

¡Supercarga tu autoestima!

guía del facilitador

Tiempo Tranquilo enseña a los niños a reconocer y nombrar las emociones, y les presenta estrategias de atención plena, como la respiración profunda, para gestionar las emociones fuertes de forma saludable. Este taller flexible está diseñado para ayudar a los cuidadores, padres y educadores a apoyar a los niños de 4 a 8 años en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, confianza y autoestima.

Metas del taller

- **Explora la relación entre las emociones, los pensamientos y la percepción que tiene un niño de sí mismo.**
- **Aprende técnicas de respiración para calmar el cuerpo y la mente.**
- **Practica afirmaciones positivas para desarrollar la confianza y la autoestima.**

Enlaces Importantes y Materiales

- **Hoja de pulseras de afirmaciones**
- **Mantel individual para colorear**
- **Pegatinas**
- **Papel de rotafolio**
- **Marcadores**
- **Campanilla, temporizador u otro método para reunir al grupo**

Juego de Emparejar Tarjetas

- **Tarjetas del juego de emparejar impresas en cartulina**
- **Bolsitas de plástica (Ziploc bags) o gomas elásticas**

Actividad de Todo Sobre Mi Collage

- **Hoja de explicación de la actividad**
- **Cartulina/papel de manualidades**
- **Revistas**
- **Marcadores**
- **Colores**
- **Tijeras**
- **Pegamento**
- **Sugerencia: Ejemplo de un "Todo sobre mi" collage**

Recomendaciones de libros

- ***Cuando me siento (amado, asustado, feliz, enojado, sorpredido, triste)*** por Paula Bowles
- ***Está bien ser diferente*** por Todd Parr

Una nota sobre las encuestas

Hemos incluido a continuación ejemplos opcionales de encuestas previas y posteriores para su uso. Anime a las familias a completar la encuesta previa, si decide incluirla. Completar la encuesta previa es fundamental, ya que la recopilación de datos le permite identificar el impacto del taller. Recuerde informar a los padres y cuidadores que también habrá una encuesta posterior para padres/cuidadores al final del taller.

Preguntas de ejemplo para la encuesta

Encuesta Previa

- **Nombre del padre/madre/tutor/cuidador**
- **Correo electrónico**
- **Me siento seguro(a) creando oportunidades para que mi hijo(a) practique la atención plena y la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **Me siento seguro(a) en mi capacidad para tener conversaciones que ayuden a calmar emociones intensas mediante prácticas de atención plena, como la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **¿Desde dónde está participando en este taller hoy?**

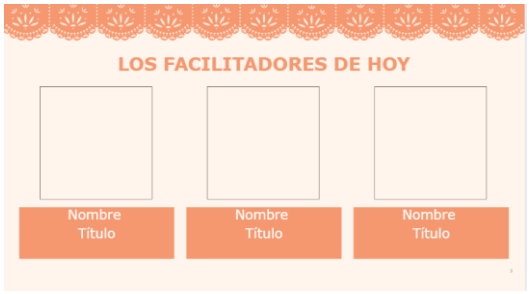
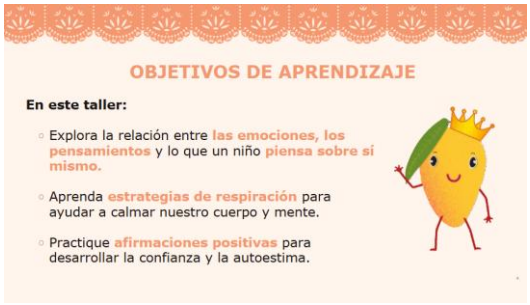
Encuesta Posterior

- **Nombre del padre/madre/tutor/cuidador**
- **¿Qué pondrás en práctica en casa de lo que aprendiste en el taller?**
- **Después de participar en el taller, me siento MÁS seguro(a) para crear oportunidades para que mi hijo(a) practique la atención plena y la respiración guiada.** ***(Muy seguro, algo seguro, neutral, poco seguro, nada seguro)***
- **Después de participar en el taller, me siento MÁS seguro(a) de mi capacidad para tener conversaciones que ayuden a manejar las emociones intensas mediante prácticas como la respiración guiada.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Las actividades me motivaron a pensar en formas creativas de modelar prácticas con mi hijo(a), como la respiración consciente y los ejercicios de relajación en casa.** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Creo que las actividades del taller de hoy me ayudarán a practicar la atención plena y los ejercicios de respiración con mi hijo(a).** ***(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)***
- **Aprendí nuevas maneras de hablar con mi hijo(a) sobre emociones y sentimientos intensos de una forma divertida, interesante y fácil de entender.**

(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)

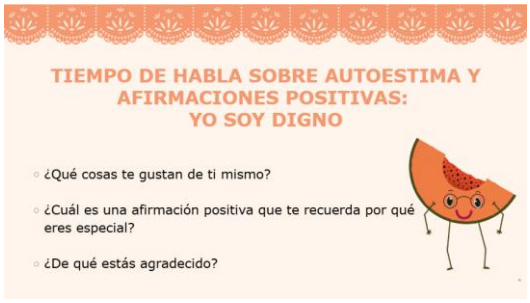
- **El taller estuvo bien organizado y los facilitadores tenían mucho conocimiento del tópico y explicaron la información claramente.** *(Totalmente de acuerdo, de acuerdo, neutral, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)*
- **¿Cuál fue su parte favorita del taller?**

NEGRO: NOTAS **MORADO: DECIR**	
Diapositiva 1: Introducción • Den la bienvenida a las familias al taller e invítenlas a sentarse donde deseen. **<u>CONSEJO:</u>** Coloque los Manteles de Aprendizaje de Tiempo Tranquilo para compartir una comida o merienda mientras las familias ingresan al lugar para establecer el tono. Este taller práctico forma parte de Tiempo Tranquilo. Es un pódcast bilingüe de inmersión en la atención plena para familias con niños de 2 a 8 años y más, diseñado para ayudarles a manejar las grandes emociones de la vida a través de la narración de cuentos y ejercicios guiados de respiración. Hay un total de 16 episodios, 8 en inglés y 8 en español, con una duración de 6 a 8 minutos, perfecto para un viaje en coche o para escuchar mientras cocinan juntos.	
Diapositiva 2: Encuesta previa • Explique a las familias que completarán una encuesta previa y una posterior para compartir sus experiencias de aprendizaje. Hoy completarán una encuesta previa y una posterior. La información de estas encuestas nos ayuda a financiar talleres gratuitos como este y para comprar materiales como libros. Pueden cambiar el idioma de la encuesta usando el menú desplegable en la esquina superior derecha.	

Diapositiva 3: Los facilitadores de hoy • Preséntese y describa su puesto en la organización. Comparta cualquier experiencia relevante para generar confianza con las nuevas familias. ¡Bienvenidos! Nos alegra mucho que estén con nosotros esta mañana. Permítanme presentarles a nuestro equipo de facilitadores para el día de hoy.	
Diapositiva 4: Objetivos de Aprendizaje • Revisa los 3 objetivos del taller familiar de hoy. Hoy exploraremos la relación entre las emociones de un niño y cómo se sienten consigo mismos. También aprenderemos algunas estrategias de respiración que podemos usar cuando nos sintamos abrumados, y practicaremos algunas afirmaciones para recordarnos nuestras fortalezas. Las familias desempeñan un papel crucial en fomentar una imagen positiva de sí mismos en los niños en el hogar, y queremos proporcionarles algunos recursos como apoyo.	
Diapositiva 5: Hoy Haremos • Proporcionar una visión general del taller de hoy para ayudar a las familias a comprender el desarrollo de la sesión. Hoy escucharemos parte de un episodio, jugaremos un juego de memoria de afirmaciones, y crearemos un Todo sobre mí collage y una pulsera de afirmaciones.	
Diapositiva 6: Momento de Atención Plena: Respiración de Carambola • Tómense un momento para practicar la respiración de carambola juntos como grupo. • Este momento de atención plena ofrece a todos la oportunidad de practicar una estrategia de respiración para añadir a su conjunto de herramientas.	

Comencemos calmando nuestros cuerpos y mentes tomando algunas respiraciones profundas. Vamos a practicar la respiración de carambola. Una carambola es una fruta que se parece a una estrella. Empieza levantando tu mano izquierda con los dedos separados. ¿Por qué crees que esto podría llamarse respiración de carambola? (Permitir una respuesta.) Usa tu dedo índice de la mano derecha para trazar hacia arriba y hacia abajo tus dedos. Comenzando con el pulgar, inhala mientras usas tu dedo índice para trazar hacia arriba tu pulgar. Exhala mientras trazas hacia abajo tu pulgar. Repite en los demás dedos de tu mano izquierda. Observa cómo se siente tu cuerpo ahora que hemos tomado algunas respiraciones profundas. ¿Cómo te sientes? (Permitir respuestas.)	
Diapositiva 7: Definición de la atención plena • Ofrece una explicación básica de la atención plena para establecer un punto de partida para las familias que pueden ser nuevas en la idea. La atención plena es ser consciente de nuestros pensamientos, emociones y del mundo que nos rodea. (Pida a las familias que repitan después de usted mientras dice las siguientes declaraciones y realizan los gestos correspondientes.) “Soy consciente de mis pensamientos.” (Coloque ambas manos sobre la parte superior de su cabeza.)	

"Soy consciente de mis emociones." (Coloque ambas manos sobre su corazón.) "Soy consciente del mundo que me rodea." (Use ambas manos para hacer un círculo alrededor de su cuerpo para representar el mundo.) Esta conciencia puede incluir tomar una respiración profunda, inhalando y exhalando, para ayudar a que tu cuerpo se sienta tranquilo y relajado cuando estás experimentando una emoción fuerte. ¿Puedes pensar en maneras en las que hayas practicado la atención plena en casa o en la escuela?	
Diapositiva 8: Escucha el episodio de hoy • Reproduce un fragmento del episodio de Tiempo Tranquilo, "Autoestima y Afirmación Positiva", dirigido a las familias; esto servirá como la base para el aprendizaje de hoy. Haz clic en el botón verde azulado en la diapositiva. **CONSEJO:** • Si el clip de audio en la diapositiva no funciona por alguna razón, utilice uno de los enlaces a continuación. Para el episodio en inglés, reproducir de 2:54 a 4:50. ENLACE: Autoestima y afirmaciones positivas: soy valioso podcast **O** URL: www.kera.org/podcasts/tiempo/episode-7-self-worth-positive-affirmations-i-am-worthy/ Ahora que nuestros cuerpos y mentes están tranquilos, escuchemos un segmento del podcast Tiempo Tranquilo. El episodio de hoy se llama Soy Valioso: Autoestima y Afirmaciones Positivas. Mientras escuchas, puedes seguir coloreando tu mantel individual	

o sentarte cómodamente en tu silla o en el suelo. Nuestra amiga Cecelia no le fue bien en un examen en la escuela, y eso la hizo sentirse muy mal consigo misma. Escuchemos cómo se siente Cecelia y qué hace con estos sentimientos tristes y negativos.	
Diapositiva 9: Tiempo de conversación: Discusión en grupo complete • Analiza los contenidos del episodio con las familias y los niños utilizando las preguntas de discusión proporcionadas; esta es la primera parte de la exploración de las emociones y la autorregulación. • Como facilitador, trata de comprender las estrategias que las familias ya están utilizando para manejar emociones fuertes como el enojo. **<u>CONSEJO:</u>** Ten listo una hoja grande para escribir las respuestas de los participantes y que otros puedan verlas. En el episodio del podcast Tiempo Tranquilo, Cecelia, nuestra anfitriona, se sentía baja de ánimo y molesta porque no obtuvo la mejor calificación en un examen. ¿Alguien alguna vez ha experimentado sentirse triste o pensar que no era lo suficientemente inteligente? Yo he estado ahí mismo, pero lo que me encanta de Cecelia es que se tomó el tiempo para dar un paso atrás, calmarse usando su actividad de atención plena y reflexionar sobre su situación. (Introducir las preguntas de discusión). Cecelia usa sus tres Super Fortalezas y las dice tres veces. ¿Cuáles son tus Super Fortalezas? A medida que las compartas, las añadiré a este papelógrafo, y podremos crear un banco de afirmaciones. ¡Vamos! (Anima a los participantes a compartir sus respuestas y agrégalas al papel.)	

Diapositiva 10: Juego de cartas de correspondencia de afirmaciones

- Reparte 1 juego de cartas por niño o familia.

Escuchamos a Cecelia usar afirmaciones en el podcast. El diálogo interno positivo es una excelente manera de recordarnos nuestras fortalezas. A algunas personas les gusta repetir afirmaciones para sí mismas como recordatorios diarios de lo especiales e importantes que son. Juguemos un juego de emparejamiento para aprender algunas afirmaciones nuevas.

Cortarás todas las cartas. Deberías tener 16 en total. Coloca las cartas cortadas boca abajo. Toma turnos volteando dos cartas. Si coinciden, colócalas a un lado. Si no coinciden, voltéalas de nuevo. No olvides leerlas en voz alta, ya coincidan o no. ¡Nunca se tiene suficiente autoafirmación positiva!

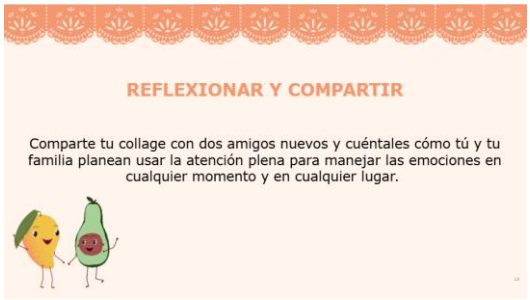
Jugaremos durante ___ minutos. Los llamaré a todos de nuevo cuando sea hora.

<u>CONSEJOS:</u>

- Si desea modificar el juego, elija 4 juegos para jugar (8 cartas en total).
- Los niños que aún no saben leer pueden jugar haciendo coincidir las imágenes en las cartas, pero aún pueden repetir la afirmación que está escrita en la carta.
- Como actividad adicional, las familias también pueden usar estas cartas para hablar con su(s) hijo(s) sobre momentos en los que han sido útiles, fuertes, etc.



Diapositiva 11: Momento de Atención Plena: Respiración del Osito • Tómense un momento para practicar juntos la respiración del osito como grupo. • Este momento de atención plena ofrece a todos la oportunidad de practicar una estrategia de respiración para añadir a su conjunto de herramientas. Antes de escuchar el podcast, aprendimos una estrategia de respiración. ¿Cuál era su nombre? (Respiración de carambola). Vamos a tener otro momento de atención plena juntos con un ejercicio de respiración llamado Respiración del Osito de Peluche. Toma tu peluche, sudadera o lo que te brinde comodidad. Encuentra una posición cómoda; puedes sentarte, estar de pie o recostarte. Sostén o coloca tu peluche sobre tu vientre. Inhala y nota cómo tu abdomen se eleva al inhalar. Exhala, observa cómo tu osito desciende sobre tu abdomen con la exhalación. Repite al menos dos veces más con respiraciones profundas.	
Diapositiva 12: Todo sobre mi colage • Presenta la actividad a las familias y reparte los materiales. ¿Recuerdas ese divertido juego de atención plena que jugamos con afirmaciones y que podemos usar en casa? Bueno, ahora tenemos la oportunidad de crear un autorretrato mientras desarrollamos una imagen positiva de nosotros mismos. Vamos a hacer un collage	

de imágenes que representen lo que hace único a cada uno de ustedes. Mientras trabajas para crear esta obra maestra de ti mismo, piensa en qué puedes incluir sobre ti en tu collage, como tu gran sonrisa, tus gafas o tu cabello rizado. ¿Quieres agregar cosas que te gusta hacer alrededor de tu obra maestra? ¿Balón de fútbol, pincel para pintar, etc.? Asegúrate de hablar sobre cómo te sientes y tus emociones mientras creas tu Todo sobre mi colaje.	
Diapositiva 13: Reflexionemos y Compartamos • Utiliza tu recurso para captar la atención o tu estrategia de recordatorio para reunir nuevamente al grupo y compartir entre sí. Todos ustedes hicieron creaciones increíbles, y escuché muchos comentarios positivos sobre ustedes mismos mientras trabajaban. Compartamos nuestra Obra Maestra Yo con dos nuevos amigos y cuéntales cómo tú y tu familia planean usar la atención plena para sentirse tranquilos cuando sientan emociones intensas. ¿Dónde colgarás tu obra maestra? ¡Gracias a todos por compartir! Esperamos que hayan aprendido algunas nuevas estrategias de mindfulness y hayan identificado sus super fortalezas para tener un diálogo interno más positivo.	
Diapositiva 14: Encuesta posterior (opcional) • Pida a las familias que completen la encuesta posterior antes de salir del taller. Por favor, tómese un momento para completar la encuesta posterior. ¡Nos encantaría conocer su opinión sobre el taller de hoy! Como mencionamos al principio, esto nos ayuda a	

nosotros y al equipo de KERA, que proporciona los materiales, a seguir ofreciéndole estos talleres y realizar mejoras.	
Diapositiva 15: ¡Gracias por acompañarnos! • Agradece a las familias por asistir a tu taller e invítalas a ver más episodios de Tiempo Tranquilo. ¡Gracias por acompañarnos hoy! Esperamos que hayan disfrutado su tiempo con nosotros y aprendido nuevas estrategias para manejar grandes emociones en cualquier momento y lugar. Si desean aprender más sobre Tiempo Tranquilo, escaneen el código QR para más episodios.	
Diapositiva 16: Créditos	