	Escuela de Liderazgo de niños y niñas **Gobernación de Cundinamarca** **Secretaria de lo Social y la Familia** **Gerencia para la Niñez, Infancia y Adolescencia**		
Módulo 1	**Gestión Emocional y Autocuidado**	**Responsables:**	Enid Yanira Elkin Alfonso Sandra Bautista Clara Parra
Grupo Etario:	Niños y niñas de 06 a 07 años		
Objetivos	General: ❖ Promover en los niños y niñas del departamento las habilidades de gestión emocional y autocuidado, promoviendo el reconocimiento, la expresión y la regulación de las emociones como base para el bienestar personal y la sana convivencia. Específicos: ❖ Reconocer las propias emociones y comprender cómo influyen en sus pensamientos y acciones cotidianas. ❖ Desarrollar estrategias de autocuidado emocional y físico, identificando prácticas que contribuyan a sentirse bien y mantener la armonía personal. ❖ Fomentar la empatía y la autorregulación, aprendiendo a expresar lo que sienten de forma adecuada y respetuosa frente a diferentes situaciones.		
Tiempo:	60 minutos.		
Recursos:	**Tecnológicos:** Equipo de cómputo, Smartphone, internet, audio. **Multimedia:** Plataforma de video llamada, diapositivas, videos. **Materiales:** emojis, botella plástica, lentejas, frijoles, papelitos de colores.		

Inicio: INICIO: Reto "Cuerpo, mente y acción" (15 min)

Bienvenida:

"¡Hola, hola, mis pequeños líderes y lideresas! ¡Qué alegría tan gigante me da ver esos ojitos brillantes hoy! Bienvenidos a esta gran aventura. Mi nombre es---------- y mi profesión es ----------.

Desde la Secretaría de lo Social y la Familia de la Gobernación de Cundinamarca, lidero con mucha alegría este espacio, creado con un propósito muy claro: formar líderes con valores, con conciencia sobre sus emociones y con habilidades para convivir y transformar su entorno.

Les invito a vivir cada encuentro con curiosidad, alegría y compromiso. Ser parte de esta Escuela no es solo aprender… es creer en todo lo que somos capaces de ser y hacer juntos. Me hace muy feliz contar con cada uno de ustedes, porque desde hoy ya son parte de algo muy especial: ¡Nuestra primera Escuela de Liderazgo!"

El Lema del Líder:
"¡Atención, equipo! Vamos a despertar nuestro poder con este lema secreto. Repitan después de mí con mucha fuerza:

'Un secreto en cada módulo hallarás,
y un gran poder tú despertarás.
¡Con magia, amigos y gran valentía,
seremos líderes cada nuevo día!'"

Gestión emocional y autocuidado

"Hoy aprenderemos a conocer nuestro corazón y a cuidarnos mucho. Tenemos retos increíbles:
si nos acompañan en las 4 Módulos de este viaje, recibirán una Mención de honor a la Perseverancia y un diploma de honor muy especial. ¡Cada vez que participan, escuchan y ayudan a un amigo, demuestran que son grandes líderes!"

Pequeños Lideres, les voy a contar un secreto, tenemos los 'jueves en Ando Creando' (desde el 5 de marzo) , ya están participando niños y niñas de diferentes municipios para hacer manualidades, juegos, hacer retos divertidos, participar en dinámicas y juegos, crear manualidades conversar sobre temas interesantes, un espacio muy enriquecedor.

También está el Semillero para seguir cumpliendo sueños cada 15 días. ¡Su voz es el tesoro más importante para nosotros!" !" Este espacio está pensado para los niños y niñas que ya terminaron la Escuela de Liderazgo y quieren seguir aprendiendo y creciendo aún más.

En el Semillero vamos a:
- Aprender más sobre liderazgo
- Fortalecer la participación
- Trabajar en equipo
- Desarrollar ideas para hacer cosas buenas por nuestro territorio.

Acuerdos de Convivencia:

"Para que nuestra aventura sea perfecta, vamos a hacer nuestros acuerdos: escuchar con amor respetar a los amigos, ser puntuales, mantener cámaras encendidas, levantar la mano, mantener el micrófono dormidito, evitar jugar sin distraernos, ¿Aceptan el trato? ¡Digan fuerte: ¡ACEPTAMOS LOS ACUERDOS!"
Recordemos nuestro materiales para la sesión del dia de hoy,¿ los tienen listos?

Saludo de Energía:

"¡Saludémonos con alegría!
Manos arriba, sonrisa gigante a la cámara, baile divertido, saltitos de conejo y cantando: ¡Hola, hola amiguitoooos!

2. EXPLORACIÓN: Estrategias de regulación y autocuidado (15 min)

El Tesoro del Autocuidado:
"Niños y niñas, el autocuidado es ser nuestros propios mejores amigos.
Nos cuidamos cuando
- Nos lavamos los dientes
- Comemos sano
- Dormimos bien y
- Contamos lo que nos preocupa
- ¡Cuidarnos es querernos!"

Reconocer mis emociones es saber qué pasa dentro de nosotros: alegría, enojo, miedo o desagrado. ¡Saber qué sentimos nos ayuda a estar tranquilos!"

Juego: ✨ Movimientos fantásticos
"¡A jugar con el cuerpo!

ALEGRÍA: saltar
TRISTEZA: abrazo
ENOJO: brazos cruzados
MIEDO: esconderse
SORPRESA: ojos grandes
DESAGRADO: pulgar abajo

3. INTEGRACIÓN: Aprendiendo con Bubo (15 min)

Bubo nos Enseña:
"¡Mis súper héroes! Vamos a ver un video donde nuestro amigo Bubo nos enseña **las Emociones** de forma divertida, cada una representa un color.

- **Rojo:** Enojo
- **Violeta: Celeste:** Tristeza
- **Gris:** Ansiedad
- **Amarillo:** Aburrimiento
- **Rosa:** Alegría
- **Marrón:** Frustración
- **Naranja:** Vergüenza
- **Verde:** Calma

Bubu nos enseña que no **existen emociones buenas o malas**.
Todas tienen algo que decirnos y lo más importante es permitirnos sentirlas para poder crecer

Gestionando mis emociones:

¡Vamos a jugar con nuestras historias! Primero, vamos a mirar muy bien los dibujos de la imagen y hacer exactamente lo que nos piden las instrucciones: saltaremos tres veces para la alegría, soplaremos muy fuerte como "¡FUUU!" para soltar el enojo y nos daremos un abrazo apretadito si llega la tristeza. Mientras seguimos cada paso con nuestro cuerpo, vamos a contar algo que nos haya pasado para que nuestras emociones salgan a jugar y aprendamos a manejarlas todos juntos.



Posteriormente veremos otro video donde Bubo está muy enojado por una situación, pero al final comprende que no debemos enojarnos, comprendió que debía respirar profundo y tomar las cosas con calma
¡Vamos a descubrir por qué le pasó eso y qué podemos hacer nosotros!"

- ¿Qué emoción identificaron?
- ¿Qué debemos hacer cuando nos sentimos así?
- ¿Cómo nos podemos ayudar?

Charla de Corazones:

"A ver, mis pequeños... ¿A ustedes qué les hace sentir enojo? ¡Muéstrenme su carita de enojo a la cámara! Vamos a aprender cómo hacer que ese enojo se vaya volando para seguir siendo grandes líderes.

4. APREHENSIÓN: Mi Botella Mágica de Calma (10 min)

"¡Atención líderes! Tengan sus materiales listos. Vamos a crear un truco de superpoder para nuestro corazón. Sigan mis indicaciones:

Silencio de líderes: Todos observamos nuestra botella en silencio.

Agitación mágica: Vamos a agitar suavemente su botella mágica. ¡Miren cómo bailan las lentejas, los fríjoles o los papelitos! Así se siente nuestro corazón cuando está muy agitado.

Respiración de flor y vela: Mientras los papelitos se van quedando quietos, vamos a respirar:

Inhalen: Como si quisieran oler una flor... 🌸 (pausa).
Exhalen: Como si apagaran una velita... 🕯️ (pausa).

Reflexión del Truco:
"Miren cómo todo se va calmando en la botella... así también se calma nuestro corazón. ¡Ya saben cómo usar su superpoder! Recuerden: merecen amor y cuidado, trátate siempre con amabilidad."

5. REFLEXIÓN Y CIERRE (5 min)

"Hoy aprendimos que conocer nuestras emociones nos hace líderes más fuertes y felices. ¡Lo hicieron increíble, pequeños gigantes!"
Registro de Asistencia:
"No olviden anotar su nombre para dejar evidencia de su participación. ¡Es muy importante para su medalla y su diploma!"

Te invitamos a ver el próximo módulo sobre comunicación asertiva. ¡Está súper interesante! Aprenderás cómo expresar lo que sientes y piensas de una manera clara, respetuosa y segura.

"Gracias por participar con tanto respeto y alegría. Cada emoción es válida y aprender a gestionarlas nos hace brillar.

ANEXOS:

https://www.youtube.com/watch?v=LNBv1s8jJdw
https://www.youtube.com/watch?v=uTop7MA3nlY