

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos



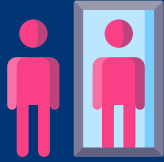
# 10 HABILIDADES PARA LA VIDA

Niños 4-12 años

Enseña a tus hijos desde pequeños estas habilidades que les permitirá formar su personalidad y tener una mayor conciencia de su comportamiento, **para establecer buenas relaciones interpersonales y saber vivir mejor en comunidad**; esto incluye la convivencia en el hogar, un aspecto fundamental en el momento actual. **Aquí encontrarás varias actividades para compartir con ellos**, las cuales les ayudarán a desarrollar estas capacidades.



# AUTOCONOCIMIENTO



Es la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes/débiles.



➤ a. Película Kun Fu Panda - Netflix (1:35)



## b. (4 a 6 años)

Pídeles que dibujen lo que les gusta hacer, cuáles son sus juguetes y pasatiempos favoritos y diles que se los muestren a los demás integrantes de la familia o a un amigo por videollamada



## c. (6 a 12 años)

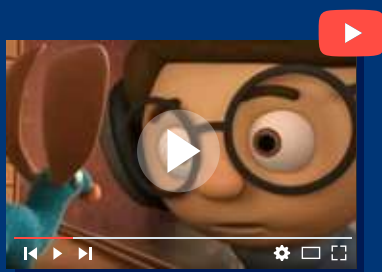
Invítalos a dibujar la silueta de cada uno en un papel, pegando varias hojas hasta que quede del tamaño de sus cuerpos. Deja que cada uno dibuje y coloree su pelo y ropa favorita. Luego vas a preguntarles qué cosas hacen bien, a lo que pueden responder: correr rápido, jugar futbol, pintar. Tú, como adulto, puedes ayudarles con más ideas como, por ejemplo: "Vi que compartiste tus juguetes con tu amigo o hermano, también recuerdo ese abrazo que me diste". Pueden pegarlo en un lugar visible del cuarto e ir agregando cualidades cada vez que se les ocurra.

# EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para entender la situación que está viviendo. Es escuchar y comprender sus emociones para poder ayudarla.

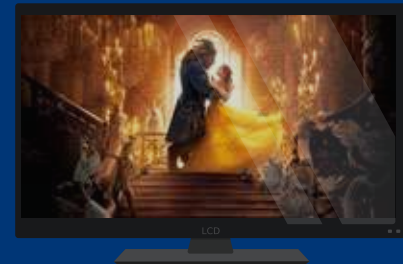


## Actividades:



**a. Video El valor de la empatía** (4:20 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

**b. Película La bella y la bestia** - (2:10).



**c. Juego "Poniéndonos en los zapatos del otro":**  
Deben sacar zapatos de todos los integrantes del hogar y formar un círculo con ellos. Cada uno se va a ubicar en un puesto y, a medida que dicen una situación y buscan una solución, van rotando de zapatos. ¿Qué harías tú en esta situación? Bríndales a tus hijos diferentes historias de la vida cotidiana, en la que debemos ser empáticos, como ayudar a los otros y no juzgar. Ejemplo: si ves a tu hermano o a tu mejor amigo llorando, ¿qué harías? Rota a la derecha los siguientes zapatos cada vez que resuelven la situación de manera empática.

**d. Sembrar o cuidar una planta:**  
Pueden hacerlo con un frijol o con semillas de frutas



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es expresar las ideas de manera directa, clara y honesta, con respeto y sin herir a la otra persona. Es saber manifestar los pensamientos y sentimientos escuchando al otro y entendiendo sus necesidades individuales.

## Actividades:

a.



**El disfraz de castor (1:01 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=siLDo1nHi0Y>



**Wall-E (1:51)**

<https://www.youtube.com/watch?v=XoWdYGalxc4>

## b. Juego de roles:

Van a jugar a que los niños son los profesores y los padres los alumnos. Dramaticen situaciones en las que se ponga en juego la comunicación asertiva.



### c. Juego de mímica:

Interpreten diferentes emociones mediante la mímica para que los otros las descifren.



Imagen tomada del libro: *Facilitación de talleres de disciplina positiva para padres* (Lynn Lott and Jane Nelsen), pág. 60.

# RELACIONES INTERPERSONALES

Es la habilidad que tienen dos o más personas de establecer y conservar vínculos sociales y de interactuar basándose, entre otros aspectos, en pensamientos, sentimientos e intereses, buscando que estas relaciones sean positivas.



## Actividades:

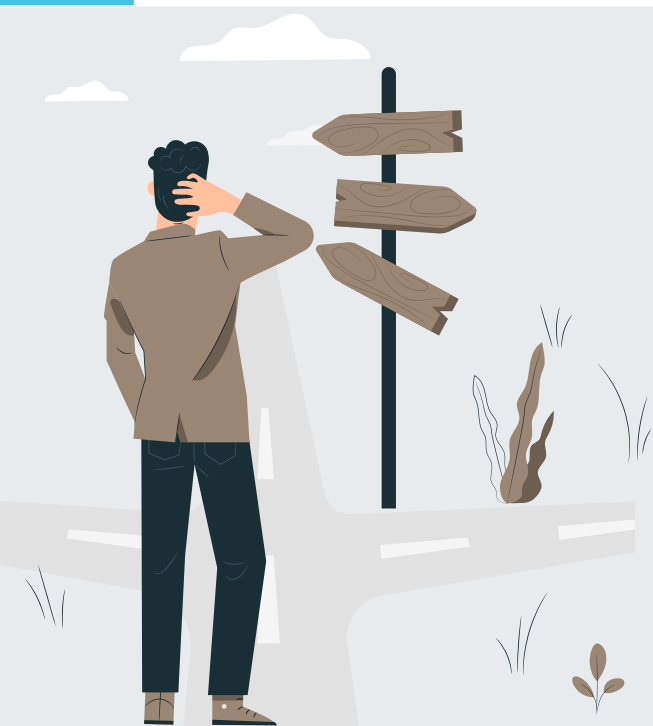


**a. Película Coco (1:49)**

**b. Juego: arma un rompecabezas con quienes estás en casa.**



**c. Actividad: arma un teatro en casa y jueguen a ser actores.**



# TOMA DE DECISIONES

Es la habilidad de **evaluar distintas posibilidades** teniendo en cuenta necesidades y criterios, estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.



## Actividades:

### a. Juego Escogiendo:

Da a tus hijos opciones limitadas para que puedan aumentar la destreza de tomar decisiones, ser responsables y trabajar en su autonomía. Ejemplo:

**(4 a 6 años)**

Entre dos camisas, diles que escojan cuál ponerse; pídeles que decidan entre dos opciones para desayunar; pregúntales, entre dos películas y entre dos juegos, cuál prefieren.

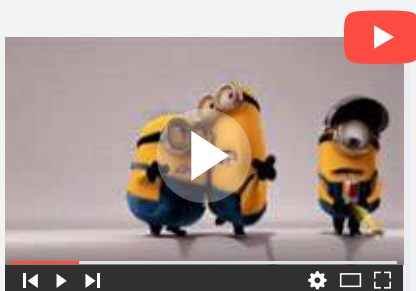


**(7 a 12 años)**



Diles que escojan la hora para irse a dormir.

### b. Película Buscando a Nemo – Netflix (1:41)



### c. Video Minions Toma de decisiones (2:54 min.)

[https://www.youtube.com/watch?v=pe\\_XWq7wOWQ](https://www.youtube.com/watch?v=pe_XWq7wOWQ)

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Es la capacidad de buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en él oportunidades de cambio, así como crecimiento personal y social.

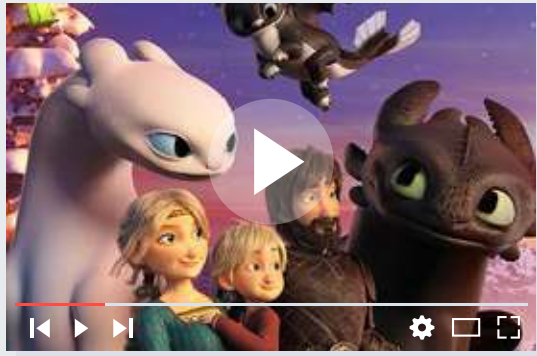
## a. Ruleta de estrategias para resolver conflictos y problemas:

Entre todos van a crear una ruleta con opciones de solución de conflictos en momentos de estrés. Ejemplo:



Imagen tomada del libro *Facilitación de talleres de disciplina positiva para padres* (Lynn Lott and Jane Nelsen), pág. 62.





.....

## **b. Película** **"Cómo entrenar a tu dragón" - (1:38)**

## **c. Rincón de la calma:**

Un **"periodo de enfriamiento"** es necesario; tranquilizarnos en momentos en que estamos muy estresados puede que no sea tan fácil. Para ello:

### **Los adultos:**

deben dirigirse al lugar preferido de la casa para vivir y procesar la emoción y, de esta manera, poder calmarse.

### **Los niños:**

diles que van a crear en sus habitaciones o en la casa su lugar preferido, al cual pueden acudir cada vez que sientan que no pueden manejar la situación o la emoción que están viviendo.



# PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.

## Actividades



**a. Película Up, una aventura de altura - Netflix (1:36)**

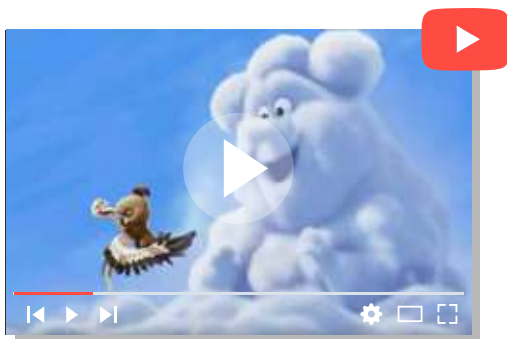
## **b. Juego libre:** **juego sin instrucciones**

*Vas a poner a prueba la imaginación de tus hijos; esta es una excelente opción para trabajar la creatividad.*

.....

# PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.



**a. Video Partly cloudy (5:49 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=h1cFYctf07s>

## **b. Juego de títeres:**

Con él se muestran las normas y los límites del hogar; también les muestra a los niños los comportamientos deseados, o sea, esperados.



# MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es saber reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en tu comportamiento, para manejarlas de forma apropiada, sobre todo las más difíciles como ira, agresividad, envidia, etc.



## Actividades



a. Película Intensamente Netflix(1:42)

---

### **b. Datos de sentimientos:**

(Con el fin de ayudar a que los niños se sientan cómodos hablando de sus sentimientos).

Crea un dado de cartulina y escribe en cada cara un sentimiento como alegría, tristeza, rabia, frustración, aburrimiento. **Cada uno de los participantes tira el dado y comparte una experiencia vivida, escuchada o leída, relacionada con el sentimiento que aparece en el dado.**



# MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Es identificar qué provoca estas emociones en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

## Actividades

### a. El semáforo:

Invítalos a dibujar en una cartelera un semáforo con tres colores y luego la pegan en un lugar visible de la casa.

**Arriba: zona roja**

**Medio: zona verde**

**Abajo: zona azul**



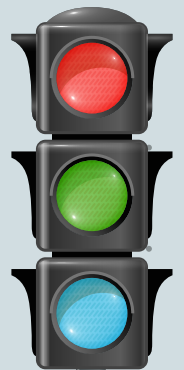
### Explicales así a los niños el semáforo:

¿Sabes cómo te sientes cuando parece que todo va bien y que tienes control de la situación, cuando estás calmado? A esto lo llamamos estar en la zona verde.

Pero a veces te enfadas, te poner furioso o asustado y no sabes qué hacer. Lloras. A esto lo llamamos estar en la zona roja.

O quizás te enfadas y te escondes porque quieres estar solo. A esto lo llamamos estar en la zona azul.

Una estrategia para cuando estás en la zona roja y quieres volver a la verde es: ponte una mano en el pecho y otra en el estómago. Pruébalo, siente cómo sube y baja tu pecho cuando respiras. **Inspira profundamente y exhala. Repítelo las veces que necesites.**



## **b. Técnicas de relajación:**

Puedes hacer con tus hijos ejercicios de relajación siguiendo la técnica Koeppen, que la encuentras en:

<https://www.musicarelajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>



# Es tiempo para estar en casa

## **Cuídate, cuídalos**