestima y autonomía. Esta dimensión permite a la persona convertirse en el “timonel” de su propia vida, reduciendo la incertidumbre y la ansiedad. Las experiencias tempranas de control y autoeficacia actúan como factores protectores frente a la depresión.

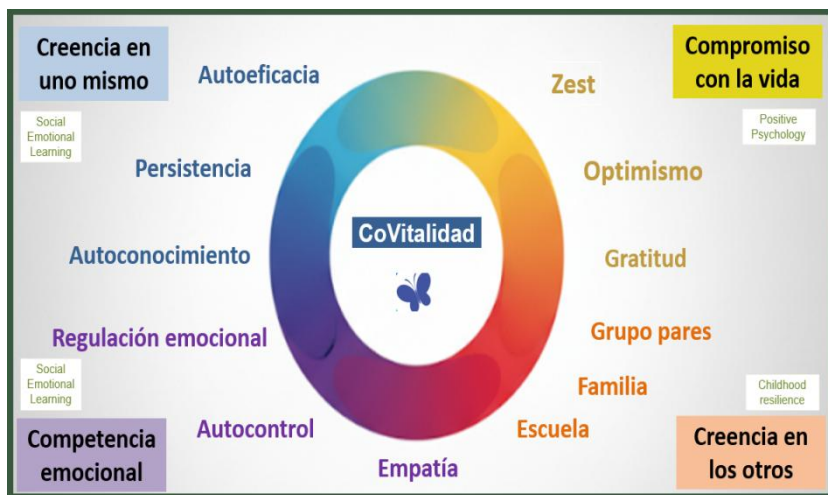
Compromiso con la vida

Se refiere a la implicación activa y entusiasta con la propia existencia, al hábito de enfocar la atención en los aspectos positivos de la experiencia vital y a la capacidad de reducir los pensamientos rumiativos de carácter negativo.

Creencia en los demás

Consiste en la capacidad para establecer vínculos significativos y relaciones interpersonales de calidad, basadas en el apoyo mutuo. Estas relaciones sociales actúan como amortiguadores frente a los eventos vitales estresantes y facilitan la superación de las dificultades.

Representación gráfica del Modelo de la CoVitalidad. (Autor A. Lozano, tomando como referencia la representación gráfica del modelo de la UMH).



Hay muchos estudios recientes sobre las competencias socioemocionales en educación infantil que muestran beneficios en ajuste, preparación escolar y salud mental, estos programas en preescolar mejoran las competencias sociales y emocionales y reducen los problemas de conducta, actuando como prevención temprana de problemas emocionales y de comportamiento. Los principales beneficios son:

- Mayor bienestar subjetivo y salud mental positiva.
- Menos problemas emocionales, internalizantes y externalizantes.

- Menos ideación y conducta suicida.
- Más conducta prosocial.
- Mejor rendimiento y ajuste escolar.
- Mayor protección frente al acoso y ciberacoso.
- Mejor calidad de vida relacionada con la salud y satisfacción vital.

FAMILIA Y ESCUELA COMO ARQUITECTOS DEL NEURODESARROLLO

La educación infantil se asienta sobre una realidad biológica incuestionable, entre los 0 y los 6 años, el niño y la niña atraviesan el período más significativo de su existencia, donde se estructuran las bases de su personalidad y salud futura. Esta etapa de crecimiento no es solo cuantitativa, es el momento de máxima plasticidad cerebral, donde el 95% de las conexiones neuronales se crean a través de las experiencias vividas en el aula y el hogar.

Desde la perspectiva de la neurociencia aplicada a la escuela, debemos entender que el cerebro infantil evoluciona desde un estado centrado en la supervivencia y lo reactivo, hacia el desarrollo del "cerebro ejecutivo" en la corteza prefrontal, el "director de orquesta" que permitirá al niño planificar su futuro y controlar sus impulsos.

En los primeros tres años de vida, el desarrollo es una unidad biopsicosocial donde lo motor y lo afectivo son inseparables.

La construcción del “yo” y el vínculo

La escuela de 0-3 años debe ser, ante todo, un lugar de seguridad. Siguiendo las consideraciones de John Bowlby, el niño necesita un vínculo de apego seguro para explorar. El maestro aquí no es solo un instructor, sino una "base segura" que responde de forma predecible y sensible. Este sostén emocional es el que permite que el sistema límbico (cerebro emocional) se asienta, facilitando la sociabilidad posterior.

La exploración sensoriomotora

Como describió Jean Piaget, en esta etapa el conocimiento se construye a través de los sentidos (gnosias) y las acciones motoras (praxias). El niño que salta en un charco o manipula texturas no está "perdiendo el tiempo", está realizando un ejercicio científico de causa-efecto.

El método del orden y la absorción

En este momento, la visión de María Montessori cobra vital importancia con su concepto de la "mente absorbente". El aula debe ser un "ambiente preparado" donde el niño, a través de sus períodos sensitivos, asimile el lenguaje y el orden de forma inconsciente y sin esfuerzo. Entre los 2 y 3 años, vivimos un hito crítico, el paso de la memoria implícita (inconsciente) a la memoria explícita o narrativa, permitiendo que el niño empiece a "contar" su vida en lugar de solo sentirla.

A partir de los 3 años, el niño escolarizado experimenta una transición hacia procesos mentales superiores.

El salto al simbolismo y la empatía

El niño abandona la etapa puramente motriz para entrar en la preoperacional, donde el juego simbólico (jugar a "ser otro") es la actividad rectora que le permite comprender la realidad y superar el egocentrismo. Hacia los 4 o 5 años, el desarrollo permite que el pequeño entienda que los demás tienen creencias distintas a las suyas, naciendo así la verdadera empatía.

Vygotsky y el andamiaje social

Lev Vygotsky nos recuerda que en la escuela el aprendizaje impulsa el desarrollo. El maestro proporciona ese "andamiaje" o apoyo temporal que permite al niño realizar, hoy con ayuda, lo que mañana hará solo. En este proceso, el lenguaje deja de ser solo comunicación para convertirse en la herramienta principal de autorregulación del pensamiento.

El entrenamiento de las funciones ejecutivas

Es en esta etapa (especialmente entre los 4 y 8 años) cuando ocurre el pico de maduración de los lóbulos frontales gracias a la mielinización. La escuela debe proponer retos que entrenen la memoria de trabajo y el control de impulsos. Experimentos como el "Test de la golosina" demuestran que a los 5 años el niño ya puede

empezar a demorar la recompensa, una habilidad ejecutiva predictiva del éxito en la vida.

La escuela como centro de inteligencia emocional y múltiple

Debe integrar la visión de Howard Gardner, entendiendo que la inteligencia no es un bloque único, sino un conjunto de inteligencias múltiples (musical, kinestésica, interpersonal, etc.) que la escuela debe estimular sistemáticamente en estos primeros años.

Para lograr un desarrollo equilibrado, la escuela implementa estrategias de autorregulación emocional. El uso de herramientas como el "el viaje de las emociones", "misión corazones contentos" o "el taller de los muñecos dormilones" permiten que el niño pase de la heterorregulación (dependen del adulto) a la autonomía emocional. La disciplina en el aula debe ser un proceso de "enseñar" y no de castigar, fomentando la responsabilidad desde el respeto mutuo.

El papel del docente de educación infantil es el de un optimizador de recursos neurobiológicos. El maestro actúa como un soporte externo que transforma la atención reactiva e involuntaria del bebé en una atención controlada y voluntaria (concentración) mediante la práctica y la ternura.

Invertir en esta etapa es la acción con mayor retorno social. La escuela no solo enseña contenidos, sino que construye los cimientos de un ciudadano sano, feliz y con plenas potencialidades. Educar en la infancia es, en definitiva, garantizar que cada niño y cada niña tengan la oportunidad de desarrollarse y de ser un adulto que pueda disfrutar del bienestar que le ofrece la vida.

LA EDUCACIÓN EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Un enfoque sistémico y afectivo

Educar durante los tres primeros años de vida requiere un enfoque sistémico y, fundamentalmente, afectivo. Numerosas investigaciones han demostrado que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo avanzan de manera paralela e interdependiente (Sroufe, 1995). Este periodo constituye una etapa especialmente sensible del desarrollo humano, denominada por algunos autores como la etapa de la “mente absorbente” (Montessori, 2018), en la que el niño construye sus estructuras cognitivas y emocionales a partir de la experiencia directa con el entorno.

Durante estos primeros años se produce una maduración neurológica crítica, caracterizada por una elevada neuroplasticidad. El cerebro infantil presenta una capacidad extraordinaria para establecer conexiones neuronales en respuesta a los estímulos ambientales. El desarrollo del lenguaje comienza con el prelenguaje (balbuceos y gorjeos) y evoluciona progresivamente hacia la aparición de las primeras palabras y frases sencillas.

La relación con las figuras de apego constituye el eje organizador de la seguridad emocional del niño. Resulta esencial favorecer la estimulación sensorial, la autonomía progresiva y la adquisición de hábitos básicos, mediante el establecimiento de rutinas claras relacionadas con el sueño, la higiene y la alimentación. El apego seguro y el amor estable configuran las conexiones estructurales

básicas que sostienen el desarrollo de la personalidad y de la autoestima.

Desarrollo emocional temprano

En los primeros meses de vida se configuran las emociones básicas a partir de la satisfacción de las necesidades del bebé por parte del adulto. En este proceso se establece el vínculo de apego, en un contexto de máxima vulnerabilidad debido a la inmadurez neurológica. El desarrollo emocional se moldea en función de las experiencias vividas, por ello, la atención sensible y la respuesta contingente a las necesidades del bebé resultan fundamentales para generar una sensación de seguridad y tranquilidad, favoreciendo la construcción de un apego seguro.

El contacto piel con piel promueve la liberación de oxitocina, mientras que el llanto no atendido de forma reiterada genera respuestas de estrés asociadas a la liberación de cortisol. La conciencia emocional inicial se construye a través de la percepción sensorial. En esta etapa, el autocontrol es prácticamente inexistente y el niño depende por completo de la regulación emocional del adulto, quien actúa como filtro de los estímulos externos para que el entorno sea percibido como seguro.

Las rabietas constituyen expresiones normales del desarrollo y reflejan el esfuerzo del niño por satisfacer necesidades que aún no puede gestionar de forma autónoma. Hacia el segundo año de vida, el niño comienza a reconocer estados de ánimo, a expresar afecto y a superar

progresivamente el egocentrismo inicial, lo que le permite diferenciar sus propios sentimientos de los demás (Perinat, 1997).

Autoconcepto, perseverancia y motivación

El vínculo social temprano se manifiesta mediante la imitación de sonidos, palabras y conductas observadas en otros niños. Paralelamente, emerge el concepto de capacidad personal, expresado en la sensación de “yo puedo”, asociada a la acción y al descubrimiento de que determinadas conductas generan efectos positivos, como recibir consuelo o atención. Estas experiencias constituyen las primeras bases de la autoeficacia.

El autoconocimiento permite al niño diferenciar su propio cuerpo y sus estados internos. El adulto desempeña un papel esencial acompañando este proceso y favoreciendo la toma de conciencia emocional. La perseverancia se manifiesta especialmente a través del juego, cuando el niño mantiene la atención y el esfuerzo ante pequeños retos. Aprender a tolerar la frustración y a insistir sin abandonar la tarea fortalece el sentimiento de utilidad y vincula el logro personal a la persistencia.

La relación entre esfuerzo y resultado influye directamente en la construcción de la autoestima y del autoconcepto. Contextos familiares altamente conflictivos o con elevados niveles de ansiedad pueden generar inseguridad y una percepción de menor competencia personal.

Regulación emocional y empatía

Durante el primer año de vida, la gratitud se expresa a través de la sonrisa como respuesta placentera al cuidado recibido. El entusiasmo impulsa la exploración y el optimismo sostiene la perseverancia. La empatía se encuentra en una fase egocéntrica, en la que el niño asume que los estados internos propios son compartidos por los demás.

La regulación emocional depende en gran medida del adulto, aunque comienzan a aparecer formas incipientes de autoconsuelo, como el uso de objetos de apego o la búsqueda de contacto físico. Los niños experimentan emociones intensas y cambiantes sin capacidad para planificar respuestas o inhibir impulsos, lo que hace esperables los llantos y rabietas frecuentes. El objetivo del adulto no es imponer autocontrol, sino crear las condiciones necesarias para su desarrollo progresivo.

En esta etapa resulta especialmente relevante la introducción de las denominadas emociones estéticas, entendidas como las reacciones emocionales ante manifestaciones artísticas como la música, la literatura o la expresión plástica (Bisquerra, 2000). Estas experiencias amplían el repertorio emocional y favorecen, a largo plazo, la capacidad de disfrute estético, en especial, el talento musical, que es potencialmente el primero en poder desarrollarse y el último que desaparece en la vejez.

Tabla de estrategias a utilizar para el fomento en niños de 0 a 3 años. (A. Lozano)

<u>Dimensión y Variable</u>	<u>Descripción</u>	<u>Desarrollo 0 a 3 años</u>	<u>Estrategias</u>
	Reconocimiento de los propios recursos y	Se construye sobre los cimientos del apego y el amor , que establecen las conexiones estructurales de la personalidad.	Brindar atención y satisfacción inmediata a las necesidades del bebé para dotarle de tranquilidad y un apego seguro.
Creencia en uno mismo: Autoconcepto	generación de un sentimiento de capacidad, competencia y valor propio.		
Creencia en uno mismo: Autoeficacia	Sentimiento de ser los "timoneles" de la propia vida, minimizando la incertidumbre y la ansiedad.	El bebé descubre conductas que le producen beneficios (como recibir consuelo), generando las primeras sensaciones de "yo puedo" .	El adulto debe acompañar y favorecer la autoconciencia emocional, ayudando al niño a diferenciar su cuerpo y estados internos.
Creencia en uno mismo: Perseverancia	Capacidad de mantener el esfuerzo para conseguir metas y superar retos sin abandonar.	Se manifiesta en los juegos como la capacidad de mantener la atención y el esfuerzo en pequeños retos cotidianos.	Ayudar al niño a tolerar la frustración de manera gradual e insistir en la tarea para que vincule el logro a la persistencia.
Competencia emocional: Autocontrol y Autorregulación	Identificación y gestión de emociones; capacidad de comprender y	En los primeros meses la vulnerabilidad es máxima; el autocontrol es nulo y depende	Fomentar el contacto piel con piel (liberación de oxitocina) y evitar el llanto no atendido para

	responder positivamente a los estados internos.	totalmente de la regulación del adulto.	no inundar el cerebro de cortisol.
Competencia emocional: Empatía	Capacidad de comprender la perspectiva de la otra persona y reconocer sus sentimientos.	Fase muy egocéntrica; el niño siente que los estados ajenos son iguales a los propios. En el segundo año empieza a captar sentimientos ajenos.	El adulto actúa como mediador, filtrando estímulos externos para que el niño perciba el ambiente como seguro y empiece a reconocer expresiones.
Compromiso con la vida: Optimismo y Entusiasmo	Involucrarse con ilusión en la vida y enfocarse en lo positivo, evitando pensamientos negativos.	El entusiasmo impulsa la exploración y la sonrisa aparece como respuesta placentera a los cuidados (primer año).	Fomentar la curiosidad y la exploración a través del juego, satisfaciendo necesidades de autonomía y competencia.
Compromiso con la vida: Gratitud	Reconocimiento de lo positivo y de los apoyos recibidos; hábito de enfocarse en lo bueno.	Se manifiesta inicialmente a través de la sonrisa como respuesta a la satisfacción de necesidades por parte del adulto.	Validar las emociones del niño y proporcionar un entorno donde perciba que dispone de ayuda constante.
Compromiso con la vida: Motivación (Autonomía)	Impulso interno basado en la curiosidad y la necesidad de	El niño actúa movido por lo entretenido de la actividad y la sensación	Diseñar entornos donde el niño pueda elegir actividades y materiales , reforzando

	descubrir el mundo.	incipiente de "yo puedo hacerlo".	el progreso sin necesidad de premios externos.
Creencia en los demás:	Capacidad de generar vínculos significativos y de calidad para fomentar el apoyo mutuo.	El apego construye la confianza esencial . El niño comienza a imitar sonidos y palabras de otros como forma de vínculo social.	Mantener una crianza basada en el afecto y la disponibilidad, estableciendo el apego como base segura para la exploración.
Vínculo Social	Percepción de contar con redes de apoyo que minimicen los efectos negativos de los estresores vitales.	La familia es el centro exclusivo de apoyo; el bienestar depende de la interpretación de éxitos y fracasos en este núcleo.	Crear un entorno familiar no conflictivo (baja ansiedad) y proporcionar feedback centrado en el esfuerzo del niño.
Creencia en los demás:	Apoyo Familiar		

LA EDUCACIÓN EN LA ESCUELA INFANTIL

Entre los tres y cinco años es cuando se producen cambios significativos en el ámbito afectivo, favorecidos por el desarrollo del lenguaje, la memoria, una mayor diferenciación entre el “yo” y “los otros”, y la asociación progresiva de cada emoción con situaciones concretas. El niño pasa del “creador inconsciente” al “trabajador consciente”, su mente se activa, el aprendizaje se perfecciona a través del ejercicio deliberado y la actividad significativa.

El entorno seguro resulta crucial para la normalización del carácter y la integración social, son necesarios contextos en los que el niño se

siente aceptado, amado y respetado, y en los que reciba reconocimiento y valoración. La armonía emocional se traduce en serenidad, optimismo y empatía. El perfeccionamiento la tarea y la capacidad corregir errores actúan como motores de la autoestima y de la percepción de competencia.

Autoestima y autoeficacia

La autoestima se nutre del pensamiento “puedo hacerlo” y del reconocimiento del propio valor. El elogio por parte del adulto debe ser específico y referirse a conductas concretas, favoreciendo la capacidad de corregir errores y el sentimiento de seguridad personal, sin depender del castigo.

En esta franja de edad, la autoestima se construye fundamentalmente a partir de la forma en la que se le habla al niño, de las oportunidades reales que se le ofrecen para actuar de manera autónoma y de cómo se gestionan sus errores. Una autoestima ajustada en esta etapa constituye la base de la seguridad, la iniciativa y la motivación para aprender.

La autoeficacia se vuelve progresivamente más consciente. El niño puede anticipar si se ve capaz de realizar una tarea y comienza a vincular el éxito a sus propias acciones. El desarrollo cognitivo permite planificar secuencias simples de acción y atribuir el logro al esfuerzo empleado, especialmente cuando el entorno lo refuerza. La autoeficacia se fortalece promoviendo tareas ajustadas al nivel de competencia, ofreciendo retroalimentación específica sobre el desempeño y brindando modelos de afrontamiento positivo. Asimismo,

se ve favorecida por experiencias reales de autonomía, como encargos sencillos de responsabilidad que el niño puede cumplir con éxito (Bandura, 1997).

Investigaciones recientes han mostrado que la autoeficacia y la autorregulación actúan como factores protectores frente al uso problemático de las redes sociales e internet (Yang, 2020).

La identidad y el autoconcepto

El autoconcepto entre los tres y cinco años se vuelve más elaborado. Los niños y las niñas pueden describirse mediante rasgos simples y observables (“soy alto”, “soy rubio”) o a través de actividades que realizan (“me gusta escalar”, “no me gusta el fútbol”). Se trata de un autoconcepto todavía poco coherente y muy influido por las experiencias vividas, pues en estas edades tan tempranas no suelen establecer comparaciones con los demás.

Los adultos deben favorecer una valoración positiva de las diferencias individuales, sentando las bases de la tolerancia y el respeto por la diversidad humana. El autoconcepto resulta fundamental en el desarrollo de la autoestima, siendo la competencia el principal aspecto evaluado del “yo”.

Para ello, los niños necesitan identificar tanto sus fortalezas como sus limitaciones, aceptarlas y valorarlas de forma realista (Ryff, 2014).

El niño necesita sentirse valorado, querido y aceptado por las figuras significativas, que estimulen sus capacidades, reconozcan sus logros y establezcan límites claros con firmeza y flexibilidad, siempre ajustados a sus posibilidades. La interiorización de una valoración

positiva de sí mismo favorece el desarrollo de la confianza y la seguridad personal. Resulta fundamental proporcionar retroalimentación centrada en el esfuerzo y en las estrategias empleadas, así como generar espacios de diálogo sobre emociones y experiencias que favorezcan un autoconocimiento ajustado.

A los 4 años las autodescripciones se amplían e influyen con mayor intensidad en el comportamiento habitual. Aparece con más claridad el componente emocional (orgullo, miedo o vergüenza) aunque todavía existe dificultad para explicarlo, debido al egocentrismo cognitivo característico de esta etapa. A los 5 años el niño comienza a utilizar etiquetas más globales relacionadas con la capacidad y el carácter (“soy listo”, “soy travieso”, “soy bueno”), estableciendo una relación más estable entre su forma de ser y su conducta, aunque persiste una visión dicotómica del pensamiento (“todo o nada”).

La incorporación a contextos grupales como la escuela potencia las comparaciones con los iguales (“quien corre más” o “quien dibuja mejor”). Estas primeras comparaciones sociales son esenciales para la construcción del autoconcepto, dotándole de un carácter más realista. Las creencias que el niño desarrolla sobre sí mismo en esta etapa actúan como base de su autoimagen futura.

Esfuerzo y perseverancia

Entre los 3 y 5 años, la perseverancia se integra en un sistema más amplio de autorregulación. El niño es capaz de mantener el esfuerzo durante periodos más prolongados, retrasar gratificaciones sencillas, seguir instrucciones de varios pasos y comprender mejor las normas,

lo que implica un mayor control de la impulsividad. La perseverancia se ve favorecida mediante proyectos que requieren continuidad, metas claras y asequibles y el refuerzo del proceso de superación ante la dificultad. Las dinámicas cooperativas, en las que el logro depende del esfuerzo conjunto, permiten experimentar la propia contribución al grupo.

La perseverancia constituye un motor central del aprendizaje temprano, ya que permite sostener el esfuerzo y superar la frustración, facilitando la adquisición de habilidades y la confianza en las propias capacidades. Cuando se fomenta desde la primera infancia, se asocia con una mejor adaptación escolar, un mayor rendimiento a largo plazo y una mayor satisfacción vital en la edad adulta. El objetivo es que el niño experimente que mejora con la práctica, asociando el éxito al progreso personal más que exclusivamente a los resultados obtenidos.

La empatía y la regulación emocional

Entre los tres y los cinco años, la empatía adquiere mayor complejidad. El niño comienza a reconocer que los demás pueden sentir de manera diferente, lo que constituye un requisito básico para la interacción social (Shaffer, 2002). Aparecen conductas empáticas más elaboradas, como ofrecer ayuda, preguntar por el estado emocional de un compañero o mostrar preocupación ante el sufrimiento ajeno. En esta etapa resulta especialmente relevante el desarrollo de habilidades básicas de conversación, autoafirmación y resolución de conflictos. Son de ayuda actividades como: “el aula nos habla”, “el

jardín de los sentimientos” o “el radar de las necesidades”; incorporar cuentos sobre emociones y conversaciones guiadas permiten al niño reflexionar sobre los estados emocionales propios y ajenos. Valorar explícitamente las conductas de ayuda refuerza el altruismo cotidiano y transmite la importancia del cuidado mutuo. En esta etapa, el niño comienza a desarrollar la empatía cognitiva, diferenciando su punto de vista del de los demás, lo que constituye la base de la resolución asertiva de conflictos.

Numerosos autores coinciden en señalar la importancia del adulto como figura mediadora en el desarrollo de la regulación emocional infantil. La coherencia entre los modelos adultos y los valores que se transmiten resulta fundamental para que el niño comprenda qué conductas son esperables, cuáles deben regularse y de qué manera hacerlo. Durante la primera infancia, la regulación emocional no es un proceso autónomo, sino que se construye progresivamente a partir de una combinación entre la correulación ejercida por el adulto y una autorregulación aún incipiente.

En este periodo evolutivo, las rabietas continúan siendo frecuentes, especialmente ante la imposición de límites, los cambios inesperados o las situaciones de frustración. Estas manifestaciones emocionales requieren el acompañamiento sensible del adulto, que debe validar la emoción experimentada, por ejemplo, expresando verbalmente: “entiendo que estés enfadado” y, al mismo tiempo, establecer límites claros a la conducta. De este modo, el niño aprende que todas las emociones son legítimas, pero no todas las conductas son aceptables.

La autorregulación emocional se apoya progresivamente en el desarrollo del razonamiento y del control de los impulsos. A medida que el niño madura, adquiere la capacidad de pensar sobre lo que siente, identificar sus estados internos y anticipar las consecuencias de sus acciones. Desde esta perspectiva, la educación debe orientarse prioritariamente al aprendizaje y no al castigo, mediante normas y límites claros, coherentes y transmitidos como valores educativos, evitando prácticas coercitivas que dificulten la interiorización de la regulación emocional.

Desarrollo del autocontrol y funciones ejecutivas

En relación con el autocontrol, se observa un avance significativo en la capacidad del niño para esperar turnos, seguir instrucciones sencillas y frenar determinados impulsos, aunque este progreso aún es irregular. Este desarrollo está estrechamente vinculado a la maduración de las funciones ejecutivas y a las experiencias educativas que ofrecen oportunidades reales para practicar la espera, la toma de decisiones y el cumplimiento de normas.

El autocontrol se fortalece especialmente cuando las normas se explican en un lenguaje sencillo y comprensible, y cuando las consecuencias tienen un carácter educativo. De este modo, el niño puede establecer una relación clara entre sus acciones y lo que ocurre después. Juegos con reglas, actividades que implican cambios de pauta o dinámicas de movimiento en las que es necesario detenerse, cooperar y coordinarse con otros niños constituyen un valioso entrenamiento en autocontrol, siempre que se desarrollen en un clima

de apoyo emocional. Actividades como: “el corazón de papel” o “el hilo que nos une”, ayudan a fortalecer esta competencia.

Optimismo, frustración y resiliencia temprana

El optimismo en los niños de alrededor de tres años presenta un carácter marcadamente egocéntrico y se sustenta en la creencia de que sus deseos pueden influir directamente en la realidad. Sus esquemas mentales son todavía simples y globales, de modo que tienden a generalizar las experiencias: “si hoy ha ocurrido algo, siempre ocurrirá así”. Las actitudes optimistas se adquieren fundamentalmente a través de la observación de las reacciones del entorno adulto.

Los adultos pueden fomentar el optimismo infantil mediante cuentos y relatos con mensajes positivos, personajes que superan obstáculos y una actitud orientada a la búsqueda de soluciones. Resulta igualmente importante permitir que el niño disponga de tiempo para gestionar su frustración, evitando resolver de forma inmediata todas las dificultades. Validar primero la emoción y redirigir posteriormente la conducta constituye una estrategia clave, ya que todas las emociones son válidas, mientras que las respuestas ante ellas son susceptibles de aprendizaje.

Los contratiempos forman parte inevitable de la vida tanto para optimistas como para pesimistas, sin embargo, las personas optimistas muestran una mayor capacidad de resistencia ante la adversidad (Seligman, 2002). Transmitir al niño que las dificultades

son circunstanciales y superables contribuye al desarrollo de la resiliencia desde edades tempranas.

Motivación, curiosidad y necesidades psicológicas básicas

El entusiasmo y la motivación infantil se asientan principalmente en la curiosidad característica de esta etapa, en la necesidad de explorar y jugar, y en la vivencia de la sensación de “yo puedo hacerlo”. A diferencia de etapas posteriores, la motivación del niño pequeño no depende fundamentalmente de recompensas externas, sino del interés intrínseco que despierta la propia actividad.

La motivación se ve reforzada cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, especialmente relevante en los primeros años; la competencia, entendida como el perfeccionamiento de los propios recursos frente al entorno; y la relación, esencial en un periodo de intensa socialización (Ryan y Deci, 2000). Estos planteamientos se inscriben en la tradición humanista, que concibe el bienestar como consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo (Rogers, 1963).

Fomentar la curiosidad resulta esencial, ya que sin ella no existe exploración ni implicación en la tarea. El juego, intrínsecamente motivador, se configura como la actividad central de aprendizaje en esta etapa. Diseñar entornos educativos en los que el niño pueda elegir actividades, imaginar, seleccionar materiales, negociar normas de juego con sus compañeros y enfrentarse a retos desafiantes favorece el desarrollo de la autonomía, la competencia y la relación con los iguales. El adulto puede reforzar el esfuerzo y la persistencia

sin recurrir a refuerzos externos, promoviendo una percepción de progreso, competencia y pertenencia al grupo.

Gratitud y enfoque positivo de la experiencia

La gratitud evoluciona de forma progresiva durante la infancia. A los tres años suele expresarse de manera simple, mediante fórmulas sociales como “gracias por el juguete”, mientras que hacia los cuatro años incorpora la reciprocidad y el reconocimiento de que otra persona ha realizado una acción positiva. En este periodo resulta especialmente relevante fomentar una gratitud de carácter relacional, orientada al reconocimiento del otro.

Integrar la gratitud en las rutinas cotidianas constituye una estrategia sencilla y eficaz para convertirla en un hábito. Puede expresarse a través de palabras, dibujos o gestos, generando espacios específicos para el agradecimiento y formulando preguntas que ayuden al niño a tomar conciencia de los apoyos recibidos, como por ejemplo: “¿a quién te sientes agradecido hoy?”. Actividades como “el árbol de la amabilidad” ayudaran al niño a integrar la amabilidad y la gratitud en su repertorio conductual.

Es fundamental que el niño perciba que dispone de ayuda y apoyo, al tiempo que se fomenta el hábito de enfocar la atención en los aspectos positivos de la experiencia, sin perder de vista las redes de apoyo con las que cuenta.

Emociones positivas como la risa y el humor son fundamentales para el desarrollo y la regulación emocional, y para relativizar comportamientos que puedan generar patrones rígidos de

comportamiento. Se encuentran ligadas a los juegos y a la actividad física. A los niños les encanta ver a los adultos “hacer tonterías”, actuar de forma exagerada o usar prendas al revés.

Familia, escuela y desarrollo socioemocional

Entre los tres y los cinco años se consolida una etapa preescolar decisiva para el bienestar emocional. En ella, el niño amplía su mundo social a través de la escuela y de las relaciones con los iguales, y desarrolla una mayor capacidad para hablar sobre lo que siente. La incorporación sistemática de la educación emocional en la educación obligatoria favorece un desarrollo integral que se proyecta a lo largo de toda la vida.

Durante esta etapa, el niño comienza a identificar y nombrar emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo o el enfado, y a expresar lo que le ocurre internamente mediante formas más elaboradas que el llanto. Paralelamente, aumenta su interés por las relaciones sociales y por la pertenencia al grupo, lo que hace especialmente relevantes habilidades socioemocionales como la escucha, la espera y la cooperación.

Los apoyos sociales dependen en gran medida de la capacidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias, tanto en el contexto familiar como en el escolar. La familia constituye el núcleo fundamental en los primeros años de vida y, progresivamente, pasa de ser el centro exclusivo a convertirse en una base de apoyo para la expansión social.

El comportamiento parental desempeña un papel determinante en el desarrollo psicológico y emocional de los hijos (Steinberg, 2001). Los estilos de crianza influyen directamente en la salud mental infantil, de modo que dinámicas familiares disfuncionales, como: conflictos continuos, actitudes hostiles, creencias disfuncionales o déficits en habilidades sociales, todos ellos incrementan la vulnerabilidad del niño y el riesgo de desarrollar problemas emocionales (Fariña et al., 2017). Asimismo, el apoyo familiar y la implicación de los padres en la vida escolar son factores clave en el proceso educativo, tanto por la participación en las actividades escolares como por el tiempo dedicado a apoyar tareas y aprendizajes (Fan y Chen, 2001).

Fomentar juegos familiares, establecer normas claras, dialogar sobre emociones y promover la resolución conjunta de conflictos cotidianos fortalece la empatía y el acuerdo, manteniendo el apego como base segura para la exploración del entorno social. En estos años, el niño aprende a funcionar con una autonomía creciente, integrando hábitos y desarrollando el esfuerzo como pilar de dicha autonomía. El éxito en la adquisición de hábitos genera optimismo y confianza para afrontar nuevos desafíos.

En el contexto escolar se produce un salto cualitativo a través del juego compartido, las interacciones frecuentes con los compañeros, la cooperación y la construcción de amistades estables. Estas experiencias implican la negociación de roles y la resolución de conflictos, y convierten a la escuela en un microsistema clave para el desarrollo de normas grupales, roles cooperativos y prácticas de mediación. Actividades como: “las cajas de los abrazos” o “los

llenadores de cubos”, así como asambleas, dramatizaciones o proyectos colectivos fomentan el sentido de pertenencia, la ciudadanía temprana y la competencia socioemocional.

Como señala Fernández-Berrocal (2016), la escuela constituye un contexto privilegiado para el desarrollo de las competencias emocionales, no solo porque los estudiantes pasan allí gran parte de su tiempo, sino porque las emociones están presentes de forma constante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, la interconexión entre familia y escuela resulta esencial, siendo recomendable que los centros educativos impulsen programas de formación dirigidos a las familias que fortalezcan las expectativas educativas y proporcionen herramientas de acompañamiento y supervisión.

Tabla e estrategias a utilizar para el fomento competencial en niños de 3 a 6 años (A. Lozano).

<u>Dimensión</u>	<u>Descripción</u>	<u>Desarrollo de 3 a 5 Años</u>	<u>Estrategias</u>
Creencia en uno mismo: Autoeficacia	Reconocimiento de los propios recursos y sentimiento de capacidad para realizar tareas.	Se vuelve más consciente; el niño anticipa si es capaz al nivel de competencia, de realizar una tarea y vincula el éxito a sus acciones y esfuerzo.	Promover tareas ajustadas ofrecer feedback específico y brindar modelos de afrontamiento positivo.
Creencia en uno mismo: Autoconcepto	Sentimiento del propio valor y descripción de	Descripciones basadas en rasgos físicos o actividades. A los 5 años	Elogio específico sobre conductas, evitar comparaciones negativas,

	características personales y habilidades.	usa etiquetas globales (listo, bueno). Dicotomía de pensamiento (todo o nada).	fomentar la autonomía real y gestionar errores positivamente.
Creencia en uno mismo: Perseverancia	Capacidad de mantener el esfuerzo y la atención en retos para lograr metas.	Se integra en la autorregulación. Capacidad de retrasar gratificación, seguir instrucciones de varios pasos y entender que el progreso depende de la práctica.	Proponer proyectos con continuidad, establecer metas asequibles, reforzar el proceso de superación y usar dinámicas cooperativas.
Compromiso con la vida: Optimismo	Hábito de enfocarse en lo positivo y creer que se pueden superar obstáculos.	Egocéntrico; creencia de que los deseos influyen en la realidad. Esquemas sencillos: "si pasó hoy, pasará siempre".	Cuentos donde personajes superan obstáculos, sorpresas positivas, validar emociones y explicar contratiempos como circunstanciales.
Compromiso con la vida: Entusiasmo / Motivación	Involucrarse con ilusión en la vida y curiosidad por explorar.	Cimentada en la curiosidad y el juego intrínseco. Sensación de "yo puedo hacerlo". Actúa por lo entretenido de la actividad.	Diseñar entornos de libre elección, fomentar la imaginación y reforzar el esfuerzo sin necesidad de premios externos.
Compromiso con la vida: Gratitud	Capacidad de reconocer lo positivo y los apoyos recibidos de otros.	A los 3 años es verbal ("gracias"). A los 4 años incluye reciprocidad y reconocimiento de que alguien hizo algo bueno por él.	Integrar el agradecimiento en rutinas mediante palabras, dibujos o gestos. Preguntar: ¿A quién estás agradecido hoy?

Competencia emocional: Empatía	Capacidad de comprender la perspectiva de la otra persona y reconocer sus emociones.	Pasa del egocentrismo a la perspectiva social. Reconoce que otros sienten diferente. Aparecen conductas de ayuda y preocupación.	Dramatizaciones, juegos de rol, cuentos sobre emociones y valorar explícitamente los gestos de ayuda al prójimo.
Competencia emocional: Regulación Emocional / Autocontrol	Gestión y respuesta positiva ante emociones; control de impulsos.	Combinación de corregulación con el adulto y autorregulación emergente. Rabieta frecuente ante límites. Progreso en esperar turnos.	Búsqueda de ayuda, relajación, distracción, validar sentimientos antes de marcar límites y usar consecuencias educativas.
Creencia en los demás: Apoyo Familiar	Capacidad de generar vínculos significativos y de calidad para apoyo mutuo.	La familia sigue siendo el centro fundamental pero actúa como base segura para la expansión social hacia la escuela.	Juegos familiares, normas claras, diálogos sobre emociones y resolución de conflictos cotidianos en el hogar.
Creencia en los demás: Apoyo en la Escuela / Compañeros	Relaciones interpersonales satisfactorias en contextos grupales.	Interés por pertenecer al grupo y participar en juegos compartidos. Las comparaciones sociales ayudan a un autoconcepto realista.	Asambleas, proyectos colectivos, mediación en disputas y fomento de roles cooperativos.

CAPÍTULO 4

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA PROMOCIONAR EL BIENESTAR Y EL BUEN TRATO EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL

ACTIVIDADES PARA PROMOCIONAR EL BIENESTAR

A continuación, se proponen 10 actividades que abordan diferentes habilidades para trabajar el bienestar de los niños y de las niñas en el aula de educación infantil.

ACTIVIDAD 1. EL AULA NOS HABLA

Introducción

Esta introducción está pensada para ser leída en asamblea, con un tono muy calmado y pausado, invitando al silencio y a la escucha interior.

“Hoy vamos a hacer algo diferente...

Hoy no vamos a hablar nosotros primero.

Hoy vamos a escuchar al aula.

Nuestra clase tiene rincones que nos cuidan.

Hay lugares donde el cuerpo quiere moverse mucho...

hay lugares donde el cuerpo quiere estar suave y tranquilo...

hay lugares donde podemos respirar despacio...

Si escuchamos con atención, el aula nos dice dónde podemos sentirnos mejor.

Vamos a descubrir qué espacio necesita hoy nuestro cuerpo.”

(Se realiza un pequeño silencio de 5–10 segundos antes de comenzar).

Tres claves para que la introducción funcione:

1. Baja el ritmo corporal: Muévete despacio, siéntate con estabilidad y modela calma con tu postura. El cuerpo del adulto regula el cuerpo del niño.
2. Cuida el ambiente antes de empezar: Luz cálida, materiales preparados y ausencia de prisas. El espacio es parte esencial de la actividad.
3. Respeta el silencio: No tengas miedo a los segundos sin palabras. El silencio es parte del aprendizaje de la escucha interna.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central de la actividad.

- Autorregulación inicial: El niño comienza a identificar qué necesita su cuerpo (movimiento, calma, respiración).
- Conciencia emocional incipiente: Relaciona espacio y sensación interna.
- Aprender desde la experiencia: No se le dice dónde estar, lo descubre vivencialmente.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Respeto por los ritmos individuales: Comprenden que no todos necesitan lo mismo al mismo tiempo.
- Convivencia equilibrada: Se favorece un clima donde moverse y estar tranquilo pueden coexistir.

- Cuidado del entorno común: El aula se percibe como espacio compartido que protege y acompaña.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Lenguaje corporal previo al verbal: La experiencia corporal precede a la palabra.
- Nombrar sensaciones: En el cierre, el niño comienza a poner palabras a lo vivido.
- Escucha activa: Se fomenta la atención a consignas breves y significativas.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Conciencia corporal: Identificación de estados de activación. Control postural y respiratorio: Ajuste natural del tono corporal.

Según el espacio elegido.

- Autonomía en la elección: Decidir dónde colocarse sin indicación directa.

Objetivos didácticos

Reconocer cómo el espacio influye en cómo nos sentimos, estableciendo una relación entre entorno y estado corporal.

- Favorecer el bienestar físico y emocional mediante la libre exploración de distintos ambientes del aula.

- Iniciar procesos de autorregulación de forma natural, respetando los ritmos madurativos propios de la etapa infantil.
- Potenciar la autonomía en la elección del lugar que el cuerpo necesita en cada momento.
- Vivir el aula como un entorno seguro, acogedor y que cuida.

Duración

15 a 25 minutos (flexible)

Materiales

Cojines grandes, alfombra o zona despejada, telas suaves, luz cálida, botella de la calma, objetos naturales o sensoriales, plumas o pañuelos ligeros, burbujas, música suave opcional.

Desarrollo

1. Preparación del escenario (el aula que cuida)

El adulto organiza previamente el espacio. Los niños no reciben explicación previa: lo importante es la vivencia.

- Espacio para moverse
Zona amplia y despejada con alfombra o suelo libre, cojines grandes o material blando.
- Espacio para estar tranquilo
Cojines, telas suaves, luz cálida, ambiente silencioso.

- Espacio para respirar
Cerca de una ventana, con pluma, pañuelo ligero o burbujas para observar la respiración.
- Espacio para mirar y tocar
Botella de la calma, objetos naturales, materiales sensoriales o imágenes suaves.

2. Inicio: escuchamos el aula

En asamblea, el docente introduce la propuesta (introducción anterior).

- Se realiza un breve silencio.
- No se dan instrucciones complejas. Solo se invita a descubrir.

3. Exploración libre: elijo lo que necesito

Los niños:

- Eligen dónde colocarse.
- Se mueven, descansan, respiran o exploran.
- Permanecen el tiempo que necesitan.

El adulto acompaña sin dirigir. Utiliza frases descriptivas y neutras:

- “Veo cuerpos que se mueven.”
- “Aquí estamos más tranquilos.”
- “Algunos respiran despacio.”

No se obliga a cambiar.

No se pregunta todavía.

4. Cambio si el cuerpo lo pide

El docente puede introducir suavemente:

“Si tu cuerpo necesita otro lugar, puedes cambiar.”

Se respeta que:

- No todos cambian.
- No todos al mismo tiempo.
- Todo está bien.

Se legitima la diversidad de necesidades corporales.

5. Cierre: ponemos palabras

Asamblea final muy breve.

Preguntas sencillas:

- “¿Dónde te gustó estar?”
- “¿Dónde estaba tu cuerpo más tranquilo?”
- “¿Qué lugar te ayudó hoy?”

Cierre verbal del adulto:

“Nuestra aula tiene lugares que nos cuidan. Podemos elegir el que necesitamos.”

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Cojines grandes	Refugio corporal y sensación de seguridad.
Telas suaves	Contención y calma.
Botella de la calma	Representación visual del movimiento interno que se aquieta.
Pluma o pañuelo	Visualización de la respiración.
Objetos naturales	Conexión sensorial con lo real y lo cercano.

¿Cómo saber si se han cumplido los objetivos?

- Observa si los niños realizan una **elección espontánea** del espacio.
- Observa si permanecen o cambian según su necesidad.
- Observa el **estado corporal**: tensión, relajación, movimiento organizado.
- Observa el clima emocional del grupo: disminución de agitación, aumento de serenidad.

(En Educación Infantil no evaluamos respuestas correctas; observamos vivencias.)

El indicador más claro de éxito será que, en días posteriores, algún niño utilice de manera autónoma uno de los espacios cuando lo necesite.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=86QPU03UTM4>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZcY0JJ7SMc>

ACTIVIDAD 2. EL VIAJE DE LAS EMOCIONES

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea con un tono calmado, cercano y acogedor, que invite a la curiosidad y la conexión emocional.

“Hoy ha llegado a nuestra clase un viajero muy especial...

Ha recorrido muchos lugares y, en su viaje, ha sentido muchas emociones.

Algunas lo han hecho reír, otras lo han hecho sentir miedo o tristeza...

Y ahora necesita nuestra ayuda para entenderlas y sentirse acompañado.

Vamos a descubrir juntos qué siente nuestro viajero y cómo podemos cuidarlo.

Nuestra aula se convierte en un espacio seguro donde cada emoción es bienvenida.”

Recuadro pedagógico: el docente usa voz suave y pausada, contacto visual y gestos calmados, modelando seguridad emocional y empatía.

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono calmado y cercano: La voz del adulto regula la emoción del grupo.
2. Mostrar al viajero emocional: El muñeco o peluche conecta la atención y despierta empatía.

3. Invitar a la observación y el silencio: No se fuerza la verbalización; se respeta la escucha y los gestos de cada niño.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Reconocimiento de emociones: Los niños identifican emociones básicas en sí mismos y en otros.
- Autorregulación emocional: Se ejercita la capacidad de responder adecuadamente a emociones propias y ajenas.
- Conciencia corporal y sensorial: Detectan sensaciones internas asociadas a emociones.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Validación de emociones ajenas: Se fomenta la empatía y la comprensión de sentimientos de otros.
- Clima de respeto y seguridad: Los niños aprenden que todas las emociones son aceptadas.
- Corregulación emocional: Colaboran para sostener y acompañar al viajero y al grupo.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Expresión verbal y no verbal: Se trabaja tanto la palabra como la gestualidad y el lenguaje corporal.
- Lenguaje afectivo: Se refuerza el uso de palabras que validan emociones (“Te entiendo”, “Está bien sentirlo”).

- Escucha activa: Atender a compañeros, docentes y al viajero emocional.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Conciencia corporal: Localizan en el cuerpo dónde se sienten emociones (barriga, corazón, manos...).
- Autonomía en la elección de respuesta: Deciden cómo responder a cada emoción (abrazar, respirar, hablar...).
- Coordinación y control de gestos: Realizan movimientos suaves o ejercicios de respiración según la emoción.

Objetivos didácticos

- Reconocer e identificar emociones básicas.
- Expresar emociones de forma verbal, corporal y simbólica.
- Favorecer la autorregulación emocional y la correulación en grupo.
- Fortalecer el vínculo y el clima emocional del aula.
- Validar las emociones como parte natural de la experiencia infantil.

Materiales

- Maleta o caja grande (la “maleta de las emociones”).
- Muñeco o peluche (el “viajero emocional”).
- Tarjetas o imágenes de emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor).

- Objetos sensoriales (pañuelo suave, pelota antiestrés, pluma, espejo pequeño).
- Música suave.
- Cojines o alfombra para sentarse en círculo.

Duración

30 a 45 minutos

Desarrollo

1. Inicio: la llegada del viajero emocional

El docente presenta la maleta y dice:

“Hoy ha llegado a nuestra clase un viajero muy especial. Ha sentido muchas emociones... pero necesita nuestra ayuda para entenderlas”.

Se saca el muñeco y se coloca en el centro del círculo.

2. Exploramos las emociones

Se van sacando las tarjetas de emociones, una por una:

- Se nombra la emoción (“Esta emoción se llama alegría”).
- Los niños expresan la emoción con cara y cuerpo.
- Se plantea la pregunta:
 - “¿Cuándo se siente así nuestro viajero?”
 - “¿Alguna vez tú te has sentido así?”

Importante: no forzar la verbalización; se acepta la observación, los gestos o el silencio.

3. La emoción en el cuerpo

- Identificar dónde se nota la emoción (barriga, manos, corazón...).
- Acompañar con respiración suave o movimientos lentos.
- Introducir un objeto sensorial según la emoción:
 - Enfado → pelota antiestrés
 - Tristeza → pañuelo
 - Miedo → abrazo al muñeco
 - Alegría → pluma para soplar

Se trabaja la correulación emocional entre docentes y niños.

4. ¿Qué necesita esta emoción?

Se plantea la pregunta:

“Cuando nuestro viajero se siente así... ¿qué necesita?”

Posibles respuestas: abrazo, descansar, hablar, respirar, jugar.

El docente valida todas las propuestas.

5. Cierre: Guardamos las emociones

- Las emociones vuelven a la maleta, explicando:
“Las emociones no se van, pero ahora sabemos qué hacer cuando aparecen”.
- Breve relajación o canción tranquila.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Maleta grande o caja	Contenedor seguro que guarda las emociones.
Muñeco o peluche	Representa al viajero emocional; conecta empatía y cuidado.
Tarjetas emociones	Señalan y nombran cada emoción, facilitando su identificación.
Objetos sensoriales	Permiten sentir y expresar emociones a través del cuerpo.
Música suave	Ayuda a crear un clima emocional tranquilo y acogedor.
Cojines o alfombra	Espacio seguro para explorar y expresar emociones en círculo.

Evaluación (observacional)

- Participación espontánea.
- Reconocimiento y expresión de emociones.
- Capacidad de espera y escucha.
- Expresión corporal o verbal

- Clima emocional del grupo.

(No se evalúan resultados, se observan procesos y vivencias.)

Valor pedagógico

- No clasifica emociones como “buenas o malas”.
- Respeta los ritmos individuales.
- Integra lenguaje, cuerpo y emoción.
- Refuerza el vínculo docente–alumno.
- Convierte el aula en un espacio emocionalmente seguro.

Variante creativa

- Dejar la maleta de las emociones en el aula durante la semana.
- Usarla cuando surja un conflicto real.
- Convertirla en rutina de asamblea.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=CEzpBtGO5Os>

<https://www.youtube.com/watch?v=k4z6Np67qh>

ACTIVIDAD 3. CONECTANDO CON LA NATURALEZA

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea con un tono pausado, cercano y lleno de curiosidad por el entorno natural.

“Hoy vamos a embarcarnos en un viaje muy especial...

Vamos a descubrir la naturaleza que nos rodea: los árboles, las flores, los animales, el aire y el agua.

Cada hoja, cada piedra y cada sonido tiene algo que enseñarnos y cuidarnos.

Nuestra misión será observar, tocar, escuchar y sentir cómo la naturaleza nos hace movernos, reír, relajarnos y aprender.

Vamos a conectar con ella y a divertirnos mientras aprendemos a respetarla y cuidarla.”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono de asamblea calmado y entusiasta: Hablar con curiosidad y calma para despertar interés y atención.
2. Mostrar elementos de la naturaleza: Imágenes o materiales naturales que conecten a los niños con el entorno.
3. Invitación a la exploración sensorial: No forzar la respuesta verbal; permitir que los niños expresen lo que sienten con cuerpo, gestos o palabras.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Conciencia sensorial y corporal: Los niños perciben colores, formas, texturas, sonidos y aromas.
- Autorregulación emocional: La observación de la naturaleza favorece la calma y la atención.
- Curiosidad y aprendizaje activo: Exploran y descubren el entorno de forma autónoma.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Respeto por el entorno natural: Aprenden hábitos de cuidado y responsabilidad hacia la naturaleza.
- Colaboración y cuidado mutuo: Compartir materiales y espacio de forma respetuosa.
- Comprensión del impacto de nuestras acciones: Identifican cómo pueden ayudar a cuidar plantas, animales y el entorno.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Expresión verbal y gestual: Nombrar lo que ven, sienten y experimentan.
- Lenguaje descriptivo y narrativo: Relatan observaciones y emociones relacionadas con la naturaleza.
- Escucha activa: Prestan atención a compañeros y docentes, integrando información sensorial.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Coordinación y control corporal: Saltar, correr, tocar, dibujar o manipular elementos naturales.
- Autonomía en la exploración: Elegir actividades y materiales según sus intereses y necesidades.
- Conciencia sensorial: Observar colores, texturas, sonidos y formas con atención.

Objetivos didácticos

- Reconocer elementos de la naturaleza: árboles, flores, animales, agua y aire.
- Comprender los beneficios de estar en la naturaleza para el bienestar físico, emocional, social, cognitivo y creativo.
- Fomentar la curiosidad, la observación y el cuidado del entorno.
- Desarrollar hábitos de respeto hacia la naturaleza.
- Integrar el cuerpo, la mente y la emoción en experiencias sensoriales al aire libre.

Materiales

- Hojas para colorear con elementos de la naturaleza.
- Crayones, lápices de colores o marcadores.
- Imágenes de naturaleza y niños disfrutando al aire libre.
- Materiales naturales recogidos (hojas, piedras, flores).
- Pegatinas de sol, nubes, hojas, animales y niños felices.

Duración

40 a 45 minutos

Desarrollo

1. Conversación inicial (5 minutos)

- Mostrar imágenes de niños disfrutando de la naturaleza.
- Preguntas:
 - “¿Qué cosas vemos en la naturaleza?”
 - “¿Cómo se sienten los niños al aire libre?”
 - “¿Qué beneficios creen que tiene estar en la naturaleza?”
- Destacar beneficios: aire fresco, movimiento, felicidad, aprendizaje y observación.

2. Exploración del entorno (10 minutos)

- Salida al patio o jardín.
- Actividades: tocar hojas, piedras, flores; escuchar sonidos; observar colores, formas, insectos o animales.
- Preguntas:
 - “¿Qué colores y formas ves?”
 - “¿Qué sonidos escuchas y cómo te hacen sentir?”
 - “¿Cómo se siente tu cuerpo al correr, saltar o respirar aire fresco?”

3. Actividad práctica: dibujar y colorear (10 minutos)

- Entregar hojas para colorear y pegatinas.
- Instrucciones:
 - Dibujar o pegar elementos de la naturaleza que han visto.
 - Dibujar a niños disfrutando al aire libre.
 - Colorear con alegría y creatividad.
 - Reforzar beneficios mientras colorean: mover el cuerpo, observar, aprender y sentirse felices.

4. Juego de beneficios de la naturaleza (5–10 minutos)

- Representar diferentes formas de disfrutar la naturaleza: respirar como si olieran flores, saltar como animales, dibujar o crear con hojas y piedras.
- Reforzar beneficios:
 - Físicos: moverse, aire fresco
 - Emocionales: alegría, calma
 - Cognitivos: observar, aprender
 - Sociales: compartir, colaborar
 - Creativos: imaginar y crear

5. Conclusión y reflexión (5 minutos)

- Preguntar:
 - “¿Qué te ha gustado más de la naturaleza hoy?”
 - “¿Cómo te hace sentir estar al aire libre?”

- “¿Qué cosas puedes hacer para cuidar la naturaleza y sentirte bien?”
- Reforzar: La naturaleza nos ayuda a divertirnos, aprender, relajarnos, movernos y cuidar nuestro entorno y a los demás.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Hojas para colorear	Representan la observación y la expresión de la naturaleza.
Crayones, lápices o marcadores	Herramientas para expresar creatividad y emoción.
Imágenes de naturaleza	Conectar la mente con los elementos y sensaciones del entorno.
Materiales naturales recogidos	Permiten explorar texturas y sensaciones directamente.
Pegatinas	Representan alegría, sol, aire y vida; refuerzan la creatividad.

Evaluación (observacional)

- Participación espontánea en exploración y juegos.
- Reconocimiento y expresión de elementos naturales y emociones.

- Observación de atención, curiosidad y disfrute.
- Interacción respetuosa y colaboración entre niños.
- Expresión corporal y creatividad durante las actividades.

(No se evalúan respuestas correctas; se observan vivencias y procesos.)

Valor pedagógico

- Integra cuerpo, mente y emoción.
- Fomenta respeto y cuidado del entorno natural.
- Refuerza la curiosidad, creatividad y bienestar.
- Promueve interacción positiva y colaboración entre niños.
- Convierte el aula y el patio en espacios de aprendizaje y cuidado emocional.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=AU9q0KAmnd0>

<https://www.youtube.com/watch?v=AU9q0KAmnd0>

ACTIVIDAD 4. LA MAGIA DE LA RISA

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea con un tono alegre, cercano y contagioso, invitando a la participación y la diversión.

“Hoy vamos a descubrir algo muy especial: la magia de la risa.

La risa nos ayuda a sentirnos felices, tranquilos y conectados con nuestros compañeros.

Durante nuestra actividad, vamos a jugar, dibujar, imitar y reír juntos.

Veremos cómo reírnos nos hace sentir bien y nos ayuda a crear un aula llena de alegría y amistad.”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono alegre y expresivo: La voz del docente transmite entusiasmo y seguridad emocional.
2. Mostrar elementos divertidos: Títeres, peluches o imágenes que despierten la curiosidad y la risa.
3. Invitación a la participación espontánea: Respetar los ritmos de cada niño, sin obligar a reír o hablar.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Reconocimiento de emociones positivas: Identifican alegría y bienestar.
- Autorregulación emocional: Aprenden a liberar tensión y relajarse mediante la risa.
- Conciencia corporal: Movimientos y gestos asociados a la risa y expresión facial.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Socialización y vínculo: Reír juntos fortalece la amistad y la cooperación.
- Respeto y escucha: Respetar el turno y la participación de los demás.
- Clima positivo: Fomenta un aula segura y motivadora para todos.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Expresión verbal y no verbal: Imita sonidos, gestos y movimientos.
- Lenguaje afectivo y humorístico: Refuerza la comunicación positiva.
- Escucha activa: Atención a compañeros y al docente durante juegos y narraciones.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Coordinación motora fina y gruesa: Movimientos al imitar, saltar, gesticular y dibujar.

- Autonomía en la expresión: Elegir colores, pegatinas y gestos según su estilo personal.
- Conciencia corporal: Percibir cómo la risa afecta el cuerpo y las emociones.

Objetivos didácticos

- Reconocer la risa como una expresión positiva de las emociones.
- Favorecer el bienestar emocional y la alegría en el aula.
- Desarrollar la socialización y el vínculo entre iguales.
- Potenciar la autoestima y la seguridad emocional.
- Crear un clima de aula positivo, respetuoso y motivador.

Materiales

- Hojas para colorear con niños riendo.
- Crayones, lápices de colores o rotuladores.
- Títeres o peluches de animales.
- Cuentos breves con situaciones divertidas.
- Pegatinas de caritas sonrientes.
- Globos o pompas de jabón (opcional).

Duración

45 a 50 minutos

Desarrollo

1. Conversación inicial (5 minutos)

- Sentar a los niños en asamblea y hacer preguntas:
 - “¿Cuándo nos reímos?”
 - “¿Cómo nos sentimos cuando nos reímos?”

(Refuerzo: reír es positivo, nos hace sentir bien y felices.)

2. Juego con títeres divertidos (5–10 minutos)

- Presentar títeres o peluches realizando acciones graciosas.
- Invitar a los niños a reír, imitar sonidos o movimientos divertidos.
- Refuerzo verbal: la risa ayuda a sentirse alegre y tranquilo.

3. Actividad práctica: dibujar y colorear (10 minutos)

- Entregar hojas para colorear con niños riendo.
- Actividades:
 - Colorear libremente con colores alegres.
 - Pegar pegatinas de caritas sonrientes.
 - Dibujar situaciones que les hacen reír.
 - Explicación: la risa nos ayuda a relajarnos y disfrutar juntos.

4. Juego de la risa contagiosa (5–10 minutos)

- Niños en círculo; el docente inicia con una risa suave que se hace contagiosa.

- Cada niño imita la risa del compañero, fomentando participación y cohesión grupal.
- Reforzar: reír juntos fortalece amistad y compañerismo.

5. Conclusión y reflexión (5 minutos)

- Preguntas:
 - “¿Cómo te sentiste cuando nos reímos todos juntos?”
 - “¿Qué cosas te hacen reír?”
- Refuerzo final: la risa nos ayuda a estar felices, tranquilos, a llevarnos bien con los demás y a disfrutar del colegio.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Hojas para colorear	Permiten expresar emociones y situaciones que generan alegría.
Crayones, lápices o rotuladores	Herramientas para creatividad y expresión personal.
Títeres o peluches	Conectan con el humor, la diversión y la interacción social.
Cuentos breves	Introducen situaciones divertidas que facilitan la risa y reflexión.

Material

Uso simbólico

Pegatinas de caritas Refuerzan visualmente la alegría y sonrisas emociones positivas.

Globos o pompas de Elementos lúdicos que intensifican la jabón (opcional) diversión y la sorpresa.

Evaluación (observacional)

- Participación espontánea en juegos y actividades.
- Reconocimiento de la risa como emoción positiva.
- Expresión corporal, gestual y verbal de la alegría.
- Atención y cooperación en juegos grupales.
- Clima emocional positivo del aula.

(No se evalúan respuestas correctas; se observan procesos, vivencias y disfrute.)

Valor pedagógico

- La risa fortalece bienestar emocional, social y cognitivo.
- Fomenta la cohesión grupal y la interacción positiva.
- Integra cuerpo, emoción y creatividad en experiencias lúdicas.
- Refuerza autoestima, confianza y seguridad emocional.
- Convierte el aula en un espacio seguro, alegre y motivador.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=7Pfcjsr5k6>

<https://www.youtube.com/watch?v=BxDkrREaY>

ACTIVIDAD 5. MOVEMOS EL CUERPO, SENTIMOS MEJOR

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea con un tono alegre y cercano, invitando a los niños a conectar con su cuerpo y emociones:

“Hoy vamos a mover nuestro cuerpo para sentirnos mejor.

Cada movimiento que hagamos nos ayudará a descubrir cómo nos sentimos: alegría, calma, sorpresa o enfado.

Vamos a jugar, saltar, estirar, respirar y explorar nuestro cuerpo para conocer mejor nuestras emociones.

Nuestra aula se convierte en un espacio donde el movimiento nos ayuda a sentirnos bien, tranquilos y felices.”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono cercano y motivador: Hablar con entusiasmo y calma para despertar curiosidad y participación.
2. Mostrar materiales y emociones: Presentar tarjetas, música y elementos del circuito para anticipar la actividad.
3. Invitación a la exploración: Respetar los ritmos de cada niño, sin obligar a imitar movimientos.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Conciencia corporal y emocional: Perciben cómo el cuerpo refleja emociones.
- Autorregulación: Aprenden a controlar la intensidad de movimientos según la emoción.
- Autoestima y confianza: Se refuerza la percepción positiva de sus capacidades físicas.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Cooperación y respeto: Compartir materiales y espacio con los compañeros.
- Clima positivo: La actividad fortalece la convivencia y la interacción respetuosa.
- Responsabilidad en el grupo: Cada niño cuida su espacio y colabora con otros.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Expresión verbal y no verbal: Representan emociones con cuerpo, gestos y voz.
- Lenguaje afectivo: Nombran emociones y describen sensaciones físicas.
- Escucha activa: Prestan atención a indicaciones y compañeros durante los circuitos.

4.Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Control motor y coordinación: Movimientos de saltos, desplazamientos, estiramientos y manipulación de objetos.
- Autonomía en la acción: Elegir la intensidad y forma de movimiento según la emoción.
- Conciencia corporal: Perciben cómo cada ejercicio afecta sus sensaciones físicas y emocionales.

Objetivos didácticos

- Reconocer y expresar emociones básicas mediante el movimiento.
- Mejorar la autoestima y la confianza corporal.
- Fomentar la cooperación y el respeto entre iguales.
- Disfrutar del ejercicio físico como fuente de bienestar.
- Integrar cuerpo, emoción y movimiento para favorecer el bienestar emocional.

Materiales

- Música infantil variada.
- Tarjetas con emociones (alegría, calma, enfado, sorpresa).
- Aros, colchonetas o pañuelos de colores.

Duración

30 a 40 minutos

Desarrollo

1. Asamblea inicial (5 minutos)

- Sentar a los niños en círculo y conversar sobre cómo se sienten hoy.
- Presentar las tarjetas de emociones y nombrarlas juntos.

2. Calentamiento emocional (10 minutos)

- Con música suave, los niños se mueven libremente.
- Cuando la música se detiene, se muestra una tarjeta de emoción y los niños la representan con cuerpo y rostro.

3. Circuito de las emociones (15 minutos)

- Organizar estaciones motrices:
 - Saltar dentro de aros → alegría
 - Caminar despacio sobre colchonetas → calma
 - Lanzar pañuelos al aire → sorpresa
 - Empujar suavemente una pelota grande → liberar enfado
 - En cada estación, verbalizar cómo se siente el cuerpo.

4. Vuelta a la calma (5–10 minutos)

- Niños se tumban o sientan cómodamente.
- Respiraciones guiadas y estiramientos suaves.
- Refuerzo verbal del esfuerzo y participación de cada niño.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Música variada	infantil Marca ritmos, genera emociones y acompaña el movimiento.
Tarjetas de emociones	Representan sentimientos que los niños pueden identificar y expresar con el cuerpo.
Aros, colchonetas o pañuelos	Espacios y herramientas para materializar emociones mediante movimientos físicos.

Evaluación (observacional)

- Participación activa en movimientos y circuitos.
- Expresión corporal de emociones.
- Interacción respetuosa con compañeros.
- Disfrute y motivación durante la actividad.

(No se evalúan respuestas correctas; se observan vivencias, expresión emocional y cooperación.)

Valor pedagógico

- Integra ejercicio físico y educación emocional.
- Favorece bienestar, autoestima y confianza corporal.
- Promueve cooperación, respeto y clima positivo en el aula.
- Permite conocer cómo el cuerpo refleja emociones y cómo regularlas.
- Convierte la actividad física en un recurso para sentir y aprender.

Canciones de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=I_RmiHhOAec

<https://www.youtube.com/watch?v=07jNIk5X4F8>

ACTIVIDAD 6. MISIÓN: CORAZONES CONTENTOS

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea, con un tono cercano, motivador y dinámico que capte la atención de los niños, apelando a su curiosidad sobre sus emociones y su bienestar.

“¡Atención, equipo! Hoy comenzamos una misión muy especial:

Misión: Corazones Contentos.

Nuestro cuerpo tiene pequeños ayudantes secretos que nos hacen sentir alegría, calma, nervios o incluso miedo. A veces nuestro corazón está feliz y tranquilo... y otras veces necesita ayuda.

Cada uno de nosotros puede convertirse en un superayudante de las emociones. Vamos a aprender a descubrir cómo nos sentimos, qué le pasa a nuestro cuerpo cuando estamos tristes o enfadados, y qué podemos hacer para volver a sentirnos bien.

En esta clase nos cuidamos, nos ayudamos y hacemos que los corazones estén contentos.

¿Estáis preparados para empezar la misión?”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono motivador y cercano: Utilizar una voz dinámica, con pequeñas pausas y emoción, como si se presentara un reto o aventura.

2. Uso de ejemplos reales del aula: “Si un amigo está triste porque no le sale un dibujo...” o “Si alguien está muy nervioso porque quiere hablar primero...”.

3. Participación activa: Preguntar cómo creen que se siente un compañero y qué podrían hacer para ayudar, fomentando empatía y autorregulación.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Regulación emocional: Identificación y gestión de emociones propias y ajenas.
- Empatía: Reconocimiento de las emociones en los demás y respuesta adecuada.
- Resiliencia: Comprensión de que las emociones pueden cambiar mediante estrategias de cuidado.

2. Competencia Ciudadana (Convivencia y Ética)

- Cultura de la Paz: Resolución de conflictos desde la calma y el respeto.
- Responsabilidad compartida: El bienestar del grupo depende del cuidado mutuo.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Lenguaje emocional: Expresión verbal de sentimientos.
- Función reguladora del lenguaje: Uso de palabras y gestos que ayudan a calmar.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal).

- Conciencia corporal: Identificación de reacciones físicas asociadas a emociones.
- Control corporal: Práctica de respiración y movimientos suaves para la autorregulación.

Objetivos didácticos

- Identificar emociones propias y ajenas y relacionarlas con sensaciones corporales.
- Reconocer de forma adaptada la existencia de “ayudantes del cuerpo” (oxitocina, endorfinas, dopamina y cortisol).
- Aprender estrategias sencillas de regulación emocional: respiración, rincón de calma, palabras afectivas y apoyo mutuo.
- Fomentar la empatía, el autocuidado y el cuidado de los demás en el aula.

Materiales

- Tarjetas con ilustraciones de emociones.
- Peluches o muñecos para representar sentimientos.
- Música suave o relajante.

- Carteles con estrategias visuales: respirar, pedir ayuda, abrazar suave, esperar turno.

Duración

60 a 90 minutos

Desarrollo

1. Preparación del escenario: “el espacio de la misión”

- Organización de un rincón de calma con cojines, mantas y peluches.
- Preparación de tarjetas con situaciones emocionales del aula.

2. Inicio: “Comienza la misión”

- Lectura motivadora de la introducción.
- Presentación de situaciones emocionales cotidianas.
- Identificación de emociones observadas y posibles soluciones.

3. Fase de exploración: “Descubrimos a los ayudantes secretos”

- Presentación adaptada de los “ayudantes del cuerpo” (hormonas).
- Asociación sencilla entre emoción y acción: abrazar, respirar, jugar juntos, hablar con calma.
- Representación corporal de emociones mediante gestos y movimientos suaves.

4. Fase de práctica: “Activamos corazones contentos”

- Aplicación guiada de estrategias de regulación emocional.
- Uso del rincón de calma.

- Refuerzo verbal positivo y conexión entre emoción y estrategia utilizada.

5. Cierre: “Misión cumplida”

- Puesta en común sobre cómo se han sentido.
- Identificación de la estrategia que más ayudó.
- Recordatorio de que pueden activar la misión en cualquier momento del día.

Materiales simbólicos

Material	Uso simbólico
Peluches	Representan emociones y permiten practicar cuidado afectivo.
Tarjetas de emociones	Facilitan la identificación y verbalización de sentimientos.
Cojines y mantas	Espacio seguro para practicar autorregulación.

¿Cómo saber si se han cumplido los objetivos?

- Identifican emociones en sí mismos y en los demás.
- Aplican estrategias de regulación con menor ayuda del adulto.
- Muestran conductas empáticas y cuidado hacia compañeros.
- Utilizan el rincón de calma de manera autónoma cuando lo necesitan.

Canciones de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=WoiYMhlz_MY

<https://www.youtube.com/watch?v=gQ65ElwyB00>

ACTIVIDAD 7. EL MISTERIO DEL PLATO DE COLORES

Introducción

(Esta introducción está pensada para ser leída en asamblea, con tono suave, generando curiosidad y pausa).

“Hoy nuestro plato tiene un misterio...

Hoy no vamos a comer todavía.

Hoy vamos a mirar con atención.

Mirad este plato...

Está vacío...

Pero creo que antes estaba lleno de colores.

Dicen que los colores tienen poderes.

Dicen que algunos ayudan al cuerpo a crecer...

otros ayudan al cerebro a pensar...

otros ayudan al corazón a estar tranquilo...

Si escuchamos con atención,

quizá descubramos qué necesita hoy nuestro cuerpo.

Vamos a resolver el misterio del plato de colores.”

(Se deja un pequeño silencio de 5–10 segundos antes de comenzar).

Tres claves para que la introducción funcione

Despierta la curiosidad, no des respuestas: El misterio es el motor de la actividad. No anticipes los “poderes”, deja que los descubran.

Cuida el ritmo: Habla despacio, mostrando cada alimento con pausa.
El asombro necesita tiempo.

Usa el lenguaje simbólico: No hables de “nutrientes”, habla de “poderes”, “energía que dura”, “cuerpo brillante”.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Conciencia corporal: Relacionan lo que comen con cómo se sienten.
- Autorregulación inicial: Comprenden que algunos alimentos ayudan a mantener energía estable.
- Aprendizaje significativo: Descubren a través de la experiencia y el juego simbólico.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Respeto por los gustos individuales: Cada niño puede preferir colores distintos.
- Educación en hábitos saludables desde la comprensión, no desde la imposición.
- Valoración del acto de compartir en torno al alimento.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Ampliación de vocabulario relacionado con alimentos y sensaciones.
- Expresión oral de preferencias y descubrimientos.
- Escucha activa durante la resolución del “misterio”.

4. Competencia en el conocimiento y la interacción con el entorno

- Identificación de alimentos naturales y variados.
- Clasificación por colores.
- Relación entre alimentación y bienestar corporal.

Objetivos didácticos

- Descubrir la importancia de una alimentación variada a través del juego simbólico del color.
- Relacionar determinados alimentos con el bienestar físico, cognitivo y emocional.
- Fomentar actitudes positivas hacia la exploración de nuevos alimentos sin imposición.
- Potenciar la autonomía en pequeñas decisiones relacionadas con la alimentación.
- Vivir el momento educativo en torno al alimento como experiencia lúdica y significativa.

Duración

20 a 30 minutos (flexible)

Materiales

Plato grande blanco (real o de cartón), frutas y verduras reales o de juguete de distintos colores, cesta o caja misteriosa, mantel o tela llamativa, tarjetas de colores, pegatinas, cartulina para mural final.

Desarrollo

1. Preparación del escenario (el plato vacío)

El adulto coloca en el centro de la asamblea un plato vacío.

Los alimentos están escondidos en una caja o cesta decorada.

El ambiente debe invitar a la curiosidad y al descubrimiento.

2. Inicio: Aparece el misterio

-Se lee la introducción.

-Se muestra el plato vacío.

-Se pregunta suavemente:

- “¿Qué le falta a este plato?”

(Se permite que surjan hipótesis.)

3. Exploración: Descubrimos los colores y sus poderes

De la caja van apareciendo alimentos de distintos colores.

Cada color tiene un “poder simbólico”:

- Verde → “Poder de crecer fuerte.”
- Rojo → “Poder del corazón contento.”
- Amarillo/Naranja → “Poder del cerebro brillante.”
- Marrón/Blanco → “Poder de la energía que dura.”

Cada vez que aparece un color:

- Se nombra.
- Se coloca en el plato.

- Se realiza un pequeño gesto corporal relacionado (estirarse, tocarse la cabeza, mano en el corazón...).

(El plato se va llenando visualmente.)

4. Construcción colectiva: Creamos nuestro plato arcoíris

En pequeño grupo o individualmente, cada niño:

- Elige colores.
- Crea su propio “plato de colores” en cartulina.
- Puede explicar qué poder le gusta más.
- No se corrigen elecciones.
- Se respeta la diversidad.

5. Cierre: El misterio resuelto

Asamblea final breve.

Preguntas sencillas:

- “¿Qué color te gustó más?”
- “¿Para qué sirve ese color?”
- “¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tiene muchos colores?”

Cierre verbal del adulto:

“Cuando nuestro plato tiene muchos colores,
nuestro cuerpo tiene muchos poderes.”

Material y uso simbólico

Material

- Plato blanco → Representa el cuerpo que necesita cuidado.
- Colores variados → Diversidad y equilibrio.
- Caja misteriosa → Curiosidad y descubrimiento.
- Gestos corporales → Integración cuerpo-alimentación.
- Mural final → Construcción colectiva del aprendizaje.

¿Cómo saber si se han cumplido los objetivos?

- Observa si identifican colores y los asocian a una función simbólica.
- Observa si participan activamente en la construcción del plato.
- Observa el lenguaje utilizado para hablar de alimentos (más positivo y exploratorio).
- Observa si en días posteriores hacen referencia espontánea a los “colores” al hablar de comida.

En Educación Infantil no evaluamos conocimientos técnicos, observamos cambios en la actitud y en la relación con el alimento.

El indicador más claro será que algún niño diga en otro momento:

“Mi plato tiene muchos colores.”

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/live/-ZQ78F1ykAs>

<https://www.youtube.com/watch?v=zApAhjA06no>

ACTIVIDAD 8. EL SEMÁFORO DEL CUERPO

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en asamblea con un tono cercano y tranquilo, invitando a los niños a escuchar su cuerpo:

“Hoy vamos a aprender algo muy importante: nuestro cuerpo nos habla.

A veces nos dice que tiene mucha energía, otras veces que está cansado, y otras que necesita algo.

Vamos a descubrir cómo se siente nuestro cuerpo usando un semáforo de colores.

Jugaremos, representaremos situaciones y escucharemos nuestras sensaciones para entender qué necesita nuestro cuerpo para estar bien y poder aprender.”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Tono calmado y respetuoso: Transmitir seguridad y confianza, validando todas las sensaciones corporales.
2. Presentación visual del semáforo: Mostrar los círculos de colores y el muñeco para generar curiosidad.
3. Escucha sin juicio: No corregir respuestas, sino recogerlas y reformularlas con naturalidad.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Conciencia corporal: Identifican señales físicas relacionadas con energía, cansancio o hambre.
- Autorregulación: Comprenden qué necesita su cuerpo para volver al bienestar.
- Autoconocimiento: Reconocen cómo influye su estado corporal en el aprendizaje.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Empatía: Comprenden que cada compañero puede sentirse diferente.
- Respeto: Aceptan las distintas sensaciones sin burlas ni juicios.
- Clima positivo: Se favorece la comprensión de conductas desde el bienestar corporal.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Expresión verbal: Nombran sensaciones corporales y emociones.
- Lenguaje descriptivo: Explican cómo se siente su cuerpo en cada situación.
- Escucha activa: Atienden a las intervenciones del docente y compañeros.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Expresión corporal: Representan con el cuerpo diferentes estados físicos.
- Conciencia corporal: Perciben cambios en energía, postura y movimiento.
- Autonomía personal: Identifican necesidades básicas para su bienestar.

Objetivos didácticos

- Reconocer señales corporales relacionadas con el bienestar y el malestar.
- Comprender que el cuidado del cuerpo influye en el aprendizaje.
- Favorecer la autorregulación emocional y corporal.
- Desarrollar empatía hacia las necesidades propias y ajenas.
- Integrar cuerpo, emoción y bienestar en la vida cotidiana del aula.

Duración

30 minutos

Materiales

- Tres círculos grandes de cartulina (verde, amarillo y rojo).
- Un muñeco neutro.
- Tarjetas con situaciones cotidianas.
- Espacio amplio para dramatización.

Desarrollo

1. Asamblea inicial (5 minutos)

- Presentar el “semáforo del cuerpo”.
- Explicar qué significa cada color:
 - Verde → Me siento bien y con energía.
 - Amarillo → Estoy algo cansado o me cuesta un poco.
 - Rojo → Mi cuerpo no está bien (hambre, enfado o cansancio intenso).

2. Dramatización de situaciones (15 minutos)

- El docente narra situaciones cotidianas sin centrarse explícitamente en la comida.
- Los niños representan con su cuerpo cómo se sentirían.
- Colocan el muñeco en el color correspondiente del semáforo.
- Se verbaliza brevemente qué ocurre en el cuerpo en cada caso.

3. Reflexión guiada (5–7 minutos)

- Preguntar:
 - ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando está en rojo?
 - ¿Qué nos ayuda a volver al verde?
 - ¿Podemos aprender bien cuando estamos en rojo?

(Escuchar y reformular sin corregir)

4. Cierre consciente (3–5 minutos)

- Repetir juntos:

“Cuidar nuestro cuerpo nos ayuda a sentirnos bien y a aprender.”

- Realizar una breve respiración profunda en silencio para escuchar el propio cuerpo.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Círculos de colores	Representan estados corporales y niveles de bienestar.
Muñeco neutro	Permite proyectar emociones sin personalizar en ningún niño.
Tarjetas de situaciones	Conectan experiencias cotidianas con sensaciones físicas.

Evaluación (observacional)

- Participación en la dramatización.
- Identificación de sensaciones corporales.
- Capacidad de relacionar bienestar con disposición para aprender.
- Respeto hacia las intervenciones de los compañeros.

No se evalúan respuestas correctas; se observan procesos de conciencia corporal, expresión emocional y empatía.

Valor pedagógico

- Introduce la alimentación como necesidad básica sin moralizar.
- Favorece la conciencia corporal y la autorregulación.
- Previene conflictos conductuales desde la comprensión del bienestar.
- Integra cuerpo, emoción y aprendizaje.
- Promueve un enfoque respetuoso y no punitivo del cuidado personal.

Canciones de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=YOydnmh_Kms

<https://www.youtube.com/watch?v=AfdEH1-hOdw>

ACTIVIDAD 9. TALLER DE LOS MUÑECOS DORMILONES

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída con voz suave y tono mágico, invitando a los niños a entrar en un juego tranquilo de imaginación:

“Hoy vamos a entrar en un taller muy especial...

Un taller donde los muñecos vienen a descansar, respirar despacito y arreglar sus emociones.

Nosotros también nos convertiremos en muñecos dormilones que necesitan un momento de calma para sentirse mejor.

En este taller no hay prisas, solo descanso, respiraciones suaves y cuidado.”

Tres claves para que la introducción funcione

1. Ambiente mágico y seguro: Crear una atmósfera tranquila que invite al juego simbólico.
2. Voz pausada y ritmo lento: El docente regula con su tono el nivel de activación del grupo.
3. Respeto absoluto: No obligar a cerrar los ojos, hablar o adoptar posturas concretas.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Autorregulación emocional: Aprenden a disminuir la activación mediante la respiración.
- Conciencia corporal: Identifican sensaciones de tensión y relajación.
- Atención plena inicial: Mantienen foco en indicaciones breves y guiadas.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

- Respeto por el silencio y la calma grupal.
- Empatía: Comprenden que cada compañero puede sentir emociones distintas.
- Clima positivo: Se favorece un entorno seguro y sin juicios.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Comprensión oral: Siguen narraciones y consignas imaginativas.
- Expresión emocional: Identifican y nombran emociones básicas.
- Ampliación del vocabulario afectivo: feliz, triste, enfadado, tranquilo.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Control respiratorio: Practican respiraciones profundas y conscientes.
- Relajación progresiva: Reconocen partes del cuerpo y liberan tensión.

- Autonomía emocional: Identifican cómo se sienten sin presión externa.

Objetivos didácticos

- Favorecer la calma y la autorregulación emocional.
- Desarrollar la atención y la conciencia corporal.
- Identificar emociones de forma sencilla y respetuosa.
- Iniciar al alumnado en la atención plena de manera lúdica.
- Integrar imaginación, cuerpo y emoción en una experiencia positiva

Duración

10–15 minutos

Materiales

- Muñeco de peluche o marioneta (“muñeco jefe”).
- Esterillas, alfombras o colchonetas.
- Campanita o sonido suave.
- Tarjetas de emociones (feliz, triste, enfadado, tranquilo).
- Música tranquila (opcional).

Desarrollo

1. Llegamos al taller (2 minutos)

- Los niños se tumban o se sientan cómodamente.
- La maestra presenta el taller mágico con voz suave.
- Se muestra el muñeco y se hace sonar la campanita para iniciar.

2. El muñeco respira (3 minutos)

- Respirar por la nariz lentamente.
- Soltar el aire por la boca suavemente.
- Colocar una mano en la barriga:
“La barriga se hincha como un globo... y se desinfla...”
- Repetir varias veces con ritmo pausado.

3. Revisión corporal y emocional (5 minutos)

Narración guiada recorriendo el cuerpo:

- “Las piernas están blanditas...”
- “Los brazos descansan...”
- “La carita se queda tranquila...”

Después se introduce el componente emocional:

- “Los muñecos tienen un botón secreto de emociones...”
- Cada niño elige una tarjeta que represente cómo se siente.
- No es obligatorio verbalizar; basta con reconocer.

4. Cierre: El taller se apaga (3 minutos)

- Suena suavemente la campanita.
- “El taller va cerrando...”
- Los muñecos se despiertan despacito y se estiran.
- Preguntas sencillas:
 - ¿Tu cuerpo está relajado?
 - ¿Te sientes tranquilo como un muñeco dormilón?

(Se valida cualquier respuesta sin corregir)

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Muñeco de peluche	Representa el modelo de calma y cuidado emocional.
Campanita	Marca inicio y cierre del momento de relajación.
Tarjetas de emociones	Facilitan la identificación emocional sin presión verbal.
Esterillas o colchonetas	Crean un espacio seguro de descanso corporal.

Evaluación (observacional)

- Participación en la respiración y relajación.
- Disminución del nivel de activación.
- Capacidad de reconocer una emoción propia.
- Respeto por el clima de calma del grupo.

No se evalúan posturas correctas ni respuestas específicas; se observa el proceso de regulación, conciencia corporal y bienestar.

Valor pedagógico

- Introduce la atención plena desde el juego simbólico.
- Favorece la autorregulación en edades tempranas.
- Refuerza la educación emocional sin presión ni juicio.
- Mejora el clima del aula tras momentos de activación.
- Integra imaginación, respiración y conciencia corporal de forma natural.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=hGAjHfKpGtk>

<https://www.youtube.com/watch?v=m1K6rPb6kq8>

ACTIVIDAD 10: SUPERHÉROES DE LA CALMA EN LA ISLA DEL DESCANSO

Introducción

(Leída en asamblea con voz suave, pausada y motivadora)

“Hoy vamos a viajar a una isla muy especial, donde nuestro cuerpo y nuestra mente pueden descansar.

En esa isla todo es tranquilo: respiramos despacio, nuestro cuerpo se relaja y nos sentimos en paz.

Pero eso no es todo... ¡también nos convertiremos en Superhéroes de la Calma!

Los superhéroes no solo corren o saltan, también saben tranquilizar su cuerpo y su mente cuando lo necesitan.

Hoy descubriremos nuestro poder secreto para sentirnos mejor cuando estamos nerviosos, cansados o enfadados”.

(Pequeño silencio de 5–10 segundos).

Tres claves para que funcione

1. Tono narrativo motivador y calmado: mezcla misterio y tranquilidad.
2. Ambiente cuidado: luz suave, música tranquila opcional, espacio cómodo.
3. Participación libre: cada niño decide si cerrar los ojos, bajar la mirada o moverse suavemente.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Autorregulación emocional: aprender estrategias de calma y descanso.
- Conciencia corporal: reconocer tensión y relajación en el cuerpo.
- Autonomía: decidir cuándo y cómo usar su “poder de la calma”.

2. Competencia ciudadana

- Respeto por los momentos de descanso y relajación del grupo.
- Mejora del clima del aula.
- Comprensión de la necesidad de pausa y autocuidado compartido.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Comprensión oral de instrucciones y narraciones.
- Expresión de emociones y sensaciones tras la actividad.
- Ampliación de vocabulario: tranquilo, relajado, descansado, calmado.

4. Competencia sensomotriz

- Control respiratorio consciente.
- Relajación muscular progresiva (tensión–distensión).
- Integración de movimiento y descanso corporal.

Objetivos didácticos

- Promover el descanso mental y físico dentro de la rutina escolar.
- Favorecer la autorregulación emocional a través de respiración y tensión–distensión.
- Mejorar la concentración tras momentos de activación.
- Desarrollar conciencia corporal y hábitos saludables de autocuidado.
- Fomentar autonomía y uso consciente de estrategias de calma.

Duración

15–20 minutos

Materiales

- Cojines o colchonetas
- Luz suave o natural
- Música tranquila (opcional)
- Imagen de isla (opcional)
- Botella de la calma
- Tarjeta visual con “flor y vela” para respiración

Desarrollo

1. Viaje a la isla del descanso (2–3 minutos)

- Docente invita a imaginar la isla tranquila.
- Niños cierran los ojos o bajan la mirada.

- Silencio y respiración suave para crear calma inicial.

2. Botón secreto del superhéroe: Respiración (3–4 minutos)

- Mano sobre la barriga.
- Inhalar como si olieran una flor.
- Exhalar como si soplaran una vela.
- Repetir 5–6 veces, ritmo lento.

3. Activamos el traje especial: Tensión–distensión (4–5 minutos)

- Manos → apretar y soltar
- Hombros → subir para “volar” y bajar
- Cara → poner expresión de superhéroe enfadado y relajar
- Piernas → estirar y soltar
- Docente modela constantemente.

4. Visualización y descanso profundo en la isla (5–6 minutos)

- Narración guiada: “Volamos despacio por la isla... sentimos la brisa... la luz de la calma entra por la cabeza, brazos, barriga y piernas...”
- Permanecer quietos, opcional cerrar ojos.
- Integrar sensación de descanso y calma en el cuerpo.

5. Cierre: medalla de superhéroe de la calma (1–2 minutos)

- Cada niño recibe medalla invisible.

- Refuerzo verbal: “Ahora sois Superhéroes de la Calma. Podéis usar vuestro poder cuando lo necesitéis.”
- Recordatorio: guardar la calma dentro de uno mismo y llevarla al resto del día.

Materiales y uso simbólico

Material	Uso simbólico
Cojines/colchonetas	Espacio seguro y cómodo
Imagen de la isla	Anclaje visual para imaginación y calma
Botella de la calma	Representa el movimiento interno que se aquieta
Flor y vela	Respiración consciente
Medalla invisible	Refuerza autoestima y sensación de logro

Evaluación (observacional)

- Participación activa en respiración, tensión–distensión y visualización.
- Disminución visible de activación corporal.
- Capacidad de mantener silencio y atención.
- Uso autónomo de estrategias de calma y descanso en el aula.

(Indicador de éxito: los niños aplican espontáneamente la respiración, la relajación y el recurso de “Superhéroes de la Calma” en otros momentos del día)

Valor pedagógico

- Integra cuerpo, respiración, visualización y juego simbólico como recurso de aprendizaje emocional.
- Fomenta autorregulación, autonomía y bienestar integral.
- Mejora el clima del aula y reduce agitación grupal.
- Refuerza autoestima y sensación de control sobre emociones.
- Enseña hábitos de descanso y autocuidado desde edades tempranas.

Canciones de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=hRAnmK-cyaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Bc5hNfAPcA>

https://www.youtube.com/watch?v=YXxWyeJ_Qjw

<https://www.youtube.com/watch?v=K92KA4pd8Z0>

ACTIVIDADES PARA PROMOCIONAR EL BUEN TRATO

A continuación, se presentan 16 actividades para trabajar el buen trato con niños y niñas en el aula de educación infantil. Las actividades están organizadas en 4 bloques que abordan las, ya anteriormente mencionadas, habilidades de la ternura, la amabilidad, la empatía y la compasión.

TERNURA

La ternura es «la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero» (Rovira Celma, 2006). De ahí que la ternura sea fundamental para generar y fortalecer vínculos con las demás personas desde el respeto y el amor.

ACTIVIDAD 1. EL HOSPITAL DE LOS PELUCHES

Introducción

Esta introducción está diseñada para ser leída en la asamblea, usando un tono pausado y misterioso que capte la atención de los más pequeños, apelando a su instinto de cuidado.

"¡Chicos, acercaos un poco más! Hoy ha ocurrido algo muy especial en nuestra clase. He encontrado una cajita en la puerta y, al abrirla, he descubierto que algunos de nuestros amigos más suaves, los peluches, están un poco cansados y tristes. A algunos les duele una patita de tanto jugar, otros tienen el corazón un poco arrugado porque

echan de menos un abrazo, y hay quien simplemente necesita que le susurren palabras dulces al oído.

Hoy no vamos a ser solo alumnos, hoy nos vamos a convertir en los Doctores y Doctoras de la Ternura. Vamos a abrir nuestro propio 'Hospital de los Peluches'. Pero en este hospital no hay medicinas amargas ni pinchazos; aquí solo curamos con caricias de algodón, besos de aire y voces muy, muy suaves.

¿Me ayudáis a que estos amigos vuelvan a sentirse felices y cuidados? Recordad que, para ser un buen doctor de este hospital, lo más importante es usar nuestras manos con muchísima delicadeza, como si estuviéramos tocando los pétalos de una flor".

Tres claves para que la introducción funcione

- Baja el volumen de voz: Al hablar casi susurrando, los niños imitarán tu comportamiento y entrarán automáticamente en un estado de ternura.
- Muestra un peluche "herido": Ten a mano un peluche que tenga una venda de color o que esté "acurrucado" para que la empatía sea inmediata.
- Usa el contacto visual: Mira a los ojos de los niños mientras hablas de "cuidar", para que sientan que ellos también son importantes en esa misión.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central de esta actividad. Trabajas la inteligencia emocional desde la acción práctica.

- Regulación de la conducta: El niño debe ajustar su energía física (pasar de la acción brusca a la delicadeza) para cumplir el objetivo de "no dañar".
- Empatía y Compasión: Al identificar el "dolor" en el peluche, el niño entrena el área cerebral responsable de la respuesta empática, aprendiendo a conmoverse ante la vulnerabilidad.
- Resiliencia y Cuidado: Entiende que el malestar es parte de la vida, pero que puede ser aliviado mediante el apoyo de los demás.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

Aunque parezca un juego individual, estás sentando las bases de una ciudadanía responsable.

- Cultura de la Paz: Sustituyes la resolución agresiva por la resolución reparadora. El niño aprende que su rol en la sociedad puede ser el de "cuidador" y "protector".

- Responsabilidad Ética: El objetivo de "atención constante y paciencia" enseña que el bienestar del otro depende, en parte, de nuestro compromiso personal.

3. Competencia en comunicación lingüística

La ternura también se habla.

- Lenguaje Afectivo: El uso de susurros, palabras dulces y tonos de voz suaves desarrolla el registro lingüístico del afecto.
- Función Reguladora del Lenguaje: El niño utiliza el lenguaje para calmar a otro ("*No llores*", "*Ya pasó*", "*Estoy aquí*"), lo cual es un paso gigante en su desarrollo comunicativo.
- Muscular (tonicidad). Es mucho más difícil ser suave que ser brusco.

4. Competencia sensomotriz (conocimiento de sí mismo y autonomía personal)

- Control Tónico-Reflejo: Desarrollar la delicadeza requiere una motricidad fina excelente y un control de la fuerza
- Conciencia Corporal: El niño toma conciencia de sus manos como herramientas de consuelo y no solo de manipulación.

Objetivos didácticos

- Desarrollar la delicadeza en el contacto físico: Practicar movimientos suaves y pausados (caricias, vendajes

simbólicos, abrazos leves) al manipular al peluche "herido", asociando la fuerza física con la intención de aliviar y no de dañar.

- Ejercitar la capacidad de consuelo y protección: Utilizar el lenguaje verbal (palabras dulces, susurros) y no verbal para calmar el "dolor" del muñeco, fomentando el instinto de protección y la respuesta tierna ante el sufrimiento ajeno
- Fomentar la responsabilidad en el cuidado: Comprender que la recuperación de alguien que sufre requiere atención constante y paciencia, trasladando la importancia de los "mimos" como una medicina fundamental para el bienestar emocional.

Materiales

Peluches traídos de casa, vendas, tiritas, algodón, estetoscopios de juguete, música relajante de fondo.

Desarrollo

1. Preparación del escenario (el ingreso)

Antes de que los niños entren, prepara una zona de la clase con mantitas suaves, cojines y pequeñas cajas que sirvan de "camitas".

- El "Triage" de la Ternura: Coloca a los peluches con pequeños signos de "dolor": uno con una bufanda (le duele la garganta), otro tumbado boca abajo (está cansado), otro en un rincón (tiene miedo).

2. Inicio: el nombramiento de los doctores

Tras la introducción que vimos antes, cada niño elige un peluche.

- La conexión inicial: Antes de tocarlo, deben observarlo y decir en voz baja qué creen que le pasa. *"Mi osito tiene los ojos tristes"* o *"A este conejo le duele la patita"*. Esto activa la detección del sufrimiento ajeno.

3. Fase de curación: manos de algodón

Aquí trabajamos el objetivo de la delicadeza física.

- La Medicina de los Mimos: Proporciona trozos de gasa suave o cintas de colores. Los niños deben "vendar" la zona herida, pero con una regla: deben hacerlo tan despacio que no se oiga nada.
- El Termómetro de la Dulzura: En lugar de un termómetro real, usan su mano para acariciar la frente del peluche. Si lo hacen con brusquedad, el maestro (haciendo la voz del peluche) dirá: *"¡Ay, que me asusto!"*. Si lo hacen suave, dirá: *"Mmm, qué bien me siento"*.

4. Fase de consuelo: la receta de palabras

Enfocado en el lenguaje verbal y no verbal.

- Susurros Sanadores: Pide a los niños que le cuenten un secreto bonito al oído del peluche o que le canten una canción de cuna muy bajito.
- El Abrazo Leve: Enséñales el "abrazo de mariposa" (apoyar el peluche en el pecho y dar toquecitos rítmicos y muy suaves con las yemas de los dedos).

5. Cierre: el reposo y la responsabilidad

Para trabajar la constancia en el cuidado, no terminamos la actividad de golpe.

- La Camita de Recuperación: Cada niño debe arropar a su peluche y dejarlo "descansando".
- El Compromiso: Explica que el peluche no se cura en un segundo. Durante el resto de la jornada, los niños deben pasar de vez en cuando a ver si su paciente necesita algo (un beso, que le arreglen la manta). Esto traslada la idea de que cuidar requiere paciencia.

Materiales

Material	Uso Simbólico
Cintas de raso o tul	Vendajes que no aprietan (delicadeza).
Pompones de lana	"Pastillas de mimos" que se ponen sobre el peluche.

Material	Uso Simbólico
Pegatinas de estrellas	"Medallas de valentía" para los peluches que ya no lloran.

¿Cómo saber si se han cumplido los objetivos?

- Observa si los niños modulan su fuerza: ¿Agarran al peluche por una pata o lo sostienen en su regazo con cuidado?
- Observa su rostro: ¿Ponen cara de preocupación o ternura al hablarle?
- Observa su autonomía: ¿Se acercan al "hospital" más tarde para ver cómo sigue su peluche sin que tú se lo pidas?

ACTIVIDAD 2. EL JARDÍN DE LOS SENTIMIENTOS

Introducción

Esta introducción está pensada para ser narrada de forma muy visual, transportando a los niños a un mundo de fantasía donde sus emociones son las protagonistas.

"¡Vengan todos, hagan un círculo muy pequeño, como si fuéramos un nido! ¿Sabían que dentro de cada uno de nosotros hay un lugar mágico? Es un pequeño jardín secreto.

A veces, en nuestro jardín crecen flores brillantes cuando estamos alegres, pero otras veces, las plantitas están un poco dormidas o

necesitan ayuda para crecer. Hoy vamos a convertir nuestra clase en 'El Jardín de los Sentimientos'.

Para que este jardín sea el más hermoso del mundo, necesitamos usar una herramienta mágica que todos tenemos: la ternura. La ternura es como un agua tibia y suave que ayuda a que las flores más pequeñas se sientan seguras. Hoy vamos a aprender a regar nuestro corazón y el de nuestros compañeros con palabras dulces, manos que cuidan y miradas llenas de luz.

¿Están preparados para ser los jardineros más tiernos y ayudar a que nuestros sentimientos florezcan con mucho amor?"

Sugerencias para el momento de la asamblea

El gesto: Mientras hablas del "jardín secreto", invita a los niños a ponerse las manos sobre el corazón.

El ambiente: Si puedes, pon de fondo música de naturaleza (pajaritos o agua fluyendo) a un volumen muy bajito para crear esa atmósfera de paz.

El objeto mágico: Muestra una regadera de colores o una flor de tela muy suave para que tengan un referente visual de lo que van a cuidar.

Competencias

1. Competencia en conciencia y expresión cultural (dimensión emocional)

Esta es la competencia estrella cuando hablamos de ternura, ya que el afecto es una forma de expresión humana universal.

- Alfabetización emocional: El niño no solo siente, sino que " nombra " la ternura a través de su cuerpo. Aprende que un abrazo o una caricia son lenguajes tan válidos como las palabras.
- Estética de la amabilidad: Al asociar la ternura con elementos bellos y frágiles (flores, semillas), el niño desarrolla una sensibilidad estética hacia el trato amable.

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética del cuidado)

Estás formando ciudadanos que no solo coexisten, sino que se cuidan.

- Cultura del Buen Trato: Trabajas la base de la prevención del acoso y la violencia. Un niño que reconoce la fragilidad en una semilla y la compara con un compañero es un niño que difícilmente ejercerá la fuerza de forma dañina.
- Responsabilidad Social: La capacidad de percibir necesidades ajenas convierte al alumno en un agente activo del bienestar del grupo.

3. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Aquí es donde la ternura se convierte en una herramienta de supervivencia emocional.

- Autorregulación emocional: Al experimentar la ternura como un "refugio", el niño adquiere una estrategia de afrontamiento. Aprende que ante el miedo o la tristeza, la calma y el afecto son "medicinas" que él mismo puede buscar o recibir.
- Desarrollo del Autoconcepto: Sentirse parte de un ambiente basado en la amabilidad fortalece la autoestima. El niño se siente seguro para explorar y aprender porque sabe que el entorno es protector.
- El tono de voz: Inicia la actividad hablando en un tono muy dulce y pausado, invitando a los niños a entrar al jardín "de puntillas" para no despertar a las semillas que duermen. Esto establece de inmediato el ambiente de calma y seguridad.

4. Competencia en comunicación lingüística (lenguaje no verbal)

- Pragmática de la comunicación: Aprender a usar un tono de voz dulce y gestos pausados es una habilidad comunicativa esencial. El niño entiende que *cómo* se dice algo es tan importante como *qué* se dice.
- Lectura del lenguaje corporal: Desarrolla la capacidad de "leer" al otro sin que este hable, interpretando si un compañero necesita consuelo por su postura o mirada.

Objetivos didácticos

- Reconocer y expresar gestos de afecto: Identificar la ternura a través del lenguaje corporal (abrazos, caricias suaves, tono de voz dulce) y practicar su expresión hacia los compañeros y seres queridos.
- Fomentar la empatía y el cuidado del "otro": Desarrollar la capacidad de percibir las necesidades emocionales de los demás, comparando el cuidado de un compañero con el cuidado frágil que requiere una flor o una semilla.

Desarrollo

1. Preparación: el terreno del respeto

Delimita un espacio en el suelo con una tela verde o papel continuo. Este será el "jardín" donde nada malo puede pasar.

- Asociar la calma con la seguridad emocional: Experimentar la ternura como una emoción "refugio" que ayuda a autorregularse en momentos de miedo o tristeza, creando un ambiente de aula basado en la amabilidad.

2. Fase de reconocimiento: "Semillas de afecto"

Para trabajar el reconocimiento y expresión de gestos:

- El Juego de las Flores-Espejo: Por parejas, un niño hace de "flor" y el otro de "jardinero". El jardinero debe ofrecer un gesto

de ternura (una caricia en el brazo, un abrazo lento, o una sonrisa dulce).

- Modelado: El maestro muestra cómo una caricia "brusca" hace que la flor se cierre (los niños se encogen), mientras que una caricia "suave" hace que la flor abra sus pétalos (los niños estiran los brazos). Así asocian el lenguaje corporal con la sensación de bienestar.

3. Fase de empatía: "El riego de los corazones"

Para fomentar el cuidado del "otro":

- La Regadera de Palabras: Utiliza una regadera de juguete vacía. Los niños deben "regar" a un compañero que elijan simulando que sale "agua de cariño". Mientras lo hacen, deben decir algo dulce: *"Te riego para que estés contento"* o *"Eres un buen amigo"*.
- La Comparación: Explica que, al igual que una flor se marchita si no le damos agua, un amigo se siente triste si no le damos ternura. Se establece la analogía directa entre la fragilidad de la planta y la vulnerabilidad emocional del compañero.

4. Fase de autorregulación: "La flor refugio"

Para asociar la calma con la seguridad:

- El Rincón del Pétalo: Designa un espacio del jardín (con cojines suaves o telas) como el "Pétalo Refugio".
- Dinámica de Respiración: Cuando un niño se sienta asustado o triste (o en una simulación), puede ir al refugio donde los demás "jardineros" le darán un abrazo suave de grupo hablarán con el "tono de voz de terciopelo". Experimentan así que la ternura es un escudo contra el miedo.

Materiales

Elemento	Función Didáctica
Pulverizador con agua de azahar	El aroma suave ayuda a la calma y autorregulación .
Flores de papel seda	Para practicar la delicadeza (si las aprietan mucho, se rompen).
Música de arpa o naturaleza	Crea el ambiente de seguridad emocional .

Evaluación de los objetivos

Sabrás que la actividad ha funcionado si:

- Los niños ajustan su tono de voz al entrar en el espacio del jardín.

- Utilizan espontáneamente la metáfora: *"Necesito que me riegues un poco"* (cuando están tristes).
- Los gestos de afecto entre ellos son pausados y consentidos, demostrando respeto por el espacio del otro.

ACTIVIDAD 3. CAJAS DE LOS ABRAZOS

Introducción

Esta introducción busca despertar la curiosidad táctil y emocional de los niños, presentando el abrazo no solo como un gesto, sino como un "tesoro" que se puede guardar y regalar.

"¡Chicos, mirad qué tengo aquí! Es una caja muy especial... pero si la escucháis de cerca, no hace ruido; y si la agitáis, no pesa nada. ¿Sabéis por qué? Porque es nuestra 'Caja de los Abrazos'.

A veces, las personas necesitamos algo que no se puede comprar en las tiendas: necesitamos sentirnos cerquita, protegidos y calentitos. Por eso, hoy vamos a llenar esta caja con todos los tipos de abrazos que existen. Hay abrazos pequeños como un susurro, abrazos grandes como un oso y abrazos suaves como una pluma.

Dentro de esta caja, vamos a guardar toda nuestra ternura. Así, cada vez que alguien se sienta un poquito solo, triste o simplemente necesite un 'mimo', podrá venir a la caja y llevarse el abrazo que más le guste. Porque los abrazos son mágicos: cuanto más los regalas, ¡más tienes tú!

¿Me ayudáis a preparar los primeros abrazos para que nuestra caja esté llena de cariño?"

Consejos para la puesta en escena

La Caja: Presenta una caja decorada con texturas suaves (algodón, terciopelo o lana) para que el concepto de "ternura" entre por los ojos y las manos.

El ejemplo: Da un "abrazo al aire" o un abrazo suave a un cojín mientras hablas, para mostrar la delicadeza que requiere la actividad.

El susurro: Al final de la introducción, baja el tono de voz para crear un clima de intimidad y seguridad.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia protagonista, ya que el niño aprende a conocerse a sí mismo a través del otro.

- Autorregulación y Bienestar: Al experimentar el "abrazo de oso" o el "abrazo suave", el niño descubre cómo el contacto físico regula su sistema nervioso, aportándole calma y seguridad.
- Inteligencia Intrapersonal: El niño aprende a identificar sus propias necesidades: *"Hoy estoy cansado, necesito un abrazo"*.

2. Competencia ciudadana (ética y convivencia)

Aquí es donde trabajas el consentimiento, una de las bases de la ciudadanía moderna.

- Respeto a la Integridad Ajena: Aprender que el cuerpo del otro tiene límites. Esta es la base de la prevención de conductas inapropiadas en el futuro.
- Cultura del Consenso: El ejercicio de preguntar "*¿Te puedo dar un abrazo?*" enseña que el afecto solo es positivo si es mutuo, fomentando relaciones de igualdad y respeto.

3. Competencia en comunicación lingüística

La ternura requiere una comunicación asertiva.

- Asertividad: El niño practica fórmulas para pedir ayuda ("*¿Me das un abrazo?*") y para poner límites de forma amable ("*Ahora no quiero, gracias*").
- Lectura No Verbal: Al identificar si un compañero está triste o solo, el niño desarrolla la capacidad de interpretar el lenguaje corporal (miradas, posturas), una habilidad comunicativa esencial.

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- Conciencia Corporal: El niño ajusta su fuerza y posición según el tipo de abrazo, desarrollando un esquema corporal más preciso.
- Control Tónico: Diferenciar entre la firmeza de un "abrazo de oso" y la delicadeza de un "abrazo de lado" requiere un control muscular y una coordinación motriz fina.

Objetivos didácticos

- Identificar situaciones de necesidad emocional: Reconocer cuándo un compañero (o uno mismo) se siente triste, solo o cansado, asociando la "Caja de los Abrazos" como un recurso de apoyo y consuelo mutuo.
- Desarrollar la competencia social y el consentimiento: Aprender a ofrecer y pedir afecto de manera asertiva, respetando si un compañero desea o no recibir el abrazo en ese momento, fomentando así la ternura desde el respeto.

Desarrollo

1. Preparación: El taller de abrazos

Crea una caja decorada con texturas suaves (lana, algodón, tela de peluche). Dentro, coloca tarjetas visuales que representen "Tipos de Abrazos".

- El Menú de Abrazos: Presenta las opciones para explorar el contacto:
 - Abrazo de Oso: Fuerte y cálido (pero sin apretar demasiado).
 - Abrazo de Sándwich: Entre tres personas.
 - Abrazo de Lado: Hombro con hombro (menos invasivo).
 - Abrazo de Mariposa: Solo rozando las manos en los hombros del otro.

2. Fase de exploración: "Probadores de bienestar"

Trabajar el contacto físico y bienestar:

- La cata de abrazos: Por parejas, prueban los diferentes tipos de la caja. Después de cada uno, el maestro pregunta: *"¿Cómo se siente vuestro corazón después de este abrazo?"*. Ayúdales a identificar sensaciones: "calentito", "tranquilo", "seguro".

3. Fase de empatía: "El radar de necesidades"

Para identificar situaciones de necesidad:

- El Juego de las Estatuas Emocionales: El maestro narra situaciones: *"Un niño se ha quedado solo en el patio"*, *"Un amigo ha perdido su dibujo favorito"*.
- La Respuesta: Los niños deben identificar la emoción y decir: *"¡Necesita una Caja de Abrazos!"*. Se debate qué tipo de

abrazo de la caja sería mejor para cada situación (por ejemplo, si alguien está muy triste, quizá prefiere un abrazo suave de lado).

4. Fase de respeto: "La llave del consentimiento"

Para desarrollar la competencia social y el respeto:

- El Semáforo del Abrazo: Antes de cada abrazo, es obligatorio usar "La Llave" (una pregunta). El niño debe decir: *“¿Te puedo dar un abrazo de oso?”*.
- La práctica del "No": Es fundamental practicar la respuesta negativa. Si un compañero dice que no, el otro debe responder con una sonrisa: *"Está bien, te mando un abrazo con la mano desde aquí"*. Esto enseña que la ternura solo es real si es respetada y deseada.

Material

Elemento	Uso Didáctico
Tarjetas ilustradas	Dibujos sencillos de los tipos de abrazos para niños que no leen.
Caja sensorial	Una caja forrada con texturas que inviten a la ternura táctil.
Pegatinas de corazón	Se entregan al final como "diploma" de que han sabido pedir permiso.

Evaluación de los objetivos

- ¿Piden permiso?: Observa si antes de lanzarse a abrazar, establecen contacto visual y preguntan.
- ¿Varían el contacto?: ¿Son capaces de dar un abrazo suave si ven que el otro está tranquilo, o uno más fuerte si es de celebración?

(¿Reconocen el consuelo?: ¿Buscan la caja de forma espontánea cuando ven a alguien llorar?)

ACTIVIDAD 4. CUENTO DE LA AMISTAD

Introducción

Esta introducción está diseñada para crear un ambiente de calma y expectación, utilizando la voz como una caricia para preparar a los niños para una historia llena de afecto.

"¡Shhh! Escuchad bien... Si nos quedamos muy quietos, casi podemos oír cómo late el corazón de nuestra clase. Hoy no os traigo un cuento cualquiera; hoy os traigo el 'Cuento de la Amistad'.

¿Sabéis de qué están hechos los amigos? Están hechos de risas, de juegos, pero sobre todo, están hechos de ternura. La ternura es ese ingrediente secreto que hace que cuando un amigo está triste, nosotros sepamos darle la mano con suavidad, o que cuando estamos felices, queramos compartir nuestro tesoro más grande.

En esta historia que vamos a descubrir juntos, los personajes aprenden que ser un buen amigo es como cuidar una mariposa: hay que hacerlo con manos de algodón y palabras que suenan a música. Así que, abrid mucho los ojos, pero, sobre todo, abrid vuestras orejas de elefante y vuestro corazón de gigante, porque este cuento necesita vuestros mimos para poder empezar.

¿Estamos listos para descubrir cómo se cuidan los amigos de verdad?"

Secretos para el cuentacuentos

El ritual inicial: Puedes encender una "vela de luz led" o abrir un libro que tenga purpurina en la portada para indicar que empieza el momento de la ternura.

El tono: Usa un ritmo pausado, haciendo silencios largos para que los niños se sumerjan en la calma.

La participación: Invita a los niños a que den un "abrazo de amigos" a sus propias rodillas mientras escuchan, para que sientan la calidez físicamente.

Competencias

1. Competencia en comunicación lingüística

Es la base del segundo objetivo. La ternura no solo se siente, se comunica.

- Emocional: El niño amplía su léxico con palabras de "buen trato" (cuidar, consolar, perdonar), pasando de la emoción pura a la palabra que la describe.
- Función Narrativa: Al participar en el relato, el niño aprende a estructurar sus sentimientos en un orden lógico (causa-efecto): *"Oso está triste porque se rompió el nido, entonces Pájaro le da un abrazo"*.
- Escucha Activa: Comprender los matices de la voz y el lenguaje de los personajes para identificar la amabilidad.

2. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Trabajas la inteligencia interpersonal de forma directa.

- Empatía Proyectiva: A través de los personajes, los niños aprenden a ponerse en el lugar del otro sin la presión de estar viviendo ellos el conflicto en ese momento.
- Gestión del Conflicto: Entienden que el conflicto no es el fin de la amistad, sino un momento que requiere una acción reparadora.
- Alfabetización Afectiva: Reconocer qué acciones "construyen" (ayudar) y cuáles "destruyen", desarrollando un criterio para sus propios vínculos.

3. Competencia ciudadana (ética y cultura de paz)

Esta actividad es un ejercicio de micro-ciudadanía.

- Resolución Pacífica: Sustituyes la respuesta instintiva (grito o enfado) por la respuesta aprendida (gesto tierno o petición de perdón).
- Valores Democráticos: El respeto, el cuidado mutuo y la escucha son los pilares de una convivencia democrática que se siembran en esta etapa.
- Reparación del Daño: La idea de "curar" el conflicto enseña que las relaciones son dinámicas y que tenemos la responsabilidad de sanar lo que dañamos.

Objetivos didácticos

- Identificar la ternura en los vínculos afectivos: Reconocer, a través de los personajes del cuento, acciones y palabras amables que construyen una amistad sana (como ayudar, escuchar o consolar).
- Desarrollar el lenguaje emocional narrativo: Expresar sentimientos de afecto y cariño utilizando vocabulario sencillo relacionado con la ternura, participando activamente en el relato de la historia.
- Promover la resolución pacífica de conflictos desde el cariño: Comprender que los malentendidos entre amigos se pueden cuidar y "curar" con gestos tiernos y peticiones de perdón sinceras.

Desarrollo

1. El inicio: El cuento participativo

Para trabajar la identificación de la ternura, narra una historia sencilla (puedes inventarla o usar una base).

- La Trama: Oso es grande y ruidoso; Pájaro es pequeño y frágil. A pesar de sus diferencias, son mejores amigos.
- Dinámica "Stop de Ternura": Cada vez que un personaje haga algo amable (Oso le tapa con una hoja para que no tenga frío, Pájaro le canta para que se duerma), los niños deben hacer un gesto (como ponerse la mano en el corazón) para "atrapar" ese momento de ternura.

2. Fase de expresión: "El diccionario de los amigos"

Enfocado en el lenguaje emocional narrativo:

- Palabras de Algodón: Tras la lectura, saca de una bolsita palabras o dibujos que representen acciones del cuento (escuchar, compartir, cuidar). Pide a los niños que describan cómo creen que se siente el personaje cuando recibe ese gesto.
- El Mural de los Finales Felices: Los niños deben completar frases como: *"Siento ternura cuando mi amigo..."* o *"Para cuidar a Pájaro, Oso utiliza palabras de..."*. Esto les ayuda a

integrar el vocabulario de la amabilidad en su propia forma de hablar.

3. Fase de resolución: "El hospital del perdón"

Para trabajar la resolución pacífica desde el cariño:

- El Conflicto: Introduce un nudo en la historia. *"Oso, sin querer, pisó el nido de Pájaro y Pájaro se enfadó mucho"*.
- La Caja de las Curas: Pregunta a los niños: *"¿Cómo podemos curar este enfado?"*. No basta con decir "perdón". Deben proponer gestos tiernos: un dibujo, una caricia en el ala, o ayudar a reconstruir el nido.
- La Práctica: Los niños dramatizan la escena por parejas. Aprenden que el perdón sincero no es solo una palabra, sino un acto de ternura que repara el vínculo.

Recursos para la narrativa

Elemento	Uso Simbólico
Marionetas de dedos	Permiten que los niños "vivan" el conflicto y la reconciliación en sus propias manos.
El "Libro de los Abrazos"	Un álbum donde pegáis fotos o dibujos de los niños imitando los gestos del cuento.
Campanilla de la Paz	Se hace sonar cuando Oso y Pájaro se reconcilian, asociando el sonido con la calma.

Evaluación de los objetivos

- Detección: ¿Son capaces de señalar en el cuento cuándo un personaje está siendo tierno?
- Vocabulario: ¿Utilizan palabras como "cuidar", "querer" o "ayudar" al comentar la historia?
- Ante un pequeño conflicto real en el aula posterior al cuento, ¿intentan usar los gestos que aprendieron los personajes para reconciliarse?

AMABILIDAD

De acuerdo con la RAE, la amabilidad es la cualidad de amable, «que merece ser amado», «afable, benévolo o afectuoso», «cortés o atento» (RAE, 2021).

ACTIVIDAD 1. EL ÁRBOL DE LA AMABILIDAD

Introducción

Esta introducción está diseñada para transformar la pared de clase en un organismo vivo que crece gracias a las buenas acciones, motivando a los niños a ser "jardineros de la convivencia".

"¡Acercaos todos al centro de la alfombra, que os voy a contar un secreto sobre nuestra clase! ¿Habéis visto ese árbol que ha aparecido en la pared? Está un poco triste, ¿verdad? Tiene las ramas vacías y parece que tiene frío porque le faltan sus hojas.

Pero este no es un árbol cualquiera que crece con agua y sol... ¡es 'El Árbol de la Amabilidad'! Y lo más increíble es que solo puede florecer si nosotros le ayudamos. Sus hojas son mágicas y solo aparecen cuando decimos 'por favor', cuando ayudamos a un amigo que se ha caído o cuando compartimos nuestro juguete favorito con una sonrisa.

Cada vez que hagamos un gesto amable, una hoja nueva brotará en sus ramas. Si todos somos muy amables, ¡nuestro árbol se llenará de colores y será el más frondoso y feliz de todo el colegio!

¿Quién quiere ayudarme a que este árbol se llene de vida con nuestra amabilidad?"

Tips para motivar al grupo

El efecto visual: Muestra una de las hojas (puede ser de cartulina brillante) y explica que cada una lleva "atrapada" una acción buena.

La meta común: Haz énfasis en que es un trabajo de equipo. El árbol no es de nadie, es de "todos", lo que fomenta la cohesión.

El refuerzo: Puedes decir que, cuando el árbol esté lleno, celebraremos una "fiesta bajo su sombra".

Competencias

1. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

Es la competencia principal de esta actividad. Trabajas la base de la sociedad: el respeto y el reconocimiento del otro.

- **Cultura del Buen Trato:** El niño aprende a diferenciar éticamente qué conductas construyen comunidad y cuáles la destruyen.
- **Participación Activa:** Al "alimentar" el árbol con sus acciones, el niño se percibe como un miembro valioso que contribuye al bienestar común.
- **Normas de Convivencia:** Se interiorizan las reglas sociales no como una imposición, sino como una forma de lograr una "convivencia feliz".

2. Competencia en comunicación lingüística

Las "palabras mágicas" son, en esencia, herramientas de comunicación pragmática.

- **Habilidades Sociales de Comunicación:** El uso de fórmulas de cortesía (*por favor, gracias, perdón*) permite que el niño navegue por las interacciones sociales con menos fricción y más éxito.
- **Social del Lenguaje:** El lenguaje deja de ser solo para pedir cosas y pasa a ser una herramienta para vincularse y agradecer.

3. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Esta actividad fortalece la identidad del niño y su relación con el entorno.

- Autoestima y Autoconcepto: Recibir el reconocimiento de un compañero (que peguen una hoja en el árbol por algo que hiciste) refuerza la percepción positiva de uno mismo.
- Interpersonal: Desarrollar el "radar" para observar la amabilidad en los demás entrena la atención y la empatía.
- Gratitud como Fortaleza: Practicar la gratitud ayuda a centrar la atención en lo positivo, mejorando el estado de ánimo y la resiliencia del grupo.

4. Competencia en conciencia y expresiones culturales

- Simbolismo y Metáfora: Entender que un árbol crece con "buenos tratos" ayuda al niño a comprender conceptos abstractos (como la amistad o la paz) a través de elementos de la naturaleza.

Objetivos didácticos

- Identificar acciones de buen trato: Diferenciar entre conductas que ayudan (compartir, saludar, dar las gracias) y conductas que dañan, reconociendo la amabilidad como el motor de una convivencia feliz.
- Practicar fórmulas de cortesía social: Integrar de forma natural el uso de "palabras mágicas" (por favor, gracias, perdón, buenos días) como herramientas para relacionarse con los demás de manera respetuosa.

- Valorar la gratitud y el reconocimiento: Desarrollar la capacidad de observar y agradecer los gestos colectivos. Amables de los compañeros, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la autoestima

Desarrollo

1. El diagnóstico: "Hojas vivas vs. Hojas secas"

Para trabajar la identificación de acciones de buen trato:

- Clasificación Inicial: Presenta dos montones de hojas de papel. Unas son verdes y brillantes (acciones que ayudan) y otras están arrugadas y marrones (acciones que dañan).
- El Juego del Semáforo: El maestro menciona una acción (ej: *"Empujar en la fila"* o *"Prestar un lápiz"*). Los niños deben señalar la hoja correspondiente. Así, visualizan que la amabilidad es lo que mantiene al árbol "vivo" y con color, mientras que el maltrato lo debilita.

Taller: "El riego de las palabras mágicas"2.

Para integrar las fórmulas de cortesía:

- Raíces de la Educación: Explica que las raíces del árbol se alimentan de palabras mágicas. Entrega a cada niño una "gota de agua" (cartulina azul) con una palabra escrita: *Gracias, Por favor, Perdón, Buenos días.*

- **Role-Playing de Cortesía:** Crea situaciones cotidianas: *"Quieres el pegamento que tiene un amigo, ¿qué gota usamos?"*. El niño debe entregar la gota de "Por favor" para poder usar el objeto. Esto convierte la cortesía en una herramienta práctica de relación.

3. La cosecha: "Detectives de la gratitud"

Para fomentar la gratitud y el reconocimiento:

El Momento del Observador: Al final de cada día (o de la sesión), se abre el "Momento de la Gratitud". Los niños no hablan de lo que *ellos* hicieron, sino de lo que *otros* hicieron por ellos.

- **El Fruto del Árbol:** Si Juan ayudó a Lucía a recoger, Lucía pega una manzana o una hoja brillante en el árbol con el nombre de Juan.
- **Autoestima Colectiva:** Al ver cómo el árbol se llena de hojas gracias a los gestos de todos, los niños comprenden que su comportamiento individual construye la felicidad del grupo.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Mural de un árbol grande	Representa la convivencia de la clase (está a la vista de todos).

Elemento	Uso Pedagógico
Hojas de colores y pegatinas	Refuerzo positivo visual inmediato.
"Gafas de la Amabilidad"	Unas gafas de cartulina que se pone el "detective del día" para buscar buenos gestos.

Evaluación de los objetivos

- Diferenciación: ¿Saben explicar por qué una acción es "hoja verde" y otra "hoja seca"?
- Uso natural: ¿Empiezan a aparecer los "gracias" y "por favores" sin que el maestro tenga que recordarlo constantemente?
- Gratitud: ¿Son capaces de alegrarse cuando un compañero recibe una hoja en el árbol, o solo buscan la suya propia?

ACTIVIDAD 2. EL BOTIQUÍN DE LOS ABRAZOS

Introducción

Esta introducción utiliza el juego simbólico de los "médicos" para que los niños comprendan que la amabilidad tiene el poder de sanar las emociones.

"¡Atención, equipo! Abrid bien los ojos y las orejas, porque hoy nos han encargado una misión muy importante. ¿Sabéis que a veces, aunque no nos hayamos hecho una herida en la rodilla, nos duele un poquito

el corazón? A veces nos sentimos tristes, nos enfadamos con un amigo o simplemente tenemos un día un poco 'gris'.

Para esos momentos, no sirven las tiritas normales ni el jarabe... ¡hace falta algo mucho más potente! Por eso, hoy vamos a presentar 'El Botiquín de los Abrazos'.

Este botiquín está lleno de la medicina más mágica del mundo: la amabilidad. Aquí guardaremos abrazos de oso para los que están tristes, caricias de pluma para los que están nerviosos y palabras dulces para curar los enfados. A partir de hoy, si vemos que un compañero necesita ayuda, correremos a buscar nuestro botiquín para regalarle un poquito de nuestra medicina de amor.

¿Estáis listos para convertirlos en los enfermeros y enfermeras de la amabilidad y empezar a curar corazones?"

Ideas para que la introducción sea un éxito:

El maletín real: Presenta una caja roja con una cruz blanca (o un corazón blanco). Al abrirla, que salga un poquito de purpurina o que huela a algo rico (vainilla o lavanda).

El lenguaje corporal: Cuando hables de "dolor en el corazón", pon cara un poco triste, y cuando hables del "botiquín", cambia a una sonrisa radiante.

La primera cura: Haz una pequeña demostración. Elige a un peluche que esté "triste" y deja que un niño saque un "abrazo" del botiquín para curarlo.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central, ya que dota al niño de estrategias para gestionar la convivencia y el autoconocimiento.

- Autorregulación emocional: El niño aprende que las emociones intensas (como el enfado o la tristeza) no son permanentes y que existen herramientas (el abrazo, la palabra) para volver a la calma.
- Resiliencia y Apoyo Mutuo: El concepto de "reparación" enseña que el error o el daño no es el final de una relación, sino que existen mecanismos para sanarla.
- Autonomía: El niño pasa de ser un espectador pasivo a ser un agente activo que decide voluntariamente ayudar a otros.

2. Competencia ciudadana (convivencia y cultura de paz)

Estás formando la base ética del respeto y el compromiso social.

- Resolución Pacífica de Conflictos: Al introducir el "botiquín" en situaciones de disputa, sustituyes la respuesta agresiva por

una respuesta restaurativa. El niño comprende que pedir perdón es un acto de valentía y cuidado.

- **Empatía Prosocial:** La capacidad de detectar cuándo alguien necesita ayuda es el primer paso para una ciudadanía comprometida y solidaria.

3. Competencia en comunicación lingüística

La empatía requiere de un lenguaje específico que se entrena en esta actividad.

- **Pragmática del Afecto:** El niño practica fórmulas sociales de apoyo ("*¿Estás bien?*", "*Te traigo una tirita para el corazón*") y de reconciliación ("*Siento haberte empujado, ¿hacemos las paces?*").
- **Interpretación del Lenguaje No Verbal:** Para saber cuándo usar el botiquín, el niño debe "leer" los rostros y gestos de sus compañeros, desarrollando una aguda capacidad de observación.

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- **Control de la Intensidad:** El abrazo como "herramienta de consuelo" requiere una gran autorregulación motriz. El niño debe aprender a abrazar con la fuerza justa para que sea reparador y no invasivo.

- **Conciencia Corporal:** El contacto físico respetuoso ayuda al niño a reconocer los límites de su propio cuerpo y los del otro (consentimiento).

Objetivos didácticos

- Aprender el abrazo como herramienta de consuelo y reparación: Comprender que la amabilidad y el contacto físico respetuoso pueden aliviar el malestar emocional (tristeza, enfado o un pequeño golpe) de un compañero.
- Identificar el momento oportuno para ser amable: Desarrollar la capacidad de observación para detectar cuándo alguien necesita "un primer auxilio emocional" y ofrecer ayuda de manera voluntaria.
- Fomentar el lenguaje de la empatía y la reconciliación: Utilizar el contenido del botiquín para pedir perdón o mostrar apoyo, transformando un conflicto en una oportunidad para practicar la cortesía y el cariño.

Desarrollo

1. Presentación: "La farmacia de las sonrisas"

Para trabajar el abrazo como herramienta de reparación:

- El contenido mágico: Muestra una caja decorada donde, en lugar de alcohol o gasas, hay elementos simbólicos:

- "Tiritas de Besos" (pegatinas de corazones).
- "Vendas de Algodón" (trozos de tela suave para acariciar).
- "Spray Anti-Enfado" (un pulverizador con agua y purpurina).
- "Tarjetas de Abrazos" (dibujos con los tipos de abrazos: de oso, de lado, etc.).
- Demostración: Explica que cuando alguien está triste, su corazón tiene una "herida invisible" y que el contacto físico suave es la mejor medicina para cerrarla.

2. Fase de entrenamiento: "Los vigilantes del bienestar"

Para identificar el momento oportuno:

- El Juego de las "Alarmas de Corazón": El maestro muestra imágenes o actúa situaciones (un niño llorando porque se le ha roto un juguete, un niño solo en un banco, un niño con cara de enfado).
- Detección y Acción: Los niños deben decir: "*¡Emergencia emocional!*". El "vigilante" del grupo debe elegir qué herramienta del botiquín es la mejor para esa situación. Se les enseña que no hay que esperar a que el profesor lo diga; ellos pueden observar y ofrecer ayuda voluntariamente.

3. Fase de aplicación: "Curar el conflicto"

Para fomentar la empatía y reconciliación:

- El "Hospital de los Enfados": Si dos niños tienen un problema (por ejemplo, ambos querían el mismo camión), se les invita a usar el botiquín.
- Dinámica de reparación: En lugar de un "perdón" forzado y seco, se les pide que elijan un "tratamiento" del botiquín para el otro. Uno puede elegir ponerle una "tirita de beso" (pegatina) en la mano al compañero o darle un "abrazo de reparación". Esto transforma el conflicto en un momento de cortesía activa y cariño.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Caja roja con un corazón blanco	Identificación visual rápida del recurso de apoyo.
Pulverizador de "Paz"	Ayuda a la autorregulación mediante el frescor del agua.
Tarjetas de "Vale por un abrazo"	Para niños que son más tímidos y prefieren entregar un objeto.

Evaluación de los objetivos

- Eficacia del consuelo: ¿Recurren los niños al botiquín de forma autónoma cuando ven a alguien llorar?

- Oportunidad: ¿Saben distinguir entre alguien que quiere estar solo y alguien que necesita un abrazo (lectura de lenguaje corporal)?
- Reconciliación: ¿Disminuye el tiempo de enfado entre compañeros gracias al uso de los "primeros auxilios" del botiquín?

Un consejo para el aula

Puedes crear "Enfermeros de la Amabilidad" rotativos. Cada día, dos niños llevan un distintivo y son los encargados de llevar el botiquín allí donde vean que hace falta un poco de ternura.

ACTIVIDAD 3. EL EXPERIMENTO DE LAS FLORES DE PAPEL

Introducción

Esta introducción utiliza el asombro y la ciencia para crear una metáfora visual sobre cómo el buen trato logra que las personas se muestren tal y como son.

"¡Acercaos todos con mucho cuidado, como si fuéramos exploradores en una selva mágica! Mirad lo que tengo aquí: son unas flores de papel que están muy, muy dormidas. Tienen sus pétalos cerrados, apretados y un poco tristes, ¿verdad? Parecen tímidas, como cuando alguien no se atreve a jugar porque tiene un poquito de miedo.

Estas flores guardan un secreto en su corazón, pero para que se abran y nos enseñen sus colores, necesitan algo muy especial. No necesitan tierra, ni una maceta... ¡necesitan el Agua de la Amabilidad!

Hoy vamos a hacer un experimento mágico. Vamos a decirles palabras bonitas, a tratarlas con mucha delicadeza y a dejarlas flotar en nuestro estanque de agua. Si somos amables y cuidadosos, veremos cómo, poco a poco, los pétalos se van abriendo como si nos estuvieran dando las gracias.

¿Queréis ver cómo la amabilidad puede hacer que estas flores cobren vida ante nuestros ojos?"

Por qué funciona esta introducción

La curiosidad: Presentar las flores cerradas crea un misterio que los niños querrán resolver.

La metáfora: Compara la flor cerrada con la timidez o el miedo, ayudando a los niños a entender que la amabilidad "abre" el corazón de los demás.

La acción: Les das un rol activo: su amabilidad es el "motor" que hace que el experimento funcione.

Un truco para el maestro

Para que el experimento sea perfecto, usa papel normal (no cartulina, que pesa mucho) y dobla los pétalos hacia el centro sin marcarlos con demasiada fuerza. Al tocar el agua, la capilaridad hará el resto.

¿Te gustaría que te ayude a preparar unas "Tarjetas de Palabras de Agua" para que los niños se inspiren antes de soltar su flor en el estanque?

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central de la actividad, ya que el niño proyecta sus emociones en el objeto (la flor).

- **Gestión de la Paciencia y el Tiempo:** Al esperar a que la flor se abra, el niño trabaja el control de la impulsividad. Comprende que los procesos importantes (como ganar confianza o hacer amigos) no son instantáneos.
- **Empatía Cognitiva:** La metáfora de la flor cerrada/abierta ayuda a entender que los demás tienen un "mundo interior" que solo se muestra cuando se sienten seguros.
- **Autorregulación emocional:** El niño aprende a mantener una actitud de calma y respeto para no "mojar" o estropear la flor de los demás.

2. Competencia ciudadana (convivencia y cultura del cuidado)

Estás formando la base del respeto grupal y la responsabilidad colectiva.

- **Conciencia del Clima Grupal:** El objetivo del "estanque de agua limpia" enseña que la convivencia es una responsabilidad de todos. Si el agua (el trato) está sucia, nadie florece.
- **Valoración de la Diversidad:** Al ver cómo todas las flores se abren a la vez mostrando diferentes colores, el niño aprende a valorar que cada compañero tiene capacidades únicas que enriquecen al grupo.

3. Competencia en comunicación lingüística

- **Uso Funcional del Lenguaje:** El uso de las "palabras mágicas" como motor del experimento refuerza el valor pragmático de la comunicación: hablamos para hacer sentir bien a los demás.
- **Pensamiento Simbólico y Metafórico:** El niño desarrolla la capacidad de asociar conceptos físicos (agua, papel, apertura) con conceptos emocionales (amabilidad, persona, confianza).

4. Competencias stem (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Aunque el enfoque sea emocional, la base es un fenómeno físico.

- **Iniciación al Método Científico:** A través de la observación cuidadosa, el niño identifica una relación de causa-efecto: el contacto con el agua provoca un cambio físico en el papel.
- **Respeto por el entorno natural:** Se fomenta la curiosidad y el respeto hacia los elementos naturales y los procesos de crecimiento.

Objetivos didácticos

- **Comprender el efecto positivo de las palabras amables:** Observar de forma simbólica cómo los buenos tratos y las "palabras mágicas" (el agua) ayudan a que los demás se sientan bien y se "abran" (la flor) a los demás.
- **Desarrollar la paciencia y la observación cuidadosa:** Fomentar la calma necesaria para esperar el proceso de apertura de la flor, relacionándolo con el tiempo que a veces necesitan las personas para sentirse seguras y aceptadas.
- **Asociar la amabilidad con el crecimiento del grupo:** Reconocer que un entorno amable (un estanque lleno de agua limpia) permite que todos los compañeros "florezcan" y muestren sus colores y capacidades únicas.

Desarrollo

1. Preparación: Creando las "flores dormidas"

Para trabajar la paciencia y la observación:

- La Manualidad: Cada niño recorta una flor sencilla de papel (el papel de folio común funciona mejor). Deben colorear el centro con sus colores favoritos, que representan su "luz interior".
- El Plegado: Doblamos los pétalos hacia el centro, uno sobre otro, de modo que la flor quede "cerrada" y el color del interior no se vea.
- La Metáfora: Explicamos que, a veces, las personas somos como estas flores cerradas: si tenemos miedo, estamos tristes o nadie nos dice palabras bonitas, nos quedamos encogidas para protegernos.

2. El experimento: "El agua de la amabilidad"

Para comprender el efecto de las palabras amables:

- El Estanque Mágico: Llenamos un recipiente grande y poco profundo con agua. Les decimos a los niños que esta agua no es normal: es "Agua de Buenos Tratos".
- La Dinámica: Antes de depositar su flor en el agua, cada niño debe decir una "palabra mágica" o un deseo amable para el grupo (Ej: *"Que todos tengamos amigos"*, *"Gracias por jugar conmigo"*).
- El Milagro: Al colocar la flor de papel sobre la superficie del agua, el papel absorbe la humedad y, lentamente, los pétalos empiezan a abrirse solos, revelando los colores del interior.

3. Reflexión: "Florece en grupo"

Para asociar la amabilidad con el crecimiento:

- La Observación: Mientras las flores se abren, pedimos silencio y calma. Comentamos que, al igual que el papel necesita tiempo para absorber el agua, las personas necesitan tiempo y paciencia para sentirse seguras y mostrar quiénes son.
- Conclusión: Un estanque con agua sucia o movida (un aula con gritos o malos tratos) no permitiría que las flores se abrieran bien. Un estanque en calma y con agua limpia (amabilidad) hace que todo el jardín florezca a la vez.

Materiales

Material	Simbolismo Emocional
Papel de folio blanco	La apertura representa la confianza .
Recipiente con agua	Representa el clima del aula .
Lápices de colores	Representan los talentos y sentimientos de cada niño.

Evaluación de los objetivos

1. ¿Identifican la causa?: ¿Relacionan la apertura de la flor con las palabras amables que dijeron antes?

2. ¿Respetan el tiempo?: ¿Son capaces de observar sin tocar la flor, entendiendo que cada una tiene su propio ritmo?

3. ¿Valoran el entorno?: ¿Comentan lo bonito que queda el estanque cuando todas las flores están abiertas y juntas?

ACTIVIDAD 4. EL CORAZÓN DE PAPEL

Introducción

Esta introducción utiliza un recurso muy táctil y visual para que los niños comprendan que el buen trato no solo es "portarse bien", sino proteger los sentimientos de los demás, que son tan delicados como el papel.

"¡Vengan todos, sentémonos muy juntitos! Hoy os he traído un regalo, pero es un regalo muy especial y delicado. Mirad... es un Corazón de Papel. Es liso, brillante y está muy contento, ¿lo veis?

Pero este corazón tiene un secreto: es como el corazón de cada uno de nosotros. Cuando alguien nos dice una palabra fea, cuando nos dan un empujón o cuando no somos amables con un compañero, este corazón se asusta y... (haz un pequeño gesto de arrugar un poquito el papel) ¡se va arrugando!

Hoy vamos a descubrir que las palabras mágicas y los gestos bonitos son como nuestras manos cuando intentan alisar el papel. Pero atención, porque aunque pidamos perdón, a veces quedan unas pequeñas marquitas, como caminitos en el papel. Por eso, nuestra

misión de hoy es aprender a ser los Guardianes de los Corazones, para que siempre estén lisos, suaves y llenos de alegría.

¿Me ayudáis a cuidar este corazón para que nadie lo arrugue y siempre esté feliz?"

Sugerencias para el éxito de la actividad

El contraste: Empieza con un corazón de cartulina roja muy grande, perfecto y liso. El impacto visual al verlo arrugarse por primera vez suele dejar a los niños en silencio absoluto.

El tacto: Deja que los niños toquen el papel liso y luego el papel arrugado para que sientan la diferencia de textura (la rugosidad representa el dolor o la tristeza).

El mensaje positivo: Termina siempre reforzando que la amabilidad es el "pegamento" y la "plancha" que hace que el mundo sea un lugar más suave para todos.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central, ya que impacta directamente en la gestión de las propias emociones y en la relación con los demás.

- Autorregulación y Autocontrol: El objetivo de "pensar antes de actuar" entrena la función ejecutiva de inhibición de impulsos.

El niño aprende a frenar una respuesta agresiva al visualizar la consecuencia física (la arruga).

- **Empatía Cognitiva y Afectiva:** El niño no solo entiende que el otro sufre, sino que puede "ver" ese sufrimiento representado en el papel. Esto fortalece la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- **Resiliencia y Reparación:** Al intentar estirar el papel, el niño comprende la complejidad de la recuperación emocional, aprendiendo que sanar una relación requiere esfuerzo y tiempo.

2. Competencia ciudadana (convivencia y cultura de paz)

Esta actividad sienta las bases de una ética del cuidado y el respeto mutuo.

- **Comprensión de la Responsabilidad:** El niño asume que sus acciones tienen consecuencias reales en los demás. Se aleja del "no pasa nada" para entender que cada palabra cuenta.
- **Valoración del Perdón Real:** Se trabaja un concepto de perdón maduro. No es solo decir una palabra, sino reconocer el daño y entender que la "cicatriz" (la arruga) permanece, lo que fomenta una actitud de mayor cuidado en el futuro.
- **Prevención del Acoso:** Al identificar que los gritos y empujones dañan de forma permanente, se crea un rechazo grupal hacia estas conductas.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Pragmática de la Amabilidad: El niño aprende a diferenciar entre lenguajes que "arrugan" y lenguajes que "alisan", seleccionando un vocabulario más asertivo y dulce.
- Vocabulario Emocional: Se introducen conceptos como *daño*, *reparación*, *marca*, *cicatriz* y *cuidado*, enriqueciendo la capacidad del niño para narrar sus propios conflictos

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- Control Tónico y Motricidad Fina: El acto de arrugar y luego intentar alisar con extrema delicadeza el papel requiere una regulación precisa de la fuerza de las manos, asociando el movimiento físico con la intención emocional.

Objetivos didácticos

- Comprender el impacto de las acciones y palabras: Tomar conciencia de cómo la falta de amabilidad (gritos, empujones, palabras feas) puede "arrugar" o dañar el corazón y el estado de ánimo de los demás.
- Valorar el perdón y la reparación emocional: Reconocer que, aunque pedir perdón es necesario, la amabilidad constante es la mejor forma de cuidar los vínculos, ya que es difícil borrar por completo las "marcas" de un mal trato.

- Fomentar el autocontrol y la empatía: Desarrollar la capacidad de "pensar antes de actuar", eligiendo gestos amables para mantener el corazón de los compañeros liso, fuerte y feliz.

Desarrollo

1. El inicio: "Un corazón nuevo"

Para trabajar el autocontrol y el valor del buen trato:

- Presentación: Entrega a cada niño un corazón grande recortado en cartulina roja o papel de seda. Pídeles que lo acaricien, que vean lo suave, liso y brillante que es.
- La Metáfora: "Este es el corazón de un amigo nuevo que llega a clase. Está feliz, tranquilo y no tiene ninguna herida".

2. El conflicto: "Las marcas de las palabras feas"

Para comprender el impacto de las acciones negativas:

- La Dinámica: El maestro comienza a narrar situaciones que ocurren a veces: *"Alguien le grita porque no quiere compartir"*, *"Un compañero le da un empujón en la fila"*, *"Alguien le dice que hoy no puede jugar"*.
- La Acción: Con cada situación negativa, pide a los niños que arruguen un poco su corazón de papel, apretándolo con fuerza hasta hacer una bola pequeña.

- La Observación: Mirad ahora el corazón. ¿Sigue siendo liso? ¿Sigue siendo grande? Los niños verán que el corazón se ha vuelto pequeño, feo y lleno de pliegues.

3. La reparación: "El límite del perdón"

Para valorar la reparación emocional y la prevención:

- El Intento de Arreglo: Ahora vamos a pedir perdón. Pedimos a los niños que digan "*Perdón*" y que intenten estirar el corazón con sus manos para dejarlo como estaba al principio.
- La Gran Lección: Por mucho que lo estiren y lo alisen, las marcas (las arrugas) siguen ahí.
- Explícales que pedir perdón es como poner una tirita: ayuda a que no duela tanto, pero la marca se queda un tiempo. "Por eso, la mejor medicina no es solo pedir perdón, sino decidir ser amables para no arrugar el corazón de nadie desde el principio".

Materiales

Elemento	Significado
Papel de seda o cartulina fina	Es más fácil de arrugar y las marcas se notan más.
Pegatinas de corazón o "tiritas"	Para poner sobre las arrugas al pedir perdón (simboliza el esfuerzo de reparación).

Elemento	Significado
El "Corazón de la Clase"	Un corazón gigante que se queda en la pared como recordatorio de mantenerlo liso.

Evaluación de los objetivos

1. ¿Relacionan la arruga con la palabra?: ¿Son capaces de decir: "Si le digo 'tonto', su corazón se arruga"?
2. ¿Comprenden la huella?: Al mirar las marcas después de alisar el papel, ¿entienden que el daño no desaparece al instante?
3. ¿Cambio de conducta?: Ante un impulso de enfado posterior, ¿utilizan la expresión "No me arrugues el corazón" o "Perdona por arrugártelo"?

EMPATÍA

La empatía es definida como «la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos» (RAE, 2014).

ACTIVIDAD 1. EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Introducción

Esta introducción utiliza un elemento cotidiano que los niños ya conocen (el semáforo de la calle) y lo transforma en una herramienta mágica para "leer" lo que sienten los demás.

"¡Atención, conductores y conductoras de la clase! Poneos vuestro cinturón de seguridad emocional porque vamos a empezar un viaje muy especial. ¿Habéis visto alguna vez los semáforos que hay en la calle? Tienen luces que nos dicen cuándo parar y cuándo seguir, ¿verdad?

Pues hoy vamos a descubrir que las personas también tenemos un semáforo invisible en la cara y en el cuerpo. A veces, un amigo tiene la luz roja porque está muy enfadado o necesita parar y estar solo. Otras veces, está en amarillo, porque se siente un poco triste o nervioso y necesita que vayamos con cuidado. Y otras veces, ¡está en verde y tiene muchas ganas de jugar y reír!

Hoy vamos a aprender a ser Detectives de Semáforos. Vamos a mirar muy bien los ojos y la sonrisa de nuestros compañeros para saber en qué color está su corazón. Así, sabremos si necesitan un abrazo, un poco de espacio o alguien con quien saltar de alegría.

¿Estáis listos para encender vuestras luces y aprender a viajar juntos por el camino de la amistad?"

Por qué funciona esta introducción

Usa un código visual claro: Los colores rojo, amarillo y verde son fáciles de identificar para niños de 3 a 6 años.

Fomenta la observación: Invita a los niños a mirar "la cara y el cuerpo", que es la base técnica de la empatía (reconocimiento no verbal).

Es interactiva: Puedes pedirles que pongan "cara de color rojo" o "cara de color verde" mientras hablas para que participen activamente.

Sugerencia para la dinámica

Puedes usar discos de cartulina de los tres colores. Cuando un niño muestre el rojo, el resto del "escuadrón de la empatía" debe preguntar: "¿Qué necesitas para que tu semáforo cambie a verde?".

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central, ya que el niño aprende a "leer" el entorno para regular su propia conducta.

- **Conciencia Emocional:** El niño desarrolla la capacidad de identificar emociones básicas no solo en sí mismo, sino en los demás, utilizando indicadores visuales (gestos, posturas).
- **Autorregulación Conductual:** La analogía del semáforo entrena la inhibición de impulsos. El niño aprende que ante el "rojo" del otro, su acción debe ser "parar", ajustando su comportamiento a la necesidad del compañero.
- **Resiliencia y Normalización:** Al comprender que "todos pasamos por los tres colores", se elimina el estigma de las emociones negativas, promoviendo una salud mental equilibrada desde la infancia.

2. Competencia ciudadana (convivencia y respeto)

Estás sentando las bases de una comunidad basada en el respeto a los límites individuales.

- **Respeto a la Alteridad:** El niño reconoce que el "otro" tiene un estado interno diferente al suyo y que ese estado merece un trato específico (espacio, consuelo o juego).
- **Desarrollo de la Asertividad:** Aprender a preguntar "¿Cómo estás?" y esperar la respuesta fomenta una comunicación democrática y bidireccional en el aula.
- **Validación Emocional:** Esta es la base de la prevención de conflictos: aceptar que el sentimiento del compañero es real y legítimo, aunque no se comparta.

3. Competencia en comunicación lingüística

- **Pragmática de la Comunicación:** El niño aprende que la comunicación no es solo hablar, sino observar. Desarrolla la capacidad de interpretar el lenguaje no verbal (rostros y gestos).
- **Escucha Activa:** Se entrena la pausa necesaria para recibir el mensaje del otro antes de actuar, fortaleciendo el diálogo como herramienta de unión.

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- Percepción Visual y Discriminación: El uso de colores para categorizar estados emocionales ayuda a estructurar el pensamiento lógico y la rapidez de respuesta social.
- Control del Espacio Personal: Aprender a "dar espacio" en el color rojo ayuda al niño a comprender físicamente los límites corporales y la distancia social necesaria para el confort del otro.

Objetivos didácticos

- Identificar señales emocionales en los demás: Observar el rostro y los gestos de los compañeros para "adivinar" en qué color del semáforo se encuentran (rojo: enfado/parar; amarillo: tristeza o duda/pensar; verde: alegría/seguir).
- Desarrollar la respuesta empática según el color: Aprender a adaptar el comportamiento propio según el estado del otro; por ejemplo, ofrecer silencio o un abrazo si un compañero está en "amarillo", o darle espacio si está en "rojo".
- Fomentar la escucha activa y la validación: Practicar el preguntar "¿Cómo estás?" y respetar el sentimiento del compañero, comprendiendo que todos pasamos por los tres colores y que cada uno necesita un cuidado diferente.

Desarrollo

1. El entrenamiento: "Detectives de caras"

Para trabajar la identificación de señales emocionales:

- Presentación: Muestra tres círculos grandes (Rojo, Amarillo, Verde).
- Espejo del Semáforo: El maestro hace una expresión facial y corporal, y los niños deben levantar el color correspondiente:
 - Rojo (Parar): Ceño fruncido, brazos cruzados, cara de enfado o tensión.
 - Amarillo (Pensar/Cuidado): Mirada hacia abajo, hombros caídos, silencio o duda (tristeza/miedo).
 - Verde (Seguir): Sonrisa, ojos brillantes, cuerpo relajado (alegría/calma).
- Dinámica: "¿De qué color tiene el semáforo hoy este personaje?" (Usa fotos de cuentos o dibujos conocidos).

2. El juego de rol: "¿Qué necesita mi amigo?"

Para desarrollar la respuesta empática según el color:

- Situaciones de Prueba: Divide a los niños en parejas. Uno actúa un color y el otro debe ofrecer la "medicina" adecuada:

- Si el amigo está en ROJO: El detective da un paso atrás y dice: *"Te doy tu espacio, cuando estés listo avísame"*. (Aprenden que el enfado necesita respeto y no invasión).
- Si el amigo está en AMARILLO: El detective se acerca despacio y ofrece un abrazo suave o una palabra: *"¿Quieres que te acompañe en silencio?"*.
- Si el amigo está en VERDE: El detective se une con alegría: *"¡Vamos a jugar juntos!"*.

3. El círculo del diálogo: "Validar es cuidar"

Para fomentar la escucha activa y la validación:

- La Pregunta Mágica: Practicamos el acercarnos y preguntar: *"¿De qué color está tu corazón hoy?"*.
- Validación: Enseñamos que no hay colores "malos". Si un niño dice que está en rojo, el grupo responde: *"Está bien estar en rojo, todos nos enfadamos a veces. Te cuidaremos hasta que cambie a verde"*. Esto elimina la culpa por sentir emociones intensas y fomenta la seguridad emocional.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Paletas de colores	Un círculo de cartulina con un palo de helado para que cada niño pueda "mostrar" su color.

Elemento	Uso Pedagógico
Tarjetas de "Ayuda"	Dibujos que indican qué hacer: un dibujo de una silla (dar espacio), un dibujo de un abrazo, un dibujo de una pelota (jugar).
El Semáforo de Aula	Un panel donde cada niño pone su foto en el color que se siente al llegar por la mañana.

Evaluación de los objetivos

1. ¿Aciertan el color?: ¿Son capaces de identificar que un compañero que está llorando bajito está en "amarillo" y no en "rojo"?
2. ¿Adaptan su conducta?: Si ven a un compañero en rojo, ¿evitan molestarlo o gritar a su lado?
3. ¿Respetan el proceso?: ¿Entienden que no podemos obligar a alguien a estar en "verde" si se siente en "amarillo"?

ACTIVIDAD 2. EL MUSEO DE LOS ZAPATOS

Introducción

"¡Vengan todos, abran mucho los ojos! Hoy nuestra clase se ha transformado en un lugar increíble: ¡bienvenidos al 'Museo de los Zapatos'!

¿Se han fijado alguna vez en los zapatos de la gente? Hay zapatos pequeños que dan pasos cortitos, botas grandes que pisan fuerte los

charcos, zapatillas que corren muy rápido y sandalias que aman el sol. Cada par de zapatos tiene una historia que contarnos y nos dice cómo se siente la persona que los lleva.

Hoy vamos a hacer algo muy valiente: vamos a dejar de caminar con nuestros pies por un momento para intentar caminar con los pies de los demás. Al probarnos estos zapatos, vamos a imaginar: ¿A dónde va este zapato? ¿Está cansado de trabajar o tiene ganas de saltar? ¿Se siente solo o está muy acompañado?

Porque para entender de verdad a un amigo, a veces hay que quitarse los zapatos propios y caminar un ratito con los suyos. ¿Están listos para descubrir qué aventuras nos cuentan estos pies?"

Claves para una introducción de éxito

El escenario: Si puedes, coloca los zapatos sobre trozos de tela o cajas boca abajo como si fueran pedestales de un museo real. Eso le da importancia al objeto.

La variedad: Asegúrate de que haya zapatos muy distintos (de bebé, una bota de montaña, un zapato elegante, una zapatilla de andar por casa).

El movimiento: Mientras hablas, imita brevemente cómo caminaría un zapato "triste" (arrastrando los pies) y uno "feliz" (dando saltitos) para que entiendan la metáfora.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia motriz de la actividad, ya que obliga al niño a realizar un ejercicio de imaginación emocional.

- Pensamiento Crítico y Creativo: El niño debe deducir una historia a partir de un objeto (el zapato). Esto desarrolla la capacidad de realizar inferencias sobre el estado de ánimo ajeno.
- Empatía Cognitiva: Al probarse el zapato, el cerebro del niño recibe información táctil y motriz que facilita el cambio de perspectiva. "Si camino como un anciano, empiezo a sentir la necesidad de ir despacio".
- Conciencia de la Diversidad: Se trabaja la noción de que no todos los "caminos" son iguales, aceptando la diferencia como algo natural y digno de respeto.

2. Competencia ciudadana (convivencia y responsabilidad)

Estás formando la base de la solidaridad y el compromiso social.

- Cultura del Cuidado: El tercer objetivo vincula directamente la observación con la acción. No basta con saber que el otro está "cansado", la competencia ciudadana se completa cuando el niño propone una ayuda real.

- **Respeto a los Derechos y Necesidades:** El niño identifica que cada persona, por su situación (bebé, anciano, trabajador), tiene derechos y necesidades específicas que el grupo debe proteger.

3. Competencia en comunicación lingüística

- **Vocabulario Narrativo y Descriptivo:** El niño debe verbalizar situaciones complejas. Se amplía el léxico con adjetivos emocionales (*cansado, asustado, valiente, apurado*).
- **Uso del Juego Simbólico como Lenguaje:** El zapato se convierte en un símbolo. El niño aprende a utilizar objetos para comunicar ideas y sentimientos, fortaleciendo su capacidad de expresión abstracta.

4. Competencia en conciencia y expresión cultural

- **Identificación de Roles Sociales:** Al explorar zapatos de diferentes profesiones o etapas de la vida, el niño reconoce los diversos roles que existen en su comunidad, valorando la importancia de cada uno de ellos para el funcionamiento del "gran equipo" que es la sociedad.

Objetivos didácticos

- **Experimentar el cambio de perspectiva física y emocional:** Comprender, a través del juego simbólico de probarse diferentes zapatos (de bebé, de anciano, de trabajador, etc.),

que cada persona tiene una historia, unos sentimientos y unas necesidades distintas.

- Identificar y verbalizar situaciones ajenas: Desarrollar la capacidad de imaginar qué siente o qué hace la persona dueña de ese zapato, fomentando la curiosidad y el respeto por las realidades que son diferentes a la propia.
- Fomentar la actitud de ayuda y cuidado: Reflexionar sobre cómo podemos ayudar a alguien según "el camino que recorre" (si sus zapatos están cansados, si son de alguien que tiene miedo, etc.), traduciendo esa observación en acciones empáticas reales en el aula.

Desarrollo

1. La visita al museo: "Cada zapato, una vida"

Para trabajar el cambio de perspectiva física y emocional:

- El Escenario: Prepara el aula como una galería. Coloca diferentes tipos de calzado sobre cajas o telas: una bota de trabajo sucia, un patuco de bebé, una zapatilla de deporte gastada, un zapato de tacón, una bota de agua.
- La Exploración: Los niños recorren el museo en silencio. Se les permite probarse los zapatos (encima de los suyos o con calcetines).

- Sensación Física: Pregúntales: *"¿Cómo caminas con estas botas pesadas? ¿Te dan ganas de saltar con estas zapatillas? ¿Te sientes pequeño con el patuco?"*. El cuerpo empieza a informar a la mente sobre cómo se siente ser otra persona.

2. El taller de historias: "Adivina mi camino"

Para identificar y verbalizar situaciones ajenas:

- Ficha del Dueño: Por grupos o parejas, eligen un zapato y deben imaginar quién es su dueño.
 - *"Este zapato es de un abuelito que camina despacio porque le duelen las rodillas"*.
 - *"Este es de una mamá que corre mucho porque tiene prisa"*.
 - *"Este es de un niño que tiene miedo a los charcos"*
- Relato: Cada niño cuenta una pequeña historia: *"Mi zapato hoy está... (cansado, asustado, alegre)"*. Esto fomenta la curiosidad por la vida de los demás más allá de lo que vemos a simple vista.

3. La estación de ayuda: "¿Qué necesita este pie?"

Para fomentar la actitud de ayuda y cuidado:

- El Diagnóstico Empático: Una vez que sabemos cómo se siente el dueño del zapato, lanzamos el reto: *"Si nos*

encontramos a la persona que lleva esta bota tan cansada y llena de barro, ¿qué podríamos hacer por ella?"

- Traducción al Aula: Pasamos del zapato a la realidad del colegio:
 - Si alguien lleva "zapatos cansados" (está agotado), podemos dejarle nuestro sitio o hablarle bajito.
 - Si alguien lleva "zapatos de miedo" (está inseguro), podemos darle la mano.
- Acción Final: Los niños dibujan un "regalo invisible" para el dueño de su zapato (un descanso, un abrazo, una canción).

Materiales

Tipo de Zapato	Realidad que representa
Bota de montaña o trabajo	Alguien que hace mucho esfuerzo y puede estar cansado.
Zapatilla de estar por casa	Alguien que busca refugio, calma o que está malito.
Zapato de bebé o patuco	Alguien frágil que necesita protección y guía.
Bota de agua brillante	Alguien con mucha energía y ganas de explorar.

Evaluación de los objetivos

1. Perspectiva: ¿Cambian su forma de caminar y su expresión facial al ponerse diferentes zapatos?
2. Verbalización: ¿Son capaces de imaginar una emoción coherente con el tipo de calzado? (Ej: zapato roto = tristeza o necesidad).
3. Ayuda: Ante un compañero que llega triste al día siguiente, ¿son capaces de decir: *"Hoy parece que tiene zapatos pesados, voy a ayudarlo"*?

ACTIVIDAD 3. EL HILO QUE NOS UNE

Introducción

Esta introducción utiliza un recurso visual y táctil muy potente: la lana. El objetivo es que los niños pasen de verse como individuos aislados a verse como parte de un todo conectado, donde lo que le pasa a uno le importa a los demás.

"¡Acercaos todos y sentaos en un círculo muy, muy redondo, como si fuéramos un sol! ¿Sabéis una cosa? Aunque no lo parezca, en esta clase estamos todos conectados. No es por pegamento, ni por cuerdas de verdad... es por un hilo invisible que va de mi corazón al tuyo.

Hoy, ese hilo se va a volver mágico y vamos a poder verlo y tocarlo. Mirad, tengo aquí este ovillo de lana. Es suave y largo, como la

amistad. Cuando yo le pase este ovillo a un compañero, le estaré entregando un trocito de mi cariño y de mi atención.

Pero ¡cuidado!, porque este hilo es muy especial: si alguien tira muy fuerte, el compañero del otro lado lo sentirá; y si alguien lo cuida y lo sostiene con suavidad, toda nuestra red se mantendrá fuerte y bonita. Hoy vamos a tejer nuestra propia 'Telaraña de la Empatía' para descubrir que, cuando uno de nosotros está feliz o triste, ese sentimiento viaja por el hilo y llega a todos los demás.

¿Estáis preparados para ver cómo vuestros corazones se unen con este hilo de colores?"

Por qué esta introducción conecta con los niños

Hace tangible lo abstracto: Los niños de infantil necesitan ver para creer. La lana convierte el concepto de "conexión emocional" en algo que pueden agarrar.

Fomenta la delicadeza: Al hablar de "no tirar fuerte", ya estás trabajando el autocontrol y el respeto al otro antes de empezar.

Crea un sentimiento de grupo: La palabra "nuestra red" o "nuestro hilo" les hace sentir que pertenecen a algo importante.

Un pequeño consejo para el maestro

Mientras lanzas el ovillo por primera vez, asegúrate de sujetar bien tu extremo. Ese gesto de "sujetar para no soltar al otro" es la base física de la empatía que quieres transmitir.

Competencias

1. Competencia ciudadana (convivencia y ética del cuidado)

Es la competencia central, ya que la red es una representación física de la sociedad.

- Conciencia de Interdependencia: El niño descubre que "lo que yo hago te llega a ti". Entiende que la paz y el bienestar del aula no dependen solo del maestro, sino de cada uno de los "nudos" de la red.
- de la Paz: El objetivo de no "tirar con fuerza" enseña que la agresividad o los malos modos rompen el equilibrio colectivo, mientras que la suavidad lo mantiene.
- de Pertenencia: Al estar todos unidos por el mismo hilo, se refuerza el sentimiento de identidad grupal y de seguridad emocional

2. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Trabajas la inteligencia emocional y la regulación de la conducta en un entorno social.

- Autorregulación Motriz y Tónica: El niño debe controlar la fuerza de sus manos para mantener el hilo tenso pero sin dañar a los demás. Es un ejercicio de delicadeza física vinculada a la intención de cuidar.

- Validación Emocional: Al recibir el hilo y escuchar al compañero, el niño entrena la capacidad de reconocer y aceptar los sentimientos ajenos, dándoles importancia y lugar.
- Sostenida: La actividad requiere esperar el turno y seguir visualmente el recorrido del hilo, fortaleciendo las funciones ejecutivas.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Escucha Activa y Respetuosa: El intercambio del hilo suele ir acompañado de un mensaje (*"Te paso el hilo porque hoy me has ayudado"* o *"Te escucho porque estás triste"*), lo que obliga a una comunicación bidireccional real.
- Uso del Lenguaje como Vínculo: El niño aprende a utilizar la palabra para crear conexiones y no para crear distancias, asociando el lenguaje con el afecto.

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- Coordinación Ojo-Mano: Lanzar o pasar el ovillo de lana mientras se sostiene el extremo propio requiere precisión y control espacial.
- Esquema Corporal y Espacial: El niño debe ser consciente de su posición en el círculo y de la distancia que lo separa de los demás para que la red funcione.

Objetivos didácticos

- Visualizar la interdependencia grupal: Comprender que las acciones y emociones de cada niño afectan al resto de sus compañeros, reconociendo que todos formamos parte de una misma "red" de cuidado.
- Desarrollar la escucha atenta y el reconocimiento del otro: Practicar la atención plena hacia lo que los compañeros expresan, validando sus sentimientos al recibir el hilo y respondiendo con respeto y afecto.
- Fomentar la responsabilidad en el trato mutuo: Tomar conciencia de que, si alguien "tira" del hilo con fuerza o lo suelta, el grupo lo siente, promoviendo la delicadeza y la suavidad en las relaciones diarias para mantener la red fuerte.

Desarrollo

1. El inicio: Tejiendo la red de cuidado

Para trabajar la interdependencia grupal:

- El Círculo de Conexión: Todos se sientan en el suelo formando un círculo perfecto. El maestro sostiene un ovillo de lana de un color vibrante.
- La Dinámica: El maestro comienza sujetando el extremo del hilo y le lanza el ovillo a un niño, pero sin soltar su parte. El niño

que lo recibe hace lo mismo: sujeta un trozo y lo lanza a otro compañero.

- La Visualización: Al final, se habrá formado una estrella o telaraña gigante que cruza todo el círculo. "Mirad ahora: si yo muevo mi mano, ¿qué le pasa al hilo que tiene Juan? ¡Se mueve también! Estamos todos unidos".

2. Fase de intercambio: "Te escucho y te sostengo"

Para desarrollar la escucha atenta y el reconocimiento:

- El Mensaje del Hilo: Cada vez que el ovillo viaja a un niño, este debe compartir algo antes de volver a lanzarlo. Puede ser: *"Hoy me siento feliz porque..."* o *"Me gusta de mi compañero que..."*.
- La Validación: El niño que recibe el ovillo debe mirar a los ojos al que se lo lanzó y decir: *"Te he escuchado"*. Solo entonces puede lanzar el ovillo a otra persona. Esto garantiza que el hilo no es solo lana, sino un canal de atención y afecto.

3. Fase de reflexión: "La tensión del hilo"

Para fomentar la responsabilidad en el trato mutuo:

- El Experimento de la Fuerza: Pide a un niño que tire del hilo con mucha fuerza. Pregunta a los demás: *"¿Qué habéis sentido en vuestras manos?"*. Sentirán un tirón brusco. Explica

que eso es lo que pasa cuando gritamos o tratamos mal a alguien: el grupo entero siente el "tirón".

- Experimento del Abandono: Pide a un niño que suelte el hilo. La red se caerá y perderá su forma. "Si dejamos de cuidar a un amigo o no le escuchamos, nuestra red se rompe y se vuelve más débil".
- La Solución: Practicamos el mantener el hilo tenso pero suave, con delicadeza. Esa es la medida justa del buen trato.

Materiales

Elemento	Significado Simbólico
Ovillo de lana gorda	Representa la fuerza de la amistad y es fácil de agarrar.
Cascabel en el hilo	Se puede atar un cascabel al hilo; si suena brusco, significa que no estamos siendo delicados.
Tijeras mágicas	Al final, el maestro corta trocitos de la red para que cada niño se ate una "pulsera de la unión".

Evaluación de los objetivos

1. Visualización: ¿Comprenden los niños que si ellos se mueven, afectan al compañero de enfrente?
2. Escucha: ¿Son capaces de esperar su turno y recordar lo que dijo el compañero que les lanzó el hilo?

3. Responsabilidad: Durante los días siguientes, ante un conflicto, ¿utilizas la frase *"estás tirando muy fuerte de nuestro hilo"* y ellos reaccionan modulando su conducta?

ACTIVIDAD 4. EL MASAJE DE LA AMISTAD (O PIZARRA HUMANA)

Introducción

Esta introducción está diseñada para crear una atmósfera de calma y respeto absoluto. El objetivo es que los niños entiendan que sus manos tienen el poder de hacer sentir bien a los demás, pero que para lograrlo, primero deben "escuchar" con el tacto.

"¡Shhh! Vamos a bajar un poquito la voz, como si estuviéramos en un bosque muy tranquilo. Hoy no vamos a usar las palabras para comunicarnos, vamos a usar algo mucho más mágico: nuestras manos.

¿Sabían que nuestras manos pueden hablar? A veces hablan fuerte cuando aplaudimos, pero hoy van a aprender a susurrar. Vamos a jugar al 'Masaje de la Amistad', donde nos convertiremos en 'Pizarras Humanas'. Pero para que este juego sea especial, tenemos que activar nuestros superpoderes de empatía.

Antes de tocar la espalda de nuestro compañero, tenemos que preguntarle en silencio: ¿Cómo estás hoy? ¿Necesitas un toque suave como una pluma o un poquito más firme como una tortuga caminando? Porque ser un buen amigo de masaje significa sentir lo que el otro

siente. Si nuestras manos son delicadas y cuidadosas, el corazón de nuestro amigo se pondrá muy contento y tranquilo.

¿Están preparados para que nuestras manos cuenten historias de cariño y paz en la espalda de nuestros compañeros?"

Claves para que la actividad fluya

El Clima: Si puedes, apaga o atenúa las luces de clase. El cambio de iluminación indica a los niños que entramos en un momento de "cuidado".

El Modelado: Haz una demostración con un peluche o con un cojín. Muestra la diferencia entre un toque brusco (que no queremos) y un toque de "amistad" (suave y rítmico).

El Respeto: Recuérdales que si un compañero dice "no quiero" o "así no me gusta", ser un buen amigo de masaje es parar y escuchar.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central de esta actividad, enfocada en el conocimiento del propio cuerpo y la regulación emocional.

Autorregulación Motriz y Tónica: El niño aprende a controlar su fuerza física (tono muscular) para ajustarla a lo que el otro necesita. Es un ejercicio complejo de inhibición del impulso brusco para dar paso a la delicadeza.

Conciencia Corporal: Al recibir y dar el contacto, el niño desarrolla una imagen más clara de su propio cuerpo y del mapa sensorial de los demás.

Gestión del Bienestar: El alumno descubre que el tacto puede ser una herramienta de calma, aprendiendo a utilizar la ternura como un recurso para bajar el estrés y generar seguridad.

2. Competencia ciudadana (ética y consentimiento)

Esta actividad es fundamental para la prevención de conductas inapropiadas y el desarrollo del respeto mutuo.

Cultura del Consentimiento: Aprender a preguntar antes de tocar es una de las lecciones de ciudadanía más importantes. El niño interioriza que su cuerpo es suyo y el del otro es del otro, y que el límite lo pone quien recibe la acción.

Respeto a la Diversidad Sensorial: El niño reconoce que no a todos les gusta lo mismo (a unos les gusta más fuerte, a otros más suave), valorando la individualidad y la subjetividad de cada compañero.

Empatía Somática: La capacidad de "leer" si el compañero está cómodo a través de su lenguaje no verbal (si relaja los hombros, si se tensa) desarrolla una empatía profunda que va más allá de las palabras.

3. Competencia en comunicación lingüística

Pragmática de la Comunicación: El niño practica el diálogo asertivo mediante preguntas directas "¿Te gusta así?" y respuestas claras sobre sus propias necesidades.

Interpretación del Lenguaje No Verbal: Se entrena la escucha activa del cuerpo (la respiración, la tensión muscular o la quietud) como una forma de comunicación tan válida como el habla.

Objetivos didácticos

- Ajustar la propia intensidad a las necesidades del otro: Desarrollar la capacidad de autorregulación motriz para aplicar un contacto físico suave y agradable, aprendiendo a "leer" si el compañero está cómodo o necesita más delicadeza.
- Practicar la escucha corporal y el consentimiento: Aprender a preguntar y respetar los límites del compañero (¿te gusta así?, ¿prefieres más suave?), reconociendo que cada persona percibe el contacto de manera diferente.
- Fomentar la sintonía emocional a través del tacto: Fortalecer el vínculo afectivo y la confianza mutua, experimentando cómo el cuidado físico puede calmar, relajar y hacer sentir segura a la otra persona.

Desarrollo

1. Preparación: "Manos de mantequilla"

Para trabajar la autorregulación motriz:

- El Calentamiento: Antes de tocar a nadie, los niños deben "preparar sus manos". Pedimos que las froten para que estén calentitas y que imaginen que son de mantequilla o de algodón: suaves, blandas y ligeras.
- El Ensayo en el Aire: Practicamos movimientos en el aire: el "movimiento de la lluvia" (yemas de los dedos), el "movimiento de la masa" (palmas suaves) y el "movimiento de la pluma" (caricias). El maestro guía la intensidad: *"Ahora lluvia muy finita... ahora nubes blanditas"*.

2. Fase de conexión: "La llave del respeto"

Para practicar el consentimiento y la escucha corporal:

- La Pregunta Obligatoria: Por parejas (uno sentado en el suelo y el otro detrás), el niño que va a dar el masaje debe poner sus manos cerca de los hombros del compañero sin tocarlo y preguntar
 - "¿Me dejas darte un masaje de amistad?".
 - "¿Te gusta así?"
 - "¿Prefieres más suave?"
 - "Si quieres que pare, solo tienes que decir 'stop'".
- El Código del Bienestar: Enseñamos a los niños a comunicarse durante el masaje con frases sencillas.

3. El relato táctil: "El cuento en la espalda"

Para fomentar la sintonía emocional y la confianza:

- La Narración Guiada: El maestro narra una historia tranquila mientras los niños la dibujan en la espalda de su pareja:
 - *"Cae una lluvia muy fina sobre la montaña..."* (punteo con los dedos).
 - *"Sale el sol y calienta la tierra..."* (palmas abiertas apoyadas con calor).
 - *"Un caracol camina muy despacio por la hierba..."* (dos dedos subiendo lentamente).
 - *"El viento sopla y acaricia los árboles..."* (pases largos y suaves).
- El Intercambio: Al terminar, se abrazan o se dan las gracias y cambian los roles. El que recibió ahora cuida al que antes le cuidó.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Música ambiental (naturaleza/arpa)	Ayuda a bajar las pulsaciones y entrar en un estado de calma.
Pelotas de tenis o pompones	Se pueden usar como herramientas si algún niño tiene dificultades con el contacto directo.

Elemento	Uso Pedagógico
Luz tenue	Crea un ambiente de "refugio" y seguridad emocional.

Evaluación de los objetivos

1. Autorregulación: ¿Es capaz el niño de mantener la suavidad durante toda la actividad o se acelera y aplica demasiada fuerza?
2. Consentimiento: ¿Esperan a que el compañero responda "sí" antes de empezar? ¿Preguntan durante el proceso si está cómodo?
3. Sintonía: ¿Se observa un ambiente de calma? ¿El niño que recibe el masaje relaja los hombros y disfruta del cuidado?

COMPASIÓN

La compasión es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento **(Dalai Lama, 2004, XX)** La compasión al ser puesta en práctica, tanto con las personas como con los demás seres vivos, se relaciona con acciones de ayuda a los otros, que son oportunas en el momento que las necesitan.

ACTIVIDAD 1. LA CAJA DE LOS BUENOS GESTOS

Introducción

Esta introducción está diseñada para activar el deseo de ayudar en los niños, presentando la compasión no como una idea aburrida, sino como un superpoder de acción que todos llevan dentro.

"¡Vengan todos, que hoy he traído algo muy valioso! Mirad esta caja... por fuera parece normal, pero por dentro está llena de tesoros invisibles. Se llama 'La Caja de los Buenos Gestos'.

¿Habéis visto alguna vez que un amigo está triste porque se ha caído, o que alguien se siente solo porque no tiene con quién jugar? A veces, nuestro corazón nos da un pequeño 'pellizco' al verlos así. Ese pellizco es muy especial: se llama compasión, y es nuestro cuerpo diciéndonos: '¡Oye, tú puedes hacer algo para que tu amigo se sienta mejor!'.
Dentro de esta caja no hay juguetes, hay misiones mágicas. Hay dibujos de abrazos, manos que ayudan a recoger, palabras que animan y sonrisas que curan. Hoy vamos a aprender que, cuando alguien lo pasa un poquito mal, no nos quedamos mirando; abrimos nuestra caja y elegimos el mejor gesto para rescatar su sonrisa.

¿Quién quiere ser hoy un Guardián de los Buenos Gestos y ayudar a que todos en clase estemos felices?"

Por qué esta introducción motiva a los niños

Valida el sentimiento: Explica que sentir pena por el otro (el "pellizco") es el motor para actuar.

Da herramientas: Al decir que hay "misiones mágicas", conviertes la ayuda en un juego emocionante y positivo.

Crea un rol activo: Pasa del niño que observa al niño que "rescata".

Un pequeño secreto para la actividad

Puedes decorar la caja con colores brillantes y corazones. Deja que cada niño, al sacar un "gesto" (una tarjeta con un dibujo), explique a quién le gustaría regalárselo hoy.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central, ya que vincula el reconocimiento de las emociones con la autorregulación y la satisfacción personal.

- Inteligencia Emocional y Empatía: El niño entrena la "visión emocional" para detectar señales sutiles de malestar (rostro triste, aislamiento, llanto silencioso).
- Gestión de la Gratificación: Al experimentar alegría por ayudar, el niño descubre el altruismo. Aprende que su bienestar no depende solo de lo que recibe, sino de lo que es capaz de dar.

- Positivo: El niño se percibe a sí mismo como alguien "capaz de ayudar", lo que fortalece su autoestima y su sentimiento de competencia social.

2. Competencia ciudadana (ética y solidaridad)

Estás formando las bases de una ciudadanía activa y comprometida con el bien común.

- Acción Prosocial: Esta competencia se aleja de la pasividad. El niño entiende que, ante el sufrimiento ajeno, tiene la responsabilidad ética de actuar.
- Cultura del Cuidado: Se fomenta un modelo de convivencia donde el éxito del grupo se mide por cómo nos cuidamos los unos a los otros, y no por la competición.
- Valores Democráticos: La ayuda desinteresada y el consuelo son pilares de la paz social que se siembran en estos primeros años.

3. Competencia en comunicación lingüística

- Lenguaje Asertivo y de Aliento: El niño practica el uso de "palabras que sanan" ("*¿Quieres jugar?*", "*No llores, yo te ayudo*", "*Estoy aquí contigo*").
- Interpretación del Lenguaje No Verbal: La capacidad de identificar el malestar ajeno requiere una lectura avanzada de la comunicación gestual y corporal del compañero.

4. Competencia sensomotriz (crecimiento en armonía)

- Iniciativa y Autonomía: El niño debe decidir y ejecutar un movimiento físico para acercarse al otro, superando la timidez o la inercia, lo que desarrolla su seguridad en el espacio social.
- Expresión Creativa como Ayuda: El uso de dibujos como herramienta de consuelo vincula la competencia artística con la intención afectiva.

Objetivos didácticos

- Identificar el sufrimiento o malestar ajeno: Desarrollar la sensibilidad para detectar cuándo un compañero necesita ayuda, consuelo o compañía, asociando esas situaciones con la oportunidad de realizar un "buen gesto".
- Iniciarse en la acción prosocial y de ayuda: Elegir y ejecutar acciones concretas (dibujos, palabras de aliento, invitar a jugar) que ayuden a mejorar el estado de ánimo de los demás, entendiendo que nuestras acciones tienen el poder de aliviar a otros.
- Cultivar la satisfacción por el bienestar del prójimo: Experimentar la alegría y el bienestar personal que surge al ayudar a alguien, fortaleciendo el hábito de la compasión como un valor fundamental dentro del aula.

Desarrollo

1. El taller: "Equipando nuestro botiquín del corazón"

Para trabajar la iniciación en la acción prosocial:

- Creación de la Caja: Decora con los niños una caja bonita y accesible.
- Los "Vales de Ayuda": Preparad juntos tarjetas con dibujos sencillos que representen acciones de ayuda:
 - Un dibujo de dos manos cogidas ("Te acompaño").
 - Un dibujo de un sol ("Te cuento un chiste o algo alegre").
 - Un dibujo de un lápiz ("Te hago un dibujo de regalo").
 - Un dibujo de un columpio ("Te invito a jugar conmigo").
- Estas tarjetas se guardan en la caja y serán las herramientas que usarán cuando detecten que alguien está mal

2. Fase de observación: "Detectives de sentimientos"

Para aprender a identificar el malestar ajeno:

- El Semáforo de la Necesidad: Durante la asamblea, practicad a identificar gestos: *"Si veo a alguien con la cabeza baja y los hombros caídos... ¿qué puede necesitar?"*.
- El Compromiso: Explica que ser un "Guardián de la Caja" significa tener los ojos muy abiertos. Si un niño ve a otro solo en el patio o llorando porque se le ha roto algo, tiene permiso

para ir a la caja, elegir un "Vale de Ayuda" y entregárselo al compañero.

3. Fase de reflexión: "El eco de la alegría"

Para cultivar la satisfacción por el bienestar del prójimo:

- La Asamblea de los Gestos: Al final del día, dedicad 5 minutos a compartir. El maestro pregunta: *"¿Alguien ha entregado hoy un buen gesto?"* y, sobre todo, *"¿Cómo te has sentido tú al ver que tu amigo se ponía contento?"*.
- El Refuerzo: Validamos esa sensación de "calorcito en el pecho". Les ayudamos a poner nombre a esa alegría: Satisfacción. Aprender que ver feliz al otro nos hace felices a nosotros es la base de la compasión.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Tarjetas ilustradas	Facilitan que el niño pase de la intención a la acción sin necesidad de saber leer.
Pegatinas de "Héroe de la Amabilidad"	Un pequeño reconocimiento para quien ha usado la caja (refuerzo positivo).
Bloc de notas en blanco	Para que los niños más mayores puedan "inventar" gestos nuevos.

Evaluación de los objetivos

1. Detección: ¿Son capaces de avisar al maestro o acudir a la caja por iniciativa propia cuando ven a un compañero triste?
2. Acción: ¿Eligen el gesto adecuado? (Ej: Si alguien se ha caído, eligen "ayudar a levantarse" o "avisar a la profe").
3. Sentimiento: ¿Muestran orgullo y alegría propia después de haber consolado a un compañero?

ACTIVIDAD 2. LOS LLENADORES DE CUBOS

Introducción

Esta introducción está inspirada en el maravilloso concepto de que todos llevamos un "cubo invisible" que representa nuestra felicidad y autoestima. Es una de las metáforas más potentes y fáciles de entender para trabajar la compasión en estas edades.

"¡Acercaos, que hoy os voy a contar el secreto mejor guardado de todo el mundo! ¿Sabíais que cada uno de vosotros, y yo también, y el director del cole... todos llevamos un cubo invisible encima de nuestra cabeza?

Cuando nuestro cubo está lleno, nos sentimos felices, fuertes y con ganas de saltar. Pero cuando nuestro cubo está vacío, nos sentimos tristes, pequeñitos y sin energía. ¿Y sabéis qué es lo más mágico? Que el cubo no se llena con agua, ¡se llena con cariño y compasión!

Hoy nos vamos a convertir en 'Los Llenadores de Cubos'. Ser un llenador de cubos significa que, cuando vemos a alguien con su cubito vacío (porque está triste o solo), nosotros hacemos algo bonito para echarle un chorrito de alegría. Pero escuchad bien este secreto: ¡lo más increíble es que, cada vez que llenas el cubo de otra persona, tu propio cubo también se llena!

¿Estamos preparados para ver quién es capaz de llenar más cubitos hoy con sus palabras y sus besos?"

Por qué funciona esta metáfora

Es muy visual: Los niños pueden imaginar perfectamente un recipiente que se vacía o se llena según cómo los tratamos.

Explica la compasión recíproca: Les enseña que ayudar a los demás (compasión) nos hace sentir bien a nosotros mismos.

Identifica el malestar: Ayuda a los niños a poner palabras a lo que ven: "Mira, creo que María tiene su cubo vacío hoy, ¿la ayudamos?".

Sugerencia para la clase

Puedes poner un cubo real de colores con el nombre de cada niño en una estantería. Durante el día, cuando alguien tenga un gesto compasivo, puede meter una "gota" (un pompón de lana o una bola de papel de seda) en el cubo del compañero.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia central, ya que vincula la acción individual con el bienestar emocional colectivo.

- Inteligencia Emocional (Autoconciencia y Empatía): El niño aprende a identificar estados de ánimo (cubo vacío/lleño) mediante la observación de pistas no verbales en sus compañeros.
- Autorregulación Conductual: Comprender que el mal trato "vacía" cubos actúa como un freno inhibitorio ante impulsos agresivos o egoístas.
- Satisfacción por el Altruismo: El tercer objetivo trabaja la metacognición emocional: el niño se da cuenta de que hacer el bien le hace sentir bien a él también, fortaleciendo su autoestima y su identidad como "persona amable".

2. Competencia ciudadana (convivencia y ética)

Estás sembrando la base de una sociedad solidaria y consciente del "otro".

- Acción Prosocial Voluntaria: No se trata de obedecer una norma, sino de decidir actuar para mejorar el estado de otro. Esto fomenta la autonomía moral.

- **Cultura del Buen Trato:** La actividad establece una norma de aula clara: en esta clase somos "llenadores de cubos". Esto crea un entorno de seguridad emocional donde el niño se siente protegido por el grupo.
- **Responsabilidad Social:** El niño entiende que su presencia en el grupo tiene un impacto: puede elegir ser alguien que sume (llene) o alguien que reste (vacíe).

3. Competencia en comunicación lingüística

- **Lenguaje Metafórico y Simbólico:** El niño desarrolla la capacidad de utilizar una analogía (el cubo) para explicar realidades complejas del corazón.
- **Diálogo Reparador:** Facilita la resolución de conflictos. En lugar de decir "me ha pegado", el niño puede expresar "ha vaciado mi cubo", lo que permite una conversación sobre cómo volver a llenarlo.

Objetivos didácticos

- Comprender la relación entre nuestras acciones y las emociones ajenas: Visualizar que cada gesto de ayuda, consuelo o cariño sirve para "llenar el cubo" (hacer sentir bien) a los demás, mientras que el mal trato lo vacía.
- Identificar oportunidades para actuar con compasión: Desarrollar la capacidad de observar cuándo el "cubo" de un compañero está vacío (tristeza, soledad, dolor) y decidir

voluntariamente realizar una acción para ayudarle a sentirse mejor.

- Experimentar la gratificación del altruismo: Reconocer que al actuar con compasión para llenar el cubo de otra persona, el propio cubo también se llena de alegría y satisfacción personal.

Desarrollo

1. El inicio: El cubo invisible

Para trabajar la relación entre acciones y emociones:

- La Metáfora: El maestro muestra un cubo vacío y explica: "Todos, absolutamente todos, llevamos un cubo invisible sobre la cabeza. Es donde guardamos nuestra alegría. Cuando el cubo está lleno, estamos felices; cuando está vacío, estamos tristes".
- Llenar vs. Vaciar: * Llenadores: Personas que dicen cosas bonitas o ayudan. (El maestro echa pompones o bolas de papel de colores en el cubo).
 - Vaciadores: Personas que ignoran, gritan o empujan. (El maestro saca los pompones del cubo).
- El Gran Secreto: Explica que los vaciadores nunca llenan su propio cubo quitando a los demás. Al contrario: cuando tú llenas el cubo de alguien, el tuyo también se llena mágicamente.

2. Fase de observación: "Detectives de cubos vacíos"

Para identificar oportunidades para la compasión:

- El Escaneo de Clase: Durante el día, el maestro invita a los niños a observar: *"Mirad a Pablo, está sentado solo bajo el árbol... ¿Cómo creéis que está su cubo?"*.
- La Decisión Voluntaria: Se les anima a no solo ver el cubo vacío, sino a actuar. *"¿Qué gota de cariño podemos echar en su cubo ahora mismo?"*. Los niños proponen acciones: invitarle a jugar, darle un dibujo o simplemente sentarse a su lado.

3. Fase práctica: "La lluvia de gotas"

Para experimentar la gratificación del altruismo:

- El Mural de los Cubos: Se coloca en la pared un dibujo de un cubo por cada niño de la clase.
- Acción y Reacción: Cada vez que un niño realiza una acción amable, el maestro (o el niño ayudado) pega una "gota de color" en el cubo del compañero.
- Reflexión sobre el propio cubo: Al final del día, el maestro pregunta a los "llenadores": *"¿Cómo os sentís vosotros ahora que habéis ayudado a María o a Hugo?"*. Al reconocer que se sienten "grandes" y "felices", validan que su propio cubo se ha llenado al dar.

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Pompones de colores	Representan los "buenos tratos" (son suaves, como la ternura).
Pinzas de madera	Los niños pueden "tender" sus gotas en una cuerda de clase.
Pegatinas de gotas	Para llevar un registro visual de la amabilidad en el mural.

Evaluación de los objetivos

1. Comprensión: ¿Son capaces de explicar que una palabra fea "vacía" el cubo del amigo?
2. Identificación: ¿Detectan de forma autónoma a compañeros que están tristes y proponen "llenarles el cubo"?
3. Gratificación: ¿Muestran satisfacción personal y alegría cuando ven que su gesto ha hecho sonreír a otro?

ACTIVIDAD 3. LOS GUARDIANES DE LA SEMILLA TRISTE

Introducción

Esta introducción utiliza la personificación para que los niños conecten con la naturaleza de forma emocional, transformando una simple semilla en un ser que necesita de su empatía y cuidado activo.

"¡Chicos, venid rápido! Mirad lo que he encontrado en este rinconcito de la clase... Es una pequeña semilla, pero si la miráis con ojos muy atentos, veréis que está un poco acurrucada, como si tuviera frío o se sintiera solita. Es la Semilla Triste.

Ella sueña con convertirse en una planta fuerte y llena de flores, pero está tan bajita de ánimo que no tiene fuerzas para empezar a crecer. Las semillas no solo necesitan agua y sol; para despertar, ¡necesitan que alguien las quiera mucho! Por eso, hoy os voy a nombrar los 'Guardianes de la Semilla Triste'.

Nuestra misión no será solo plantarla. Como sus guardianes, tendremos que usar nuestra compasión: tendremos que susurrarle palabras de ánimo, acariciar la tierra con suavidad y acompañarla cada día para que sepa que ya no está sola. Porque cuando cuidamos a alguien que es pequeño y frágil, ¡nuestro propio corazón crece con ella!

¿Estáis preparados para proteger este pequeño tesoro y ayudarle a que su tristeza se convierta en una flor?"

Por qué esta introducción despierta la compasión

Fomenta la protección: Al describir a la semilla como "pequeña" y "frágil", se activa el instinto de cuidado natural de los niños.

Le da un propósito: Los niños no son solo "alumnos", son "guardianes", un título que les da responsabilidad y orgullo.

Enseña paciencia: La compasión se presenta como un acompañamiento continuo, no como algo de un solo momento.

Un detalle para el aula

Puedes entregarles una "Medalla de Guardián" (un círculo de cartulina verde con una semilla dibujada) para que se sientan investidos con su nuevo rol mientras preparan la tierra.

Competencias

1. Competencia ciudadana (responsabilidad y ética ambiental)

Es la competencia protagonista, ya que traslada el concepto de "buen trato" de las personas a todos los seres vivos.

- Compromiso Ético: El niño asume el rol de "guardián", entendiendo que la vida de la semilla depende de sus decisiones. Es una iniciación a la responsabilidad ciudadana.
- Cuidado del Entorno: Se fomenta una conciencia ecológica basada en el afecto y no solo en el deber, reconociendo la interdependencia entre el ser humano y la naturaleza.

2. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Trabajas habilidades de autogestión y funciones ejecutivas fundamentales.

- **Paciencia y Demora de la Gratificación:** El niño aprende que el bienestar (el crecimiento de la planta) no es instantáneo. Desarrolla la capacidad de esperar y mantener el esfuerzo en el tiempo.
- **Autorregulación Motriz:** Para manipular algo tan frágil como una semilla o un brote tierno, el niño debe ejercer un control preciso sobre su fuerza y movimientos, asociando la suavidad con la supervivencia.
- **Persistencia y Constancia:** La compasión se entrena como un hábito diario (regar, observar) y no como un impulso pasajero.

3. Competencia Stem (ciencia y tecnología)

Aunque el enfoque es emocional, la base es biológica, lo que permite un aprendizaje integral.

- **Comprensión de los Procesos Vitales:** El niño identifica las necesidades básicas de los seres vivos (agua, luz, refugio) y cómo su ausencia genera "sufrimiento" o falta de crecimiento.
- **Observación Científica y Empática:** Aprender a mirar con detalle para detectar si la tierra está seca o si la planta busca la luz, vinculando la observación técnica con la intención de cuidar.

4. Competencia en comunicación lingüística

- Lenguaje de Acompañamiento: Practicar el "hablar con cariño" a la semilla desarrolla un registro lingüístico centrado en el ánimo y la protección, herramientas que luego aplicará con sus iguales.

Objetivos didácticos

- Desarrollar el instinto de protección ante la fragilidad: Identificar la vulnerabilidad en un ser vivo (la semilla) y comprender la importancia de actuar con delicadeza y compromiso para aliviar su estado y procurar su bienestar.
- Practicar acciones de cuidado sostenido: Aprender que la compasión no es un gesto aislado, sino un proceso de acompañamiento que requiere paciencia y constancia (regar, dar luz, hablar con cariño) para transformar la tristeza en crecimiento.
- Vincular la empatía con la responsabilidad ética: Tomar conciencia de que nuestras acciones de cuidado influyen directamente en la vida de los demás, asumiendo el rol de "guardianes" como un compromiso hacia el bienestar del grupo y del entorno.

Desarrollo

1. El encuentro: "La semilla que no quería despertar"

Para trabajar el instinto de protección ante la fragilidad:

- **Presentación:** Muestra una semilla pequeña (de haba o girasol) colocada en un nido de algodón seco. Cuéntales que es una "Semilla Triste" porque se siente muy pequeñita, sola y tiene miedo de no poder crecer.
- **Observación de la Vulnerabilidad:** Pasa la semilla (con mucho cuidado) para que la vean. Pregúntales: *"¿Qué le pasaría si gritamos mucho? ¿O si la apretamos fuerte?"*. Los niños identificarán que es frágil y que necesita que nos convirtamos en sus "Guardianes" para que se sienta segura.

2. El ritual de cuidado: "La medicina de la constancia"

Para practicar acciones de cuidado sostenido:

- **El Trasplante:** Cada niño (o por pequeños grupos) prepara el "hogar" de la semilla. No solo ponemos tierra y agua, añadimos el componente emocional:
 - **Luz de Cariño:** Colocar la maceta en un lugar soleado de la clase.
 - **Susurros de Ánimo:** Cada mañana, al llegar, los guardianes deben acercarse y decirle algo bonito (*"Tú puedes"*, *"Te estamos cuidando"*).
- **La Lección de la Paciencia:** Explica que la semilla no crecerá hoy mismo. La compasión significa esperar y estar ahí aunque la semilla siga pareciendo triste por un tiempo. Regarla cada día es nuestro "compromiso de amor".

3. El compromiso del guardián: "Nuestras manos dan vida"

Para vincular la empatía con la responsabilidad ética:

- El Carnet de Guardián: Entrega a cada niño un distintivo de "Guardián de la Vida".
- La Reflexión del Impacto: Cuando la semilla empieza a brotar, haz una asamblea: *"¿Qué habría pasado si nos hubiéramos olvidado de ella? ¿Y si no le hubiéramos hablado con dulzura?"*.
- Extensión al Grupo: Vincula el éxito de la planta con el cuidado entre compañeros: *"Igual que la semilla ha crecido porque la habéis cuidado, vuestros amigos también crecen felices cuando los cuidáis y los protegéis"*. Ser guardián es un rol para toda la vida en el aula.

Materiales

Elemento	Significado Simbólico
Semillas grandes (habas/girasol)	Son fáciles de manipular y su crecimiento es muy visible.
Vasos transparentes	Para que vean cómo las raíces (la fuerza) crecen gracias a su cuidado.
Regadera de la Amistad	Una regadera decorada con corazones que solo se usa para "nutrir" la vida.

Evaluación de los objetivos

1. Protección: ¿Tratan la semilla y la maceta con movimientos lentos y suaves, reconociendo su fragilidad?
2. Constancia: ¿Se acuerdan de revisar la semilla cada día sin que el maestro tenga que pedírselo constantemente?
3. Responsabilidad: ¿Muestran orgullo al ver el brote verde, reconociendo que ese ser vivo está bien gracias a su decisión de cuidarlo?

ACTIVIDAD 4. EL ESCUADRÓN DE LOS RAYITOS DE SOL

Introducción

Esta introducción utiliza la imagen del sol para que los niños comprendan que la compasión es una fuerza que puede "iluminar" y cambiar el estado de ánimo de los demás.

"¡Equipo, atención! Acercaos todos al centro, que tenemos una misión secreta y muy brillante. ¿Os habéis fijado en que, a veces, hay días que parecen un poco nublados aunque no llueva? Eso pasa cuando alguien está triste, cuando un amigo se siente solo en el patio o cuando alguien está enfadado y tiene nubes negras en la cabeza.

¡Pero hoy todo eso va a cambiar! Porque aquí mismo, delante de mí, tengo al 'Escuadrón de los Rayitos de Sol'.

Cada uno de vosotros tiene un superpoder: la compasión. La compasión es como un rayito de sol que sale de vuestro corazón. Cuando veáis a alguien que está 'a la sombra' porque lo está pasando mal, vuestra misión es acercaros y darle calor con un gesto amable, una ayuda o una palabra dulce. Vamos a aprender que, cuando nos unimos para cuidar a los demás, ¡podemos despejar cualquier nube y hacer que toda la clase brille de alegría!

¿Estáis preparados para encender vuestra luz y empezar la primera misión del escuadrón?"

Por qué esta introducción conecta con ellos

Usa el juego de rol: Convertirse en un "escuadrón" les hace sentir parte de un equipo heroico.

Simplifica lo complejo: La "sombra" y la "nube" son metáforas muy fáciles de entender para representar el malestar o el sufrimiento ajeno.

Acción directa: Presenta la compasión no como un sentimiento pasivo, sino como una herramienta para "hacer brillar" a los demás.

Sugerencia para la dinámica

Para hacer la introducción más impactante, puedes apagar la luz de la clase y encender una linterna o una pequeña lámpara de sol. Explica que, al igual que esa luz, sus pequeñas acciones de ayuda pueden iluminar los momentos difíciles de sus compañeros.

Competencias

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender

Es la competencia motriz de la actividad, enfocada en la autonomía y la inteligencia emocional aplicada.

- **Iniciativa y Autonomía:** El niño desarrolla la capacidad de decidir por sí mismo cuándo y cómo actuar. No necesita la orden del adulto para ser amable; se convierte en un agente activo de su entorno.
- **Pensamiento Estratégico-Emocional:** Para ser un "rayito de sol", el niño debe evaluar qué acción es la más adecuada: ¿Un dibujo? ¿Un silencio? ¿Invitar a jugar? Esto entrena la toma de decisiones basada en la empatía.
- **Autoestima por Competencia Social:** Sentirse capaz de "transformar una situación negativa en positiva" otorga al niño un gran sentimiento de valía personal.

2. Competencia ciudadana (convivencia y sentido de comunidad)

Trabaja la base de la solidaridad y el servicio a los demás.

- **Conciencia Social y Comunitaria:** Al ampliar el foco a la "comunidad escolar", el niño entiende que el cuidado no se limita a sus amigos cercanos, sino que es un valor universal

hacia cualquier persona (un bedel, un profesor de otro curso, un niño más pequeño).

- Cultura del Servicio: El concepto de "ayuda desinteresada" enseña que el bienestar del otro es una recompensa en sí misma, fomentando una ciudadanía menos individualista.
- Cohesión de Grupo: El aula deja de ser un conjunto de niños para convertirse en un equipo de cuidados. El sentimiento de pertenencia se fortalece al saber que "si yo estoy mal, hay un equipo de rayitos de sol cuidándome".

3. Competencia en comunicación lingüística

- Comunicación Asertiva y de Apoyo: El niño practica el acercamiento al otro de forma no invasiva (*"He visto que estás solo, ¿quieres que nos sentemos juntos?"*).
- Interpretación de Contextos: El alumno aprende a leer situaciones sociales complejas, identificando "climas emocionales" en el aula o el patio.

Objetivos didácticos

- Detectar necesidades emocionales en el entorno: Desarrollar la capacidad de observación para identificar situaciones donde un compañero o miembro de la comunidad escolar necesite consuelo, ayuda o compañía.
- Ejecutar acciones de ayuda desinteresada: Practicar la iniciativa personal para realizar pequeños actos que alivien

el malestar de otros, entendiendo que ser un "rayito de sol" significa transformar activamente una situación negativa en una positiva.

- Fortalecer la cohesión grupal a través del servicio: Fomentar el sentimiento de pertenencia a un equipo que se cuida mutuamente, valorando el impacto colectivo de la compasión en el clima del aula.

Desarrollo

1. El alistamiento: "Entrenando la vista de lince"

Para trabajar la detección de necesidades emocionales:

- La Metáfora: "A veces, el colegio se llena de 'sombras' (tristeza, soledad, un juguete roto). Los Rayitos de Sol son niños con una vista especial que pueden ver esas sombras antes que nadie".
- Juego de Simulación: El maestro actúa diferentes situaciones en el aula (ej. se le caen los lápices y suspira, se sienta solo en un rincón con la cabeza baja). Los niños que detecten la "sombra" deben hacer el gesto de ponerse unas gafas mágicas con las manos.
- Análisis de la Sombra: Preguntamos: "*¿Qué tipo de sombra hay ahí? ¿Es de soledad o es de ayuda?*".

2. La misión: "¡Operación brillo!"

Para ejecutar acciones de ayuda desinteresada:

- El Equipamiento: Cada niño recibe una insignia de Rayito de Sol (un sol de cartulina o una cinta amarilla en la muñeca).
- Acción Directa: El escuadrón tiene permiso para actuar cuando vea una sombra. El maestro les enseña el catálogo de misiones:
 - Misión Acompañar: Ir a sentarse al lado del que está solo.
 - Misión Empuje: Ayudar a alguien que no puede terminar una tarea.
 - Misión Calor: Dar un abrazo o una palabra dulce a quien está triste.
- Transformación: Se enfatiza que el Rayito de Sol no pregunta "qué gano yo", sino que disfruta viendo cómo la sombra del otro desaparece y se convierte en luz (una sonrisa).

3. El cuartel general: "El mural de la luz"

Para fortalecer la cohesión grupal a través del servicio:

- El Mapa del Colegio: Colocamos un mural con el dibujo del aula y el patio. Cada vez que alguien cumple una misión, pega un pequeño rayito de sol de papel en el lugar donde ocurrió.
- El Recuento de Luz: En la asamblea final, no celebramos quién es el mejor, sino cuánta luz hemos puesto entre todos. "Mirad, hoy el patio estaba muy sombrío porque había muchos niños solos, ¡pero nuestro escuadrón lo ha llenado de rayos de sol!".

- Sentido de Pertenencia: Se refuerza la idea de que somos un equipo: "Si un rayito se apaga (está triste), los demás miembros del escuadrón van a darle luz".

Materiales

Elemento	Uso Pedagógico
Linterna pequeña	Se usa en la asamblea para "iluminar" a quien ha contado una buena acción.
Capa o brazalete amarillo	El uniforme que les hace sentir investidos de autoridad moral y ternura.
Pegatinas de soles	El registro visual de las misiones cumplidas.

Evaluación de los objetivos

1. Detección: ¿Son capaces de señalar situaciones de necesidad en otros compañeros sin que el adulto intervenga?
2. Iniciativa: ¿Surge de ellos mismos acercarse a ayudar o esperan órdenes?
3. Cohesión: ¿Se sienten orgullosos cuando el mural se llena de soles, reconociendo el trabajo del "equipo" por encima del individual?

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman. <https://www.scribd.com/document/392014248/Self-efficacy-The-Exercise-of-Control-1997>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. <https://www.aranzadilaley.es/tienda/educacion-emocional-y-bienestar-6a-edicion>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books. https://books.google.com/books/about/Attachment_and_Loss.html?id=jlwT02ms53cC
- Fan, X., y Chen, M. (2001). *Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis*. *Educational Psychology Review*, 13(1), 1-22. <https://eric.ed.gov/?id=EJ628449>
- Fariña, F., Arce, R., Seijo, D., y Vázquez, M. J. (2017). *Custodia compartida, corresponsabilidad parental y justicia terapéutica como nuevo paradigma*. *Anuario de Psicología Jurídica*, 27, 107-113.
- Fernández-Berrocal, J. (2016). *La inteligencia emocional y la educación de las emociones en la escuela*. *Revista de Educación*, 371, 25–47.
- Furlong, M. J., Dowdy, E., Carnazzo, K., Boverly, B., & Kim, E. (2014). *Covitality: Fostering the building blocks of complete mental health*. Communiqué.

- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Hacia una integración del bienestar subjetivo y la psicopatología. *Investigación de Indicadores Sociales*, 54(1), 81–108.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007) We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*
- Kapp (2012) *The Gamification of Learning and Institution*; Pfeiffer.
- Kellert, S. R. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Island Press.
- Louv, 2005; Children & Nature Network, s.f.
- Montessori, M. (2018). *La mente absorbente del niño*. Diana.
- Mora (2013) *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ojeda del Valle, M. (2014). *Desarrollo infantil y Estimulación Temprana*. 1ª ed. México: Gobierno del Estado de Nuevo León / Secretaría de Educación de Nuevo León.
- Perinat, A. (1997). *Desenvolupament en l'etapa de l'educació infantil*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
https://books.google.com/books/about/The_Origins_of_Intelligence_in_Children.html?id=H7MkAQAAMAAJ
- Piaget, J. (1969). *Psicología del niño*. Morata.

- Piqueras, J. A., & Marzo, J. C. (2018). El modelo de la CoVitalidad en la adolescencia: fortalezas personales y ajuste psicosocial. En C. autores (Eds.), *Perspectivas actuales sobre el desarrollo socioemocional*. Editorial Universidad Católica de Pereira.
- Real Academia Española. (2021). *Amabilidad*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/amabilidadm>
- Rogers (1983) *Freedom to Learn For 80s*
- Rogers, C.R. (1963). *Actualizing tendency in the relation to "motives" and to "conscious-forcement"*. Nebraska Symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Rovira Celma, A. (2006). *La buena vida*. Aguilar.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryff, C.D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sobel, D. (2004). *Place-based education: Connecting classrooms rather than just regions*. Orion Society.
- Seligman, M. (2002). *Learned optimism*. New York.
- Shaffer, D.R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Sroufe, A. (1995). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press.

- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge University Press.
- Steinberg, L. (2001). *We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect*. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19. <https://eric.ed.gov/?id=EJ628449>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. <https://home.fau.edu/musgrove/web/vygotsky1978.pdf>
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.
- Wallon (1987), *Psicología y educación del niño*. Madrid: Visor
- Wallon, H. (1987). *Psicología del niño: Una comprensión dialéctica del desarrollo infantil*. Visor.
- Yang, S,-Y. (2020). *Effects of self-efficacy and self-control on internet addiction in middle school students: a social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support*, *journal of korean academy of community health nursing*, 31 (3), 303-313.

