

# HABILIDADES SOCIALES

---



## ACTIVIDAD MOTIVADORA

### LOS BUENOS/AS COMPAÑEROS/AS

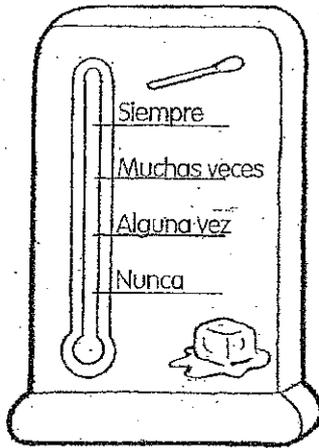
Los buenos/as compañeros/as son aquellos/as que están juntos/as cuando están contentos/as y también cuando están tristes.

1. Colorea a los niños/as que están haciendo lo que a ti te gusta hacer con tus amigos/as.



## EL TERMÓMETRO DEL COMPAÑERISMO

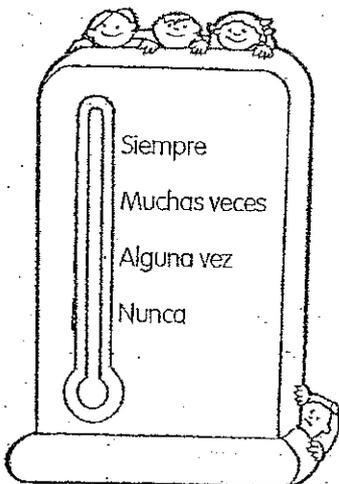
2. - Colorea en el termómetro cómo te comportas con tus amigos/as.



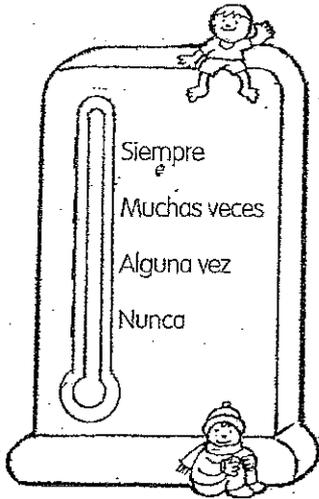
Si rompo un material de la clase, se lo digo al profesor para que no castiguen a todo el grupo.



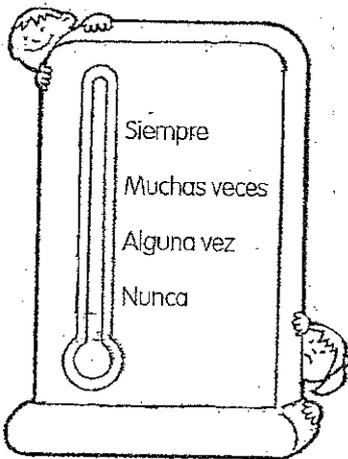
Si una compañera/o me pide ayuda se la doy...



Me gusta ayudar a mis amigos/as.

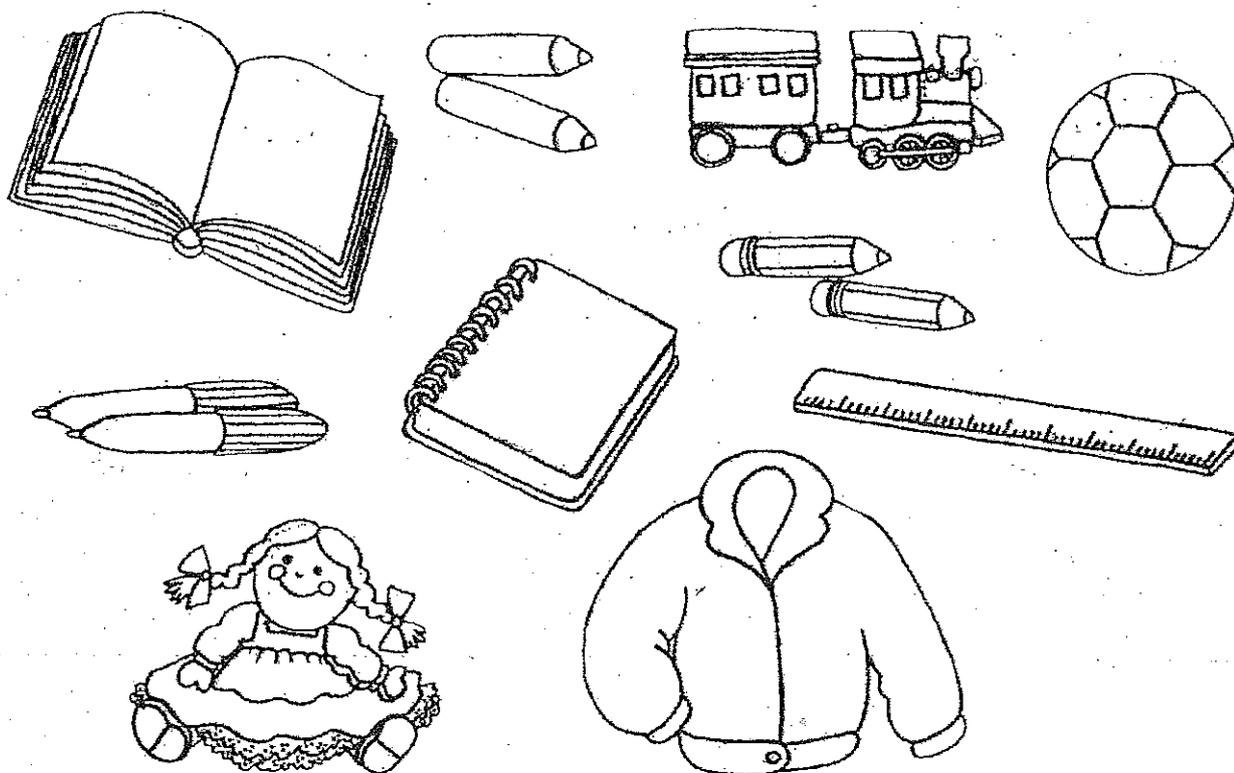


Si un compañero/a falta a clases porque está enfermo/a, yo me preocupo por su salud.



Comparto mis experiencias con mis compañeros/as.

2.- ¿Qué has prestado últimamente a tus compañeros/as? Coloréalo.



3.- Dibuja otros objetos que también les has prestado alguna vez.

## EL VALOR DEL COMPAÑERISMO

### Actividad Motivadora

Los verdaderos amigos/as son los/as que en las alegrías están contigo cuando los/as llamas y en las tristezas están contigo sin que los llames.

Tener o recordar a un amigo/a hará que te sientas más contento/a.



1.-Explica por qué crees que estos/as niños/as son amigos/as.

---

---

---

---

Escribe tres actividades que te gustaría hacer con tus amigos/as.

---

---

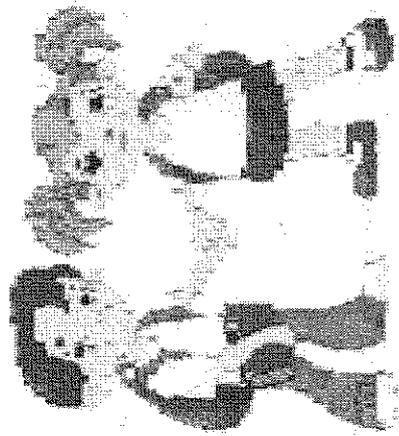
---



VALORES

L	E	A	L	T	A	D	S	O	D	
J	S	Ñ	U	D	N	D	P	M	A	
M	W	R	Ñ	A	L	Y	Z	S	D	
B	F	E	Z	D	C	X	K	I	I	
J	R	S	T	I	Q	G	D	R	L	
I	C	N	P	B	R	G	J	D	E	I
V	I	E	Z	A	L	D	A	Ñ	B	
L	J	T	U	D	I	Ñ	D	A	A	
I	G	R	O	T	I	Z	J	I	P	S
W	K	Q	E	L	F	U	T	M	N	O
A	I	Ñ	E	G	O	P	X	S	O	P
Q	H	E	P	S	J	K	S	E	C	P
K	K	I	U	E	K	S	N	A	S	
I	Ñ	O	V	Ñ	L	P	O	F	E	
I	R	O	M	A	O	H	H	B	R	

AMOR  
COMPAÑERISMO  
HONESTIDAD  
LEALTAD  
RESPETO  
RESPONSABILIDAD  
SOLIDARIDAD



## 2 Comunicación



La comunicación es la transmisión de opiniones, deseos y sentimientos (mensajes) entre una o varias personas (emisores/receptores) que comparten un espacio (canal) y un lenguaje (palabras, gestos, expresiones, signos).

En la comunicación no importa tanto lo que dice el emisor como lo que entiende el receptor. Al comunicar algo debemos asegurarnos de que se entiende exactamente lo que queremos transmitir.

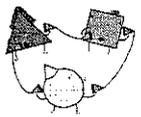
Cuando se habla en público hay que incluir a todas las personas que escuchan con la mirada, haciendo un recorrido por todas ellas como si "fuéramos un faro". Por ello se llama mirada de faro.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar la comunicación donde el alumno aprenderá a ofrecer información precisa de las cosas, ejercitándose en las presentaciones en público.

### **Actividad: Aprendiendo a describir**

Y una dinámica para entrenar a los niños en la comunicación en primera persona (mensajes YO) para responder a situaciones conflictivas.

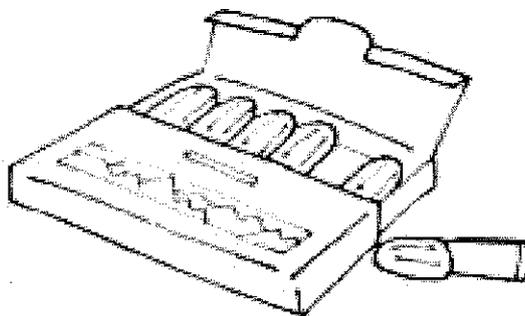
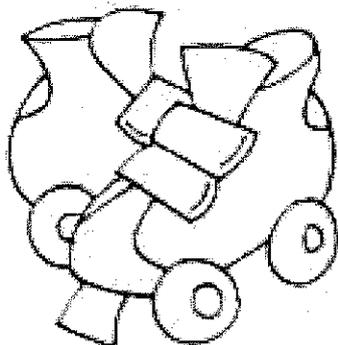
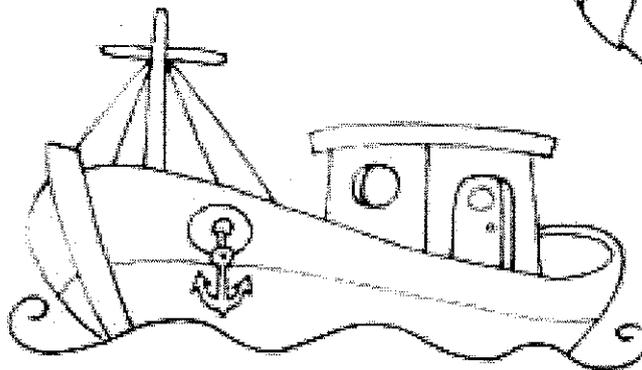
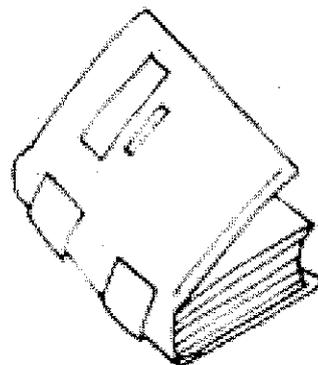
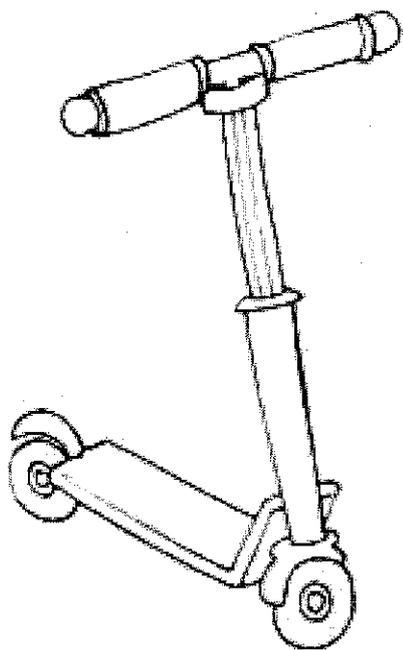
### **Dinámica: Cuando me gritas, me siento mal**



# APRENDO A DESCRIBIR

Nombre .....

- Elige y colorea dos objetos. Después, descríbelos en voz alta.



- Dibuja un objeto. Descríbeselo a un compañero, intentando que adivine lo que es.

### 3 Habilidades sociales



Las habilidades sociales son una serie de conductas y gestos adecuados que permiten a la persona relacionarse positivamente con los demás. Incluyen aprendizajes como saludar, presentarse, agradecer, pedir permiso o iniciar una conversación.

Aprender a desarrollar estas habilidades es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los demás.

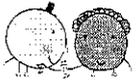
Todos los seres humanos podemos molestar a las personas que queremos, perder el control y equivocarnos. Cuando esto ocurre, lo mejor es disculparse y reconocer el error que hemos cometido. Pedir perdón ayuda a modificar conductas dañinas para nosotros mismos y para otras personas. Para ello conviene hacerlo con naturalidad y evitar posturas tanto de sumisión como de agresividad.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar las habilidades sociales donde el alumno aprenderá a comprender la conveniencia de pedir disculpas cuando se ha cometido un error.

**Actividad: Perdón, lo siento**

Y una dinámica para entrenar a los niños en la toma de iniciativa.

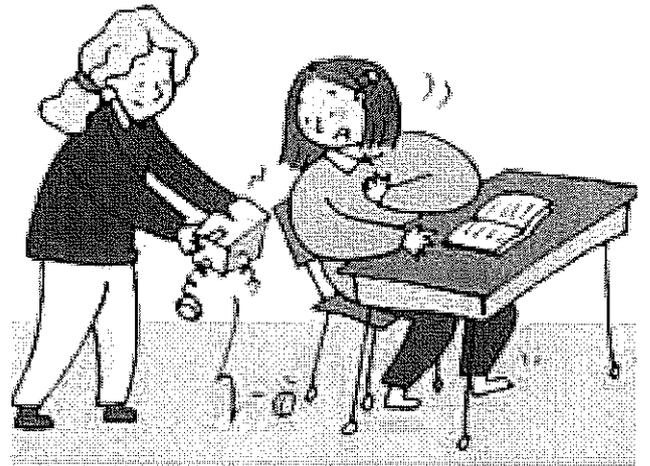
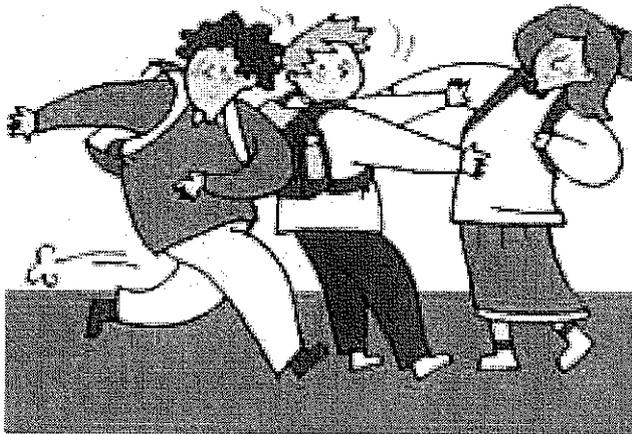
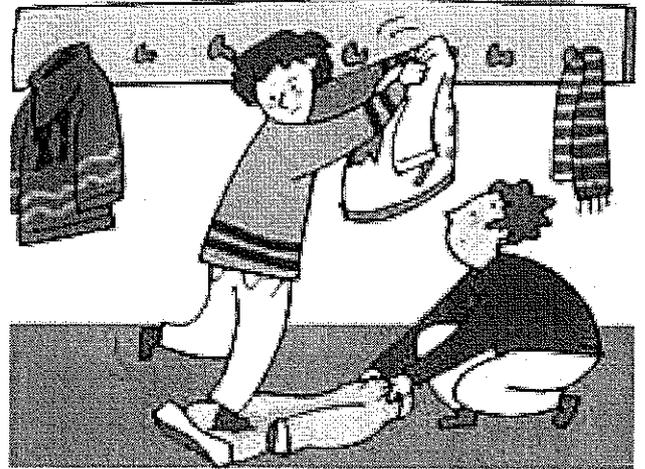
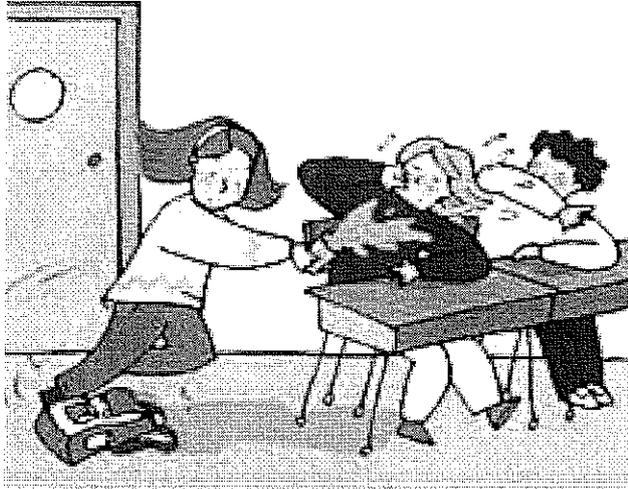
**Dinámica: ¿Bailas...?**



# PERDÓN, LO SIENTO

Nombre .....

- Rodea en cada escena al niño que debe pedir perdón a sus compañeros por lo que ha hecho.



- Escribe tres ocasiones en las que debes pedir perdón.

---

---

---

---

---

---

## 4 Escucha



Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Supone también cierta inmovilidad y concentración en los mensajes verbales y no verbales del que habla. Si oír es una actividad orgánica, escuchar implica una reacción de tipo emocional, que nos permite entender mejor el mundo y comprender a los demás.

Saber escuchar los mensajes no verbales forma parte del aprendizaje de la comunicación emocional.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar la escucha donde el alumno aprenderá a comprender la importancia de demostrar al otro que le estamos escuchando.

### **Actividad: Ya sé escuchar**

Y una dinámica para comprender el lenguaje no verbal a través de la expresión corporal.

### **Dinámica: Me quedo mudo**



# YA SÉ ESCUCHAR

Nombre .....

- Colorea las caras de los niños que están escuchando a la profesora.



- Contesta sí o no.

Al escuchar...

	Sí	No
... miro a la otra persona.		
... le doy la espalda mientras habla.		
... hago gestos con la cabeza.		
... pongo interés en lo que dice.		
... hago preguntas.		

## 5 Solución de conflictos



El conflicto es un componente más de la vida real, que desempeña un papel importante en la educación y cuya existencia es preciso asumir y encarar. Es inevitable que los conflictos existan. Lo importante es ver cómo los podemos afrontar.

En una solución de conflictos positiva se resuelven los problemas con un beneficio para cada una de las partes implicadas y se tienen en cuenta las necesidades de ambas partes.

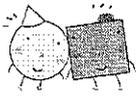
Es más fácil resolver un problema si se tiene una comprensión clara de en qué consiste el problema. Esto se consigue reuniendo datos y decidiendo cuáles son las necesidades de las personas que tienen el problema.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar la solución de conflictos donde el alumno aprenderá a valorar la importancia de identificar con claridad el problema o el conflicto.

### **Actividad: ¿Qué ha pasado?**

Y una dinámica para descubrir la importancia de la ayuda de los demás en la búsqueda de soluciones.

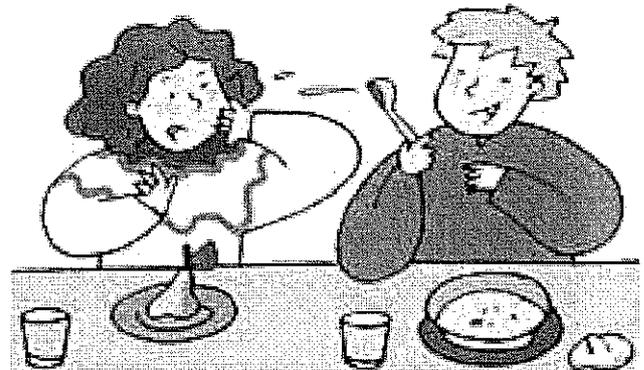
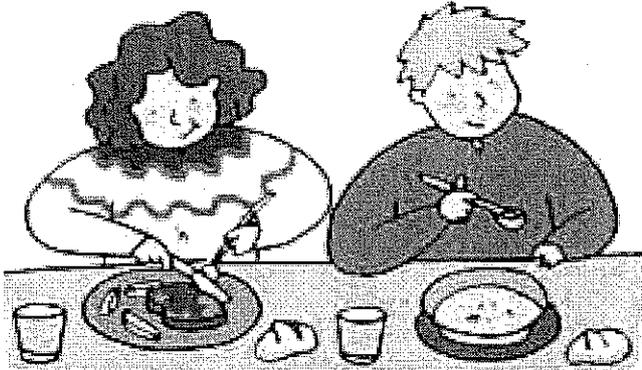
### **Dinámica: Si tengo un problema, cuento contigo**



# ¿QUÉ HA PASADO?

Nombre .....

- Escribe qué ha ocurrido en esta situación.



.....

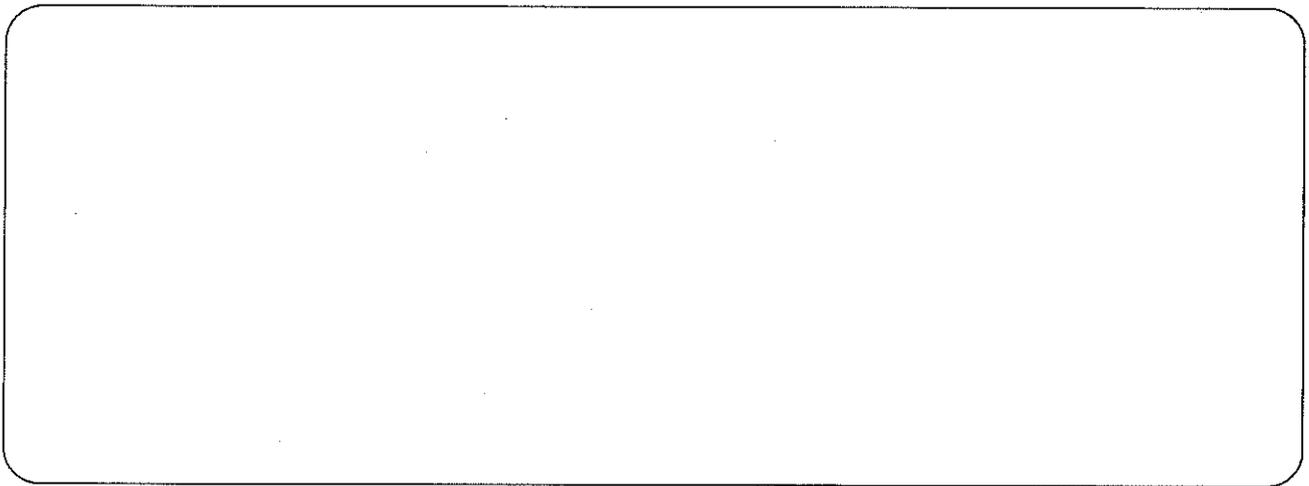
.....

.....

.....

.....

- Dibuja y escribe lo que tienen que hacer los niños para que los dos se sientan bien.



.....

.....

.....

.....

.....

## 6 Pensamiento positivo



El optimismo es un hábito de pensamiento positivo, una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el mejor resultado.

Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

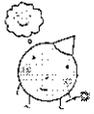
No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotros mismos” sobre lo que sucede. Enseñar a los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar el pensamiento positivo donde el alumno aprenderá a diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

### **Actividad: Soles y nubes**

Y una dinámica para aprender a desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas.

### **Dinámica: El rap del optimista**



# SOLES Y NUBES

Nombre .....

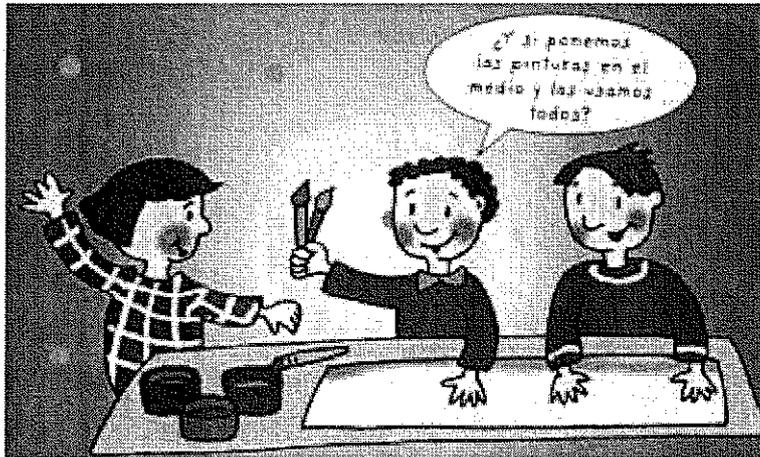
- Dibuja un sol en las situaciones que indican pensamientos positivos y una nube en las que indican pensamientos negativos.



- Alex le ha roto su estuche a María. Marca los pensamientos positivos que puede tener María:

- Como le pille, le rompo el suyo.
- Le diré que no lo vuelva a hacer.
- Ahora mismo le pongo la zancadilla.
- A ver si en casa lo pueden arreglar.
- Lo ha hecho sin querer.

## 7 Asertividad



Es la habilidad para expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de la otra persona.

La persona asertiva es aquella que se siente libre para manifestar lo que es, lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, y lo hace tanto con extraños como con amigos o familia de manera abierta, sincera y respetuosa.

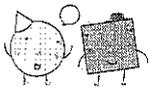
Debemos hacer ver a los niños que podemos decir ante los demás aquellas cosas que no sabemos hacer sin sentir ningún tipo de vergüenza ante los compañeros que sí que saben. Es importante evitar cualquier tipo de risas o insultos hacia cualquier compañero cuando exponga sus actividades para inculcar a los alumnos el sentimiento de respeto hacia los demás.

A continuación te proponemos una actividad para trabajar la asertividad donde el alumno aprenderá a tomarse conciencia de que no pasa nada por decir que no sabemos hacer algunas cosas.

**Actividad: Tengo muchas cosas que aprender**

Y una dinámica para entrenar a los niños en dar argumentos de forma positiva.

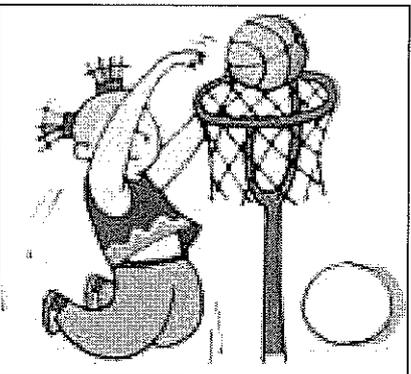
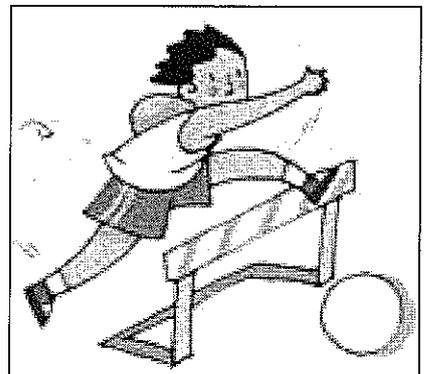
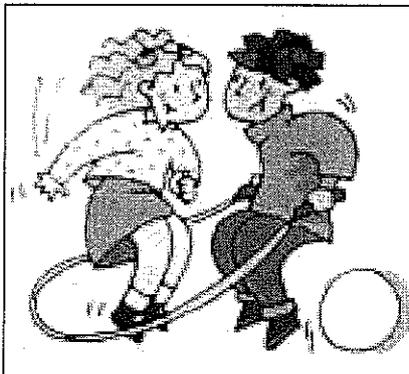
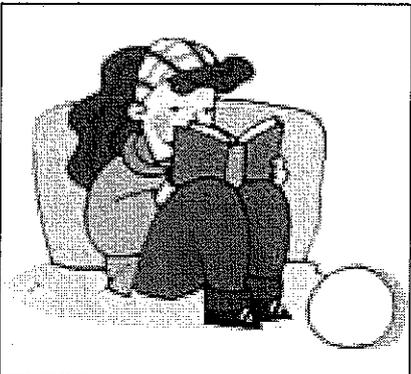
**Dinámica: Dime por qué**



# TENGO MUCHAS COSAS QUE APRENDER

Nombre .....

- Marca con verde las actividades que sepas hacer y con rojo las que no sepas hacer.



- Escribe tres cosas que quieres aprender a hacer.

.....

.....

.....

.....

.....

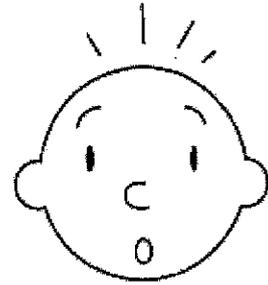
# Reconozco las emociones

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

1 Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



miedo



alegría



enfado



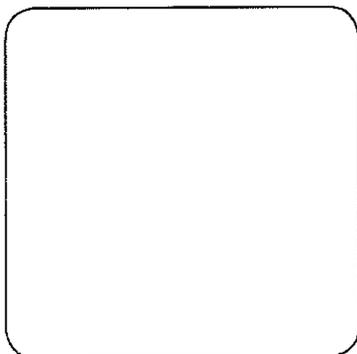
tristeza



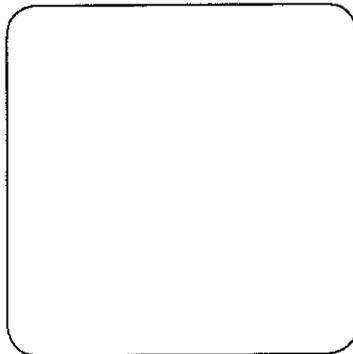
sorpresa

2 Dibuja tu cara en cada caso.

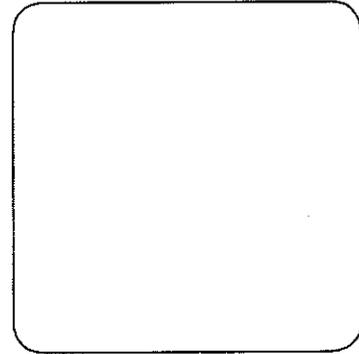
Sientes alegría



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 \_\_\_\_\_

---

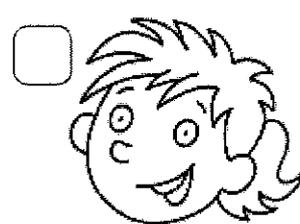
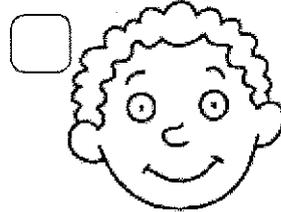
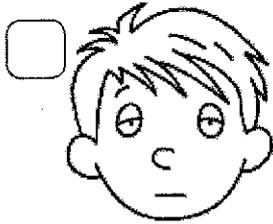
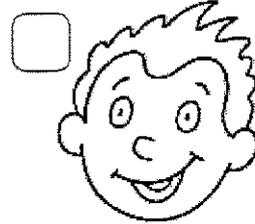
---

---

## 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.



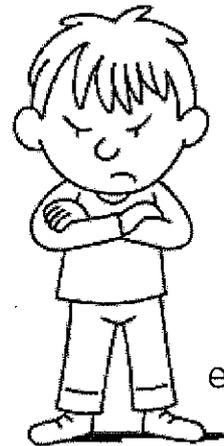
alegría

Estoy muy contenta.

Estoy muy aburrida.

¡Qué rabia!

Me alegro mucho.



enfado



tristeza

¡Qué pena!

Me he divertido mucho.

Estoy cansado.

Estoy asustado.

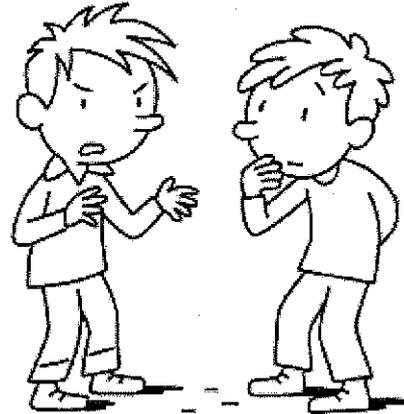


miedo

## 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.

alegria    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.

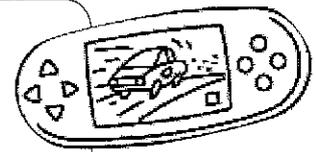
¿Cuándo te enfadas?


¿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.



# Reconozco las emociones

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

1 ¿Qué emociones expresan estas caras? Escribe.

alegría

enfado

tristeza

miedo

sorpresa

asco



\_\_\_\_\_



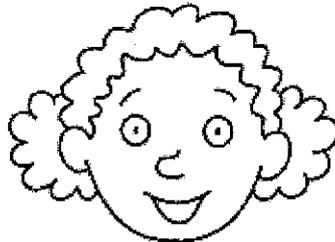
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2 ¿Qué palabras tienen un significado parecido? Relaciona.



alegría

• satisfacción

• asombro



sorpresa

• felicidad

• extrañeza

## Siento muchas cosas

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## 1 Completa.

Tengo miedo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me siento alegre cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me enfado cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Me pone triste \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me sorprende \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Siento rechazo hacia \_\_\_\_\_

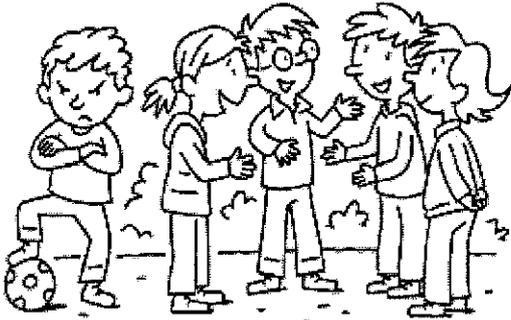
\_\_\_\_\_

# Me preocupo por los demás

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## 1 ¿Qué le dirías a cada uno para ayudarlo? Inventa y escribe.

Carlos está **enfadado**. Ha propuesto jugar al fútbol pero a nadie le apetece.




---



---



---

Víctor está **asustado** porque tiene que cantar en la fiesta del colegio. Ni siquiera quiere ensayar.




---



---



---

Laura está **preocupada** por la salud de su hermanito, que está en el hospital.




---



---

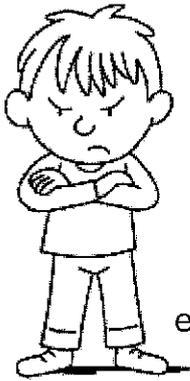


---

# Aprendo a expresar lo que siento

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** ¿Qué dicen para expresar lo que sienten? Inventa y escribe.



enfado

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



preocupación



alegría

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



pena

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

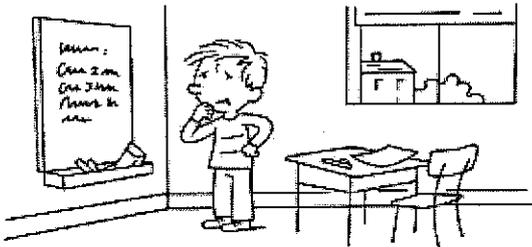


miedo

# Manifestamos nuestras emociones

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** ¿Qué pueden decir en estas situaciones? Inventa y escribe.

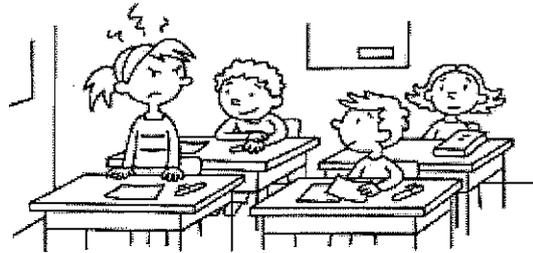


Juan está **preocupado** porque no sabe resolver un problema.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Clara está **enfadada** porque algún compañero le ha escondido su estuche.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Piensa y completa.

Quando estoy **triste**, los demás lo saben porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando estoy **alegre**, los demás lo saben porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quando tengo **miedo**, los demás lo saben porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

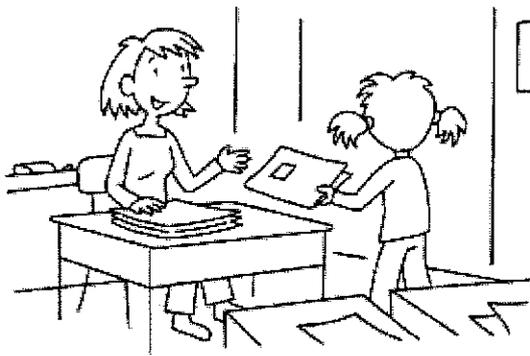
Quando me **enfado**, los demás lo saben porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Entiendo lo que les pasa a los demás

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** ¿Cómo se sentirá cada uno? Lee, observa y escribe.

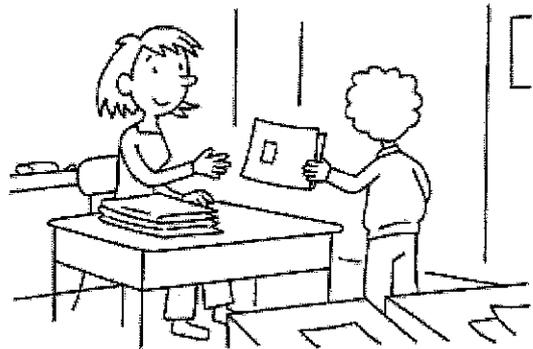


Luisa ha hecho muy bien una tarea de Matemáticas que le había puesto su profesora.

Luisa se sentirá contenta

\_\_\_\_\_

Enrique no se esperaba que los ejercicios de Matemáticas que le había puesto la profesora le hubiesen salido mal.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Escribe una oración con cada palabra.

confianza \_\_\_\_\_

ilusión \_\_\_\_\_

**3** Tacha las dos palabras que no se relacionan con la alegría.



contento

asco

ilusión

asombro

felicidad

satisfacción

entusiasmo

tranquilidad

# Palabras que expresan emociones

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** Elige y escribe en cada caso dos palabras que tengan un significado parecido.

- |          |              |           |         |
|----------|--------------|-----------|---------|
| rabia    | indignación  | pena      | lástima |
| contento | satisfacción | desprecio | rechazo |



asco

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



enfado

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



alegría

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



tristeza

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** Tacha las dos palabras que no se relacionan con el miedo.



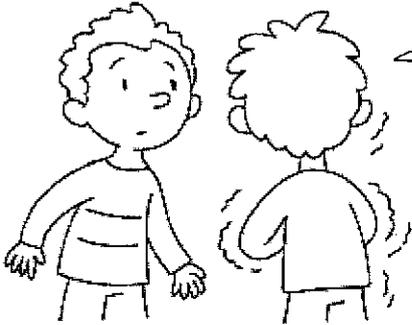
**MIEDO**

- |         |       |             |
|---------|-------|-------------|
| terror  | pavor | indignación |
| ilusión | temor | pánico      |

# Reconozco las emociones de los demás

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** ¿Qué siente cada uno? Piensa y escribe.

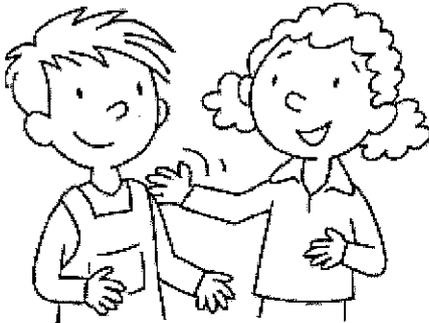


Estoy temblando.  
El corazón me  
late muy deprisa.

---



---

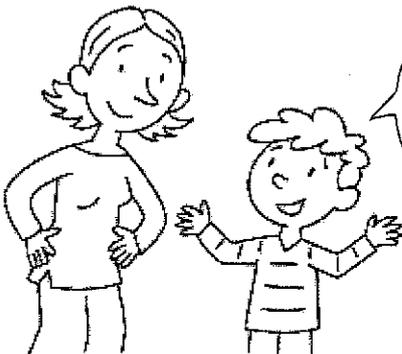


¡Qué maravilla!  
¡Es fenomenal!

---



---

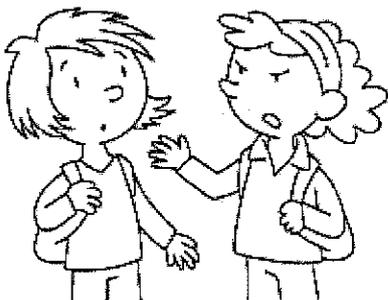


¡Ojalá lo consiga!  
¡Sería tan bonito!

---



---



No está bien lo que  
has dicho de mí.

---



---

# Controlamos nuestro enfado

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## 1 Contesta.

¿Por qué sueles enfadarte? Escribe varios ejemplos.

---



---

¿Con quién sueles enfadarte más?

---



---

¿Qué haces para calmarte?

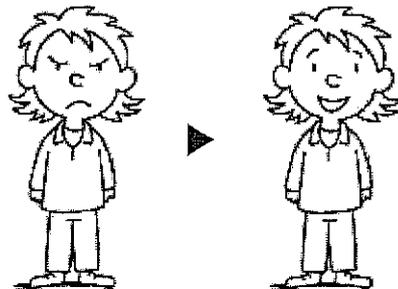
---



---



---



## 2 Lee y explícaselo a un compañero con tus propias palabras.

Es normal que en la escuela, en casa, con los amigos y compañeros ocurran cosas que nos impiden conseguir lo que queremos. Pero no tenemos que desanimarnos y debemos continuar aprendiendo, relacionándonos, divirtiéndonos y disfrutando con los demás.

# Aprendo a calmarme

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1** ¿Qué deberían hacer para sentirse bien? Inventa y escribe.



---

---

---

---

---

---



---

---

---

**2** Respira lenta y profundamente varias veces. ¿Cómo te sientes ahora?

