

PRIMARIA

Recursos para el profesorado

Más Recursos 1

Educación emocional • Recursos literarios • Fichas para el desarrollo de la inteligencia • Números a la carta • Comunicación con las familias



Más recursos 1 es una obra colectiva concebida, diseñada y creada en el departamento de Ediciones Educativas de Santillana Educación, S. L., dirigido por **Enrique Juan Redal**.

Dirección de arte: José Crespo González.

Proyecto gráfico: Pep Carrió.

Jefa de proyecto: Rosa Marín González.

Coordinación de ilustración: Carlos Aguilera Sevillano.

Jefe de desarrollo de proyecto: Javier Tejeda de la Calle.

Desarrollo gráfico: José Luis García Bermejo, Raúl de Andrés González,
Rosa Barriga Gaitán y Jorge Gómez Tobar.

Dirección técnica: Ángel García Encinar.

Coordinación técnica: José Luis Verdasco Romero y Raquel Carrasco Ortiz.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN EDITORIAL

1.º CICLO PRIMARIA

Maite López-Sáez Rodríguez-Piñero.

© 2011 by Santillana Educación, S. L.
Torrelaguna, 60. 28043 Madrid
PRINTED IN SPAIN
Impreso en España por

ISBN: 84-313-0015084-3
CP: 297083
Depósito legal:

La presente obra está protegida por las leyes de derechos de autor y su propiedad intelectual le corresponde a Santillana. A los legítimos usuarios de la misma solo les está permitido realizar fotocopias para su uso como material de aula. Queda prohibida cualquier utilización fuera de los usos permitidos, especialmente aquella que tenga fines comerciales.

Índice Más Recursos 1

Programa de Educación emocional	5
Recursos literarios	53
Fichas para el desarrollo de la inteligencia	77
Números a la carta	117
Comunicación con las familias	149



Programa de Educación emocional

Autor: Antonio Vallés Arándiga.

Edición: Sagrario Luna Rodríguez.

Confección y montaje: Raquel Carrasco Ortiz y Paloma Espejo Roig.

Corrección: Ana M.^a Díaz Villa y Vicente Camacho Díaz.

Índice

Educación emocional

1. Introducción	9
2. Inteligencia emocional y competencias emocionales	10
2. 1. El aprendizaje emocional	13
3. Objetivos para el primer ciclo de Educación Primaria	14
3. 1. Objetivos generales del ciclo	14
3. 2. Objetivos para el primer curso	15
3. 3. Objetivos para el segundo curso	15
4. Actividades y orientaciones didácticas para trabajar las competencias emocionales	16
4. 1. Percepción de las emociones	16
4. 2. Percepción y comprensión de emociones en los demás (empatía)	19
4. 3. Expresión de las emociones	22
4. 4. Comprensión de las emociones	24
4. 5. Regulación de las emociones	26
5. Resolución de conflictos entre compañeros	32
5. 1. Pautas para abordar los conflictos en el aula	32
5. 2. Fases de la resolución de conflictos	33
6. Sugerencias metodológicas	35
6. 1. Los cuentos y las lecturas	36
7. Vocabulario emocional	36
8. Criterios de evaluación	37
9. Bibliografía	39
10. Sitios web	39
Fichas de trabajo fotocopiables	41

1. Introducción

Los contenidos de aprendizaje de carácter cognitivo han sido predominantes en las últimas décadas en el currículo escolar; sin embargo, la dimensión emocional ha estado frecuentemente olvidada y no ha sido objeto del proceso de enseñanza/aprendizaje reglado, como lo han sido las áreas clásicas de Lengua, Matemáticas o Conocimiento del medio, por citar algunas de ellas.

Educación de las emociones, gestionarlas, afrontar situaciones difíciles de la vida, solucionar adecuadamente conflictos interpersonales, mostrarse socialmente competente o aprender a ser más feliz son ejemplos de contenidos de aprendizaje que la escuela sistemáticamente no ha contemplado en los currículos de sus etapas educativas. Sin embargo, en los últimos años se ha suscitado la necesidad de afrontar una realidad escolar del comportamiento de nuestros alumnos y alumnas caracterizada por una ausencia notable de control emocional, con casos de conflictividad y agresividad, un lenguaje carente de comunicación emocional efectiva y eficaz, ausencia de actitudes empáticas y escasa o nula tolerancia a las frustraciones de la vida diaria, entre otros muchos problemas en la escuela. Estos problemas están originados por una serie de factores de riesgo muy variados, y gran cantidad de ellos se encuentran fuera de las aulas, por lo que escapan al control de los docentes (pobreza extrema, familia con conductas antisociales o consumo de drogas, maltrato y abuso físico, y entornos sociales deprimidos, entre otros) (Extremera y Fernández Berrocal, 2001).

Ante tal estado de la cuestión, desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos se ha revelado como un campo muy prometedor para prevenir la conflictividad actual en los centros educativos (Mayer y Cobb, 2000). La escuela debe plantearse enseñar a sus alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándolos de estrategias y habilidades emocionales básicas que los protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

Pero ¿podemos enseñar a los alumnos a ser más inteligentes en lo emocional? La respuesta es esperanzadora. La inteligencia emocional y social difiere de la inteligencia cognitiva y se asemeja a los factores de personalidad y, a diferencia de la abstracta o académica, la inteligencia emocional y social puede modificarse a través de la vida (Bar-On, 1998; citado por Ugarriza, 2001).

A la educación de las emociones se la ha denominado **alfabetización emocional** (Goleman, 1995; Shapiro, 1997; entre otros) y pretende enseñar a los alumnos –a todos, a los conflictivos en las relaciones interpersonales y a los que no lo son– a gestionar su emocionalidad desarrollando su inteligencia emocional. En el desarrollo de las competencias emocionales, los alumnos deben aprender a prevenir y a resolver bien los conflictos interpersonales; a gestionar sus alteraciones emocionales, especialmente el enfado y el miedo; y a tener una adecuada autoestima y autocontrol, para mostrarse asertivos y relacionarse eficazmente con los iguales.

Las competencias emocionales de percibir, expresar, comprender y regular las emociones propias y de los demás deben ser objeto de enseñanza, y no dejarlas solamente al arbitrio de las exposiciones indirectas en las interacciones familiares, sociales o interpersonales de la vida diaria. No deberíamos esperar a que los alumnos crezcan y aprendan libremente de sus experiencias para que la vida los haga más inteligentes emocionalmente; ya en la escuela deberían aprender a serlo, mediante la educación emocional.

Para que la enseñanza/aprendizaje de la emocionalidad pueda desarrollarse en un marco escolar idóneo son necesarios medios y recursos suficientes. Desde el punto de vista tutorial, se hace necesario un **nuevo perfil del profesor-tutor** que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para sus alumnos. Para ello, es necesario que él mismo se constituya en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales como fuente de aprendizaje por observación de un modelo adecuado.

Por otra parte, es totalmente necesario disponer de un **currículo** que defina y desarrolle los contenidos emocionales con sus correspondientes elementos curriculares: objetivos, actividades, metodología y criterios de evaluación.

Del mismo modo, es imprescindible contar con estrategias metodológicas que permitan al profesorado la enseñanza de dichos contenidos. En esta línea, en este material dirigido al profesor se ofrecen procedimientos concretos para desarrollar los componentes de la inteligencia emocional a través de actividades y sugerencias metodológicas que desarrollan las cuatro competencias de la inteligencia emocional.

2. Inteligencia emocional y competencias emocionales

La **inteligencia emocional** (IE) es la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender, analizar y regular reflexivamente la información afectiva. La **competencia emocional** hace referencia al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2005). Encontramos competencias emocionales en las diferentes facetas de la vida humana. Su contenido son los *afectos*, constituidos por emociones, sentimientos, estados emocionales, estados de ánimo, etc., y en ellas se integran los

procesos de identificar dichas emociones en uno mismo y en los demás, de expresarlas de modo socialmente adecuado, de emplear el pensamiento al servicio de la emocionalidad y de regular reflexivamente emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Las competencias emocionales están referidas tanto al plano intrapersonal como al plano interpersonal. En el plano intrapersonal se incluyen capacidades de autoconocimiento y autorreflexión acerca de la propia emocionalidad.

La **competencia emocional intrapersonal** exige disponer de las siguientes capacidades:

1. **Conocimiento de las propias emociones.** Implica tener un amplio vocabulario afectivo-sentimental que permita nombrar los diferentes estados de ánimo propios, así como sus manifestaciones externalizantes (comunicación expresiva de las emociones) e internalizantes (vivencia interna o experiencia subjetiva emocional).
2. **Habilidades emocionales.** Permiten expresar adecuadamente la propia emocionalidad y regularla al servicio del bienestar personal.
3. **Actitudes emocionales.** Constituyen la dimensión valorativa de la competencia emocional general. Ello supone mostrar sensibilidad, valorando y ponderando su importancia ante el hecho afectivo en la comunicación humana.

La **competencia emocional interpersonal** implica disponer de estas aptitudes:

1. **Habilidad para identificar** los estados emocionales en los demás, así como los pensamientos asociados a ellos y su comunicación a través de los indicadores gestuales expresivos.
2. **Conocimiento y habilidad empática** para comprender estados de ánimo en los demás y capacidad para prestar ayuda emocional.

Existen sólidas razones pedagógicas y neuroanatómicas que avalan y justifican la necesidad de abordar la alfabetización emocional. Desde la perspectiva educativa, el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos se ha revelado fundamental para favorecer comportamientos positivos en la **convivencia escolar** y en el **desarrollo integral de la personalidad**. Cuanto mayor es la IE de los escolares, las relaciones interpersonales que se establecen entre ellos son más adecuadas (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001). Así mismo, aumenta el **bienestar psicológico** (mayor autoestima, mayor felicidad, menor ansiedad y supresión de pensamientos negativos) cuanto mayor sea la competencia emocional (Fdez.-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2002, Extremera, 2003). El **comportamiento disruptivo** en la escuela es una de las grandes preocupaciones del profesorado, que debe impartir docencia en unas condiciones adecuadas de estabilidad emocional que garanticen el aprendizaje de los alumnos. En este sentido, un buen nivel de IE permite un mayor control de la impulsividad y un mejor control de las reacciones antisociales (Extremera y Fdez.-Berrocal, 2004). La inteligencia emocional ejerce, por tanto, un papel modulador en el **rendimiento escolar** de los alumnos. A mayor nivel de competencia emocional, especialmente en el manejo del estrés y la adaptabilidad, se produce un mejor control de las habilidades cognitivas que influyen en el aprendizaje y el rendimiento académicos.

Desde la perspectiva de las competencias básicas de la LOE, la educación emocional se incardina en la **Competencia social y ciudadana**, dirigida a aprender a «*convivir en sociedad: comunicarse, dialogar y participar*». Los alumnos expresarán sus ideas, defenderán y asumirán los puntos de vista propios, con autonomía y de acuerdo con su propio sistema de valores. Comprenderán y respetarán el punto de vista de los otros (dimensión cognitiva de la empatía) y utilizarán el diálogo para favorecer los acuerdos (habilidades conversacionales). Tendrán en cuenta las motivaciones y los intereses individuales y colectivos a la hora de explicar los hechos sociales y serán capaces de prevenir y resolver los conflictos que puedan acontecer en el centro escolar. Trabajarán en equipo y colaborarán con los demás. Participarán en la toma de decisiones del grupo para favorecer acuerdos y asumir sus obligaciones.

La educación emocional permite el desarrollo de la IE y sus competencias básicas, y está dirigida a lograr uno de los fines fundamentales de la educación: **el desarrollo integral de la personalidad**.

A estas razones educativas se añaden las evidencias neuroanatómicas de la localización de la IE en los circuitos neurológicos establecidos entre estructuras cerebrales como el neocórtex prefrontal y el sistema límbico, tal y como han puesto de manifiesto las investigaciones de LeDoux (1996, 1999, 2002) y Damasio (1994, 2000). El tráfico emocional inteligente se sitúa en la gestión que debe realizar el neocórtex prefrontal sobre las reacciones escasamente conscientes del sistema límbico. De este modo, el aprendizaje de la percepción de las emociones y los sentimientos, su valoración y expresión adecuada, el conocimiento emocional, el empleo de las emociones positivas al servicio de las funciones cognitivas y el manejo o la gestión inteligente sobre qué hacer con las reacciones emocionales y los estados de ánimo se consolidan a través del establecimiento y de la funcionalidad de estos circuitos neurológicos, que son la sede en el cerebro de la inteligencia emocional. Es pues el aprendizaje intencional, sistematizado y curricular el que permitirá al alumno desarrollar sus habilidades emocionales.

Desde la perspectiva docente, la educación emocional debe formar parte del proceso de enseñanza/aprendizaje del que el profesorado es protagonista, lo cual implica que este adopte un perfil de modelo que transmita a los alumnos los componentes y contenidos del comportamiento emocionalmente inteligente. Este perfil está caracterizado por la propia estabilidad emocional del profesor. Su equilibrio afectivo permitirá que los alumnos puedan observar un modelo de escucha y comprensión empática. Del mismo modo, el profesor debe ser también modelo para que sus alumnos aprendan a gestionar sus propios pensamientos, emociones y sentimientos.

Otra característica de este perfil emocional del profesorado es disponer de **habilidades empáticas**. Mostrar competencia en este componente fundamental de la IE exige lo siguiente:

1. Percibir las necesidades emocionales, las motivaciones, los intereses y los objetivos de los alumnos.
2. Mostrar sensibilidad para la comprensión de diferentes puntos de vista.
3. Ayudar a los alumnos a establecer sus propios objetivos personales.
4. Establecer un clima emocional en el aula que favorezca las adecuadas relaciones interpersonales.
5. Enseñar a los alumnos a gestionar inteligentemente las dificultades relacionadas con sus propias emociones y sentimientos.

A estas características del perfil emocional del tutor se añaden otras competencias relativas a la metodología cooperativa, al nivel o experiencia para la resolución de conflictos y la mediación educativa, y al fomento de los valores humanos.

Tras las razones expuestas y con el perfil emocional deseable, se hace patente la necesidad de considerar la educación emocional como un factor clave en el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos, teniendo en cuenta que las tres dimensiones del comportamiento –conductual, cognitiva y afectiva– deben quedar integradas en cualquier programa educativo. La alfabetización emocional requiere ser complementada con el desarrollo de la autoestima (dimensión cognitiva), la competencia social (dimensión conductual), y la educación en valores (dimensión afectiva). La integración de todos estos componentes enriquecerá y potenciará el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado.

2.1. El aprendizaje emocional

Los niños desarrollan su competencia emocional en una gran variedad de contextos: en el seno de la familia, en la escuela, en las relaciones interpersonales con iguales, en las actividades de ocio y tiempo libre, en las actividades deportivas, etc. Sin embargo, no deberíamos asignar a la «experiencia de vida» el papel de alfabetizadora emocional, sino que debe ser la propia institución educativa la que proporcione a los alumnos la posibilidad de desarrollar su personalidad de modo integral, tal y como, eufemísticamente, suele reflejarse en la literatura de los currículos escolares.

Constatadas las razones por las cuales se hace necesaria la alfabetización emocional en el ámbito escolar, es la escuela un escenario de convivencia diaria que ocupa a los alumnos y profesores muchas horas al día y muchos días al año. Los alumnos y alumnas permanecen en el centro escolar gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente su desarrollo emocional, de forma que el entorno escolar, junto con el familiar, se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos (Fdez.-Berrocal y Extremera, 2004). Pese a ello, en general, muy pocos alumnos reciben una educación emocional sistemática, y todavía son escasas las escuelas que tienen establecidos currículos de esta naturaleza para facilitar que los profesores los puedan desarrollar, a pesar de la evidencia de que el conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, la autonomía y la competencia social del niño.

El aprendizaje denominado incidental, por el cual el sujeto aprende del entorno sin intencionalidad aprehensiva, no es suficiente para alcanzar la madurez emocional. Es necesaria la acción educativa intencional y sistemática para el desarrollo de una emocionalidad modulada inteligentemente. Los niños y niñas que tienen dificultades para autocontrolarse constituyen una población vulnerable y sensible a los problemas descritos en el epígrafe anterior, y son, precisamente, quienes necesitan una mayor dedicación en el ámbito emocional.

Goleman (1997) denomina a los programas de desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo como «la escolarización de las emociones». Ello supone focalizar la atención por parte de los diseñadores del currículo del profesorado en el entramado mismo de la vida emocional; y eso se lleva a cabo analizando las situaciones conflictivas y los problemas cotidianos que acontecen en el contexto escolar y que generan tensión, ya que estas situaciones deben convertirse en tema de trabajo diario.

De este modo, tal y como afirma García Correa (1998), en clase se habla de problemas reales, como sentirse ofendido, sentirse rechazado, la envidia, los celos, los altercados diarios, etc., que podrían terminar en enfrentamientos o agresiones en el patio del recreo, en la misma aula o en la calle. Por ello, todos estos problemas deben analizarse y afrontarse mediante pautas de reflexión cognitiva y estrategias emocionales adecuadas.

3. Objetivos para el primer ciclo de Educación Primaria

A continuación se enuncian los objetivos generales del Proyecto de Educación emocional para el ciclo y, posteriormente, los correspondientes a cada curso del mismo.

3.1. Objetivos generales del ciclo

1. Desarrollar las competencias perceptivas y expresivas de las emociones y los sentimientos.

- a) Identificar adecuadamente las diferentes emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás.
- b) Percibir las expresiones faciales y los gestos corporales asociados a las emociones y los sentimientos.
- c) Identificar sentimientos a través de indicadores verbales y corporales.
- d) Comunicar eficazmente los estados de ánimo mediante la expresividad facial y verbal.

2. Desarrollar la empatía.

- a) Preocuparse por el estado de ánimo de los demás.
- b) Aumentar la capacidad de escucha activa.
- c) Respetar el turno de palabra.

3. Adquirir una mayor comprensión de sí mismo a través del conocimiento emocional.

- a) Aumentar el vocabulario emocional para identificar los estados de ánimo.
- b) Describir con exactitud las emociones y los estados de ánimo.
- c) Relacionar el pensamiento y la conducta con las emociones y los estados de ánimo.

4. Regular inteligentemente la vivencia y la expresión de las emociones.

- a) Anticipar respuestas de carácter emocional.
- b) Expresar adecuadamente las emociones y los estados de ánimo positivos y negativos.
- c) Gestionar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- d) Tolerar adecuadamente la frustración.
- e) Reducir los conflictos con los demás.

3.2. Objetivos para el primer curso

1. Percibir las emociones.

- a) Aspectos generales:
 - Identificar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.
 - Identificar en los demás las emociones básicas.
 - Distinguir diferentes niveles de intensidad en la expresión de las emociones.
- b) Empatía:
 - Escuchar atentamente a los demás.
 - Mirar a la cara de los compañeros cuando hablan.
 - Identificar las seis emociones básicas en las expresiones de los compañeros.

2. Expresar las emociones.

- a) Expresar verbalmente y de modo socialmente adecuado las emociones y los estados de ánimo.
- b) Explicar a los demás los estados de ánimo mediante palabras y gestos adecuados.

3. Comprender las emociones.

- a) Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.
- b) Comprender el estado de ánimo de los demás (empatía).
- c) Relacionar pensamientos y conductas con emociones.

4. Regular las emociones.

- a) Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- b) Tolerar adecuadamente la frustración.
- c) Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.

3.3. Objetivos para el segundo curso

1. Percibir las emociones.

- a) Aspectos generales:
 - Identificar adecuadamente las emociones secundarias o sentimientos derivados de las emociones básicas.
 - Identificar en los demás estas emociones y sentimientos.
 - Diferenciar los niveles de intensidad en la expresión de las emociones básicas y secundarias.

b) Empatía:

- Mirar a la cara del compañero y escucharlo con atención.
- Comprender los motivos de las emociones de los demás.
- Ayudar a los compañeros que lo necesiten.

2. Expresar las emociones.

- Expresar verbalmente y de modo socialmente adecuado las emociones y los estados de ánimo.
- Explicar a los demás los estados de ánimo mediante palabras y gestos adecuados.
- Identificar en los demás los estados de ánimo a través del lenguaje verbal.

3. Comprender las emociones.

- Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.
- Comprender el estado de ánimo de los demás (empatía).
- Relacionar pensamientos y conductas con emociones y estados de ánimo.
- Explicar los motivos de los estados de ánimo.

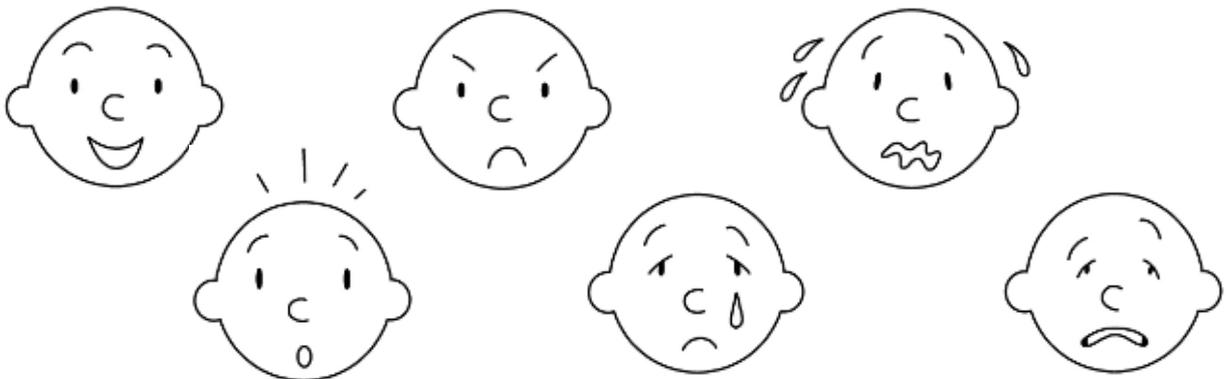
4. Regular las emociones.

- Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- Tolerar adecuadamente la frustración.
- Ser capaz de tranquilizarse en situaciones de enfado o tensión.
- Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.

4. Actividades y orientaciones didácticas para trabajar las competencias emocionales

4.1. Percepción de las emociones

Las llamadas emociones básicas o universales son la alegría, la ira o enfado, el miedo, la sorpresa, la tristeza y el asco. Su identificación se realiza mediante la expresión facial y resulta fácil que los alumnos



las identifiquen en sí mismos y en los demás. Otras emociones secundarias o sentimientos, como la satisfacción, la pena, la indignación o el temor, pueden resultar más difíciles de identificar y requieren de un aprendizaje que asocie las palabras a los gestos expresivos.

El uso de términos propios del vocabulario emocional permitirá que los alumnos aprendan a identificar las emociones secundarias.

Habilidad 1. Identificar en uno mismo y en los demás las emociones básicas: alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco

Las expresiones faciales de las emociones básicas son universales. Se reconocen sin dificultad en la expresión facial del otro. Se corresponden con cada emoción cuando existe una expresión genuina y natural, y contribuyen a ello las llamadas unidades de acción a través de los músculos de la cara que se encargan de elevar o hacer descender las cejas, la nariz, la boca, la frente y la barbilla, dando lugar a la expresión prototípica de cada emoción básica.

Actividades

- Presentar imágenes de caras que expresen cada una de las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco.
- Dibujar caras y decir qué emoción expresan. Pueden utilizarse fotografías de los propios alumnos expresando diversas emociones.
- Asociar cada emoción básica a sus emociones secundarias.
 - Alegría → Satisfacción, contento.
 - Tristeza → Pesar, pena.
 - Miedo → Terror, temor.
 - Enfado → Molestia, indignación.
- **Juego de expresar emociones.** Cada alumno reflejará una emoción a través de la expresión de su cara y los demás deberán adivinar cuál es.
- **Juego del espejo.** Los alumnos, por parejas, expresarán emociones frente a un espejo; sus compañeros tratarán de identificar cuáles son las emociones reflejadas.
- **La baraja emocional.** Utilizar una «baraja emocional» con tarjetas que expresen las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco). Cada alumno elegirá una tarjeta y expresará la emoción correspondiente. Los demás deberán identificar cuál es la emoción que están percibiendo.
- **Juego del termómetro emocional.** Cada alumno reflejará en su cara una emoción básica con un determinado grado o intensidad. Por ejemplo, si expresa miedo, su cara puede reflejar cierto temor o bien pánico. Los demás alumnos deben identificar de qué emoción se trata y su grado: poco, bastante o mucho miedo. A continuación, el profesor los ayudará a categorizarla empleando el vocabulario emocional básico del ciclo.

- También se puede utilizar la «baraja emocional» para que los alumnos identifiquen la intensidad de las emociones representadas, según una escala de poco, bastante o mucho. Se pueden trasladar preguntas como estas: *¿Qué cara está más alegre? ¿Qué cara está más enfadada? ¿Cuál es la que está menos sorprendida? ¿Quién siente más miedo? ¿Qué cara está más triste?*

Habilidad 2. Identificar las situaciones que provocan emociones y estados de ánimo

La habilidad consiste en asociar las emociones que sentimos y las causas que las producen, especialmente en situaciones de relaciones interpersonales entre los compañeros del aula y del colegio.

Los alumnos deben identificar qué situaciones son las que les producen sus emociones y estados de ánimo. En las relaciones interpersonales en la escuela se producen situaciones agradables que causan estados de ánimo favorables como la alegría, la satisfacción, el contento, la tranquilidad... Por ejemplo, al realizar una tarea de aprendizaje que nos gusta, al jugar con los compañeros, al escuchar un comentario agradable, etc. También tienen lugar situaciones que provocan emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo: cuando un niño se pelea o discute con otro, cuando un niño le rompe un objeto a otro o cualquier otro tipo de conflicto propio de las relaciones cotidianas en el centro escolar.

Actividades

- Preguntar a los alumnos sobre lo que ocurre en algunas situaciones o circunstancias que tienen lugar en el colegio e incluso en la familia. Por ejemplo:

¿Qué sientes cuando un compañero te molesta?

¿Cómo te sientes cuando nadie quiere jugar contigo?

¿Cómo te sientes cuando un amigo no te hace caso?

¿Qué sientes cuando te felicitan el día de tu cumpleaños?

¿Qué sientes cuando te dicen algo desagradable?

¿Qué sientes cuando un familiar o un amigo está enfermo?

¿Qué sientes cuando te enteras de que alguien tiene un problema?

¿Qué sientes cuando ves a alguien triste?

- Enumerar situaciones ficticias, que podrían ser cotidianas, para que los alumnos se fijen en ciertos comportamientos e intenten identificar las emociones de las personas que intervienen. Por ejemplo:
 - *Un niño grita e insulta a otro. ¿Cómo se sentirá el niño insultado?*
 - *Dos compañeros de clase hablan y se sonríen. ¿Cómo crees que se sienten?*
 - *El profesor riñe a un alumno que se está portando mal y está molestando a otros compañeros. ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Y el alumno al que han reñido? ¿Y sus compañeros?*
 - *Hay personas que tienen miedo a las tormentas. ¿Cómo crees que se sienten cuando ven los relámpagos y oyen los truenos? ¿Crees que estaría bien reírse de ellas?*

- Aprovechar las situaciones en las que se produzcan relaciones interpersonales, como los diálogos, los juegos o el trabajo en equipo, para proponer a los alumnos que identifiquen las emociones en las caras y en los gestos de los demás compañeros.
- Asociar conductas a las emociones que los alumnos manifiestan en diferentes contextos, y comentarlas. Por ejemplo:
 - En el centro escolar, en relación con los compañeros y las personas adultas.
 - En la familia.
 - En las relaciones con los amigos, en grupos de deporte o de otras actividades, etc.
- Identificar los síntomas corporales de las emociones. Hacer preguntas como estas:
 - *Cuando estás alegre, ¿cómo respiras? ¿Respiras mejor?*
 - *Si una persona está pálida, grita, se queda paralizada o empieza a huir corriendo, ¿qué crees que le ocurre?*
 - *¿Qué notas en tu cuerpo cuando tienes miedo?*
 - *¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás nervioso? ¿Y cuando estás tranquilo?*
 - *Si una persona está triste, ¿tiene ganas de moverse? ¿Por qué?*

4.2. Percepción y comprensión de emociones en los demás (empatía)

Desde la primera infancia, los niños muestran en su comportamiento una tendencia a sentir lo que siente el otro. Aunque se realiza mediante mecanismos cognitivos involuntarios, son las primeras manifestaciones de la conducta empática. La empatía, componente de la inteligencia emocional (percepción y comprensión emocional de los demás), es la capacidad para comprender los modos de interpretar la realidad y de emocionarse de las demás personas. La empatía permite conocer mejor a las personas con las que nos relacionamos, para ayudarlas.

Para identificar las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo de las demás personas es necesario descifrar y entender las señales no verbales que nos transmite el interlocutor a través de ciertas manifestaciones expresivas, como los gestos o la conducta motora (movimientos corporales), así como de sus verbalizaciones. Requiere poner en práctica habilidades como las siguientes:

- a) Prestar atención a los mensajes verbales del interlocutor.
- b) Observar los componentes expresivos (la cara, los gestos, la postura...).
- c) Comprender las razones que explican el comportamiento del otro.

Si aprendemos a reconocer cuándo la otra persona está tranquila, enfadada, asustada, apenada, ilusionada, etc., podremos comprender su perspectiva y colocarnos en su lugar.

Cuando los alumnos se muestran empáticos, mejoran las relaciones interpersonales con sus compañeros y aumenta la calidad del clima emocional del aula. Mostrar interés por el otro contribuye al conocimiento emocional, a anticipar los estados de ánimo de los demás y, gracias a esto, a prevenir los conflictos interpersonales.

Habilidad 1. Comprender las emociones y los sentimientos de los demás

Los alumnos deberán identificar qué emociones y sentimientos expresan los demás en las diferentes situaciones escolares. Deben mostrar su comprensión mediante actitudes de escucha, de diálogo y de ayuda entre ellos.

Actividades

- Para el conocimiento emocional de los demás, los alumnos responderán a la pregunta *¿Cómo es?* en cada uno de los casos que se enumeran a continuación:
 - *Un niño o una niña que habitualmente ayuda a los demás; otro que casi siempre está alegre; un tercer niño que se enfada enseguida por nada; otro que tiene mucha paciencia con sus compañeros; una niña que está nerviosa muy a menudo; otra que tranquiliza a los demás cuando les ve nerviosos...*

El profesor cuidará especialmente que, durante el desarrollo de esta actividad, no se produzcan personalismos negativos en torno a conductas y emociones que pudieran afectar a algún alumno. Lo importante de la actividad es el conocimiento emocional general de los demás.

- Los niños explicarán lo que sienten en estos casos:
 - *Cuando un compañero está enfermo y no puede venir a clase.*
 - *Cuando ven a una persona que está llorando.*
 - *Cuando un compañero está asustado porque tiene miedo.*
 - *Cuando un compañero está contento.*
 - *Cuando un compañero está molestando a otro.*
 - *Cuando un compañero dice que no sabe hacer una tarea y pide ayuda.*
- Los alumnos explicarán las circunstancias en las que intentarían comprender y ayudar a los demás compañeros. En todos los casos deben responder a la pregunta: *¿Qué harías?*
 - *Si una niña o un niño se pone a gritar porque alguien tropieza con ella; si está nervioso al salir a la pizarra a escribir una cosa; si se enfada con otro; si amenaza a otro con pegarle si no le deja una cosa; si se pone a llorar sin saber por qué; si se niega a hacer lo que le pide el profesor; si no le dejan jugar en el grupo; si no saluda a nadie y se muestra antipático; si molesta a los demás compañeros del aula.*

Propuestas complementarias

- **Representación de papeles.** El profesor propondrá la escenificación o dramatización de situaciones entre los alumnos. Se representará un diálogo entre dos o tres niños y los demás los observarán y estarán atentos a los siguientes aspectos:

- El volumen de la voz.
- La claridad con la que hablan.
- Los gestos de las manos y del cuerpo.
- La expresión de la cara.
- La mirada y la sonrisa de cada uno.

Al finalizar la dramatización se realizará un debate sobre lo que se ha observado. Cada niño opinará sobre si han dialogado con amabilidad, si han sonreído, si se han ayudado, si han expresado emociones... Después, se intercambiarán los papeles para que intervengan otros niños y niñas en las escenificaciones.

- **Conocimiento empático.** Para un mejor conocimiento empático es importante que los alumnos asocien el estado de ánimo de otro niño con lo que hace ese otro niño. Por ejemplo:
 - *Fernando, cada vez que se enfada, agrade.*
 - *Luisa, cada vez que está alegre, se muestra más amable.*
 - *Carlos, cuando está asustado, no quiere jugar con nadie.*

El propósito de este conocimiento es asociar emociones y estados de ánimo a las conductas que tienen lugar habitualmente en las relaciones interpersonales del aula.

- **Bienestar personal.** Proponer las conductas que serían más adecuadas para sentirse mejor. Por ejemplo:
 - *Fernando, cada vez que se enfada, agrade, pero sería mejor que aprendiera a calmarse.*
 - *Luisa, cada vez que está alegre, se muestra más amable. Eso está muy bien.*
 - *Carlos, cuando está asustado, no quiere jugar con nadie, pero sería mejor que aprendiera a tranquilizarse.*
- **Situaciones variadas.** El profesor explicará a los alumnos qué estados de ánimo se asocian a diferentes situaciones escolares. Por ejemplo:
 - *Cuando un niño le sonríe a un compañero y se muestra amable, los dos se sienten contentos y alegres.*
 - *Cuando un niño asusta a un compañero, este sentirá miedo y se enfadará por ello.*
 - *Cuando un niño molesta a otro o le insulta, el primero siente rabia o enfado y el otro puede sentir miedo.*
 - *Cuando un niño o una niña se porta mal en clase para llamar la atención y no deja trabajar a los demás compañeros, estos se sentirán molestos y enfadados.*

El profesor hará referencia a situaciones escolares variadas en las que se produzcan emociones tanto positivas como negativas.

- **Las palabras nos emocionan.** El profesor explicará a los alumnos que la forma como nos dirigimos a los demás es muy importante para que todos nos sintamos bien. Según cómo digamos las cosas, nuestros compañeros se sentirán contentos o disgustados, enfadados o tranquilos, alegres o tristes...

Traslade a los alumnos la estructura *Si un niño le dice a otro... entonces se sentirá...* para, a través de ella, presentarles posibles mensajes (*Has hecho un dibujo muy bonito. Felicidades. ¡Tú qué sabes! Has sido muy amable, gracias. Te vas enterar como te pille. ¡Menuda tontería!*). Los alumnos deben completar el enunciado indicando la reacción emocional que provocaría cada caso.

4.3. Expresión de las emociones

Las emociones tienen una vivencia interna y una expresión externa. La vivencia interna es la experiencia subjetiva, el impacto o afectación que se produce en nosotros. La expresión de las emociones es la parte visible y comunicativa de las mismas. Expresarlas mediante el rostro y los gestos supone comunicar nuestro estado de ánimo para que los demás lo identifiquen. Expresar las emociones nos permite «ventilarlas», lo que significa reflexionar y hablar sobre ellas para adquirir una mayor consciencia de nuestro estado de ánimo. Cuando se logra una mayor información cognitiva de lo que realmente nos está emocionando, se produce como consecuencia una mejor comprensión de nuestra conducta, que lleva a la adopción de las estrategias de afrontamiento más adecuadas.

La expresión adecuada y socialmente inteligente de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo es una competencia emocional y social. Las habilidades de comunicación forman parte de la competencia social que posee el alumno y están constituidas por otras subhabilidades, como las conductas no verbales (gestos y componentes paralingüísticos del habla) y las verbales (conversar, rechazar peticiones, defender derechos, responder a las críticas, mostrarse asertivo, etc.).

Se puede expresar enfado de muy diferentes modos. Expresarlo de manera inteligente exige que los alumnos aprendan a verbalizar con firmeza frases de disgusto o reproche dirigidas a la persona que los ha ofendido, pero sin necesidad de alterarse ni de mostrar conductas agresivas o violentas.

Habilidad 1. Expresar adecuadamente las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco

La expresión facial de las emociones básicas resulta de fácil comunicación para los alumnos de estas edades. Pero, además, deben ir acompañadas de expresiones verbales que contribuyan a transmitir a los demás la emoción experimentada. Por ejemplo, para la emoción de miedo, pueden enunciar: *Estoy asustado/a por lo que ha ocurrido*. Para la emoción de alegría: *Me alegra que me digas eso*. Para la emoción de tristeza: *Me da mucha pena que Fernando no tenga amigos*. Para la emoción de enfado: *Me ha molestado que me dijese eso...*

Actividades

- El profesor preguntará a los alumnos cómo se sienten cuando no expresan bien las emociones: cuando gritan mucho e insultan o agreden a alguien porque están enfadados; cuando están callados, sin decir nada, porque se sienten tristes; cuando tienen mucho miedo de algo o de alguien y no se lo dicen a nadie, etc.

- El profesor preguntará a los alumnos: *¿Por qué es bueno que expresemos las emociones que sentimos?*
- Los alumnos, por parejas, expresarán diferentes emociones con la cara y hablando. Por ejemplo: «Estoy asustado y tengo miedo cuando un compañero me amenaza y me dice que me va a pegar». «Me siento contento cuando un compañero me sonrío y es amable conmigo». «Me pongo triste cuando veo a un compañero que no juega con nadie».

La expresión del enfado

Por su frecuencia, sobre todo a estas edades, el enfado es una emoción que merece una atención especial. Por eso conviene explicar a los alumnos que, cuando una persona está enfadada, puede expresarlo de una forma inteligente de acuerdo con las competencias emocionales. Así, una forma correcta de expresar nuestro enfado pasaría por indicárselo a la otra persona de manera adecuada: «No me gusta que me digas eso». «Por favor, deja ya de molestarme». «Debes aprender a respetarme».

Es conveniente explicar que existen otros modos de expresar el enfado, pero no es inteligente ni adecuado hacerlo así porque nos sentiremos mal, nos enfadaremos más, nos disgustaremos con los compañeros y se producirán problemas entre nosotros.

- Chillar, agredir, insultar o molestar no son actitudes adecuadas para expresar el enfado porque nos sentiremos mal y no comunicaremos lo que nos ocurre.
- Aguantar el enfado, callar y no decir nada no es expresar lo que nos ocurre.

Los alumnos pueden debatir a partir de estas preguntas: *¿Cuál es la forma más adecuada de expresar nuestro enfado? ¿Por qué?*

Propuestas complementarias

- Confeccionar un mural con caras expresivas (emojiconos, dibujos de rostros...) y frases que expresen la emoción.
- Debatir sobre las situaciones que se producen en clase, donde es necesario expresar adecuadamente las diferentes emociones:
 - Para expresar enfado. Por ejemplo, cuando un compañero molesta a otro.
 - Para expresar tristeza. Por ejemplo, cuando un compañero tiene algún problema.
 - Para expresar alegría. Por ejemplo, cuando un profesor felicita a un compañero por una tarea bien hecha.
 - Para expresar miedo. Por ejemplo, cuando un compañero está preocupado por algún motivo.
- Los alumnos también podrán aludir a situaciones familiares en las que convenga expresar adecuadamente las emociones. Por ejemplo:
 - *Estás enfadado con tu hermano porque te ha quitado una cosa. ¿Cómo lo expresas?*
 - *Un amigo te felicita en tu cumpleaños. ¿Cómo te sientes? ¿Qué le dices?*
 - *Estás triste porque un familiar tuyo está enfermo. ¿Cómo lo expresas?*

- *Tus padres te dicen que todavía no has hecho los deberes. ¿Deberías enfadarte? ¿Qué harías?*
- *No has conseguido algo que tú querías. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo lo expresarías?*

- El profesor tendrá en cuenta estas situaciones escolares y familiares para que los alumnos aprendan a percibir y a expresar las emociones en sus diferentes intensidades, tal y como se describe en la propuesta del **juego del termómetro emocional**.

4.4. Comprensión de las emociones

Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo influyen en el comportamiento. Comprender estos afectos desarrolla nuestra conciencia o nuestro conocimiento emocional y permite cambiar las conductas que no son adaptadas.

Esta competencia está referida a la capacidad para reconocer las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo. Se la ha denominado también el *metahumor* o la capacidad de ser consciente de los estados de ánimo, lo cual implica:

- a) Saber «etiquetar» las emociones y los diferentes estados afectivos.
- b) Reconocer las relaciones existentes entre las palabras y las emociones (vocabulario emocional).
- c) Interpretar el significado de las emociones.

El conocimiento emocional implica identificar los pensamientos que son capaces de producir emociones y estados de ánimo duraderos. Según cómo pensemos, así nos sentiremos. Según cómo nos sintamos, así pensaremos. La relación entre pensamiento y emoción es circular; ambos procesos son, simultáneamente, causa y efecto.

Para la comprensión emocional es necesario también poder identificar adecuadamente los diferentes estados de ánimo, lo cual exige disponer de un vocabulario emocional básico (véase el vocabulario propuesto). El conocimiento emocional se adquiere diferenciando la intensidad de las emociones. Así, por ejemplo el **temor** es menos intenso que el **miedo**, la **molestia** o **indignación** es menos intensa que el **enfado**, el **desánimo** es menos intenso que la **tristeza**.

Habilidad 1. Identificar las emociones secundarias

Además de la identificación de las emociones básicas, los alumnos deben aprender a conocer algunas de las emociones secundarias o sentimientos, tales como estos:

- Contento, simpatía, paciencia, confianza, felicidad, tranquilidad, satisfacción, buen humor, calma, amabilidad, cariño, esperanza, optimismo.
- Molestia, rabia, furia, indignación, venganza, humillación, irritación, celos, envidia.
- Temor, horror, pánico, terror, preocupación, desasosiego, susto, nerviosismo, impaciencia.
- Desánimo, desilusión, mal humor, pena, decepción, pesar, pesimismo, aburrimiento, apatía, culpa, melancolía, nostalgia, disgusto, amargura, soledad, infelicidad.
- Aborrecimiento, desprecio, rechazo.

Actividades

- Cada alumno dirá cuándo ha sentido cada una de estas emociones:
 - Alegría.
 - Tranquilidad.
 - Buen humor.
 - Calma.
 - Ilusión.
 - Confianza.
 - Pena.
- El profesor preguntará a los alumnos a qué emoción básica se parecen estas emociones secundarias:
 - Satisfacción, felicidad (alegría).
 - Desprecio, rechazo (asco).
 - Desilusión, disgusto (tristeza).
 - Temor, pánico (miedo).
 - Molestia, indignación (enfado).

Habilidad 2. Saber qué pensamos y qué decimos cuando estamos emocionados

Cuando se valora lo que nos está afectando se producen emociones o sentimientos secundarios. Los alumnos deben aprender a asociar lo que piensan y lo que dicen al sentir cada emoción secundaria. Por ejemplo: Lo he hecho sin querer, perdona (culpa). Me siento muy solo (soledad). Tengo un poco de miedo (temor). Ojalá pueda ir (ilusión).

Actividades

- Expresar los pensamientos o lo que decimos cuando estamos emocionados:
 - *Cuando estoy alegre, pienso que...*
 - *Cuando estoy asustado, lo que pienso es...*
 - *Cuando estoy enfadado, pienso que...*
 - *Cuando estoy triste, pienso que...*
- El profesor trasladará a los alumnos algunas expresiones que manifiestan emociones. Ellos tendrán que identificar de qué emoción se trata.
 - *¡Es terrible! ¡Estoy asustado!* (Siente miedo).
 - *¡Qué bien! ¡Vamos a ir de excursión muy pronto! ¡Lo pasaremos genial!* (Siente ilusión).

- *Mi hermanito está enfermo y está en la cama sin ir al colegio.* (Siente preocupación).
- *¡Deja ya de molestarme, por favor!* (Siente enfado).
- *Has sido muy amable conmigo. Muchas gracias.* (Siente gratitud).
- *¡Estoy temblando y el corazón me late muy deprisa!* (Siente pánico).
- *¡No me lo esperaba!* (Siente decepción).

Propuestas complementarias

- El profesor preguntará a los alumnos sobre cómo se sienten en diferentes situaciones de la vida diaria en la escuela, para ayudarlos a conocer sus emociones y a tomar conciencia de sus propios estados de ánimo.

Por ejemplo, puede pedir que expliquen qué sienten en situaciones como las siguientes:

- *Si no te sale bien una tarea, te sientes...*
- *Cuando ayudas a un compañero, te sientes...*
- *Si el profesor te felicita cuando haces una tarea bien, te sientes...*
- *Si tus compañeros te sonríen, te sientes...*
- *Cuando alguna vez no puedes ir de excursión, te sientes...*
- *Si te invita un amigo a su cumpleaños, te sientes...*

4.5. Regulación de las emociones

La regulación de las emociones es otra competencia de la inteligencia emocional y consiste en modular o gestionar adecuadamente la reacción emocional, los sentimientos y los estados de ánimo cuando estos afectan a nuestro comportamiento. En la regulación de las emociones interviene un conjunto de procesos psicológicos que modifican la expresión interna y externa del estado de ánimo, tanto positivo como negativo.

Con la regulación reflexiva de las emociones se pretende modular la intensidad de la expresión y del grado de afectación o internalización de la reacción emocional, para evitar el malestar psicofisiológico que puede surgir cuando se siente miedo, enfado o tristeza, lo cual provoca que nuestro cuerpo responda de un modo alterado mediante el aumento del ritmo cardíaco, la rigidez muscular, la vasodilatación, el dolor de cabeza, la elevación de la tensión muscular, etc. La regulación nos permite expresar *enfado* de un modo socialmente adecuado y personalmente satisfactorio, a la vez que defendemos los derechos propios. Asimismo, nos permite tranquilizarnos mediante la relajación y la respiración cuando nuestro nivel de ansiedad es elevado.

En el primer ciclo de la Educación Primaria es habitual la expresión alterada de emociones como el enfado (reacciones ante la frustración), la ansiedad (en realidad no es una emoción, sino un estado psicofisiológico de alteración) y el miedo.

Habilidad 1. Regular el enfado

El enfado suele darse ante situaciones de amenaza, reto, ofensa o provocación, en el contexto de las interacciones sociales entre compañeros. En estos casos se producen las conductas reactivas características de esta emoción, como la agresión verbal, con discusiones con mayor o menor intensidad, enfrentamientos, disputas e incluso peleas entre los niños enfadados.

En ocasiones, es la propia interpretación que hace uno mismo de la conducta o los gestos de otro la que provoca la reacción desmesurada y hostil de enfado.

El control del enfado se puede realizar a través de respuestas de autocontrol, conductas pasivas de evitación o de escape de la situación.

La estrategia más adecuada e inteligente para regular el enfado es la de expresar el propio malestar sin mostrar agresividad, exponiendo al otro las causas que lo producen y la incomodidad emocional provocada (asertividad). Por ejemplo: «Eso que estás diciendo no me gusta porque me siento mal. No debes molestarme. Lo que has hecho no está bien».

Actividades

La regulación y el control de las respuestas de enfado o rabia deben seguir las siguientes fases:

- a) Identificar qué situaciones y motivos son los que provocan el enfado o la rabia.
- b) Identificar las señales corporales de la emoción: **cognitivas** (los pensamientos que se tienen), **conductuales** (los gestos, lo que decimos y hacemos...) y **fisiológicas** (aumento de los latidos del corazón, dificultades al respirar, músculos en tensión...).
- c) Regular el enfado con ciertas conductas: contar hasta cinco antes de responder, alejarse de la situación, hablarse a sí mismo («Calma». «Debo tranquilizarme»...).

Estas fases se ejemplificarán con los alumnos a través de actividades como las siguientes:

1. Preguntar: *¿Cuándo nos enfadamos? ¿Con quién? ¿Por qué motivos? ¿Cómo nos damos cuenta de que estamos enfadados? ¿Qué notamos en nuestro cuerpo? ¿Qué sería bueno hacer cuando estamos enfadados?*
2. Practicar la actividad para mantener la calma (técnica de la tortuga) en cuatro pasos:
 - a) Decirse a sí mismo: ¡Párate y mira a tu alrededor!
 - b) Decirse a sí mismo: ¡Calma!
 - c) Respirar profundamente por la nariz mientras contamos hasta cinco. Luego, contener la respiración mientras contamos hasta dos y expulsar lentamente el aire por la boca contando hasta cinco.
 - d) Repetir los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma.

Finalmente, puede decirse a sí mismo: «Ya estoy más tranquilo».

Acerca de la técnica de la tortuga se puede leer el siguiente cuento:

“Había una vez una tortuga llamada Tortuguita, que tenía 6 años y a la que no le gustaba mucho ir al colegio. Allí pasaban cosas que le hacían enfadarse, gritar, patalear y pelearse con los demás. Ella solo quería dibujar y pintar. No le gustaba colaborar con nadie.

Por eso, todos los días tenía problemas con los compañeros y con su profesora. Después, se sentía muy mal y muy triste...

Un día se encontró con una anciana tortuga dispuesta a ayudarla, que le dijo:

–Te contaré un secreto.

–¿Cuál? –preguntó Tortuguita.

–Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas.

–Pero... ¿cuál es esa solución? –insistió Tortuguita.

–Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga–. Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, a gritar, a pelearte... Dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

–¿Y cómo se hace eso? –preguntó de nuevo Tortuguita.

–Encoge los brazos, las piernas y la cabeza. Luego, apriétalos contra tu cuerpo, cierra los ojos y piensa: «Estoy tranquila. No voy a pelearme. No voy a molestar a nadie».

A continuación, Tortuguita practicó un poco. La anciana tortuga le dijo:

–¡Muy bien! Hazlo así cuando estés en la escuela.

Al día siguiente, Tortuguita se fue al colegio. En un momento, ya por la mañana, empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho algo que a ella no le había gustado. Pero, antes de ponerse a chillar, a patalear o a decir insultos, pensó: «Debo poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor. ¡He de meterme en mi caparazón!».

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta ni ningún grito. Tortuguita se tranquilizó y se le pasó el enfado. ¡Qué calmada se sentía! Sus compañeros y la profesora la felicitaron. Tortuguita se sintió tan contenta...

A partir de ese día, siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a enfadarse o a portarse mal. Todos sus compañeros empezaron a sentirse de maravilla con ella. Ella y los demás aprendieron a estar juntos sin enfadarse.” (Serrano, I. 1998, página 121. Adaptación).

3. Enseñar a los alumnos a «hablarse a sí mismos» (técnica de las autoinstrucciones) cuando estén muy enfadados. Por ejemplo, con fórmulas como estas:

– *Es mejor tranquilizarse. Respiro lentamente y me siento más tranquilo. Parece que me estoy calmando.*

Habilidad 2. Tranquilizarse

Cuando estamos nerviosos, estamos sintiendo ansiedad. La ansiedad es un estado de malestar en el cuerpo (dificultades respiratorias, dolores corporales, temblores, sensación de sofoco...) que impide, entre otras cosas, el aprendizaje. Cuando un alumno está nervioso, no posee el control de sus pensamientos y conductas. El exceso de movimiento, unido a la preocupación excesiva (cognitiva) por algún aspecto, da lugar al estado de ansiedad, que aunque no se considera como una emoción, sí es un estado de ánimo que dificulta y altera el desenvolvimiento o adaptación de los niños en la escuela.

Para controlar y regular el nivel de ansiedad es necesario aprender a relajarse, ya que la tensión muscular está presente en el estado de ansiedad.

Instrucciones sencillas de relajación para los alumnos

Estar tranquilos es muy beneficioso para sentirse bien y estar a gusto. Estar tranquilo equivale a tener calma, sosiego y serenidad, y nos ayuda a relacionarnos mejor con los demás. Aprender a estar tranquilos se puede hacer mediante la relajación. El profesor puede trasladar a los alumnos las indicaciones precisas para que aprendan sencillas técnicas de relajación muscular y de respiración.

Estas instrucciones de relajación muscular segmentaria están basadas en el procedimiento de Jacobson y enseñan a aflojar los músculos de todo el cuerpo y a respirar lenta y profundamente. Lea a los alumnos las instrucciones siguientes:

- Cerramos los ojos y relajamos todos los músculos de nuestro cuerpo.
- Tomamos aire por la nariz muy lenta y profundamente. Así, poco a poco. Ahora lo expulsamos lentamente por la boca. Repetimos el ejercicio otra vez. (Se repite este mismo ejercicio unas cinco o seis veces ralentizando gradualmente el ritmo respiratorio).
- Ahora vamos a aflojar los músculos de todo el cuerpo y a concentrar toda la atención en la mano derecha. Apretamos lentamente el puño y sentimos cómo los músculos de la mano se ponen en tensión; están apretados y eso no nos agrada.
- Poco a poco vamos aflojando la mano y notamos un alivio: la estamos relajando. La mano está completamente relajada. Sentimos una agradable sensación en la mano, que está en reposo y apenas la notamos. (Repetir esta fase dos o tres veces hasta que se internalice la diferencia muscular de tensión-relajación existente al tener la mano apretada o distendida. Repetir las mismas instrucciones con la mano izquierda).
- A continuación hacemos **respiraciones** lentas y profundas. Inspiramos el aire lentamente por la nariz y lo expulsamos muy poco a poco por la boca. (Repetir varias veces).
- Luego prestamos atención a la pierna derecha. Nos concentramos en ella. Apretamos los músculos de la pierna poco a poco y notamos que nos resulta incómodo; y la vamos aflojando poco a poco. La pierna está relajándose cada vez más. Notamos cómo los músculos se van aflojando. Nos sentimos muy a gusto con la pierna relajada. Sentimos una agradable sensación de reposo en la pierna. (Repetir dos veces. Estas mismas instrucciones se aplican a la relajación de la pierna izquierda).
- Ahora vamos a aprender a relajar la cara. La atención se dirige a la frente. Arrugamos poco a poco la frente elevándola hacia arriba y la apretamos un poco más fuerte. Notamos una desagradable sensación en la frente. También la nariz y las cejas se ponen muy tensas. Pero ahora vamos aflojando la frente, la nariz, las cejas y toda la cara. Aflojamos los músculos de la frente cada vez más. La cara está ahora relajada, muy relajada. Es una agradable sensación de bienestar, de reposo y de tranquilidad. La frente está muy relajada. Te sientes bien. (Repetir dos veces).
- Después hacemos varias **respiraciones** muy lentas y profundas. Inspiramos el aire lentamente por la nariz. Lo expulsamos muy poco a poco por la boca. (Repetir varias veces).

- Por último, nos concentramos en los ojos. Cerramos los ojos apretándolos con fuerza. Los párpados se van apretando poco a poco y notamos que están tensos, y no nos gusta. Ahora vamos aflojando los ojos lentamente. Tenemos los ojos mucho más relajados. Nos sentimos tranquilos. (Repetir dos veces).

Actividades

- Pedir a los alumnos que comenten qué situaciones los ponen nerviosos. Luego, compartirlas entre todos. Explicarles que, a veces, es normal sentirse nervioso en situaciones como estas:
 - Ante algo que nos asusta porque no lo conocemos.
 - Ante algo que hemos de hacer o decir delante de los demás.
 - Ante una situación o alguien que nos asusta o nos da miedo.
- Preguntar a los alumnos qué sienten cuando están nerviosos (síntomas corporales). Por ejemplo, si se ponen colorados, sienten que el corazón late más deprisa, tiemblan, no les sale la voz para hablar, les cuesta respirar o lloran...
- Cada alumno expresará cuáles son los síntomas y los motivos por los que se pone nervioso.
- Se preguntará a los alumnos: *¿Qué podríamos hacer para tranquilizarnos?* Después de comentar las respuestas, el profesor recordará indicaciones sencillas y básicas de inspiración-espирación lenta y profunda, que practicarán durante varios minutos.
- Realizar la actividad de relajación muscular en pequeños grupos de alumnos, siguiendo las instrucciones referidas anteriormente. Al terminar el ejercicio de relajación, enseñar a decirse a sí mismos: «Parece que estoy más tranquilo». «Ya no estoy tan nervioso como antes».
- Enseñar a los alumnos a decirse a sí mismos cuando se sientan nerviosos: «Creo que me estoy poniendo nervioso. Debo tranquilizarme». «He de respirar lenta y profundamente para calmarme».
- **Juego de la visualización.** El profesor indicará a los alumnos que van a jugar a verse o imaginarse a sí mismos en una situación determinada: por ejemplo, estando tranquilos y relajados en clase. Los alumnos cerrarán los ojos y se imaginarán dicha situación. El profesor los estimulará con indicaciones como estas: «Estamos muy tranquilos y relajados». «Estamos calmados».

Habilidad 3. Tolerar la frustración

Tolerar la frustración es una habilidad emocional que permite adaptarse inteligentemente a una situación en la que no se consigue lo que se pretendía y que contribuye a evitar una excesiva emocionalidad negativa (frustración, decepción, desesperanza, desánimo...). Cognitivamente significa mostrarse sereno y relativamente tranquilo ante las situaciones adversas. Esta habilidad supone ser consciente de que muchas veces ocurren cosas contrarias a nuestros deseos y que, pese al disgusto inicial, hay que sobreponerse para emprender nuevos retos o persistir en otros intentos.

Cuando los alumnos aprenden a tolerar la frustración, saben disfrutar de lo que tienen; pero, además, aceptan la no consecución de lo que se pretendía y promueven nuevas iniciativas e intentos para obtener logros en objetivos razonables.

Actividades

- Enumerar ocasiones en las que se deseaba conseguir algo y no fue posible. Por ejemplo:
 - *Quería que todos jugásemos a un juego, pero los demás niños querían jugar a otro distinto.*
 - *Quería que mis padres me comprasen un juguete, pero no lo han hecho.*
 - *Quería que me eligiesen a mí como protagonista de la obra de teatro, pero han elegido a otro.*
 - *Teníamos previsto hacer una excursión al campo, pero se ha puesto a llover y no hemos podido ir.*

- Pedir a los alumnos que describan el estado de ánimo que produce no conseguir lo que uno se había propuesto o deseaba: enfado, decepción, deseo de gritar, desánimo, rabietas, mal humor, etc.

- Solicitar a los niños que expliquen las causas por las que, en alguna ocasión, no consiguieron lo que deseaban. Por ejemplo: «Quería que un compañero me prestara sus pinturas, pero no ha querido».
 - Porque eran nuevas y no quería que se estropearan.
 - Porque en ese momento las estaba utilizando él.
 - Porque las pinturas son suyas y tiene derecho a decidir si quiere prestármelas o no. Yo no debo enfadarme por eso.

- Enunciar en voz alta qué se debería hacer para no sentirse mal cuando no se consigue lo que se desea. Por ejemplo: «Yo quería que mi compañero me dejara su videoconsola, pero no ha querido». Entonces, se podría pensar lo siguiente: «Puedo jugar con otra cosa». «Se la puedo pedir a otro compañero». «Lo intentaré mañana de nuevo».

Propuestas complementarias

- Explicar a los alumnos que es normal y habitual que en la vida diaria (en la escuela, en casa, con los amigos...) ocurran cosas por las que no conseguimos lo que pretendíamos, pero que eso no debe desanimarnos en nuestro esfuerzo por aprender, relacionarnos con los demás, divertirnos, llevarnos bien con los otros, etc.

- Explicarles que no podemos desear todo aquello que nos parezca, sino que debemos desear las cosas que pueden ser adecuadas. Los profesores y los padres los ayudarán a saber qué resulta más adecuado para su educación.

5. Resolución de conflictos entre compañeros

5.1. Pautas para abordar los conflictos en el aula

Las emociones negativas de enfado y miedo tienen lugar en los conflictos interpersonales. Las relaciones entre los alumnos pueden dar lugar a la aparición de estas emociones y estados de ánimo de molestia, indignación, frustración, temor, rabia, etc. Enseñar a prevenir y a solucionar estos conflictos permitirá que los alumnos aprendan a expresar y regular las emociones provocadas por el comportamiento de los demás.

Es necesario aprender a percibir las emociones y los estados de ánimo que se producen (enfado, rabia, ira, miedo, preocupación...) en la resolución de los conflictos. Pero también hay que hacerlo en aquellas situaciones interactivas que, sin constituir un conflicto, pueden provocar reacciones negativas, como son los malos entendidos o los enfados que deterioran las relaciones entre compañeros. Esta conciencia les permitirá ser sensibles a los efectos que pueden producir en los demás lo que los alumnos dicen y hacen, así como las emociones o estados de ánimo que estas actitudes provocan.

Los alumnos deben desarrollar también habilidades **cognitivas** (analizar los motivos del conflicto, generar posibles soluciones y pensar en las consecuencias), habilidades **conductuales** (saber cómo actuar en cada momento y hacerlo) y habilidades **emocionales** (manejar adecuadamente la emoción durante el conflicto). Ello conlleva las siguientes subhabilidades:

- a) Identificar y valorar las situaciones de relación con los demás compañeros (de colaboración, de riesgo, de enfrentamiento, de tolerancia, de juego, etc.) y observar las expresiones faciales asociadas al lenguaje de los demás compañeros.
- b) Disponer de respuestas socialmente adecuadas a la situación de conflicto. Por ejemplo, saber qué hacer cuando otro compañero insulta, molesta o provoca.
- c) Manejar adecuadamente la posible alteración emocional que el conflicto puede ocasionar; generalmente, ira o rabia y miedo o ansiedad.

Actividades

- Explicar a los alumnos que hay situaciones en la clase en las que se producen conflictos entre compañeros. Esos conflictos hacen que nos sintamos mal y alteran nuestro estado de ánimo. Por ello, es necesario solucionarlos para estar a gusto en el aula relacionándonos adecuadamente y conviviendo con alegría.
- Proponer situaciones cotidianas y formular preguntas sobre ellas. Por ejemplo:
 - Un compañero insulta o molesta a otro. *¿Cómo se sentirá la persona insultada? ¿Cómo se sentirá el que insulta o molesta?*
 - Un niño o una niña dice algo en voz alta para que los demás se rían mientras el maestro está explicando en clase. *¿A quién molesta esta actitud? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá el profesor? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirán los demás alumnos? ¿Por qué?*

- Una compañera te ha prestado un rotulador. Después de utilizarlo, no le has dado las gracias. *¿Es adecuado o inadecuado ese comportamiento? ¿Cómo se sentirá tu compañera? ¿Qué sería adecuado hacer?*
- Un niño se ha reído de un error que ha cometido otro compañero delante de todos. *¿Cómo se sentirá el niño que se ha equivocado? ¿Es adecuado reírse de los demás? ¿Por qué? ¿Qué pensarán los demás del comportamiento del niño que se ha reído de otro? ¿Qué debería hacer el niño que se ha reído de su compañero?*

Propuestas complementarias

- Preguntar por los problemas o conflictos que habitualmente ocurren en el aula, en el patio o en cualquier dependencia del centro escolar. Elaborar un listado de situaciones para analizarlas con los alumnos. Evitar la personalización o la culpabilización de los alumnos que pudieran estar implicados en dichos conflictos.
- Explicar que en todas estas situaciones conflictivas se producen emociones y estados de ánimo negativos entre los alumnos implicados. Destacar que es necesario identificarlos bien para actuar adecuadamente.
- Promover los diferentes tipos de pensamiento involucrados en la resolución de conflictos: el pensamiento de perspectiva (averiguar qué y cómo piensan los demás), el pensamiento causal (identificar los motivos por los que se producen los problemas entre compañeros), el pensamiento consecuen- cial (anticipar lo que podría ocurrir si hacemos o decimos algo), el pensamiento alternativo (buscar diferentes maneras de actuar para resolver los conflictos) y el pensamiento medios-fines (pensar en lo que es mejor hacer para que no haya problemas entre compañeros).
- Enseñar a los niños a evaluar las consecuencias o los resultados de sus acciones o conductas y a anticipar lo que podría ocurrir si se actúa de un modo o de otro.

5.2. Fases de la resolución de conflictos

El modelo de resolución de conflictos está constituido por cuatro fases dirigidas a obtener la máxima información de los problemas que tienen lugar entre los alumnos y a identificar la solución más adecuada para resolverlos. Con ello se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

1. Afrontar los conflictos interpersonales mediante habilidades de resolución pacífica y respetuosa.
2. Prevenir la aparición de conflictos interpersonales en las relaciones habituales entre compañeros y adultos.
3. Desarrollar el valor del respeto mutuo como fundamento de la convivencia pacífica entre iguales y adultos.
4. Aprender a controlar las reacciones conductuales asociadas a la emoción de la ira.

Fase 1. Identificar el conflicto

El profesor planteará a los alumnos un conflicto habitual entre compañeros en el aula o en el colegio. Por ejemplo: *Jugando en el patio, un niño ha empujado a otro que se ha caído al suelo. Los dos han empezado a discutir.*

A continuación, se producirá un debate, moderado por el profesor, en el que los alumnos participarán respondiendo a preguntas como estas:

- a) *¿Cuál ha sido el motivo del problema?*
- b) *¿Qué pensará el niño que se ha caído al suelo?*
- c) *¿Qué pensará el niño que ha empujado a su compañero?*
- d) *¿Cómo se sentirá el niño que se ha caído?*
- e) *¿Cómo se sentirá el niño que ha provocado la caída, después del conflicto que ha creado?*

Después de que los alumnos hayan respondido a las preguntas anteriores, el profesor facilitará un nuevo debate alrededor de otra pregunta: *¿Qué podemos hacer para que esto no vuelva a ocurrir?*

Fase 2. Buscar soluciones

En relación con la situación planteada anteriormente, hacer a los alumnos las siguientes preguntas: *¿Qué debería hacer el niño que se ha caído al suelo? ¿Qué debería hacer el niño que lo ha empujado? ¿Qué deberían hacer los demás compañeros?*

Proponerles que aporten soluciones que podrían resolver este problema. Por ejemplo:

Solución 1: Que los dos se pidan perdón.

Solución 2: Los compañeros se lo deben decir al profesor.

Solución 3: El niño que se ha caído debería empujar al otro niño.

Solución 4: El niño que se ha caído debería decírselo al profesor.

Solución 5. El niño que ha empujado a su compañero debería pedirle perdón.

Los alumnos propondrán posibles soluciones, sin entrar a valorar todavía si son adecuadas o no para resolver el conflicto.

En esta segunda fase, el profesor estimulará el desarrollo del pensamiento alternativo o de generación de soluciones. Se trata de que los alumnos reflexionen sobre las conductas que ayudarían a solucionar el conflicto. En esta fase no se valora si una solución es buena, regular o inadecuada, sino que se pretende enseñar a los alumnos a pensar en numerosas soluciones, lo cual desarrollará su capacidad cognitiva de búsqueda de respuestas alternativas a la agresión, violencia o enfrentamiento.

Es aconsejable que el profesor incluya el refuerzo social con comentarios positivos acerca de las soluciones aportadas por los alumnos.

Fase 3. Anticipar consecuencias

Una vez anotadas las soluciones propuestas en la fase anterior, el profesor preguntará a los alumnos acerca de las posibles consecuencias de adoptar una determinada solución:

¿Qué ocurriría si pusiéramos en práctica la Solución 1 (que los dos se pidan perdón)?

Los alumnos describirán o anticiparán lo que creen que ocurriría. Por ejemplo: que ya no discutirían, que ya no habría enfrentamiento entre ellos, que serían de nuevo amigos, que de ahora en adelante el niño que ha empujado aprenderá a no molestar.

Y así se irá procediendo con todas las soluciones propuestas en la fase anterior.

Fase 4. Elegir la mejor solución y aplicarla

En esta fase, el profesor pedirá a los alumnos que elijan cuál puede ser la mejor solución, para ponerla en práctica y solucionar así el enfrentamiento. Se hará hincapié en que la solución elegida sea adecuada, justa, razonable y que sirva de verdad para resolver el problema.

Resumiendo, las tareas concretas que deben realizarse, como ya ha quedado expuesto, son estas:

- a) Reconocimiento del problema o de la situación conflictiva sin responder emocionalmente a ella.
- b) Definir el problema o la situación conflictiva con la mayor cantidad de datos posible, así como los comportamientos que se han producido.
- c) Generar alternativas de conductas adecuadas para la resolución del problema o conflicto.
- d) Tomar decisiones para seleccionar la mejor solución o comportamiento deseable que resolvería satisfactoriamente el conflicto.
- e) Comprobar que la solución, una vez elegida y aplicada, es la adecuada y funciona correctamente.

Estas mismas fases descritas son válidas para trabajar sobre cualquier conflicto o problema de relación interpersonal: insultos, peleas, burlas, enfados... No obstante, es importante resaltar que esta dinámica del modelo de resolución de conflictos debe realizarse como trabajo didáctico habitual en el aula, sin tener que esperar a que ocurra un problema para iniciar el proceso. El aprendizaje de cómo resolver los problemas debe ser preventivo y trabajarse en el aula en el marco del desarrollo de la *competencia social y ciudadana*, así como dentro de las competencias emocionales contenidas en el presente material.

6. Sugerencias metodológicas

El modo de trabajar las emociones en el primer ciclo de la Educación Primaria debe ser fundamentalmente de carácter vivencial. Para ello se deberán desarrollar **dinámicas de grupo**. En la interacción de los alumnos en el grupo se produce la percepción, la expresión, la comprensión y la regulación de las emociones y de los estados de ánimo en el marco de la prevención y la solución de los conflictos interpersonales. La retroalimentación producida en dicha interacción constituye un importante recurso didáctico. Así, el profesor podrá modelar las respuestas y las reacciones más adecuadas de los alumnos, para que sean emocional y socialmente más adaptadas.

En la situación interactiva del grupo, los alumnos aprenden a identificar sus propias emociones y las de los demás. Tienen lugar expresiones afectivas y se produce una abundante retroalimentación para que aprendan a conocer los efectos de su conducta en los demás. Por ejemplo, cuando un niño se muestra amable con otro, recibe una sonrisa. Cuando un niño insulta a otro, se produce una reacción de enfado hacia las palabras ofensivas. Y así con toda acción o diálogo que se produzca entre ellos.

6.1. Los cuentos y las lecturas

En la educación emocional de estas edades, los cuentos y las lecturas con contenidos afectivos constituyen un valioso recurso didáctico con una finalidad motivacional. Se puede presentar a los alumnos un breve pasaje de una lectura, un cuento sencillo, una historieta o incluso algún fragmento de un texto con contenido emocional que sea adecuado a su nivel de comprensión. El contenido presentado o leído de forma compartida provocará una vivencia emocional en los alumnos y motivará su conducta para aprender contenidos afectivos.

7. Vocabulario emocional

El conocimiento y la comprensión emocional se desarrolla mediante el uso de palabras que expresen lo que sienten los alumnos, ya sean emociones o sentimientos. El trabajo con el vocabulario emocional es muy importante en estas edades, ya que dota de recursos a los alumnos a la hora de expresar qué sienten y les proporciona un preciso banco de palabras con las que comunicar a los demás su estado de ánimo. En este sentido, proponemos algunas actividades dirigidas a aumentar el vocabulario emocional básico de los niños y niñas de este primer ciclo.

Actividades

- Proponer a los alumnos oraciones inacabadas para que ellos elijan, entre las dos opciones propuestas, y las completen. Por ejemplo:
 - *Cuando un niño o una niña no están preocupados ni nerviosos, lo que sienten es...*
 - a) Tranquilidad.
 - b) Antipatía.
 - *Cuando un niño o una niña están un poco enfadados, lo que sienten es ...*
 - a) Calma.
 - b) Indignación.
 - *Cuando un niño o una niña tienen interés por aprender, lo que sienten es ...*
 - a) Ilusión.
 - b) Pena.
- Los alumnos completarán estas palabras, que escucharán de modo incompleto:
 - *Espe ... anza*
 - *Tranquil ... dad*
 - *Confian ... a*
 - *Buen hu ... or*

- Los alumnos escribirán una oración con cada una de estas palabras:

- *Amable*
- *Temor*
- *Furioso*
- *Molestia*
- *Entusiasmo*

Propuestas complementarias

En los ejercicios del área de Lengua propios del programa de vocabulario pueden emplearse las palabras emocionales propuestas en este apartado.

Alegría	Enfado	Miedo	Tristeza	Asco	Sorpresa
Contento	Molestia	Temor	Desánimo	Aborrecimiento	Asombro
Simpatía	Rabia	Horror	Desilusión	Desprecio	Extrañeza
Paciencia	Furia	Pánico	Mal humor	Rechazo	Impacto
Confianza	Indignación	Terror	Pena	Repulsión	Impresión
Felicidad	Venganza	Preocupación	Decepción		
Tranquilidad	Humillación	Desasosiego	Pesar		
Satisfacción	Irritación	Susto	Pesimismo		
Buen humor	Celos	Nerviosismo	Aburrimiento		
Calma	Envidia	Impaciencia	Apatía		
Amabilidad			Culpa		
Cariño			Melancolía		
Esperanza			Nostalgia		
Optimismo			Disgusto		
			Amargura		
			Soledad		
			Infelicidad		

El profesor seleccionará las palabras del vocabulario emocional más adecuadas al nivel de la competencia lingüística y expresiva de cada alumno, y empleará progresivamente aquellas que se ajusten a su ritmo de aprendizaje, para que las utilice a la hora de comunicar a sus compañeros los diferentes estados de ánimo.

8. Criterios de evaluación

La evaluación de las habilidades emocionales de cada competencia puede realizarse de modo muy sencillo, en el primer ciclo de la Educación Primaria, a través de determinados indicadores conductuales. El profesor los observará y registrará su frecuencia en las diferentes interrelaciones de los alumnos dentro de las situaciones escolares en las que conviven diariamente.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES
Percepción de emociones	Identificar las emociones de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sabe cuándo un compañero o compañera está alegre, triste, enfadado, sorprendido, etc., y otros estados emocionales. 2. Hace comentarios sobre las emociones de los demás.
Empatía	Comprender las emociones y los sentimientos de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucha activamente a los demás y comprende su estado de ánimo. 2. Cuando observa a algún compañero o compañera triste, le muestra su voluntad de ayudarlo. 3. Identifica los motivos por los que un compañero está alegre, triste, enfadado, asustado... 4. Se dirige a un compañero o compañera para decirle: <i>No te preocupes, no pasa nada. Debes estar tranquilo/a.</i>
Comprensión de emociones	Identificar las situaciones que provocan emociones positivas y negativas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verbaliza cuál es el motivo de sentirse alegre, triste, enfadado, angustiado... 2. Comunica a sus compañeros su estado emocional, atribuyéndolo a las situaciones que lo han provocado. 3. Sabe qué situaciones son las que le pueden provocar alegría, enfado, tristeza, ira...
Expresión de emociones	Expresar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresa facialmente cada una de las emociones básicas de un modo claro. 2. Los demás identifican claramente en su rostro cada una de las emociones básicas.
Regulación de emociones	Tolerar la frustración.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra serenidad y tranquilidad cuando no consigue algo que pretendía. 2. Cuando no consigue lo que se proponía, hace esfuerzos por no perder la calma y lo consigue aunque sea con dificultad.
	Ser capaz de tranquilizarse.	<ol style="list-style-type: none"> 1. En situaciones en las que se pone nervioso, se calma cuando se le hace alguna indicación. 2. Se dice frases a sí mismo para no ponerse nervioso. 3. Aunque se pone nervioso en algunas situaciones, le dura muy poco y rápidamente se tranquiliza.
	Controlar los miedos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se muestra tranquilo en situaciones que le provocan cierto temor. 2. No presenta episodios de descontrol emocional debido a temores específicos.
	Contener la ira en situaciones de provocación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra su enfado de manera socialmente adecuada, expresando su estado de ánimo y las causas. 2. Muestra contención y controla las respuestas agresivas (verbales y físicas) ante situaciones provocadoras (amenazas, insultos, intimidaciones) de otros compañeros.

9. Bibliografía

- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. Y RAMOS, N. (2002): *Corazones Inteligentes*. Ed. Kairós. Madrid.
- GOLEMAN, D. (1996): *La inteligencia emocional*. Kairós. Madrid.
- SHAPIRO, L. (1997): *La inteligencia emocional en los niños*. Ed. Grupo Zeta. Bilbao.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (1999): *Desarrollando la inteligencia emocional*. 5 volúmenes. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2000): *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2000): *Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los hijos*. Ed. EOS. Madrid.
- VALLÉS, A. y VALLÉS C. (2003): *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Ed. Promolibro. Valencia.
- VALLÉS, A. (2003): *SICLE: Siendo inteligentes con las emociones*. Promolibro. Valencia.
- VALLÉS, A. (2007): *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Ediciones Pirámide. Madrid.

10. Sitios web

www.inteligencia-emocional.org/

<http://ret.wikispaces.com/Inteligencia+emocional>

http://www.calidadevida.com.ar/inteligencia_emocional_capacitacion_personal.htm

Fichas de trabajo

Educación emocional

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones	42
Ficha 2. Siento muchas cosas.....	43
Ficha 3. Sentimos alegría	44
Ficha 4. Me preocupo por los demás.....	45

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 5. Aprendo a expresar lo que siento.....	46
Ficha 6. Manifestamos nuestro enfado	47

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 7. Palabras que expresan emociones	48
Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás	49

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Busco soluciones	50
Ficha 10. Aprendo a calmarme	51

Reconozco las emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



miedo



alegría



enfado



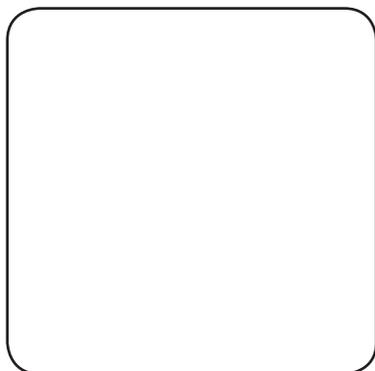
tristeza



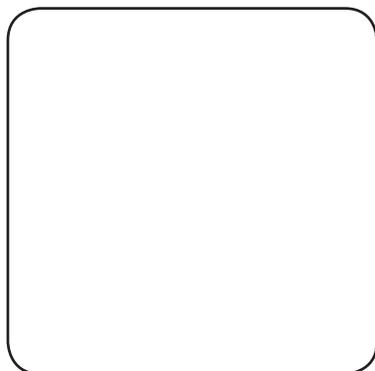
sorpresa

2 Dibuja tu cara en cada caso.

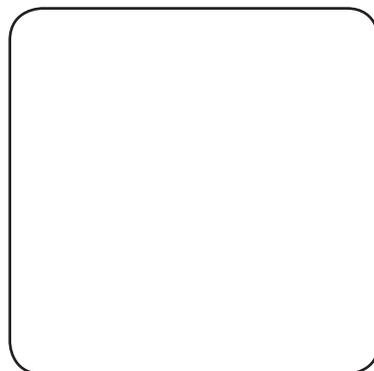
Sientes alegría



Sientes tristeza



Sientes miedo



Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



Tengo miedo a _____



Me da alegría _____



Me enfado por _____



Me pone triste _____

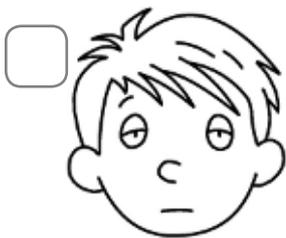
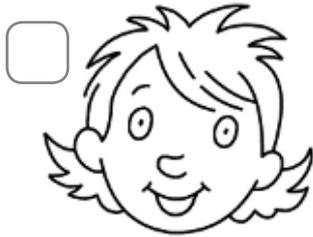


Me sorprende _____

Sentimos alegría

Nombre _____ Fecha _____

1 Marca las caras que expresan alegría.



2 ¿Cuándo sientes alegría? Marca.

Cuando un niño te invita a jugar con él.

Cuando unos niños se burlan de ti.

Cuando el profesor te felicita.

Cuando te invitan a un cumpleaños.

Cuando ganas un concurso de dibujo.

Cuando pierdes un partido.

Me preocupo por los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ¿Qué te pasa?
- No te enfades.
- La culpa la tienes tú.

- Lloras por nada.
- ¿Puedo ayudarte?
- ¿Por qué lloras?



2 Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos

Si un compañero está contento, nos sentimos

también

Aprendo a expresar lo que siento

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué expresa cada emoción? Marca.



alegría

- Estoy muy contenta.
- Estoy muy aburrida.

- ¡Qué rabia!
- Me alegro mucho.



enfado



tristeza

- ¡Qué pena!
- Me he divertido mucho.

- Estoy cansado.
- Estoy asustado.

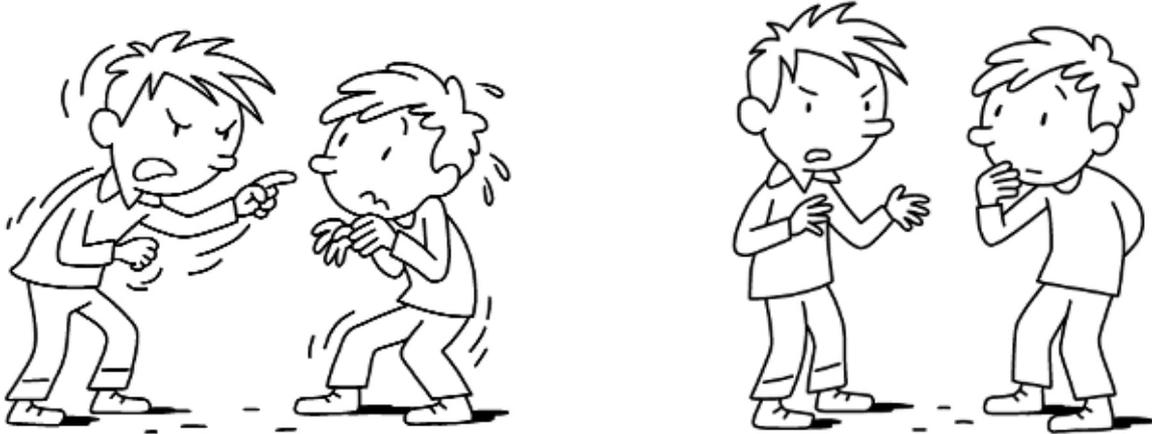


miedo

Manifestamos nuestro enfado

Nombre _____ Fecha _____

- 1 ¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena.



- 2 Marca la mejor manera de expresar tu enfado.

- Chillando y molestando a los demás.
- Hablando y diciendo lo que me ocurre.

- 3 Copia.

Cuando nos enfadamos, lo debemos decir sin perder la calma.

Palabras que expresan emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 Une cada emoción con otra parecida.



alegría

rabia



enfado

contento



miedo

pena



sorpresa

desprecio



asco

asombro



tristeza

temor

2 Completa.

Cuando un niño dice «¡Es terrible!»,

es porque _____

Cuando una niña dice «¡Qué lástima!»,

es porque _____

Reconozco las emociones de los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué emoción siente cada uno? Escribe.

alegría tristeza miedo enfado sorpresa

¡Es horrible!
¡Estoy asustado!



Mi hermanito está
en el hospital.



No me esperaba
algo así de María.



¡Deja ya de
molestarme!



¡Qué bien! Mañana nos
vamos de excursión.
¡Lo pasaremos genial!



Busco soluciones

Nombre _____ Fecha _____

1 Contesta.

¿Cuándo te enfadas?

¿Con quién te enfadas?

¿Cómo te tranquilizas?

2 ¿Qué harías tú? Marca.

Has pedido a un amigo que te deje su consola, pero no ha querido.



- Me pongo a jugar con otra cosa.
- Se la pido a otro amigo.
- Decido pedirselo al día siguiente.
- Le digo que es un egoísta.

Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado, debes...

Gritar, molestar e insultar.

Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado, debes...

Callarte y no hablar.

Pedir ayuda y calmarte.

2 Respira lentamente varias veces. Después, explica.





Recursos literarios

Creación: Asunción Honrado Marchán y Cristina Cerezo Silva.

Edición: Rosario Calderón Soto y Mónica Mendoza Abad.

Ilustración: Rosanna Crespo Picó.

Confección y montaje: Julio del Prado Martínez.

Dirección de proyecto: Leonor Romo Fernández.

La mayoría de los textos aquí recogidos son de carácter popular. Algunos de ellos se han tomado de las antologías y recopilaciones que se citan a continuación:

- M.^ª DOLORES GONZÁLEZ GIL. *Palabras para jugar*. Grazalema.
- ARTURO MEDINA. *Pinto Maraña. Juegos populares infantiles*. Susaeta.
- ARTURO MEDINA. *El silbo del aire*. Vicens-Vives.
- ANA PELEGRÍN (selección y prólogo). *Poesía española para niños*. Alfaguara.
- CARLOS REVIEJO Y EDUARDO SOLER. *Cantares y decires. Antología de folclore infantil*. SM.
- EDUARDO SOLER FÍERREZ. *Adivinanzas para niños de hoy*. Miñón.
- *POEMAS CON SOL Y SON*. Coedición Latinoamericana.

Índice

Recursos literarios

Adivinanzas

- Adivinanzas de animales 56
- Adivinanzas de la naturaleza 57
- Adivinanzas del cuerpo humano 58

Canciones tradicionales

- De echar a suertes 59
- De corro 60
- De comba 61
- De filas 62
- De lanzar 63
- Otras canciones 64

Trabalenguas

- Trabalenguas 67

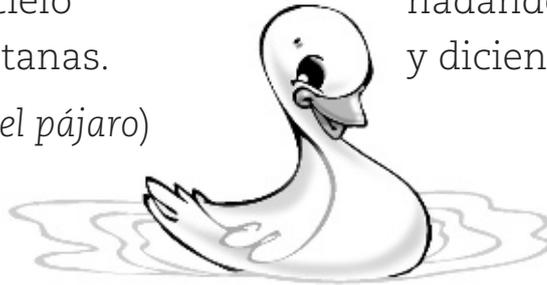
Poemas

- De animales 69
- De personas 71
- De la naturaleza 72
- De alimentos 73
- De Navidad 74

Adivinanzas de animales

Tiene un vestido de plumas,
hace nidos en las ramas,
vuela, vuela por el cielo
y se para en las ventanas.

(el pájaro)

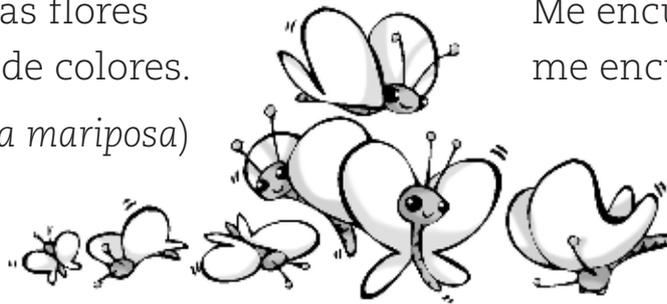


Son de color blanco
y en el agua están,
nadando, nadando
y diciendo *cua, cua, cua*.

(los patos)

Adivina, adivinanza:
vuela entre las flores
con sus alas de colores.

(la mariposa)



Tengo cara y tengo col.
Me encuentras en la sombra,
me encuentras en el sol.

(el caracol)

Es un animal grande,
muy, muy elegante.
Tiene una trompa larga
y le llaman...

(elefante)



Con sus fuertes patas,
salta y salta sin parar.
Tiene una bolsa en la tripa,
¿qué animal será?

(el canguro)

Tiene dos largas orejas,
cuatro patas y un rabito.
Le gustan las zanahorias
y corre dando saltitos.

(el conejo)



Adivine el caballero:
¿quién pone el huevo
en el gallinero?

(la gallina)

Adivinanzas de la naturaleza

Salgo de noche,
me oculto de día.
Cuando quieras verme,
mira hacia arriba.

(la Luna)

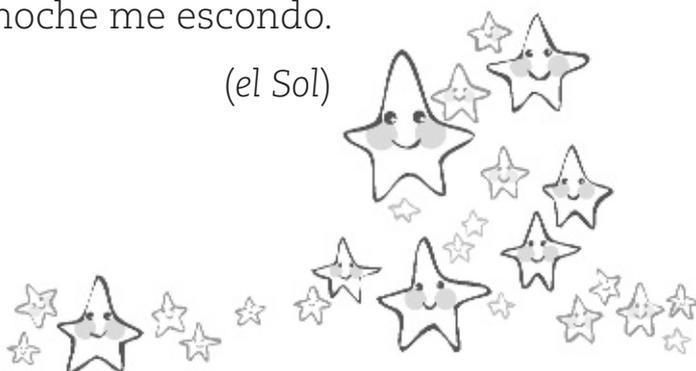


Bolitas frías
caen del cielo,
cubren de blanco
todo lo que veo.

(la nieve)

Soy amarillo y redondo,
me levanto muy temprano
y por la noche me escondo.

(el Sol)



Esta linda flor,
blanca y amarilla,
responde sí o no
y se llama...

(margarita)

Muchas lucecitas
que brillan en el cielo
para que la Luna
no pase miedo.

(las estrellas)



Vive en el campo,
tiene un solo pie,
sus brazos son ramas,
su pelo verde es.

(el árbol)

Soy azul o verde,
me muevo sin parar,
por mí van los barcos,
porque soy...

(el mar)



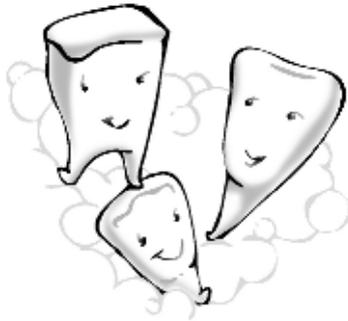
Nací en el desierto
bajo un fuerte sol.
Tengo muchos pinchos
y verde es mi color.

(el cactus)

Adivinanzas del cuerpo humano

Rubio, moreno,
liso, rizado,
atado, suelto,
a veces, despeinado.

(el pelo)



Todo lo miran,
todo lo ven,
pero los tuyos,
por más que los busques,
tú no los ves.

(los ojos)

Dos hermanos sonrosados
juntos en silencio están,
pero siempre necesitan
separarse para hablar.

(los labios)

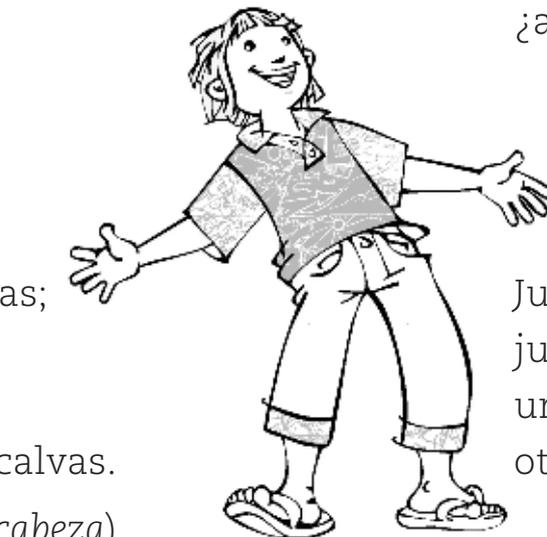


En la boca en dos filas
listos para masticar.
Blancos y muy limpios
siempre deben estar.

(los dientes)

Uno gordito,
otro larguito
y a los lados
dos más bajitos.
Luego les sigue
el pequeñito.

(los dedos)



Te dicen hola
y te dicen adiós.
Mírate bien,
¿a que son dos?

(las manos)

Unas son redondas;
otras, ovaladas;
unas tienen pelo
y otras son muy calvas.

(la cabeza)

Juntos vienen,
juntos van,
uno va delante,
otro va detrás.

(los pies)

Canciones tradicionales

De echar a suertes

Un pajarito

Un pajarito
coloradito
fue a la era.
¡Pin, pon, fuera!



Perejil comí

Perejil comí.
¿Madre, qué será de mí?
Perejil, jil, jil,
te salvo a ti.



Un camello y un dromedario

Un camello
te come el pelo.
Un dromedario
se mete en tu armario.
¡Te salva el abecedario!
A, B, C...



Pares y nones

A pares y nones
vamos a jugar;
el que quede solo,
ese, perderá.

Río frío

Río frío, agua caliente,
la pareja pasa por el puente.
Se queda quien no se siente,
cinco, diez, quince y veinte.

Una, dos y tres

Una, una, una,
una, dos y tres;
contaron los diamantes,
contaron al revés,
contaron y contaron
hasta veintitrés.

Botellita de limón

Botellita de limón,
quien se salve se salvó.



Mari cucú

Mari cucú, Mari cacá,
que te come la vaca,
que te pisa la jaca.
Mari cucú, te salvas tú.
Mari cacá, te salvas ya.

De corro

Al corro de la patata

Al corro de la patata
comeremos ensalada
como comen los señores
naranjitas y limones.
Achupé, achupé,
sentadita me quedé.

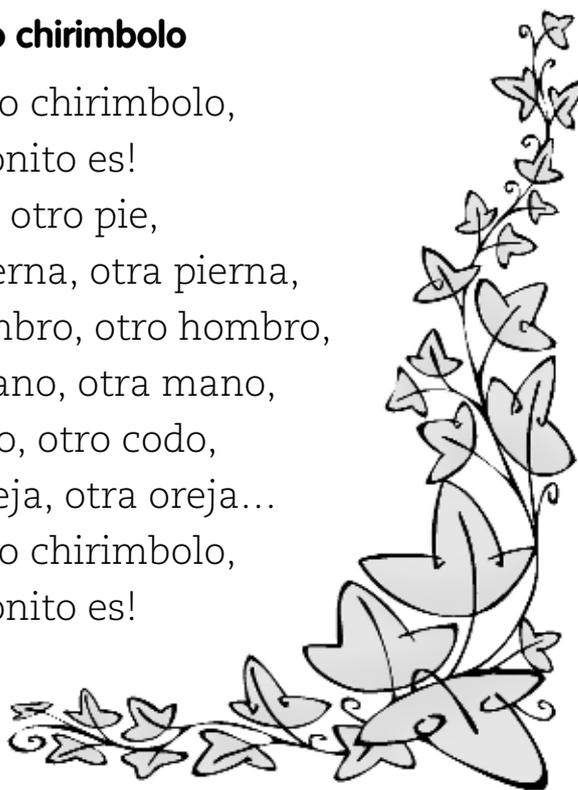


Miguel, Miguel

Miguel, Miguel, Miguel
da vueltas al derecho.
Miguel, Miguel, Miguel
da vueltas al revés.
Una, dos y tres.

Al juego chirimbolo

Al juego chirimbolo,
¡qué bonito es!
Un pie, otro pie,
una pierna, otra pierna,
un hombro, otro hombro,
una mano, otra mano,
un codo, otro codo,
una oreja, otra oreja...
Al juego chirimbolo,
¡qué bonito es!



El patio de mi casa

El patio de mi casa
no es particular,
cuando llueve se moja
como los demás.
Agáchate
y vuélvete a agachar,
que las agachaditas
no saben bailar.
H, I, J, K,
L, M, N, A,
que si tú no me quieres,
otro niño me querrá.
Chocolate,
molinillo,
corre, corre,
que te pillo.
A estirar, a estirar,
que el demonio va a pasar.

Canciones tradicionales

De comba

Al pasar la barca

Al pasar la barca
me dijo el barquero:
-Las niñas bonitas
no pagan dinero.
Yo no soy bonita
ni lo quiero ser.
Arriba la barca,
una, dos y tres.



Te convido

-Te convido.
-¿A qué?
-A un café.
-¿A qué hora?
-A las tres.
-Una, dos y tres.
-Entra, rosa,
color de mariposa.
Salta, clavel,
color de moscatel.



El cocherito, leré

El cocherito, leré,
me dijo anoche, leré,
que si quería, leré,
montar en coche, leré.
Y yo le dije, leré,
con gran salero, leré,
no quiero coche, leré,
que me mareo, leré.
El nombre de María
que cinco letras tiene:
la eme, la a, la erre,
la i, la a: MARÍA.

Soy la reina de los mares

Soy la reina de los mares
y ustedes lo van a ver, lo van a ver.
Tiro mi pañuelo al suelo
y lo vuelvo a recoger, a recoger.
Pañuelito, pañuelito,
¡quién te pudiera tener, tener, tener
guardadito en el bolsillo
como un trozo de papel, papel, papel!

Té, chocolate y café

Té, chocolate y café
para mi tío Manuel.
Una, dos y tres,
pluma, tintero y papel
para escribir una carta
a mi hermanita Isabel.

De filas

El puente

Pasad tres veces,
pasad tres veces,
que a la tercera
caerá el puente.



Pasemisí, pasemisá

Pasemisí, pasemisá,
por la Puerta de Alcalá,
los de *alante* corren mucho,
los de atrás se quedarán.
Tris, tras.



La farola rota

Ayer una señora
por el paseo
rompió una farola
con el sombrero.
Al ruido de cristales
salió el gobernador:
–¿Quién es esa señora
que me ha roto el farol?
–Perdone, caballero,
que yo no he sido;
ha sido mi sombrero
por atrevido.
–Si ha sido su sombrero,
usted lo pagará,
para que su sombrero
no vuelva a hacerlo más.

Canções tradicionais

De lanzar

Bota, bota

Bota, bota
mi pelota,
bota, bota.
Si se rompe,
mi mamá
me compra otra.
Bota, bota
mi pelota.

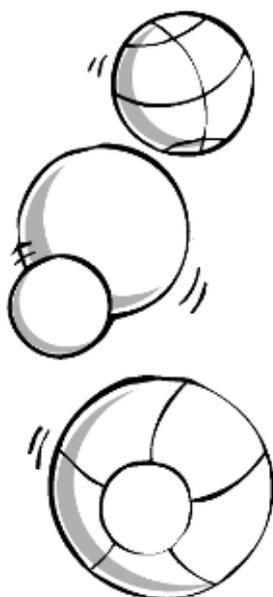


Todos los caracoles

Todos los caracoles, gua,
viven sin interés, gua,
llevan la casa a cuestras, gua,
por no pagar alquiler.

Mi perrito

Mi perrito
fue a la plaza,
trajo pan
y calabazas.
Mi perrito
fue a la plaza,
trajo miel
y mermelada.
Mi perrito
ya está en casa.



Mi pato

Mi pato
no come,
no bebe
ni usa zapatos.
A la rueda de mi pato,
a la redondela,
a la media vuelta,
a la vuelta entera.

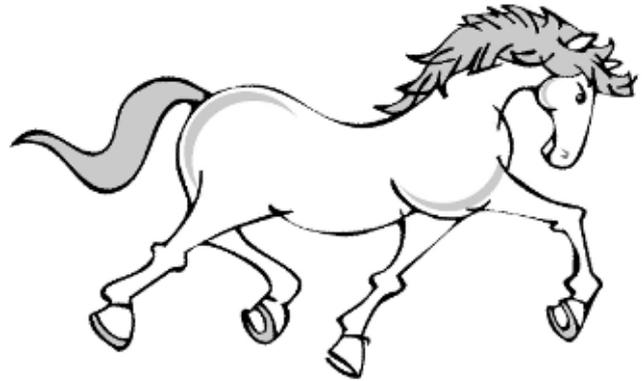
A mi una

A mi una, mi aceituna.
A mis dos, mi reloj.
A mis tres, mi café.
A mis cuatro, mi zapato.
A mis cinco, mi abanico.
A mis seis, sota, caballo y rey.

Otras canciones

Al paso

Al paso, al paso, al paso.
Al trote, al trote, al trote.
A galope, a galope, a galope...



La manga riega

La manga riega
que aquí no llega
y si llegara,
no me mojará.

Al escondite inglés

Una, dos y tres,
al escondite inglés.
Sin mover las manos
ni los pies.

Gallinita ciega

–Gallinita, gallinita,
¿qué se te ha perdido?
–Una aguja y un dedal.
–Pues da tres vueltas
y lo encontrarás.



Aquí te espero

–Aquí te espero
comiendo un huevo,
patatas fritas
y caramelos.
–Cómelos tú,
que yo no los quiero.

A la zapatilla por detrás

A la zapatilla por detrás,
tris, tras,
ni la ves ni la verás,
tris, tras.
¡Mirad «p'arriba»,
que caen judías!
¡Mirad «p'abajo»,
que caen garbanzos!

Santa Rita, Rita

Santa Rita, Rita, Rita,
lo que se da no se quita.

Otras canciones

Don Melitón

Don Melitón tenía tres gatos
a los que hacía bailar en un plato
y por la noche les daba turrón...
¡Que vivan los gatos de don Melitón!

Sal, solito

Sal, sal, solito,
caliéntame un poquito,
para hoy y para mañana,
para toda la semana.



Que llueva, que llueva

Que llueva, que llueva,
la Virgen de la Cueva,
los pajaritos cantan,
las nubes se levantan.
Que sí, que no,
que caiga un chaparrón,
con azúcar y turrón,
que se rompan los cristales
de la estación
y los míos no.



A un caracol

Caracol, col, col,
saca los cuernos al sol,
que tu padre
también los sacó.

Antón Pirulero

Antón, Antón,
Antón Pirulero,
cada cual, cada cual
que aprenda su juego
y el que no lo aprenda
pagará una prenda.

Cucú

Cucú, cantaba la rana,
cucú, debajo del agua;
cucú, pasó un caballero,
cucú, con capa y sombrero;
cucú, pasó una señora,
cucú, con traje de cola;
cucú, pasó una gitana,
cucú, vestida de lana;
cucú, pasó un marinero,
cucú, vendiendo romero;
cucú, le pidió un ramito,
cucú, no le quiso dar;
cucú, se metió en el agua,
cucú, se echó a revolcar.

Otras canciones

Pimpón

Pimpón es un muñeco
con manos de cartón;
se lava su carita
con agua y con jabón.
Se desenreda el pelo
con peine de marfil
y aunque no le gusta,
no llora ni hace así (*frotar los ojos*).
Y cuando las estrellas
comienzan a salir,
Pimpón se va a la cama,
Pimpón se va a dormir.

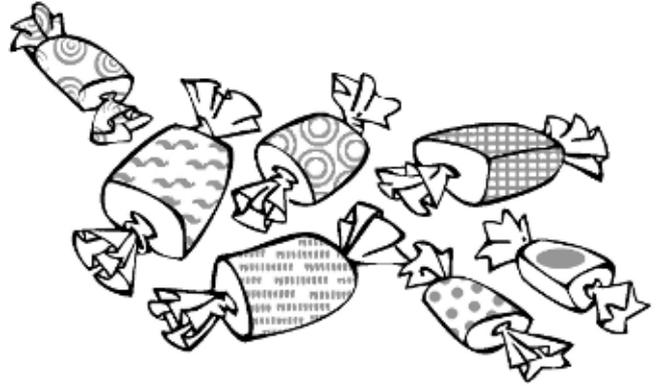


Debajo de un botón

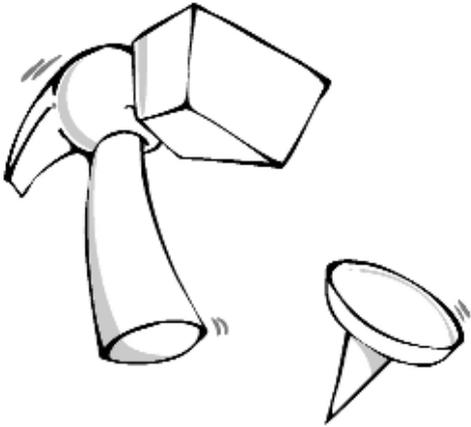
Debajo un botón, ton, ton,
que encontró Martín, tin, tin,
había un ratón, ton, ton,
¡ay, qué chiquitín, tin, tin!
¡Ay, qué chiquitín, tin, tin!,
era aquel ratón, ton, ton,
que encontró Martín, tin, tin,
debajo un botón, ton, ton.
Es tan juguetón, ton, ton,
el señor Martín, tin, tin,
que escondió el ratón, ton, ton,
en un calcetín, tin, tin.
En un calcetín, tin, tin,
estaba el ratón, ton, ton,
que encontró Martín, tin, tin,
debajo un botón, ton, ton.

Trabalenguas

Camarón, caramelo,
camarón, caramelo,
camarón, caramelo.



Pablito clavó un clavito.
¿Qué clavito clavó Pablito?



Me han dicho un dicho
que han dicho que yo he dicho,
pero que yo no he dicho.

Por pucheretes fui a la pucherería
y me dijo el pucherero
que pucheretes no había.

Rosa Rosales
cortó una rosa rosa.
¿Qué rosa es la rosa
de Rosa Rosales!



Panchito pelo pincho
con un pincho se pinchó.
¡Pobre Pancho pelo pincho!
¿Qué pinchado se quedó!

Taca, taca, taca,
taca, taca, tú,
toca, toca, toca,
toca, toca, tú.

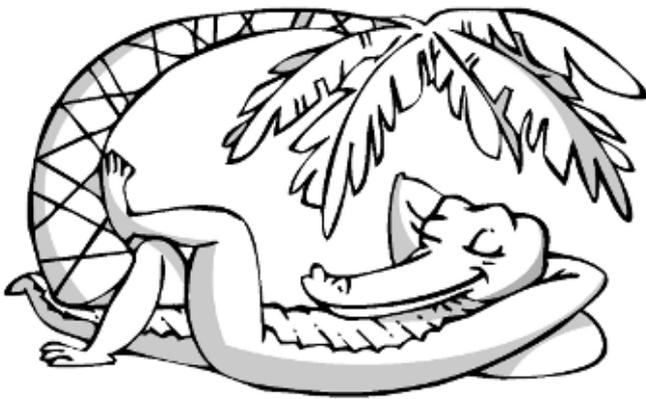
El perro de san Roque
no tiene rabo,
porque Ramón Rodríguez
se lo ha robado.

Había un perro
debajo de un carro,
vino otro perro
y le mordió el rabo.



Los dos sapos solos,
solos al sol.
Al sol, los dos sapos,
dos sapos al sol.

Trabalenguas



La cabra y el cocodrilo
cantan bajo el cocotero.
La cabra y el cocodrilo
cuatro cocos se comieron.

El chocho está pocho,
la lechuga, pachucha,
cucarachas y truchas,
dicha no hay mucha.

La sirena Marilé
y la sirena Marilá
miran y miran
las olas del mar.
-¡Mira, mira, Marilé!
-¡Mira, mira, Marilá!
-¡Mírala, Marilé!
-¡Marilá, mírala!

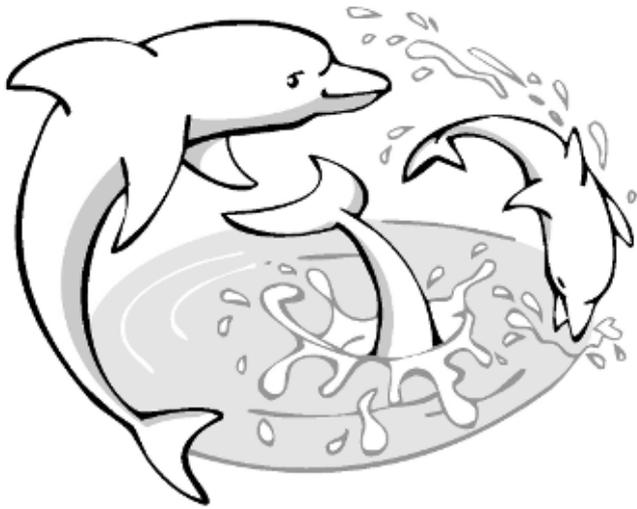


Canta, cuco:
kuki kuko.
Canta el cuco:
kuki ka.
Canta el cuco:
kuki kuko,
kuki kuko, kuki kuko, kuki ka.

Abre la cabra, abracadabra,
abre la cobra, abracadobra,
abre la cabra, abre la cobra,
abracadabra, abracadobra.



De animales



La rana

En el agua clara,
agua de cristal,
una rana verde
croa sin parar.
-¿Qué pasa, vecina?
-dice la gallina.
-Pues que doy una fiesta
hoy al mediodía.

El oso y el osito

El oso y el osito
salen a pasear.
El oso va delante
y el osito va detrás.
El osito pregunta:
-¿Baba baba bababá?
Y el oso le responde:
-Baba baba bababá.



Tristrás

En el colegio del mar
la ballena es la maestra.
La ostra y el calamar
escriben con buena letra.
A la hora del recreo
todos juegan al tristrás
y los delfines traviosos
dan tres saltos hacia atrás.

Tiene, no tiene

El burro no tiene la a,
por eso no sabe cantar.
El gato no tiene la e,
por eso no sabe leer.
El perro no tiene la i,
por eso no sabe escribir.
Y el gallo, ¿tiene la o?
¡Que sí! ¡Te lo digo yo!

En los árboles del huerto

En los árboles del huerto
hay un ruiseñor
que canta de noche y de día,
canta a la Luna y al Sol.

De animales



Loro, lorito

Espera, espera, lorito,
no te vayas a Perú.
Espera, espera, bonito,
loro verde, loro azul.
No te vayas por el mar
en ese barco velero.
No te vayas, no te vayas,
no te vayas, que te quiero.

Dos focas

A dos focas les gustaban
las sardinas con tomate,
pero nunca las tomaban
porque era un disparate.

ANTONIO A. GÓMEZ YEBRA

Magia de primavera

–Buenos días, Mariquita.
–Buenos días, Caracol.
–¿Pasó el amor por tu casa?
–¿Por mi casa? ¡No, señor!
–Yo vivo sola en un hongo.
–Yo solo bajo una col.
–¡Qué lindo! ¡Qué lindo día!
–¡Qué lindo con tanto sol!
–Primavera está llegando.
–¿Primavera? ¡Ya llegó!

HERIBERTO TEJO

El pato y el topo

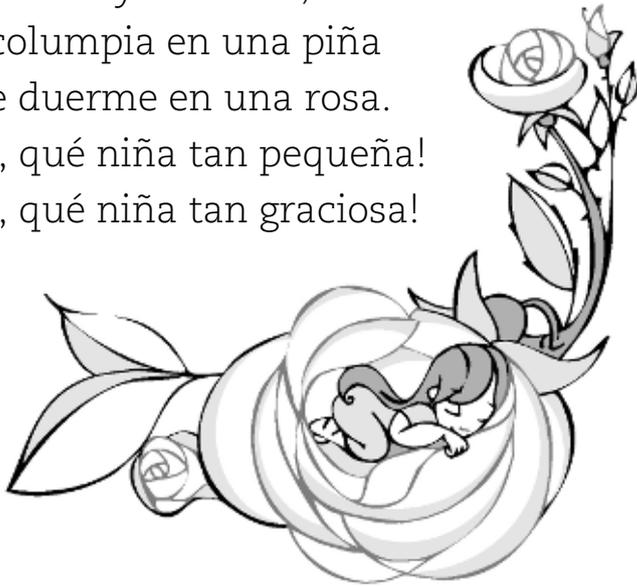
El patito salta.
El topo se asoma,
se asusta y se tapa.
Pato despistado,
patito patoso,
asustas al topo,
al topo miedoso.



De personas

Pulgarcita

Esta niña tan pequeña,
diminuta y cariñosa,
se columpia en una piña
y se duerme en una rosa.
¡Ay, qué niña tan pequeña!
¡Ay, qué niña tan graciosa!



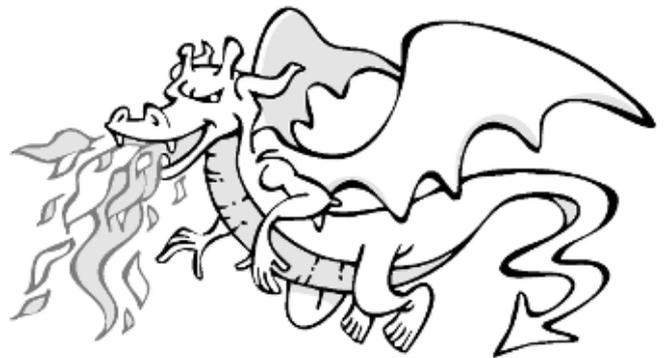
La bruja Ppiribruja

La bruja Ppiribruja
lleva un lindo brazalete
y un broche de brillantes.
¡Qué bruja más elegante!
La bruja Ppiribruja
no viaja en una escoba.
Prefiere ir en camello
y brincar en las jorobas.



Florinda

Una niña pecosilla,
que Florinda se llamaba,
fue a buscar a un dragón
que vivía en Bosquilandia.
El dragón era muy grande
y además echaba fuego...
Pero Florinda exclamó:
–¡No me das nada de miedo!
Y muy amigos se hicieron
Florinda y el dragón.
Y empezaron a vivir juntos
en un viejo caserón.



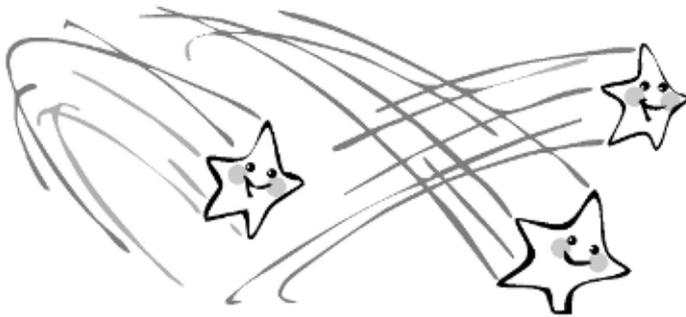
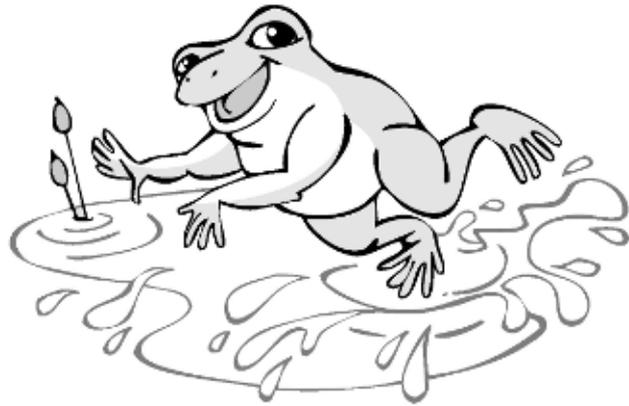
Buen leñador

No cortes el pino,
buen leñador,
no cortes el pino,
te lo pido yo.
Y así habrá mañana
piñas y piñones
para los gorriones.

De la naturaleza

Un sapo encantado

Del estanque a la charca
un sapo encantado
salta que salta.
De la charca a la torre
un sapo encantado
corre que corre.



Pino, piña y piñón

El pino tiene una piña,
la piña tiene un piñón,
el piñón lo coge un niño
y se lo da al ruisenñor.



Estrellitas fugaces

En las noches de verano
me gusta mirar el cielo.
Descubro estrellas fugaces
y pido algunos deseos:
quiero una montaña verde,
quiero un barquito velero,
quiero un gatito suave
para darle muchos besos.

Fiesta en la playa

La playa en invierno
está solitaria:
la arena es de oro,
el mar es de plata.
De pronto dos pulpos
que salen del agua
cantan una copla
a la mar salada.
Y todos los peces
dan palmas y bailan.

De alimentos

¡Qué rico!

La mosca come queso;
el mosquito, un quesito,
y el oso Ramón
toma requesón.



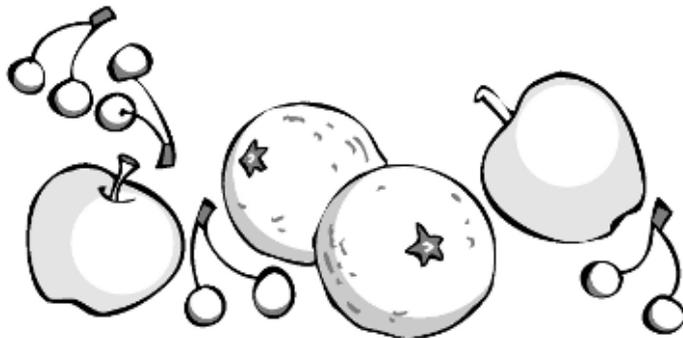
Sopa de letras

La sopa de letras
me quiero tomar,
pero faltan muchas,
¿qué puede pasar?
No hay emes ni haches
ni jotas ni pes.
¡Si solo hay vocales!
¡Tomaré una e!



Al son, son

Al son de la flauta,
canta la frutera:
¡ciruelas y naranjas!,
¡manzanas y cerezas!
¡Qué fruta tan rica!,
¡qué fruta tan buena!



El niño hortelano

El niño que plantó un huerto
¡qué sorpresa se llevó!
Manzanas le dio el manzano,
la higuera higos le dio,
y la parra, unos racimos
doraditos como el sol.

CONCHA LAGOS

En la compra

Cinco kilos de cerezas,
dos limones, unos ajos,
un cestito de castañas
y naranjas de naranjo.
¡Todo eso he traído
ahora mismo del mercado!

De Navidad

Deme el aguinaldo...

Deme el aguinaldo,
señora, por Dios,
que venimos cuatro
y entraremos dos.
Al quiquiriquí,
al quiquiricando,
de aquí no me voy
sin el aguinaldo.



Gatatumba

Gatatumba,
tumba, tumba,
con panderos y sonajas,
gatatumba,
tumba, tumba,
no te metas en las pajas.
Gatatumba,
tumba, tumba,
toca el pito y el rabel,
gatatumba,
tumba, tumba,
tamboril y cascabel.

De Navidad

Ya viene la vieja

Ya viene la vieja
con el aguinaldo,
le parece mucho,
le viene quitando.

Pampanitos verdes,
hojas de limón,
la Virgen María,
madre del Señor.

Ya vienen los Reyes
por los arenales,
ya le traen al Niño
muy ricos pañales.

Pampanitos verdes,
hojas de limón,
la Virgen María,
madre del Señor.



Ya vienen los Reyes
por los olivares,
ya le traen al Niño
muy ricos manjares.

Pampanitos verdes,
hojas de limón,
la Virgen María,
madre del Señor.

Oro trae Melchor,
incienso, Gaspar
y olorosa mirra
le trae Baltasar.

Pampanitos verdes,
hojas de limón,
la Virgen María,
madre del Señor.





Fichas para el desarrollo de la inteligencia

Autor: José Luis Riva Amella.

Edición ejecutiva: José Antonio Almodóvar Herráiz.

Ilustración: Domènec Bladé i Pinyol.

Confección y montaje: Hilario Simón y Victoria Lucas.

Corrección: Marta López.

Dirección de proyecto: Domingo Sánchez Figueroa.

Presentación

Los niños y niñas del primer ciclo de Primaria han realizado numerosas e importantes adquisiciones, pero este es el momento en el que tienen que aprender a sistematizarlas lógicamente. Para ello necesitan adquirir, ejercitar y perfeccionar una serie de habilidades de razonamiento. Con el fin de facilitar que todos los alumnos alcancen una buena y cómoda situación en este campo, presentamos una serie de fichas con las que podrán desarrollar las siguientes habilidades:

- **Percepción y atención.** Esta habilidad posibilita concentrarse en algo sin distraerse y percibir la información relevante con claridad. Para que los niños la puedan ejercitar y mantenerla durante un tiempo suficiente se requiere que se encuentren en situación personal relajada –que no estén cansados ni somnolientos– y en un ambiente adecuado. Adquirir el hábito de la concentración ayuda además a configurar unas buenas estrategias de aprendizaje.
- **Memoria.** Esta habilidad permite recordar datos a corto, medio y largo plazo. Es una pieza esencial en la configuración de la inteligencia de las personas, pero es preciso que se integre dentro del conjunto de las estrategias mentales como complementaria de todas las demás. Con frecuencia se suele potenciar esta habilidad, cuando se ejercita de forma mecánica, para memorizar lo que no se entiende. En este caso, el fuerte desarrollo de la memoria se convierte en una trampa porque a corto plazo puede dar resultado, pero a la larga no puede sustituir en modo alguno el razonamiento y la comprensión.
- **Comprensión verbal.** Habilidad que permite comprender el significado de las palabras (comprensión) y capacidad de expresarse mediante las mismas (fluidez). La comprensión pone de manifiesto la asimilación de la información transmitida oralmente, y todos los indicadores confirman que esta habilidad, bien desarrollada, es un excelente predictor del éxito académico futuro del alumno.
- **Comprensión del espacio.** Esta habilidad permite interpretar las representaciones gráficas de objetos, reconocerlos en diferentes posiciones o imaginarse una estructura a partir de un diseño.
- **Razonamiento lógico.** Habilidad para establecer relaciones coherentes entre distintos elementos (clasificación, seriación, ordenación, reconocimiento de relaciones absurdas o inadecuadas...).

- **Organización temporal.** Habilidad para percibir la cadencia en la sucesión de hechos en el tiempo, descubriendo los elementos y detalles que determinan la ordenación cronológica. La vivencia ordenada del tiempo es esencial para la estabilidad física y emocional de los niños y niñas.
- **Habilidad numérica.** Conocido y asimilado el concepto de número, hay muchas operaciones mentales que se facilitan cuando se domina el cálculo de forma automática. Se echa mano de esta habilidad en múltiples ocasiones y es preciso dominarla para que no obstaculice las operaciones mentales en las que se hace necesaria.

Estas fichas pueden emplearse en grupo o individualmente. Es importante que se cumplan en periodos cortos de tiempo, ya que es preferible que los niños se queden con ganas de seguir en lugar de que se sientan fatigados y se cansen.

Las normas básicas que deben seguirse para realizar estas actividades son:

1. Explicar con claridad a los alumnos las órdenes de las actividades, para que sepan exactamente qué tienen que lograr. Es muy importante que el niño se sienta capaz de llevar a cabo lo que se le propone, para lo cual es interesante plantear de entrada juegos que pueda superar con éxito para seguir luego con otros de dificultad superior.
2. Aclarar los procedimientos que deben seguir para resolver las actividades, para que entiendan cómo lo tienen que hacer y estimen qué materiales deben utilizar (colores, goma, etc.). Tan importante como solucionar un problema es aprender las estrategias que se han utilizado para tal fin. Por eso es bueno relacionar los nuevos planteamientos con otros ya superados para que pueda establecer relaciones entre los diferentes procedimientos empleados y aprender cuáles conviene aplicar.
3. Relacionar lo nuevo con otras actividades ya hechas y hacerles ver los elementos comunes. Comparando lo que ha hecho con otros juegos anteriores, el niño irá definiendo estrategias específicas y afinando su capacidad de solucionar problemas, sean estos del tipo que sean.
4. Aunque muchos de los ejercicios son de contenido visual, es importante que el niño verbalice sus contenidos explicando con sus palabras lo que ha hecho, precisando todos los pormenores de las imágenes y los motivos por los que decide la solución que aporta.

El autor.

Índice

Desarrollo de la inteligencia

Percepción y atención

Ficha 1.	¿Adónde van los pájaros?	82
Ficha 2.	La silueta de los animales	83
Ficha 3.	El juego de las diferencias	84
Ficha 4.	En clase de gimnasia	85
Ficha 5.	Triángulos, cuadrados, círculos.....	86
Ficha 6.	¡No todos son iguales!	87
Ficha 7.	Arriba y abajo	88
Ficha 8.	Un día de gripe	89
Ficha 9.	¿Cómo alcanzará el conejo su zanahoria?	90
Ficha 10.	Camino de casa	91

Memoria

Ficha 11.	¿Qué objetos hay?	92
Ficha 12.	¡No lo olvides!.....	93
Ficha 13.	El juego de la memoria	94

Comprensión verbal

Ficha 14.	Álbum de fotos	95
Ficha 15.	¿Quién es quién?	96
Ficha 16.	¿De quién es cada panera?	97

Comprensión del espacio

Ficha 17.	La hora del desayuno	98
Ficha 18.	Cada cosa a su sitio	99
Ficha 19.	La gran familia de gatos	100
Ficha 20.	Casa incompleta	101
Ficha 21.	Ejercicios al aire libre	102

Razonamiento lógico

Ficha 22.	Una gran familia	103
Ficha 23.	Los animales de la granja	104
Ficha 24.	A cada uno su comida	105
Ficha 25.	La hora de recogerlo todo	106
Ficha 26.	Una pieza no encaja	107
Ficha 27.	¿Qué toca al final?	108
Ficha 28.	¿Qué falta en cada grupo?	109
Ficha 29.	¿Cuál se parece menos?	110

Organización temporal

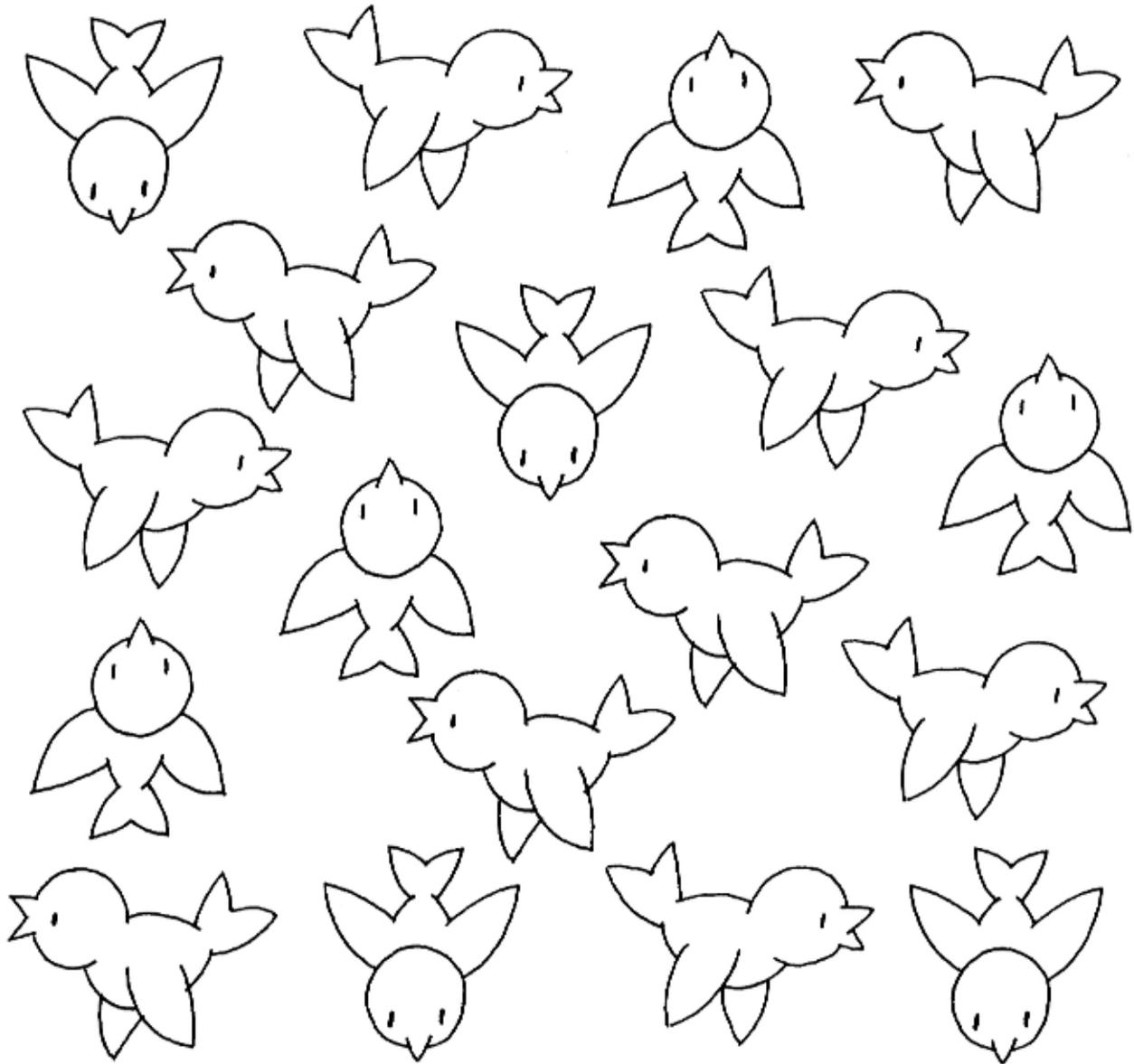
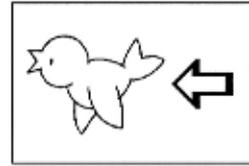
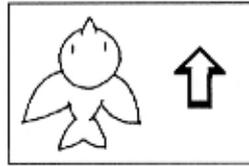
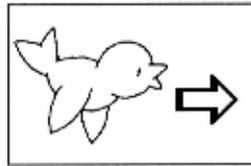
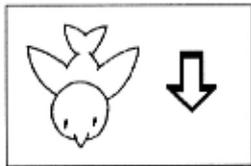
Ficha 30.	La hora de la merienda	111
Ficha 31.	Tarde de lluvia	112
Ficha 32.	La historia del patito feo	113

Habilidad numérica

Ficha 33.	Números y más números	114
Ficha 34.	¿Qué sorprende al pollito?	115
Ficha 35.	¡Cumpleaños feliz!	116

¿Adónde van los pájaros?

Nombre _____ Fecha _____

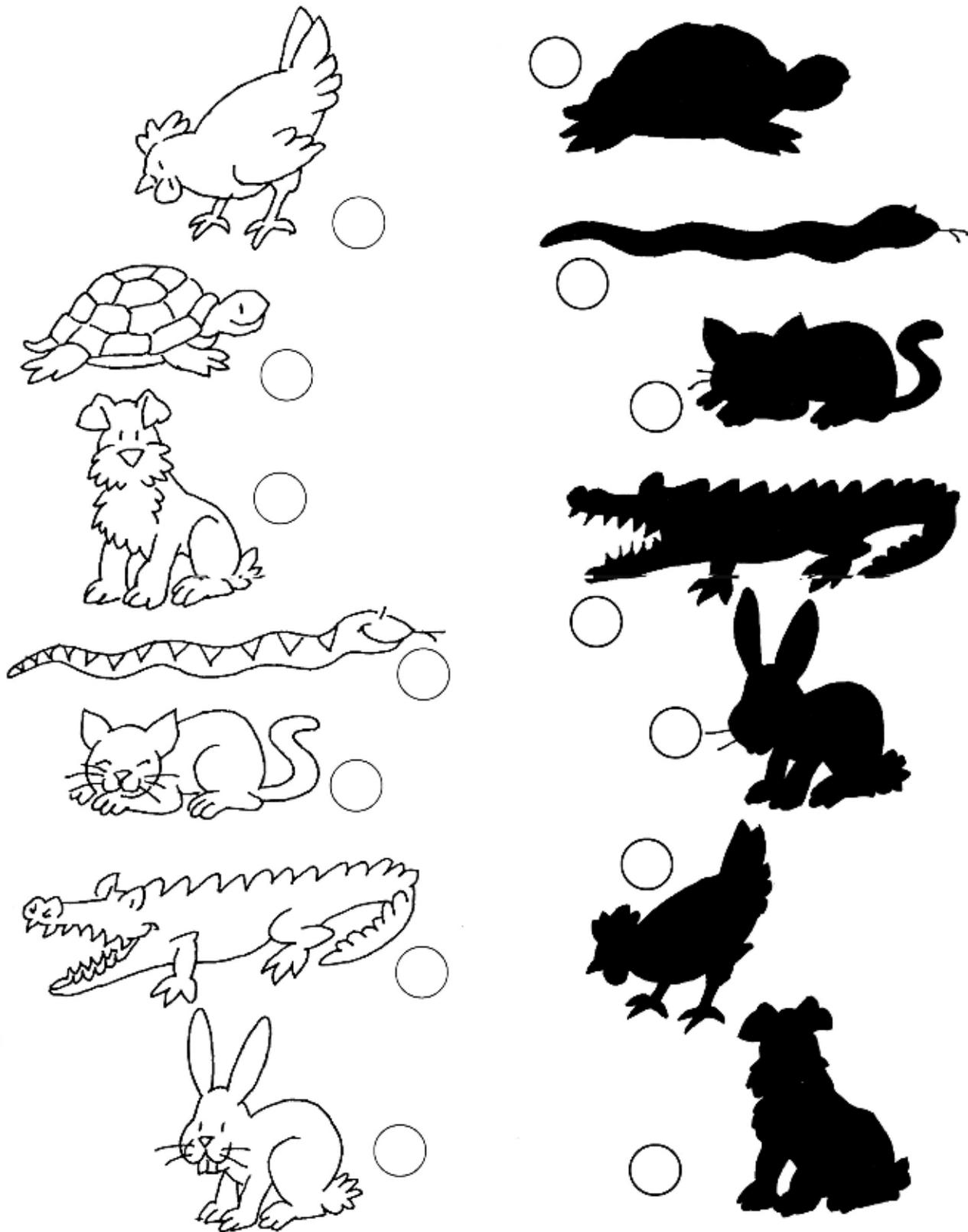


Colorea.

- De azul, los pájaros que vuelan hacia abajo.
- De rojo, los pájaros que vuelan hacia la derecha.
- De verde, los que vuelan hacia arriba.
- De amarillo, los que vuelan hacia la izquierda.

La silueta de los animales

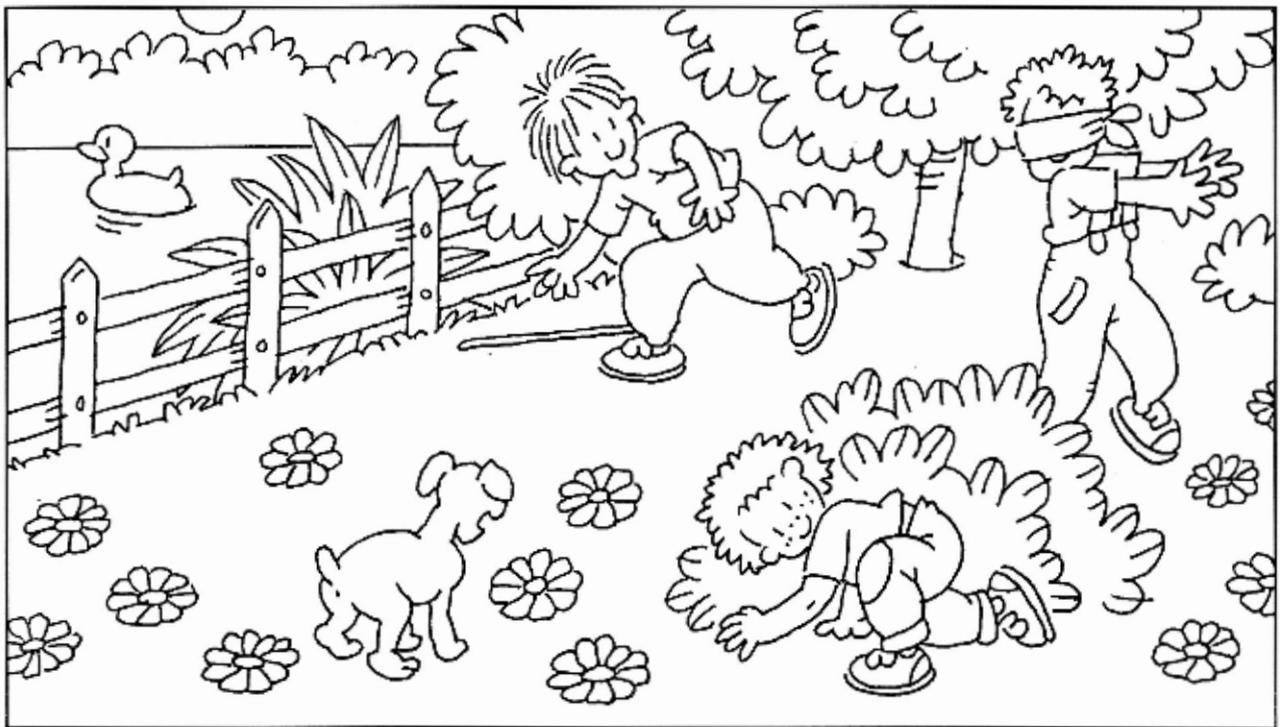
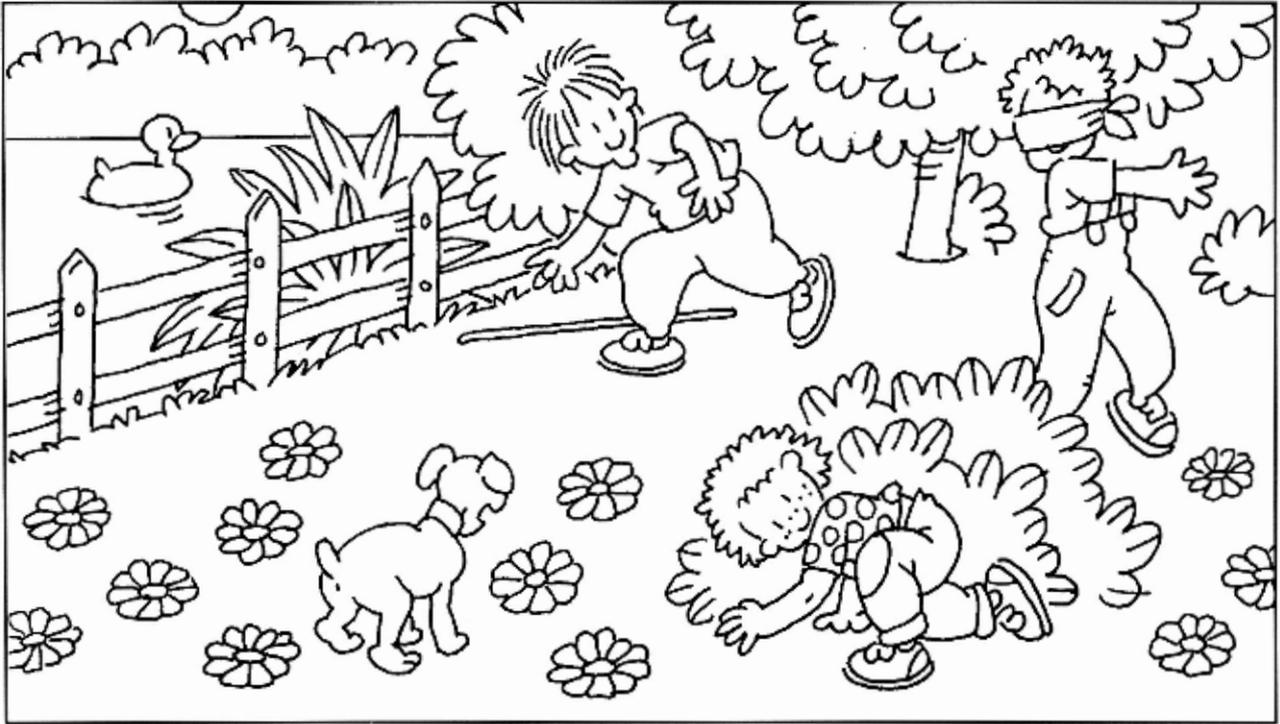
Nombre _____ Fecha _____



Une cada animal con su sombra o silueta.

El juego de las diferencias

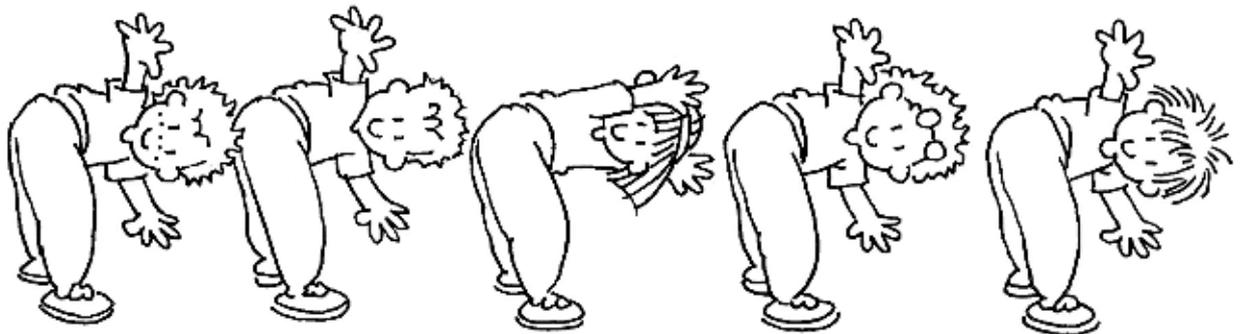
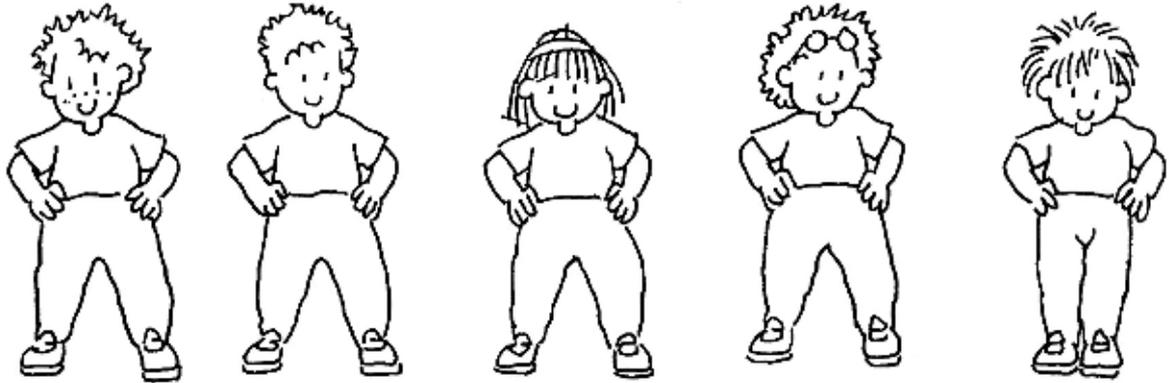
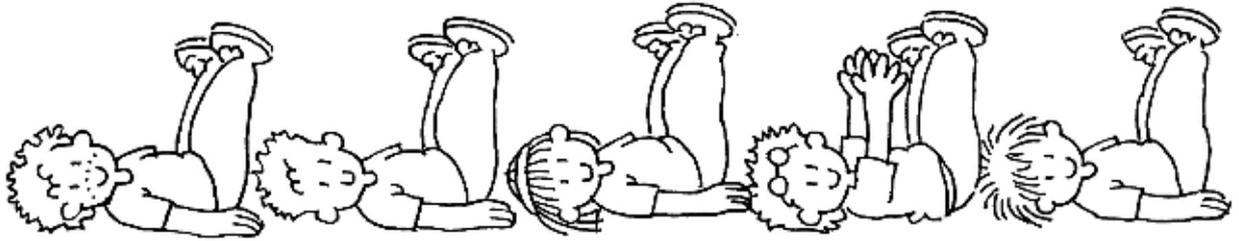
Nombre _____ Fecha _____



**Estos dos dibujos no son exactamente iguales.
Busca las nueve diferencias y márcalas con lápices de colores.**

En clase de gimnasia

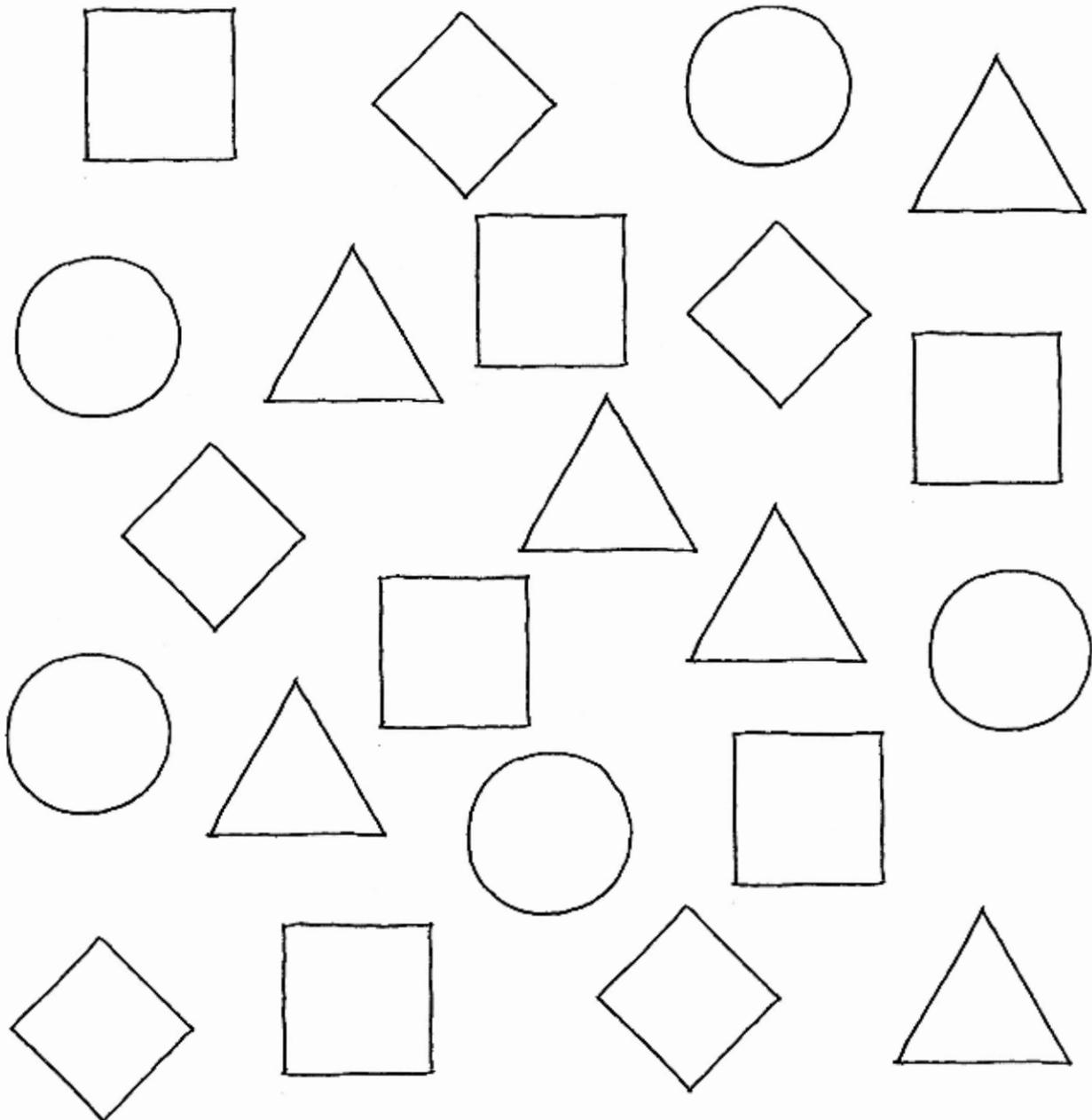
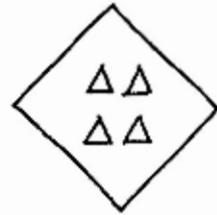
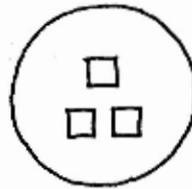
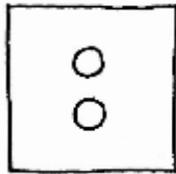
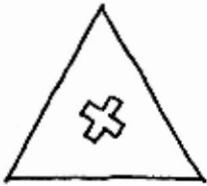
Nombre _____ Fecha _____



En cada fila de dibujos hay una persona que hace un movimiento equivocado. Localízala y píntala de amarillo.

Triángulos, cuadrados, círculos...

Nombre _____ Fecha _____

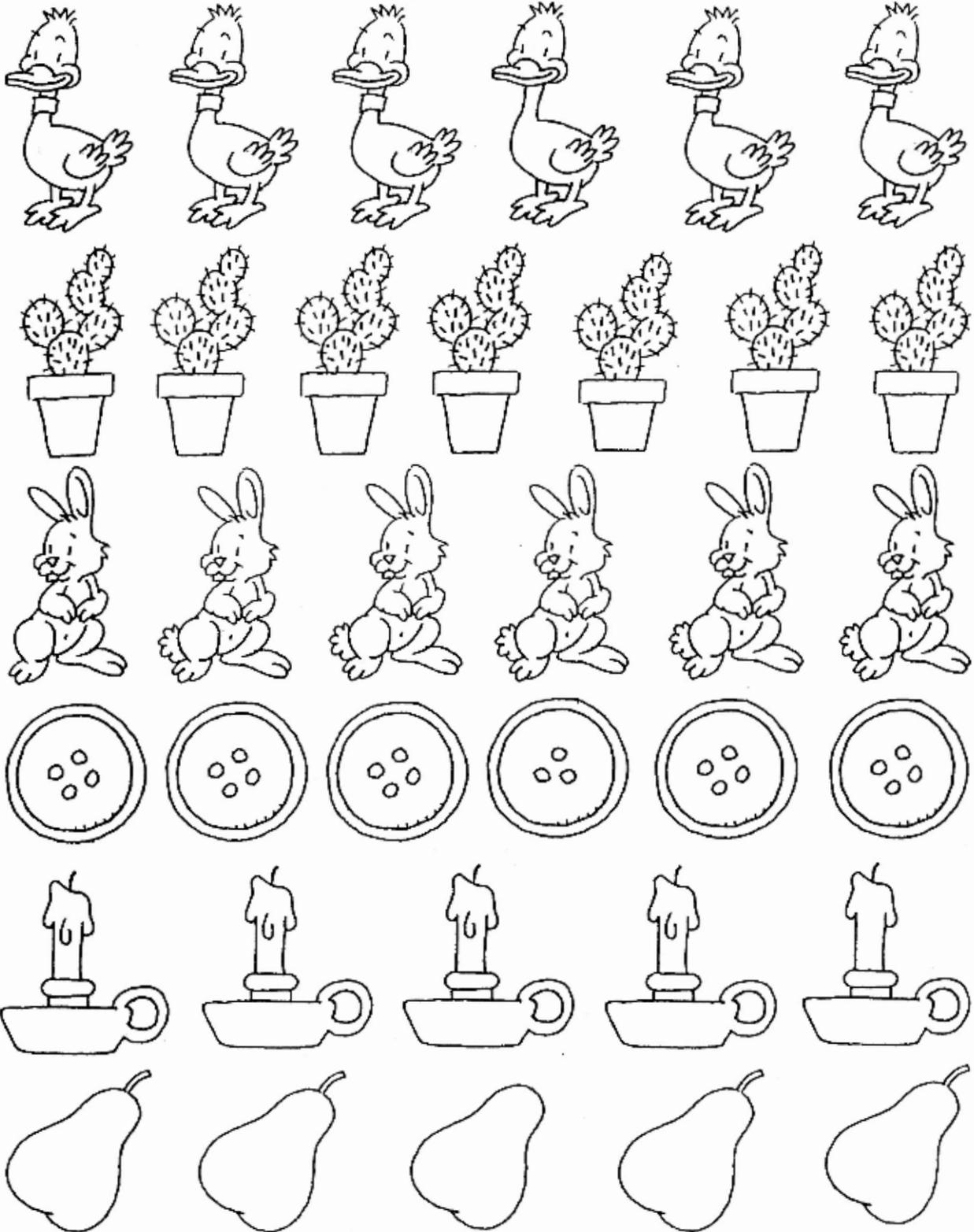


Fíjate en las marcas que tienen las figuras de la fila de arriba y dibújalas en las figuras de abajo.

¡No todos son iguales!

Nombre _____

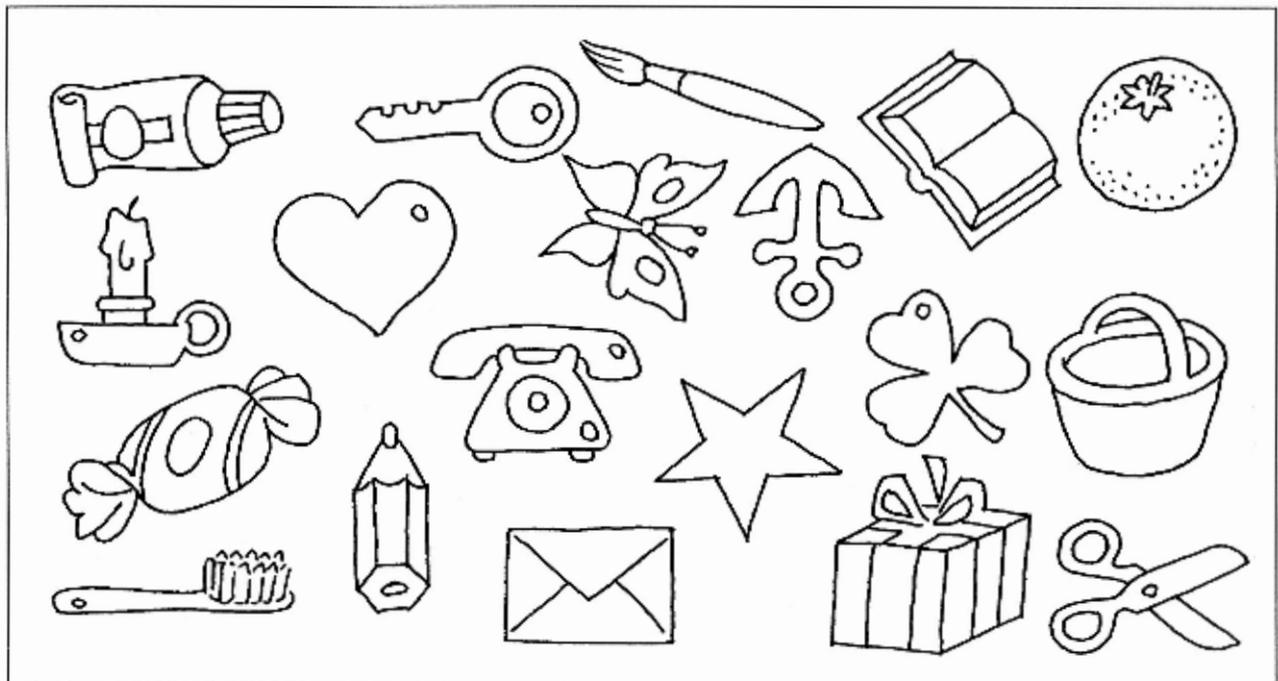
Fecha _____



**En cada fila hay un dibujo diferente.
Pinta de rojo el detalle que lo diferencia.**

Arriba y abajo

Nombre _____ Fecha _____

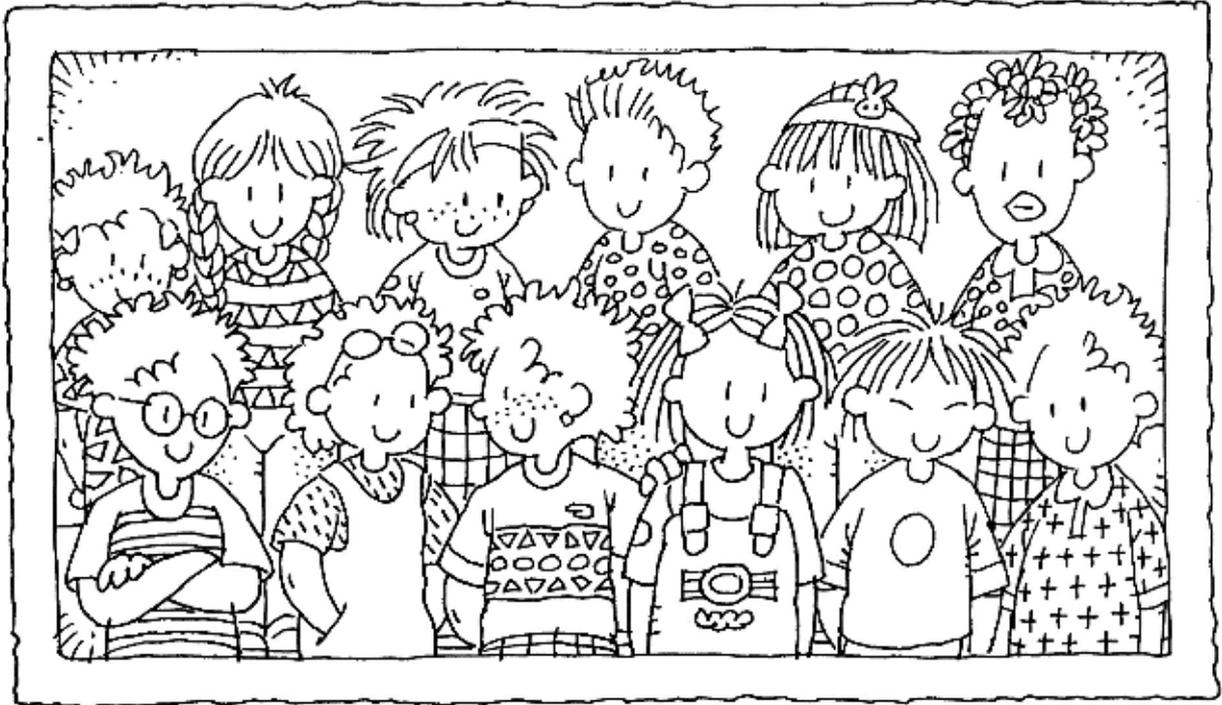


- Pinta de amarillo los objetos del conjunto de arriba que no están en el conjunto de abajo.
- Luego, pinta de rojo los objetos del conjunto de abajo que no están en el conjunto de arriba.
- Finalmente, pinta de azul los objetos que están arriba y abajo.

Un día de gripe

Nombre _____

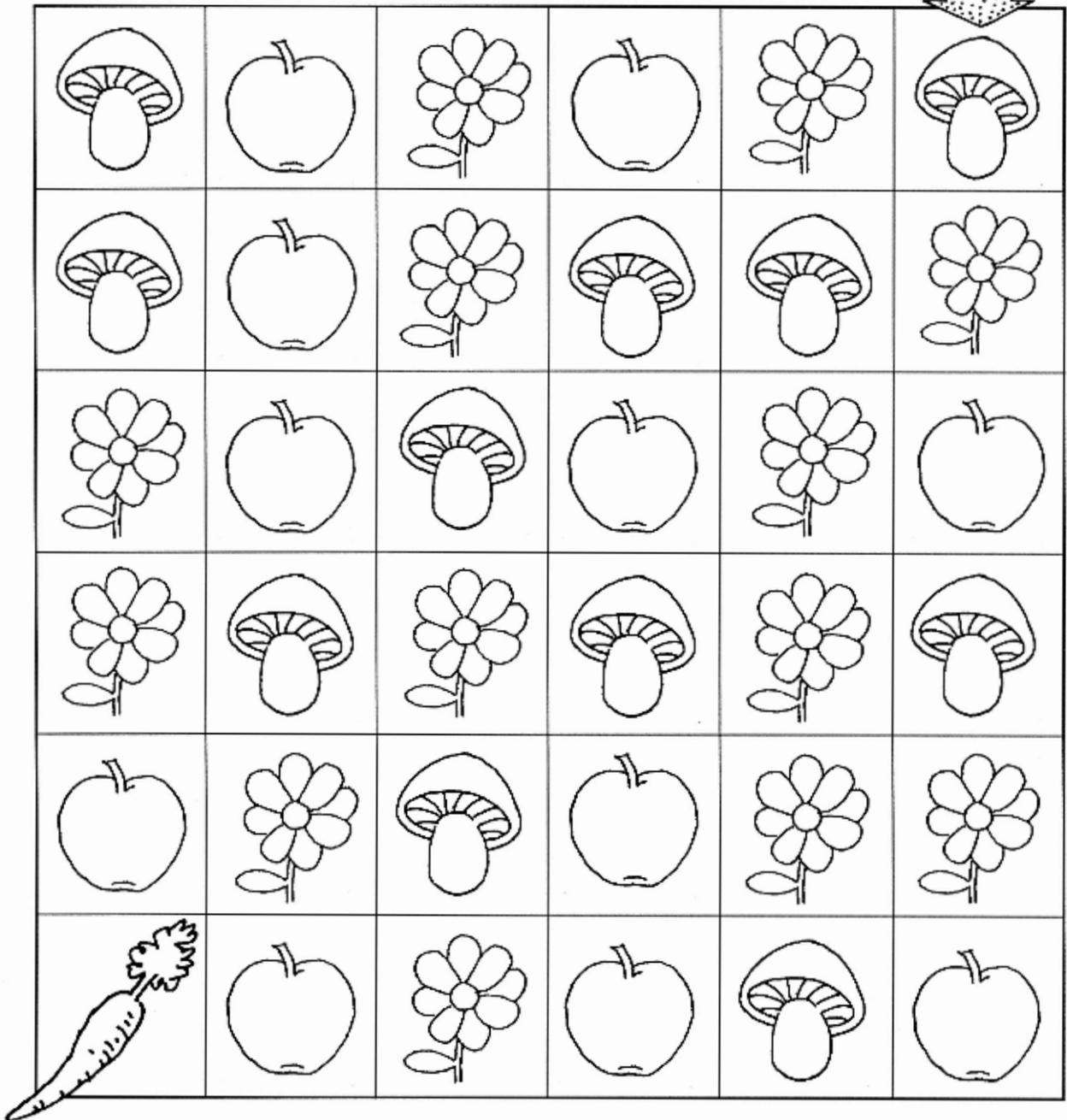
Fecha _____



Varios niños no han podido venir hoy a clase porque están enfermos. Compara la foto, que está arriba, con la imagen del aula, que está abajo. Luego, rodea en la foto con un círculo azul a los alumnos que han venido y con un círculo rojo a los que faltan.

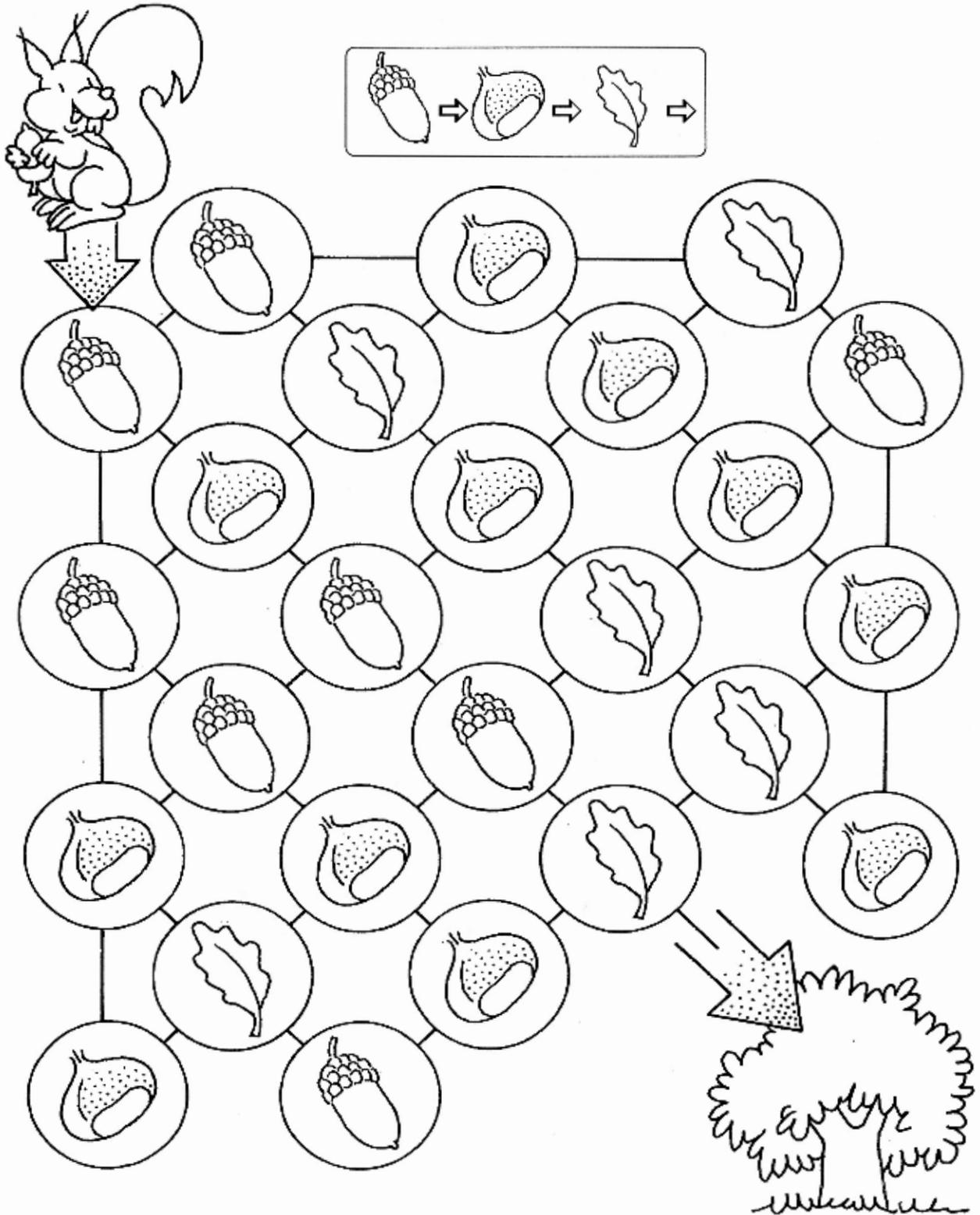
¿Cómo alcanzará el conejo su zanahoria?

Nombre _____ Fecha _____



Ayuda al conejo a conseguir su zanahoria. Para ello, puede ir de lado (\leftrightarrow) y de arriba abajo (\updownarrow), pero tiene que seguir siempre el mismo orden: seta \rightarrow flor \rightarrow manzana.

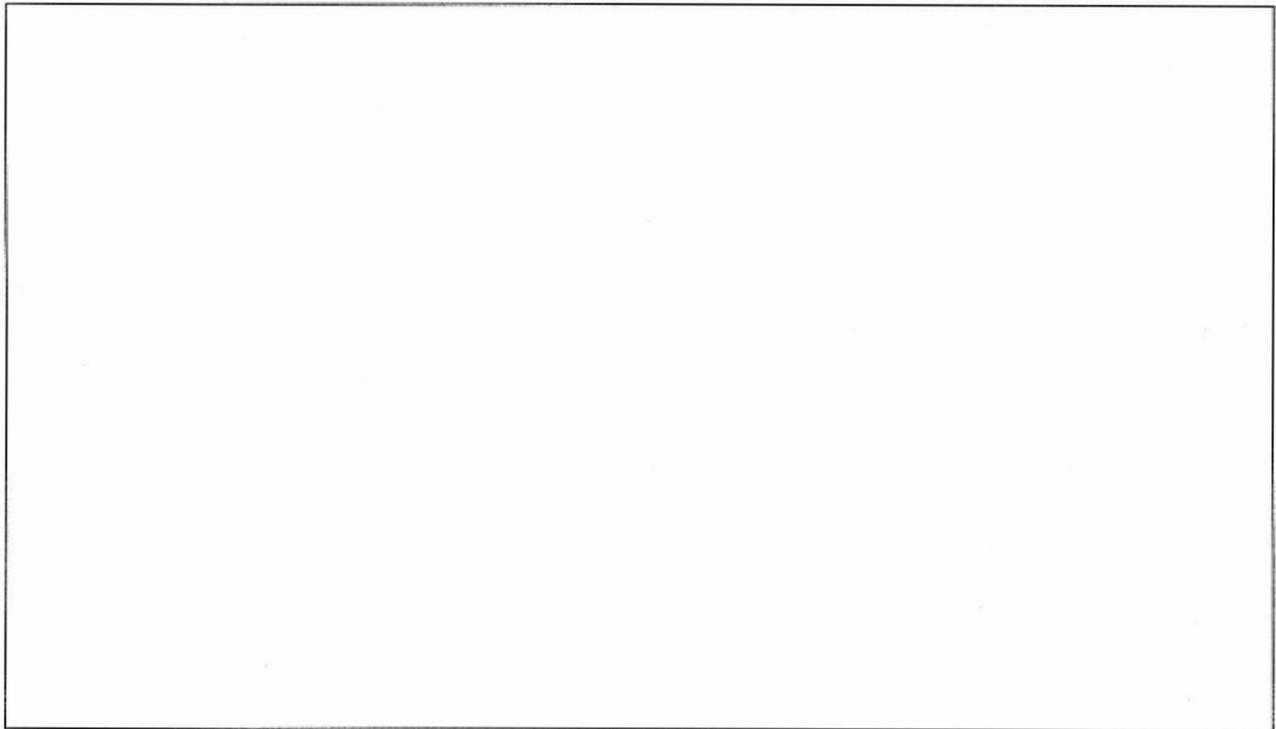
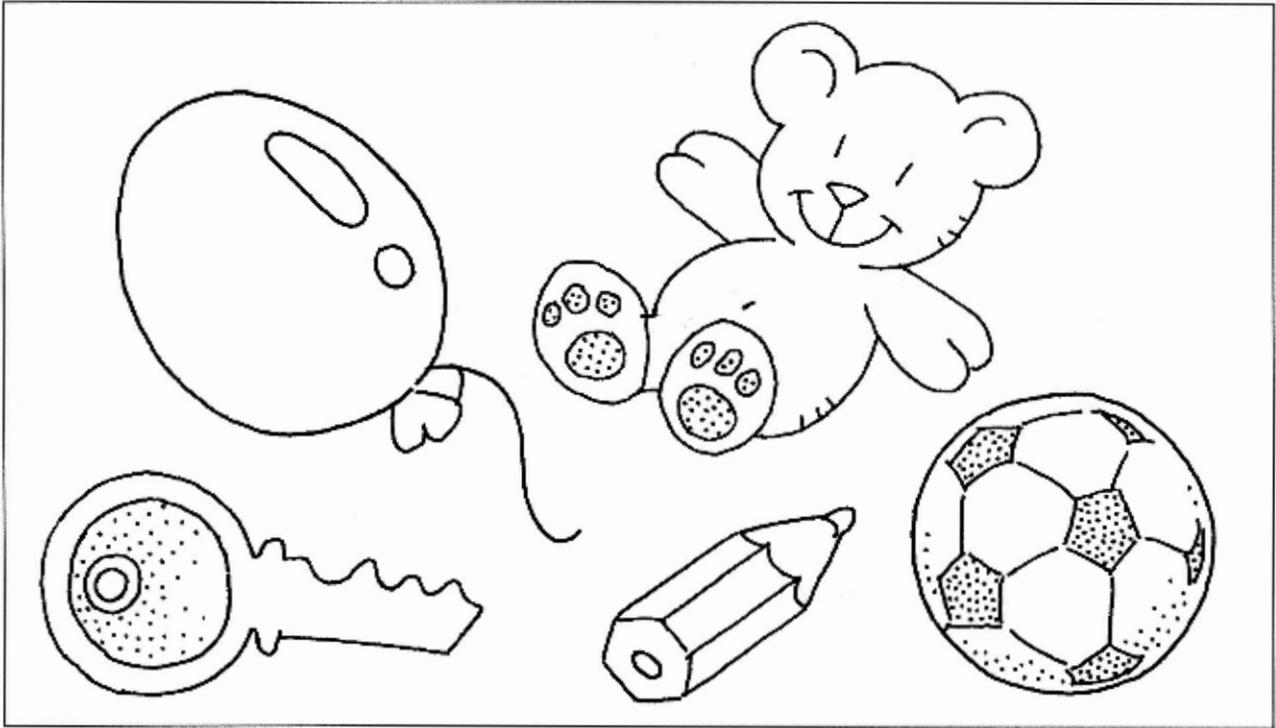
Nombre _____ Fecha _____



**Marca los círculos que recorre la ardilla hasta llegar a su árbol.
Ten en cuenta que debe respetar siempre el orden indicado.**

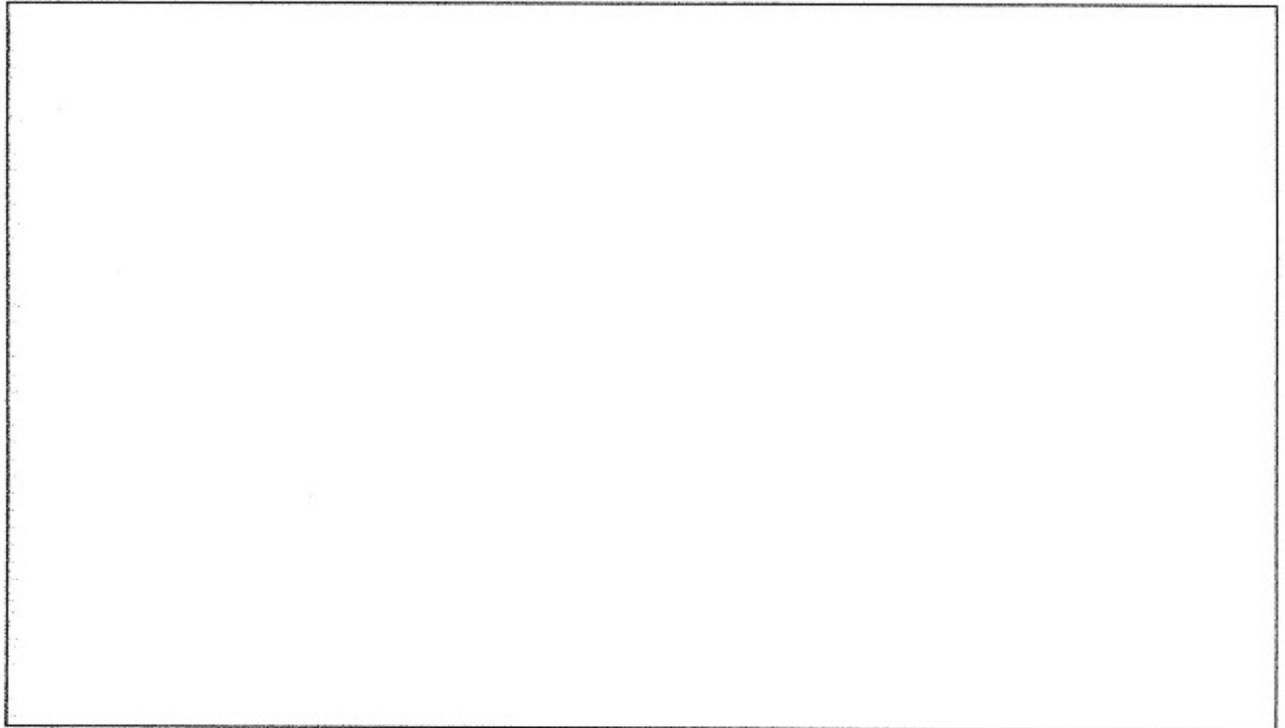
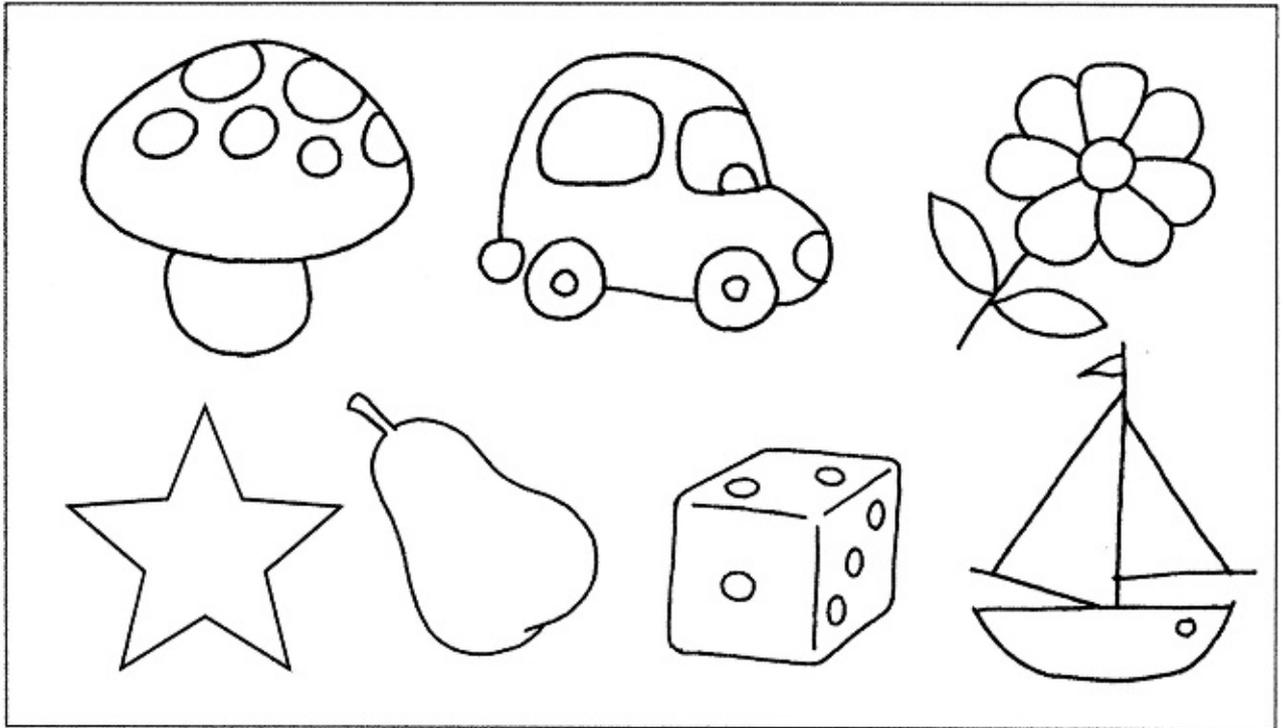
¿Qué objetos hay?

Nombre _____ Fecha _____



**Observa los objetos que hay en el cuadro de arriba.
Luego, dobla la hoja por la mitad y dibuja esos mismos
objetos sin mirarlos.**

Nombre _____ Fecha _____



**Observa los objetos que hay en el cuadro de arriba.
Luego, dobla la hoja por la mitad y dibuja esos mismos
objetos sin mirarlos.**

El juego de la memoria

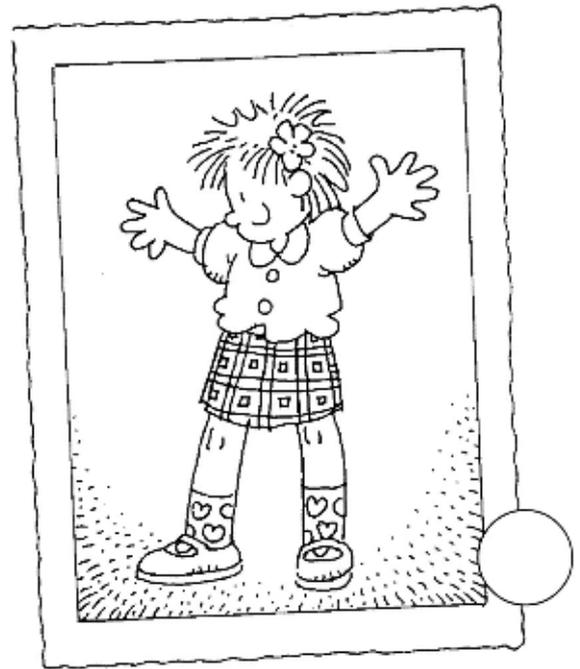
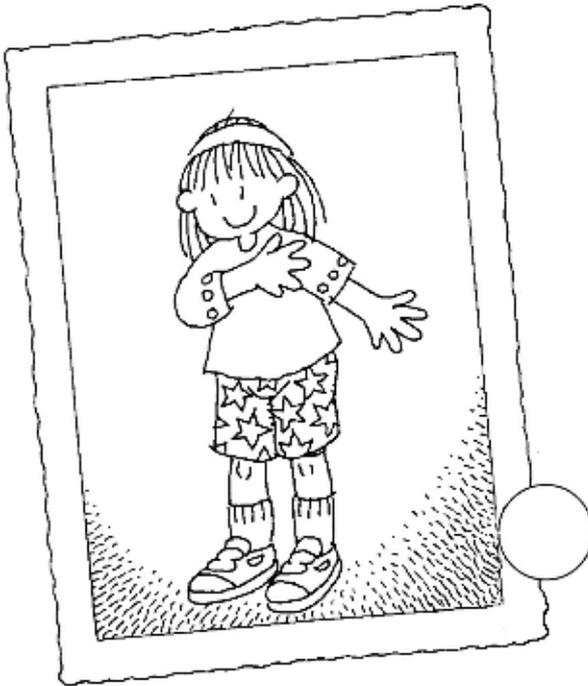
Nombre _____

Fecha _____



**Pega esta hoja sobre una cartulina y recorta las fichas.
Luego colócalas bocabajo y juega a formar parejas.**

Nombre _____ Fecha _____

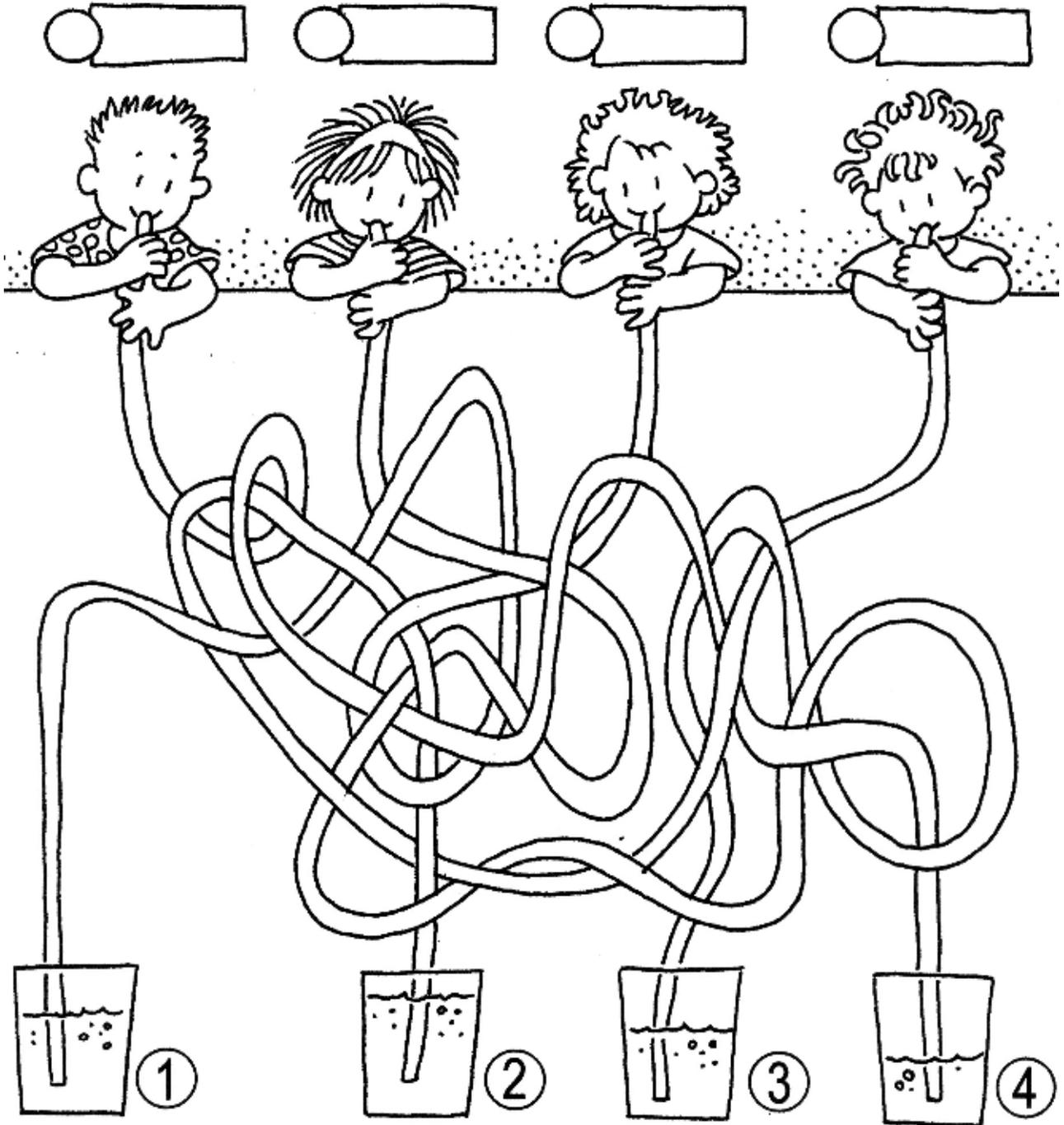


Escribe el número que corresponda en cada fotografía.

1. Carmen usa gafas y lleva pantalón corto.
2. Luisa lleva falda y tiene una flor en el pelo.
3. Helena es la que lleva zapatillas y está sentada.
4. Marta tiene el pelo largo.

¿Quién es quién?

Nombre _____ Fecha _____

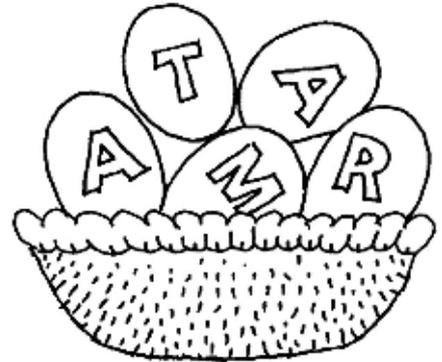
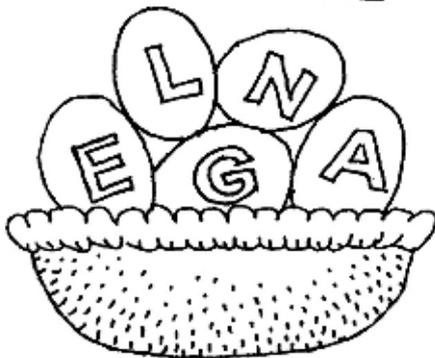
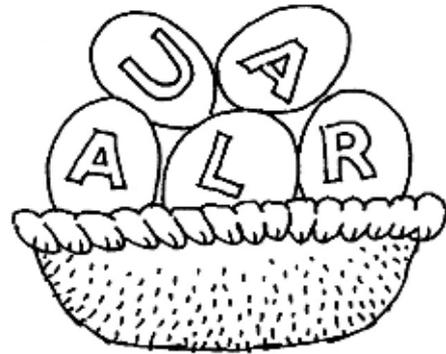


Pinta el tubo de cada niño en un color diferente y averigua de qué vaso beben. Luego, escribe en la cartela de cada niño el número y el nombre que correspondan.

- María está al lado de Ana.
- Ana lleva una camiseta a rayas.
- Lucas tiene el cabello revuelto.
- La camiseta de Pepe tiene lunares.

¿De quién es cada panera?

Nombre _____ Fecha _____



LAURA

ELISA

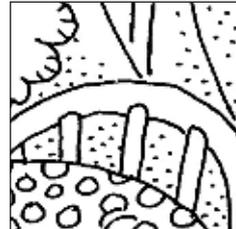
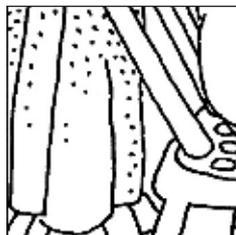
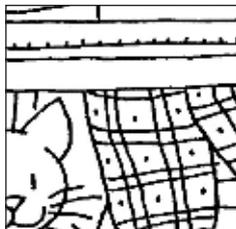
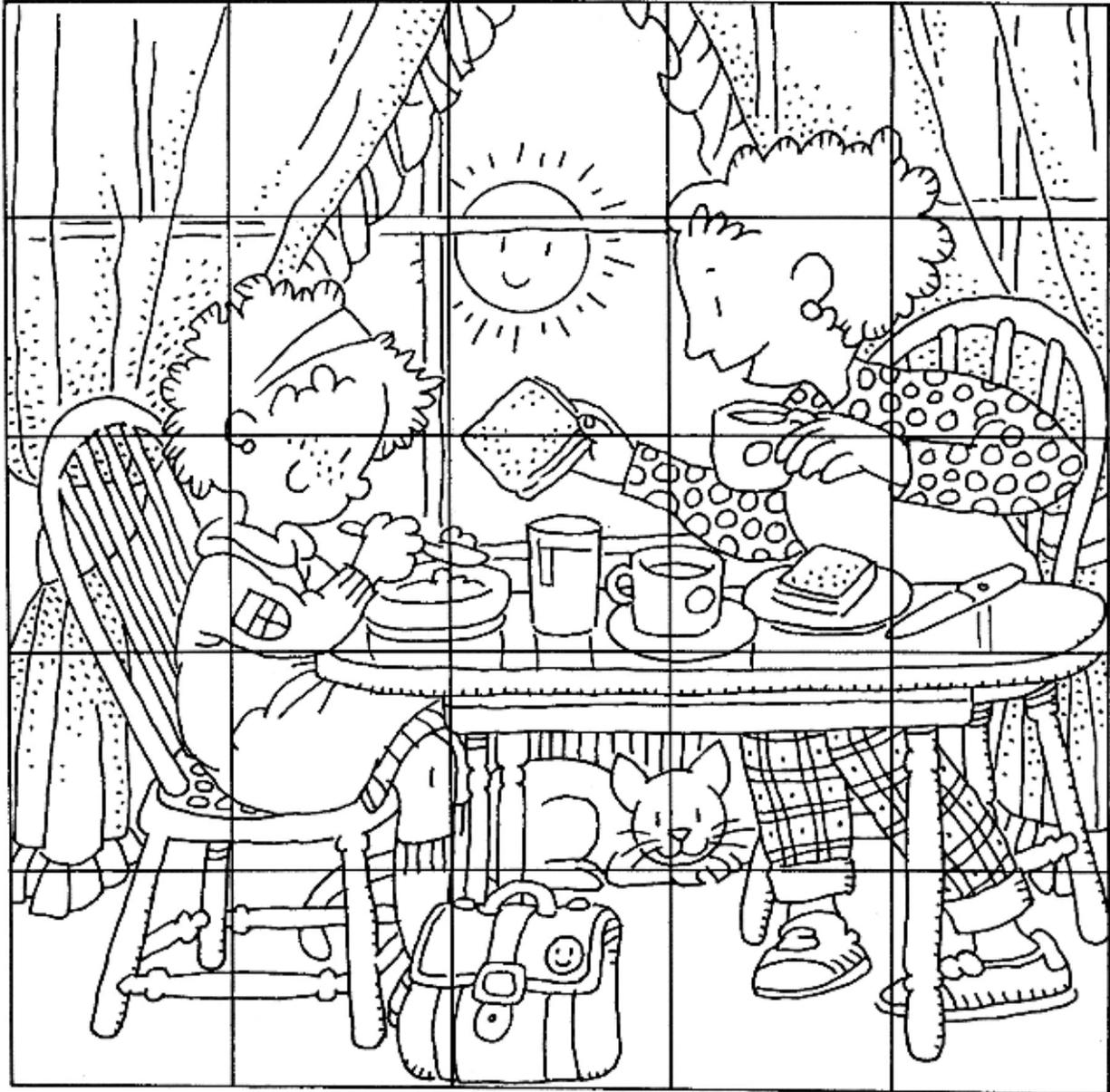
MARTA

ÁNGEL

Cada panera contiene las letras que forman el nombre de un niño.
Une cada panera con el niño que corresponda.

La hora del desayuno

Nombre _____ Fecha _____



Busca en el dibujo grande el sitio exacto de cada dibujo y colorea ambos recuadros con los mismos colores.

Cada cosa a su sitio

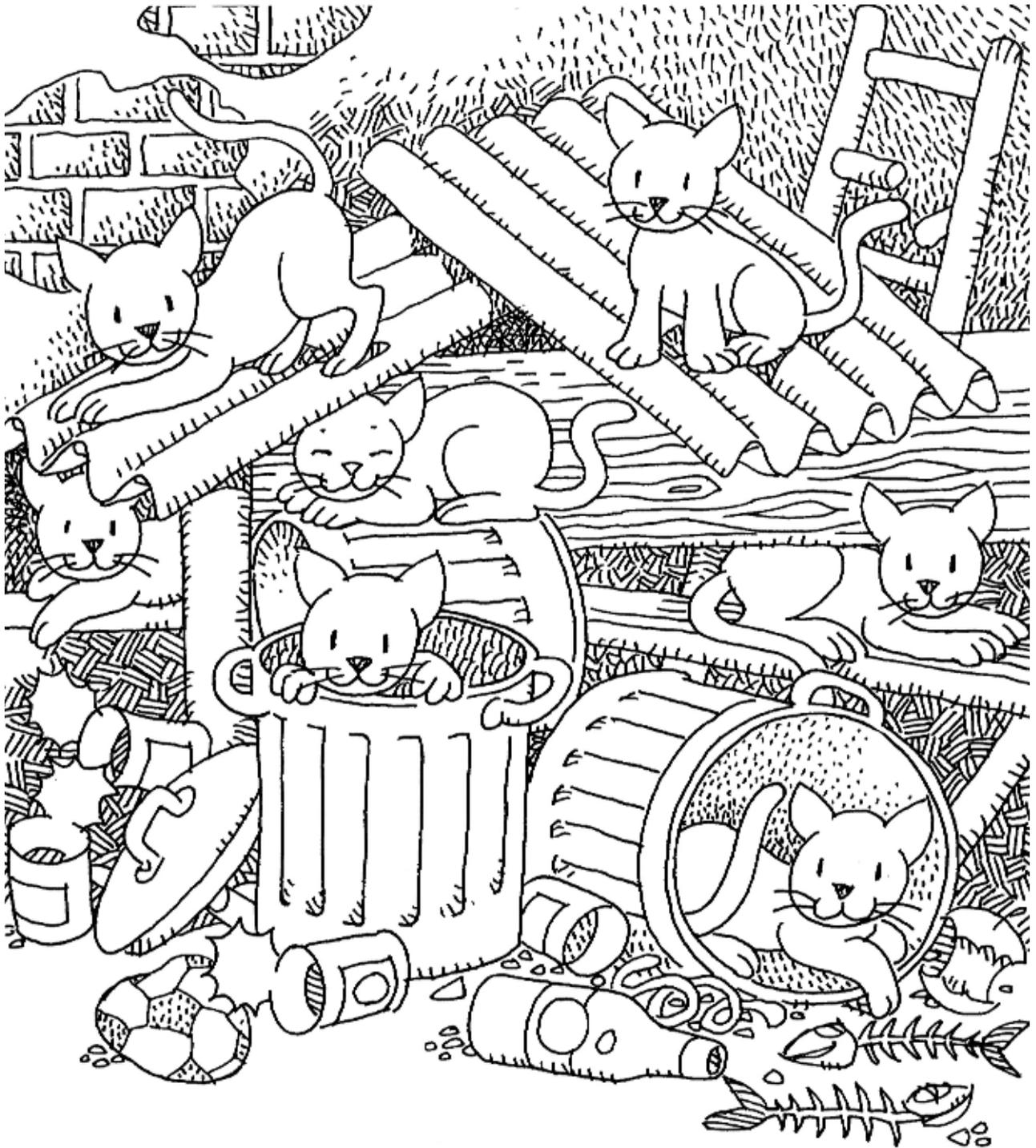
Nombre _____ Fecha _____

The puzzle consists of a central maze with six paths leading upwards to six empty rectangular boxes. At the bottom of the maze, there are six boxes, each containing a different object: a clover, a pair of scissors, a pencil, a bell, an anchor, and a die. The goal is to trace the path from each object to its corresponding empty box at the top.

Sigue el camino que parte de cada uno de estos objetos y dibújalo en el cuadro que le corresponda.

La gran familia de gatos

Nombre _____ Fecha _____



Colorea.

- De rojo, los gatos que están dentro de algo.
- De amarillo, los gatos que están debajo de algo.
- De naranja, los gatos que están sobre alguna cosa.

Ejercicios al aire libre

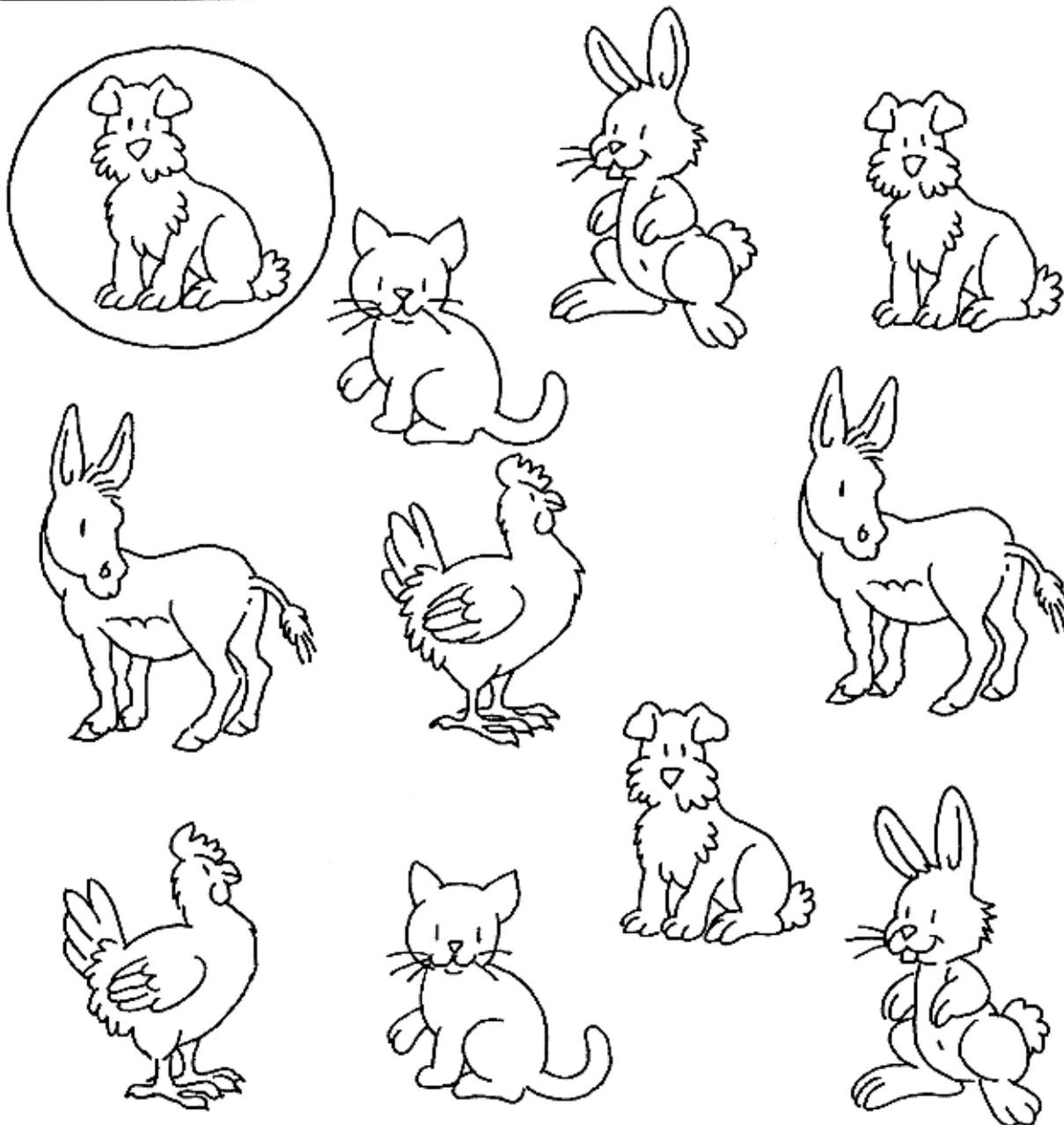
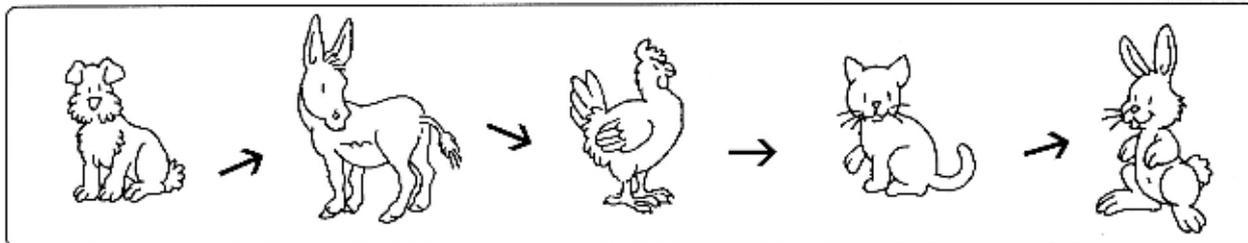
Nombre _____ Fecha _____



Busca a los niños que están en la misma postura en estos grupos. Luego, colorea su chándal del mismo color, distinto del de las otras parejas.

Los animales de la granja

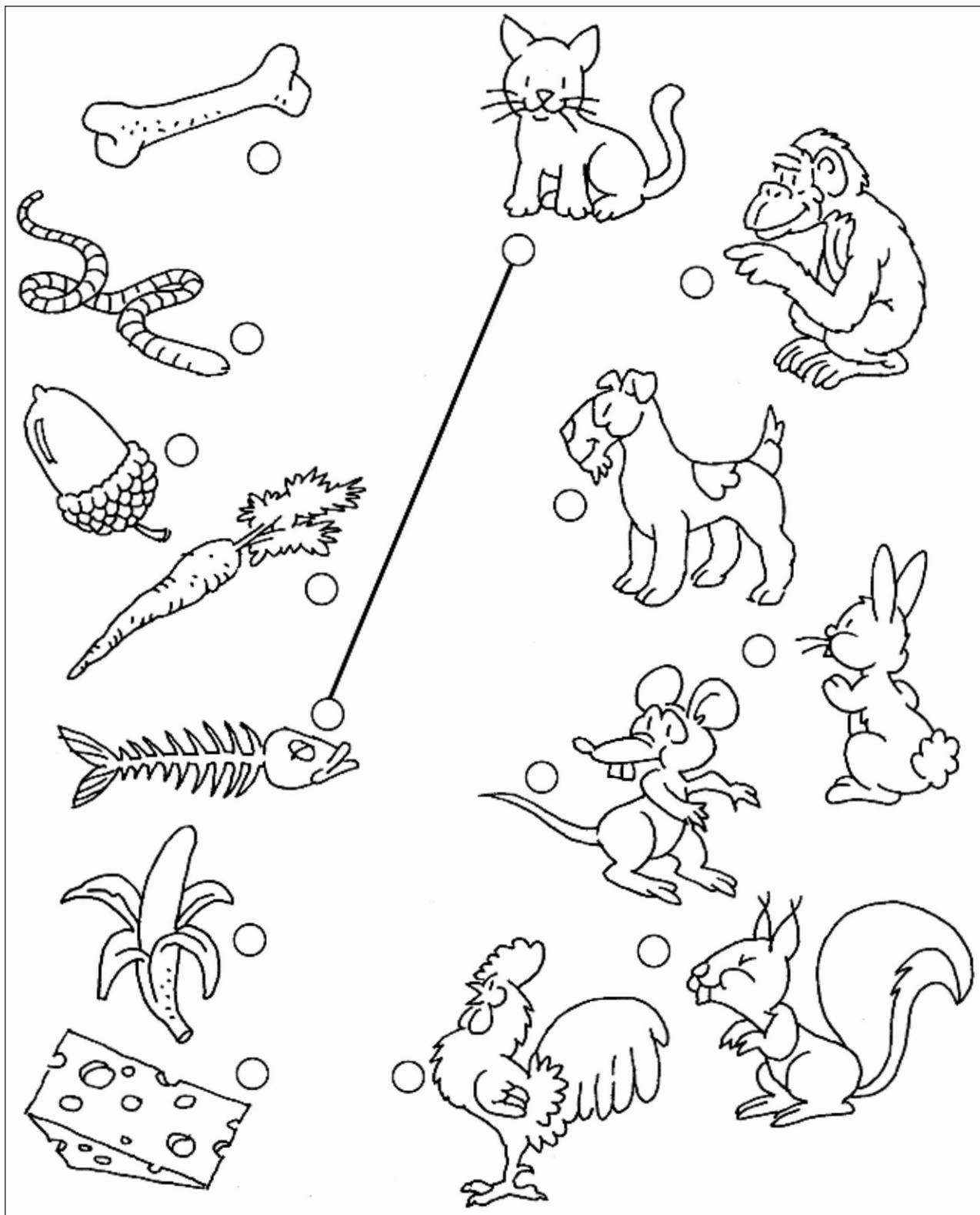
Nombre _____ Fecha _____



Une con flechas los animales del dibujo según el orden indicado, empezando por el que está rodeado. Ten en cuenta que después del conejo vuelve el perro.

A cada uno su comida

Nombre _____ Fecha _____



Une cada animal con su comida preferida, como hemos hecho con el gato.

La hora de recogerlo todo

Nombre _____ Fecha _____

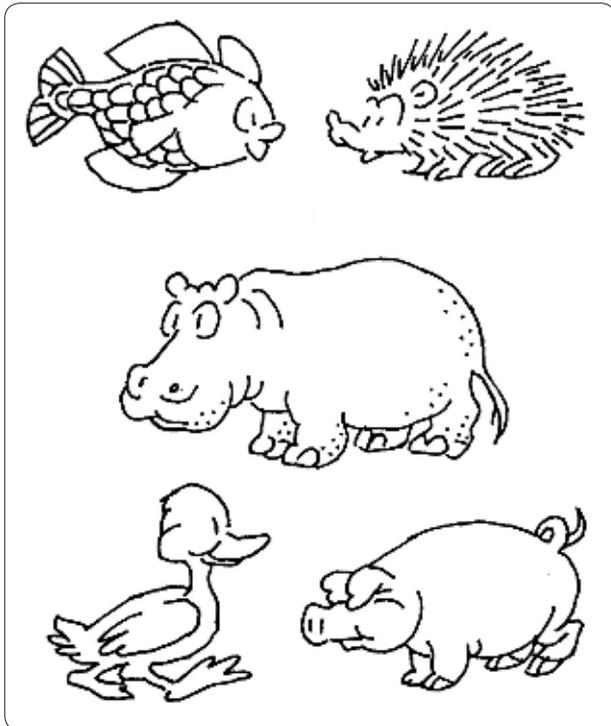
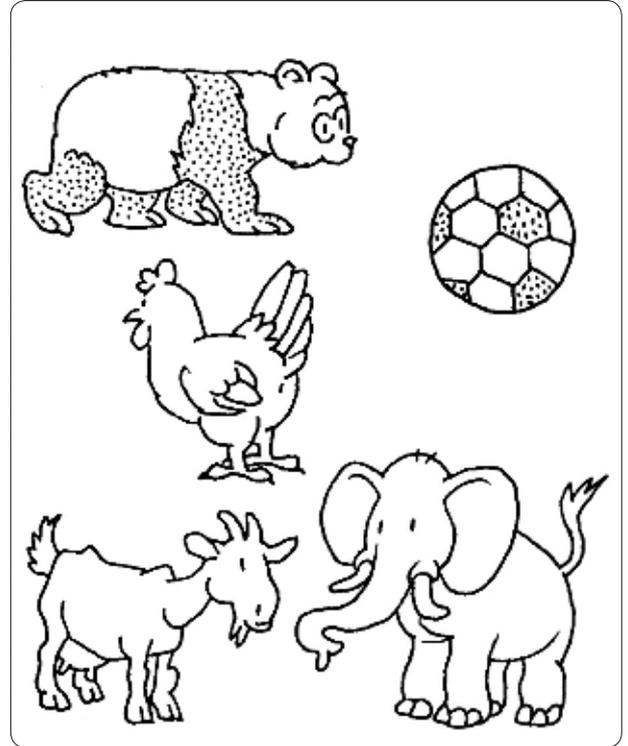
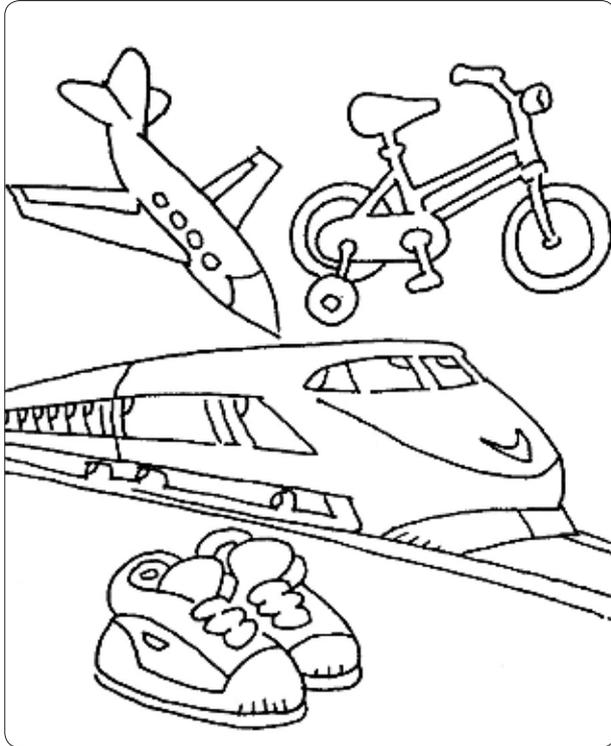


Los niños han recogido y ordenado sus cosas, pero un bromista ha cambiado algunas de sitio. Colorea las que no estén en su lugar.

Una pieza no encaja

Nombre _____

Fecha _____



En cada conjunto de dibujos hay uno que no va bien con los otros. Rodea con un círculo de color el elemento que no encaja con los demás.

¿Qué toca al final?

Nombre _____ Fecha _____

						
 ①	 ②	 ③	 ④	 ⑤	 ⑥	

						
 ①	 ②	 ③	 ④	 ⑤	 ⑥	

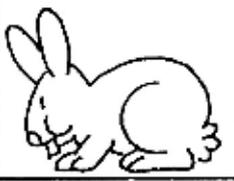
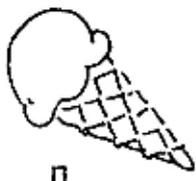
									
1  	2  	3  	4  						

**Fíjate en los dibujos de cada tira. ¿Cuál va al final?
Escribe en ese espacio el número correspondiente.**

¿Qué falta en cada grupo?

Nombre _____

Fecha _____

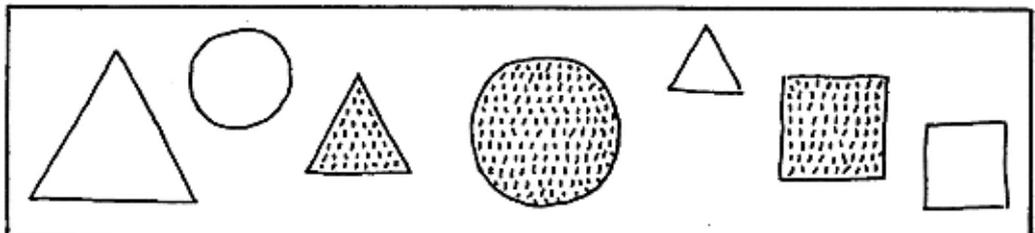
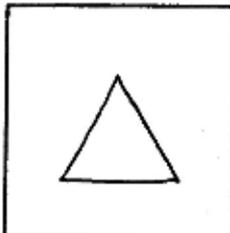
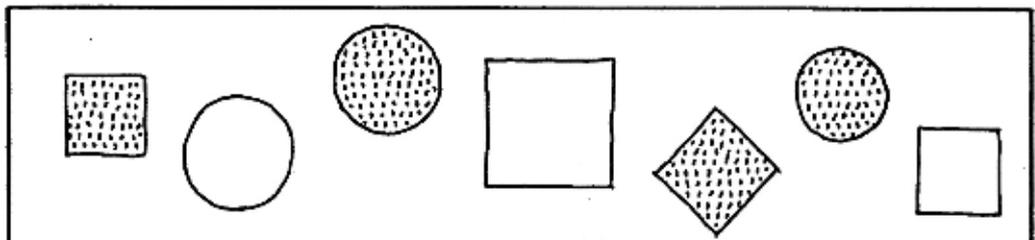
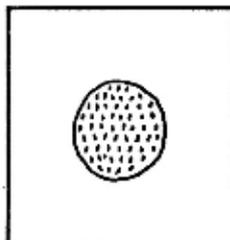
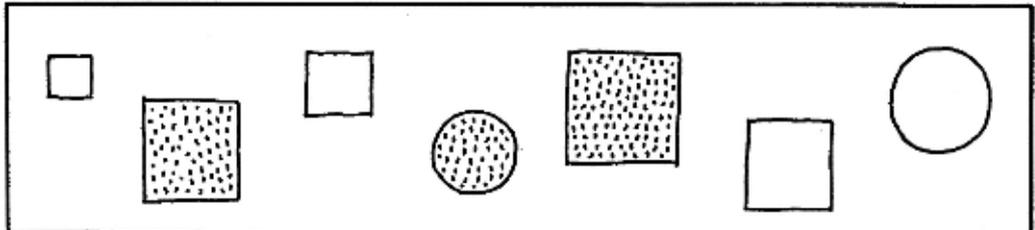
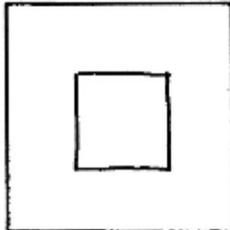
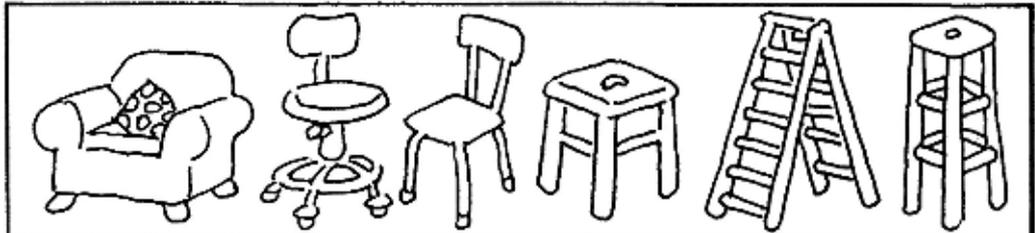
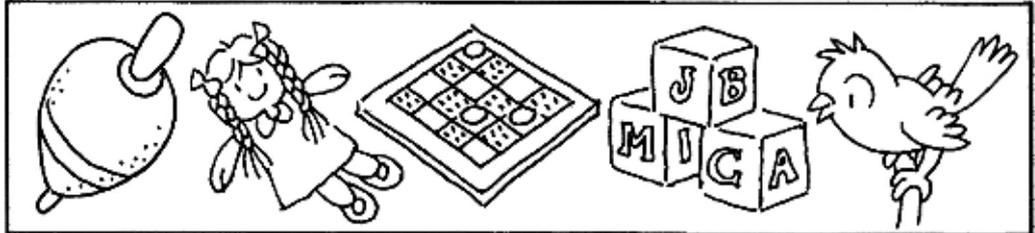
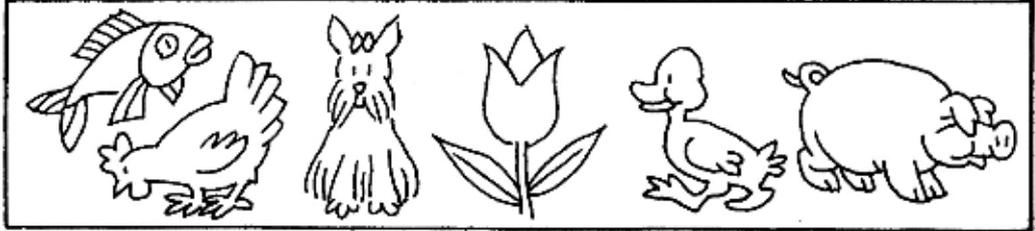
				
				
				
				
				
				
				
				

Colorea el elemento del cuadro de la derecha que venga bien para completar el cuadro correspondiente de la izquierda.

¿Cuál se parece menos?

Nombre _____

Fecha _____



En cada tira, rodea con un círculo el elemento que se parezca menos al dibujo de la izquierda.

Nombre _____

Fecha _____

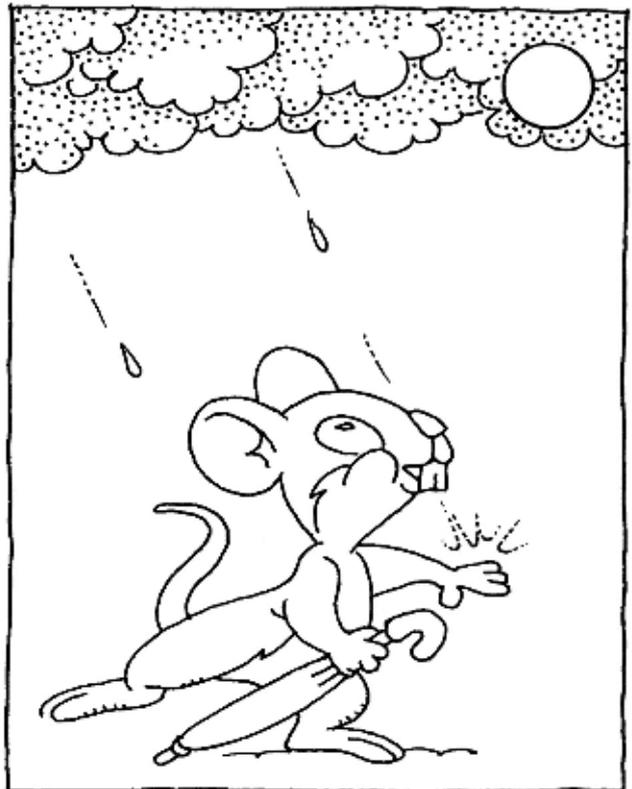
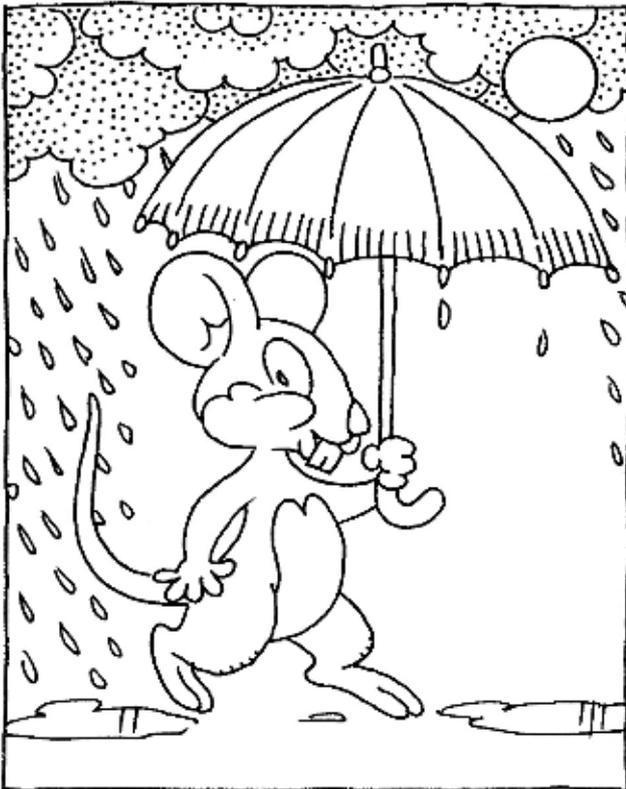
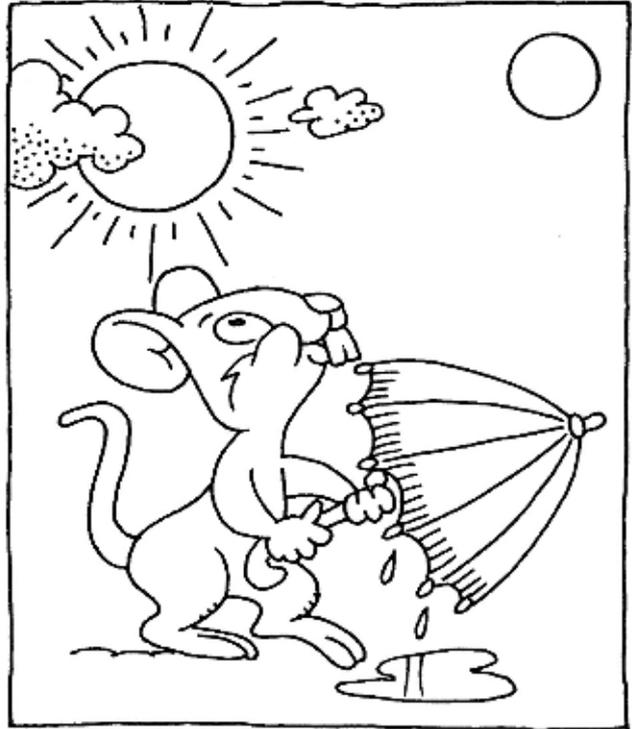
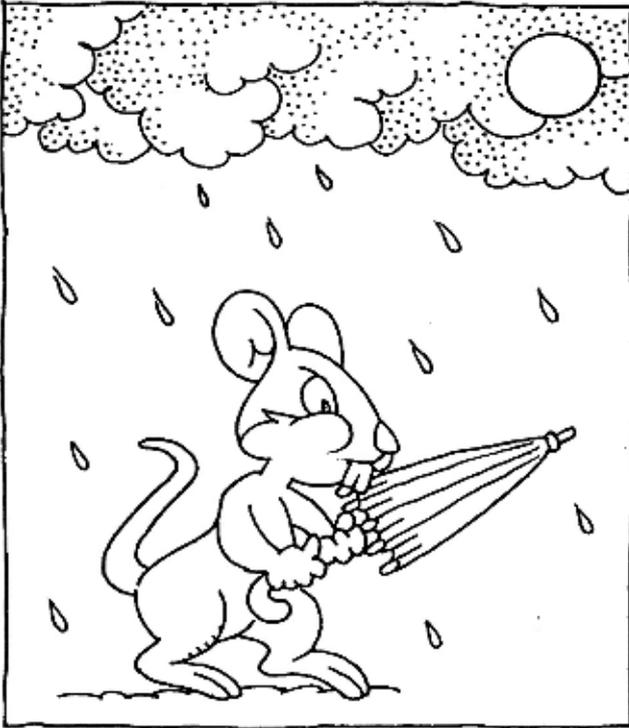


Los dibujos que representan la merienda de los niños están desordenados. Une cada cuadro de la fila superior con el que corresponde de la fila central y luego con el correspondiente de la fila inferior.

Tarde de lluvia

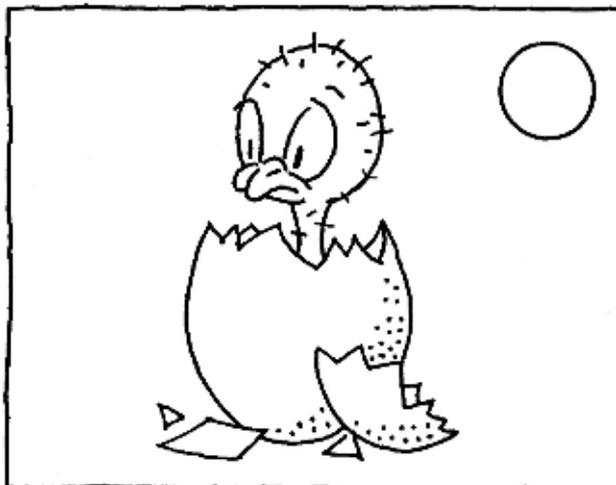
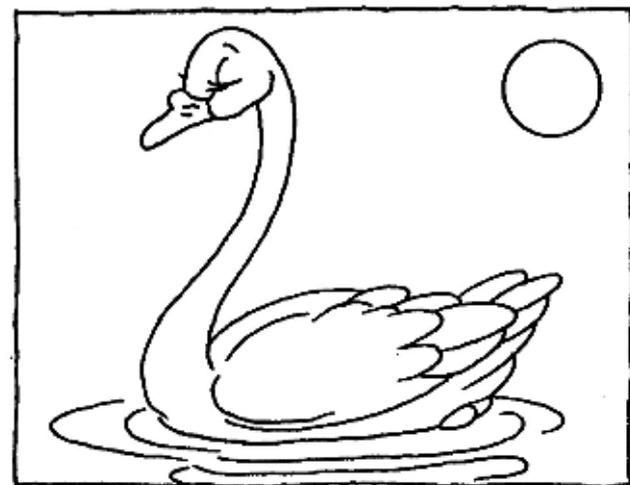
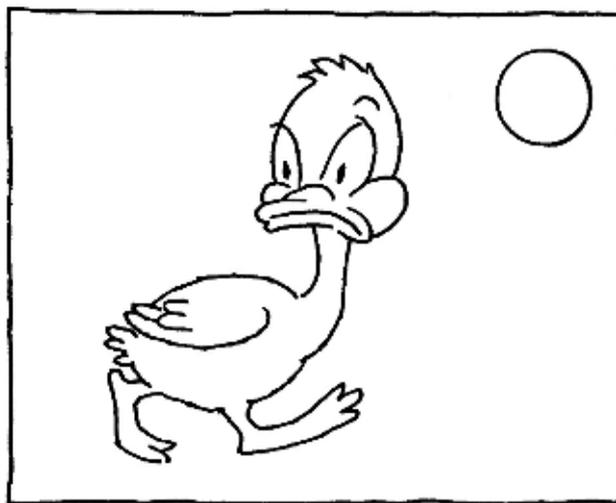
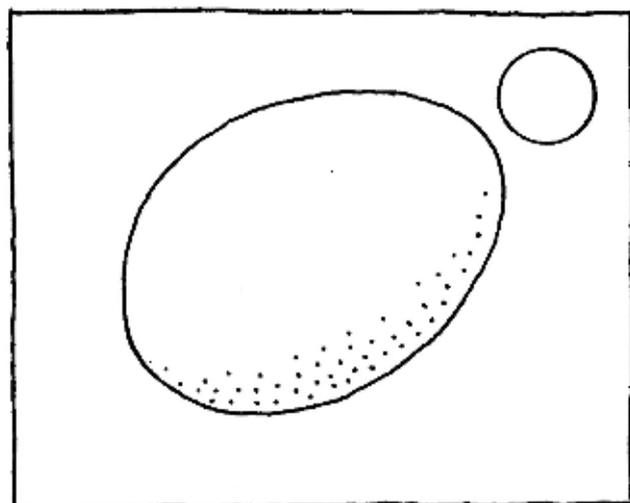
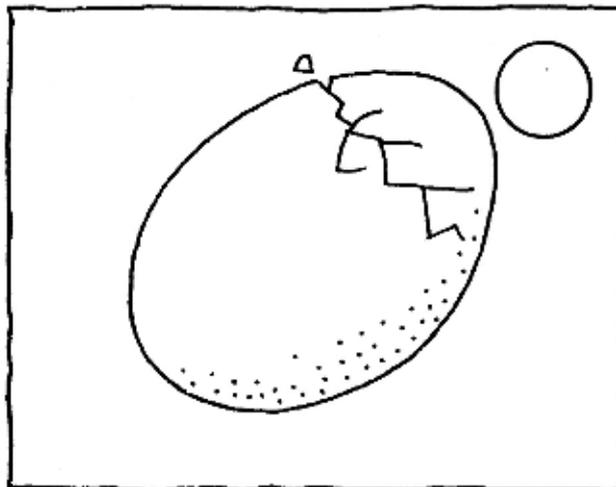
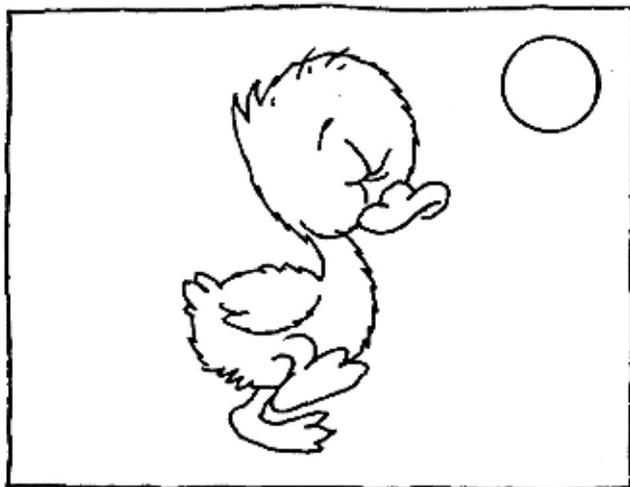
Nombre _____

Fecha _____



Ordena las viñetas de esta historia, escribiendo el número de orden (1, 2, 3, 4) que corresponda a cada dibujo.

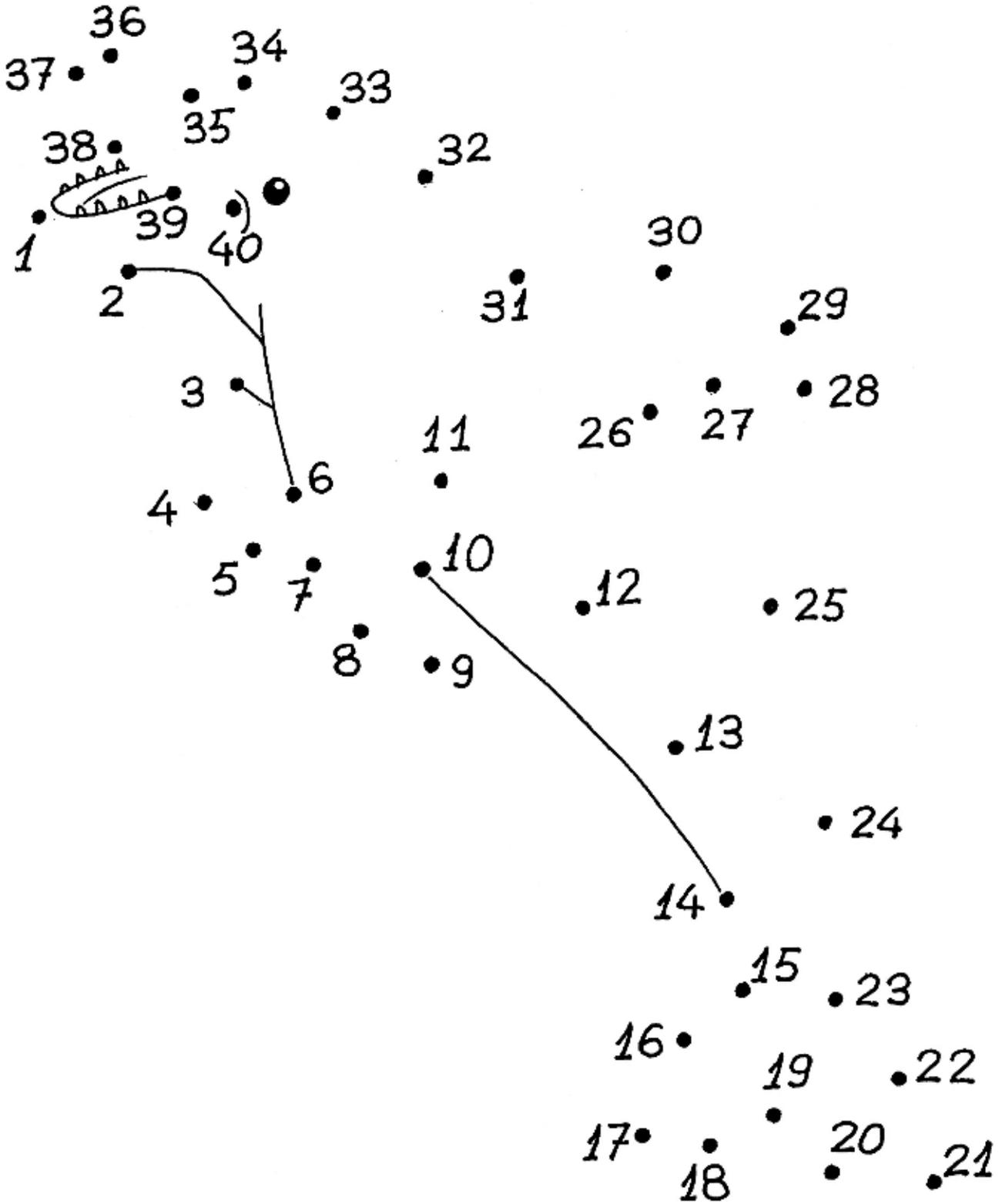
Nombre _____ Fecha _____



Ordena las viñetas de la historia del patito feo, escribiendo el número que corresponda a cada dibujo.

Números y más números

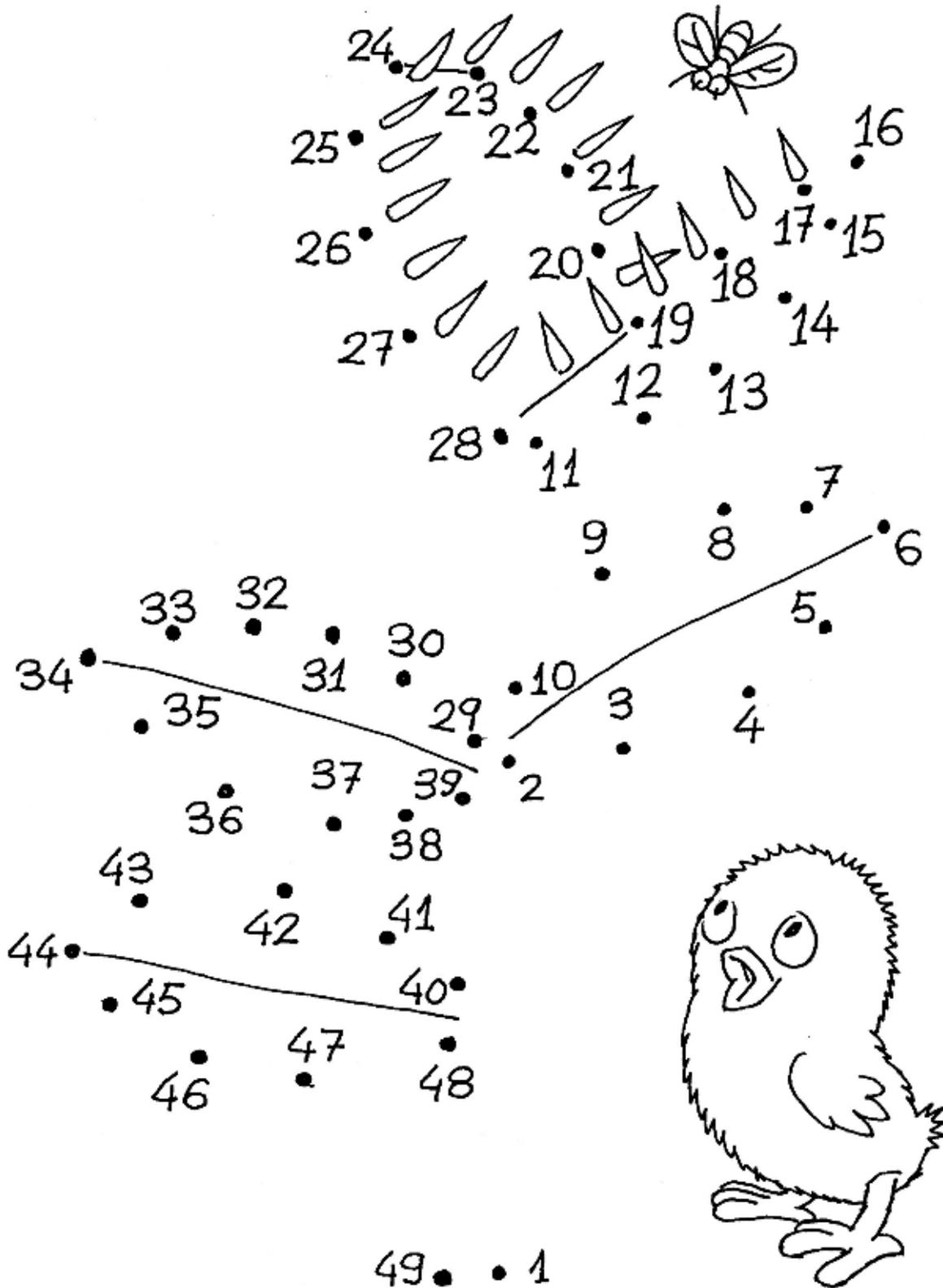
Nombre _____ Fecha _____



Une los puntos del 1 al 40 y descubrirás quién se esconde detrás de estos números.

¿Qué sorprende al pollito?

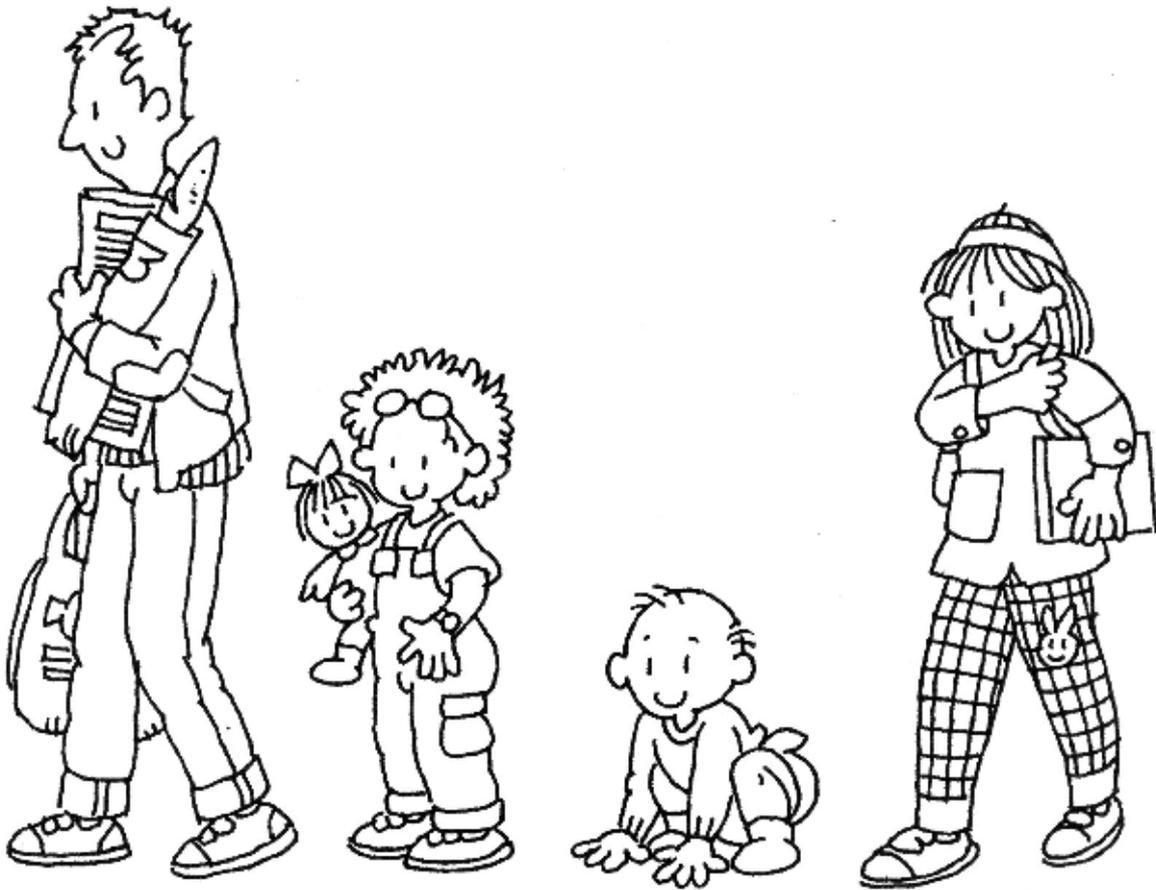
Nombre _____ Fecha _____



Une los puntos del 1 al 49 y descubrirás qué deja tan sorprendido al pollito.

¡Cumpleaños feliz!

Nombre _____ Fecha _____



Une con una línea cada personaje con su tarta de cumpleaños.



**Números
a la carta**

Creación y edición ejecutiva: José Antonio Almodóvar Herráiz.

Ilustración: Marimar Ferrero.

Confección y montaje: Hilario Simón y Victoria Lucas.

Corrección: Marta López.

Dirección de proyecto: Domingo Sánchez Figueroa.

Índice

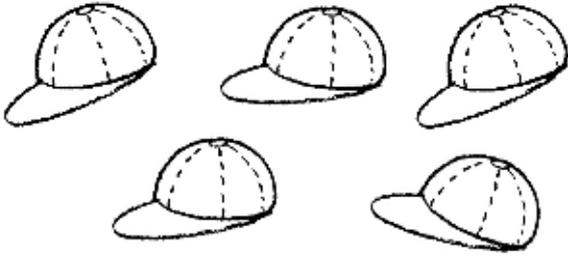
Números a la carta

Ficha 1. Números hasta el 9	120	Ficha 16. Restas con números hasta el 19.....	135
Ficha 2. Descomposición de números	121	Ficha 17. Escritura de números del 40 al 59	136
Ficha 3. Sumas con números hasta el 9.....	122	Ficha 18. Sumas y restas de decenas.....	137
Ficha 4. Series con números hasta el 9	123	Ficha 19. Comparación de números.....	138
Ficha 5. Decenas y unidades.....	124	Ficha 20. Sumas sin llevar con números hasta el 59	139
Ficha 6. Restas con números hasta el 9	125	Ficha 21. Números hasta el 79: series y descomposición	140
Ficha 7. Sumas con números hasta el 10	126	Ficha 22. Escritura de números hasta el 89	141
Ficha 8. Lectura y escritura de números hasta el 19	127	Ficha 23. Números hasta el 99: series.....	142
Ficha 9. Series de números hasta el 19.....	128	Ficha 24. Restas sin llevar.....	143
Ficha 10. Sumas con números hasta el 19	129	Ficha 25. Escritura de números hasta el 99	144
Ficha 11. Las decenas: series, lectura y escritura.....	130	Ficha 26. Sumas y restas sin llevar	145
Ficha 12. Restas contando a partir del sustraendo	131	Ficha 27. Sumas de tres números sin llevar	146
Ficha 13. Sumas con números hasta el 19 (tres sumandos).....	132	Ficha 28. Sumas de dos números llevando	147
Ficha 14. Números hasta el 29: series y descomposición	133	Ficha 29. Sumas de tres números llevando	148
Ficha 15. Números hasta el 39: series.....	134		

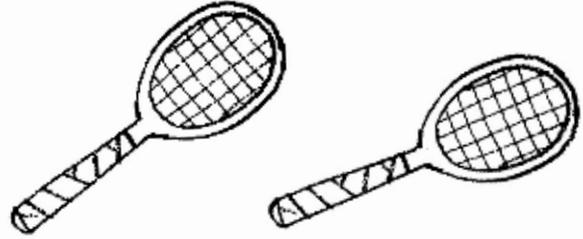
Números hasta el 9

Nombre _____ Fecha _____

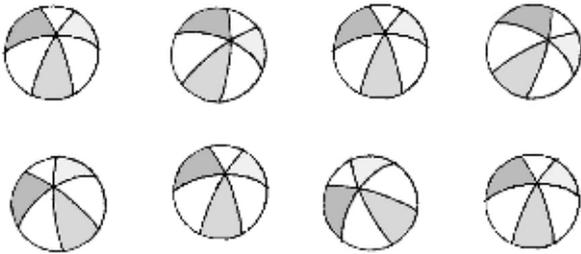
1 Cuenta y rodea el número.



3 5 7



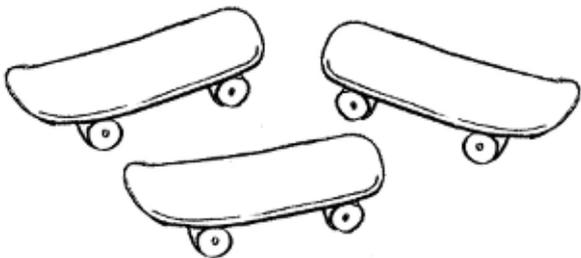
2 4 6



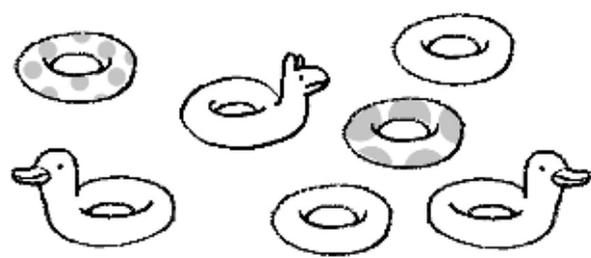
6 7 8



1 4 8

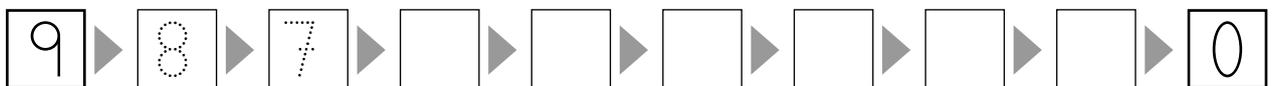
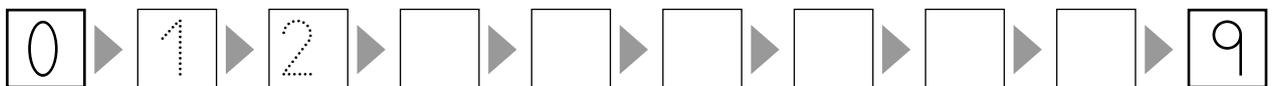


3 6 9



5 6 7

2 Completa.

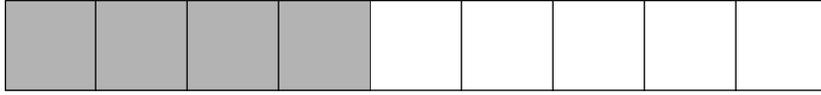


Descomposición de números

Nombre _____

Fecha _____

1 Observa y completa.



$$\boxed{4} + \boxed{5} = \boxed{9}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



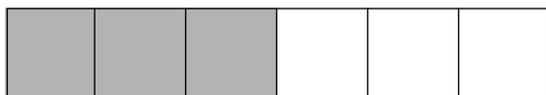
$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



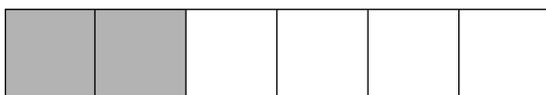
$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



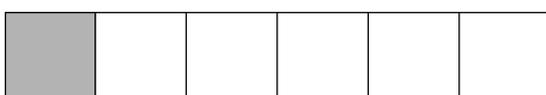
$$\boxed{3} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

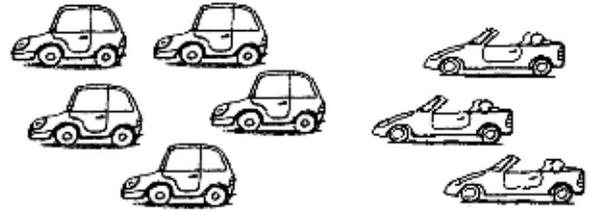
Sumas con números hasta el 9

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe los números y suma.



$$\boxed{2} + \boxed{} = \boxed{3}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} + \boxed{} = \boxed{}$$

2 Dibuja y suma.

$$3 + 2 = \boxed{}$$



$$3 + 3 = \boxed{}$$



$$4 + 2 = \boxed{}$$

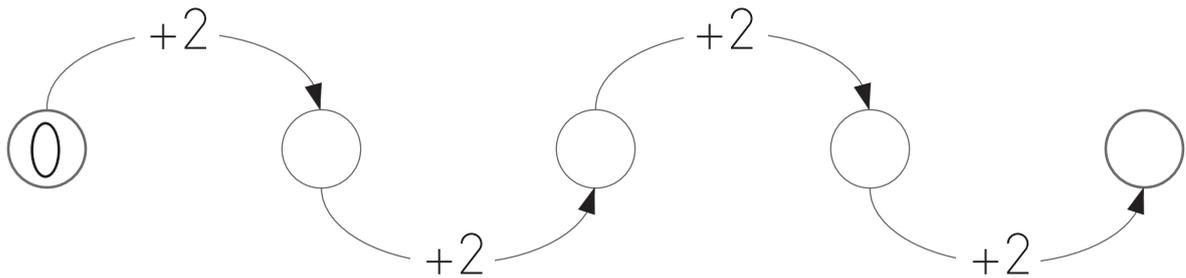
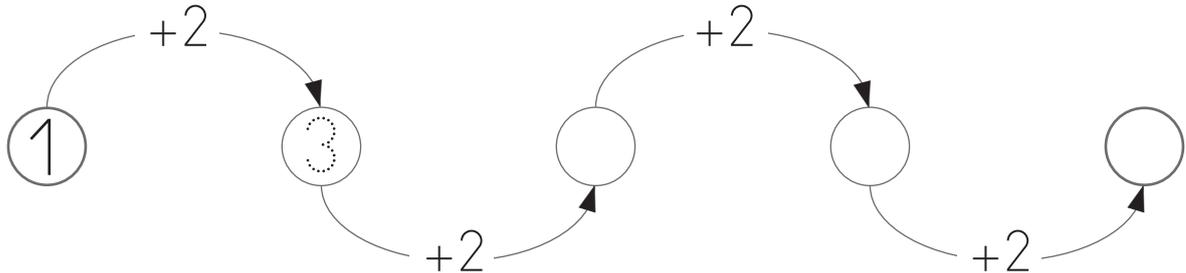


$$6 + 2 = \boxed{}$$

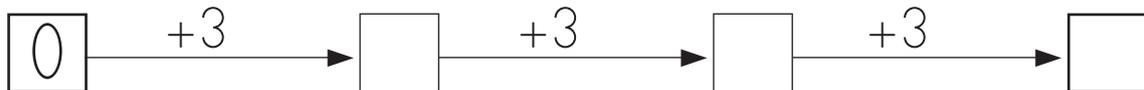


Nombre _____ Fecha _____

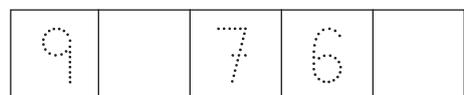
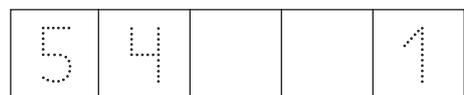
1 Completa.



2 Completa.

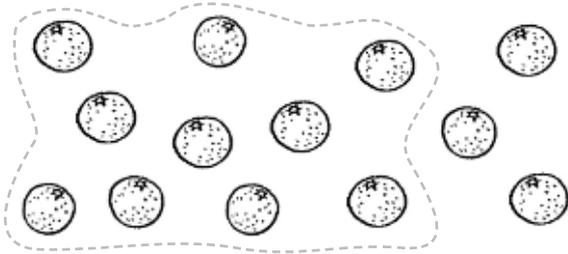


3 Escribe los números que faltan.

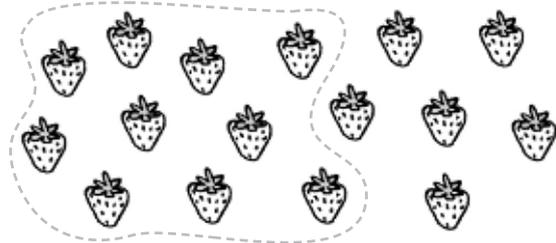


Decenas y unidades

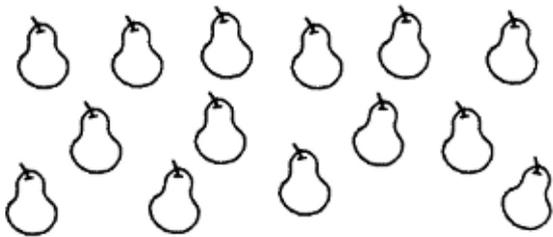
Nombre _____ Fecha _____

1 Rodea 10 en cada grupo y completa.

$$10 + \boxed{3} = \boxed{13}$$



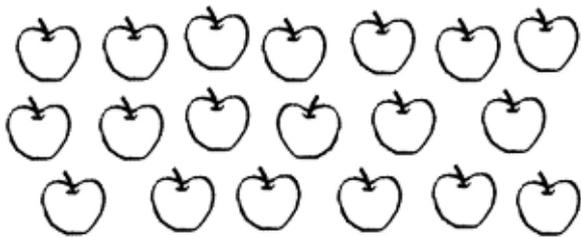
$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



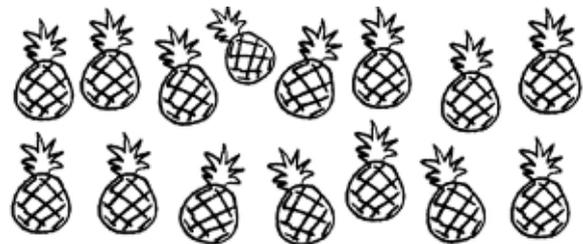
$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



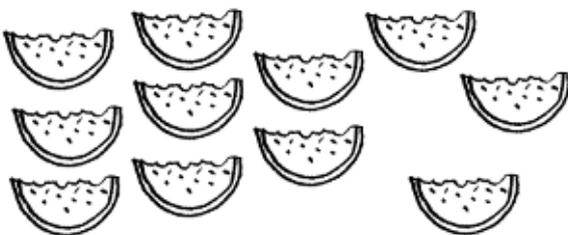
$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



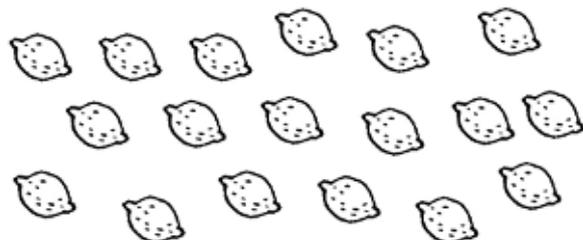
$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



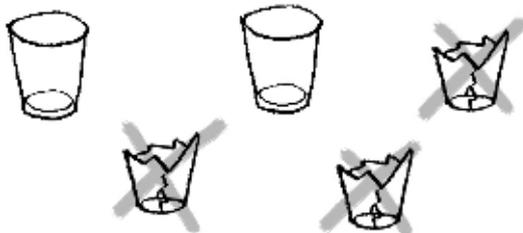
$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$



$$10 + \boxed{} = \boxed{}$$

Nombre _____ Fecha _____

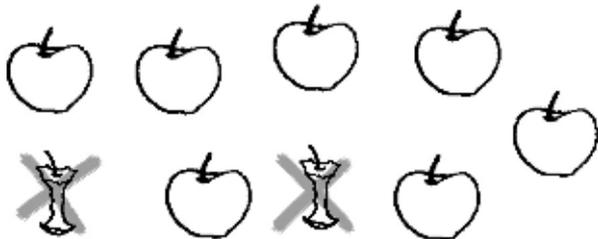
1 Completa.



$$\boxed{5} - \boxed{3} = \boxed{2}$$



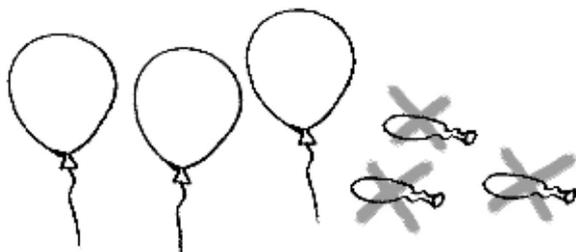
$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



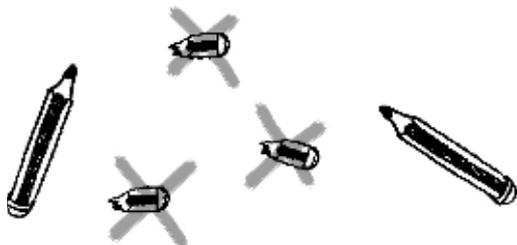
$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



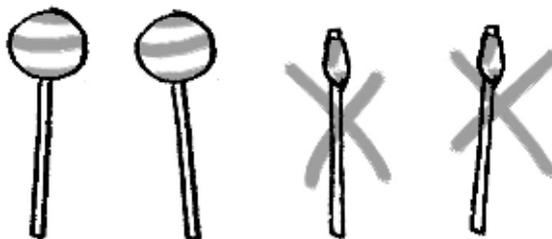
$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$



$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

Sumas con números hasta el 10

Nombre _____

Fecha _____

1 Suma.

$5 + 4 = \square$

$7 + 3 = \square$

$4 + 2 = \square$

$6 + 2 = \square$

$5 + 2 = \square$

$5 + 1 = \square$

$4 + 3 = \square$

$7 + 1 = \square$

$6 + 4 = \square$

$4 + 1 = \square$

$8 + 2 = \square$

$5 + 0 = \square$

$7 + 2 = \square$

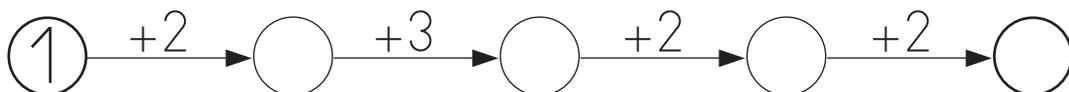
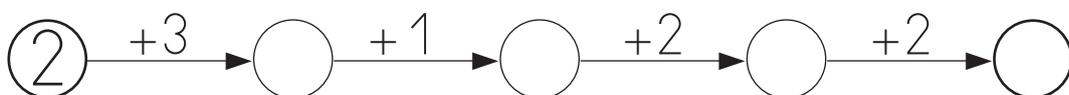
$5 + 3 = \square$

$6 + 1 = \square$

$3 + 0 = \square$

$6 + 3 = \square$

$9 + 1 = \square$

2 Completa.

Lectura y escritura de números hasta el 19

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

0 *cerve*

10

1 *uno*

11

2 *dos*

12

3

13

4

14

5

15

6

16

7

17

8

18

9

19

2 Une.

quince

ocho

once

dieciséis

11

15

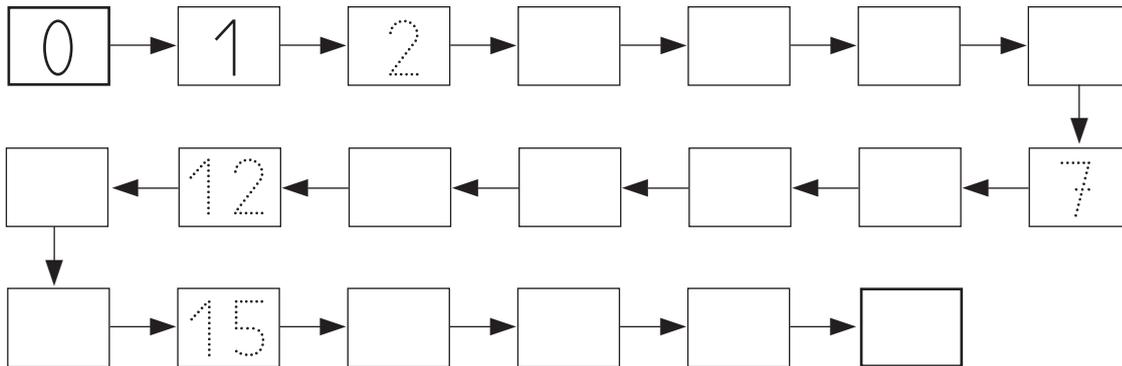
16

8

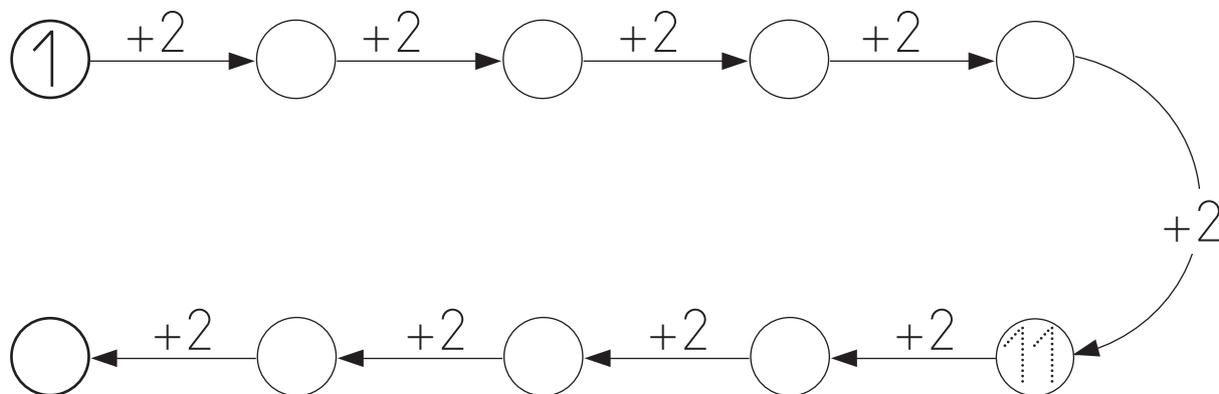
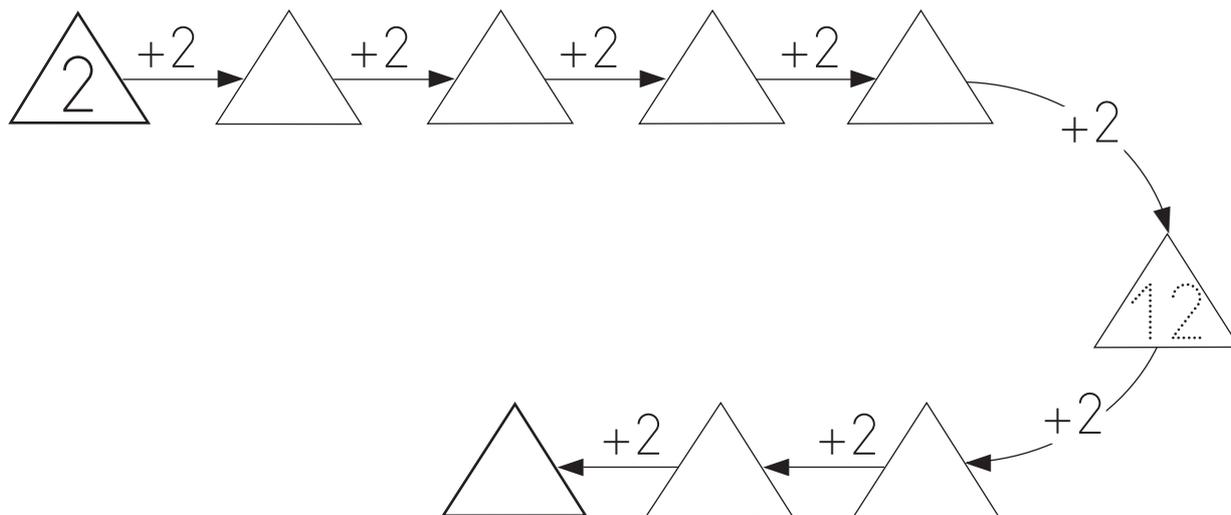
Series de números hasta el 19

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



2 Suma.



Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$15 + 4 = \square$

$5 + 5 = \square$

$8 + 3 = \square$

$9 + 5 = \square$

$11 + 6 = \square$

$18 + 1 = \square$

$12 + 3 = \square$

$17 + 2 = \square$

$6 + 4 = \square$

$14 + 2 = \square$

$12 + 6 = \square$

$10 + 8 = \square$

$8 + 4 = \square$

$16 + 3 = \square$

$7 + 4 = \square$

$16 + 2 = \square$

$10 + 4 = \square$

$13 + 5 = \square$

$13 + 3 = \square$

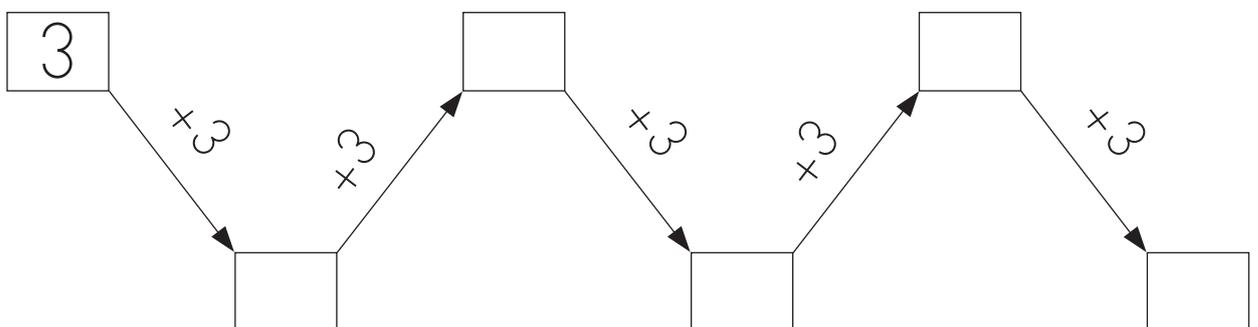
$14 + 5 = \square$

$16 + 1 = \square$

$10 + 5 = \square$

$7 + 6 = \square$

$15 + 2 = \square$

2 Completa.

Las decenas: series, lectura y escritura

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

10 diez

20 veinte

30

40

50

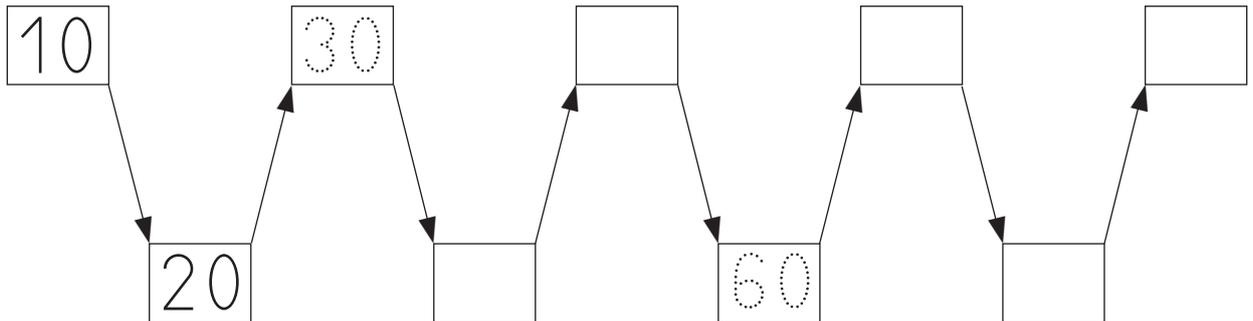
60

70

80

90

2 Completa.



3 Une.

veinte cuarenta sesenta setenta

60

70

10

20

50

40

30

80

Restas contando a partir del sustraendo

Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$6 - 4$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$6 - 4 =$	2
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	---

$7 - 5$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$7 - 5 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$5 - 4$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$5 - 4 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$7 - 2$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$7 - 2 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$4 - 1$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$4 - 1 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$8 - 3$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$8 - 3 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$9 - 6$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$9 - 6 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$3 - 2$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$3 - 2 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

$6 - 3$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	$6 - 3 =$	
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------	--

Sumas con números hasta el 19 (tres sumandos)

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa y suma.

$$4 + 2 + 2 = \square$$

Arrows point from 4 and 2 to a box containing 6, and from the second 2 to a box containing 2.

$$\boxed{6} + \boxed{2} = \square$$

$$6 + 2 + 3 = \square$$

Arrows point from 6 and 2 to an empty box, and from 3 to another empty box.

$$\square + \square = \square$$

$$5 + 3 + 4 = \square$$

Arrows point from 5 and 3 to an empty box, and from 4 to another empty box.

$$\square + \square = \square$$

$$3 + 3 + 5 = \square$$

Arrows point from 3 and 3 to an empty box, and from 5 to another empty box.

$$\square + \square = \square$$

$$8 + 7 + 4 = \square$$

Arrows point from 8 and 7 to an empty box, and from 4 to another empty box.

$$\square + \square = \square$$

$$7 + 3 + 4 = \square$$

Arrows point from 7 and 3 to an empty box, and from 4 to another empty box.

$$\square + \square = \square$$

2 Suma.

$$5 + 1 + 3 = \square$$

$$5 + 2 + 3 = \square$$

$$6 + 1 + 2 = \square$$

$$4 + 2 + 5 = \square$$

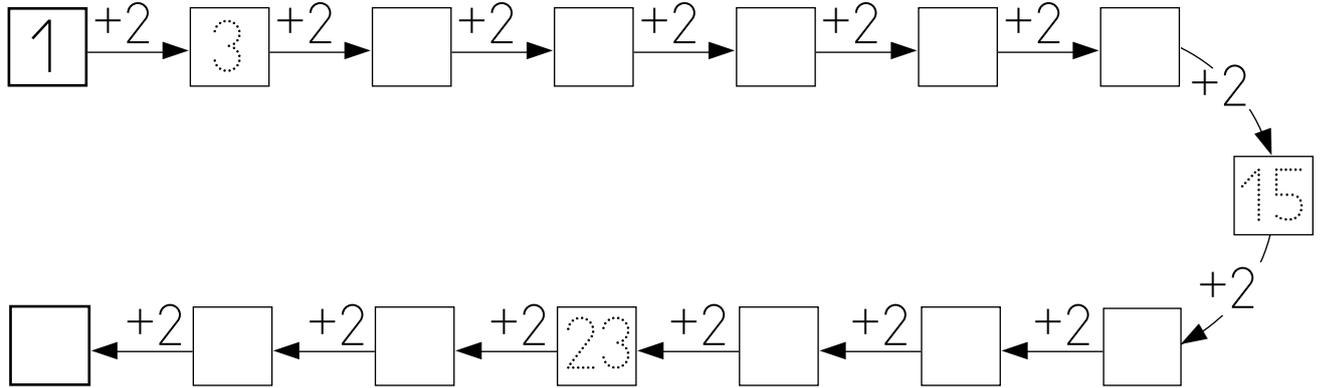
$$4 + 3 + 3 = \square$$

$$9 + 1 + 7 = \square$$

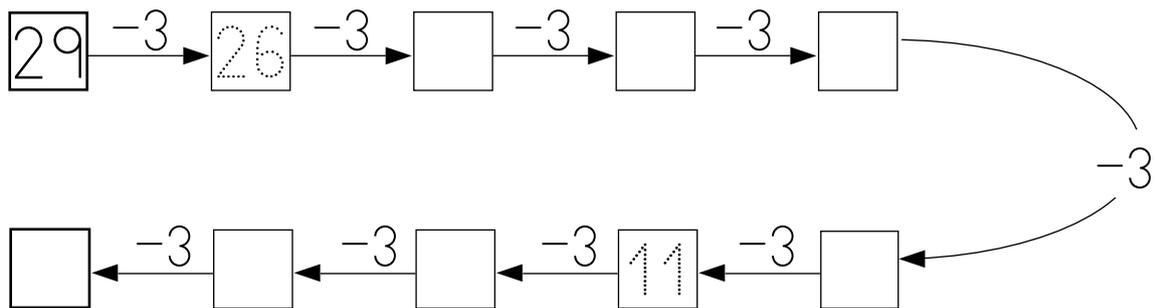
Números hasta el 29: series y descomposición

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



2 Completa.



3 Completa.

Decenas	Unidades	=		Decenas	Unidades
1	7	=	17	26	2 6
2	3	=	<input type="text"/>	12	<input type="text"/> <input type="text"/>
2	8	=	<input type="text"/>	21	<input type="text"/> <input type="text"/>
1	4	=	<input type="text"/>	20	<input type="text"/> <input type="text"/>

Nombre _____ Fecha _____

1 Cuenta y completa las restas.

$$15 - 6 = \boxed{9}$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----	----	----	----

$$11 - 5 = \square$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

$$13 - 8 = \square$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

$$14 - 7 = \square$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

$$12 - 8 = \square$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

$$19 - 12 = \square$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Escritura de números del 40 al 59

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe.

40

cuarenta

50

41

51

42

52

43

53

44

54

45

55

46

56

47

57

48

58

49

59

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$20 + 30 = \square$

$30 + 10 = \square$

$50 + 30 = \square$

$50 + 20 = \square$

$40 + 40 = \square$

$60 + 30 = \square$

$20 + 40 = \square$

$30 + 40 = \square$

$30 + 30 = \square$

$70 + 20 = \square$

2 Resta.

$60 - 10 = \square$

$70 - 40 = \square$

$30 - 20 = \square$

$20 - 10 = \square$

$50 - 20 = \square$

$90 - 60 = \square$

$60 - 30 = \square$

$40 - 20 = \square$

$80 - 50 = \square$

$70 - 60 = \square$

Comparación de números

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe $>$ o $<$.

$42 \bigcirc 18$

$39 \bigcirc 34$

$51 \bigcirc 48$

$52 \bigcirc 47$

$42 \bigcirc 53$

$15 \bigcirc 17$

$30 \bigcirc 25$

$39 \bigcirc 42$

$43 \bigcirc 34$

2 Ordena de menor a mayor.

43	44				
47	49	<input type="text"/>	$<$	<input type="text"/>	$<$
		<input type="text"/>	$<$	<input type="text"/>	$<$

46	48				
56	50	<input type="text"/>	$<$	<input type="text"/>	$<$
		<input type="text"/>	$<$	<input type="text"/>	$<$

3 Ordena de mayor a menor.

39	31				
32	23	<input type="text"/>	$>$	<input type="text"/>	$>$
		<input type="text"/>	$>$	<input type="text"/>	$>$

50	41				
24	36	<input type="text"/>	$>$	<input type="text"/>	$>$
		<input type="text"/>	$>$	<input type="text"/>	$>$

Sumas sin llevar con números hasta el 59

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 15 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 33 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ + 6 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 56 \\ + 3 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ + 2 \\ \hline \square \end{array}$
--	--	--	--	--

$\begin{array}{r} 1 \\ + 28 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 4 \\ + 10 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 3 \\ + 44 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 6 \\ + 11 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ + 52 \\ \hline \square \end{array}$
--	--	--	--	--

$\begin{array}{r} 21 \\ + 13 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 16 \\ + 43 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 34 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ + 32 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 25 \\ + 12 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	--	---	---

$\begin{array}{r} 51 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 22 \\ + 16 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 11 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 28 \\ + 31 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 37 \\ + 2 \\ \hline \square \end{array}$
--	---	---	---	--

$\begin{array}{r} 11 \\ + 20 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 52 \\ + 6 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 40 \\ + 17 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 23 \\ + 3 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 17 \\ + 21 \\ \hline \square \end{array}$
---	--	---	--	---

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

	Decenas	Unidades		Decenas	Unidades
56	→ 5	6	6	0	→
40	→		1	1	→
2	→		0	9	→
28	→		5	9	→
37	→		7	7	→

2 Suma 2 cada vez.

2 → → → → → → → → → → 18

36 ← ← ← ← ← ← ← ← ← 20

38 → → → → → → → → → 54

72 ← ← ← ← ← ← ← ← ← 56

3 Suma 2 cada vez.

1 → 3 → 5 → → → → → → →

35 ← ← ← ← ← ← ← ← ← 19

37 → → → → → → → → →

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe.70 *setenta*71 *setenta y uno*

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

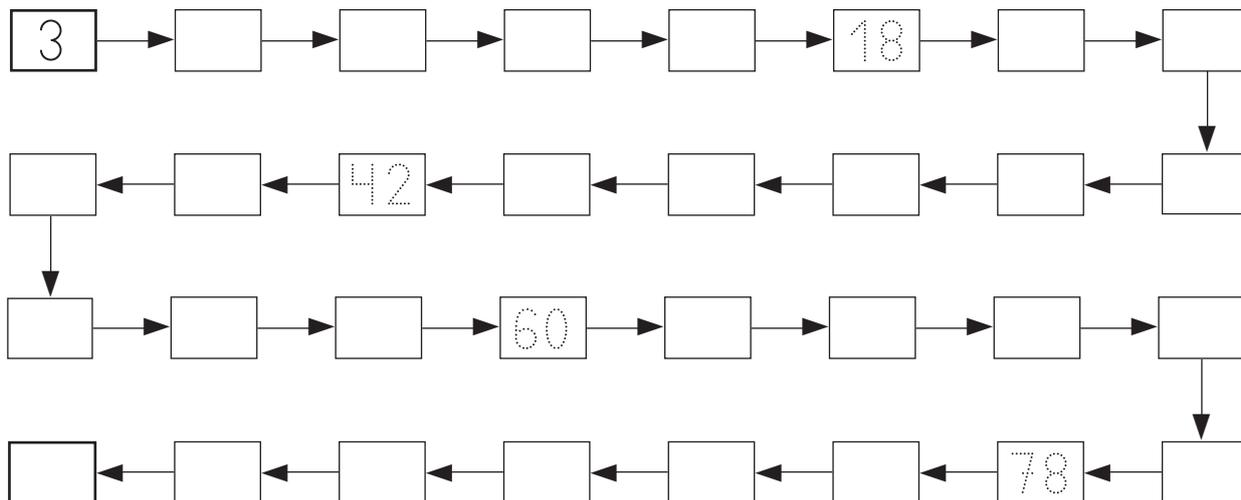
87

88

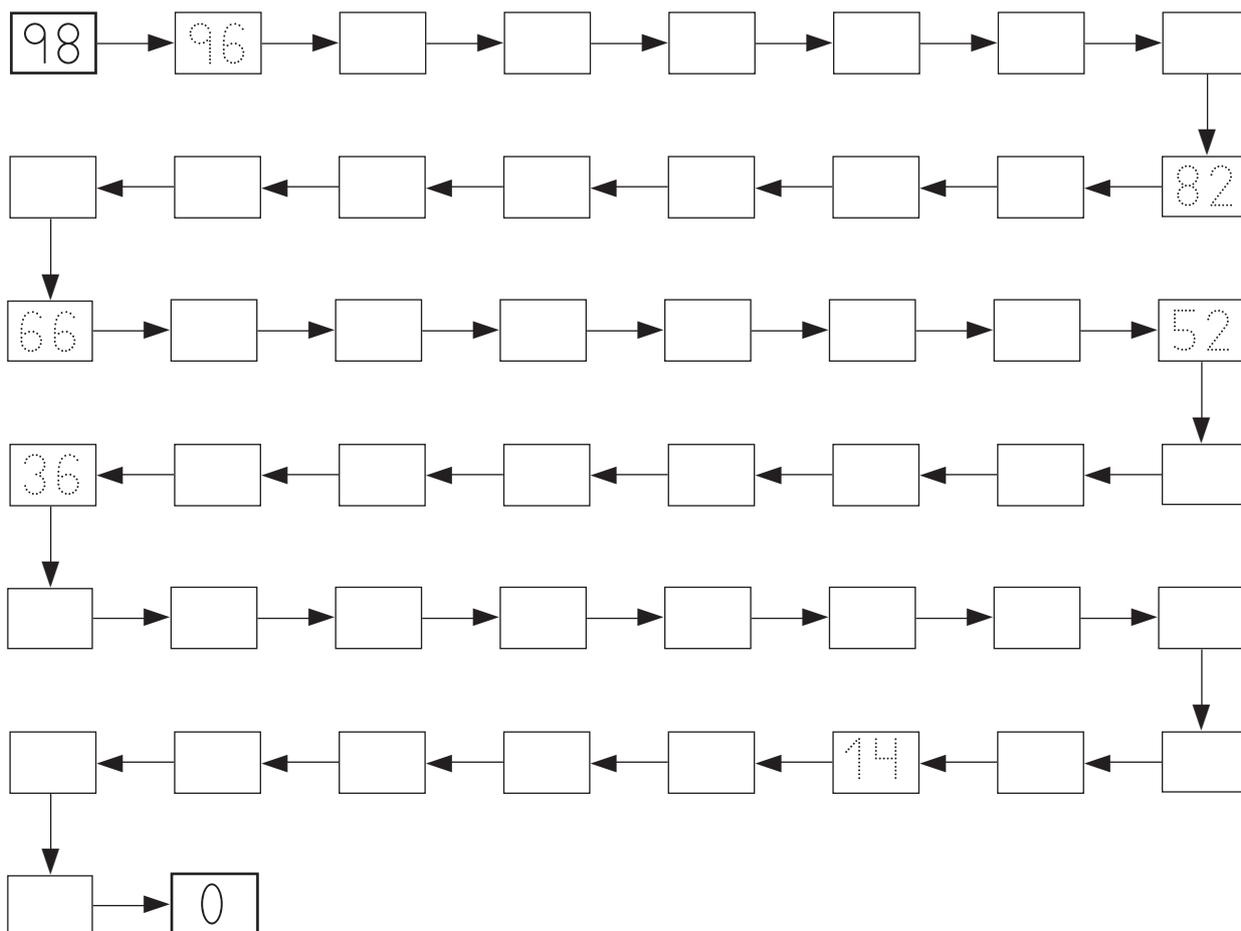
89

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma 3 cada vez.



2 Resta 2 cada vez.



Nombre _____ Fecha _____

1 Resta.

$$\begin{array}{r} 49 \\ - 3 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 55 \\ - 34 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 75 \\ - 14 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 59 \\ - 5 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ - 23 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ - 23 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 55 \\ - 31 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 93 \\ - 30 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 37 \\ - 26 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ - 12 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ - 15 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ - 26 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 57 \\ - 45 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ - 2 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 79 \\ - 33 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 57 \\ - 40 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 98 \\ - 50 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ - 15 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ - 7 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 44 \\ - 23 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ - 41 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 24 \\ - 12 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 96 \\ - 25 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 36 \\ - 10 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 83 \\ - 21 \\ \hline \square \end{array}$$

Escritura de números hasta el 99

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe.

90 *noventa*

95

91

96

92

97

93

98

94

99

2 Escribe.

15

35

20

40

21

61

26

76

28

88

Nombre _____ Fecha _____

1 Calcula.

$$\begin{array}{r} 30 \\ + 13 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ + 34 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ + 25 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ + 33 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 72 \\ + 7 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 53 \\ - 21 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 89 \\ - 6 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 58 \\ - 16 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 75 \\ - 73 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 82 \\ - 61 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 95 \\ - 52 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ - 62 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 42 \\ + 47 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 40 \\ - 10 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 43 \\ + 56 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ + 30 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 49 \\ - 21 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 73 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 60 \\ + 20 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 79 \\ - 64 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 90 \\ - 70 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 52 \\ + 27 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 97 \\ - 62 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ + 45 \\ \hline \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 89 \\ - 32 \\ \hline \square \end{array}$$

Sumas de tres números sin llevar

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 33 \\ 12 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 16 \\ 40 \\ + 2 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 62 \\ 6 \\ + 11 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ 21 \\ + 70 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ 12 \\ + 3 \\ \hline \square \end{array}$
--	--	--	--	--

$\begin{array}{r} 24 \\ 13 \\ + 51 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 65 \\ 11 \\ + 21 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 13 \\ 41 \\ + 31 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 6 \\ 52 \\ + 20 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 22 \\ 32 \\ + 42 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	--	---

$\begin{array}{r} 32 \\ 42 \\ + 24 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 43 \\ 13 \\ + 23 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 32 \\ 61 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ 21 \\ + 42 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ 30 \\ + 41 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	--	---	---

$\begin{array}{r} 52 \\ 15 \\ + 22 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 70 \\ 10 \\ + 19 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ 20 \\ + 13 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 83 \\ 2 \\ + 12 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 27 \\ 11 \\ + 60 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	--	---

Sumas de dos números llevando

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 58 \\ + 9 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 32 \\ + 9 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 26 \\ + 7 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 29 \\ + 6 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 38 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$
--	--	--	--	--

$\begin{array}{r} 25 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 43 \\ + 19 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 26 \\ + 25 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 47 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 55 \\ + 16 \\ \hline \square \end{array}$
--	---	---	--	---

$\begin{array}{r} 29 \\ + 11 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 74 \\ + 18 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 28 \\ + 25 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 39 \\ + 25 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 46 \\ + 16 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	---	---

$\begin{array}{r} 67 \\ + 29 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 38 \\ + 38 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 49 \\ + 32 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 42 \\ + 39 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 57 \\ + 38 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	---	---

$\begin{array}{r} 36 \\ + 48 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ + 57 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 38 \\ + 39 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ + 46 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 19 \\ + 41 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	---	---

Sumas de tres números llevando

Nombre _____ Fecha _____

1 Suma.

$\begin{array}{r} 26 \\ 5 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 38 \\ 7 \\ + 2 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 42 \\ 6 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 52 \\ 9 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 54 \\ 7 \\ + 3 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	---	---

$\begin{array}{r} 16 \\ 15 \\ + 4 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ 26 \\ + 6 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 23 \\ 12 \\ + 8 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 22 \\ 27 \\ + 5 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 44 \\ 21 \\ + 8 \\ \hline \square \end{array}$
--	--	--	--	--

$\begin{array}{r} 25 \\ 13 \\ + 16 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 8 \\ 50 \\ + 27 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 2 \\ 37 \\ + 49 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 58 \\ 23 \\ + 14 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 29 \\ 11 \\ + 23 \\ \hline \square \end{array}$
---	--	--	---	---

$\begin{array}{r} 54 \\ 20 \\ + 16 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 37 \\ 13 \\ + 20 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 31 \\ 19 \\ + 10 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 32 \\ 16 \\ + 14 \\ \hline \square \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ 14 \\ + 28 \\ \hline \square \end{array}$
---	---	---	---	---



Comunicación con las familias

Creación: María Teresa Olarte.

Edición: Mar García.

Confección y montaje: Hilario Simón y Manuel Baña.

Corrección: Marta López y Nuria del Peso.

Dirección de proyecto: Teresa Grence.

Índice

Comunicación con las familias

1. Reuniones con las familias	152
2. Modelos para la comunicación con las familias	155
1. Convocatoria a una reunión.....	156
2. Mensaje.....	157
3. Los padres ante el inicio de la Educación Primaria	158
4. Encuesta a las familias de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria	160
5. Primer contacto con el centro escolar	163
6. Acta de acuerdos	164
7. Registro de asistencia de las familias a las reuniones	165
8. Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar	166
9. Autorización para realizar actividades o visitas especiales ...	167
10. Autorización para utilizar imágenes o fotografías de los alumnos	168
11. Justificante de retraso	169
12. Justificante de ausencia.....	170
13. Solicitud de ausencia del centro escolar.....	171
14. Seguimiento de incidencias	172

1. Reuniones con las familias

Uno de los medios más utilizados por los docentes para la comunicación con las familias de los alumnos son, sin duda alguna, las reuniones. Antes de celebrar una reunión, es necesario redactar una convocatoria, elegir el lugar más adecuado del centro escolar para llevarla a cabo y redactar un guion con los diferentes temas que se van a tratar.

- La **convocatoria** es el escrito que se utiliza para citar a las familias a una reunión en el centro escolar (**modelo 1**).
 - Tiene que ser clara y en ella se debe indicar el motivo de la reunión, el día, la hora y el lugar de la misma.
 - Se debe enviar con tiempo suficiente para que las familias puedan planificar su asistencia.
 - No se debe olvidar la confirmación de asistencia.

En relación con la convocatoria, está el mensaje (**modelo 2**), que se utiliza para transmitir una información puntual a las familias.

- En función del número de asistentes, se debe elegir un **lugar** amplio para que las familias y los profesores puedan sentirse cómodos. Se deben evitar las barreras físicas (columnas, mesas, material...) que impidan la visibilidad de los presentes, ya que ello dificultaría la comunicación. Lo mejor es colocar las sillas formando un círculo.
- Antes de celebrar la reunión, es conveniente elaborar un pequeño esquema o guion. El **guion** se puede estructurar en tres partes:
 - Objetivos: qué se quiere lograr con la reunión.
 - Contenidos: qué temas se desarrollarán.
 - Procedimiento: cómo se va a organizar la reunión.

Las reuniones pueden ser de dos tipos:

- **Generales**, a las que se convoca a todas las familias de los alumnos.
- **Individuales**, a las que se cita a la familia de un solo alumno. También reciben el nombre de entrevistas.

1.1. Reuniones generales

Las reuniones generales suelen ser tres a lo largo del curso: al inicio, tras la primera evaluación y al final del año escolar.

Primera reunión del curso

Esta reunión es el primer contacto con las familias y en ella se debe establecer el tipo de relación que se va a mantener con ellas a lo largo del curso.

El guion de la primera reunión puede ser el siguiente:

Inicio de la reunión

- Bienvenida a las familias a cargo de algún miembro del equipo directivo del colegio, preferiblemente el director.
- Breve presentación del profesor o profesora del curso o del ciclo.

El centro escolar

- Exposición de las normas del colegio: horarios, control de asistencia, justificación de ausencias, régimen disciplinario... Es aconsejable entregar esta información por escrito.
- Presentación del curso: objetivos educativos, formas de trabajo, materiales que se van a utilizar, actividades extraescolares, sistemas de evaluación...

Los alumnos

- Orientación a las familias ante el inicio de la Educación Primaria (**modelo 3**).
- Entrega de la encuesta a las familias (**modelo 4**). Con este cuestionario se puede obtener información sobre aspectos relacionados con la familia, el desarrollo evolutivo de los alumnos o su comportamiento socioafectivo.

Además, a las familias de alumnos recién incorporados al centro se les hará entrega del formulario llamado «primer contacto con el centro escolar» (**modelo 5**).

- Sugerencias a las familias para que se involucren en el proceso educativo de los alumnos: seguimiento de las tareas escolares, horario de estudio, control del tiempo dedicado al juego o a ver la televisión, normas de aseo e higiene personal, participación en las tareas domésticas...

El grupo de la clase

- Número de alumnos que integran la clase.
- Características generales del grupo e impresión personal del mismo.
- Organización del trabajo en clase.

Cierre de la reunión

- Turno para plantear dudas o sugerencias.
- Resumen final de los acuerdos adoptados.

Segunda reunión del curso

Tras la primera evaluación, es conveniente convocar a las familias para analizar la marcha del curso. Algunos de los contenidos pueden ser los siguientes:

- Resumen de los temas más relevantes de la primera reunión y aclaración de los que quedaron pendientes.
- Análisis de la primera evaluación, destacando los aspectos positivos y haciendo hincapié en lo que se debe seguir trabajando para mejorar.
- Insistencia en el trabajo que han de desarrollar los alumnos en su casa y el seguimiento que deben realizar las familias.

Tercera reunión del curso

Esta reunión coincide con el final del curso. En ella se debe hacer una valoración de los objetivos propuestos al inicio del mismo y los realmente conseguidos.

- Valoración del curso en general.
- Contenidos que se han trabajado a lo largo del curso.
- Análisis del rendimiento de los alumnos.
- Propuestas educativas para el verano.
- Propósitos para el próximo curso.

1.2. Reuniones individuales

La convocatoria de estas reuniones suele responder, en la mayoría de los casos, a uno de estos dos objetivos: intercambiar todo tipo de información sobre el alumno con las familias y orientar o informar a las familias sobre algún tema que afecte al alumno.

En las reuniones individuales se debe llamar por su nombre al familiar y mantener un permanente contacto visual con él. Para relajar el ambiente y generar una atmósfera cordial y de confianza se puede comenzar comentando alguna anécdota de la clase en la que haya participado el alumno.

Se deben tratar, entre otros, los siguientes temas:

- La **actitud del alumno**: cómo se siente ante los trabajos escolares que se le encomiendan y cómo los realiza; si se concentra o, por el contrario, se dispersa en clase; cuáles son sus resultados; qué grado de autonomía y de responsabilidad tiene cuando comparte tareas.
- Su **relación con el grupo**: si es extravertido o introvertido; si comparte con los demás lo que le preocupa; si es aceptado por sus compañeros; cómo asume sus propios errores; cómo reacciona ante situaciones difíciles; si es agresivo o intenta mediar para solucionar los conflictos.

Se suele rellenar un acta de acuerdos (**modelo 6**) en la que se anotan los temas tratados y los acuerdos adoptados.

Para el seguimiento de las reuniones, se utiliza la tabla de registro de asistencia (**modelo 7**), que permite anotar las reuniones con las familias a lo largo de un trimestre.

2. Modelos para la comunicación con las familias

Autorizaciones

A lo largo del curso se programan diferentes actos o actividades en los que la participación y concurso de los alumnos dependen expresamente de que las familias lo autoricen.

Como norma general, cuando las actividades que se planteen no constituyan un inconveniente para las familias (utilización de medios de transporte, coste económico...), se puede solicitar la autorización con carácter general, e incluso se puede aprovechar la primera reunión con las familias para requerir su permiso.

Por el contrario, cuando las actividades tengan un carácter especial, es preferible solicitar un permiso específico para cada una de ellas.

Algunas de las autorizaciones más habituales son:

- Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar (**modelo 8**).
- Autorización para realizar actividades o visitas especiales (**modelo 9**).
- Autorización para utilizar imágenes o fotografías en las que aparezcan los alumnos (**modelo 10**).

Justificantes y solicitudes

Los justificantes y las solicitudes son escritos que utilizan las propias familias para comunicar al centro escolar o a los profesores alguna circunstancia extraordinaria en el proceder habitual de los alumnos.

Los modelos más frecuentes son:

- Justificante de retraso (**modelo 11**).
- Justificante de ausencia (**modelo 12**).
- Solicitud de ausencia del centro (**modelo 13**).

Fichas de seguimiento de incidencias

Este tipo de fichas (**modelo 14**) se utiliza para registrar los hechos o sucesos protagonizados por los alumnos que han alterado el normal desarrollo de la actividad escolar y que pueden dar lugar a adoptar medidas excepcionales, incluidas las sancionadoras.

Convocatoria a una reunión

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es grato ponerme en contacto con vosotros para convocaros a una reunión con el fin de intercambiar impresiones sobre la evolución educativa de vuestro hijo/a.

El próximo día _____ de _____ os espero en el aula _____.

Atentamente.

El profesor/la profesora

(Os ruego confirméis vuestra asistencia.)

2 Mensaje

De: _____

Para: _____

Mensaje: _____

Fecha: _____

Firmado: _____

De: _____

Para: _____

Mensaje: _____

Fecha: _____

Firmado: _____

Queridas familias:

Vuestro hijo va a comenzar un ciclo nuevo en su desarrollo educativo y personal. Este es un momento importante para él y para vosotros.

Para tratar de evitar los rechazos o los malos momentos que de forma natural y lógica el niño va a experimentar, os ofrecemos una serie de recomendaciones que esperamos os sean de utilidad.

Qué actitudes deben adoptarse

1. Hay que ser consciente de que psíquicamente es un momento difícil, en el que el niño accede a la autonomía alejándose de la familia, lo que puede vivir como un abandono. Es posible que el niño vuelva a actitudes más infantiles queriendo hacerse más pequeño. Es una actitud normal que tendréis que asumir, comprender y ayudar a superar.
2. Hay que motivar al niño hacia la necesidad de educarse y asistir a la escuela.
3. Intentad controlar los celos del niño. Si tenéis un hijo más pequeño, es necesario que no piense que ir al colegio corresponde a un deseo de deshaceros de él. Hacedle ver las ventajas de ser mayor.
4. Tranquilizad todo lo que podáis al niño. Explicadle que no va a ser abandonado, que volveréis a buscarlo a la hora de la salida y sin retraso.
5. Estableced una buena relación con el niño y ofrecedle un ambiente que le permita expresarse y abrirse confiado a un mundo nuevo. Valorad en su justa medida todos sus comentarios y opiniones.

Qué debe evitarse

1. No os mostréis afligidos y tristes, ni alarguéis las despedidas con manifestaciones de excesiva efusividad.
2. No seáis superprotectores, pues, en tal caso, el niño no sabrá desenvolverse en grupo ni manejarse solo.
3. Si el niño no desea ir a la escuela, no permitáis que se salga con la suya, ya que esto iría en perjuicio de su integración y de su desarrollo escolar.
4. Si el niño manifiesta rechazo hacia la escuela, no debéis asociarlo con algún incidente que haya tenido, ya que él aún no está maduro intelectual y emocionalmente para asumir estas reflexiones.
5. Es necesario tener prudencia al hablar delante de los niños sobre sus compañeros del colegio o sobre sus profesores. Son personas muy importantes para el niño y dañaríais su confianza en ellos.

En caso de existir algún problema con algún miembro del profesorado, intentad resolverlo directamente con él, sin implicar al niño.

Es conveniente que penséis en todos estos puntos y que los admitáis como algo normal. De esta forma, podréis afrontar y comprender mejor el comportamiento y las distintas reacciones que puedan tener vuestros hijos.

Todos los profesores y profesoras de Educación Primaria aprovechamos esta inestimable ocasión para enviaros un cordial saludo y esperamos que el nuevo curso resulte positivo y fructífero para todos.

Firmado: _____

Encuesta a las familias de los niños y niñas del primer ciclo de Educación Primaria

1. Datos personales del alumno/a

- Apellidos: _____
- Nombre: _____
- Lugar y fecha de nacimiento: _____
- Domicilio: _____

- Teléfonos de contacto:

Nombre	Parentesco	Número de teléfono
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- ¿Ha asistido a otro centro escolar? _____
- ¿A cuál? _____

2. Datos familiares

- Nombre del padre: _____
- Profesión y/o estudios: _____
- Lugar de trabajo: _____
- Horario laboral: _____
- Nombre de la madre: _____
- Profesión y/o estudios: _____
- Lugar de trabajo: _____
- Horario laboral: _____
- Número de hermanos: _____

Nombre	Edad	Estudia, ¿dónde?	Trabaja, ¿dónde?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

- Otros familiares que conviven con el alumno/a:

Nombre

Parentesco

_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Desarrollo evolutivo

- Parto: Normal Con complicaciones (indicar qué complicaciones)

- Alimentación:

- ¿Come solo/a? Sí No Con ayuda
- ¿Usa cuchara? _____ ¿Usa tenedor? _____ ¿Usa cuchillo? _____
- ¿Tiene buen apetito? _____
- ¿Come entre horas? _____
- ¿Come con el resto de la familia? _____
- ¿Come chucherías? _____
- ¿Tiene problemas con la comida? _____ ¿Cuáles? _____

- Aseo y vestido:

- ¿Se lava solo/a? _____
- ¿Se viste y se desviste solo/a? _____ ¿Quién le ayuda? _____

- Tiempo libre:

- ¿Juega solo/a? _____
- ¿Juega con amigos/as, hermanos/as, familia...? _____
- ¿A qué suele jugar? _____
- ¿Le gusta correr, pasear, montar en bicicleta? _____

- ¿Le gustan los cuentos? _____
- ¿Soléis contarle cuentos? _____
- ¿Cuál es su cuento favorito? _____
- ¿Cuántas horas ve la televisión a la semana? _____
- ¿Cuál es su programa favorito? _____
- ¿Ve la televisión mientras desayuna, come o cena? _____
- ¿Ve la televisión solo/a o en familia? _____

- ¿Ve programas infantiles o todo tipo de programas? _____

- Comportamiento afectivo social:

- ¿Tiene alguna dificultad para comunicarse con los demás? _____
- ¿Cuál? _____
- ¿Le gusta compartir sus juguetes, libros... con otros niños/as? _____

- Expectativas:

- ¿Qué esperáis que vuestro hijo/a logre este curso?
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- Otros comentarios de interés: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Primer contacto con el centro escolar

Datos de identificación del alumno

- Apellidos y nombre: _____
- Fecha de nacimiento: _____
- Lugar de nacimiento: _____ País de procedencia: _____
- Tiempo que lleva en España: _____
- Nivel de conocimiento del castellano: Alto Medio Bajo
- Idiomas que conoce: _____
- Domicilio habitual: _____
- Teléfonos de contacto: _____
- Enfermedades y medicación habituales: _____

- Curso matriculado: _____ Año de ingreso en el centro: _____

Datos familiares

- Nombre y apellidos del padre: _____
- Edad: _____ Profesión: _____
- Situación laboral actual: _____
- Nombre y apellidos de la madre: _____
- Edad: _____ Profesión: _____
- Situación laboral actual: _____
- Número de hijos: _____

Nombre	Edad	Estudia, ¿dónde?	Trabaja, ¿dónde?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Beca de comedor: _____ Beca de libros: _____ Servicios sociales: _____

Acta de acuerdos

Acta de acuerdos

Fecha de la reunión: _____

Asistentes: _____

Temas tratados: _____

Acuerdos adoptados: _____

Firma de los asistentes

Registro de asistencia de las familias a las reuniones

Trimestre _____ Nivel _____ Tutor/Tutora _____

N.º	Apellidos y nombre del alumno	General	Día de padres	Entrega de calificaciones	Número de visitas				
					0	1	2	3	Más
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									

Autorización para realizar actividades o visitas próximas al centro escolar

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es muy grato ponerme en comunicación con vosotros para informaros de que a lo largo del presente curso realizaremos distintas actividades o visitas próximas a nuestro centro escolar.

Estas actividades serán gratuitas y no implicarán la utilización de ningún tipo de transporte. Por ello y para agilizar los trámites, os solicitamos una autorización que englobe todas las actividades de este tipo.

A la espera de vuestra respuesta, recibid un atento saludo.

El profesor/la profesora

D./Dña. _____,

(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo a que asista a las visitas educativas que se realicen próximas al centro escolar aprobadas para el curso _____.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Autorización para realizar actividades o visitas especiales

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Me es muy grato ponerme en comunicación con vosotros para informaros de que el día _____ realizaremos una actividad especial consistente en _____

_____.

La actividad tendrá lugar en _____

y nos desplazaremos hasta allí en _____. Comenzará a las _____ horas. Esta actividad tiene un coste de _____ euros.

Si deseáis que vuestro hijo participe, es necesario que deis vuestra autorización rellenando el cupón que se incluye más abajo.

A la espera de vuestra respuesta, recibid un atento saludo.

El profesor/la profesora

D./Dña. _____,
(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

_____ del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo a que participe en la actividad que tendrá lugar el día _____.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Autorización para utilizar imágenes o fotografías de los alumnos

En _____, a _____ de _____ de _____

Estimada familia:

Como sabéis, son muchas las ocasiones en las que el colegio organiza actos en los que los alumnos son fotografiados o grabados en vídeo.

Por ello, nos dirigimos a vosotros para solicitaros la autorización correspondiente para que vuestro hijo aparezca en este tipo de imágenes.

Agradeciendo una vez más vuestra colaboración, recibid un cordial saludo.

Equipo de Educación Primaria

D./Dña. _____,

(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

del curso _____, con DNI número _____:

Sí autorizo al colegio para que mi hijo aparezca en las fotografías o vídeos que puedan realizarse en los actos que se organicen.

No autorizo.

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

En _____, a _____ de _____ de _____

Justificante de retraso

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____

(padre, madre, representante legal) del alumno/a: _____

matriculado en _____ curso.

Justifica el retraso producido el día _____, desde las _____ horas, hasta las _____ horas por el siguiente motivo (señale lo correspondiente):

- Haber acudido a una consulta médica.
- Dormirse.
- Encontrarse indispuesto.
- Problemas con el tráfico.
- Otros (especifíquese): _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

Justificante de ausencia

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____,
 (padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

_____ matriculado en _____ curso.

Justifica la ausencia producida el día/los días _____,
 desde las _____ horas, hasta las _____ horas por el si-
 guiente motivo: _____

Firmado: _____
 (El padre, la madre, el representante legal)

Solicitud de ausencia del centro escolar

En _____, a _____ de _____ de _____

D./Dña. _____,
(padre, madre, representante legal) del alumno/a _____

_____ matriculado en _____ curso.

Solicita que el próximo día _____, desde las _____ horas, dejen salir a mi hijo/a del centro escolar con el fin de (especifique el motivo de la ausencia): _____

Firmado: _____

(El padre, la madre, el representante legal)

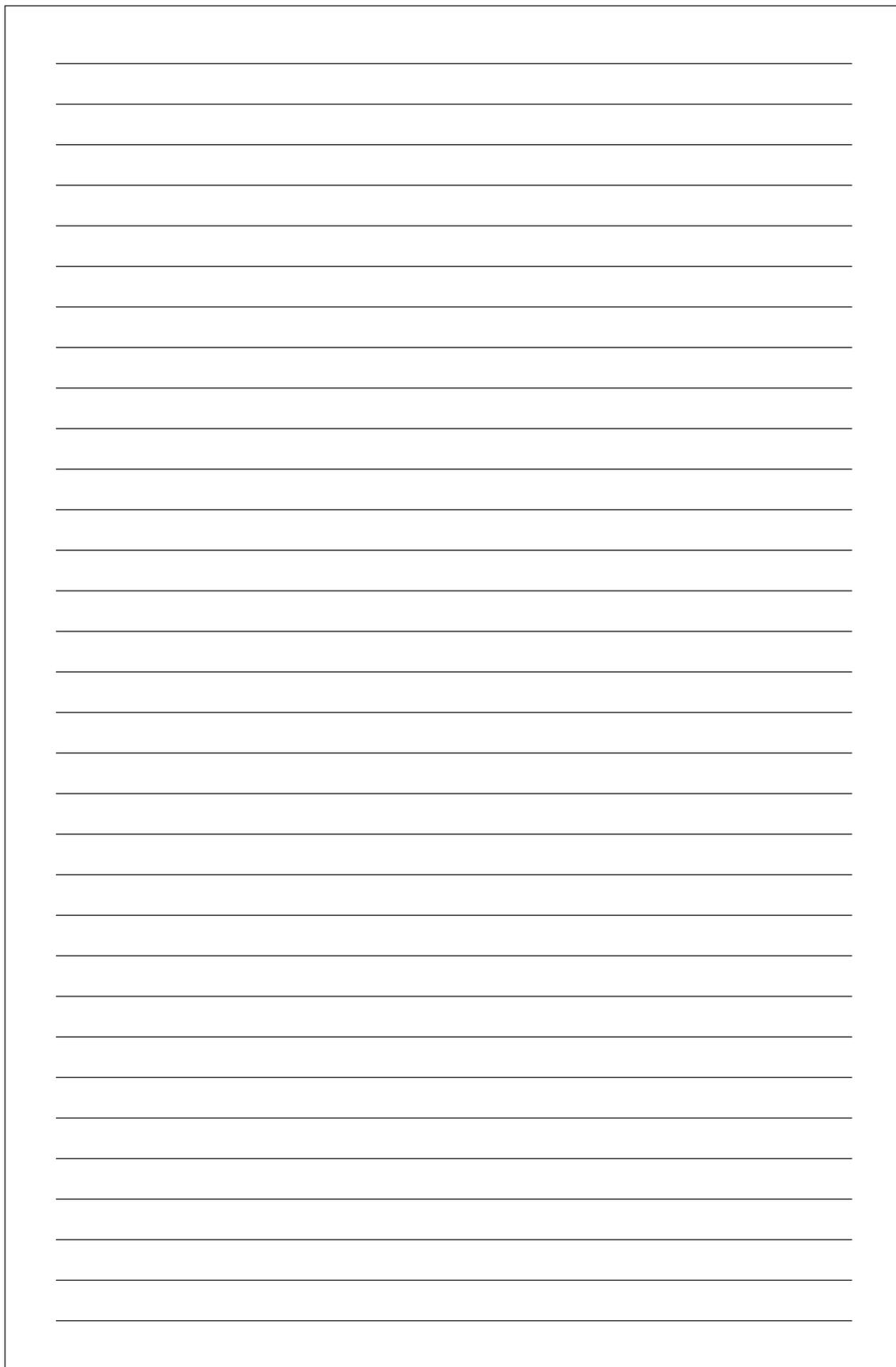
Seguimiento de incidencias

Alumno/a: _____		
Curso: _____	Tutor/a: _____	
Fecha	Hechos ocurridos	Medidas adoptadas

Notas

A large rectangular box with a thin black border, containing 30 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

Notas



A large rectangular box with a thin black border, containing 30 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

Notas

A large rectangular box with a thin black border, containing 30 horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.