



Programa de Habilidades para la vida

Guía para padres y educadores

El contenido de esta guía es propiedad exclusiva de Emociones para Vivir. Ha sido diseñado especialmente para brindar acompañamiento a padres y educadores dentro del marco de nuestro programa de habilidades. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, modificación o uso con fines distintos a los establecidos sin la autorización expresa de Emociones para Vivir.

Programa de habilidades para la vida

Este es un programa estructurado de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a niños de 4 a 7 años
Este programa se divide en 4 módulos:

Habilidades básicas

Poder aprender las habilidades principales del programa: semáforo de regulación, análisis de la conducta, mindfulness y los personajes principales del pensamiento social.

Pensamiento Social

Su objetivo es que los niños conozcan los 18 personajes del pensamiento social, para poder aprender a resolver situaciones difíciles, tanto en el espacio escolar, como en el espacio familiar.

Regulación emocional

El objetivo es ayudar a los niños a que tengan decisiones conscientes, aceptando las emociones y regulándolas. Se trabaja en conocer, entender y etiquetar las emociones y como actúan dentro de cada uno. Escapándose de lo "bueno" y lo "malo".

Resolución de problemas

Se busca trabajar en el pensamiento estratégico, logrando dar pasos para ser efectivos, porque muchas variables no las puedo controlar, pero hay otras que necesito dar pasos para ser efectivo en mis acciones

En este documento se presentarán tanto las habilidades básicas como los personajes del pensamiento social para poder utilizarlos tanto en el ámbito escolar como en los hogares.

*Para poder repasar el semáforo, revisar las sesiones del grupo de WhatsApp y ver la que le corresponde a esa temática.



Habilidades Básicas

Mente Sabia

Mente emocional



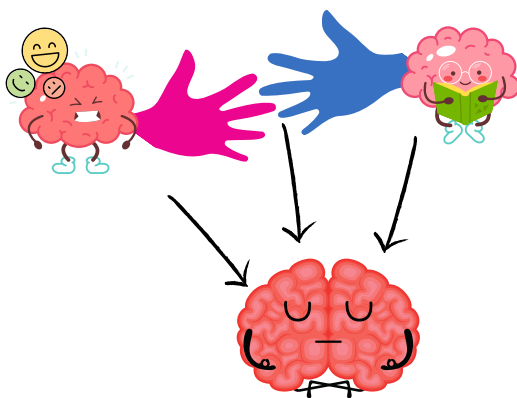
- Nos gobiernan los sentimientos
- nos cuesta pensar en las consecuencias de nuestras acciones
- la podemos utilizar en situaciones extremas donde no necesitas detenerte y considerar las consecuencias.



Mente Racional

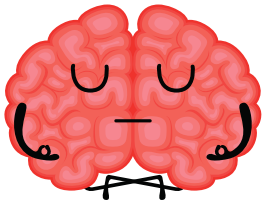


- mente fría que no considera emociones
- la que se fija en los más mínimos detalles
- Nos ayuda a mantener la calma y concentrarnos en los hechos

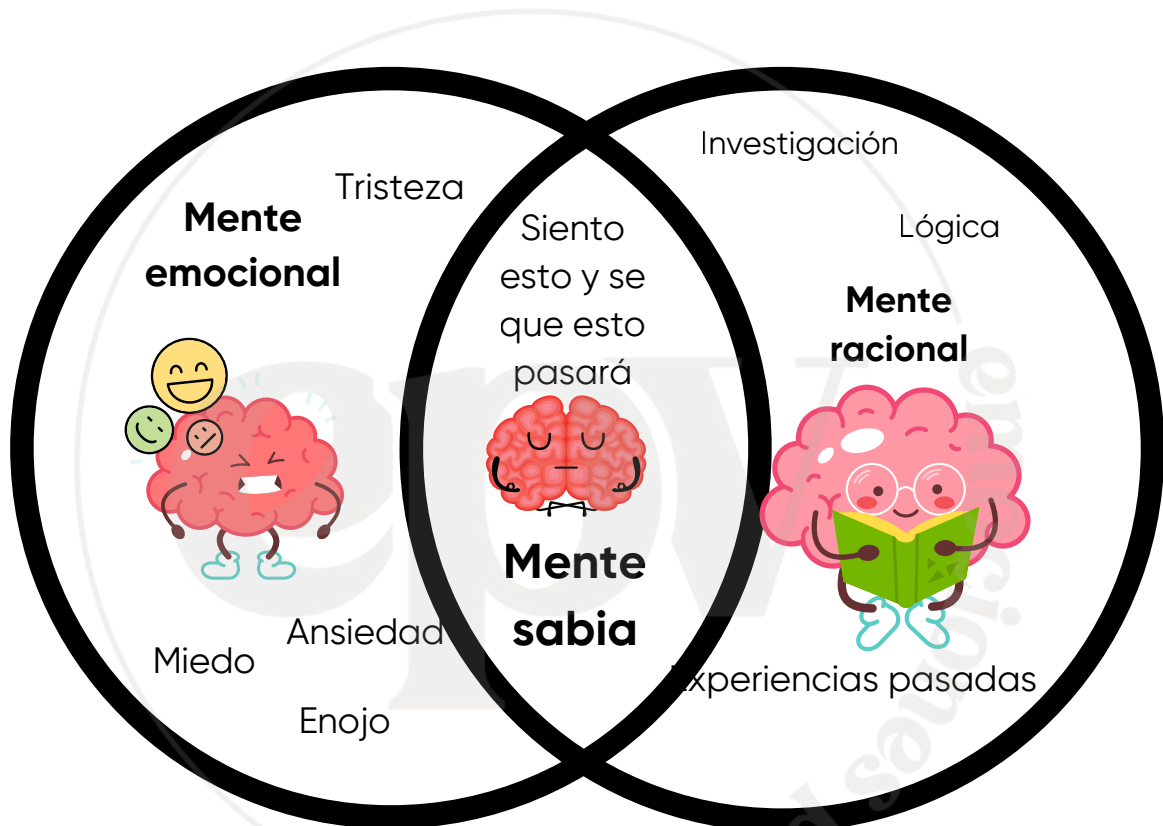


Mente Sabia

Cual es más importante?
LAS DOS, ya que cada una tiene su función. pero lo más importante sucede cuando ambas se unen y forman...
La mente Sabia



La mente sabia, es el medio del camino entre la mente emocional y la mente racional. Nos permite ser más sabios y tomar mejores decisiones.



MENTE SABIA

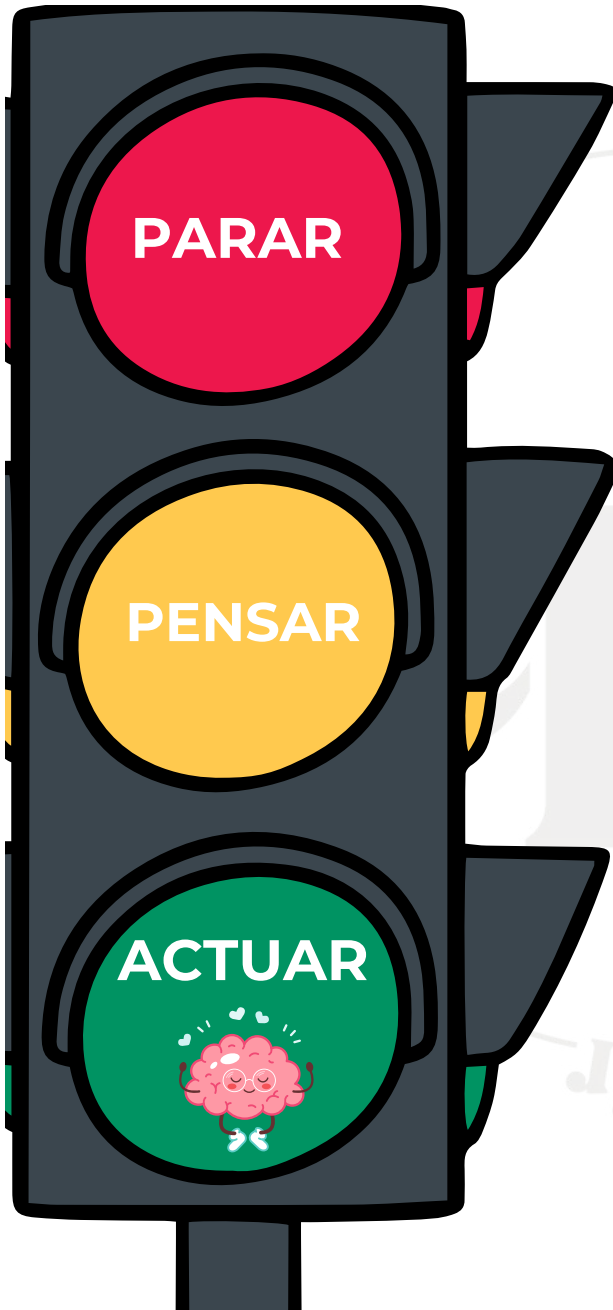
Me siento:

Tengo el pensamiento de:

Haré esto:

Para papás:

1. Me repito: "yo puedo con esto"
2. Valido la emoción: "entiendo que te sientas enojado, no te compré lo que querías"
3. Tengo en cuenta que si yo mantengo la calma, mi hijo va a contagiarse de mí.
4. Me enfoco en mi hijo, no en la situación
5. Conexión es más importante que corrección



Me auto- felicito: Bien hecho _____! (levanto el pulgar)



Recordá:

Todo error es una oportunidad de aprendizaje.
Necesitan aprender habilidades, no ser castigados.
Necesitamos tener historias de éxito que se cuenten a sí mismos

1



Nos callamos todos (no importa quien tiene la razón)

2



Intensas sensaciones:
agua, hielo, tomar agua fría

3



Manos conmigo: abraza tu cuerpo fuerte.

4

10



Observo: Cuento hasta 10, respiro lentamente

5



Repito: "yo no soy mi emoción"
"si espero un ratito va a pasar"

Describo: "Me siento"

6



Participo: Toco algo que me relaje, voy a mi espacio de la calma

7



Botón del pánico o solución

8



Aceptación radical
(me tengo que bañar)

9

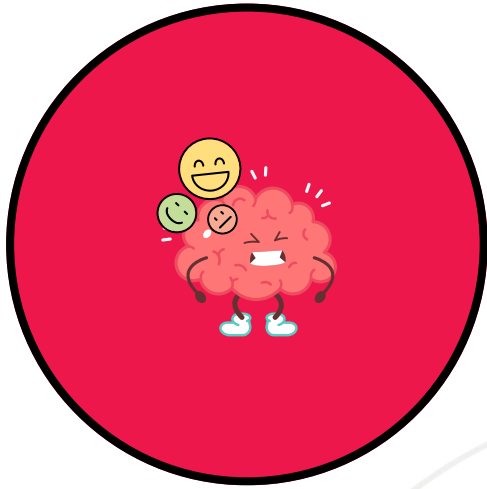


Pido disculpas
(Le hablo mal a alguien en mi colegio)



Manos dispuestas

Semáforo de regulación emocional

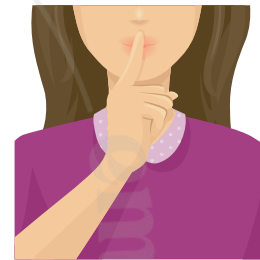


La Mente Emocional está tomando el control, lo que te lleva a que sientas emociones muy intensas como enojo, frustración o miedo. En esta fase, el semáforo te enseña a pausar y calmarse antes de actuar y poder llegar a tu mente sabia.



Me callo

1 Cuando te sientes así, lo primero es quedarte en silencio para no decir o hacer algo que te lastime a ti o a otros. Esto nos permite aprender a detenernos y a no actuar impulsivamente cuando las emociones están fuera de control.



1. Intensas sensaciones:

2 Al sentir una sensación física fuerte, como tomar agua fría o chupar un hielo, se desvía la atención de la emoción intensa. Esto ayuda a calmar la mente.

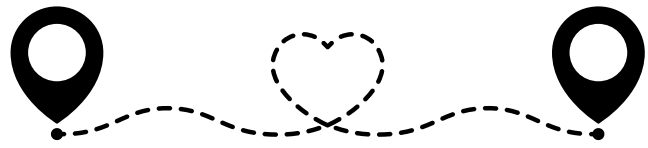
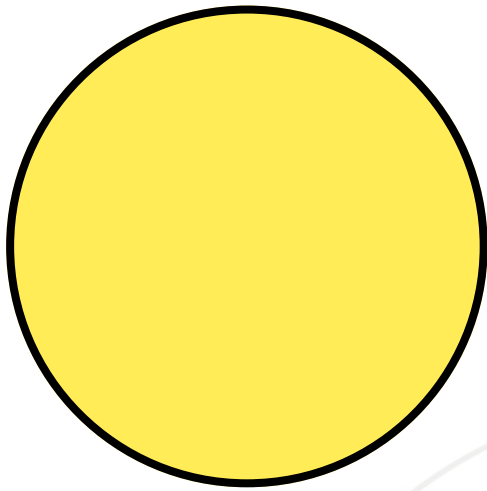


3 Tensa y relaja.

Puedo darme un abrazo fuerte o apretar mis manos y luego soltarlas. Esto ayuda a reducir la tensión física que acompaña las emociones fuertes, lo cual ayuda a que el cuerpo se relaje y, en consecuencia, también las emociones.



Semáforo de regulación emocional



En la luz amarilla, estás en medio de tus emociones, pero ya no tan intensas. Aquí puedes comenzar a pensar un poco más.

1

Observo:

La respiración profunda es una herramienta poderosa para reducir la intensidad de las emociones y activar el sistema de relajación del cuerpo. puedes practicar contar hasta 10 mientras respiras despacio. Este ejercicio permite ganar tiempo, para que tus emociones se vayan suavizando, dándoles espacio para pensar con mayor claridad.



2

Autoinstrucciones

Las autoinstrucciones son como pequeñas frases que nos decimos para calmarnos y pensar antes de actuar cuando estamos enojados o tristes.

Nos recuerda que, aunque estamos enojados, pronto nos sentiremos mejor si esperamos un poco y nos ayudan a entender que, aunque estamos tristes o enojados, eso no nos define.



"si espero un ratito, va a pasar"

" yo no soy mi emoción"

3

Participo: sensaciones relajantes

Toco algo que me relaje: Por ejemplo, puedo apretar una pelota suave o abrazar mi peluche favorito. Esto me ayuda a sentirme mejor.

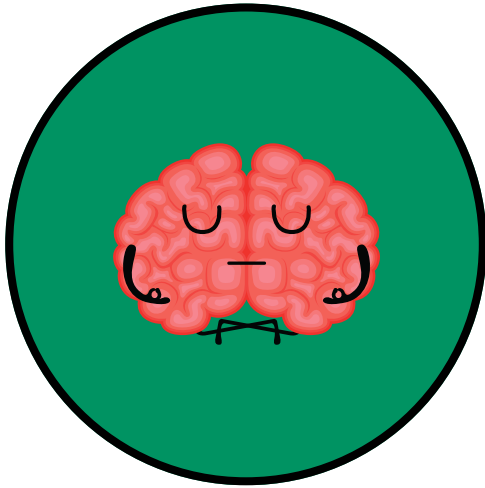
Escucho música: Puedo poner una canción que me guste o que me haga sentir tranquilo.

Voy a mi espacio de la calma: Este es un lugar especial donde puedo estar solo un rato para respirar y relajarme.

Froto mi pantalón o mi ropa: Al pasar mis manos por mi ropa, como frotando los muslos o las mangas de mi camiseta, puedo sentirme más tranquilo.



Semáforo de regulación emocional



La luz verde del semáforo es cuando ya estamos en calma y listos para actuar con la Mente sabia. Después de haber respirado y calmado nuestras emociones, la luz verde nos dice que es momento de resolver el problema de la mejor manera.

1

Botón de pánico o solución

Si algo salió mal, en lugar de desesperarme, pienso: "¿Qué solución puedo buscar?". Por ejemplo, si se cayó mi torre de bloques, en vez de enojarme más, decido volver a armarla o pedir ayuda.



2

Aceptación radical

Hay cosas que no se pueden cambiar, aunque no me gusten. Aquí digo: "Lo acepto". Por ejemplo, si mamá dice que ya es hora de bañarme, acepto la situación y lo hago, aunque prefiera seguir jugando.



3

Pido disculpas

Si, mientras estábamos enojados o tristes, le dijimos algo malo a alguien o empujamos a un amigo, la luz verde también nos dice que es un buen momento para pedir disculpas. Decir "Lo siento" es importante porque ayuda a arreglar nuestra relación con los demás. Pedir perdón no solo hace que los demás se sientan mejor, sino que también nos hace sentir bien porque estamos haciendo lo correcto.



4

Manos dispuestas

Finalmente, es importante darnos un reconocimiento. Nos podemos decir algo como: "¡Bien hecho!" o levantar el pulgar, porque logramos calmar nuestra emoción y actuar de manera efectiva.



PENSAMIENTO SOCIAL



Detective social

Hoy vamos a aprender algo muy divertido y útil. Vamos a ser detectives, pero no cualquier tipo de detective. Seremos Detectives Sociales. Un Detective Social es alguien que usa sus ojos, oídos, y su mente para encontrar pistas sobre lo que los demás están pensando y sintiendo.

Cuando somos Detectives Sociales, podemos entender mejor lo que está pasando a nuestro alrededor y saber cómo actuar para que todos se sientan bien."

"Ser un Detective Social significa que estamos atentos a lo que sucede a nuestro alrededor. Buscamos pistas para saber lo que otros están pensando o sintiendo. Es como resolver un misterio, pero en lugar de buscar pistas sobre un crimen, buscamos pistas sobre cómo se sienten las personas y qué están pensando."

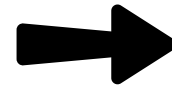


Por ejemplo:

Si alguien está sonriendo y jugando con sus amigos, podríamos pensar que está feliz.



Si alguien está cruzado de brazos, con el ceño fruncido y no habla mucho, podríamos pensar que está molesto o triste.



¿Ven cómo podemos encontrar estas pistas solo observando?
¡Eso es lo que hace un Detective Social!"

Ahora que sabemos cómo buscar pistas sociales, vamos a hacer un juego de rol. Vamos a actuar diferentes situaciones, y cada uno de ustedes será un Detective Social que tendrá que descubrir qué está pasando y cómo responder.

Superflex

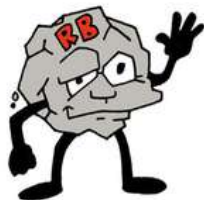
Hemos aprendido a ser Detectives Sociales! Sabemos que cuando estamos con otras personas, es importante observar lo que pasa a nuestro alrededor, mirar las caras y los cuerpos de los demás, y usar nuestras pistas para entender cómo actuar en cada situación.

Pero a veces, aunque sabemos qué hacer, algo dentro de nuestra cabeza nos empuja a hacer otra cosa. Tal vez queremos quedarnos tranquilos, pero sentimos que no podemos dejar de movernos. O queremos compartir, pero algo nos hace sentir que no queremos soltar nuestro juguete.



¡Aquí es donde aparecen unos personajes muy especiales llamados **Los Impensables!**

Los Impensables son como pequeños visitantes que llegan a nuestra mente y nos empujan a hacer cosas que pueden hacer más difícil llevarnos bien con los demás.



Cabeza dura



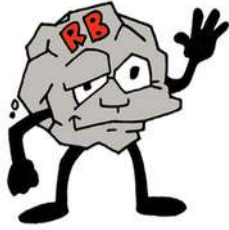
Triple D:
Destructor de la diversión

Pero no se preocupen, porque hay alguien que nos puede ayudar... **¡Nuestro héroe Superflex!**

En nuestra próxima aventura, vamos a conocer más sobre estos Impensables y cómo Superflex nos ayuda a vencerlos usando nuestro pensamiento flexible. ¡Vamos a descubrir cómo ser los héroes de nuestra propia mente!"



Parte de tu entrenamiento superflex es conocer a cada uno de los impensables para que reconozcas cuál de ellos está tratando de superar tus poderes superflex.



Cabeza dura



Triple D:
Destructor de la diversión



Comesesos



Cristalito



Jeanchi



Preocupaladrillo



Gruñón



Bromista



Invasor



Saltarín



Inflex



Remolin

¿Cómo utilizarlos?

En algunas ocasiones los niños pueden olvidarse de las habilidades o herramientas y actúan desde su "Mente Emocional"

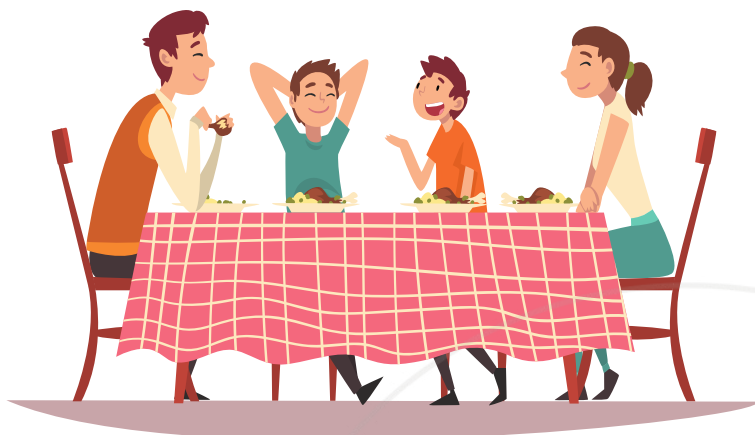


Nuestro papel, es acompañarlos en este proceso, recordarles las habilidades que han aprendido, utilizar los recursos para poder gestionar sus emociones y resolver problemas de una manera efectiva

Todos los impensables actúan desde la mente Emocional, es por esto que cuando se presenta una situación podemos recurrir a ellos para explicarles que alguno de estos "está invadiendo su mente" y así poder recurrir a las estrategias para vencerlo ya que tenemos los poderes superflex.



Situación ejemplo



Estás en un restaurante con tu hijo y no deja de jugar con la comida, hacer bromas y reír.

Cómo actuar:

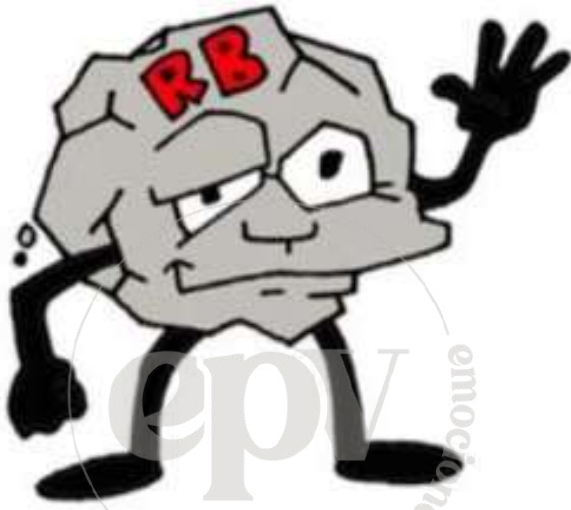
Hijo, veo que estás muy divertido pero recuerda que este no es momento para bromas.

Entiendo que quieras jugar pero este no es el momento adecuado, ya sé que es lo que está sucediendo, quizás te está invadiendo algún

(En este momento dejamos que él piense en cuál sería)

Así es! parece que te invade el bromista, pero recuerda que tienes poderes superflex y lo podés vencer.

Recordemos las estrategias para vencerlo



Cabeza dura

Cabezadura es un Impensable que hace que nos quedemos atrapados en una sola idea y no queramos cambiar. Es como si nuestra cabeza fuera una roca muy dura que dice: "¡No quiero cambiar de idea!" Cuando Cabezadura está en nuestra mente, nos cuesta compartir, escuchar a los demás o probar algo nuevo. Por ejemplo, si queremos un juguete y alguien más también lo quiere, Cabezadura nos dice: "¡Es mío y no lo suelto!" y eso puede hacernos sentir enojados o frustrados.



- Botón de pánico o solución
- sé flexible y piensa en otra manera de solucionarlo
- Escoge otra actividad



Triple D: Destructor de diversión

Hace que las personas se enojen si pierden un juego, si no pueden ir primero o dejan de jugar porque están enojados



- Utiliza el semáforo
- Botón de pánico o solución
- Identificar el tamaño del problema
- Autoinstrucción



Comesesos

Te dificulta concentrarte en lo que estás haciendo o en lo que los demás te están diciendo.

Te distraes fácilmente con tus pensamientos o con las cosas de tu alrededor.



STOP

- **Stop:** Reconoce los distractores (Detente y reconoce que te estás distrayendo)
- **Toma** tu tiempo para observar lo que está sucediendo
- **Opta** por una acción diferente.
- **Procede** con la acción que has elegido



Cristalito

Hace que las personas se enfaden fácilmente y exploten frente a un problema pequeño.



- Tamaño del problema
- Botón de pánico o solución
- Semáforo
- Autoinstrucción
- Rueda de resolución de problemas



Jeanchi

Hace a las personas mandonas, molestosas, burlescas, que tomen cosas de las personas sin preguntar y hagan bullying.



- Decirlo o tragarlo
- 3 preguntas mágicas: ¿Es amable? ¿es necesario? ¿me gustaría que me lo digan a mi?



Preocupadrillo

Hace que las personas se preocupen demasiado y se sientan nerviosos frente a otras personas o situaciones. Hace que las personas coloquen un muro y no hablen con los demás



- Respiro
- Botón de pánico o solución
- Tamaño del problema
- Autoinstrucciones
- Detective de preocupaciones



Gruñón

Aparece cuando sentimos que todo es injusto y que los demás no nos tratan bien. Nos hace ver solo lo que nos molesta y nos pone de mal humor, como si todo estuviera en nuestra contra. Cuando el Gruñón nos invade, es más difícil ver las cosas buenas que pasan a nuestro alrededor.



- Uso mi lupa positiva
- Reviso mi cuerpo



Bromista

Hace que las personas sean graciosas cuando no es el momento adecuado. También hace que digas las mismas bromas o palabras una y otra vez hasta que las personas se molesten.



- Usar Gracionómetro
- Cierro los ojos y respiro
- Ir al espacio de la calma
- Autoinstrucciones



Invasor

No respeta el espacio personal de las otras personas



Cuando invades:

- Recuerdo la burbuja
- Respeto los límites
- pido permiso



Cuando te invaden:

- Hablar
- Ignorar
- Alejate
- Pide ayuda



Saltarín

Hace que las personas tengan demasiada energía, no puedan permanecer quietos y hagan tonterías en momentos que no son adecuados.



- Respiro
- Escucho con todo el cuerpo
- le doy un descanso a mi cerebro



Inflex

Hablas todo el tiempo de un mismo tema que te interesa



- Escuchar con todo el cuerpo
- Espera tu turno para hablar
- Busca pistas en la otra persona



Remolin

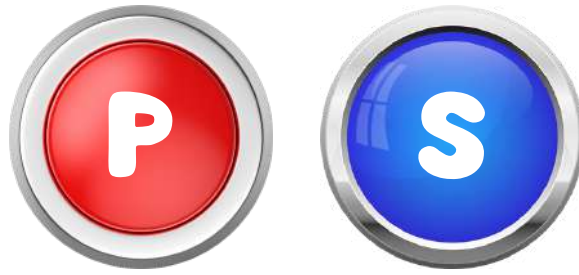
Cambias todo el tiempo el tema que está hablando el grupo



- Escuchar con todo el cuerpo
- Espera tu turno para hablar
- Busca pistas en la otra persona

Herramientas

Botón de pánico y solución



¿Qué es?

Es una herramienta que ayuda a los niños a tomar conciencia de que, ante un problema o una situación difícil, ellos tienen el poder de decidir cómo reaccionar.

¿Cómo se usa?

Cuando ocurre un conflicto, una frustración o algo no sale como esperaban, les enseñamos que pueden "apretar" uno de estos dos botones imaginarios:

- Botón de Pánico: cuando lo aprietas, reaccionas desde la emoción intensa: gritas, lloras, te enojas o simplemente te bloqueas.
- Botón de Solución: cuando lo aprietas, eliges pensar antes de actuar, buscar ayuda, calmarte o encontrar una forma más eficaz de resolver lo que está pasando.

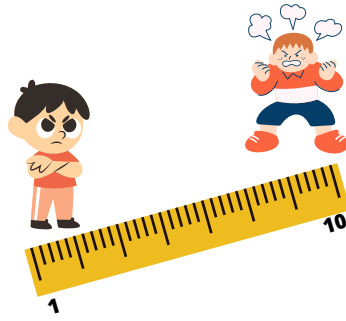
¿Para qué sirve?

Esta herramienta enseña a los niños que no podemos controlar todo lo que pasa, pero sí podemos elegir cómo responder. Fortalece su autorregulación y les da una alternativa concreta para actuar con más calma y eficacia.

¿Cómo pueden ayudar los adultos?

- Recordando la herramienta en el momento: "¿Qué botón vas a apretar ahora?"
- Reflejando después de una situación difícil: "¿Qué botón crees que apretaste? ¿Qué podrías hacer la próxima vez?"
- Modelando la herramienta: los adultos también pueden decir en voz alta: "Esto me enojó, pero voy a apretar mi botón de solución y buscar una manera de arreglarlo."

Identificar el tamaño del problema



¿Qué es?

Es una herramienta que ayuda a los niños a identificar la magnitud de un problema y a elegir una respuesta emocional proporcional. No todos los problemas necesitan una gran reacción, y esta herramienta les da un marco claro para pensar antes de actuar.

¿Cómo se usa?

Se clasifica el problema en tres niveles:

◆ Problema PEQUEÑO

- Es algo que puedo resolver rápido y fácilmente, por mi cuenta o con la ayuda de un amigo.

Ejemplo: se me cayó un lápiz, alguien me dijo algo que no me gustó, no entiendo una consigna.

✓ Reacción esperada: Pido ayuda, me calmo, busco una solución.

◆ Problema MEDIANO

- Es un problema que necesita más tiempo y esfuerzo para resolverse.
- Puede que necesite ayuda de un adulto.

Ejemplo: discutí con un compañero, perdí algo importante, me siento frustrado con una tarea.

✓ Reacción esperada: Me tomo un momento para calmarme, busco apoyo, intento resolver con ayuda.

● Problema GRANDE

- Es un problema más grave o complejo, que no puedo resolver solo.
- Requiere sí o sí la ayuda de un adulto de confianza.

Ejemplo: alguien me lastimó, me siento muy triste o asustado, veo una situación peligrosa.

✓ Reacción esperada: Pido ayuda urgente, me alejo del peligro, me cuido.

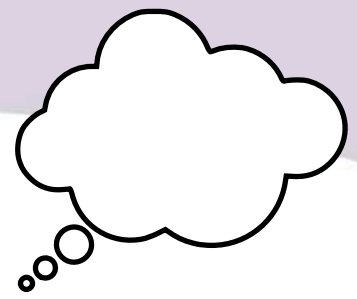
¿Para qué sirve?

Ayuda a que los niños aprendan a regular su reacción emocional, diferenciar entre lo urgente y lo manejable, y pedir ayuda de forma adecuada.

¿Cómo pueden ayudar los adultos?

- Hacer preguntas como: "¿Qué tamaño tiene este problema?", "¿Lo puedes resolver solo o necesitas ayuda?"
- Validar sus emociones sin exagerar el problema: "Entiendo que estás molesto, ¿crees que es un problema pequeño, mediano o grande?"
- Usar ejemplos de la vida real para practicar la clasificación de problemas.

Autoinstrucciones



¿Qué son?

Las autoinstrucciones son frases cortas y poderosas que los niños se dicen a sí mismos para ayudarse a manejar sus emociones, tomar mejores decisiones y calmarse en momentos difíciles.

¿Para qué sirven?


Ayudan a los niños a pausar antes de reaccionar, a regular su conducta y a recordar que tienen recursos internos para manejar lo que sienten. Funcionan como una especie de "voz amiga" interna que les recuerda que pueden estar bien, incluso cuando algo los frustra o molesta.

Autoinstrucciones que usamos con frecuencia en el programa:

"Yo no soy mi emoción"

- Esta frase ayuda al niño a diferenciar lo que siente de lo que es.
- Sentir rabia, tristeza o miedo no define quién soy.


 Les enseña que las emociones van y vienen, y que pueden sentir sin dejar que eso los controle.

 Se puede usar cuando el niño está muy molesto o desbordado: "Estoy sintiendo rabia, pero yo no soy rabia. Puedo calmarme."

"Si espero un ratito... va a pasar"

- Esta frase enseña tolerancia al malestar.
- Ayuda a los niños a entender que las emociones intensas no duran para siempre.

 Les da la esperanza de que pueden sentirse mejor si se dan un momento para respirar o esperar.

 Se puede usar cuando quieren reaccionar de inmediato o están muy frustrados: "Estoy muy enojado, pero si espero un ratito... va a pasar."

¿Cómo pueden ayudar los adultos?

- Repetir las frases con ellos durante momentos difíciles.
- Modelarlas: "Estoy un poco frustrada, pero yo no soy mi emoción. Si espero un ratito, esto va a pasar."
- Escribirlas o tenerlas visibles en la casa o el aula como recordatorio.
- Validar lo que sienten y luego usar la autoinstrucción: "Entiendo que estés triste. Recuerda que si esperas un ratito... va a pasar."

Stop



¿Qué es?

La técnica STOP es una herramienta que enseñamos para ayudar a los niños a detenerse cuando están distraídos, frustrados o desbordados emocionalmente, y elegir conscientemente una mejor forma de actuar.

STOP es un acrónimo que representa los pasos que seguimos para pausar, observar y elegir una mejor acción.

● S – Stop (¡Detente!)

Cuando te des cuenta de que estás perdiendo el control, estás frustrado o distraído... ¡Detente! Haz una pausa intencional.

- ◆ Reconoce: "Me estoy distrayendo" o "Me estoy enojando mucho".

● T – Toma un tiempo para observar

Mira hacia adentro.

- ◆ ¿Qué estás sintiendo?
- ◆ ¿Qué está pensando tu mente?
- ◆ ¿Qué sensaciones tiene tu cuerpo?

Ejemplo: "Siento calor en la cara, mi corazón late rápido, estoy frustrado porque no entiendo la tarea."

● O – Opta por una acción diferente

Aquí decides con intención qué hacer.

- ◆ Elige volver a tu tarea.
- ◆ Aléjate de lo que te distrae.
- ◆ Usa una autoinstrucción como: "Estoy eligiendo volver a concentrarme ahora."

● P – Procede con la acción que elegiste

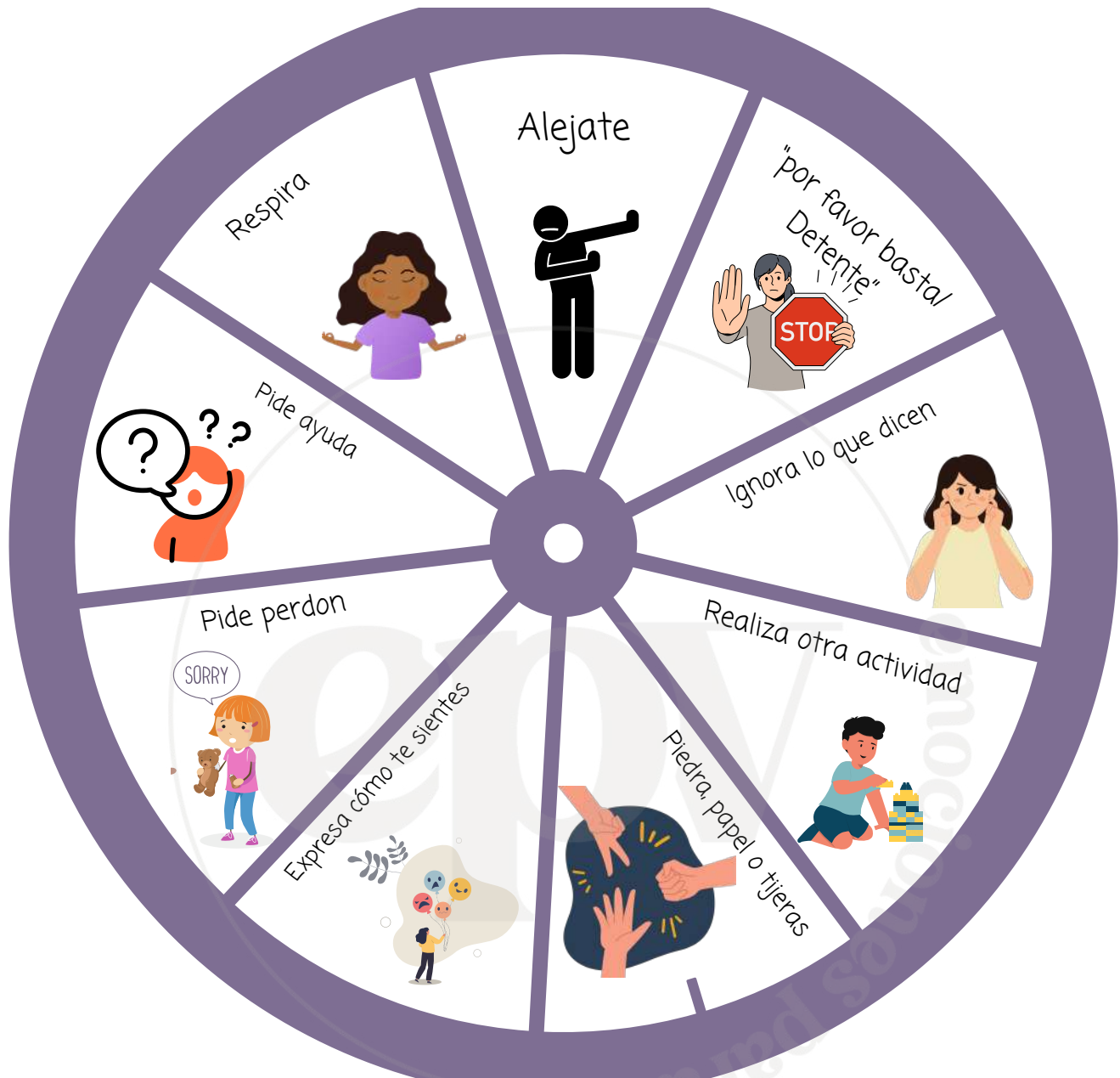
Vuelve a lo que estabas haciendo con una actitud renovada.

- ◆ Haz un esfuerzo consciente por mantener tu atención.
- ◆ Si te vuelves a distraer o frustrar, repite STOP.

💡 Consejos para adultos

- Ayuda a los niños guiándolos paso a paso: "Vamos a hacer STOP juntos."
- Refuerza el uso de esta técnica en situaciones reales.
- Enséñales que darle un descansito al cerebro también es parte del proceso. A veces, parar 1 minuto para respirar o estirarse ayuda a volver con más energía.

Rueda de resolución de conflictos



¿Qué es?

Es una herramienta visual y concreta que enseña a los niños diferentes formas de resolver conflictos o manejar situaciones difíciles con otros. Les permite explorar varias opciones antes de reaccionar impulsivamente, fomentando la autorregulación, la empatía y el pensamiento flexible.

🧩 ¿Cómo se usa?

Cuando un niño se enfrenta a un conflicto (por ejemplo, alguien le quita un juguete, lo empujan, se siente frustrado, etc.), puede mirar la rueda y elegir una estrategia para resolver el problema de forma pacífica y eficaz.

👤 ¿Cómo pueden reforzarla padres y profes?

- Tener la rueda impresa o dibujada en un lugar visible.
- Usarla como referencia en momentos de conflicto: "¿Cuál opción de la rueda podrías usar ahora?"
- Practicar las opciones en juegos o dramatizaciones.
- Felicitar al niño cuando usa alguna de las estrategias de forma efectiva.

Decirlo o tragarlo



¿Qué es?

Es una estrategia que enseñamos para ayudar a los niños a pensar antes de hablar, sobre todo cuando tienen ganas de decir algo que podría molestar, herir o no aportar. Los ayuda a desarrollar empatía, autorregulación y mejores habilidades sociales.

¿Cómo funciona?

Cuando un niño quiere decir algo (sobre todo si está enojado, frustrado o molesto), le enseñamos a hacerse 3 preguntas claves para decidir si:

- ◆ ¡Lo digo! → si es útil, amable o necesario
- ◆ Me lo trago → si puede hacer daño o no es importante decirlo ahora

Las 3 preguntas mágicas

¿Es amable?

- ◆ ¿Lo que quiero decir hará sentir bien al otro?
- ✓ Si es amable → ¡Lo digo!
- ✗ Si es hiriente, burlón o agresivo → Me lo trago

¿Es necesario?

- ◆ ¿La otra persona necesita saber esto?
- ◆ ¿Es el momento correcto para decirlo?
- ◆ ¿Me gustaría que me lo dijeran a mí?
- ✓ Si es importante → ¡Lo digo!
- ✗ Si no cambia nada o solo critica → Me lo trago

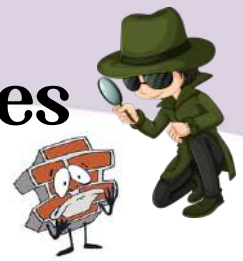
¿Cómo me sentiría yo si me lo dijeran a mí?

- ✓ Si me gustaría escucharlo → ¡Lo digo!
- ✗ Si me haría sentir mal → Me lo trago

¿Cómo pueden usarla padres y profesores?

- Hacer el ejercicio juntos con ejemplos cotidianos.
- Preguntar al niño: "¿Eso era amable? ¿Era necesario?"
- Validar cuando el niño se autocontrola y elige callar algo que podría haber herido.
- Usar frases como: "Veo que te lo tragaste, ¡qué buena elección hiciste!"

Detective de preocupaciones



¿Qué es?

Es una estrategia que ayuda a los niños a investigar sus miedos o pensamientos ansiosos. Les enseñamos a convertirse en detectives de sus pensamientos, observando con calma, haciendo preguntas, buscando pistas y encontrando soluciones.

💬 ¿Por qué es útil?

Porque muchas veces, las preocupaciones pueden parecer más grandes o reales de lo que son. Esta herramienta permite que el niño:

- Ponga en palabras lo que siente.
- Evalúe si esa preocupación es realista o no.
- Encuentre formas de actuar, incluso si tiene miedo.

✚ ¿Cómo se usa?

1. Describir la preocupación

El primer paso es que el niño diga lo que le preocupa. Nombrar la preocupación ayuda a disminuir su intensidad.

2. Hacerse preguntas como un detective

Se lo invita a hacerse preguntas que lo ayuden a pensar con claridad:

- ¿Esto ha pasado antes?
- ¿Cuántas veces ha pasado?
- ¿Qué pasó la última vez?
- ¿Qué podría hacer si sucede?

3. Evaluar la probabilidad

El niño evalúa si es algo que:

- Pasa mucho
- Pasa a veces
- Pasa casi nunca

Este paso ayuda a poner en perspectiva la preocupación.

4. Buscar soluciones o alternativas

Después de evaluar, se invita al niño a pensar qué podría hacer si la preocupación llegara a hacerse realidad. La idea es darle herramientas para actuar.

5. Actuar aunque haya miedo

Se anima al niño a que, aunque sienta miedo o preocupación, intente actuar de todos modos. Esa es una forma de practicar el coraje.

🏠 ¿Cómo pueden usarlo padres y docentes?

- Escuchando sin juzgar la preocupación del niño.
- Acompañándolo con calma en cada paso del "detective".
- Reforzando que ser valiente no significa no tener miedo, sino actuar incluso con miedo.



Lente positivo



¿Qué es?

Esta herramienta ayuda a los niños a observar cómo están pensando en una situación difícil y a practicar ver las cosas desde otra perspectiva, más optimista y flexible.

¿Qué pasa cuando usamos los "lentes del gruñón"?

A veces, sin darnos cuenta, nos ponemos unos "lentes" que nos hacen ver solo lo negativo. Cuando esto pasa, todo parece peor de lo que es. Es como si los problemas crecieran y las cosas buenas se volvieran invisibles.

Los pensamientos que aparecen con estos lentes suelen ser rígidos, absolutos y pesimistas.

¿Qué pasa cuando usamos los "lentes positivos"?

Cuando usamos los lentes positivos, no negamos los problemas, pero nos damos permiso para ver también lo bueno. Cambiar de lentes ayuda a los niños a:

- Reducir pensamientos catastróficos.
- Encontrar posibilidades o aprendizajes.
- Buscar soluciones en vez de quedarse atrapados en la frustración.

¿Por qué es importante?

Porque nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos y en cómo actuamos. Si un niño logra cambiar sus pensamientos, también podrá cambiar su actitud y su nivel de malestar.

¿Cómo pueden acompañar los adultos?

- Modelando este cambio de perspectiva: mostrar cómo ustedes también se dan cuenta cuando están viendo solo lo malo y deciden "cambiarse los lentes".
- Nombrando los tipos de lentes en situaciones cotidianas, para que el niño pueda identificarlos.
- Validando primero la emoción ("sí, esto fue frustrante") antes de ofrecer la alternativa positiva.

Reviso mi cuerpo



¿Qué es?

La herramienta "Reviso mi cuerpo" ayuda a los niños a detectar lo que está sucediendo en su cuerpo para entender mejor sus emociones. A veces, lo que sentimos no solo tiene que ver con lo que nos ocurre en la mente, sino también con lo que experimentamos en nuestro cuerpo.

¿Por qué es importante?

Cuando los niños comienzan a identificar las señales físicas que nos da el cuerpo, pueden detectar más fácilmente qué es lo que realmente les está afectando. Esto les ayuda a diferenciar entre un malestar emocional o físico y les permite encontrar soluciones más efectivas.

¿Cómo funciona?

La idea es que los niños hagan una pequeña "revisión" de su cuerpo para ver si alguna de estas situaciones está ocurriendo:

- **¿Tengo hambre?**

Cuando no comemos lo suficiente, nuestro cuerpo a veces se pone irritable o tenemos más ganas de hacer berrinches. Si nos damos cuenta de que tenemos hambre, podemos resolverlo comiendo algo y sentirnos mejor.

- **¿Estoy cansado?**

Si el cuerpo está cansado por no haber dormido lo suficiente, es más fácil ponerse irritable o estar malhumorado. El descanso es fundamental, y reconocer que estamos cansados nos permite buscar una solución, como descansar o dormir un poco.

- **¿Tengo frío o calor?**

A veces, el malestar no tiene nada que ver con las emociones, sino con el ambiente. Si hace mucho calor o mucho frío, nuestro cuerpo puede sentirse incómodo, lo que también puede hacernos sentir irritable o molesto. Ajustar la ropa o el lugar donde estamos puede ser la solución.

- **¿Estoy frustrado porque algo no salió como quería?**

Las frustraciones a menudo surgen cuando las cosas no van como esperábamos. Reconocer que estamos molestos por esto nos puede ayudar a buscar una forma más tranquila de manejar la situación.

¿Cómo acompañar a los niños en este proceso?

- Ayudarles a identificar las señales de su cuerpo: Explicarles cómo puede sentirse el cuerpo cuando hay hambre, cansancio o incomodidad, y fomentar que hagan esta "revisión" por sí mismos.
- Promover la comunicación: Animar a los niños a hablar sobre lo que sienten físicamente y cómo eso podría estar afectando su estado de ánimo.
- Ofrecer soluciones inmediatas: Como sugerirles que coman algo si tienen hambre o que se tomen un pequeño descanso si están cansados.



Gracionómetro

¿Qué es?

El Gracionómetro es una herramienta que ayuda a los niños a leer la situación social en la que se encuentran y ajustar su nivel de energía y diversión de acuerdo con lo que está pasando a su alrededor. Este dispositivo visual les enseña cómo medir el ambiente social y actuar en consecuencia.

¿Cómo funciona el Gracionómetro?

El Gracionómetro tiene cuatro niveles que ayudan a los niños a identificar qué tipo de actitud o comportamiento es más adecuado para cada situación.

• Muy Divertido

Cuando las cosas son aún más emocionantes, como en una fiesta con juegos o en una actividad especial. Aquí, los niños pueden explotar su energía al máximo y disfrutar sin restricciones.

• Divertido

Este nivel está cuando las cosas están muy emocionantes o el ambiente es alegre. Aquí, es el momento para estar enérgico, jugar y disfrutar. Por ejemplo, en un parque de diversiones, una fiesta o un juego con amigos.

• Calmado

Este nivel ocurre cuando el ambiente es más tranquilo, como en clase, una reunión o cuando estamos descansando. Es importante ajustar nuestra energía y estar más relajados, prestando atención y manteniendo el control sobre nuestras emociones.

• Serio

Cuando la situación requiere concentración, respeto o cuando hay que ser responsable. Esto puede ocurrir en situaciones formales, como en una conversación importante o en momentos de disciplina. Aquí, la actitud debe ser más reflexiva y respetuosa.

¿Cómo ayuda esta herramienta?

- Ajustar el comportamiento según el contexto: Enseña a los niños que no todas las situaciones requieren el mismo nivel de energía y que debemos ser conscientes de cuándo es adecuado estar muy divertidos y cuándo debemos ser más serios.
- Mejorar la socialización: Ayuda a los niños a comprender las expectativas sociales, como cuándo es apropiado jugar y reírse mucho, y cuándo es momento de estar más tranquilos y concentrados.
- Promover el autocontrol: Al usar el Gracionómetro, los niños aprenden a reconocer sus emociones y comportamientos, ayudándoles a regular su respuesta a lo que está ocurriendo a su alrededor.

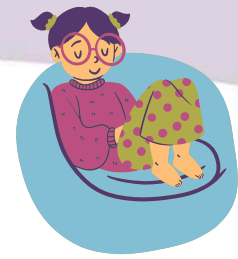
¿Cómo utilizar el Gracionómetro con los niños?

1. Enseñar los niveles: Explicar cada uno de los niveles (divertido, muy divertido, calmado, serio) y cómo deben ajustarse dependiendo del contexto.
2. Practicar situaciones: Usar ejemplos prácticos con los niños, como preguntarles cómo deben comportarse en la escuela, en una fiesta o durante un momento tranquilo en casa.
3. Reforzar el uso adecuado: Ayudarles a identificar el nivel que tienen en ese momento y orientarlos a ajustarse si es necesario. Por ejemplo, si están en un momento serio y se están riendo demasiado, pueden recordar que deben estar más calmados.

¿Por qué es útil para padres y profesoras?

El Gracionómetro ayuda a los niños a aprender sobre comportamiento adecuado en diferentes situaciones. Esta herramienta les da la capacidad de leer las señales sociales y ajustar su energía para estar en armonía con su entorno. Es especialmente útil para prevenir conductas impulsivas o inapropiadas al proporcionar una manera clara de entender cuándo es el momento para relajarse o para actuar con más energía.

Espacio de la calma



¿Qué es?

Un espacio de la calma es un lugar especialmente diseñado para ayudar a los niños a regular sus emociones y recuperar el control cuando se sienten sobrecogidos, enfadados o ansiosos. Es un espacio donde los niños pueden retirarse de situaciones estresantes o intensas para encontrar tranquilidad, relajarse y volver a estar listos para interactuar de forma positiva.

¿Cómo funciona un espacio de la calma?

1. **Retiro temporal:** El espacio de la calma no es un castigo, sino un lugar donde los niños pueden tomarse un momento para calmarse. En este espacio, pueden desconectarse de una situación que les genera estrés o frustración para volver a la actividad con una mente más tranquila.
2. **Recursos de apoyo:** El espacio de la calma suele estar equipado con herramientas que fomentan la relajación, como almohadas, mantas suaves, libros, juguetes sensoriales, tarjetas de respiración o imágenes que les ayuden a centrarse en su respiración o a practicar la meditación. Algunas veces también incluyen materiales visuales, como gráficos que recuerdan a los niños cómo relajarse.
3. **Regulación emocional:** El objetivo principal de este espacio es fomentar la autorregulación emocional. Los niños aprenden a identificar cuándo están alterados y a tomar la decisión consciente de retirarse a su espacio para calmarse antes de volver a interactuar con los demás.
4. **Elección del niño:** La clave del espacio de la calma es que es el niño quien decide cuándo necesita retirarse. Esto les da control sobre sus emociones, enseñándoles a reconocer cuándo necesitan un descanso para volver a sentirse bien.

¿Cómo usarlo con los niños?

1. **Identificación de señales:** Ayudar al niño a reconocer cuándo se siente molesto, triste, enfadado o ansioso para que sepa cuándo ir al espacio de la calma.
2. **Exploración de la calma:** Ofrecerles diferentes herramientas para calmarse (respiraciones profundas, escuchar música suave, mirar un libro tranquilo, jugar con un objeto sensorial) para que aprendan a elegir lo que más les ayude.
3. **Tiempo limitado:** Es importante no permitir que los niños pasen demasiado tiempo en el espacio de la calma, ya que el objetivo es que lo usen como una herramienta de apoyo temporal para recuperar el control y no aislarse.
4. **Reforzar la experiencia:** Después de que el niño haya utilizado el espacio, hacer un pequeño repaso de lo que sintió y cómo logró calmarse. Esto le ayudará a entender mejor cómo manejar sus emociones la próxima vez.

Respiraciones

Estas son los tres tipos de respiraciones que usamos en las sesiones

1

- Imagina que tienes un plato de sopa delante tuyo.
- Acércate y huele sus aromas.
- comienza a soplar muy despacio para ayudar a que se enfríe.
- Repite las veces necesarias.



2

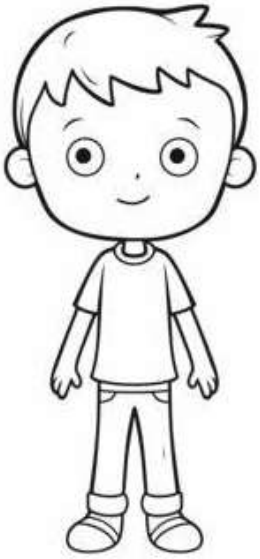


3



Debes imaginar que tienes una vela inspirar y soplar pero de manera delicada para que la vela baile pero no se llegue a apagar. repetir las veces necesarias hasta que me tranquilice. Se puede utilizar una vela real pero con supervision.

Escuchar con todo el cuerpo



¿Qué es?

“Escuchar con todo el cuerpo” significa poner atención no solo con los oídos, sino también con los ojos, la boca, las manos, los pies y la mente. Es una forma de mostrar respeto y de entender mejor lo que otra persona nos está diciendo.

¿Cómo funciona escuchar con todo el cuerpo?

Cuerpo de frente: Me pongo mirando a la persona que habla.

Ojos atentos: Miro a la persona para mostrar que me importa lo que dice.

Oídos abiertos: Estoy listo para escuchar cada palabra.

Boca cerrada: No hablo, no murmuro ni hago sonidos mientras el otro habla.

Manos quietas: Las tengo en mis bolsillos, sobre la mesa o al lado de mi cuerpo.

Pies tranquilos: Quietos en el suelo, sin patear ni moverse demasiado.

Corazón y mente atentos: Pienso en lo que el otro me dice y trato de entenderlo bien.

¿Por qué es importante?

Escuchar con todo el cuerpo ayuda a que podamos entender mejor, respetar a la persona que nos habla y aprender de lo que nos dicen.

También nos ayuda a tener mejores amistades, porque los demás sienten que los valoramos cuando los escuchamos bien.

¿Cómo usarlo con los niños?

Modelar: Mostrar a los niños cómo se ve “escuchar con todo el cuerpo” haciendo una demostración.

Juego de práctica: Hacer pequeños juegos de rol: uno habla y el otro escucha con todo el cuerpo.

Recordatorios visuales: Usar carteles o dibujos con un niño escuchando con ojos, orejas, boca, manos, pies y corazón atentos.

Refuerzo positivo: Felicitar a los niños cuando logran escuchar con todo el cuerpo, destacando qué parte hicieron bien (ej. “¡Muy bien! Veo que tus ojos están atentos”).

Regulación emocional

conozcamos las emociones

Las emociones son estados de ánimo que motivan nuestra conducta y nos preparan para la acción. las reacciones emocionales pueden darnos información importante sobre una situación.



ENOJO →

Nos permite poner límites, reconocer las cosas que nos disgustan, aparece cuando algo nos parece injusto, y nos da energía para resolver el problema



Alegría →

Nos motiva en nuestras actividades y nos permite disfrutarlas.



Tristeza →

Nos dice que algo importante nos falta o que algo nos ha dolido. Nos permite pedir ayuda cuando estamos desanimados y aumenta nuestro autoconocimiento ya que podemos reconocer las cosas que nos importan.



Miedo →

Nos protege cuando sentimos que hay algo peligroso o desconocido. Nos ayuda a ser cuidadosos y a buscar seguridad

Modelo ABC

El ABC de la conducta nos ayuda a entender por qué hacemos lo que hacemos. Cada letra representa una parte importante de nuestra conducta

A

Acontecimiento

Situación que me da miedo

B

Pensamiento

Pensamiento catastrófico

Emoción y reacción física

Miedo y Temblor

C

Conducta

Como actúo de acuerdo a la emoción

Es la situación que sucede. Algo que ves, escuchas o te pasa.

Ejemplo: "Un niño no me invita a jugar".

Lo que piensas y sientas después de que pasa eso.

Ejemplo: Pienso: "no le caigo bien" → me siento triste.

Es la acción que elijo hacer con lo que siento.

Ejemplo: Me voy solo a la esquina sin jugar con nadie.



A

Evento

Romper la lámpara

B

Pensamiento

Mi mamá me va a pulverizar cuando se entere

Emoción y reacción física

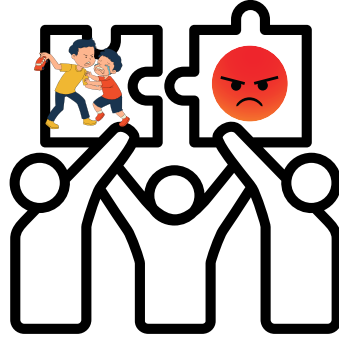
Miedo, sudor

C

Conducta

Culpar al osito

Verificación de hechos



¿Qué es?

La verificación de hechos es una herramienta que nos ayuda a revisar si lo que sentimos encaja con lo que realmente pasó. A veces nuestras emociones se hacen muy grandes porque pensamos cosas que no son seguras o ciertas. Verificar hechos nos ayuda a separar lo que pasó en realidad de lo que estamos imaginando.

¿Cómo funciona la verificación de hechos?

Nombrar la emoción: Me pregunto, ¿qué estoy sintiendo? (enojo, tristeza, miedo).
Describir lo que pasó: Pienso en el hecho como si fuera una cámara: ¿qué ocurrió exactamente?, sin inventar ni suponer.

Revisar mis pensamientos: Me pregunto qué estoy pensando sobre lo que pasó:

¿Creo que lo hicieron a propósito?
¿Estoy imaginando que no me quieren?
¿Sé que esto es cierto o solo lo estoy suponiendo?
Comparar emoción y hechos: Me pregunto:
¿Mi emoción encaja con lo que realmente pasó?
¿Mi reacción me ayuda o empeora la situación?

¿Por qué es importante?

La verificación de hechos ayuda a que nuestras emociones no nos controlen cuando son más grandes de lo que deberían. Nos permite reaccionar con más calma y de una forma que realmente nos ayude a resolver el problema.

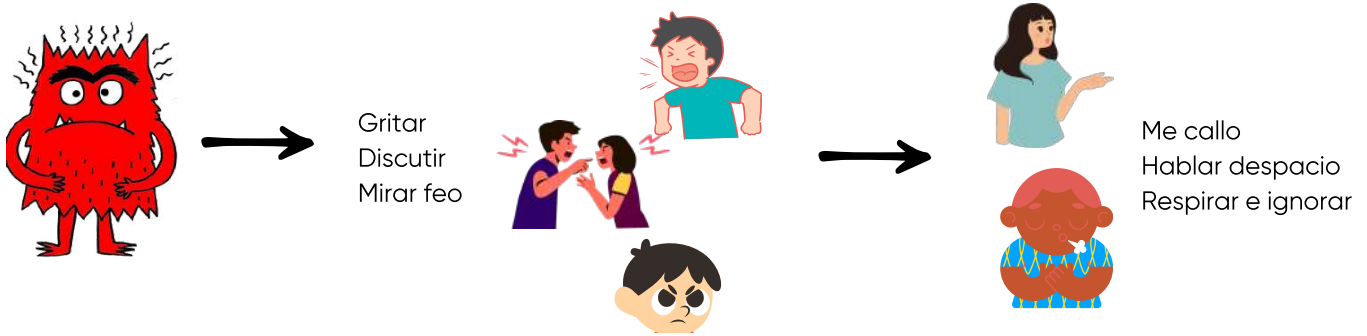
¿Cómo usarlo con los niños?

Ejemplos simples: Usar situaciones cotidianas ("pensé que mi amigo me ignoró, pero en realidad no me escuchó").

Preguntas guía: Recordarles frases como: "¿Estoy seguro de eso o lo estoy imaginando?"

Refuerzo: Reconocer cuando el niño logra calmarse después de revisar los hechos.

Acción opuesta



¿Qué es?

La acción opuesta es una herramienta que usamos cuando nuestra emoción nos quiere llevar a hacer algo que no nos ayuda. En lugar de dejarnos llevar, hacemos lo contrario a lo que la emoción nos dice. Esto ayuda a que la emoción se calme y no nos controle.

¿Cómo funciona la acción opuesta?

Identifico mi emoción: ¿Estoy enojado, triste, con miedo?

Miro mi respuesta automática: ¿Qué quiero hacer? (gritar, llorar, esconderme).

Elijo hacer lo contrario: En vez de seguir a la emoción, practico una acción diferente que me ayude a sentirme mejor.

Ejemplos de acción opuesta:

- Enojo:

Respuesta común: gritar, discutir, mirar feo.

Acción opuesta: hablar despacio, respirar profundo, decidir no contestar.

- Tristeza:

Respuesta común: llorar, quedarse callado, bajar la cabeza.

Acción opuesta: ponerse activo, jugar, hablar con alguien, buscar compañía.

- Miedo / Evitación:

Respuesta común: escapar, ignorar, esconderse.

Acción opuesta: acercarse poco a poco, exponerse con calma, pedir ayuda.

¿Por qué es importante?

Porque muchas veces nuestra primera reacción no es la que más nos ayuda. La acción opuesta nos enseña que podemos elegir otro camino para sentirnos mejor y resolver mejor las situaciones.

¿Cómo usarlo con los niños?

Juego de roles: Representar una emoción (ej. enojo) y luego mostrar cómo sería la acción opuesta.

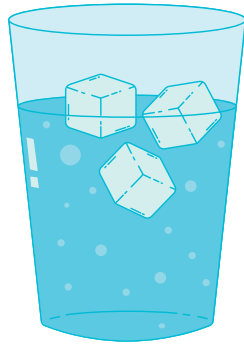
Carteles visuales: Hacer tarjetas con "lo que quiero hacer" vs. "acción opuesta" para que puedan elegir.

Refuerzo positivo: Elogiar cada vez que logran usar la acción opuesta, por ejemplo: "¡Muy bien!

Estabas enojado, pero respiraste en vez de gritar."

Pensamientos fríos y calientes

Pensamientos fríos



Pensamientos Calientes



¿Qué es?

Nuestros pensamientos pueden ser calientes o fríos.

- Los pensamientos calientes aparecen cuando estamos llenos de emoción (enojo, miedo, tristeza) y nos hacen reaccionar rápido, sin pensar mucho.
- Los pensamientos fríos son los que tenemos cuando estamos más tranquilos y podemos pensar con calma antes de actuar.

¿Cómo funcionan los pensamientos calientes y fríos?

- Pensamientos calientes: Se sienten intensos y nos empujan a hacer algo ya, como gritar, pelear o rendirse. Ejemplo: "¡Esto es injusto, voy a gritar!"
- Pensamientos fríos: Nos ayudan a parar, pensar y decidir mejor. Ejemplo: "Estoy enojado, pero si respiro y hablo, puedo resolverlo."

¿Por qué es importante distinguirlos?

Porque si actuamos solo con pensamientos calientes, podemos hacer cosas de las que después nos arrepentimos. En cambio, los pensamientos fríos nos ayudan a calmarnos y a elegir una respuesta más sabia.

¿Cómo usarlo con los niños?

- Nombrar el pensamiento: Cuando tengan una emoción fuerte, ayudarlos a decir si su pensamiento es caliente o frío.
- Transformar el pensamiento: Enseñarles a cambiar un pensamiento caliente por uno frío.
 - **Ejemplo:**
 - Caliente: "¡Mi amigo no me prestó el juguete, lo odio!"
 - Frío: "Me enojé porque no me prestó el juguete, puedo pedirselo otra vez o jugar con otra cosa."

Errores de pensamientos



¿Cómo funcionan los errores de pensamiento?

Los errores de pensamiento aparecen cuando interpretamos una situación de manera exagerada o equivocada. Nos hacen sentir peor y reaccionar de forma que no siempre ayuda. Aprender a reconocerlos nos da la oportunidad de detenernos, revisarlos y cambiarlos por pensamientos más reales y útiles.

Tipos de errores de pensamiento:

Ignorar lo bueno

Solo veo lo malo y me olvido de lo positivo.
Ejemplo: Jugué un rato con mi amigo, pero cuando se fue con otro, pienso solo en que "me dejó solo".

Exagerar las cosas

Creo que algo es mucho peor de lo que en verdad es.
Ejemplo: Mi hermano rompió mi juguete favorito y pienso: "¡Es lo peor que me pasó en la vida!"

Adivinar el futuro

Estoy seguro de que algo malo va a pasar, aunque no lo sé.
Ejemplo: Antes de una fiesta pienso: "Nadie va a jugar conmigo."

Leer la mente

Creo que sé lo que otros piensan, aunque no tengo pruebas.
Ejemplo: Mi amigo no me saluda y pienso: "Ya no quiere ser mi amigo."

Etiquetar negativamente

Me digo cosas feas o pienso que soy malo en todo solo por un error.
Ejemplo: No pude armar un rompecabezas y me digo: "Soy tonto."

¿Por qué es importante reconocerlos?

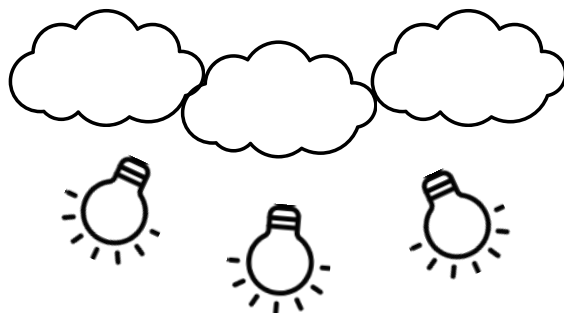
Porque cuando descubrimos que estamos cayendo en un error de pensamiento, podemos detenernos, verificar los hechos y cambiar la manera de pensar. Eso nos ayuda a sentirnos mejor y a responder de forma más justa y tranquila.

¿Cómo usarlo con los niños?

- Transformar el error: Enseñarles a reemplazar el pensamiento equivocado por uno más realista.

Ejemplo: "No soy tonto, solo me equivoqué una vez."

Lluvia de ideas



¿Qué es?

La lluvia de ideas es una herramienta que nos ayuda a encontrar varias soluciones para un problema antes de elegir qué hacer. En lugar de reaccionar rápido cuando estamos enojados o frustrados, paramos un momento y pensamos en muchas opciones posibles.

¿Cómo funciona la lluvia de ideas?

1. Nombrar el problema: Primero decimos qué está pasando que nos molesta.
2. Pensar opciones: Imaginamos todas las formas en que podemos responder. No importa si parecen raras, lo importante es tener varias ideas.
3. Elegir la mejor: Revisamos nuestras opciones y escogemos la que nos ayude a resolver el problema sin lastimarnos ni lastimar a otros.

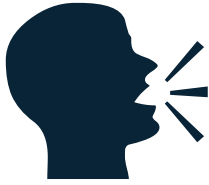
Ejemplo:

- Problema: Mi amigo no me presta un juguete.
- Lluvia de ideas:
 - Quitárselo (pero eso traería problemas).
 - Pedirlo con calma.
 - Esperar mi turno.
 - Jugar con otra cosa mientras tanto.
- Mejor opción: Pedirlo con calma o esperar mi turno.

¿Por qué es importante?

Porque nos enseña que siempre hay más de una manera de resolver las cosas. Nos ayuda a no actuar por impulso y a tomar decisiones más sabias.

Describir, Expresar, pedir



¿Qué es?

Describir – Expresar – Pedir es una herramienta que nos ayuda a hablar de lo que sentimos y lo que necesitamos, sin gritar ni pegar. Es como tener una mochila mágica de palabras poderosas: dentro llevamos todo lo que necesitamos para comunicarnos de manera clara y respetuosa.

¿Cómo funciona?

En la mochila mágica llevamos tres pasos:



Describir

Decimos lo que pasó, como si fuéramos una cámara que solo cuenta los hechos.

Ejemplo: "Me quitaste el juguete mientras estaba jugando."



Expresar

Compartimos cómo nos sentimos con palabras, en lugar de gritar o pegar.

Ejemplo: "Me sentí triste y enojado cuando pasó eso."



Pedir

Decimos con calma qué necesitamos o qué queremos que pase.

Ejemplo: "Por favor, devuélveme el juguete o préstamelo después."

¿Por qué es importante?

Porque usar estas tres palabras mágicas nos ayuda a resolver problemas sin peleas, a que los demás nos entiendan mejor y a cuidar nuestras amistades.