

# Actividades para Habilidades Socioemocionales

Edad Sugerida 3 - 5 años



Convierte los momentos cotidianos en momentos para el desarrollo del cerebro.

Aprende más en [www.ChildrensCabinet.org/Vroom/](http://www.ChildrensCabinet.org/Vroom/)

## Pequeño Comprador

Cuando compras alimentos, haz una búsqueda de las cosas en tu lista. Pídele que encuentre el artículo que están buscando. Tal vez él pueda tomarlo del estante y ponerlo en el carrito. Tu niño puede tener su propia bolsa o ayudarte a pagar al llegar a la caja.

**Actividad #282**

## La Ciencia Tras La Acción

Trabajar juntos para completar tarea constituye una lección importante sobre el trabajo en equipo. Esta es una parte esencial para poder comprender a los demás, y a la vez fortalece el vínculo que tienen. Cuando le das a tu niño responsabilidades que puede asumir, él se siente con más confianza y será más probable que asuma desafíos.

**Edad Segurida 2.5—5 años**

## Caras y Sentimientos

La próxima vez que estés en una sala de espera con tu niño, toma una revista, señala un rostro en una de las fotos y haz que tu niño lo imite. Pregúntale a tu niño qué piensa que está sintiendo esa persona. Conversa con él sobre cuándo ambos podrían haberse sentido así también.

**Actividad #219**

## La Ciencia Tras La Acción

Cuando hablas sobre tus propios sentimientos y los sentimientos de los demás estás ayudando a tu niño a aprender a tomar en cuenta otra perspectiva, lo cual es útil para llevarse bien con los demás.

**Edad Segurida 4—5 años**

## La Práctica Hace al Maestro

¿Tienen tú y tu niño un reto diario, como prepararse para ir a la escuela? Haz que practique ese reto durante la hora de juego. Puedes decir, "Vamos a hacer de cuenta que nos estamos preparando para ir a la escuela. ¿Qué hacemos primero?" Habla sobre los pasos si él necesita ayuda para recordarlos. "Comemos nuestro desayuno, empacamos el almuerzo, nos cepillamos los dientes y luego subimos al autobús".

**Actividad #937**

## La Ciencia Tras La Acción

Cuando los niños tienen la oportunidad de practicar algo, comienzan a experimentar un sentimiento de control en las situaciones que representan un reto. Tu niño está practicando el razonamiento crítico y las habilidades de resolución de problemas mientras divide la tarea en pasos y aplica lo que ya sabe para resolverlos.

**Edad Segurida 2—4 años**

## Sobre, debajo, a través

Pídele a tu niño que explore diferentes formas de moverse sobre, debajo y a través de algo. Afuera, él puede saltar sobre una roca, caminar debajo de un árbol y correr a través de la hierba. Adentro, él puede pasar sobre una almohada, gatear debajo de una mesa y saltar a través de una entrada. ¿De cuántas formas puede ir sobre, debajo y a través de algo?

**Actividad #982**

## La Ciencia Tras La Acción

Tu niño está aprendiendo a concentrarse y a usar el autocontrol al jugar juegos en los que escucha y sigue instrucciones, en lugar de hacer lo que quiere hacer, una habilidad importante para el aprendizaje. Él también está pensando de manera flexible al generar ideas de nuevas formas de moverse.

**Edad Segurida 2.5—4 años**

## Sentimientos del Clima

Anima a tu niño a reflexionar sobre sus sentimientos y a describirlos usando el clima. ¿Se siente como un día soleado, nublado o lluvioso? Pídele que te explique por qué. Exprésale cómo te sientes. Conversen sobre qué hacer si uno no se siente como “un día soleado”.

**Actividad #142**

## La Ciencia Tras La Acción

Cuando tu niño conecta sus sentimientos con imágenes, él está usando símbolos para describir pensamientos y sentimientos—una habilidad importante de alfabetización. Esta conversación también ayuda a tu niño a comprender que pueden tener sentimientos diferentes, lo cual es importante para comprender cómo piensan o se sienten los

**Edad Segurida 3—5 años**

## Manos de Ayuda

Mientras hacen mandados, busquen vecinos ayudantes. Pregúntale, “¿Quié nos ayuda?” ¿Ves a un vendedor, policía, bombero o repartidor? Menciona cómo cada persona ayuda a tu familia. Habla sobre cómo tú y tu niño se ayudan mutuamente.

**Actividad #635**

## La Ciencia Tras La Acción

Al hablar interactivamente sobre las personas que ayudan, le estás dando a tu niño la oportunidad de practicar la retención de información en su mente, viendo cómo se conecta con su experiencia.

**Edad Segurida 3—5 años**

Impulsado por

**vroom™**

Visita [www.ChildrensCabinet.org/Vroom/](http://www.ChildrensCabinet.org/Vroom/)

## Tienda de Zapatos

Ayuda a tu niño a armar una tienda de mentira en casa juntando pares de zapatos. Puede fingir que compra zapatos y probarse diferentes pares de zapatos mientras tú finges ser la persona que atiende. Hablen acerca del tamaño y el color de los zapatos. Luego, es tu turno de comprar y el turno de tu niño de vender.

**Actividad #994**

## La Ciencia Tras La Acción

Fingir es una de las maneras más importantes para que tu niño aprenda cómo funciona el mundo, así como también para practicar habilidades como prestar atención a los detalles. Cuando hablan acerca de lo que hacen, tu niño también está aprendiendo nuevas palabras para los colores, formas y tamaños

**Edad Segurida 3—5 años**

## Actuar

Cuando tu niño hace algo que NO debería hacer, dile POR QUÉ no debería haberlo hecho. Luego pídele que en una hoja de papel haga un dibujo de lo que sucedió. Pídele que del otro lado de la hoja dibuje lo que podría haber hecho mejor. Habla sobre por qué esta nueva idea sería una mejor elección.

**Actividad #60**

## La Ciencia Tras La Acción

Usar esta estrategia cambia el enfoque de "lidiar con el mal comportamiento" al de "crecimiento y aprendizaje". Cuando tu niño propone nuevas soluciones, aprende a no estar en modo automático y en lugar de eso, piensa en formas más efectivas para resolver los problemas.

**Edad Segurida 4—5 años**

## Recójeme

Haz que recoger los juguetes sea un juego con tu niño. ¿Quién puede recoger los juguetes primero o más rápido? Cambia las reglas mientras juegan. ¿Quién puede encontrar algo rojo o azul?

**Actividad #403**

## La Ciencia Tras La Acción

La hora de recoger los juguetes convierte la hora de la limpieza en una oportunidad para desarrollar el cerebro. Tu niño está aprendiendo la habilidad de prestar atención, seguir instrucciones y del pensamiento flexible cuando cambias las reglas. Tu niño también está aprendiendo a ser más responsable al cuidar de sus juguetes.

**Edad Segurida 3—5 años**

## Destruccioneros de estrés

En un momento de calma, invita a tu hijo a pensar en ideas que ayuden cuando sienta estrés. Puede intentar usar palabras para explicar sentimientos, golpear algo que no lastime o contar números. Presten atención a lo que funciona y piensen en nuevas ideas.

**Actividad #174**

## La Ciencia Tras La Acción

Pídele a tu niño que piense en ideas que ayuden a controlar el estrés de varias maneras. Puede aprender a manejar sus sentimientos y comportamiento. También lo estás ayudando a enfrentarse a desafíos.

**Edad Sugerida 2.5—5 años**

## Nombres cariñosos

Inventa categorías de nombres graciosos y cariñosos que pueden usar para llamarse. Pueden ser verduras, animales o cualquier otra categoría, como tipos de pasteles! Puedes decir "Eres mi pastel de calabaza". Haz que tu niño piense en un nombre gracioso para ti en la misma categoría, "Tú eres mi pastel de papa".

**Actividad #172**

## La Ciencia Tras La Acción

Los nombres cariñosos no son solo una excelente manera de expresar cariño, sino que también ayudan a tu niño a recordar experiencias pasadas y a relacionarlas con experiencias nuevas, para entender categorías de cosas y ampliar su vocabulario.

**Edad Sugerida 2.5—5 años**

## Competencia de caras

Haz un gesto que exprese un sentimiento y pídele a tu niño que haga un gesto que exprese el sentimiento contrario. Si haces una cara feliz, él debe hacer una cara triste. Conversen sobre alguna vez en la que tu niño recuerde haber visto una persona haciendo esas caras. ¡Después tómense una foto haciendo sus caras más

**Actividad #11**

## La Ciencia Tras La Acción

Imitar las emociones de los demás ayuda a tu niño con el aprendizaje de la empatía, además de expresar sus propias emociones. ¡Es una habilidad importante que usamos todos los días como adultos!

**Edad Sugerida 4—5 años**

Impulsado por

**Vroom™**

Visita [www.ChildrensCabinet.org/Vroom/](http://www.ChildrensCabinet.org/Vroom/)