**Estrategias socioemocionales**

### MI SILUETA, SOY ÚNICO (autoconocimiento)

Necesitamos un rollo de papel grande pues debemos reseguir en él la silueta del cuerpo de cada niño. Si disponemos de poco espacio, podemos dibujar sólo el torso.  
Luego se dibujara en cada silueta las fortalezas, aptitudes, características, habilidades,... de cada uno. Todos pueden escribir en la silueta de todos.  
Al finalizar cada niño tendrá su silueta con todo aquello que le hace único y especial.  
Para ayudarles a encontrar sus fortalezas podemos hacerles las siguientes preguntas: *"¿qué haces bien?"; "¿qué haces solo/a?"; "¿cómo eres?"; "¿qué te gusta hacer?"; "¿qué te gusta de tal persona?"*;...

* **TÉCNICA DE LA TORTUGA (autorregulación)**

Podemos explicarle al niño [el cuento de la tortuga](https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html) y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.  
Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.   
Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.

* **Abrochar botones (autonomía)**

Enseña al niño a desabrochar los botones, despacio, describiéndole los gestos un botón tras otro. Vuelve a abrocharlos y coloca la prenda delante del niño.Invítale a desabrochar cada botón y luego a abrocharlos. Si le notas cansado, indícale que vais a guardar la prenda para otro día. Procura repetir este juego hasta que el niño sepa abrochar sus propios botones.

* **SOY TU (empatía)**

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos o compañeros de clase. Es tan simple como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples como: *"color preferido", "compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio", "comida que odias"*,.

Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos cogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas pero como si fuéramos el otro, de este modo nos ponemos en la piel de los demás pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.

* **PEGATINAS DE COLORES(colaboración)**

Esta dinámica tiene como objetivo hacer ver lo que significa sentirse excluido del grupo. Se completa con una reflexión en gran grupo

Se divide la clase en dos grupos que se colocan de cara a la pared

El profesor/a pone a cada estudiante una pegatina en la frente de manera que no vean de qué color es. A la mitad le pone un color y a la otra mitad otro, menos a tres o cuatro que les pone pegatinas de colores diferentes del resto de la clase.

A continuación, los alumnos/as comienzan a caminar por el aula buscando a los que tengan la pegatina del mismo color. Cuando lo encuentran, se dan la mano y siguen buscando. Se formarán dos grandes grupos y algunos, evidentemente, se quedarán solos.

Nos sentamos todos de nuevo y hacemos un pequeño debate sobre cómo se ha sentido cada uno/a