



Secretaría  
de Educación  
de Guanajuato

[seg.guanajuato.gob.mx](http://seg.guanajuato.gob.mx)

# Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida,

dedicada a niñas y niños en educación preescolar



---

**La Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida, dedicada a niñas y niños en educación preescolar, fue elaborada por la Secretaría de Educación de Guanajuato a través de la Coordinación Transversal para la Convivencia y Cultura de la Paz.**

**PRIMERA EDICIÓN, 2020.**

**PRIMERA REIMPRESIÓN, 2020.**

**SEGUNDA REIMPRESIÓN, 2020.**

**TERCERA REIMPRESIÓN, 2021.**

**D.R. © Secretaría de Educación de Guanajuato, 2021.**

**Guanajuato, Gto., México.**

**Impreso en México**

**MATERIAL GRATUITO/Prohibida su venta**

**La Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida, dedicada a niñas y niños en educación preescolar, terminó de imprimirse por encargo de la Secretaría de Educación de Guanajuato. En , con domicilio en: , código postal , Guanajuato. Con un tiraje de ejemplares.**

# **Estimada Mamá y Papá:**

---

Estoy seguro de que compartimos el deseo de que el regreso a clases sea una experiencia agradable, segura y feliz para sus hijas e hijos; es por ello que les pido su ayuda para que juntos, revisen su contenido.

En esta guía les brindaremos sugerencias de actividades que las alumnas y alumnos pueden realizar para mejorar su concentración; así como actividades para facilitar la identificación de emociones, actitudes y aptitudes personales, a través del autoconocimiento y el diálogo, para que aprendan a convivir con sus compañeras y compañeros.

Confía en que, para la Secretaría, el bienestar de nuestros pequeños estudiantes es fundamental, están en una etapa clave de reconocimiento y construcción de experiencias, y queremos que la vivan de la mejor manera, por lo que te pido que a través de tu voz, me permitas decirles lo siguiente:

## **Querida alumna o alumno:**

---

*El regreso a clases es una actividad que nos entusiasma; sé que vivirás muchas emociones. No te preocupes, puedes sentir tranquilidad, estamos contigo para cuidar de tu salud y ayudarte a que la pases muy bien.*

*Tu maestra o maestro te acompañará para que aprendas muchas cosas, pero lo más importante será, que sientas felicidad y protección, y que tengas muchas amigas y amigos.*

*¿Te parece si hacemos un trato?, si necesitas ayuda, o si sientes preocupación o tristeza, plátícalo con mamá o papá, pero también con tu maestra o maestro, estaremos siempre para ti, no olvides que eres una persona muy especial y valiosa.*

**¡Bienvenidas y bienvenidos!**

**Afectuosamente:**

**Jorge Enrique Hernández Meza  
Secretario de Educación**



# ÍNDICE

<b>1. Habilidades socioemocionales</b>	4
<b>2. Aprendiendo a realizar una respiración consciente, a concentrarme y manejar mis emociones</b>	5
<b>3. Aprendiendo a través de los cuentos</b>	9
<b>Hoja de Trabajo 1</b>	11
<b>Hoja de Trabajo 2</b>	12
<b>Hoja de Trabajo 3</b>	13
<b>Hoja de Trabajo 4</b>	15
<b>Hoja de Trabajo 5</b>	16
<b>4. Referencias bibliográficas</b>	18



## 1. Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales son herramientas que podemos desarrollar todas las personas, que nos ayudan a entender nuestras emociones, así como de quienes nos rodean; éstas nos permiten saber en qué parte del cuerpo se siente cada emoción y descubrir qué es lo que nos hace sentir sorpresa, temor, tristeza, enojo o alegría.

Cuando contamos con habilidades socioemocionales, hacer nuevas amistades y convivir con las y los demás es más divertido y agradable, aprendemos a relacionarnos de manera respetuosa. También al reconocer nuestras características físicas y habilidades, es posible notar las personas tan únicas y especiales que somos.

De acuerdo con el Programa Nacional de Convivencia Escolar (Oldak, 2019) algunas de las habilidades socioemocionales son:

**Autoestima:** Es conocerte y quererte tal como eres. Identificar tus características físicas y tus habilidades te ayudará a reconocer que eres una persona muy valiosa y que te tienes que cuidar.

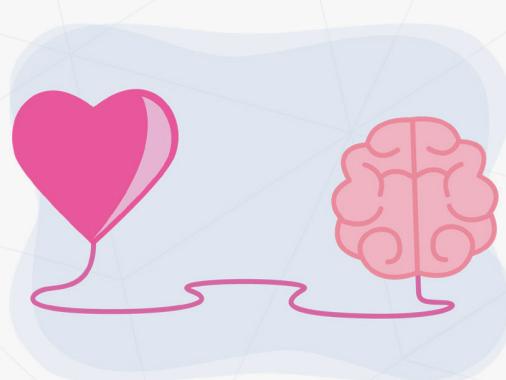


**Reconozco y manejo mis emociones:** Es importante conocer las emociones y cómo se siente cada una, también poder expresarlas. Debes saber que ninguna emoción es mala, sólo debes aprender a expresarla de manera adecuada para no lastimarte, ni lastimar a otras personas.



**Convivo con otras personas y les respeto:**

Todas las personas son únicas y especiales; conocerás personas diferentes a ti, con ideas distintas, que quieran jugar o hacer otras cosas, pero siempre podrán hacer tratos y llegar a acuerdos, respetarse será importante para lograrlo.



## 2. Aprendiendo a realizar una respiración consciente, a concentrarme y manejar mis emociones

Todas las personas respiramos, lo hacemos desde que nacemos. Respiramos todos los días y todo el día; a veces nuestra respiración es muy lenta como cuando dormimos o muy rápida como cuando corremos, saltamos la cuerda o jugamos escondidas.

Respirar bien nos ayuda a concentrarnos y también ayuda a nuestro cerebro a aprender mejor. Tal vez ahora no te has dado cuenta de cómo respiras, por eso te pedimos que tomes un momento y jales aire por tu nariz y luego lo sueltes muy despacio por tu boca.



Ahora que ya conoces un poco de cómo es tu respiración, te queremos enseñar unos juegos para que sea cada día mejor. Además, nos gustaría que supieras que estas actividades, propuestas por Amuchástegui, Del Valle, & Renna (2017), las puedes realizar en la escuela, con tu familia o también cuando necesites concentrarte, descansar un poco o sentir tranquilidad. ¿Nos acompañas?

### 2.1 Ejercicios de respiración consciente para relajación

Se pueden realizar todos los días al despertar o antes de dormir, te ayudarán a mejorar tu respiración y relajarte; también los puedes hacer si en algún momento sientes tristeza o miedo.

#### Soy un globo

**1.** Infla tu estómago como si fuera un globo.

**2.** Pide a una persona adulta que te observe, hazlo dos veces mostrándole como lo haces, pídele que te corrija cuando sea necesario; realízalo varias veces hasta mejorar.

● Toca tu estómago e inspira como si inflaras un globo dentro.

● Toca tu pecho e inspira, llenando también de aire.

● Reten el aire mientras cuentas hasta 2.

● Expira sacando el aire del pecho y después del estómago, hasta quedar vacíos de aire, como cuando un globo se desinfla.

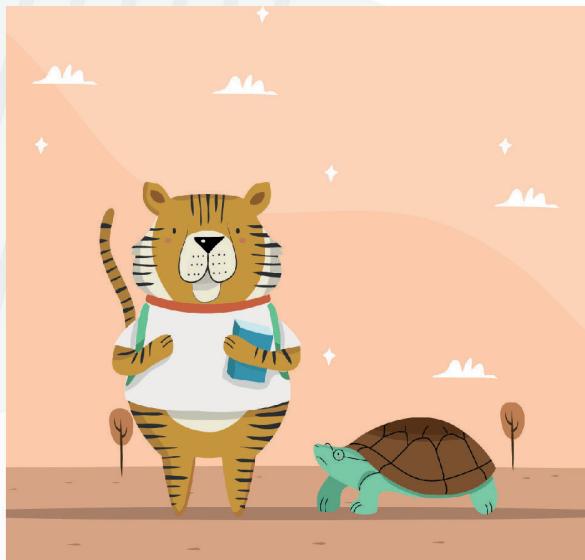
● Espera mientras cuentas hasta 2.

● Vuelve a hacer el ejercicio de respiración.

**3.** Piensa ¿cómo te sientes?, compártelo con la persona que te ayudó y luego retoma tus actividades.



## **Despacio como tortuguita rápido como tigre**



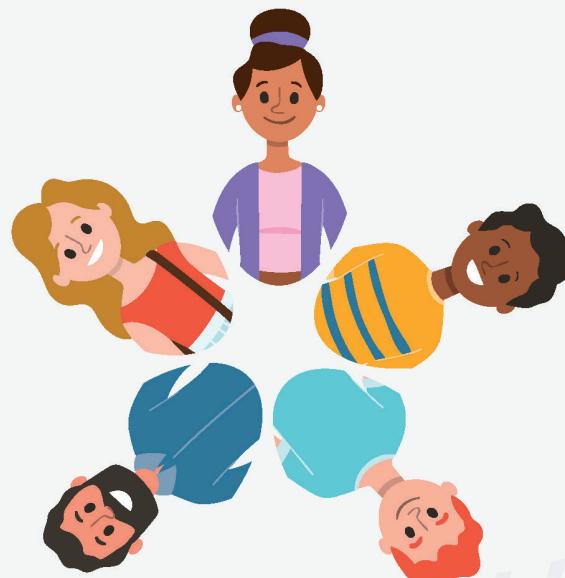
- 1.** Puedes respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte como un tigre corriendo.
- 2.** Ahora respira como una tortuga y posteriormente como tigre corriendo. Repítelo 2-3 veces.
- 3.** ¿Cuál crees que es la respiración que más calma te produce?, piensa en el ejercicio que realizamos previamente.
- 4.** Es importante que sepas que las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En los seres humanos, respirar calmado, lento y suave, sirve para sentirse en tranquilidad.
- 5.** Ahora vamos a respirar como tortugas, lento y suave, con los ojos cerrados por un rato: “respirar lento y suave... siente la calma en tu cuerpo...respira lento y suave... todo se calma, sin susto... respira lento y suave... así puedes pensar mejor... lento y suave...”

## **2.2 Ejercicios para la concentración**

Puedes hacerlos antes de hacer tu tarea en casa, al inicio de clases con tu maestra o maestro; o antes de una actividad importante para poder prestar más atención y aprender mejor.

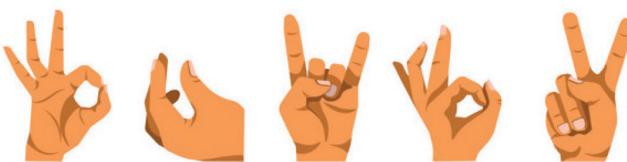
### **Ronda de concentración**

- 1.** En familia o con tus compañeras y compañeros, formen una pequeña ronda al centro del aula o de algún espacio de la casa.
- 2.** Canten una canción en voz bajita, con un ritmo suave y armónico. Elijan una canción que todos conozcan para que puedan cantarla en grupo, por ejemplo: arroz con leche, un elefante, etc. Mientras hacen la ronda mamá, papá, tu maestra o maestro les indicará algunos movimientos como:
  - a. Avanzar hacia adentro reuniéndose en el centro y posteriormente abrirse nuevamente (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
  - b. Avanzar hacia la derecha, como las manillas del reloj, y luego en sentido contrario (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
- 3.** Para cerrar la ronda cantarán muy bajito, casi como un murmullo, para poco a poco retomar la actividad que estaban haciendo.



## Coordinación de dedos

1. Requerirás que una persona dirija la actividad.
2. Quien dirige debe estar al frente para que puedas verla y te mostrará con sus dedos algunos movimientos que deberás repetir. Algunos serán sencillos y otros requerirán mayor atención.



3. Mientras te canta una canción te enseñarán los movimientos que debes repetir.

### Versos para dedos:

#### Cinco Deditos

Este cerdito se fue al mercado (te muestra el meñique)  
éste se quiso quedar (te muestra el anular)  
éste comió carne asada (te muestra el medio)  
éste decía chui, chui, chui (te muestra el índice)  
hasta que llegó a su hogar (te muestra el pulgar)

#### El Dedito Comilón

(Te muestran los dedos en el mismo orden del verso anterior, al final te harán cosquillas)

Este dedito tenía hambre  
éste compró un huevito  
éste lo cocinó  
éste le echó sal...  
¡Y este pícaro gordo se lo comió!

4. El ejercicio se repetirá varias veces, hasta que puedas hacerlo.

5. Una vez que logres realizar el ejercicio se termina el juego y retomas tus actividades.

## 2.3 Ejercicios para manejo de emociones

Estos ejercicios puedes realizarlos con tu familia o tu grupo una vez a la semana, te ayudarán a conocer mejor tus emociones y poder decirle a los demás cómo te sientes.

## Conversemos de emociones con la mascota

1. Para esta actividad en familia o grupo elegirán una mascota de peluche.



2. Mamá, papá, tu maestra o maestro tomará la mascota y les contará algo que ha sentido (se enlistan relatos de ejemplo).

3. Después de cada historia, compartirán en familia o en grupo si a ustedes les ha pasado eso y cómo se sintieron.

### Ejemplos de relatos:

- Hoy siento mucho entusiasmo, tenía ganas de saltar, bailar y reírme.
- Estuve muy triste, tenía ganas de llorar.
- Me dio mucha vergüenza, no quería que nadie me hablara ni me mirara.
- Me dio un miedo terrible, junto con mucha preocupación de lo que le ocurría al resto de las personas.
- Estaba sumamente entusiasta, saltaba y gritaba, y estaba demasiado alegre. Casi no podía contenerme y las personas grandes empezaron a molestarse.

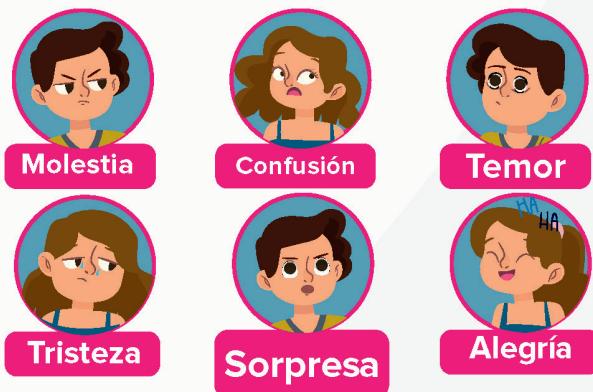
- Sentí mucho cansancio y sin energías. Estaba sin ganas de hacer nada y un poco triste.
- Sentí mucha molestia, quería tirar todo al suelo.
- Tenía rabia, pero me quedé en silencio, sin decirle a nadie la rabia que tenía.
- Tengo un conejito chiquitito recién nacido que es muy peludito, y cuando le hago cariños siento mucha emoción, me dan ganas de llorar de felicidad.

Al final contarán cómo se sintieron con el ejercicio y podrán continuar con sus actividades.

### **Alarma y calma**

Esta actividad te ayudará a reconocer cómo se sienten las emociones en tu cuerpo y cómo hacer para sentir tranquilidad.

1. Mamá, papá, tu maestra o maestro, te contará cómo se sienten algunas emociones; tú, tus compañeras y compañeros o tu familia van a actuar esa emoción que te acaban de explicar.



- Cuando sentimos tensión o molestia, normalmente experimentamos rigidez, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta, modelen esta tensión y luego salgan de la emoción con respiración de calma.
  - Cuando experimentamos nerviosismo, el estómago se aprieta y nos duele, modelen este nerviosismo y luego salgan de la emoción con respiración de calma.
  - Cuando sentimos tristeza, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar, modelen la tristeza y luego salgan de la emoción con respiración de calma.
  - Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad, modelen el estar asustados y luego salgan de la emoción con respiración de calma.
2. Despues hagan un ejercicio de respiración como los que has aprendido.

### 3. Aprendiendo a través de los cuentos

#### 3.1 Te contaré el cuento: “Así es mi corazón”

Esta actividad puedes realizarla en compañía de tu familia o con tus compañeras y compañeros de la escuela. Te ayudará a conocer tus emociones y la manera en que haces nuevas amigas, amigos y convives con tu familia; todo ello lo pondrás en práctica al regresar a la escuela para convivir mejor con tus compañeras y compañeros.

Necesitarás los siguientes materiales:

##### **Hojas de Trabajo 1, 2 y 3.**

**\*En caso de no tenerlas impresas se podrán trabajar en una libreta.**

**Colores, crayolas o plumones, Lápiz.**

Realiza una actividad de respiración consciente (puede ser la de “Soy un globo”) y escucha atentamente la siguiente historia:

##### **Así es mi corazón**

Mi corazón es como una casita. Dentro pasan muchas cosas... ¡y están todas revueltas! Hay risas ruidosas y días con lluvia, enfados grandotes y ganas de saltar a la pata coja. Hoy voy a abrir la puerta de mi corazón para invitarte a pasar.



Cuando estoy contenta, mi corazón parece una estrella grande y brillante. ¡No paro de sonreír y me vuelvo tan dulce como un caramelo! Parece que puedo volar y saludar a todo el mundo desde arriba.

Y cuando quiero vivir aventuras... ¡nada me puede parar! Mi corazón se vuelve tan alto y fuerte que llega hasta las nubes. ¡Mira lo que hago! ¡Que valiente soy! Pero si estoy enfadada, mi corazón grita, patalea y parece a punto de explotar. Cuando veas que los mofletes se me ponen colorados... ¡ten mucho cuidado!

Si estoy tranquila, mi corazón pesa tan poco como un globo, y yo floto como si fuese un copito de nieve, suave y redondo. ¡Es como estar en brazos de papá o mamá!

Si me peleo con mis amigos, me duele el corazón. ¡Parece que se me va a romper en trocitos! Pero una palabra de perdón y un besito me curan enseguida.



Cuando estoy triste, es como si un elefante gris gigante se colase en mi corazón. Ocupa mucho sitio, y me aprieta tanto... ¡que se me escapan las lágrimas!

Por suerte, si pienso en cosas bonitas. ¡El elefante gris gigante se marcha! Entonces, en mi corazón sale el sol y crecen plantas y flores como si fuese primavera. ¡Me siento llena de esperanza!

Si tengo miedo porque mi cuarto está a oscuras y oigo ruidos, el corazón me late muy deprisa... ¡qué susto! ¿Será un lobo o un fantasma? Enciendo la luz... ¡y sólo es mi peluche, que se ha caído de la cama! Cuando estoy impaciente porque sé que papá y mamá van a darme una sorpresa, ¡mi corazón salta! Me rio, doy vueltas, no puedo estar quieta... ¿Qué será? ¡Quiero saberlo ya!

A veces, quiero jugar sola un rato, sin enseñarle mi corazón a nadie. Entonces, me disfrazo de ardilla y me escondo entre las ramas de mi árbol secreto. ¡Allí me siento segura!

¿Has visto? ¡Mi corazón es como una casita con jardín donde viven muchos sentimientos juntos! ¿Cómo es el tuyo?

*Witek, 2014.*

*Una vez que hayas concluido la lectura, realiza las actividades de las Hojas de Trabajo 1, 2 y 3.*

## Hoja de Trabajo 1

### Instrucciones

**1.-** Contesta en voz alta las siguientes preguntas:

¿También tienes un corazón como de una casita?

¿Dejas entrar a alguien a tu casita para conocerla?

¿Qué emociones sentiste durante la etapa que estuviste en casa y no pudiste ver a tus amigas, amigos y familia que vive lejos?

¿En qué lugar de tu cuerpo sentiste la emoción?

Compártelo con tu grupo o con tu familia. Es importante que sepas que al igual que la niña del cuento, nosotros también podemos sentir emociones, a veces podemos sentir alegría, enojo, tristeza o miedo.

**2.-** Lee en voz alta cada una de las siguientes oraciones y realiza lo que se te solicita.

**a)** Colorea de color verde la puerta, si nos dejas entrar a tu casita para conocerla.

**b)** Si tu corazón se siente muy feliz el día de hoy, dibuja un corazón grande, grande.

**c)** Dibuja ¿cuántos corazones te gustaría conocer hoy? Puedes dibujar los que tu desees.

**d)** En color azul, dibuja los corazones que tienes en casa.



## Hoja de Trabajo 2

### Instrucciones

Marca con una **X** la emoción que dé respuesta a las siguientes preguntas:

**a)** Marca con **X** de color azul, la carita que describe, cómo te sientes el día de hoy.

**b)** Señala con una **X** de color naranja, cómo se siente tu corazón por haber dejado a mamá y papá en casa o a quien te cuida.

**c)** Señala con una **X** de color amarillo, cómo se pone tu carita cuando tu corazón siente enojo.

**d)** Marca con una **X** de color verde, qué emoción sentiste al venir a la escuela después de tanto tiempo.



## Hoja de Trabajo 3

### Instrucciones

Dibuja en cada uno de los recuadros lo que se te indica y después comparte con tu mamá, papá, maestra o maestro lo que dibujaste.

**¿Qué actividades te gusta realizar con tus compañeras y compañeros?**

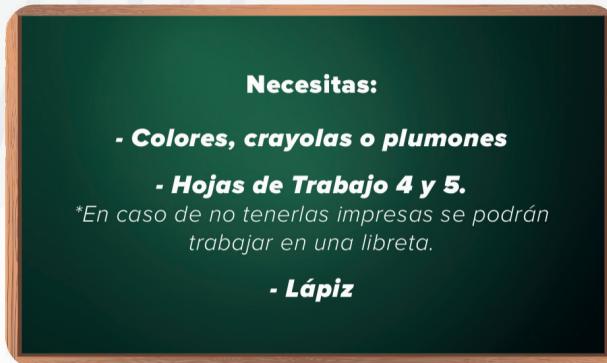
**¿Qué actividades no te gusta realizar con tus compañeras y compañeros?**

**¿Qué actividades te gusta realizar cuando te sientes triste?**

**¿Qué actividades te gusta realizar cuando te sientes feliz?**

### **3.2 Te contaré el cuento: “Algo me hizo estar enfadado”**

Esta actividad la puedes realizar en compañía de tu familia, con tu maestra o maestro, quienes te leerán esta historia en voz alta.



Antes de iniciar el cuento toma aire por tu nariz, respira profundo hasta que tus pulmones se llenen de aire y tu estómago crezca; luego suelta el aire por la boca muy despacio, como cuando un globo se desinfla, si quieras puedes hacer el sonido del aire al salir del globo (shshshshs).

#### **“Algo me hizo estar enfadado”**

Un niño ha roto mi juguete en el parque y eso me ha enfadado mucho.



Estoy muy disgustado y quiero llorar y gritar

Mi cara se ha puesto roja y mi frente se ha arrugado.

Mi mamá se ha acercado, pero no quiero hablar.

Estoy furioso con el niño del parque y no paro de gritarle y de pelearme con él.

Entonces mamá me ha dado un abrazo. Me encantan los abrazos de mamá, me hacen sonreír.



Mamá me ha enseñado un pájaro que hay en el árbol.

Me gusta mirar a los pájaros y sentarme con mamá.

Ahora estoy tranquilo.

Respiro despacio y leuento a mamá lo que ha pasado.

Estoy triste por mi juguete, pero ya no estoy enfadado.

El niño del parque me ha pedido perdón y me ha dado un abrazo.

Ahora me siento mucho mejor.

Mamá me dice que vamos a intentar arreglar el juguete.

Como ya estoy tranquilo, vuelvo a jugar en el parque ¡qué divertido!

**FIN**  
De las Heras, 2020.

## Hoja de Trabajo 4

### Instrucciones

Dibuja la parte que más te haya gustado del cuento.

Cuando termines el dibujo, compártelo con tus compañeras y compañeros o tu familia y cuéntales porqué te gustó esa parte del cuento.

## Instrucciones

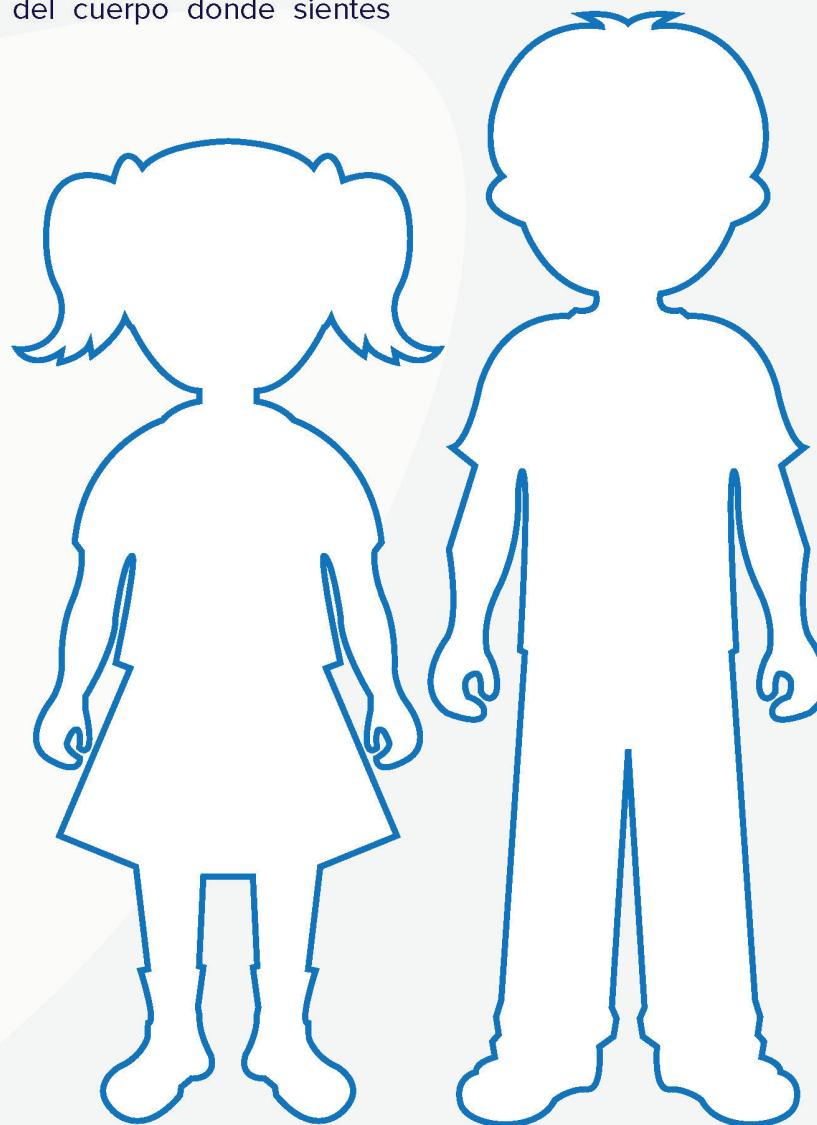
Imagina que la muñeca o muñeco de la hoja eres tú, y colorea la parte del cuerpo donde sientes las siguientes emociones:

**Amarillo:** la parte del cuerpo donde sientes felicidad.

**Rojo:** la parte del cuerpo donde sientes enojo.

**Azul:** la parte del cuerpo donde sientes tristeza.

**Verde:** la parte del cuerpo donde sientes miedo.



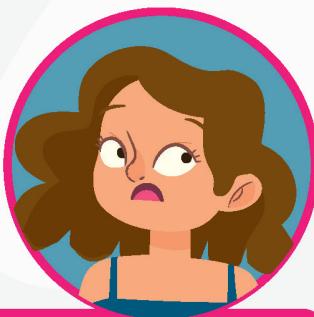
Comparte tu dibujo con tus compañeras, compañeros y tu maestra o maestro, o bien con tu familia.

## Cierre de las actividades

Es muy importante que desde ahora identifiques los nombres de las emociones y aprendas a regularlas, pues esto te permitirá saber cómo reaccionar a ellas; para que, por ejemplo, si sientes enfado no grites e insultes a alguien, sino que puedas elegir liberar tu enojo de una manera diferente; haciendo deporte, cantando o pintando.



Molestia



Confusión



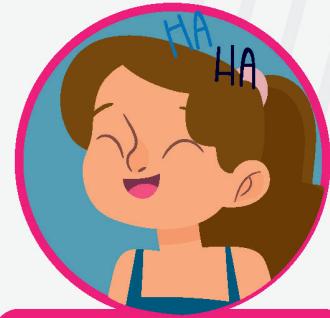
Temor



Tristeza



Sorpresa



Alegria

#### **4. Referencias bibliográficas**

Amuchástegui, G., Del Valle, M. I., & Renna, H. (2017). Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia. Santiago de Chile: A. Impresores S.A.

García, B. (01 de mayo de 2020). Cuentos y recetas; Desarrollo de la lectura comprensiva. <https://www.cuentosyrecetas.com/cuentos>

Gobierno de México. (31 de Mayo de 2020). Niñas y niños - gob.mx. Recuperado de <https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/>.

Oldak Finkler, E. (2019). Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado de Educación Preescolar del Programa Nacional de Convivencia Escolar. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.

Witek, J. (2014). Así es mi corazón. España. Bruño.

## Notas

Handwriting practice lines for notes.



## Notas





**La Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida, dedicada a niñas y niños en educación preescolar, terminó de imprimirse por encargo de la Secretaría de Educación de Guanajuato. En , con domicilio en: , código postal , Guanajuato. Con un tiraje de ejemplares.**



seg.guanajuato.gob.mx