

Aprendiendo el día a día.

Catorce hojas para imprimir que ayudan al niño de 3 a 8 años a saber quién es, dónde vive, cómo cuidarse y cómo convivir. Una hoja por vez, sin prisa.



Cómo guiarlo

Siéntate al lado del niño, lee la hoja en voz alta y deja que elija por dónde empezar. Si todavía no escribe, escribe tú lo que te dicte.

Qué evitar

Corregir la letra, el dibujo o el orden. Ninguna hoja es un examen — la conversación alrededor es lo que enseña.

Cuánto tiempo

De 10 a 15 minutos por hoja es suficiente. Detente antes del cansancio: es mejor volver mañana que terminar llorando.

Después de completarla

Déjala a la vista una semana y repásenla juntos. Luego guárdala en una carpeta: en un año estas hojas se vuelven recuerdo.

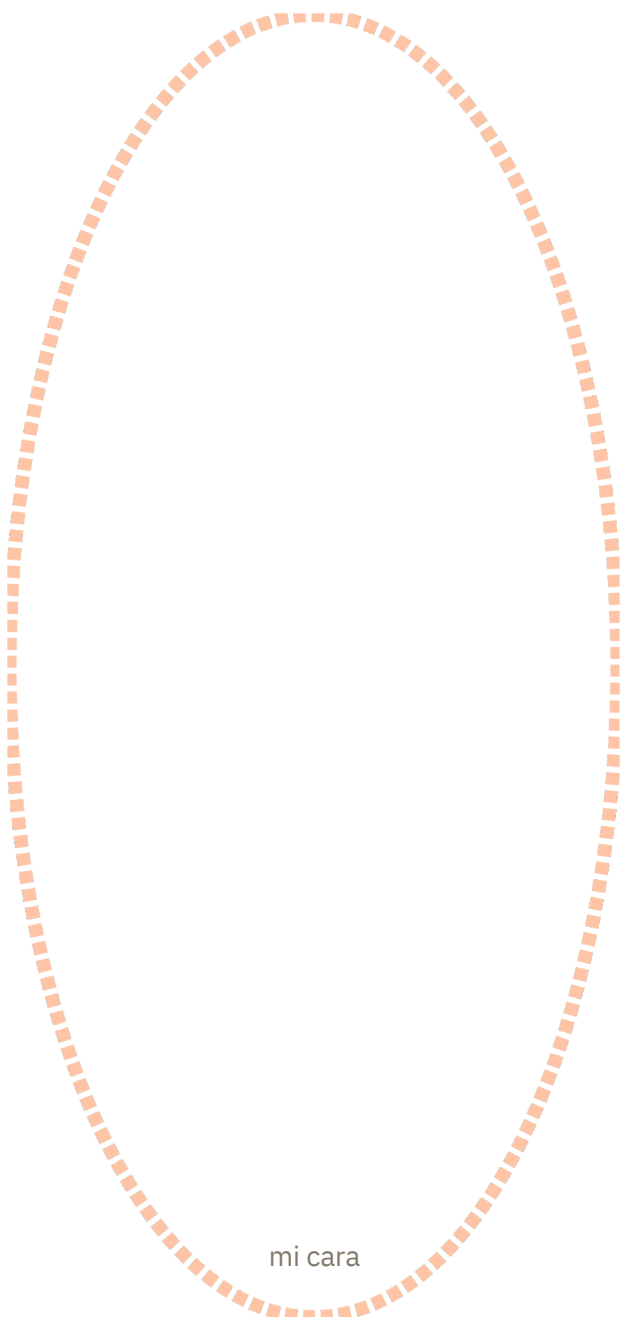
Orden sugerido

Empieza por la identidad (hojas 1 a 3), sigue con la seguridad (4 a 6) cuando el niño ya diga su nombre completo, continúa con el autocuidado (7 a 10) y deja la convivencia y la vida práctica (11 a 14) para cuando esté en la escuela.



¿Quién soy yo?

Dibuja tu cara en el espejo y completa las frases sobre ti.



mi cara

Haz un círculo en lo que se parece a ti

hablador

tranquilo

valiente

cariñoso

curioso

divertido

prolijo

inquieto

Lo que más me gusta hacer

.....

.....

Algo que hago muy bien

.....

.....

Algo que quiero aprender

.....

.....

Mi nombre completo

.....

Edad

Altura

.....



Todo sobre mí

Escribe o dibuja en cada cuadro. No hay respuestas equivocadas.

Mi familia

Mi comida favorita

Mi juguete preferido

Mi color

Mi mejor amigo

Lo que me hace reír

Lo que me da miedo

Mi lugar favorito

Lo que quiero ser

Después de completarla, conte cada quadrinho em voz alta para alguém da família.



Dónde vivo

Dibuja tu casa y escribe la dirección completa con la ayuda de un adulto.



mi casa por fuera

Calle

Número

Barrio

Ciudad

Un punto de referencia cerca de casa:



¿Cuál es tu teléfono?

Escribe un número en cada cuadrado. Después repítelo en voz alta tres veces, sin mirar.

El teléfono de mi mamá / de mi papá

Ahora otra vez, solo de memoria

Quién contesta ese teléfono

.....

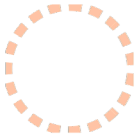
Un segundo teléfono, por si acaso

.....



Mis adultos seguros

Cuatro personas a quienes puedes pedir ayuda cuando no estés con mamá o papá.
Elíjanlas juntos..



dibuja la cara

Nombre

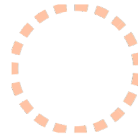
.....

Esta persona es mi

.....

Teléfono

.....



dibuja la cara

Nombre

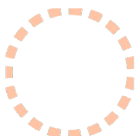
.....

Esta persona es mi

.....

Teléfono

.....



dibuja la cara

Nombre

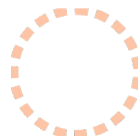
.....

Esta persona es mi

.....

Teléfono

.....



dibuja la cara

Nombre

.....

Esta persona es mi

.....

Teléfono

.....

Regla de casa: solo me voy de un lugar con un adulto de esta hoja.



Emergencia: a quién llamar

Llamamos a estos números solo cuando alguien está en peligro de verdad. Practiquen . juntos la llamada en voz alta. En España el número es el 112; en la mayoría de América Latina, el 911.



Lo que digo por teléfono

Me llamo

Vivo en la calle

Lo que pasó es

Estoy con

Antes de llamar, me acuerdo de:

- ☐ respirar y hablar despacio
- ☐ no cortar hasta que me digan que puedo
- ☐ llamar a un adulto cercano, si hay alguno



Atarme los zapatos

Lee un paso, hazlo en tu zapato y dibuja cómo quedó. Marca el paso cuando lo hayas hecho. logres solo.

1



Deja los dos cordones del mismo largo.

2



Cruza un cordón sobre el otro y pásalo por debajo.

3



Aprieta fuerte: ese es el primer nudo.

4



Haz una orejita de conejo con un cordón.

5



Da la vuelta con el otro cordón y pásalo por el agujerito.

6



Tira de las dos orejitas al mismo tiempo.

Lo logré solo el día

El paso más difícil para mí fue



Vestirme solo

Escribe del 1 al 6 el orden en que te vistes. Después, revísalo con un adulto.



Ropa interior



Camiseta



Pantalón o short



Medias



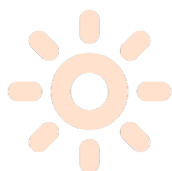
Zapatos



Abrigo, si hace frío

¿Qué me pongo hoy?

Hace sol



dibuja la ropa

Está lloviendo



dibuja la ropa

Hace frío



dibuja la ropa

Truco de la etiqueta: la etiqueta de la camiseta siempre va atrás, en la nuca.



Cepillarme los dientes

Cuatro pasos, dos minutos. Pinta un círculo del cuadro cada vez que te cepilles los dientes.

1

Pasta del tamaño de un guisante.

2

Arriba, abajo y bien al fondo.

3

Cepilla también la lengua, con suavidad.

4

Escupe, enjuaga y guarda el cepillo.

Mi semana

DÍA	MAÑANA	NOCHE	HILO DENTAL
Lunes	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐
Miércoles	☐	☐	☐
Jueves	☐	☐	☐
Viernes	☐	☐	☐
Sábado	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐

Para los adultos: cepíllense junto al niño hasta los 7 u 8 años — su mano todavía no alcanza bien los dientes de atrás.



Ordenar mi cuarto

El cuarto entero asusta; un rincón a la vez, no. Marca cada rincón cuando termines.



La cama

- ☐ estirar la sábana
- ☐ acomodar la almohada
- ☐ doblar la manta



El piso

- ☐ juguetes en la caja
- ☐ libros en el estante
- ☐ la basura en el cesto



La ropa

- ☐ ropasucia en el cesto
- ☐ zapatos en par
- ☐ mochila en su lugar



El escritorio

- ☐ lápices en el bote
- ☐ papeles apilados
- ☐ tapas en los bolígrafos

Ordené mi cuarto esta semana:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Hacer nuevos amigos

Copia las frases en el espacio de abajo y practícalas en voz alta. Después, marca las que ya usaste.

«Hola, yo soy...»

☐

.....

.....

«¿Puedo jugar con ustedes?»

☐

.....

.....

«¿A qué te gusta jugar?»

☐

.....

.....

«¿Quieres sentarte conmigo?»

☐

.....

.....

¿Y si la respuesta es no? No pasa nada. Respiramos, buscamos otro juego y lo intentamos más tarde.

Un amigo nuevo de esta semana

A qué jugamos juntos

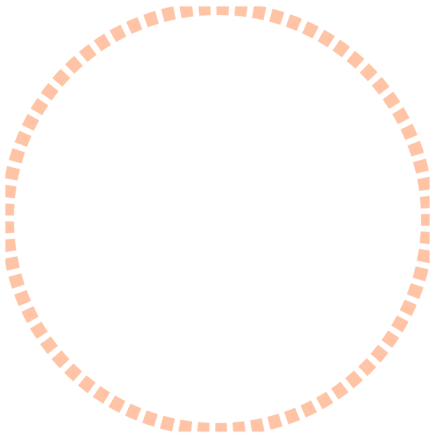
.....

.....

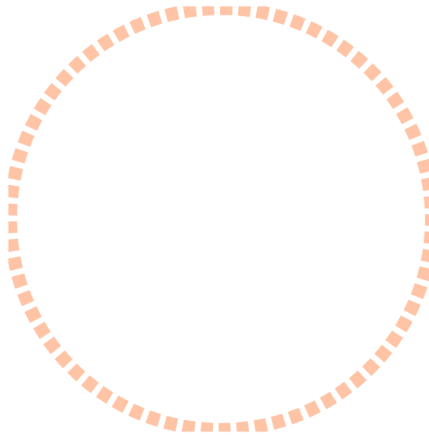


Cómo me siento

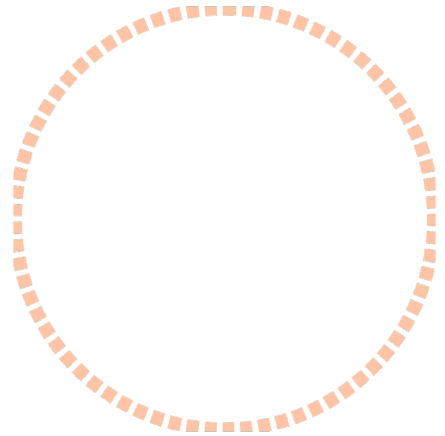
Dibuja la cara de cada emoción y escribe qué te ayuda cuando aparece.



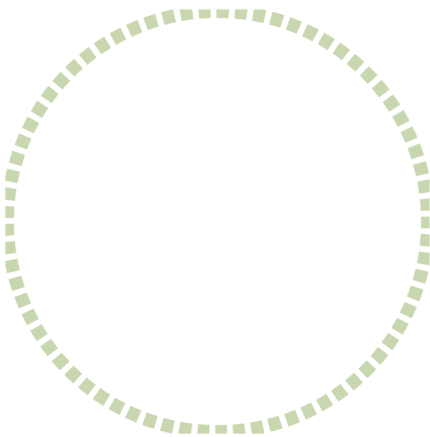
Alegre



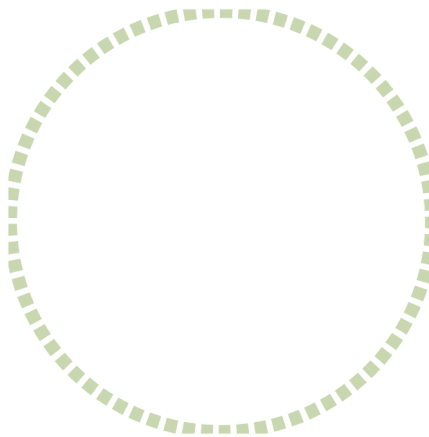
Triste



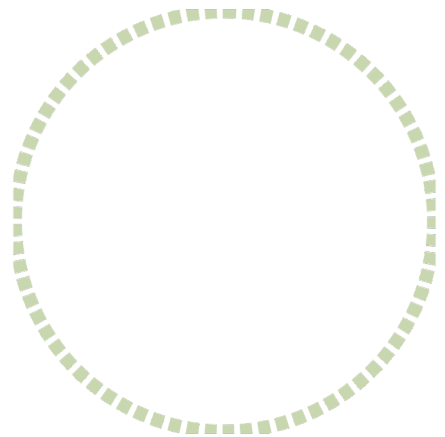
Enojado



Con miedo



Cansado



Emocionado

Cuando me enojo, yo

Cuando estoy triste, me ayuda

Hoy me siento



Buenos modales en la mesa

Marca lo que ya haces solo y pon una X en lo que todavía estás practicando.

Lo que hacemos

- ☐ lavarse las manos antes
- ☐ esperar a que todos se sienten
- ☐ pedir por favor y dar las gracias
- ☐ masticar con la boca cerrada
- ☐ usar la servilleta
- ☐ llevar el plato al fregadero

Lo que evitamos

- ☐ jugar con la comida
- ☐ hablar con la boca llena
- ☐ levantarse a mitad de la comida
- ☐ quejarse del plato de otro
- ☐ usar el celular en la mesa
- ☐ tomar comida con las manos sucias

Dibuja la mesa de la cena de hoy: ¿quién se sienta en cada lugar?





Mis primeras compras

Pega o dibuja las monedas que tienes, suma el total y elige qué comprar.

Monedas pequeñas	Monedas medianas	Monedas grandes
		

Tengo en total en monedas

Yo necesito

.....

.....

.....

Yo quiero

.....

.....

.....

El acuerdo: primero lo que necesito. Lo que quiero puede esperar a la próxima semana — y el cambio va a la alcancía.