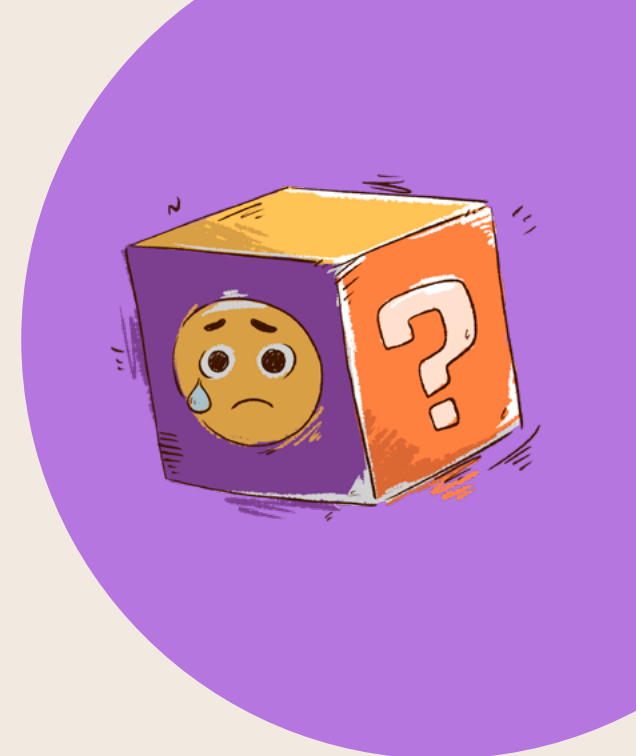


★ SUPERFAMILIAS ★

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



CONTENIDO



LO QUE DEBE SABER | Pág. 4



ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES | Pág. 19



Motor colorido para ayudar

Pág. 23



El micrófono de las emociones

Pág. 26



La botellita del equilibrio

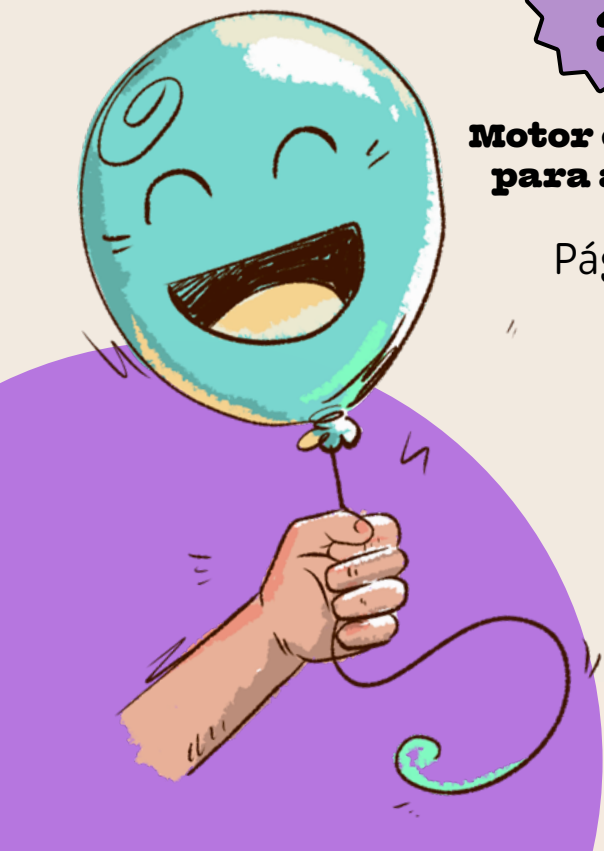
Pág. 29



Detective de las emociones

Pág. 31

PARA MÁS INFORMACIÓN | Pág. 35



SOBRE LA CARTILLA

¡Bienvenidos a la experiencia de las superfamilias!

Las superfamilias transforman el aprendizaje y el desarrollo en una misión emocionante, donde cada integrante es un superhéroe con habilidades especiales. Los superhéroes son modelos de inspiración que invitan a la acción: ideales para captar el interés de niñas y niños, y para transmitirles mensajes positivos.

Esta cartilla hace parte de un conjunto de materiales lúdicos y prácticos diseñados para acompañar a madres, padres y cuidadores en su labor de crianza. Cada cartilla aborda un tema clave para el desarrollo integral de niñas y niños —el aprendizaje, el uso de dispositivos electrónicos, los hábitos saludables, la resolución de conflictos, las habilidades socioemocionales o la sexualidad y los límites— y lo convierte en una oportunidad para fortalecer los lazos en el hogar y desarrollar herramientas para la vida, a las que aquí llamamos superpoderes.

Estos poderes no hacen que vuele ni que tenga visión de rayos X, pero sí ayudan a construir hogares más amorosos, respetuosos y conscientes.





¿Y cómo lo logramos? A través de las supermisiones, una serie de actividades prácticas y entretenidas que invitan a niñas y niños a explorar, crear y conversar junto a sus cuidadores sobre los temas abordados. Cada misión fortalece un poder especial y se convierte en una experiencia compartida que promueve el aprendizaje en familia.

Los invitamos a vivir esta experiencia con el corazón conectado, la mente dispuesta y muchas ganas de compartir.

¡Porque cuando una familia aprende y crece unida, se convierte en una verdadera superfamilia!

Actividades para:



Cuidadores



Cuidadores,
niñas y niños



Cuidadores



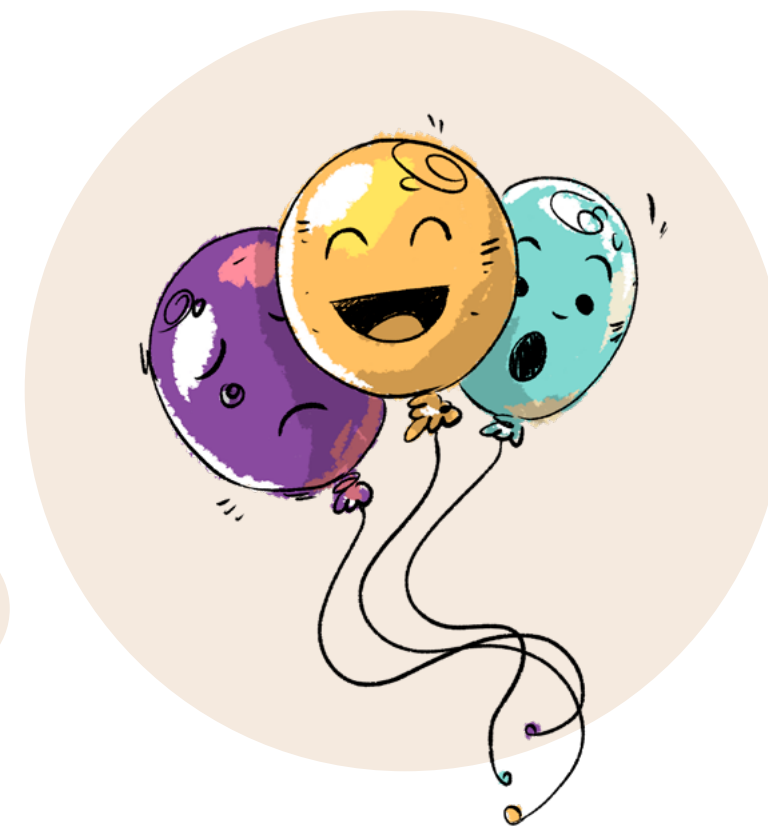
LO QUE DEBE SABER



ACOMPañAMIENTO EN EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

El desarrollo de habilidades socioemocionales desde pequeños es clave para que niñas y niños crezcan felices y seguros. Estas les ayudan a entender y manejar sus emociones, llevarse bien con los demás, fortalecer su autoestima y prepararse para enfrentar los retos relacionales a lo largo de la vida. Aprender a identificar lo que sienten, resolver conflictos y construir relaciones positivas es fundamental para crecer en un ambiente de respeto y empatía.

En casa, el papel de los adultos, como madres, padres y cuidadores, es fundamental. Con su ejemplo y apoyo, puede enseñarles empatía, autorregulación y trabajo en equipo. Crear espacios de diálogo abierto, mostrar comportamientos saludables y brindarles seguridad para explorar sus emociones les ayudará a desarrollarse emocional y socialmente.

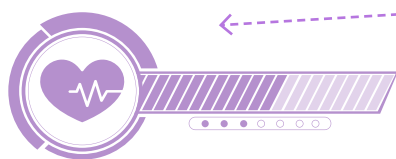


En las siguientes páginas, encontrará estrategias y actividades prácticas para fortalecer las habilidades socioemocionales de niñas y niños. Estas herramientas están diseñadas para integrarse en la vida diaria, fomentando un crecimiento basado en la confianza, la comunicación y el cariño.



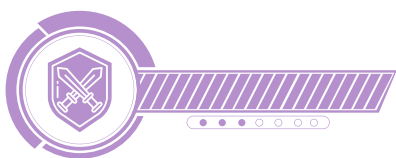
SUPERPODERES DE LOS CUIDADORES

Estos son los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



CORAZÓN CONECTADO

Estar realmente presente, acompañando con atención y guiando con cariño.



PROTECCIÓN CONTRA OBSTÁCULOS

Luchar contra los distractores que pueden impedir que las niñas, los niños y los adultos realicen las supermisiones y obtengan los superpoderes.



MENTE ALERTA Y SERENA

Responder con calma, usando palabras claras y sencillas, como si lanzara luces que iluminan otras mentes.



COMUNICACIÓN DE IDEAS

Explicar los contenidos con entusiasmo mientras enciende sonrisas cuando habla.



CLAVES DURANTE EL PROCESO

Antes de comenzar a trabajar en el desarrollo de habilidades socioemocionales con niñas y niños, es importante establecer un ambiente que fomente la confianza y la empatía. Estas son algunas reglas clave para guiar este proceso de manera positiva y constructiva:

1 Todas las emociones son válidas: no hay emociones correctas o incorrectas y cada sentimiento tiene un propósito y nos ayuda a conocernos.

2 Nadie será juzgado: crear un espacio seguro significa permitir que niñas y niños expresen sus emociones y pensamientos sin temor a críticas.

3 Aprendemos juntos: cada niña y niño tiene su propio ritmo para desarrollar habilidades socioemocionales y, como adultos, también aprendemos en el proceso.

4 Las preguntas son bienvenidas: la curiosidad es una herramienta poderosa para entender nuestras emociones y las de los demás. No hay preguntas pequeñas o insignificantes.

5 Validamos y acompañamos: mostrar empatía y validar los sentimientos fortalece la confianza de niñas y niños en sus cuidadores y en sí mismos.

6 Celebramos cada paso: reconocer los logros, desde pequeños avances hasta grandes progresos, motiva y refuerza la autoestima.

7 Respetamos nuestras diferencias: cada niña y niño es único, y su forma de expresar y manejar sus emociones será distinta.

8 Construimos en equipo: fomentar habilidades socioemocionales es una tarea compartida. Los cuidadores trabajan juntos para apoyar a niñas y niños en su desarrollo. Es normal equivocarse: lo importante es reconocerlo, conversar sobre cómo hacerlo mejor la próxima vez y seguir practicando en familia, con empatía y paciencia.



APOYAR EL CRECIMIENTO EMOCIONAL DE NIÑAS Y NIÑOS: CAMBIOS, CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PRÁCTICAS



LOS CAMBIOS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL ENTRE LOS 6 Y 8 AÑOS

A partir de los 6 años, niñas y niños comienzan a comprender y expresar sus emociones de manera más compleja. En esta etapa, desarrollan una conciencia más profunda de lo que sienten y de las emociones de los demás, lo que les permite experimentar sentimientos más matizados, como orgullo, vergüenza y culpa. Este proceso forma parte de su crecimiento hacia una mayor autoconciencia y comprensión de las normas sociales y morales, influenciado por el ambiente en el que crecen y sus experiencias.

Entre los 6 y 8 años, también fortalecen su capacidad para sentir empatía, lo que significa que pueden conectar mejor con las emociones de otras personas. Esto es fundamental para:

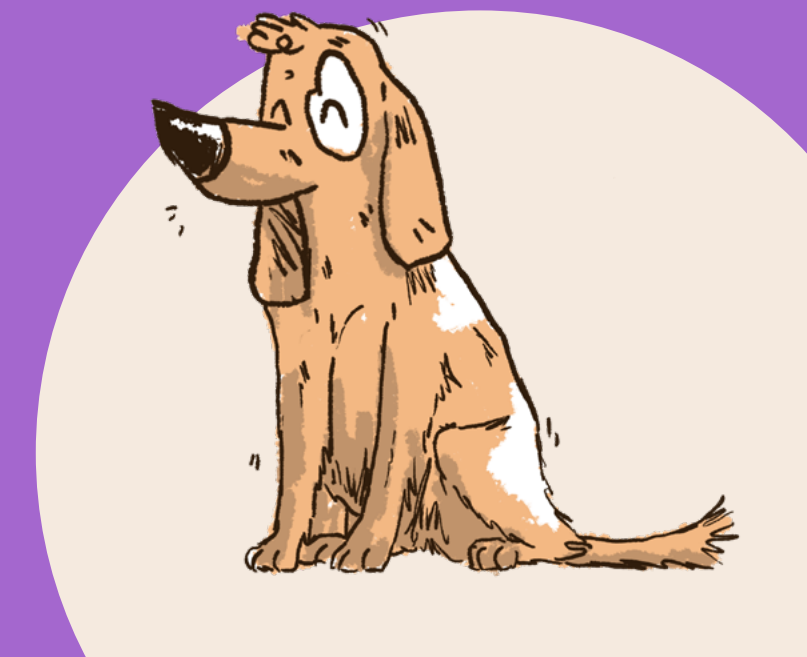
- Formar relaciones significativas con sus amigos y cuidadores.
- Resolver conflictos de forma cooperativa, dejando de lado respuestas impulsivas para encontrar soluciones basadas en el entendimiento mutuo.

En esta etapa, enfrentan retos sociales importantes:

- Las expectativas académicas y la complejidad de las relaciones con compañeros pueden generar ansiedad o inseguridad.
- Su autoconcepto se vuelve más realista, influido por las interacciones con los cuidadores y por las opiniones de otros. Las palabras, acciones y el reconocimiento de los adultos son clave para reforzar su confianza, mientras que las actitudes de sus compañeros empiezan a influir en cómo se perciben.

Otro cambio importante es que comienzan a desarrollar una mayor independencia emocional. Aunque todavía necesitan una guía en algunos momentos, poco a poco aprenden a manejar sus emociones por sí mismos. Para apoyar este proceso, es importante:

- Acompañarlos con empatía y paciencia.
- Crear espacios de diálogo y conversaciones que proporcionen seguridad cuando lo necesiten, de modo puedan expresar lo que sienten sin miedo a ser juzgados.
- Guiar en cuanto al manejo y gestión de las emociones y fortalecer su confianza y resiliencia emocional.





ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1 Conecte con las emociones: ayúdeles a identificar cómo se sienten y a cuidarse en ese momento. Puede ser algo tan simple como acariciar la parte del cuerpo que sienten tensa o compartir unas palabras reconfortantes.



2 Respiren juntos: use técnicas de respiración lenta y profunda, una herramienta sencilla pero poderosa. Por ejemplo, puede decirles: “Concentrémonos en la respiración: soltamos todo el aire y volvemos a tomarlo hasta llenar los pulmones, luego soltamos y repetimos hasta que sintamos alivio”.

3 Cambie el enfoque: proponga una actividad diferente para desviar su atención de lo que les abruma y ayudarlos a sentirse mejor, como salir a dar un paseo y tomar aire fresco.

4 Aprenda de los errores: muéstreles que equivocarse no está mal, y más bien es una oportunidad para aprender y crecer. Trabajen en soluciones para superar los desafíos.

5 Ofrezca un vaso de agua: tomar agua es una forma sencilla de ayudar al cuerpo a calmarse. Beber agua puede ser una pausa útil cuando las emociones son muy intensas. Puede decirles: "Vamos a tomar agua para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor". Esta acción también puede dar espacio para respirar, hacer silencio y recuperar la calma.

6 Brinde un abrazo fuerte: un abrazo puede ser una herramienta poderosa para reconectar y calmarse. Proponga un abrazo afectuoso, largo y apretado, que ayude a que la emoción se asiente. Puede decir: "Vamos a darnos un abrazo fuerte mientras las emociones se calman por dentro". Esta muestra de afecto ayuda a regular lo que sienten y les brinda contención emocional.

Nota: ante ciertas emociones, como la rabia, puede que niñas y niños no acepten un abrazo de inmediato. Es natural y no significa que rechacen el cariño. En esos casos, respete su necesidad de espacio y espere a que estén listos para recibir ese abrazo que ambos necesitan.

Es fundamental que sepan que siempre estará disponible para escucharlos sin juzgarlos, validando lo que sienten y acompañándolos en su camino. Este apoyo no solo fortalece su confianza, sino que también les ayuda a manejar sus emociones de manera más autónoma.



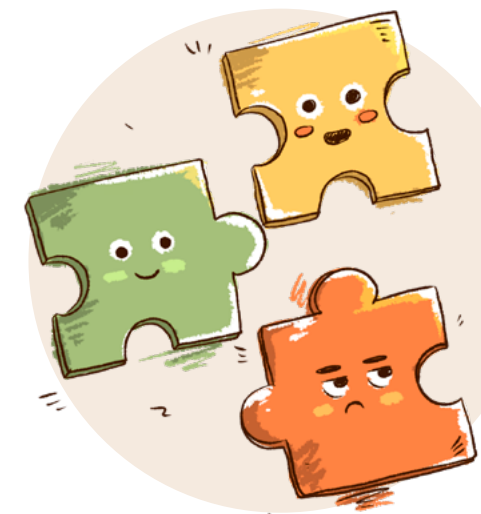


FOMENTANDO LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL

Aliente a niñas y niños a tomar decisiones y resolver problemas para ayudarles a crecer con autonomía. Sin embargo, siempre es importante que sepan que está ahí para respaldarlos cuando lo necesiten.



Ofrezca oportunidades para aprender: déjeles tomar pequeñas decisiones y asumir responsabilidades acordes a su edad, asegurándose de que cuenten con un entorno seguro donde puedan experimentar y aprender (elegir su ropa, armar menús en sus comidas, escoger materiales de lectura).



Comparta con ellos momentos especiales: escúchelos con atención, participe en sus juegos y muestre su cariño e interés. Estos gestos fortalecen su vínculo con ellos.

De esta manera, no solo aprenderán a manejar sus emociones y desafíos, sino que también construirán su confianza y desarrollarán habilidades sociales. Es indispensable que siempre sepan que cuentan con su apoyo en cada paso.



CONSEJOS PRÁCTICOS

¿CÓMO PUEDEN MADRES, PADRES Y CUIDADORES APOYAR ESTOS CAMBIOS EMOCIONALES?

Este acompañamiento se apoya en los aprendizajes que han construido desde pequeños. Una forma poderosa de estar a su lado es crear un ambiente de confianza y comunicación abierta, donde puedan expresar lo que sienten con libertad y sin miedo a ser juzgados. El autocontrol —tanto en los cuidadores como en ellas y ellos— es una base importante para este proceso, pues brinda seguridad, autoridad y confianza en el día a día.



APOYAR LAS EMOCIONES DE NIÑAS Y NIÑOS

- Nombre la emoción: ayúdeles a identificar lo que sienten. Por ejemplo: “¿Te sientes molesto?”, “¿Estás triste porque algo no salió como querías?”.
- Valide la emoción: reconozca y empatice con lo que sienten. Puede decir: “Es normal que te sientas así, no querías que esto pasara” o “Entiendo, extrañas mucho a tu amigo y eso te hace sentir triste”.
- Busque soluciones con ellas y ellos: hágales saber que está allí para apoyarlos. Por ejemplo: “Estoy contigo, ¿qué te parece si pensamos juntos cómo sentirte mejor?” o “¿Te gustaría que organicemos una visita con tu amigo?”.

Estos pasos no solo les ayudan a comprender y gestionar mejor sus emociones, sino que también fortalecen su relación con los cuidadores y generan confianza para enfrentar desafíos futuros.



MODELANDO COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Los cuidadores son modelos para niñas y niños. Cuando los adultos manejan el estrés, la frustración o la tristeza de manera positiva, les dan una lección valiosa. Mostrar calma, usar palabras para expresar las emociones y, cuando sea necesario, pedir perdón si se han equivocado, les enseña que todos podemos cometer errores, pero también que es importante reparar el daño. Así, niñas y niños aprenden a gestionar sus propias emociones de manera respetuosa y saludable.

DESARROLLANDO HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Ayudar a niñas y niños a identificar sus emociones es el primer paso para que puedan manejarlas mejor. La herramienta más valiosa es acompañarlos

cuando sienten la emoción: dígales con calma lo que observa para ayudarles a reconocer lo que les pasa. Por ejemplo: “Te veo cabizbajo y hablando muy suave, ¿estás triste?” o “Estás hablando muy fuerte y moviéndote mucho, ¿estás entusiasmada?”. También puede usar cuentos, juegos y actividades creativas para explorar juntos cómo se sienten las emociones en el cuerpo y cómo influyen en lo que hacen. Por ejemplo:

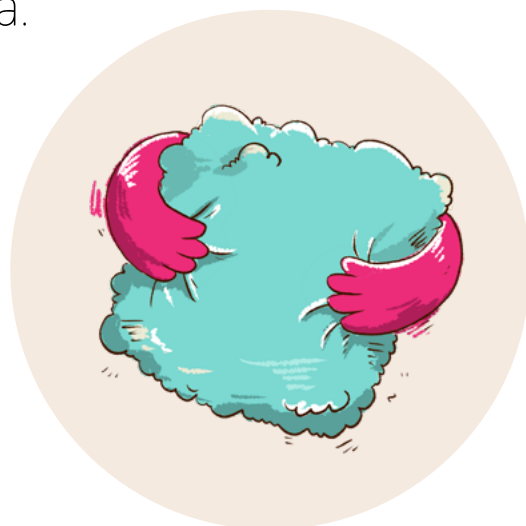
- Pregúnteles: “¿Qué sientes y qué quisieras hacer? ¿Cómo sientes esa emoción? ¿Qué te dan ganas de hacer cuando te sientes así?”
- Explíqueles que las emociones no son “buenas” ni “malas”, sino una parte natural de los seres humanos.





PREGUNTAS FRECUENTES:

En esta sección se responde a inquietudes comunes que niñas y niños pueden tener sobre sus emociones. Cada respuesta incluye una clave para comprender lo que ocurre y pautas prácticas para acompañarlos de forma cercana y respetuosa.



¿POR QUÉ ME SIENTO TRISTE O ENOJADO A VECES, SIN SABER LA RAZÓN?

Clave para comprender:

las emociones a veces aparecen sin una causa clara. Es parte del crecimiento aprender a nombrarlas y entenderlas.

Pautas para la acción:

- Dígales que está bien sentirse así, incluso sin saber por qué: "A veces también me pasa, y poco a poco entiendo por qué".
- Invítelos a hablar o dibujar lo que sienten: "¿Te gustaría contarme o hacer un dibujo de cómo te sientes?"
- Explíqueles que hablar con alguien de confianza puede ayudar a sentirse mejor y a entender lo que ocurre.

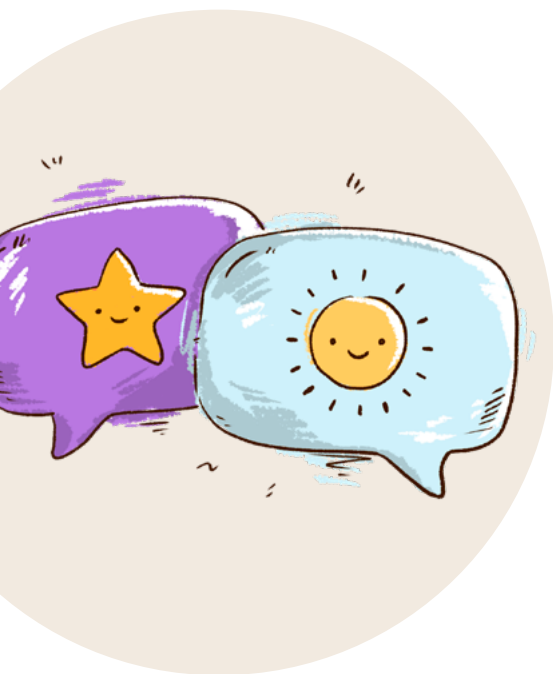
¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SIENTO QUE QUIERO LLORAR O GRITAR?

Clave para comprender:

las emociones intensas necesitan una salida segura. Llorar o gritar no está mal, pero podemos encontrar maneras más saludables de expresar lo que sentimos.

Pautas para la acción:

- Recuérdeles que no están solos o solas: "Estoy aquí contigo, vamos a buscar cómo sentirnos mejor".
- Sugiera formas de canalizar lo que sienten: respirar profundo, abrazar un cojín, tomar agua o buscar un lugar tranquilo.
- Ayúdeles a descubrir qué los hace sentir mejor y construyan juntos un "plan de calma".



¿CÓMO PUEDO HACER PARA QUE MIS AMIGOS NO SE ENOJEN CONMIGO?

Clave para comprender:

tener conflictos con los amigos es normal. Lo importante es aprender a escucharse y buscar soluciones juntos.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que todos estamos aprendiendo a convivir y a poner límites sin herir.
- Proponga frases que pueda usar: “¿Estás enojado conmigo?”, “¿Cómo puedo ayudarte?”
- Recuérdeles que pedir disculpas y expresar cómo se sienten fortalece sus amistades.

¿POR QUÉ A VECES ME SIENTO NERVIOSO CUANDO ESTOY CON MUCHA GENTE?

Clave para comprender:

estar con muchas personas puede generar nervios o incomodidad, sobre todo cuando no se sabe qué esperar.

Pautas para la acción:

- Valide lo que la niña o el niño siente: “A muchos nos pasa. A mí también me ha pasado”.
- Enséñeles a identificar lo que sienten sus cuerpos (palpitaciones, manos frías, sudor) y a calmarse respirando.
- Ayúdeles a dar pequeños pasos: observar primero, luego saludar y poco a poco participar.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN AMIGO QUE ESTÁ TRISTE O ENOJADO?

Clave para comprender:

acompañar a alguien no siempre significa dar consejos. A veces, solo estar presente y escuchar hacen la diferencia.

Pautas para la acción:

- Pregúnteles cómo creen que puede ayudar: “¿Quieres estar con él? ¿Crees que quiere hablar?”
- Propóngale a la niña o al niño que lo escuche sin interrumpir y que le ofrezca compañía.
- Refuerce la idea de que no tienen que resolverlo todo: estar es suficiente.

¿POR QUÉ ME DA VERGÜENZA CUANDO HAGO ALGO MAL FRENTE A MIS COMPAÑEROS?

Clave para comprender:

la vergüenza aparece cuando sentimos que los demás nos están juzgando, pero todos cometemos errores.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que equivocarse es parte de aprender, y que nadie hace todo perfecto siempre.
- Comparta una historia suya donde se haya equivocado y cuénteles qué aprendió de eso.
- Insista en que el error no define a la persona, sino que es una oportunidad de crecer y mejorar.

¿ES MALO SENTIR MIEDO CUANDO ALGO ME PREOCUPA?

Clave para comprender:

el miedo es una emoción útil que nos alerta y nos cuida. No es algo malo, pero necesita ser acompañado.

Pautas para la acción:

- Asegúreles que el miedo es natural y que no está mal sentirlo.
- Escuche con atención qué les preocupa sin minimizar sus emociones.
- Ayúdeles a imaginar qué podrían hacer si eso que temen ocurriera y construyan juntos una estrategia.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE SENTIRME MAL SI NO HAGO LAS COSAS TAN BIEN COMO LOS DEMÁS?

Clave para comprender:

compararse puede hacer daño. Cada uno aprende a su ritmo y tiene diferentes fortalezas.

Pautas para la acción:

- Refuércelos que lo importante es el esfuerzo y no la comparación: "Cada paso que das te hace mejor en eso".
- Destaque sus logros y avances, por pequeños que parezcan.
- Ayúdeles a identificar algo que quieran mejorar y acompañelos en ese proceso con paciencia.



¿QUÉ DEBO HACER SI ME PELEO CON ALGUIEN EN LA ESCUELA?

Clave para comprender: las peleas son una oportunidad para aprender a comunicarse y resolver conflictos.

Pautas para la acción:

- Pregúnteles qué sucedió y cómo se sintieron sin juzgarlos.
- Anímelos a calmarse antes de actuar: respirar, contar hasta diez o hablar con un adulto.
- Sugiera que, cuando estén listos, hablen con la otra persona para escuchar y expresar lo que sienten.

¿CÓMO PUEDO CALMARME CUANDO ESTOY MUY MOLESTO O FRUSTRADO?

Clave para comprender:

la frustración es normal. Lo importante es aprender a manejarla sin hacernos daño ni dañar a otros.

Pautas para la acción:

- Enséñeles que la emoción no es un problema: es una señal que merece atención.
- Ayúdeles a identificar lo que sienten en su cuerpo y qué pensamientos tienen.
- Practique con ellas y ellos formas de calmarse: respirar profundamente, moverse, hacer una pausa o abrazar algo suave puede ayudar a recuperar el equilibrio. No se trata de callar la emoción, sino de prestarle atención, entender qué la está provocando y buscar maneras de resolver lo que la originó. Regular las emociones es un paso para poder hacer eso que es importante para cada uno.

¿POR QUÉ ME DEBO CALMAR SI TÚ TAMBIÉN A VECES GRITAS?

Clave para comprender:

las personas adultas también se equivocan. Reconocer los errores y mostrar responsabilidad sobre ellos es parte de la enseñanza.

Pautas para la acción:

- Sea honesto: "Tienes razón, a veces me equivoco. Estoy aprendiendo, igual que tú".
- Pídales disculpas si les ha gritado y explíqueles cómo piensa manejar la situación la próxima vez para evitar una reacción agresiva.
- Refuércelos que todos aprendemos de los errores, incluso las personas adultas.





Cuidadores,
niñas y niños



ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES

Video



Superfamilias
con habilidades
socioemocionales

Introducción



¡ES MOMENTO DE ACTIVAR TODO LO APRENDIDO!



Después de explorar juntos el tema de las habilidades socioemocionales, los invitamos a vivir una experiencia práctica y divertida a través de las siguientes supermisiones.

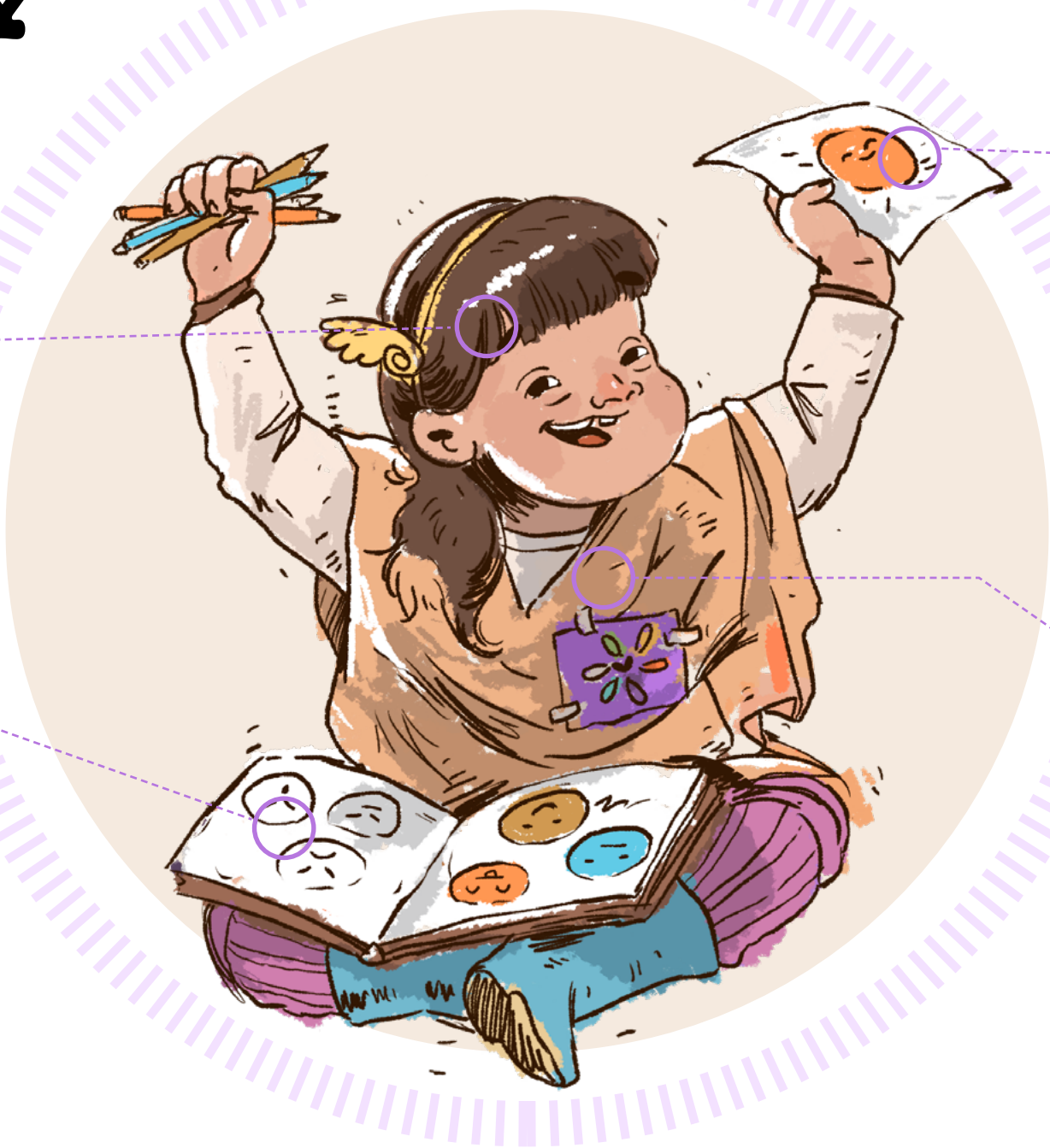
Cada misión ha sido pensada para realizarse en familia, mediante la creación de manualidades que les ayudarán a desarrollar superpoderes para la vida diaria.





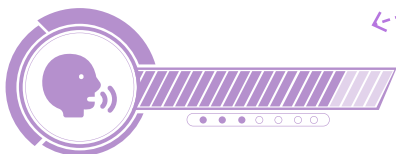
SUPERPODERES DE NIÑAS Y NIÑOS

Conozcan los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



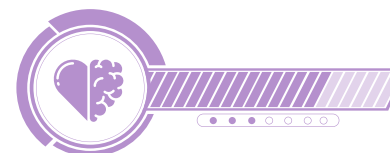
ACCIONAR LA EMPATÍA

Entender lo que otro siente y actuar con consideración.



RECONOCIMIENTO Y COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Saber y comprender lo que se siente y decirlo con claridad.



ACCIONAR LA PACIENCIA Y EL AUTOCONTROL

Manejar impulsos y esperar sin reaccionar de formas violentas o groseras.

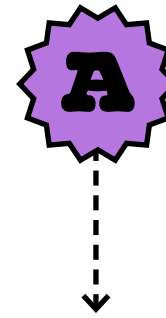


INTELIGENCIA EMOCIONAL

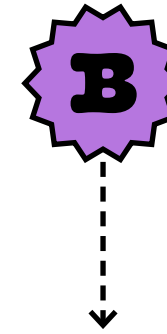
Identificar las emociones propias y ajenas para tomar mejores decisiones.

La parte práctica del presente documento fue diseñada para que niñas y niños desarrollen su inteligencia emocional, aprendan a identificar y expresar lo que sienten, y fortalezcan habilidades como la empatía, la escucha y la resolución de conflictos. Consta de misiones que se convierten en momentos de juego, conversación y expresión creativa en familia. Se espera que las misiones sean edificantes, pero, sobre todo, amorosas y transformadoras, y que siembren herramientas valiosas para la vida en comunidad.

LAS MISIONES CONSTAN DE TRES PARTES:



Un segmento introductorio, que plantea un objetivo de la misión y el superpoder que niñas y niños obtendrán al final de la misma, junto con los materiales que necesitarán.



Una sección práctica, donde se darán instrucciones concisas y concretas para elaborar la manualidad.

EL MICRÓFONO DE LAS EMOCIONES

Tiempo aprox. 0h 30m

Superpoder: reconocimiento y comunicación de las emociones

Esta misión tiene como objetivo, aprender a reconocer emociones, y familiarizarse con ellas y fomentar el diálogo sobre las emociones que producen algunas situaciones.

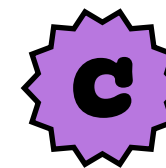
MATERIALES
Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

- 2 cartones de papel higiénico vacíos
- Cinta adhesiva
- Pinturas, marcadores, stickers (para decorar)
- Tijeras
- Papel o cartulina (opcional para hacer etiquetas o tarjetas emocionales)

REFLEXIONES

Al armar el micrófono revisemos:
¿HEMOS INCLUIDO LAS EMOCIONES SUFICIENTES?
¿ALGUNAS VEZ HAS SENTIDO EMOCIONES, A LAS QUE NO LES CONOCES EL NOMBRE?
El micrófono se usa para hablar, pero también para escuchar.
¿TE GUSTA QUE TE ESCUCHEN?
¿TE RESULTA FÁCIL DARTE CUENTA DE CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS CUANDO HABLAN?
¿CÓMO LO HACES?
¿EN QUE MOMENTO O SITUACIÓN LA SENTISTE TÚ?
Algunas emociones son el resultado de una sola emoción, pueden derivar, como ejemplos:
Cello = Miedo + Enfado (Miedo de pensar algo o alguien + enojo por la situación)
+ Intelecto por no sentirse bien con uno mismo.
Orgullo = Alegría + Sorpresa (Alegría por un logro + sorpresa al reconocer lo valioso que fue).

¿A DÓNDE RESPONDES EN ACCIÓN?
Gracias a este micrófono, enseñaremos al niño a identificar emociones nuevas, nombrarlas y poder hablar de ellas cuando tenga la oportunidad de conversar y hablar con ellas.



Una parte para la reflexión, donde se plantearán unas preguntas básicas que ayudan a transmitir los aprendizajes de la experiencia de manera clara y articulada con el resto de los contenidos.



Video



Superfamilias con
habilidades socioemocionales
Motor colorido para ayudar

MOTOR COLORIDO PARA AYUDAR



Tiempo aprox.
1h 15m

**Superpoder: accionar
la empatía.**

Esta misión tiene como objetivo comunicar e interiorizar la importancia de cuidar a los demás y permitir que nos cuiden. Asimismo, se enfoca en desarrollar el hábito de apoyar y evitar el individualismo.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Una hoja de papel



Colores



Esferos y marcadores



AHORA VAMOS A JUGAR

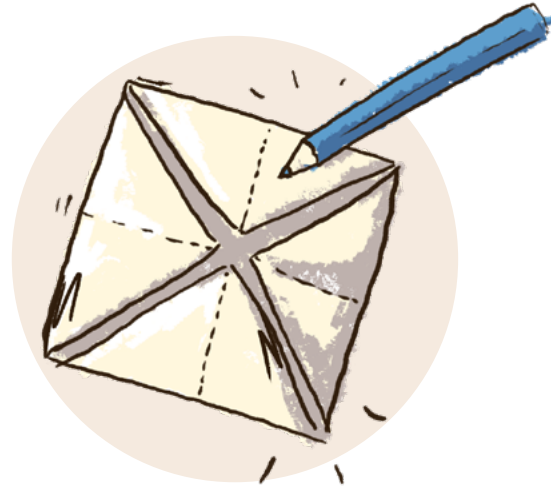
Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Doblar la hoja en forma de comecocos

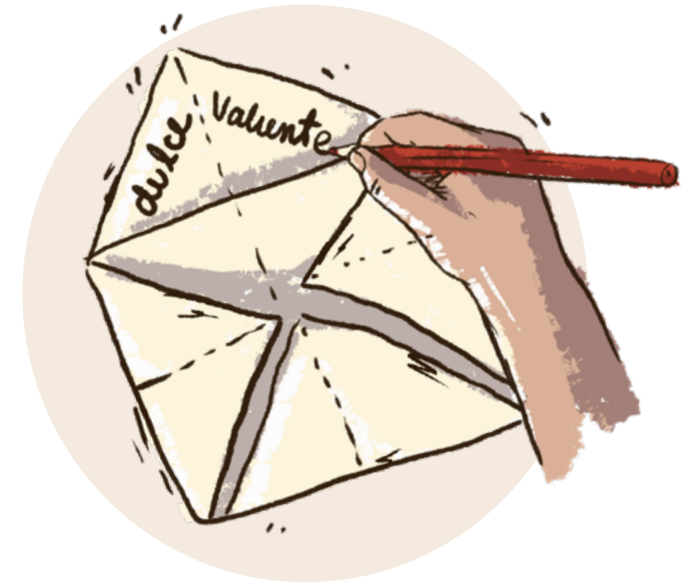
- Doblar el papel cuadrado en diagonal en ambas direcciones y desdoblarlo.
- Llevar cada punta hacia el centro del papel (formando un cuadrado más pequeño).
- Dar vuelta el papel y repetir el paso: llevar cada nueva punta hacia el centro otra vez.



2

Colorear

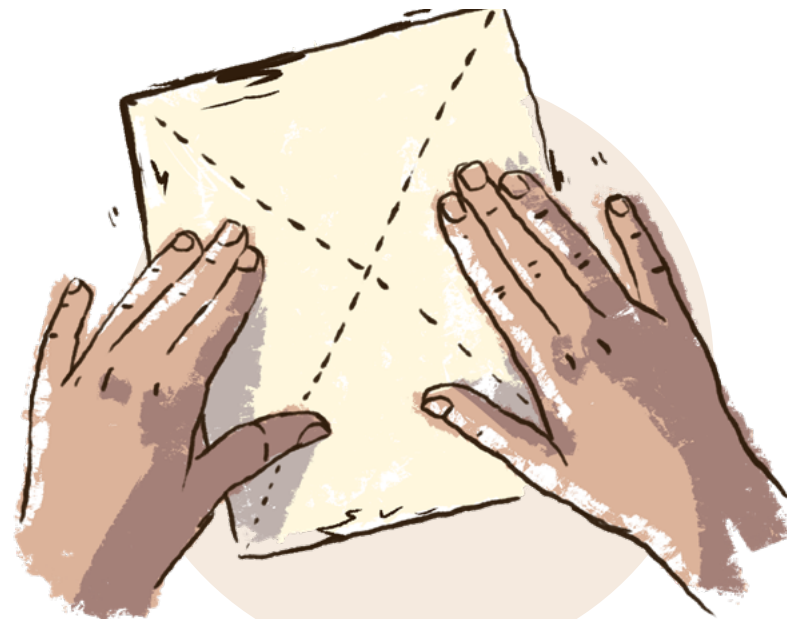
- En la parte exterior, usar diferentes colores para pintar los dobleces en forma de triángulo (uno en cada cara visible).



3

Colocar las palabras mágicas

- Al abrir cada color, escribir una palabra positiva como valiente, creativo, inteligente, dulce, etc.





AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...



4

Complementar con frases confortantes:

"Eres muy importante para mí, desearía que te sientas mejor".

"Todo lo que haces tiene magia".

"Eres una estrella brillante que ilumina la vida".

"Tu sonrisa es la más bonita".

"¡Yo amo tenerte cerca!".

5

Pedir un número, luego mover el comecocos esa cantidad de veces y mostrar una opción de colores.



6

Abrir una pestaña y leer la frase positiva en voz alta

Esta actividad es una oportunidad para fortalecer el vínculo afectivo con niñas y niños. Leer juntos mensajes que reconozcan sus logros, emociones o esfuerzos puede ayudarles a sentirse vistos, valorados y acompañados.



REFLEXIONES

Practiquemos el ejercicio y respondamos estas preguntas:

¿NOS GUSTA RECIBIR CARIÑO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

¿CÓMO NOS SENTIMOS AL RECIBIR PALABRAS Y FRASES RECONFORTANTES?

¿CUÁNDO VAMOS A USAR EL MOTOR COLORIDO PARA AYUDAR?

¿POR QUÉ SE LLAMA MOTOR COLORIDO PARA AYUDAR?



EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Así aprenderemos y reforzaremos la idea de que, así como es importante permitarnos recibir cariño, es importante dar amor y apoyo, construir lazos con los demás (un tejido social sano y de cooperación) y comprender que el apoyo y el cuidado mutuo son fundamentales para la vida y la sociedad.





Video



Superfamilias con habilidades socioemocionales

El micrófono de las emociones

EL MICRÓFONO DE LAS EMOCIONES



Tiempo aprox.
0h 30m

Superpoder: reconocimiento y comunicación de las emociones

Esta misión tiene como objetivo aprender a reconocer las emociones, familiarizarnos con ellas y fomentar el diálogo sobre las que producen algunas situaciones.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



2 cartones de papel higiénico vacíos



Cinta adhesiva



Pinturas, marcadores, stickers (para decorar)



Tijeras (uso supervisado)



Papel o cartulina (opcional para hacer etiquetas o caritas emocionales)

PASOS

1

**Pintar pequeñas
caritas en los
tubos o en la
cartulina:**

Dibujar el máximo número de caritas de emociones como alegría, enojo, aburrimiento, incomodidad, tristeza, vergüenza, envidia, sorpresa, celos, orgullo, desilusión, miedo. Incluir signos de suma en el micrófono.

2

Unir los tubos

- Unir los dos cartones por uno de los extremos, formando un solo tubo más largo, tipo megáfono.
- Fijarlos bien con cinta adhesiva

3

**Colocar una
etiqueta con
el nombre del
dispositivo**

- Ejemplo: "Megáfono del corazón" o "Bocina de sentimientos"





AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

4

Llevar a cabo un ejercicio sencillo de reconocimiento emocional antes de usar el micrófono, por ejemplo:

“¿Que estoy sintiendo?”. Si siente más de una emoción, puede también decirlo.

La niña o el niño elige una carita en el micrófono y lo usa para decir lo que siente : “Me siento triste y enojada porque...”, “Estoy feliz porque...”, “Me siento con miedo y vergüenza y quiero decir que...”.

5

Comenzar el diálogo a partir de esta iniciativa.

Normas de uso:

- Solo una persona habla a la vez con el megáfono.
- Los demás escuchan con atención y sin interrumpir.
- No se juzgan las emociones, todas son válidas.



REFLEXIONES

Al armar el micrófono revisemos:

¿HEMOS INCLUIDO LAS EMOCIONES SUFICIENTES?

¿ALGUNA VEZ HEMOS SENTIDO EMOCIONES DE LAS QUE NO CONOCEMOS EL NOMBRE?

El micrófono se usa para hablar, pero también para escuchar

¿NOS GUSTA SER ESCUCHADOS?

¿NOS RESULTA FÁCIL ENTENDER CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS CUANDO HABLAN? ¿CÓMO PODEMOS NOTARLO?

¿QUÉ EMOCIÓN NUEVA LOGRAMOS IDENTIFICAR? ¿EN QUÉ MOMENTO O SITUACIÓN LA HEMOS SENTIDO?

Algunas emociones son el resultado de unir dos emociones, ¿cuáles detectamos? A continuación, algunos ejemplos: celos = miedo + enfado (miedo de perder algo o alguien + enojo por la situación). Vergüenza = miedo + tristeza (miedo a ser juzgado + tristeza por no sentirse bien con uno mismo). Orgullo = alegría + sorpresa (alegría por un logro + sorpresa al reconocer lo valioso que fue).



EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Gracias a este micrófono, enseñaremos a la niña o al niño a identificar emociones nuevas, nombrarlas y poder hablar de ellas cuando exista la necesidad de exteriorizar y buscar consejo. Podemos usar este micrófono en conversaciones en cualquier momento, tomando la iniciativa, para incentivar a la niña o al niño a hacerlo.



Video



Superfamilias con
habilidades socioemocionales
La botellita del equilibrio

LA BOTELLITA DEL EQUILIBRIO



Tiempo aprox.
0h 30m

**Superpoder: accionar la
paciencia y el autocontrol**

El objetivo de esta misión es materializar lo que sucede en la mente cuando las emociones son intensas, los pensamientos se disparan y es difícil hallar la claridad. Todo parece un caos, y es normal. Lo importante es que tengamos la paciencia para esperar a que las emociones se equilibren para luego actuar.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Botella de plástico o vidrio con tapa



Escarcha, lentejuelas o elementos que se asienten despacio



Opcional: aceite de cocina y algún colorante natural



AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Verter agua en la botella.



2

Poner la escarcha y las lentejuelas.



3

Verter el aceite y agregar nuevamente lentejuelas y escarcha.



4

Cerrar de forma segura.

5

Agitar, revisar y contemplar el movimiento de cada elemento.



REFLEXIONES

Hagamos el ejercicio y respondamos las siguientes preguntas:

¿QUÉ PASA CON EL AGUA, LA ESCARCHA Y LOS OTROS ELEMENTOS CUANDO AGITAMOS EL FRASCO?

¿PODEMOS VER A TRAVÉS DEL FRASCO CUANDO SE ACABA DE AGITAR?

¿CUÁNTO TARDAN LOS ELEMENTOS DEL FRASCO Y LOS LÍQUIDOS EN VOLVER A LA NORMALIDAD?

Incluso cuando la escarcha ya se ha asentado, el agua puede continuar un poco turbia. Expliquemos a la niña o al niño que así son nuestra mente y nuestros pensamientos, y por eso es necesario esperar con paciencia para poder pensar claramente.

¿QUÉ SENTIMOS MIENTRAS LA BOTELLA SE EQUILIBRA? ¿NOS CUESTA ESPERAR?



EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con este ejercicio ayudamos a niñas y niños a visualizar lo que puede suceder cuando las emociones nos invaden con fuerza. Imaginar que las ideas saltan unas sobre otras nos permite comprender que tomar decisiones en medio de la confusión no es saludable. Agitar la botellita cuando haya enojo o ansiedad y esperar con calma a que los elementos vuelvan a la normalidad nos ayudará a adoptar el hábito de tomar una pausa antes de reaccionar frente a las emociones.



Video



Superfamilias con
habilidades socioemocionales
Detective de las emociones

DETECTIVE DE LAS EMOCIONES



Tiempo aprox.
1h

**Superpoder: inteligencia
emocional**

Esta misión tiene como objetivo enseñar a niñas y niños a observar y reconocer emociones en otras personas, para promover habilidades sociales, identificar cómo podrían sentirse los demás en diferentes situaciones y colaborar cuando tengan la oportunidad.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartulina o
papel grueso



Fichas
bibliográficas



Revistas o
impresiones de
rostros con distintas
expresiones



Tijeras (uso
supervisado)



Pegamento o
cinta adhesiva



Lupa de cartón (puede
ser hecha con un rollo
de papel y celofán)



Tarjetas con
situaciones cotidianas

PASOS

1

Crear la lupa de detective

- Recortar un círculo grande de cartón y pegar un celofán en el centro para simular el vidrio de una lupa.

2

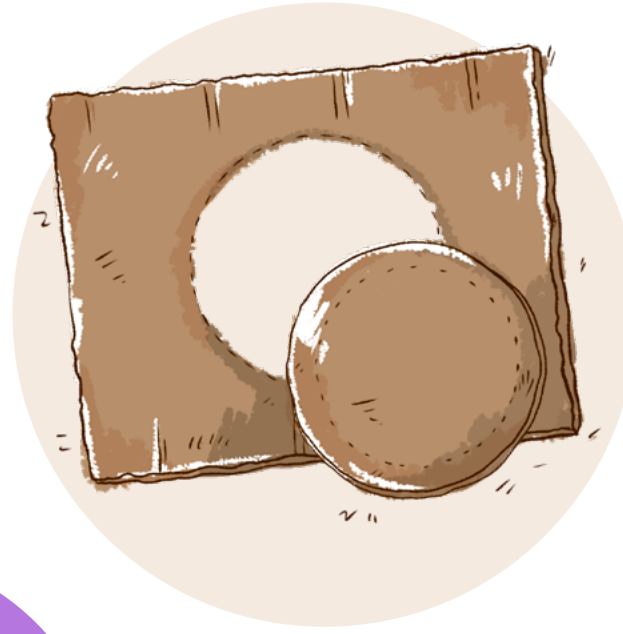
Recortar rostros que manifiesten emociones

- Buscar en revistas o imprimir fotos de rostros con diferentes expresiones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, aburrimiento).
- Pegar las imágenes en una cartulina para formar un "tablero de emociones".

3

Crear las tarjetas de situaciones

- Recortar las fichas bibliográficas en 4 pedazos y en cada una escribir posibles situaciones del día a día.





AHORA VAMOS A JUGAR

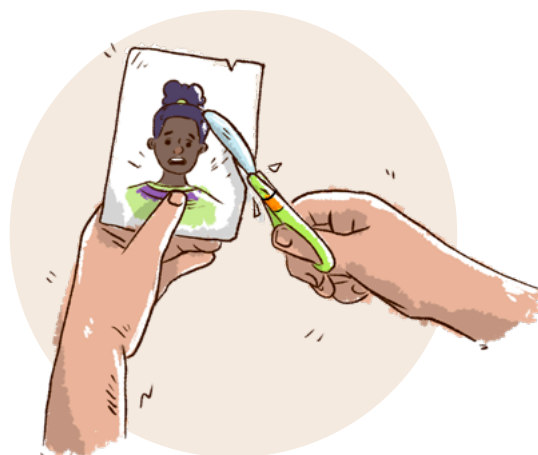
Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

4

Investigar

➤ Sacar las tarjetas de situaciones al azar. La niña o el niño debe usar su lupa y señalar qué emoción coincide con la historia.

- *“Alguien se cayó al suelo en el recreo”. → La niña o el niño señala un rostro triste o avergonzado.*
- *“Alguien ganó en el juego de fútbol con sus amigos”. → La niña o el niño señala un rostro de alegría, de orgullo o de diversión.*
- *“A alguien le llega un regalo sorpresa”. → La niña o el niño busca una cara de curiosidad o entusiasmo.*
- *“Alguien se comió el postre de su amiga sin permiso”. → La niña o el niño busca una cara de miedo, culpa o vergüenza.*



REFLEXIONES

Revisemos todos el resultado de la investigación y respondamos las siguientes preguntas:

¿ALGUNA VEZ HEMOS VISTO A ALGUIEN HACER ESTAS EXPRESIONES?

¿NOS SENTIMOS IDENTIFICADOS CON ESTAS EXPRESIONES?

¿SIEMPRE QUE HAY UNA EMOCIÓN HAY EXPRESIONES?

¿ESTÁ BIEN EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS?
¿CUÁNDO? ¿CON QUIÉN?

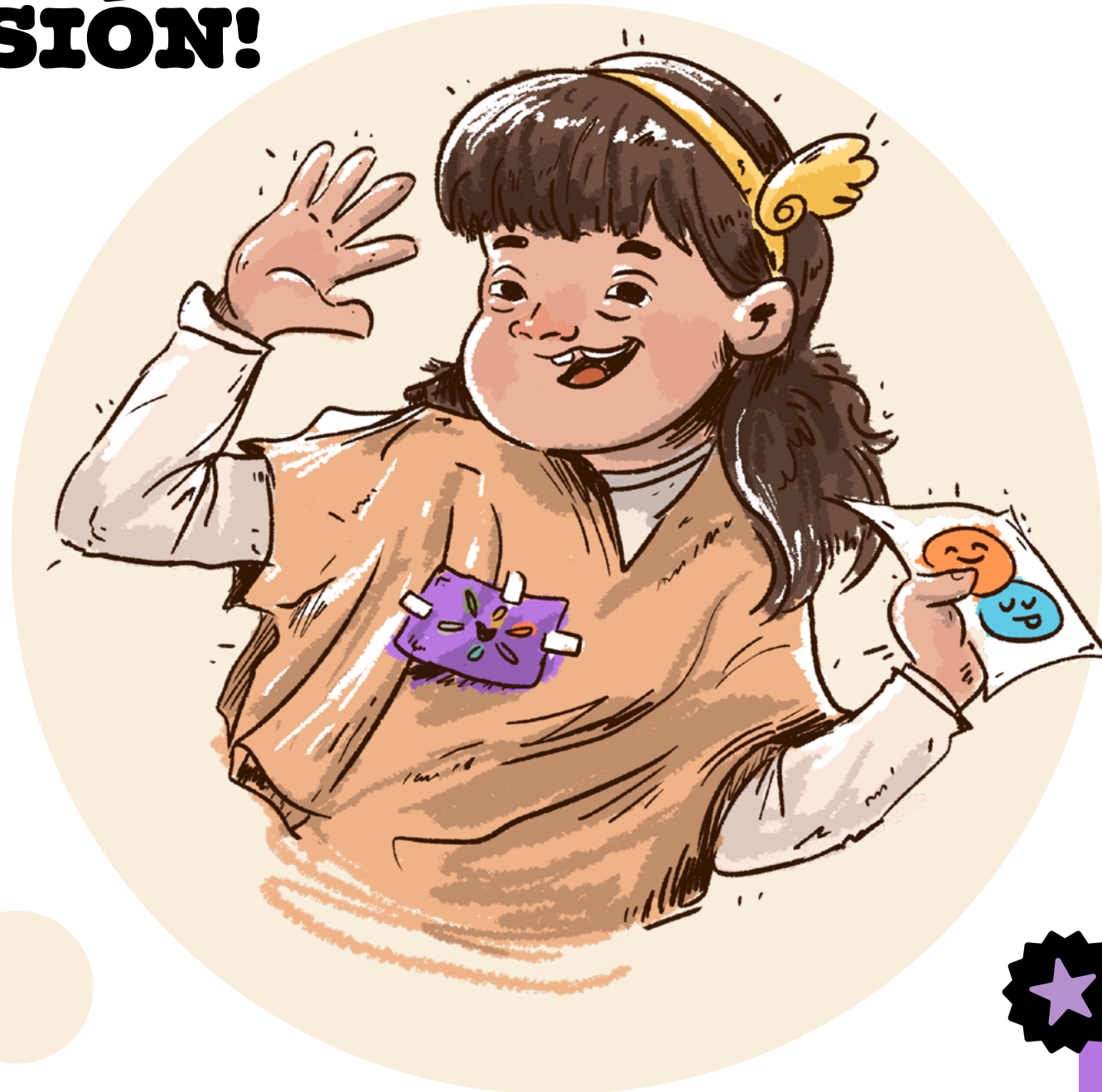


EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Algunas emociones pueden reflejarse en el rostro o en el comportamiento. Cuando logramos comprender cómo se sienten los demás, podemos responder con asertividad, es decir, de manera adecuada y respetuosa en cada situación.

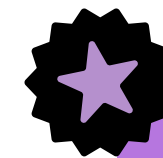
¡GRACIAS POR ACOMPañARNOS EN ESTA MISIÓN!

Explorar las emociones, aprender a expresarlas y acompañar a niñas y niños con empatía y paciencia es una gran aventura... ¡y tú ya la empezaste! Si llegaste hasta aquí, es porque estás comprometido con fortalecer los superpoderes de quienes más quieres.



RECORDEMOS QUE CADA PEQUEÑO PASO CUENTA Y QUE ACOMPAÑAR CON AMOR HACE TODA LA DIFERENCIA.

PARA SEGUIR CRECIENDO COMO SUPERFAMILIA, LOS INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS CARTILLAS DE ESTA COLECCIÓN. ALLÍ HAY NUEVAS MISIONES PARA HABLAR SOBRE TEMAS COMO EL APRENDIZAJE, LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, LA SEXUALIDAD Y LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. CADA CARTILLA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA COMPARTIR EN FAMILIA, FORTALECER LA CONFIANZA Y ACOMPAÑAR CON ALEGRÍA EL DESARROLLO DE NIÑAS Y NIÑOS.



**¡Suerte en la
próxima misión!**

PARA MÁS INFORMACIÓN

Beaumont, É. (2020). *Las emociones de Gastón (serie)*. Editorial Picarona.

Cavallini, R. (2020). *Educación de las emociones en la infancia*. Editorial Graó.

Faber, A., & Mazlish, E. (2020). *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. Medici.

Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Llenas, A. (2023). *El monstruo de colores: Doctor de emociones*. Editorial Flamboyant.

Ramos, J. M. (2021). *El emocioario: di lo que sientes*. Palabras Aladas.



★ SUPERFAMILIAS ★

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Superfamilias: crianza en familia
de los 6 a los 8 años

© Red PaPaz, 2025

Gracias a todo el equipo, expertos,
madres, padres y cuidadores, que dieron
su aporte para dar vida a esta serie.

Autoría y desarrollo

Punto aparte
Editores

www.puntoaparte.com.co

Dirección editorial

Andrés Barragán

Dirección de arte

Guillermo Torres

Edición

Ana María Cifuentes

Natalí Cifuentes

Leonardo Realpe

Diseño y diagramación

Valeria Cobos

Jeisson Reyes

Cristine Villamil

Mateo L. Zúñiga

Ilustración

Guillermo Torres

Jessica Rojas

Fernanda Maya

Sebastián Calderón

David Sarmiento

Valentina Guzmán

Steven Pinzón

Animación

Camilo Ruiz

Ingeniería de sonido y mezcla

Iohan Estévez

Autoría y apoyo técnico



www.redpapaz.org

Coordinación y escritura técnica

Mónica Paola Carreño Melgar

Escritura y revisión técnica

Laura Alejandra Morales

Revisión técnica

Diana María Castro

Hans Walter Cabra

Asesoría experta

Aprendizaje

Ximena Ojeda, Psicóloga, Docente en la
Universidad Pedagógica Nacional

En el mundo digital

Rocío López, Docente-Investigadora de
Infancias, Cultura y Educación
en la Facultad de Educación de la
Pontificia Universidad Javeriana;
Viviana Quintero, Psicóloga experta en
Protección a la Niñez en Línea.

Habilidades socioemocionales

Tatiana Plata, Docente del
Departamento de Psicología,
Universidad Nacional de Colombia.

Hábitos saludables

Juan David Albarracín,
Secretario de la Junta Directiva de la
Sociedad Colombiana de Pediatría,
regional Bogotá.

Resolución de conflictos

Omar Suárez, Abogado, Psicólogo y
Magíster en Construcción de Paz.

Sexualidad y límites

Carolina Ibarra, Psicóloga con
Especialización en Estudios
Latinoamericanos, Máster
en Psicología con énfasis en
Investigación Psicosocial y Doctora
en Educación; Ángela María Rojas,
doctora en Psicología, Universidad
de los Andes.

Revisión editorial

Diana Urueña, Consultora en Asuntos
de Desarrollo Integral de la Niñez.



Todos los derechos reservados Red PaPaz,
prohibida su reproducción y venta. Este contenido
hace parte de Superfamilias: crianza en familia de
los 6 a los 8 años, disponible en
superfamilias.redpapaz.org