

CHRISTIAN DUARTE, PHD, MSC

CORAZONES VALIENTES, NIÑOS SENSIBLES

KIT IMPRIMIBLE

Tarjetas, tablas y plantillas listas para imprimir, recortar y usar en casa o en clase. Con cinco herramientas para empezar: un plan de 30 días, una semana de observación, frases para el momento, un menú de la calma y tarjetas de bolsillo para el adulto.

MATERIAL COMPLEMENTARIO DEL LIBRO

ZEN BOOKS

christianduarte.com · altamentesensible.com · zenbookspress.com

EMPIEZA AQUÍ

Cómo usar este kit

Estas hojas son material complementario de **Corazones Valientes, Niños Sensibles**: tarjetas, tablas y plantillas listas para imprimir. Puedes imprimirlas y fotocopiarlas libremente para usarlas en casa o en tu propia clase.

Rellenadlas juntos.

Con las palabras de tu hijo, en un rato tranquilo. Una hoja que rellena solo el adulto es una lista de normas; una que se rellena juntos es un plan.

Imprime solo lo que necesites.

Cada hoja explica en pocas líneas cómo se usa. Las tarjetas aguantan mejor en papel grueso o cartulina.

Empieza poco a poco.

Una hoja cada vez, en el orden del plan de 30 días. Lo que no encaje en vuestra casa, se deja.

Para empezar

Plan de 30 días 3

Semana de observación 4

Frases para el momento 5

Menú de la calma 6

Tarjetas de bolsillo 7

Para quién es

Para madres, padres y docentes de niños de 4 a 12 años que lo sienten todo con más intensidad.

Las hojas marcadas para el colegio están pensadas para compartirlas con el tutor o la tutora y con el resto del equipo docente.

Si una hoja se queda corta o larga para la edad de tu hijo, adáptala: tachar, recortar y escribir encima también vale.

Si las reacciones son muy intensas, duran semanas o afectan al sueño, a la comida o al colegio, coméntalo con su pediatra: el kit acompaña, no sustituye a una valoración profesional.

Tarjetas, tablas y plantillas

Tarjetas de emociones 8

Tarjeta de aterrizaje 9

La mañana en dibujos 10

Silueta del cuerpo 11

Pistas del cuerpo 12

Semáforo de las emociones 13

Mapa de la fiesta 14

Tarjeta para bajar el ritmo 15

Mi plan si alguien me molesta 16

La reunión de lo justo 17

Dos alarmas, dos planes 18

Calendario de pantallas 19

Antes y después de la pantalla 20

Diario de fortalezas 21

Palabras valientes 22

Un viaje por el cuerpo 23

La búsqueda del tesoro en movimiento 24

El camino de las metas 25

Ficha de una página para el colegio 26

Carta al tutor 27

La respuesta del tutor 28

PARA EMPEZAR

Plan de 30 días

Un mes para empezar, un paso al día, con las hojas de este kit.

Semana 1 Primero tú	**1** Semana de observación ☐	**2** El termómetro del adulto ☐	**3** Noventa segundos ☐	**4** Elige tus tres frases ☐	**5** Un rato para hablar ☐	**6** La página de fortalezas ☐	**7** Recarga tu propio depósito ☐
Semana 2 La forma del día	**8** Aterrizar en tres pasos ☐	**9** Una cosa buena, una difícil ☐	**10** El aviso de cinco minutos ☐	**11** La mañana en dibujos ☐	**12** Bajar el ritmo antes de dormir ☐	**13** Ensayar en calma ☐	**14** Las mismas palabras, todos los adultos ☐
Semana 3 Las emociones grandes	**15** Pistas del cuerpo ☐	**16** Semáforo de las emociones ☐	**17** Respiración del globo ☐	**18** El rincón de la calma ☐	**19** Después de la tormenta ☐	**20** Una semana más equilibrada ☐	**21** Repasar las tardes después del colegio ☐
Semana 4 Fortaleza	**22** Tres cosas buenas ☐	**23** Palabras valientes ☐	**24** El error de la semana ☐	**25** Calendario de pantallas ☐	**26** Movimientos lentos ☐	**27** Tiempo especial o un buen amigo ☐	**28** La escalera de la valentía ☐
Días 29-30 Quedarte con lo que funciona	**29** Mis tres cosas que más han ayudado ☐	**30** Contárselo a alguien ☐					

Marca cada día cuando lo hayas hecho, haya salido como haya salido. Si un día no encaja, sáltatelo, y repite el que haya ido bien. Importa más el orden que las fechas.

PARA EMPEZAR

Semana de observación

Dos minutos al día durante siete días.

Antes de cambiar nada, observa. Cada noche, anota los momentos en que tu hijo pareció desbordado, se disgustó mucho más de lo que pedía la situación o estuvo más callado y retraído de lo normal. Esta semana no intentes arreglar nada: solo mira.

	Momento del día	Qué pasó en las horas anteriores	Qué pareció desencadenarlo	Cuánto tardó en pasar
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Al final de la semana: ¿qué veo?

¿Cansancio, hambre, cambios de actividad, el final de la jornada en el colegio?

PARA EMPEZAR

Frases para el momento

Qué decir cuando no se te ocurre nada.

EN PLENA SOBRECARGA

"Estás desbordado. Estoy aquí contigo. Ahora mismo no hace falta hacer nada."

ANTES DE UN CAMBIO DE ACTIVIDAD

"Dentro de cinco minutos paramos y nos ponemos los zapatos. Te aviso cuando queden dos."

PARA CORREGIR, MÁS TARDE Y A SOLAS

"Cuando le gritaste a tu hermana, le dolió. Sé que no querías hacerle daño. ¿Qué podrías hacer la próxima vez que te sientas así?"

CUANDO SUS PALABRAS BUSCAN HACER DAÑO

"Estás muy enfadado conmigo. No me voy a ir. Hablamos cuando tu cuerpo esté más tranquilo."

PARA PONER UN LÍMITE

"La respuesta es no, y sé que cuesta. Puedes enfadarte. La respuesta sigue siendo no."

CUANDO NO SABES QUÉ HACER

"Ahora mismo no sé qué hacer, y no pasa nada. Vamos a sentarnos aquí un minuto y luego lo resolvemos."

CUANDO NECESITAS UN MINUTO

"Me estoy empezando a agobiar. Voy a respirar tres veces antes de decir nada más."

CUANDO TE HAS EQUIVOCADO

"Te he gritado y no ha sido justo. Lo siento. Voy a trabajar en ello."

Cinco frases para jubilar, y qué decir en su lugar

~~Cálmate.~~	→	"Estás muy disgustado. Estoy aquí."
~~No es para tanto.~~	→	"Ahora mismo lo sientes muy grande."
~~Deja de llorar.~~	→	"Puedes llorar. Me quedo contigo."
~~¿Por qué has hecho eso?~~	→	"Algo te ha llevado a tirarlo. Lo vemos cuando estés más tranquilo."
~~Tienes que ser más fuerte.~~	→	"Es normal sentir eso. Vamos a ver qué hacemos con ello."

Elige dos o tres, no todas. Rodéalas con un círculo y pon esta hoja donde la vean todos los adultos de la casa.

PARA EMPEZAR

Menú de la calma

Para niños y niñas de 4 a 12 años.

Elige las que te funcionan y márcalas. Practícalas cuando estés tranquilo, para que tu cuerpo las conozca cuando no lo estés.

1

Respiración del globo

Una mano en la barriga. Coge aire por la nariz y suéltalo despacio por la boca.

☐

2

Empujar la pared

Con las dos manos planas, empuja tan fuerte como puedas durante diez segundos. Dos veces.

☐

3

Movimientos lentos

Muévete como un perezoso, o como un árbol con el viento, lo más despacio que puedas.

☐

4

El objeto curioso

Coge una cosa pequeña y descubre cinco detalles en los que nunca te habías fijado.

☐

5

Apretar y soltar

Cierra los puños, aprieta fuerte y luego abre las manos todo lo que puedas.

☐

6

El rincón de la calma

Voy a mi sitio tranquilo con mi caja de la calma durante unos minutos.

☐

7

Trabajo pesado

Llevar algo que pese, ayudar a mover las sillas, empujar el cesto de la ropa.

☐

8

Palabras valientes

Leo mi tarjeta y digo una de mis frases en voz alta, o por dentro.

☐

9

Mi idea

_____

_____

_____

☐

○ Pon el menú en el rincón de la calma. Para niños de 4 a 6 años, recorta tres tarjetas y pégalas en la pared, a su altura.

PARA EMPEZAR

Tarjetas de bolsillo

Dos juegos, uno para cada adulto de la casa.

Recorta por la línea de puntos. Guarda una en la cartera y pega la otra por dentro de la puerta de un armario de la cocina.

Mi termómetro

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

De 7 a 10: para. Nada de corregir, enseñar ni decidir. Primero bajo mi propia temperatura.

Noventa segundos: suelto el aire más despacio de lo que lo cojo, cuatro veces; agua fría en las muñecas; los pies bien apoyados, apretando el suelo; nombro tres cosas que veo.

De 0 a 6: adelante, y breve.

Mis tres frases

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

Mi termómetro

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

De 7 a 10: para. Nada de corregir, enseñar ni decidir. Primero bajo mi propia temperatura.

Noventa segundos: suelto el aire más despacio de lo que lo cojo, cuatro veces; agua fría en las muñecas; los pies bien apoyados, apretando el suelo; nombro tres cosas que veo.

De 0 a 6: adelante, y breve.

Mis tres frases

1 _____

_____

2 _____

_____

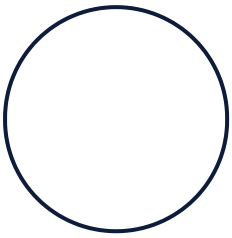
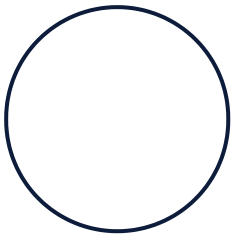
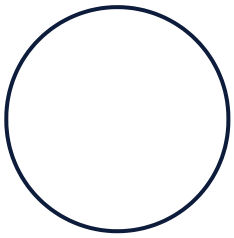
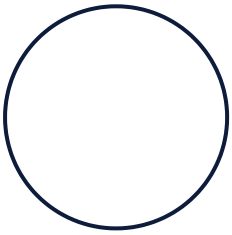
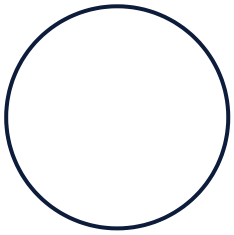
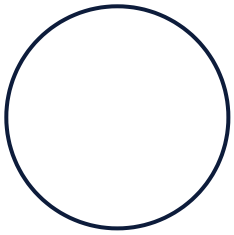
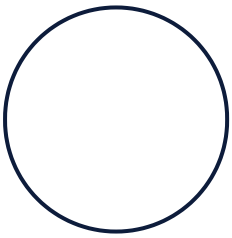
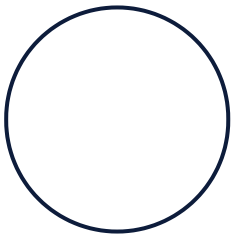
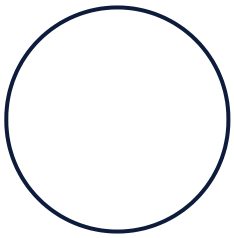
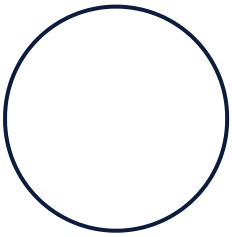
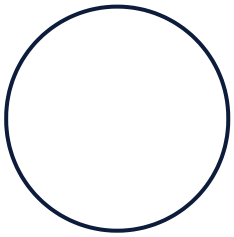
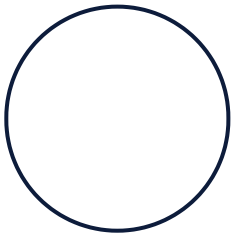
3 _____

_____

TARJETAS

Tarjetas de emociones

Doce tarjetas para poner nombre a lo que siente.

 **Alegría**	 **Tristeza**	 **Enfado**
 **Miedo**	 **Preocupación**	 **Cansancio**
 **Ilusión**	 **Orgullo**	 **Vergüenza**
 **Soledad**	 **Me dejan fuera**	 **Calma**

Recorta las doce tarjetas. Deja el círculo vacío y que sea tu hijo quien dibuje la cara. Una cara que ha dibujado él mismo es una cara que luego señalará.

TABLA

Tarjeta de aterrizaje

Para la vuelta a casa después del colegio.

Tres pasos para aterrizar al llegar a casa, siempre en el mismo orden, antes de preguntas, deberes o planes.

1

Merienda

2

Sofá

3

Moverse

4

Lo que yo elijo

Haz un dibujo en cada casilla. Pega la tarjeta junto a la puerta, a la altura de tu hijo. La cuarta casilla es opcional: la elige él, para después del aterrizaje.

TABLA

La mañana en dibujos

Los pasos de la mañana, en orden, de la cama a la puerta.

Hora a la que quiero salir de mi cuarto _____

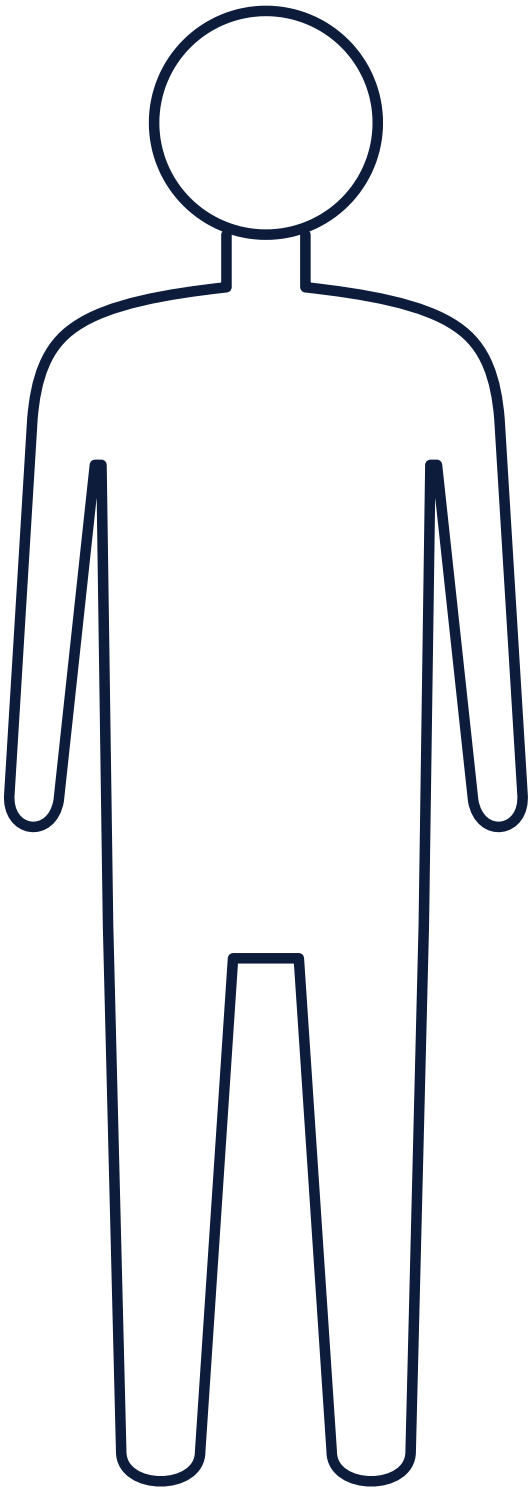
1	2	3	4
Despertarse	**Ir al baño**	**Vestirse**	**Desayunar**
5	**6**	**7**	**8**
Lavarse los dientes	**Preparar la mochila**	**Zapatos y abrigo**	**¡A la calle!**

Cinco pasos para niños de 4 a 6 años; hasta ocho para los mayores. De 10 a 12 años, mejor una lista escrita, con sus palabras. Hacedla juntos en un rato tranquilo, no por la mañana.

DIBUJO

Silueta del cuerpo

Dónde se nota cada emoción.



Colorea dónde vive cada emoción. Usa un color para cada una y pinta también el cuadradito que hay junto a su nombre.

- ☐ **Enfado** _____
- ☐ **Miedo** _____
- ☐ **Orgullo** _____
- ☐ **Alegría** _____
- ☐ **Nervios** _____
- ☐ **"Soy tonto"** _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que más se repite

_____

_____

Sirve para hablar de las pistas del cuerpo: lo que se nota antes de que llegue la tormenta. Dejad que escriba sus propias emociones en las líneas vacías.

FICHA

Pistas del cuerpo

Una hoja para el niño y otra para ti.

Las pistas son lo que el cuerpo avisa antes de que llegue la tormenta: calor en la cara, puños apretados, ganas de esconderse. Cada uno tiene las suyas.

La hoja del niño

Nombre _____

Mi primera pista _____

Mis otras pistas _____

_____

_____

Cuando aparezca una pista, voy a _____

_____

_____

✂ - - -

PÓSTER

Semáforo de las emociones

En color si puedes; también funciona en blanco y negro.



Rojo. La tormenta.

Nadie enseña, nadie explica, nadie discute. Esperamos juntos a que pase.

Ámbar. Mis pistas se notan.

Todavía puedo elegir. Cuando llegue al ámbar, voy a:

1. _____
2. _____
3. _____

Verde. Calma.

Este es el momento de practicar: respirar, ensayar, hablar de la última tormenta.

PLAN

Mapa de la fiesta

Un plan para cumpleaños, bodas y sitios con mucho ruido.

Adónde vamos _____

_____

El sitio tranquilo es _____

_____

Nos vamos a las, o después de _____

_____

Mi palabra para irnos es _____

_____

Si no veo a mi adulto, voy a _____

_____

Me puedo saltar _____

_____

Cuando volvamos a casa _____

_____

Rellenadlo juntos el día antes. La palabra para irnos es una señal pactada: cuando la dice, el adulto no pregunta, la acompaña al sitio tranquilo o se marchan.

TABLA

Tarjeta para bajar el ritmo

La rutina de antes de dormir, un paso detrás de otro.

1	2	3	4
			
Pantallas fuera	**Luz baja**	**Agua templada o baño**	**Pijama y dientes**

5	6	7	8
			
Algo de comer si tiene hambre	**Un cuento**	**Un minuto en silencio**	**Luz apagada**

Empieza cuarenta minutos antes de dormir. Un dibujo por paso. Dale tres semanas antes de decidir si funciona.

PLAN

Mi plan si alguien me molesta

Para llevarlo en la mochila del colegio.

1. **Digo "para" una vez, alto y claro.**

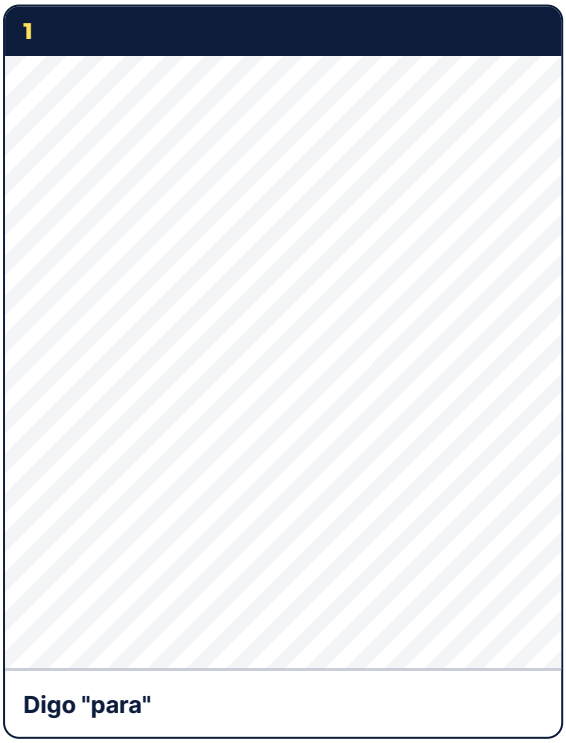
2. **Me voy con una persona de confianza:**

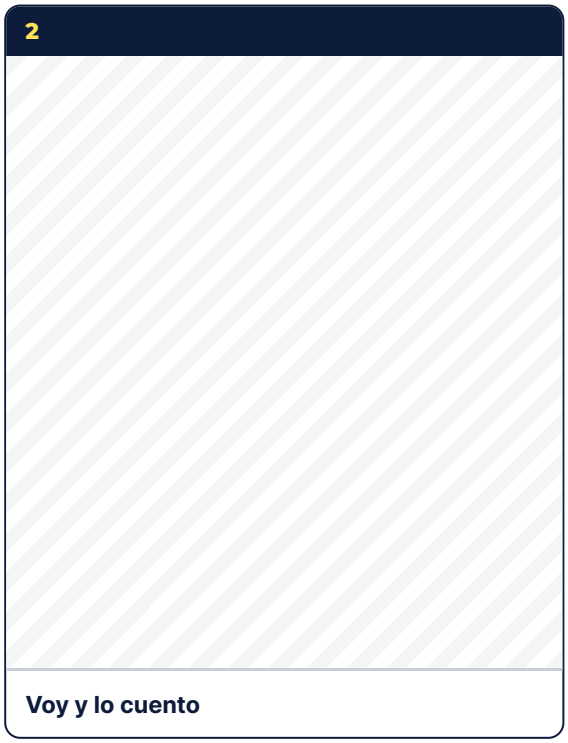
3. **Se lo cuento a un adulto del colegio ese mismo día:**

Si no está: _____

4. **En casa se lo cuento a:**

Para niños de 4 a 6 años





FICHA

La reunión de lo justo

Una hoja por reunión, pegada en la nevera.

Fecha _____

Nombre _____

Lo que me pareció injusto _____

_____

_____

Lo que necesito _____

_____

_____

Nombre _____

Lo que me pareció injusto _____

_____

_____

Lo que necesito _____

_____

_____

La decisión _____

_____

Nuestra norma desde hoy _____

_____

Justo no es lo mismo para todos, sino lo que cada uno necesita. Cada hermano habla sin que le interrumpan; el adulto decide al final.

FICHA

Dos alarmas, dos planes

Hermanos distintos, planes distintos.

Mi nombre _____

Lo que me hace saltar _____

Lo que me ayuda _____

Mi momento y mi sitio para ello _____

✂ - - -

TABLA

Calendario de pantallas

Una semana de pantallas, decidida de antemano.

Rellénalo el domingo. Primero lo que es fijo (colegio, extraescolares, comidas, sueño); las pantallas, al final.

	Tiempo de pantalla	Justo después
Lunes	min	
Martes	min	
Miércoles	min	
Jueves	min	
Viernes	min	
Sábado	min	
Domingo	min	

Los cambios se hacen el domingo, con el bolígrafo, no a mitad de semana ni en plena discusión.

REGISTRO

Antes y después de la pantalla

Cómo está antes de encenderla y cómo queda al apagarla.

Una línea por cada rato de pantalla, durante una semana. Rodea una puntuación del 1 (fatal) al 5 (genial).

Día	Qué he hecho	Antes	Después
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

El domingo: ¿qué veo?

DIARIO

Diario de fortalezas

Una mitad por semana.

Semana del _____

Algo que he hecho bien esta semana _____

_____

_____

Algo que alguien ha notado de mí _____

_____

_____

Quién lo ha notado _____

Semana del _____

Algo que he hecho bien esta semana _____

_____

_____

Algo que alguien ha notado de mí _____

_____

_____

Quién lo ha notado _____

Vale cualquier cosa pequeña: haber pedido ayuda, haber esperado su turno, haberlo intentado otra vez. Lo importante es que lo escriba con sus palabras.

TARJETAS

Palabras valientes

Dos o tres frases, con las palabras de tu hijo, para cuando cuesta.

Mis palabras valientes

Mis palabras valientes

Mis palabras valientes

Mis palabras valientes

Mis palabras valientes

Mis palabras valientes

Algunas para elegir, si necesitas una idea: Es difícil, no imposible. · Un intento más, y luego pido ayuda. · Empiezo por la parte que sé hacer. · Equivocarse está permitido.

GUION

Un viaje por el cuerpo

Para leer en voz alta, despacio, antes de dormir o después de un día largo.

Túmbate boca arriba y deja que el suelo te sostenga. Aprieta los dedos de los pies, encógelos fuerte, muy fuerte. Aguanta. Y suéltalos. Nota cómo pesan.

Ahora las piernas. Ponlas duras como la madera y apriétalas contra el suelo. Aguanta. Y déjalas blanditas.

Ahora la barriga. Métela hacia dentro, fuerte. Aguanta. Y suéltala, con una respiración larga.

Ahora las manos. Cierra los puños y aprieta todo lo que puedas. Aguanta. Y ábrelas, con los dedos bien separados, y déjalas caer.

Ahora los hombros. Súbelos hasta las orejas. Aguanta. Y déjalos caer.

Ahora la cara. Arrúgala entera: ojos, nariz, boca. Aguanta. Y deja que se quede lisa.

Ahora todo tu cuerpo pesa y está calentito, y no hay nada que hacer. Coge aire. Suéltalo despacio, muy despacio. Quédate ahí todo el rato que quieras.

Léelo con tu voz de siempre, con una pausa en cada punto. Para niños de 4 a 6 años: solo pies, manos y cara, con un limón en cada mano para apretar. Termina con "y ahora eres un charquito".

TARJETAS

La búsqueda del tesoro en movimiento

Ocho pistas para moverse antes de la merienda.

1

Haz diez saltos de tijera y luego busca

en _____

2

Arrástrate por debajo de la mesa y luego busca

en _____

3

Lleva algo pesado a la cocina y luego busca

en _____

4

Rueda por la alfombra y luego busca

en _____

5

Ve a la pata coja hasta la puerta y luego busca

en _____

6

Camina como un cangrejo hasta el sofá y luego busca

en _____

7

Empuja la pared tan fuerte como puedas diez segundos y luego busca

en _____

8

¡Aquí está la merienda!

Recorta las ocho tarjetas y escóndelas. Cada tarjeta dice qué hacer primero; en la línea de abajo, escribe dónde está la siguiente. Para niños de 4 a 6 años, usa cuatro tarjetas y haz un dibujo en lugar del texto.

TABLA

El camino de las metas

Una meta grande, en seis pasos pequeños.

Mi meta

6 ☐

5 ☐

4 ☐

3 ☐

2 ☐

1 ☐

Cada paso es algo que hago yo, no algo que tenga que salir bien. Lo marco cuando lo he hecho, haya salido como haya salido. Se empieza por abajo, por el paso 1.

PARA EL COLEGIO

Ficha de una página para el colegio

Rellénala con el tutor o la tutora y da una copia a quien sustituya en la clase.

Nombre del alumno o la alumna _____

Sobre la alta sensibilidad. Entre uno de cada cinco y uno de cada tres niños tienen un temperamento que capta más de lo que pasa a su alrededor y reacciona a ello con más intensidad. Es un rasgo, no un diagnóstico ni un problema. Estos niños rinden mejor que la media en un aula tranquila y previsible, y peor que la media en una ruidosa e imprevisible.

Lo que necesita

- Un aviso antes de los cambios de actividad y antes de cualquier cosa ruidosa o repentina.
- Las correcciones, en voz baja y en su mesa; nunca delante de toda la clase.
- Permiso para ir unos minutos al sitio tranquilo acordado, sin preguntas. El sitio es: _____
- Que no le pregunten en clase sin avisar antes. La señal acordada es: _____
- Comentarios que digan exactamente qué ha estado bien y cuál es el siguiente paso, en lugar del fallo.
- Su encargo en clase es _____ y su sitio es _____. Por favor, mantened los dos.

Lo que conviene evitar

- "Cálmate", "estás exagerando", "no es para llorar".
- Levantar la voz a la clase sin decir después, brevemente, que ya ha pasado.
- Cambiar el plan sin avisarle.
- Tratar las lágrimas o el silencio como un desafío.

Con quién hablar

Tutor o tutora _____

Familia y mejor hora para llamar _____

_____

Orientación del centro _____

Si parece tener miedo al colegio durante más de unos días, deja de comer, o veis una lesión o un cambio repentino, decídselo al tutor o la tutora ese mismo día.

PARA EL COLEGIO

Carta al tutor

Una base para escribir tu propia carta al tutor o la tutora.

Hola, _____:

Te escribo antes de que el curso coja ritmo, porque hay algunas cosas sobre _____ que son más fáciles de contar por escrito que en dos minutos en la puerta del colegio.

Lo que veo en casa:

Lo que ayuda en casa:

Tres cosas que pediría en el colegio, si son posibles:

1. _____
2. _____
3. _____

No pido que a _____ se le exima de nada. Me encantaría que nos viéramos diez minutos cuando te venga bien, y escuchar lo que ves tú en clase.

Muchas gracias,

_____

PARA EL COLEGIO

La respuesta del tutor

Para que el tutor o la tutora conteste a la carta.

Gracias por la carta. Lo que reconozco:

Lo que puedo hacer desde mañana:

Lo que necesita una conversación:

¿Podríamos vernos el _____ a las _____?

Una base en tres partes para que el tutor o la tutora conteste a la carta. Imprímela en el reverso de la carta al tutor.