DEMO DE MATERIALES · PROGRAMA ALMA

ALMA por dentro

Así se ven y así funcionan los materiales que recibe su comunidad educativa: estudiantes, docentes, equipo UTP y Convivencia, y familias.

Prekínder a 4.° Medio · 4 a 18 años



FUNDACIÓN LIDERAZGO CHILE · EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA AMÉRICA LATINA

UN MATERIAL PARA CADA ACTOR DE LA COMUNIDAD

Todo trabaja las mismas cinco competencias

Autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades relacionales y toma de decisiones responsable (modelo SEL, recogido por la UNESCO). Cada nivel prioriza dos, para que cada año profundice el anterior.



Guía docente

14 guías · 40 actividades
paso a paso por nivel



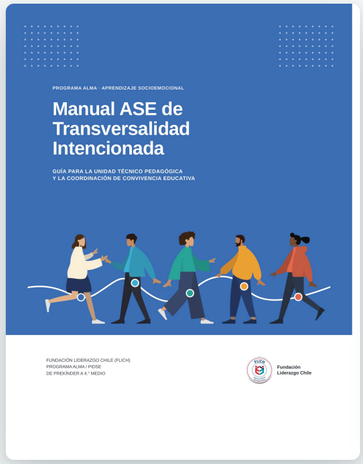
ALMA en ruta

14 libros del estudiante
40 fichas de dos páginas



Guía de nivelación

12 semanas para cursos
que parten en ALMA



Manual ASE

Transversalidad
intencionada



Bancos de casos

3 cuadernillos
560 casos, uno por semana



ALMA en familia

65 experiencias para
hacer en casa

PARA EL DOCENTE

Cada actividad se diseña y se vive igual

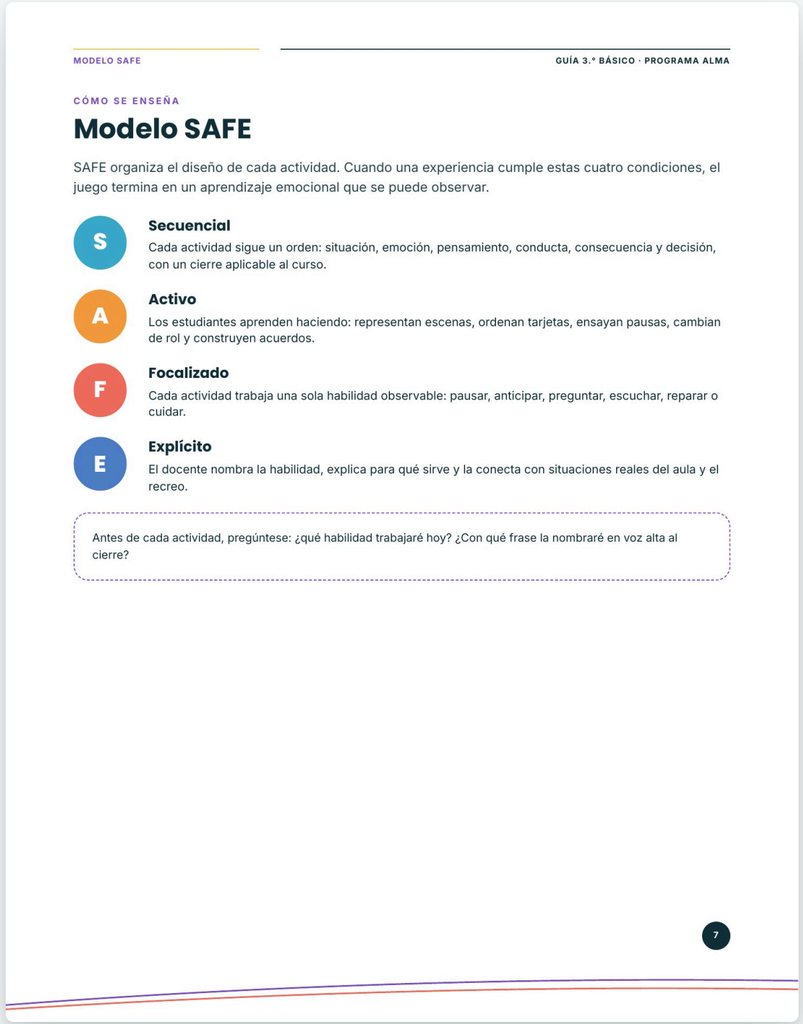
Todas las guías comparten dos herramientas. Así el docente no improvisa y el estudiante reconoce el recorrido semana a semana.

Modelo SAFE · cómo se diseña

Secuencial, **A**ctivo, **F**ocalizado y **E**xplícito: una sola habilidad por actividad, aprendida haciendo y nombrada en voz alta al cierre.

Metodología FLICH · cómo se aplica

Siete pasos: persona, emoción consciente, aprendizaje, reflexión, acción, toma de decisiones y evaluación de bienestar.



MODELO SAFE

GUÍA 3.° BÁSICO · PROGRAMA ALMA

CÓMO SE ENSEÑA

Modelo SAFE

SAFE organiza el diseño de cada actividad. Cuando una experiencia cumple estas cuatro condiciones, el juego termina en un aprendizaje emocional que se puede observar.

S — **Secuencial**
Cada actividad sigue un orden: situación, emoción, pensamiento, conducta, consecuencia y decisión, con un cierre aplicable al curso.

A — **Activo**
Los estudiantes aprenden haciendo: representan escenas, ordenan tarjetas, ensayan pausas, cambian de rol y construyen acuerdos.

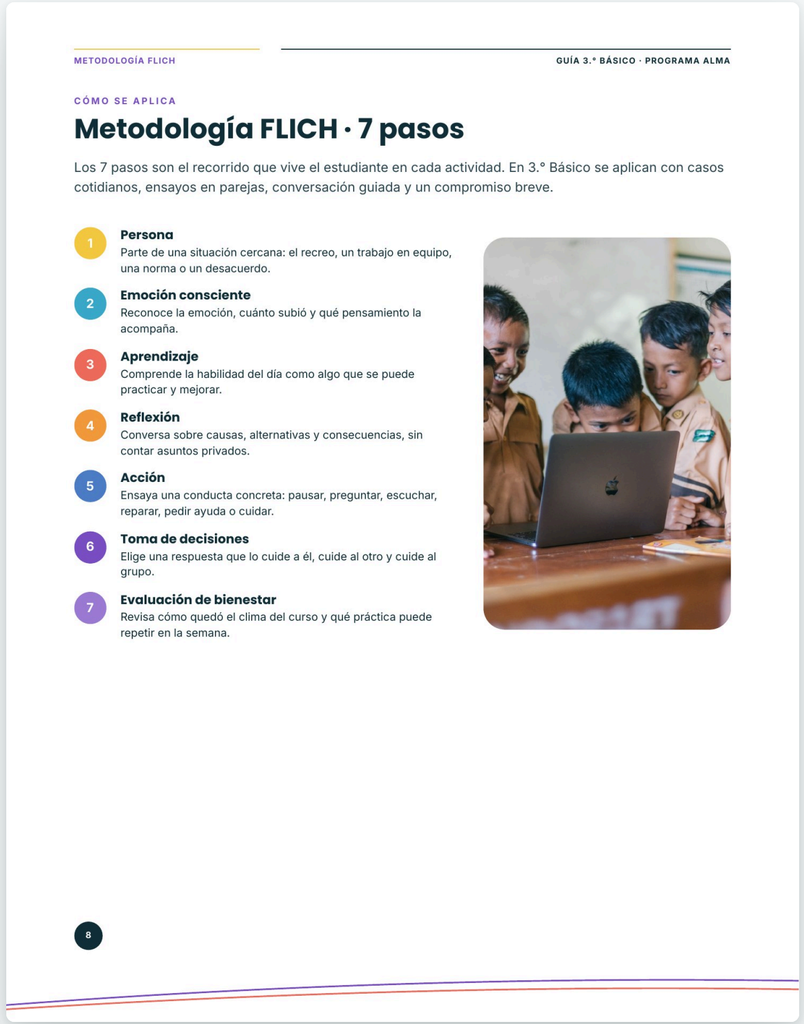
F — **Focalizado**
Cada actividad trabaja una sola habilidad observable: pausar, anticipar, preguntar, escuchar, reparar o cuidar.

E — **Explícito**
El docente nombra la habilidad, explica para qué sirve y la conecta con situaciones reales del aula y el recreo.

Antes de cada actividad, pregúntese: ¿qué habilidad trabajaré hoy? ¿Con qué frase la nombraré en voz alta al cierre?

7

Modelo SAFE



METODOLOGÍA FLICH

GUÍA 3.° BÁSICO · PROGRAMA ALMA

CÓMO SE APLICA

Metodología FLICH · 7 pasos

Los 7 pasos son el recorrido que vive el estudiante en cada actividad. En 3.° Básico se aplican con casos cotidianos, ensayos en parejas, conversación guiada y un compromiso breve.

1. **Persona**
Parte de una situación cercana: el recreo, un trabajo en equipo, una norma o un desacuerdo.

2. **Emoción consciente**
Reconoce la emoción, cuánto subió y qué pensamiento la acompaña.

3. **Aprendizaje**
Comprende la habilidad del día como algo que se puede practicar y mejorar.

4. **Reflexión**
Conversa sobre causas, alternativas y consecuencias, sin contar asuntos privados.

5. **Acción**
Ensaya una conducta concreta: pausar, preguntar, escuchar, reparar, pedir ayuda o cuidar.

6. **Toma de decisiones**
Elige una respuesta que lo cuide a él, cuide al otro y cuide al grupo.

7. **Evaluación de bienestar**
Revisa cómo quedó el clima del curso y qué práctica puede repetir en la semana.

8

Metodología FLICH · 7 pasos

Ejemplo real: Guía docente de 3.° Básico (8 a 9 años)

Semana 01 · Bloque 1 · Emociones intensas

El puente entre sentir y actuar

Comprender que entre lo que sentimos y lo que hacemos hay un pensamiento, y elegir una respuesta más cuidadosa.



Materiales
Tarjetas con situaciones, ficha de tres columnas, lápices y pizarra.

Tiempo
30 a 40 minutos

Competencia SEL
Autogestión
Distinguir emoción, pensamiento y conducta en una situación simple.

Paso a paso

1. **Para empezar:** El docente cuenta un caso: un estudiante ve una corrección en su cuaderno y piensa "nunca me va a salir".
2. Dibuja en la pizarra tres columnas: "Sentí", "Pensé" e "Hice". Pregunta: "¿Qué ocurrió primero?".
3. En parejas, los estudiantes leen una tarjeta y nombran la emoción y el pensamiento que pudo aparecer.
4. Escriben dos respuestas posibles: una rápida y una más cuidadosa. Dicen qué pasaría con cada una.
5. Algunas parejas comparten. El docente pregunta: "¿Qué respuesta cuidaría más la relación?".
6. **Para cerrar:** Cada estudiante dice o escribe una cosa que hará esta semana antes de actuar.

Mis notas

Modelo SAFE en esta actividad

S Secuencial
Contar el caso → tres columnas → analizar tarjetas → dos respuestas → elegir.

A Activo
Completan la ficha en parejas y comparan dos respuestas posibles.

F Focalizado
Ordenar una situación en sentí, pensé e hice.

E Explícito
Decir: "Antes de actuar, puedo mirar qué pensé y qué sentí".

Los 7 pasos FLICH en esta actividad

1. **Persona** — "¿Qué situación del colegio hace que alguien se moleste rápido?"
2. **Emoción consciente** — "¿Qué emoción sentiría el estudiante del cuaderno?"
3. **Aprendizaje** — Lo que pienso influye en lo que siento y en lo que hago.
4. **Reflexión** — "¿Qué cambiaría si pensara algo distinto?"
5. **Acción** — Completar las tres columnas y proponer una respuesta cuidadosa.
6. **Decisión** — Elegir la respuesta que cuida a uno mismo y a los demás.
7. **Bienestar** — "¿Cómo quedaría el curso si usamos la respuesta cuidadosa?"

Consejo para el docente
Use solo casos inventados o cotidianos. Valide la emoción sin aprobar cualquier conducta: "Es normal enojarse; veamos qué podemos hacer".

Para cerrar, decimos juntos:
Cuando miro lo que pensé y sentí, puedo elegir mejor lo que hago.

EJERCICIO 1

El puente entre sentir y actuar

Autogestión · 30 a 40 min

Página izquierda: qué hacer

Objetivo, materiales, tiempo y un paso a paso en seis momentos, de «Para empezar» a «Para cerrar».

Página derecha: cómo enseñarlo

SAFE aplicado, una pregunta para cada uno de los 7 pasos FLICH y un consejo para el docente.

«Cuando miro lo que pensé y sentí, puedo elegir mejor lo que hago.»

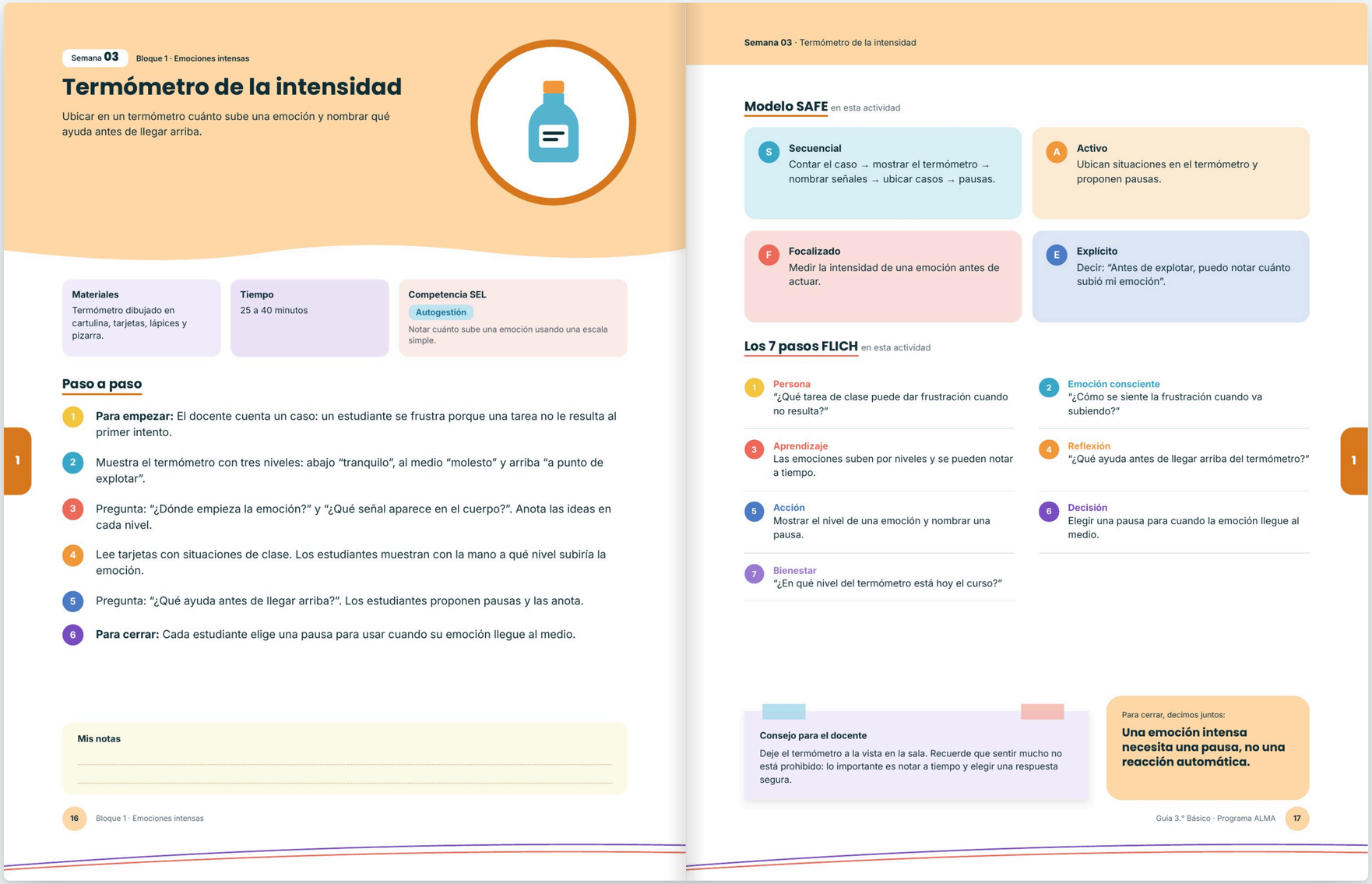
EJERCICIO 2

Termómetro de la intensidad

Autogestión **25 a 40 min**

Los niños ubican en un termómetro cuánto sube una emoción y eligen qué los ayuda antes de llegar arriba.

1. Un caso: una tarea que no resulta al primer intento.
2. Termómetro con tres niveles: tranquilo, molesto, a punto de explotar.
3. Señales del cuerpo en cada nivel.
4. Cada uno elige una pausa para usar en el nivel medio.



Semana 03 Bloque 1 · Emociones intensas

Termómetro de la intensidad

Ubicar en un termómetro cuánto sube una emoción y nombrar qué ayuda antes de llegar arriba.

Materiales
Termómetro dibujado en cartulina, tarjetas, lápices y pizarra.

Tiempo
25 a 40 minutos

Competencia SEL
Autogestión
Notar cuánto sube una emoción usando una escala simple.

Paso a paso

1. **Para empezar:** El docente cuenta un caso: un estudiante se frustra porque una tarea no le resulta al primer intento.
2. Muestra el termómetro con tres niveles: abajo “tranquilo”, al medio “molesto” y arriba “a punto de explotar”.
3. Pregunta: “¿Dónde empieza la emoción?” y “¿Qué señal aparece en el cuerpo?”. Anota las ideas en cada nivel.
4. Lee tarjetas con situaciones de clase. Los estudiantes muestran con la mano a qué nivel subiría la emoción.
5. Pregunta: “¿Qué ayuda antes de llegar arriba?”. Los estudiantes proponen pausas y las anota.
6. **Para cerrar:** Cada estudiante elige una pausa para usar cuando su emoción llegue al medio.

Mis notas

16 Bloque 1 · Emociones intensas

Semana 03 · Termómetro de la intensidad

Modelo SAFE en esta actividad

S Secuencial
Contar el caso → mostrar el termómetro → nombrar señales → ubicar casos → pausas.

A Activo
Ubican situaciones en el termómetro y proponen pausas.

F Focalizado
Medir la intensidad de una emoción antes de actuar.

E Explícito
Decir: “Antes de explotar, puedo notar cuánto subió mi emoción”.

Los 7 pasos FLICH en esta actividad

1. **Persona** “¿Qué tarea de clase puede dar frustración cuando no resulta?”
2. **Emoción consciente** “¿Cómo se siente la frustración cuando va subiendo?”
3. **Aprendizaje** Las emociones suben por niveles y se pueden notar a tiempo.
4. **Reflexión** “¿Qué ayuda antes de llegar arriba del termómetro?”
5. **Acción** Mostrar el nivel de una emoción y nombrar una pausa.
6. **Decisión** Elegir una pausa para cuando la emoción llegue al medio.
7. **Bienestar** “¿En qué nivel del termómetro está hoy el curso?”

Consejo para el docente
Deje el termómetro a la vista en la sala. Recuerde que sentir mucho no está prohibido: lo importante es notar a tiempo y elegir una respuesta segura.

Para cerrar, decimos juntos:
Una emoción intensa necesita una pausa, no una reacción automática.

Guía 3.° Básico · Programa ALMA 17

PARA EL ESTUDIANTE

«ALMA en ruta»: el libro que el estudiante completa

Un libro por nivel con las mismas 40 actividades de la guía docente, convertidas en fichas de dos páginas. Misma semana, mismo título, misma competencia y misma frase de cierre: el docente y el estudiante van siempre en la misma página.

Página izquierda

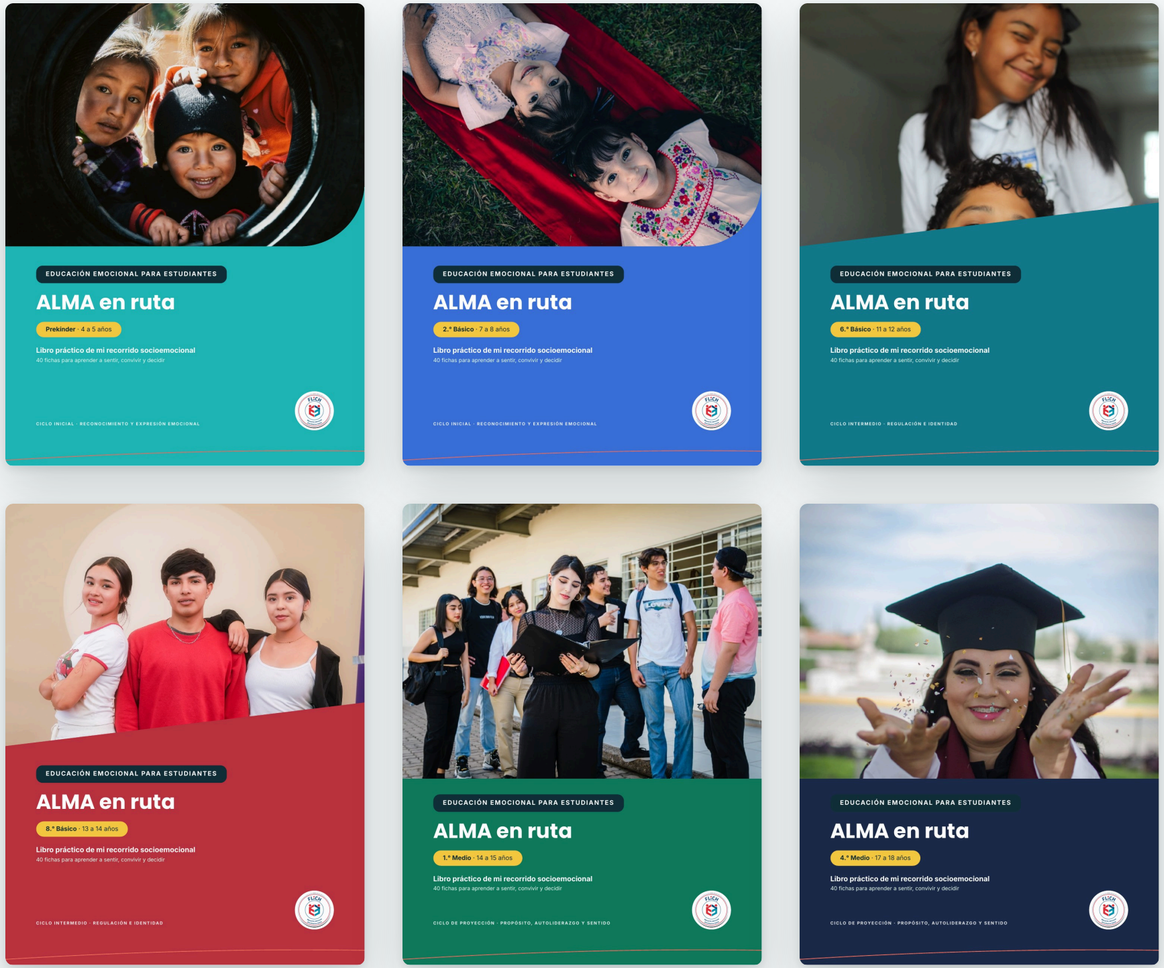
- Para empezar
- Exploro: un caso
- Descubro: la idea y una palabra clave
- Lo digo con mis palabras

Página derecha

- Hago: el ejercicio
- Comparto: conversación en pareja
- Me llevo: frase de cierre y autoevaluación

El lenguaje crece con la edad

En Prekínder y Kínder el adulto lee y el niño dibuja o marca. En Básica, lectores cada vez más autónomos. En Media, tono de igual a igual y autoevaluación sin caritas.



Un libro por nivel, de Prekínder a 4.° Medio: cada uno con su color y sus fotos

Ficha 1 Bloque 1 · Emociones intensas

El puente entre sentir y actuar

Autogestión



PARA EMPEZAR

¿Te ha pasado que haces algo muy rápido y después piensas "¿por qué hice eso?"?

EXPLORO

Tomás abre su cuaderno y ve una corrección en rojo. Piensa: "Nunca me va a salir". Siente rabia y cierra el cuaderno de golpe. Su compañera Valentina lo mira sorprendida.

¿Qué sintió Tomás? ¿Qué pensó? ¿Qué hizo después?

DESCUBRO

Entre lo que sentimos y lo que hacemos hay un pensamiento. Es como un puente. Si miro qué pensé y qué sentí, puedo elegir una respuesta más cuidadosa.

PALABRA CLAVE

Respuesta cuidadosa: Algo que hago después de pensar un momento, que me cuida a mí y a los demás.

LO DIGO CON MIS PALABRAS

1

8

HAGO **Lee la situación de tu tarjeta con tu pareja. Escribe qué se sintió, qué se pensó y dos respuestas: una rápida y una cuidadosa.**

Sentí	Pensé	Respuesta rápida	Respuesta cuidadosa
Rabia	*Nunca me va a salir*	*Cerrar el cuaderno de golpe*	*Pedir ayuda a la profesora*

COMPARTO Con tu pareja, conversen: ¿qué respuesta cuidaría más la amistad? ¿Qué harás esta semana antes de actuar?

ME LLEVO

Cuando miro lo que pensé y sentí, puedo elegir mejor lo que hago

Hoy pude separar lo que sentí, lo que pensé y lo que hice.

Lo logré · Casi · Necesito ayuda

1

9

EJERCICIO 1 DEL ESTUDIANTE

El puente entre sentir y actuar

Exploro

Tomás ve una corrección en rojo, piensa «nunca me va a salir» y cierra el cuaderno de golpe.

Hago

En pareja completan una tabla: sentí, pensé, respuesta rápida y respuesta cuidadosa.

Es la misma actividad de la semana 1 de la guía docente.

EJERCICIO 2 DEL ESTUDIANTE

Termómetro de la intensidad

Exploro

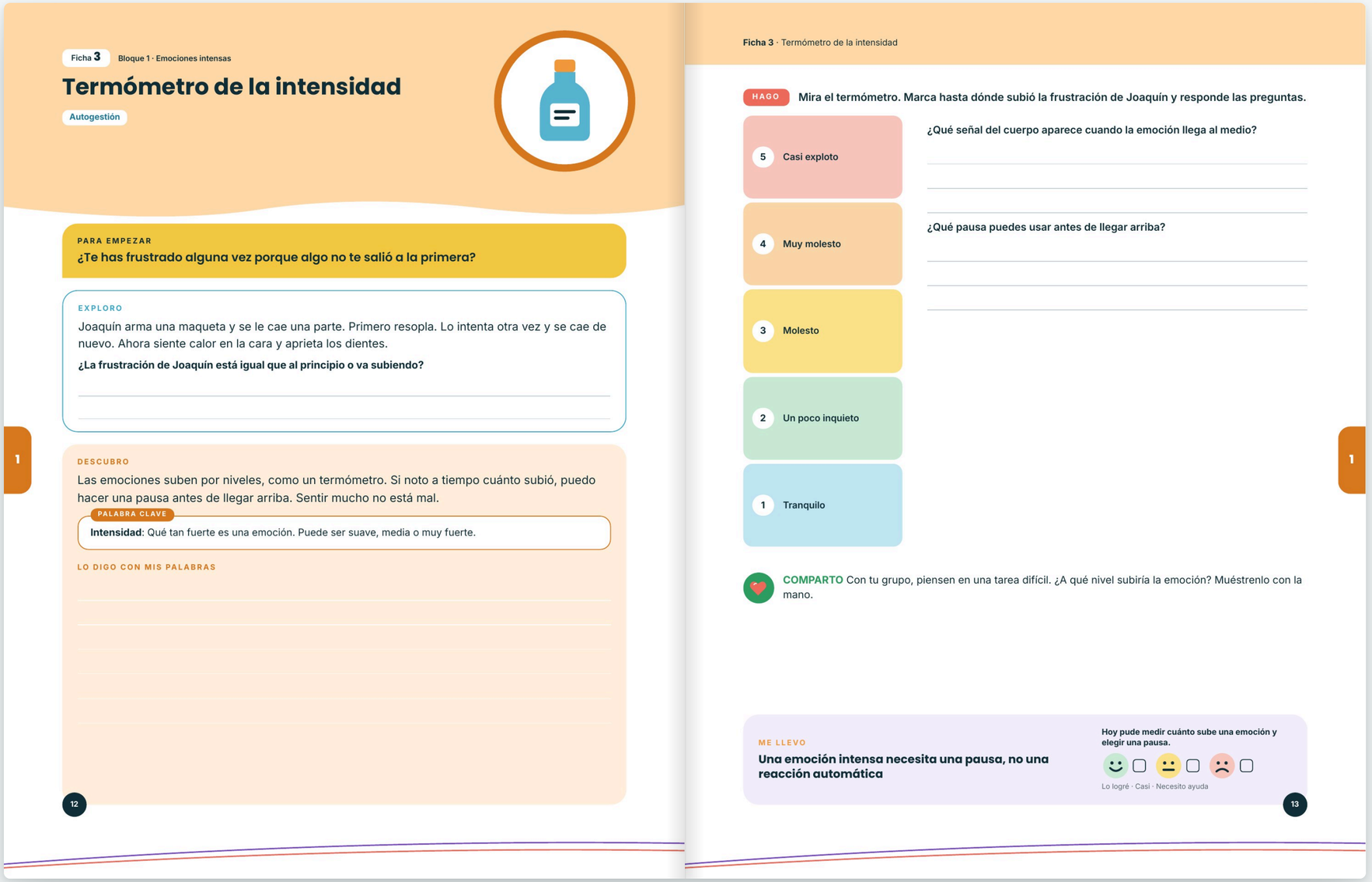
A Joaquín se le cae la maqueta dos veces. Primero resopla; después siente calor en la cara y aprieta los dientes.

Descubro

Las emociones suben por niveles. Si noto a tiempo cuánto subió, puedo hacer una pausa. Sentir mucho no está mal.

Palabra clave

Intensidad: qué tan fuerte es una emoción.



Ficha 3 Bloque 1 · Emociones intensas

Termómetro de la intensidad

Autogestión

PARA EMPEZAR

¿Te has frustrado alguna vez porque algo no te salió a la primera?

EXPLORO

Joaquín arma una maqueta y se le cae una parte. Primero resopla. Lo intenta otra vez y se cae de nuevo. Ahora siente calor en la cara y aprieta los dientes.

¿La frustración de Joaquín está igual que al principio o va subiendo?

DESCUBRO

Las emociones suben por niveles, como un termómetro. Si noto a tiempo cuánto subió, puedo hacer una pausa antes de llegar arriba. Sentir mucho no está mal.

PALABRA CLAVE

Intensidad: Qué tan fuerte es una emoción. Puede ser suave, media o muy fuerte.

LO DIGO CON MIS PALABRAS

12

Ficha 3 · Termómetro de la intensidad

HAGO Mira el termómetro. Marca hasta dónde subió la frustración de Joaquín y responde las preguntas.

5 Casi exploto

4 Muy molesto

3 Molesto

2 Un poco inquieto

1 Tranquilo

¿Qué señal del cuerpo aparece cuando la emoción llega al medio?

¿Qué pausa puedes usar antes de llegar arriba?

COMPARTO Con tu grupo, piensen en una tarea difícil. ¿A qué nivel subiría la emoción? Muéstrenlo con la mano.

ME LLEVO

Una emoción intensa necesita una pausa, no una reacción automática

Hoy pude medir cuánto sube una emoción y elegir una pausa.

Lo logré · Casi · Necesito ayuda

13

MODELO ORIGINAL DE ARNALDO CANALES · FLICH

Un caso, cinco asignaturas, cinco preguntas

Un día a la semana, todos los docentes de un nivel trabajan el mismo caso humano, cada uno durante 5 minutos y desde su asignatura. La palabra clave es **intencionada**: el equipo acuerda de antemano la competencia, el caso, la pregunta de cada asignatura y cómo se cierra.

1
¿Qué pasó?
Lenguaje · Inglés

2
¿Qué sintió cada uno?
Ciencias · Artes · Música

3
¿Por qué pasó?
Historia · Ética · Matemática

4
¿Qué podríamos hacer?
Ed. Física · Tecnología

5
¿Qué mejora proponemos?
Orientación · Profesor tutor

5 min
por profesor, cada uno desde su asignatura

25 min
de reflexión para el estudiante ese día (5 profesores × 5 min)

0 min
se pierden de la materia: cada clase sigue con su contenido

15 min
de planificación del equipo, una vez a la semana



SECCIÓN 1

QUÉ ES LA TRANSVERSALIDAD INTENCIONADA

La Transversalidad Intencionada es un modelo creado por Arnaldo Canales para FLICH: un día a la semana, todos los docentes de un nivel trabajan el mismo caso humano, cada uno durante 5 minutos y desde su asignatura. Con cinco asignaturas ese día, el estudiante vive 25 minutos de reflexión socioemocional sin que ninguna clase pierda su contenido.

La palabra clave es *intencionada*. No se trata de esperar que los valores "aparezcan" en todas las clases, sino de que el equipo docente acuerde de antemano qué competencia se trabaja, con qué caso, qué pregunta le toca a cada asignatura y cómo se cierra.

UN DÍA TRANSVERSAL
Un caso, cinco asignaturas, cinco preguntas

1 ¿Qué pasó?	2 ¿Qué sintió cada uno?	3 ¿Por qué pasó?	4 ¿Qué podríamos hacer?	5 ¿Qué mejora proponemos?
Lenguaje · Inglés	Ciencias · Artes · Música	Historia · Ética	Ed. Física · Tecnología · Matemática	Orientación · Profesor tutor
5 minutos	5 minutos	5 minutos	5 minutos	5 minutos

5	5	25	0
asignaturas	minutos cada una	minutos de reflexión	minutos de contenido perdido

El modelo en una mirada

Elemento	Definición
Frecuencia	Un día fijo a la semana (por ejemplo, el miércoles)
Unidad de trabajo	Un nivel ALMA (un curso), con sus docentes de ese día
Contenido	Un caso breve, ficticio pero verosímil, ligado a una competencia socioemocional
Tiempo por asignatura	5 minutos, ni uno más
Progresión	Cada asignatura aporta una pregunta distinta; el día avanza de "qué pasó" a "qué mejora proponemos"
Cierre	La reflexión se registra y se transforma en un compromiso concreto del curso

MANUAL ASE DE TRANSVERSALIDAD INTENCIONADA / PROGRAMA ALMA · FLICH 4

Manual ASE · Qué es la transversalidad

SEMANAS 1 Y 2 DE 3.° BÁSICO

Así se ven dos días transversales

Caso 1 · La pelota de la palabra

En el círculo de acuerdos, Bruno interrumpe y le quita la pelota a Florencia. Sus compañeros reclaman y él se queda mirando el suelo.

Autogestión · Normas y autocuidado

Caso 2 · La palabra de Thiago

Thiago llegó hace poco desde otro país. Dice una palabra distinta para «lápiz», se ríen de él y deja de levantar la mano.

Conciencia social · Empatía profunda

Cada asignatura hace su pregunta en 5 minutos y el profesor tutor cierra con un acuerdo del curso.



SEMANA 1

La pelota de la palabra

Autogestión · *Autorregulación* · Normas y autocuidado

Es el primer día de clases y el curso arma sus acuerdos para el año sentado en círculo. La profesora explica que solo habla quien tiene en la mano una pelota blanda. Bruno tiene muchas ideas y está feliz de volver a ver a sus amigos. Cada vez que alguien habla, él lo interrumpe con su propia idea. Cuando la pelota llega a Florencia, Bruno se la quita de las manos para terminar lo que quería decir. Varios compañeros resoplan y uno dice: "Siempre hace lo mismo". Bruno devuelve la pelota con las mejillas rojas y se queda mirando el suelo.

1 ¿Qué pasó?	¿Qué pasó en el círculo, desde que la profesora explicó la regla hasta que Bruno devolvió la pelota?
2 ¿Qué sintió cada uno?	¿Qué sentía Bruno al empezar: alegría, ganas, nervios? ¿Y qué sintió cuando le dijeron "siempre hace lo mismo"? ¿Qué sintió Florencia? ¿Cómo se notan las ganas de hablar en el cuerpo?
3 ¿Por qué pasó?	¿Por qué cuesta tanto esperar el turno cuando tenemos algo emocionante que decir? ¿Para qué sirve una regla como la de la pelota?
4 ¿Qué podríamos hacer?	En parejas: ¿qué podría hacer Bruno mientras espera su turno, por ejemplo, apretar las manos, contar hasta cinco o guardar su idea en la memoria? ¿Cómo podría reparar con Florencia?
5 ¿Qué mejora proponemos?	¿Qué acuerdo escribimos hoy como curso para escucharnos cuando hablamos en grupo?

SEMANA 2

La palabra de Thiago

Conciencia social · Empatía profunda

Thiago llegó hace dos semanas desde otro país y habla con un acento distinto. En clase de Lenguaje, la profesora pide nombrar objetos de la sala y Thiago dice una palabra que en su país se usa para "lápiz". Varios compañeros se ríen fuerte y uno la repite imitando su voz. Thiago se pone rojo y no vuelve a levantar la mano en toda la mañana. En el recreo se queda cerca de la puerta, mirando cómo los demás juegan. Más tarde, en casa, le dice a su mamá que no quiere volver a hablar en clase.

1 ¿Qué pasó?	¿Qué pasó en la clase de Lenguaje y qué pasó después?
2 ¿Qué sintió cada uno?	¿Cómo se habrá sentido Thiago cuando se rieron? ¿Puede alguien sentir vergüenza y pena al mismo tiempo? ¿Cómo se notaba en su cara y su cuerpo?
3 ¿Por qué pasó?	¿Por qué nos reímos de lo que suena distinto? ¿Cómo se siente llegar a un lugar donde todo es nuevo?
4 ¿Qué podríamos hacer?	En parejas: imaginen que son Thiago en su primera semana. ¿Qué habrían necesitado escuchar? ¿Qué palabras de otros lugares conocemos para decir lo mismo?
5 ¿Qué mejora proponemos?	¿Qué haremos como curso para que quien llega nuevo se sienta bienvenido cuando habla?

BANCO DE CASOS · CICLO INTERMEDIO / 3.° BÁSICO · 8 A 9 AÑOS 4

Semanas 1 y 2



SECCIÓN 6

EL DÍA TRANSVERSAL PASO A PASO

Cada semana sigue cinco fases: detectar, planificar, trabajar 5 minutos por asignatura, profundizar y cerrar. Las dos primeras ocurren antes del día transversal; las tres últimas, durante y después.

LA SEMANA, DE UN VISTAZO

LUNES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	VIERNES	LUNES SIGUIENTE
Planificación	Día transversal	Compromiso	Registro de cierre	Revisión
15 min · coordinador de ciclo y docentes	cinco bloques de 5 minutos	último bloque · profesor tutor	10 min · coordinador	1 min · profesor tutor

1. **Detectar la contingencia (semana anterior).** El coordinador de ciclo revisa el caso que corresponde en el banco y confirma que la competencia es pertinente para el curso. Si ocurrió algo en el colegio, elige un caso ficticio de la misma competencia.
2. **Planificar en equipo (15 minutos, inicio de semana).** Los docentes del día leen el caso, acuerdan el objetivo, se reparten las preguntas y fijan en qué bloque horario entra cada uno. El acuerdo queda en la plantilla de planificación (sección 10).
3. **Trabajar 5 minutos por asignatura (día transversal).** El primer docente del día lee el caso. Cada docente siguiente lo recuerda en una frase y aporta su pregunta. Nadie repite lo que hizo el anterior.
4. **Profundizar el análisis (último bloque del día).** El profesor tutor o de Orientación reúne lo que surgió con cuatro preguntas: ¿qué pasó?, ¿qué afectó?, ¿qué podríamos hacer?, ¿qué mejora proponemos?
5. **Cerrar y dar seguimiento (fin de semana).** El curso acuerda un compromiso concreto y breve. El coordinador lo registra y, a la semana siguiente, se revisa en un minuto si se cumplió.

La semana tipo

Día	Qué ocurre	Responsable	Tiempo
Lunes	Reunión breve de planificación	Coordinador de ciclo con los docentes del día	15 min
Miércoles	Día transversal: 5 bloques de 5 minutos	Cada docente en su clase	25 min del estudiante
Miércoles, último bloque	Profundización y compromiso del curso	Profesor tutor u Orientación	Dentro de los 5 min finales
Viernes	Registro de cierre	Coordinador de ciclo	10 min
Lunes siguiente	Revisión del compromiso	Profesor tutor	1 min

MANUAL ASE DE TRANSVERSALIDAD INTENCIONADA / PROGRAMA ALMA · FLICH 11

Manual ASE · El día transversal paso a paso

MATERIAL PARA TODAS LAS ASIGNATURAS

560 historias, una por semana

Tres cuadernillos, uno por ciclo. Cada nivel tiene 40 casos breves, ficticios y verosímiles, con su competencia, su tema ALMA y las cinco preguntas del día transversal. El coordinador de ciclo lo comparte el lunes; cada docente solo lee la historia y hace su pregunta.

160
Ciclo Inicial
4 a 8 años

240
Ciclo Intermedio
8 a 14 años

160
Ciclo de Proyección
14 a 18 años



Portada del cuadernillo



Apertura de nivel: foco, competencias e índice de 40 casos

PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

La casa también educa las emociones

Una sola guía para toda la familia: 65 experiencias de 20 a 30 minutos, en 8 bloques, con adaptación para cinco edades (4–6, 7–9, 10–12, 13–15 y 16–18 años). Trabaja las mismas cinco competencias que el colegio.

Cada experiencia trae

- Un ejemplo para partir y 5 pasos
- Preguntas para conversar
- Qué hacer durante la semana y qué hacer si cuesta
- Modelo SAFE aplicado y una fila por edad



Portada



Apertura del bloque 1



BLOQUE 1 DE 8

Vínculo y seguridad emocional

8 experiencias

PARA QUÉ SIRVE ESTE BLOQUE

Este bloque ayuda a que cada integrante se sienta visto, escuchado y acompañado en casa. Convierte la presencia, la confianza, el reconocimiento y la pertenencia en gestos concretos del día a día.

EL ROL DEL ADULTO

Usted da el ejemplo: reserva el tiempo, está disponible sin invadir y respeta la privacidad. Estas actividades no sirven para evaluar ni corregir a nadie.

EXPERIENCIAS DE ESTE BLOQUE

1 Diez minutos de presencia total 8
2 El mapa de personas que me sostienen 9
3 La caja de señales de cuidado 10
4 Historias que nos hicieron familia 11
5 El objeto de la escucha 12
6 Reconocimiento con evidencia 13
7 Nuestro lugar seguro en casa 14
8 Ritual de llegada y despedida 15

EXPERIENCIA 1 · VÍNCULO Y SEGURIDAD EMOCIONAL

1 Diez minutos de presencia total

Practicar estar disponibles para el otro con turnos breves, sin celular ni otras tareas y con temporizador.

COMPETENCIA	TEMA	DURACIÓN	MATERIALES	LO QUE QUEDA
Habilidades relacionales	Presencia y disponibilidad	20 a 30 minutos	Hojas, lápices y un temporizador (sirve el del celular).	Una tarjeta con dos señales concretas de presencia.

UN EJEMPLO PARA PARTIR

Un niño quiere mostrar su construcción mientras el adulto revisa mensajes. Un adolescente cuenta algo de su día mientras el adulto responde correos.

PASO A PASO

1. **Para empezar:** cuenten el ejemplo del niño y su construcción. Pregunten: "¿Cómo se habrá sentido el niño?". No pregunten si les pasó a ustedes.
2. Dejen celulares y otras tareas fuera de la vista. Pongan el temporizador en cinco minutos por persona.
3. En su turno, cada uno muestra o cuenta algo que elija. El otro solo mira, escucha y responde a eso.
4. Al sonar, cambien de rol. Luego cada uno dice qué gesto lo hizo sentir atendido: mirarlo, dejar el celular, asentir.
5. **Para cerrar:** escriban o dibujen en una tarjeta las dos señales de presencia que eligieron. Déjenla a la vista.

PARA CONVERSAR

- ¿Qué gesto te hizo sentir que la otra persona estaba disponible para ti?
- ¿Qué señal nos avisa que alguien necesita atención antes de que se moleste?
- ¿Cómo nos daremos cuenta de que estas señales están funcionando?

DURANTE LA SEMANA

Repitan diez minutos de atención completa dos veces durante la semana.

SI CUESTA

Bajen a cinco minutos o háganlo solo entre dos. Si nadie quiere contar algo propio, usen el ejemplo del niño y su construcción.

MODELO SAFE

S Ejemplo → turnos con temporizador → tarjeta con dos señales
A Cada uno muestra, escucha y cambia de rol
F Solo la presencia y la disponibilidad
E Decir: "Hoy practicamos estar de verdad con el otro."

SEGÚN LA EDAD

4 a 6 años	Muestra un juguete o dibujo. Usted empieza y le da dos señales a elegir: mirarse o sentarse juntos.
7 a 9 años	Maneja el temporizador y anuncia los turnos. Dibuja o escribe una señal. Usted lo ayuda a respetar el tiempo.
10 a 12 años	Escribe solo sus dos señales y explica en una frase por qué. Puede pensar en amigos o en la escuela.
13 a 15 años	Elige de qué hablar y si lo comparte. Puede decir qué señal espera de usted. Pregunte antes de aconsejar.
16 a 18 años	Define sus señales, como no mirar el celular cuando habla de estudios o trabajo. Acuerden solo lo necesario.

Consejo para el adulto. Dé el ejemplo dejando usted el celular primero. No fuerce abrazos ni conversación. Lo que su hijo cuente hoy no se usa después como reproche.

La presencia se reconoce en conductas pequeñas que comunican disponibilidad.

EJERCICIO 1 PARA LA FAMILIA

Diez minutos de presencia total

Habilidades relacionales · 20 a 30 min

Cómo se hace

Sin celular y con temporizador, cada uno tiene cinco minutos para mostrar o contar algo. El otro solo mira, escucha y responde.

Lo que queda

Una tarjeta con dos señales de presencia, a la vista en la casa.

EJERCICIO 2 PARA LA FAMILIA

Termómetro de intensidad familiar

Autogestión **20 a 30 min**

Cómo se hace

Cada uno dibuja un termómetro del 0 al 5, anota una señal por nivel y qué lo ayuda a bajar.

Según la edad

De 4 a 6 años, tres colores; de 7 a 9, caritas; desde los 13, el adolescente decide qué muestra.



BLOQUE 2 DE 8

Conciencia y lenguaje emocional

8 experiencias

PARA QUÉ SIRVE ESTE BLOQUE

Estas actividades ayudan a la familia a reconocer qué siente, con cuánta fuerza, qué avisa el cuerpo y qué se necesita. Así es más fácil pedir ayuda o poner un límite con palabras.

EL ROL DEL ADULTO

Usted ofrece palabras, pero no las impone. Pregunte en vez de adivinar. Acepte que otra persona describa lo que siente de una forma distinta a la suya.

EXPERIENCIAS DE ESTE BLOQUE

9	Termómetro de intensidad familiar	17	13	¿Qué necesito detrás de lo que siento?	21
10	Diccionario emocional de casa	18	14	Detectives de pistas emocionales	22
11	El cuerpo avisa primero	19	15	Más allá de 'bien' y 'mal'	23
12	Dos emociones a la vez	20	16	Pronóstico emocional del día	24

EXPERIENCIA 9 · CONCIENCIA Y LENGUAJE EMOCIONAL

9 Termómetro de intensidad familiar

Medir qué tan fuerte es una emoción con una escala de 0 a 5 y elegir qué hacer en cada nivel.

COMPETENCIA	TEMA	DURACIÓN	MATERIALES	LO QUE QUEDA
Autogestión	Intensidad emocional	20 a 30 minutos	Hojas y lápices	Un termómetro personal del 0 al 5, con señales y qué hacer en cada nivel

UN EJEMPLO PARA PARTIR

Esperar en una fila molesta un poco: eso es un 2. Una discusión fuerte puede ser un 4, y los nervios antes de una presentación pueden subir de 2 a 4.

PASO A PASO

1. **Para empezar:** cuenten que hoy harán un termómetro de emociones. Nadie será evaluado. Se puede hablar, dibujar o solo escuchar.
2. Cada uno dibuja un termómetro con números del 0 (tranquilo) al 5 (muy fuerte). Usen el ejemplo de la fila y la discusión para ubicar niveles.
3. Junto a cada número, cada uno anota una señal: qué nota en su cuerpo o qué hace. Por ejemplo, en 4: "hablo más fuerte".
4. Ahora anoten qué ayuda en cada nivel: en 2, respirar; en 4, alejarse un rato. Comparen y elijan una idea que puedan probar.
5. **Para cerrar:** quien quiera, muestra su termómetro. El adulto dice: "Reconocer intensidad permite actuar antes de que la emoción decida por nosotros".

PARA CONVERSAR

- ¿Qué señal aparece antes de llegar al nivel más alto?
- ¿Qué te ayuda a bajar un número cuando estás en 4?
- ¿Cómo me puedes avisar tu número sin tener que explicar?

DURANTE LA SEMANA

Una vez al día, cada uno dice un número del 0 al 5 para contar cómo está. Nadie pide explicaciones.

SI CUESTA

Hagan solo tres niveles (bajo, medio, alto) o usen un personaje de una película. Pueden hacerlo en cinco minutos.

MODELO SAFE

S Ejemplo → escala de 0 a 5 → termómetro con señales y ayudas
A Cada uno dibuja, ubica niveles y elige una ayuda
F Solo se trabaja qué tan fuerte es una emoción
E Decir: "Hoy vamos a medir qué tan fuerte sentimos algo".

SEGÚN LA EDAD

4 a 6 años	Usen tres colores (verde, amarillo, rojo) en vez de números. El niño señala o actúa; usted escribe por él.
7 a 9 años	Usen del 0 al 5 con caritas. El niño dibuja una señal por nivel; usted pregunta: "¿Y qué te ayuda ahí?".
10 a 12 años	Completa solo su termómetro con un caso del colegio o de pantallas. Explica qué hará en el nivel 4.
13 a 15 años	Puede hacer su termómetro en privado y mostrar solo una parte. Usted pregunta antes de dar consejos.
16 a 18 años	Define sus propios niveles para estudio, trabajo o relaciones. Acuerden solo qué hacer juntos si llega al 5.

Consejo para el adulto. Reciba el número sin corregirlo ni pedir explicaciones. Si alguien dice 4, no le diga que exagera. Nunca use ese número después como reproche.

Reconocer intensidad permite actuar antes de que la emoción decida por nosotros.

UNA HABILIDAD, TRES ESPACIOS

El mismo termómetro en la sala, en el libro y en la casa

El docente lo enseña, el estudiante lo practica en su libro y la familia lo usa en la semana. Así la habilidad no queda en una clase: se repite donde el niño vive.


Semana 03 Bloque 1 · Emociones intensas

Termómetro de la intensidad

Ubicar en un termómetro cuánto sube una emoción y nombrar qué ayuda antes de llegar arriba.

Materiales
Termómetro dibujado en cartulina, tarjetas, lápices y pizarra.

Tiempo
25 a 40 minutos

Competencia SEL
Autogestión
Notar cuánto sube una emoción usando una escala simple.

Paso a paso

1. **Para empezar:** El docente cuenta un caso: un estudiante se frustra porque una tarea no le resulta al primer intento.
2. Muestra el termómetro con tres niveles: abajo "tranquilo", al medio "molesto" y arriba "a punto de explotar".
3. Pregunta: "¿Dónde empieza la emoción?" y "¿Qué señal aparece en el cuerpo?". Anota las ideas en cada nivel.
4. Lee tarjetas con situaciones de clase. Los estudiantes muestran con la mano a qué nivel subiría la emoción.
5. Pregunta: "¿Qué ayuda antes de llegar arriba?". Los estudiantes proponen pausas y las anota.
6. **Para cerrar:** Cada estudiante elige una pausa para usar cuando su emoción llegue al medio.

Mis notas

16 Bloque 1 · Emociones intensas

En la sala

Guía docente · semana 3


Ficha 3 Bloque 1 · Emociones intensas

Termómetro de la intensidad

Autogestión

PARA EMPEZAR

¿Te has frustrado alguna vez porque algo no te salió a la primera?

EXPLORO

Joaquín arma una maqueta y se le cae una parte. Primero resopla. Lo intenta otra vez y se cae de nuevo. Ahora siente calor en la cara y aprieta los dientes.

¿La frustración de Joaquín está igual que al principio o va subiendo?

DESCUBRO

Las emociones suben por niveles, como un termómetro. Si noto a tiempo cuánto subió, puedo hacer una pausa antes de llegar arriba. Sentir mucho no está mal.

PALABRA CLAVE

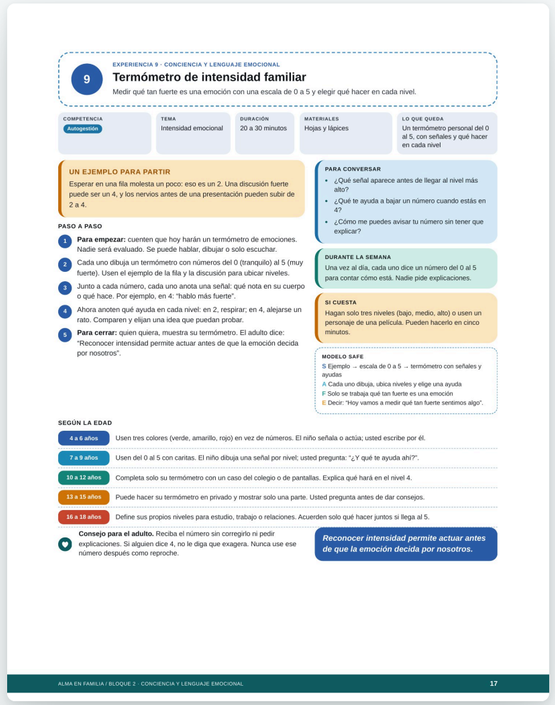
Intensidad: Qué tan fuerte es una emoción. Puede ser suave, media o muy fuerte.

LO DIGO CON MIS PALABRAS

12

En el libro

ALMA en ruta · ficha 3


EXPERIENCIA 9 · CONCIENCIA Y LENGUAJE EMOCIONAL

9 Termómetro de intensidad familiar

Medir qué tan fuerte es una emoción con una escala de 0 a 5 y elegir qué hacer en cada nivel.

COMPETENCIA: Autogestión
TEMA: Intensidad emocional
DURACIÓN: 20 a 30 minutos
MATERIALES: Hojas y lápices
LO QUE QUEDA: Un termómetro personal del 0 al 5, con señales y qué hacer en cada nivel

UN EJEMPLO PARA PARTIR

Esperar en una fila molesta un poco: eso es un 2. Una discusión fuerte puede ser un 4, y los nervios antes de una presentación pueden subir de 2 a 4.

PASO A PASO

1. **Para empezar:** cuenten que hoy harán un termómetro de emociones. Nadie será evaluado. Se puede hablar, dibujar o solo escuchar.
2. Cada uno dibuja un termómetro con números del 0 (tranquilo) al 5 (muy fuerte). Usen el ejemplo de la fila y la discusión para ubicar niveles.
3. Junto a cada número, cada uno anota una señal: qué nota en su cuerpo o qué hace. Por ejemplo, en 4: "hablo más fuerte".
4. Ahora anoten qué ayuda en cada nivel: en 2, respirar; en 4, alejarse un rato. Comparen y elijan una idea que puedan probar.
5. **Para cerrar:** quien quiera, muestra su termómetro. El adulto dice: "Reconocer intensidad permite actuar antes de que la emoción decida por nosotros".

PARA CONVERSAR

- ¿Qué señal aparece antes de llegar al nivel más alto?
- ¿Qué te ayuda a bajar un número cuando estás en 4?
- ¿Cómo me puedes avisar tu número sin tener que explicar?

DURANTE LA SEMANA

Una vez al día, cada uno dice un número del 0 al 5 para contar cómo está. Nadie pide explicaciones.

SI CUESTA

Hagan solo tres niveles (bajo, medio, alto) o usen un personaje de una película. Pueden hacerlo en cinco minutos.

MODELO SAFE

S Ejemplo → escala de 0 a 5 → termómetro con señales y ayudas
A Cada uno dibuja, ubica niveles y elige una ayuda
F Solo se trabaja qué tan fuerte es una emoción
E Decir: "Hoy vamos a medir qué tan fuerte sentimos algo".

SEGÚN LA EDAD

4 a 6 años	Usen tres colores (verde, amarillo, rojo) en vez de números. El niño señala o actúa; usted escribe por él.
7 a 9 años	Usen del 0 al 5 con caritas. El niño dibuja una señal por nivel; usted pregunta: "¿Y qué te ayuda ahí?".
10 a 12 años	Completa solo su termómetro con un caso del colegio o de pantallas. Explica qué hará en el nivel 4.
13 a 15 años	Puede hacer su termómetro en privado y mostrar solo una parte. Usted pregunta antes de dar consejos.
16 a 18 años	Define sus propios niveles para estudio, trabajo o relaciones. Acuerden solo qué hacer juntos si llega al 5.

Consejo para el adulto. Reciba el número sin corregirlo ni pedir explicaciones. Si alguien dice 4, no le diga que exagera. Nunca use ese número después como reproche.

Reconocer intensidad permite actuar antes de que la emoción decida por nosotros.

ALMA EN FAMILIA / BLOQUE 2 · CONCIENCIA Y LENGUAJE EMOCIONAL 17

En la casa

ALMA en familia · experiencia 9

Lleve ALMA a su comunidad educativa

Agendemos una reunión para mostrarle los materiales de sus niveles
y preparar una propuesta según su matrícula.

contacto@flich.org · +56 9 9306 1889 · www.flich.org

«Sin desarrollo humano, no hay evolución social.»

Arnaldo Canales · Director Ejecutivo de FLICH