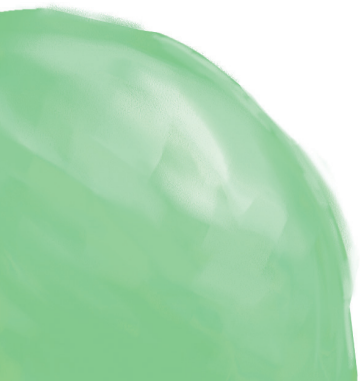
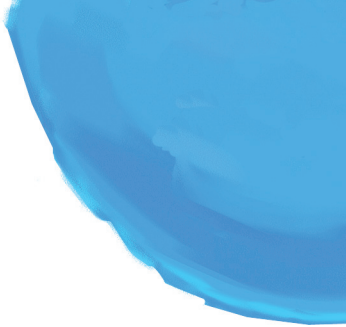




Los sentimientos pueden
ser complicados...

...¡Kimochis® puede ayudar!™





Kimochis®



Herramientas para GRANDES sentimientos™



Kimochi (KEY.MO.CHEE)
significa “sentimiento”
en japonés.





En Kimochis® Way™ creemos que los sentimientos impulsan los comportamientos, lo que a veces puede ser un desafío. Todos podemos tener GRANDES sentimientos... que pueden llevar a comportamientos como gritar, insultar, golpear, empujar, aislarse o interrumpir en el aula.

El Kimochis® Educator's Tool Kit™ ayuda a los maestros y a quienes apoyan a los niños a enseñar de manera rápida y sencilla cómo identificar y regular las emociones. Además, facilita la enseñanza sobre personalidades, temperamentos e interacciones, incluyendo las Claves de Comunicación™ de Kimochis®

1. Captar la atención de alguien.
2. Tono de voz.
3. Lenguaje corporal y expresiones faciales.
4. Usar palabras que ayuden en lugar de lastimar.

Y por último, posiblemente la clave más importante...

5. El Kimochis® Redo™ - qué hacer cuando cometemos un error con nuestras palabras o acciones para fortalecer nuestras relaciones personales.
- 



Kimochis® construye
CARÁCTER y
CONFIANZA.



El Kimochis® Educator's Tool Kit™ es un programa completo para el aula y grupos pequeños, diseñado para estudiantes de educación infantil y primaria. Incluye cientos de formas simples y divertidas de involucrar a los niños en el aprendizaje a través del juego. Los Kimochis® Kids™ aprenden a expresar y hablar abiertamente sobre sus sentimientos. Cuando los niños pueden comunicarse de manera efectiva, desarrollan habilidades sociales positivas que les ayudan a formar amistades duraderas y a tener éxito en todos los aspectos de la vida.

Kimochis® está diseñado para ayudar a los educadores a enseñar a los niños a hacer y mantener amistades y, más adelante, a conseguir y conservar un empleo.

Nos alegra que te unas a este viaje, y estamos aquí para ayudar.



Usa Kimochis® para...



Fomentar la conexión entre los niños y los personajes.

Desarrollar y ampliar el lenguaje de los “sentimientos”.

Promover interacciones saludables entre los niños para crear un ambiente de apoyo.

Para aprender más y acceder a más recursos, visita:



<https://www.kimochis.com/FeelGuide>



Ideas para Kimochis®



¡Construye un rincón Kimochis®!

Crea un espacio sensorial con los personajes de Kimochis®, los sentimientos, libros y cualquier otro elemento que fomente no solo el juego libre, sino también un espacio para estar solo en momentos de GRANDES sentimientos. Haz que los estudiantes ayuden a crear tu rincón Kimochis®.



¡Chequeos Kimochis®!

Comienza y termina el día preguntando a los estudiantes cómo se sienten y qué sentimientos les gusta tener en su cuerpo.



¡Juega a las charadas Kimochis®!

Elige un sentimiento y actúalo. Quien lo adivine correctamente pasa al siguiente.





¡Tiempo de Círculo con Historias de Kimochis®!

Sentados en círculo. Pida a los estudiantes que coloquen sentimientos en la bolsa del personaje y cuenten una historia sobre un momento en el que alguien de su edad podría haber tenido ese sentimiento en la escuela. Asegúrese de enmarcar todas las preguntas con “en la escuela” cuando estén en un grupo.

Haga que los estudiantes compartan historias sobre momentos en los que niños de su edad u otros fueron valientes, amables, avergonzados, frustrados, agradecidos, celosos o culpables para ampliar su vocabulario emocional.

Si un niño tiene una conducta inapropiada durante estas actividades de sentimientos, recuerde que todo comportamiento es comunicación. Los sentimientos impulsan el comportamiento. Use los Kimochis® para ayudar al niño a identificar y expresar lo que realmente está sucediendo. Ofrezca formas específicas y positivas de manejar las emociones cuando surjan.



Glosario de Vocabulario y Conceptos Fundamentales de Kimochis®

Todos los sentimientos son válidos. No todos los comportamientos lo son.™: Lenguaje fundamental de Kimochis® que normaliza y valida que todos tenemos sentimientos que nuestro cuerpo disfruta y otros que son difíciles de manejar™. Necesitamos todos nuestros sentimientos, pero los comportamientos que lastiman a uno mismo o a los demás no son aceptables.

El Kimochis® Way™: El Camino Kimochis®™ consiste en Asumir lo Mejor™ y recordar que, cuando surgen sentimientos difíciles de manejar™ todos cometemos errores, todos podemos aprender y crecer a partir de ellos, y todos podemos dar y recibir un Kimochis® Redo™ para reparar y mejorar las cosas para todos.



Kimochis® Todo el Día™: Incorporar los personajes y lecciones de Kimochis® a lo largo del día.

Sentimientos Difíciles de Manejare™: Los sentimientos no son malos, negativos ni molestos, sino más bien difíciles de manejar™ en nuestro cuerpo porque no se sienten bien, pero los necesitamos.

Kimochis® Re-Do™: Volver a empezar y repetir palabras y acciones de una manera positiva.





Kimochis® Claves para la Comunicación™

A veces puede ser difícil comunicarse de manera positiva cuando las emociones son intensas. Las siete Claves para la Comunicación™ de Kimochis® son hábitos sencillos que pueden ayudar a los niños (y adultos) a expresarse de forma positiva, incluso cuando los sentimientos son fuertes. Al escuchar con todo su cuerpo, usar palabras amables y ser conscientes del tono de voz y el lenguaje corporal, los niños aprenden a expresar sus emociones de manera efectiva.





Llama a alguien por su nombre, espera el contacto visual y, si es necesario, da un suave toque en el hombro antes de hablar..



Usa un tono de voz conversacional en lugar de un tono de voz conflictivo.



Muestra una cara amigable y un lenguaje corporal relajado en lugar de una cara de enojo y una postura tensa.



Elige palabras que ayuden en lugar de lastimar.
("Me siento enojado porque..." en lugar de "Odio cuando...")



Sé valiente y vuélvelo a intentar en momentos en los que hayas herido a alguien.



Sé amable y permite que otros lo intenten de nuevo.



Asume lo mejor de las intenciones y sentimientos de los demás.



Las siete Claves de Kimochis® para la Comunicación™ son hábitos esenciales diseñados para ayudar a niños y adultos a comunicarse de manera efectiva, especialmente cuando las emociones son intensas. Practicar estas claves fomenta una comunicación positiva a través del tono de voz, el lenguaje corporal y el uso de palabras adecuadas. A medida que los niños mejoran sus habilidades de comunicación, pueden expresar sus sentimientos, construir amistades y resolver conflictos con amabilidad e integridad.



Kimochis® 5 Hábitos del Perdón™





Conoce a los personajes
de Kimochis®







CLOUD™

CLOUD™ puede ser impredecible. Un día está feliz, al siguiente está enojado. ¿Y al otro día? Quién sabe... Tal vez triste o incluso feliz otra vez. Cloud™ vive en el gran cielo y le encanta viajar por las copas de los árboles de Kimochis® para disfrutar las vistas y visitar a sus amigos. El número favorito de Cloud™ es el 9. Su color favorito es el gris, porque hay muchos tonos diferentes, al igual que su personalidad. A Cloud™ le encanta el pudín de caramelo y el té verde. No toca ningún instrumento, ¡pero es un gran espectador!

Ser temperamental puede ser un desafío para Cloud™. Cuando está feliz, todos sienten el más hermoso sol brillar en el Universo Kimochis® y se sienten increíbles. Pero cuando Cloud™ se siente mal y estalla, trueno y llueve, deja a todos empapados. Cloud™ no quiere arruinar el día de los demás, pero a veces las emociones son difíciles de controlar. Todos podemos tener dificultades para manejar nuestras emociones. Sin embargo, si recordamos que estos arrebatos no son intencionales y son temporales, podemos seguir estando ahí para amar y apoyar a nuestros amigos después de la tormenta.

LAS HERRAMIENTAS DE CLOUD™

Conoce a Cloud™

Kimochis® Tool Kit Early Childhood Curriculum: Página 52

Kimochis® Tool Kit Elementary (Grades 1-5) Curriculum: Página 14

Herramienta de Comunicación de Cloud™: Respiración para Calmarse™

Estrategia para tomar una respiración profunda y calmar las emociones antes de hablar o actuar (por ejemplo, “huele la flor, sopla la vela”).

Cloud Todo el Día™: Representa a Cloud™ convirtiéndose en una nube de tormenta cuando está enojado o molesto. Pide a un estudiante que te ayude a hacer que el enojo de Cloud™ sea más pequeño usando la Respiración para Calmarse™. Practiquen juntos la respiración y, con cada inhalación y exhalación, gira progresivamente la cabeza de Cloud™ para demostrar cómo se calma.

LOS SENTIMIENTOS DE CLOUD™



FELIZ



ENOJADO



TRISTE



BUG™

BUG™ es reflexivo y extremadamente cauteloso. Bug™ también es inteligente y un hábil conversador, conocido por hablar tanto consigo mismo como con los demás para salir de cualquier situación, ya que le gusta analizar todos los puntos de vista. Sin embargo, esto a veces puede confundir a los Kimochis® y hacerles olvidar lo que estaban tratando de lograr. Bug™ vive en un árbol de manzanita y tiene un estanque con una cuerda colgante en el centro de su sala de estar. Cuando el clima se vuelve caluroso, ¡los Kimochis® siempre se pueden encontrar chapoteando en la casa de Bug™! Su número de la suerte es el 2 y su color favorito es el magenta. Bug™ ama el aroma del romero y el sabor de la miel de flores silvestres. También toca la mandolina.

Bug™ puede tener miedo al cambio, y por esta razón, ser una oruga no es fácil. Bug™ suele ser el último en probar algo nuevo, pero es excelente ayudando a otros a ser valientes. Aunque con frecuencia siente miedo, Bug™ sueña en secreto con volar. Le encanta leer mapas y tiene un gran sentido de la orientación.

LAS HERRAMIENTAS DE BUG™

Conoce a Bug™

Kimochis® Tool Kit Early Childhood Curriculum: Página 72

Kimochis® Tool Kit Elementary (Grades 1-5) Curriculum: Página 16

Herramienta de Comunicación de Bug™: Autoafirmaciones Positivas y Uso de Palabras de Aliento

El diálogo interno que usamos en nuestra mente; las autoafirmaciones positivas son frases alentadoras como: *“Creo que puedo.” “He hecho cosas difíciles antes.” “Puedo hacer cosas difíciles.”*™” *“Puedo intentar cosas nuevas.”*™” *“¡Tú puedes hacerlo!”* Agrega al menos una palabra de aliento.

Bug Todo el Día™: Busca oportunidades para animar al estudiante a usar una autoafirmación o a motivar a otros. Susurra en su oído: *“Recuerda cómo cuando Bug™ aprendió a volar, dijo: ‘¡Puedo hacerlo!’ Intenta decir eso en voz baja ahora para que puedas ser valiente y [nombrar algo].”* O, cuando otro niño parezca desanimado, anímalo a ayudar usando palabras de apoyo como: *“¡Creo en ti!” “¡Tú puedes hacerlo!”*

LOS SENTIMIENTOS DE BUG™



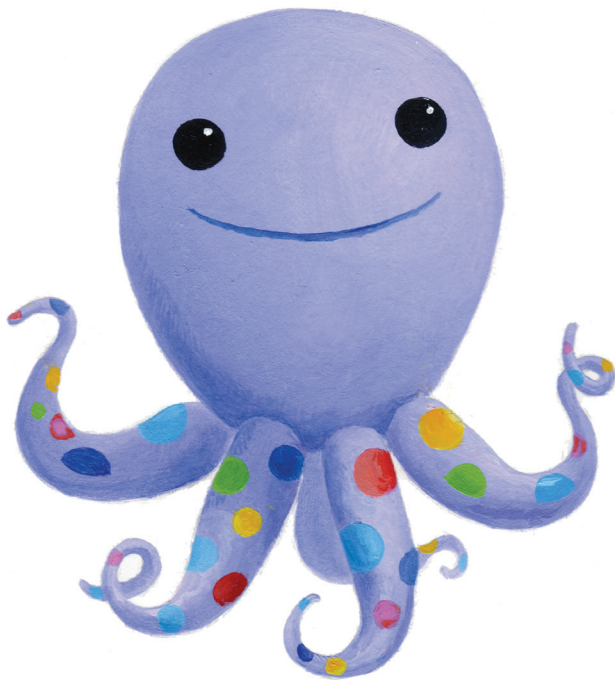
FELIZ



VALIENTE



EXCLUIDO



HUGGTOPUS™

HUGGTOPUS™ es, sin duda, pura sonrisa y abrazos. Huggs™ es cariñoso, fuerte y, a veces, se deja llevar por su gran y amigable personalidad. Huggtopus™ no siempre es consciente de su propia fuerza y, en ocasiones, puede ser un poco abrumador. Siempre tiene buenas intenciones, pero necesita aprender a respetar los límites de los demás.

Siempre puedes contar con Huggtopus™ para sacarte una sonrisa cuando te sientas triste y darte un gran abrazo para hacerte sentir mejor. Huggtopus™ es un gran amigo y siempre está listo para ayudar con una mano... o dos... ¡o incluso seis! Huggs™ vive en el estanque de Bug™, su número favorito es el 8 y su color favorito es el rosa. Le encanta comer de todo, pero tiene una debilidad especial por el chicle y toca el xilófono.

A Huggtopus™ le gusta que lo llamen Huggs™.

LAS HERRAMIENTAS DE HUGGTOPUS™

Conoce a Huggtopus™

Kimochis® Tool Kit Early Childhood Curriculum: Página 62

Kimochis® Tool Kit Elementary (Grades 1-5) Curriculum: Página 18

Herramienta de Comunicación de Huggs™: La Señal de No Ahora™

Una estrategia no verbal para que los niños se den cuenta de que interrumpieron; coloca tu dedo índice entre tu oreja y el estudiante; no hagas contacto visual; espera. Di: *“Esta es la señal que los adultos usarán para decirte: Quiero escucharte, pero ahora no es un buen momento.”*

Huggtopus Todo el Día™: Modela y haz que los estudiantes practiquen ser juguetones y luego calmarse a lo largo del día. Pídeles que hagan una cara graciosa, dedos graciosos, pies graciosos, mano derecha graciosa, piernas graciosas, brazo izquierdo gracioso, cabello gracioso, sonidos graciosos, etc.

Luego, enséñales cómo tranquilizarse haciendo ojos grandes. Haz un gesto de calma sosteniendo las manos con las palmas hacia abajo y moviéndolas suavemente hacia abajo para indicar “Cálmate”. Susurra: *“Hey, cálmate.”*

LOS SENTIMIENTOS DE HUGGTOPUS™



FELIZ



CHISTOSO



FRUSTRADO



CAT™

CAT™ sabe lo que quiere, cuándo lo quiere y por qué. Cat™ puede ser muy persuasivo. Cuando toma una decisión, nada lo detiene. Cuando el grupo necesita un líder, siempre pueden contar con Cat™, a quien le encanta estar a cargo, aunque a veces puede ser un poco mandón. Cat™ vive en un árbol de cerezos, mantiene su casa ordenada y le encanta organizar fiestas de té. Su número favorito es el 10, su color favorito es el morado y le gusta merendar galletas de almendra tostadas con leche tibia.

Cat™ está lleno de sorpresas y a veces puede parecer un poco arisco por fuera, pero por dentro tiene un corazón blando. Como era de esperarse, su carácter mandón puede llevar a confrontaciones o “peleas de gatos”, y los sentimientos pueden salir lastimados en Kimochis® Way™. Por eso, siempre hay muchas curitas y oportunidades para volver a intentarlo. A Cat™ LE ENCANTAN las curitas—cuando aparecen, significa que el proceso de sanación ha comenzado.

LAS HERRAMIENTAS DE CAT™

Conoce a Cat™

Kimochis® Tool Kit Early Childhood Curriculum: Pagina 82

Kimochis® Tool Kit Elementary (Grades 1-5) Curriculum: Pagina 20

Herramientas de Comunicación de Cat™: Vos Comunicativa™ y Corregir Momentos Hirientes™

Un niño puede usar estas palabras para recordar a sus amigos que están actuando de manera mandona (hablando con una voz fuerte o gruñona) que hablen de una manera más amigable. Si un amigo o un miembro de la familia está usando una voz fuerte o de enojo, puedes ser curioso y preguntar: “¿Querías usar una Vos Peleona™?”

Cat Todo el Día™: Busca momentos a lo largo del día para practicar con los estudiantes cómo recordar hablar amablemente cuando lo olvidan y empiezan a usar una expresión o voz autoritaria. (Este juego es similar a “Simón dice”).

Di: “Cat™ va a decir algunas instrucciones, como ‘Salta en un pie’ o ‘Aplaude’. Cuando Cat™ recuerde usar su Vos Comunicativa™, podemos escuchar y hacer lo que nos pide. Cuando Cat™ olvide y use un tono autoritario, le recordaremos amablemente: “Cat, habla bonito” (Early Childhood Curriculum, página 86).

LOS SENTIMIENTOS DE CAT™



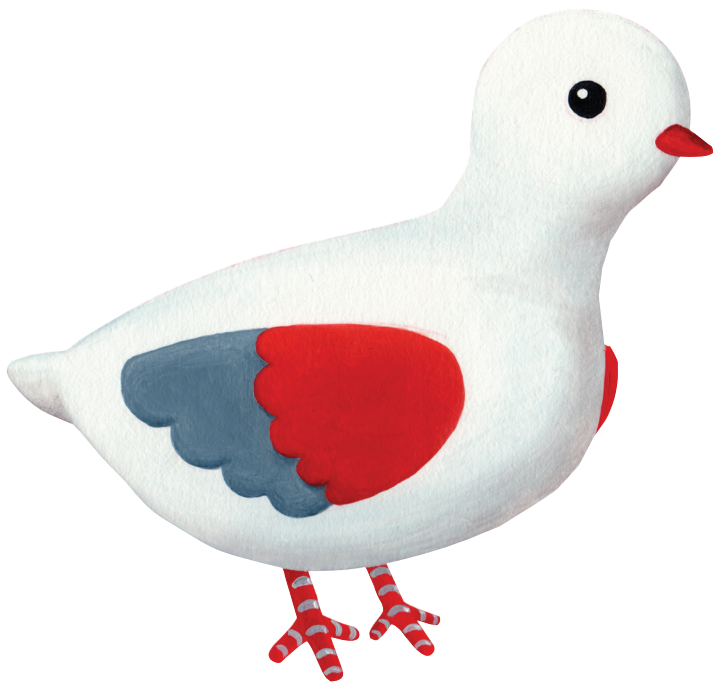
FELIZ



CURIOSO



MALHUMORADO



LOVEY DOVE™

LOVEY DOVE™ es dulce y cariñosa, y siempre está ahí para ayudar a calmar una situación complicada. Si los Kimochis® tuvieran a una adulta cariñosa que pudieran compartir, sería Lovey. Lovey Dove™ es una gran abrazadora y vive en un nido color castaño, en lo alto de un árbol de arce japonés. Su nido tiene una sala de juegos con un tobogán mágico donde los personajes de Kimochis® adoran jugar. El número favorito de Lovey es el 11, su color favorito es el amarillo limón y le encantan los snacks saludables como palitos de zanahoria, pasas cubiertas de yogurt y edamames. Lovey tiene una hermosa voz para cantar.

Lovey Dove™ es tranquila, sabia y le encanta la psicología. Es una gran solucionadora de problemas porque sabe escuchar. En raras ocasiones, la paciencia de Lovey puede ponerse a prueba. Cuando las cosas se salen de control, Lovey lanza un silbido agudo para intentar devolver la armonía al grupo. En su corazón, sabe que no siempre puede complacer a todos, pero aún así se siente un poco triste cuando alguien se siente decepcionado.

LAS HERRAMIENTAS DE LOVEY DOVE™

Conoce a Lovey Dove™

Kimochis® Tool Kit Early Childhood Curriculum: Pagina 42

Kimochis® Tool Kit Elementary (Grades 1-5) Curriculum: Pagina 22

Herramienta de Comunicación de Lovey Dove™: Rehacer Momentos Dolorosos™

Volver a empezar y repetir palabras y acciones de una manera positiva.

Lovey Dove Todo el Día™: Haz que los estudiantes practiquen las Señales Amistosas™. Demuestra cada una por separado y luego pídeles que las imiten: sonreír, saludar con la mano, asentir con la cabeza, dar un “choca esos cinco”, decir “*Hola*” o “*¡Hey!*”.

Anímalos a compartir una Señal Amistosa™ entre ellos y con los demás a lo largo del día. Por ejemplo, di: “*Pásale un choca esos cinco a alguien*”.

LOS SENTIMIENTOS DE LOVEY DOVE™



FELIZ



ORGULLOSO



ESPERANZADO



FELIZ

CONECTA Cuando el estudiante está feliz.

COMUNICA *“Puedo ver y escuchar que te sientes feliz.”*
Usa contacto visual suave y una sonrisa para conectar con la alegría del estudiante. Enséñale a enviar y notar Señales Amistosas™ como los ojos sonrientes. *“Mira mi rostro. Tu amabilidad me hizo sentir feliz.”*

CREA Convierte los momentos cotidianos en tiempos felices. Pon música mientras ordenan, canta canciones durante el juego libre, recorten corazones de papel juntos. Al final del día, recuerden los momentos felices y llenen a su personaje de Kimochis® con corazones de felicidad por cada recuerdo.

PRACTICA ¡La felicidad es contagiosa! Piensa junto al estudiante en maneras de compartir la felicidad. Dejen flores a un vecino, visiten un hogar de ancianos, ofrézcanse a ayudar a su maestro. Conviértanse en creadores de felicidad para que sea algo común y no solo una ocasión especial.



TRISTE

CONECTA Cuando el estudiante está triste.

COMUNICA *“Está bien estar triste. No te sentirás triste para siempre.”* Juntos, piensen en formas de hacer que los sentimientos de tristeza sean más pequeños. *“Cuando me siento triste, puedo hacer que mis sentimientos de tristeza sean más pequeños al...”*

CREA Los Kimochis® pueden brindar consuelo en momentos de tristeza. Deja una nota o una pequeña sorpresa dentro del personaje de Kimochis® del estudiante para que la encuentre. Esto ayudará a calmar sus sentimientos de tristeza.

PRACTICA Comparte una historia sobre un niño de su edad que logró manejar su tristeza. ¿El estudiante recuerda haber sentido tristeza antes? ¿Todavía se siente triste? Esto les ayudará a comprender que los sentimientos van y vienen.

Pide a los estudiantes que pasen un tiempo en el Rincón Kimochis® y sostengan un personaje o un sentimiento hasta que la tristeza se haga más pequeña.



ENOJADO

CONECTA Cuando el estudiante está enojado.

COMUNICA “Puedes estar enojado, pero no puedes ser grosero.”” Recuerda al estudiante que está bien estar enojado, incluso muy, muy enojado, pero nunca está bien ser un poco grosero.

CREA Usando tu personaje de Kimochis® como un títere, deja que el estudiante escuche todas las cosas malas que no están bien decir cuando estás enojado. Luego, sustituye esas palabras hirientes por palabras útiles como: “*Estoy tan enojado que quiero gritarte.*” Deja que el estudiante practique usando palabras útiles.

PRACTICA Practica la Respiración para Calmarse™ (por ejemplo, oler la flor, soplar la vela) con los estudiantes y Cloud™ antes de enojarse para que estén listos cuando lleguen los sentimientos de enojo FUERTE.



VALIENTE

CONECTA Cuando el estudiante esté siendo valiente o necesite practicar ser valiente.

COMUNICA *“Aunque fue aterrador, hiciste lo correcto.”*
Reconoce el coraje que se necesita para aceptar la responsabilidad por un error, defenderse a uno mismo o intentar algo nuevo.

CREA Coloca el sentimiento de Valiente dentro de una bolsa de personaje Kimochis® y haz que el estudiante piense en un momento en el que el personaje podría necesitar ser valiente. Luego, di: *“Cada vez que te sientas asustado de decir la verdad, intentar algo nuevo o hacer lo correcto, puedes elegir ser valiente. Está bien sentirse tímido o asustado al enfrentar algo nuevo, pero podemos poner nuestra valentía al frente en su lugar.”*

PRACTICA Representa un momento que requiera coraje del estudiante: mudarse, ir a una nueva escuela, enfrentarse a alguien que fue grosero. Planea y practica lo que pueden decirse a sí mismos para poner su valentía al frente. Practica usando un tono de voz valiente, expresión facial y una frase que apoye su valentía.



EXCLUIDO

CONECTA Cuando el estudiante se siente excluido.

COMUNICA *“¡Ay! Apuesto que duele sentirse excluido. Cuando alguien se siente excluido, no siempre significa que los demás no les gusten. A veces, las personas aún están aprendiendo cómo ser amables e incluir a todos. Pero está bien sentirse herido, porque no siempre se puede incluir a todos todo el tiempo.”*

CREA Usa un personaje de Kimochis® para representar el sentirse excluido. Ayuda al estudiante a practicar el uso de sus ojos y oídos para incluir a otros que puedan sentirse excluidos.

PRACTICA Demuestra cómo decir cosas amables si alguien le dice a un estudiante que no puede jugar. Usa una voz amigable y pregunta, *“¿Por qué no?”* Esto puede ayudar a que los niños cambien de opinión.

De manera similar, haz que busquen a niños en el parque o en el patio de juegos que parezcan excluidos. Hablen sobre cómo incluirlos y hacerlos sentir mejor.



CHISTOSO

CONECTA Cuando el estudiante está siendo travieso.

COMUNICA Es divertido tener un poco de travesura en tu cuerpo, y cuando los estudiantes se emocionan demasiado, puedes decir: *“Puedo entenderte mejor cuando eliges tu cara y voz de hablar en lugar de tus caras y voces traviesas.”*

CREA Invita al estudiante a animar un personaje de Kimochis® con voces, palabras y acciones traviesas. Crea una señal para usar cuando el estudiante elija su estilo de comunicación travieso y cuando quieras que sea más serio. Practica tu señal especial para que el estudiante sepa cuándo la travesura es demasiada.

PRACTICA Habla sobre qué situaciones o personas inspiran demasiada travesura. Algunos compañeros de juego pueden tener hábitos muy traviesos, y los hábitos traviesos son fáciles de imitar. Cuando el estudiante imita a un compañero de juego, puedes decir algo como: *“Eso suena como Joan. Quiero escuchar a Katie.”* Ten en cuenta que la travesura a veces puede ser una forma en que los niños ocultan sentimientos reales. *“¿Te sientes feliz-travieso o nervioso-travieso?”*



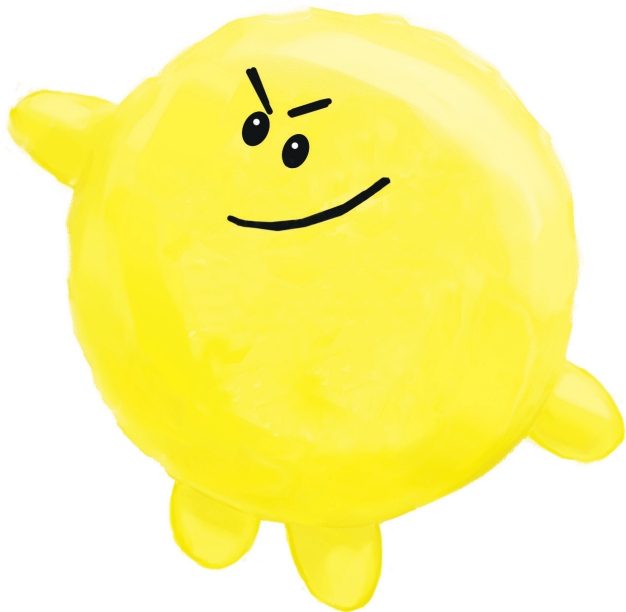
FRUSTRADO

CONECTA Cuando el estudiante está frustrado.

COMUNICA *"¡Qué frustrante! Algunas personas simplemente se rinden cuando están frustradas. Admiro cómo sigues intentándolo."* Reconoce la frustración del estudiante y anímalos a seguir intentándolo.

CREA Convierte la frustración en diversión con tu personaje de Kimochis®. Crea una lista positiva de cosas que decirte a ti mismo cuando te sientas frustrado, como: *"¡No te rindas!"*

PRACTICA Demuestra el auto-diálogo positivo durante momentos de frustración. *"Estoy frustrado, pero no me voy a rendir."* Esto recordará al estudiante que con un poco de resiliencia y perseverancia, el momento frustrante pasará. Reconoce la determinación del estudiante con comentarios como: *"¡Sabes cómo manejar tu frustración!"*



CURIOSO

CONECTA Cuando el estudiante es naturalmente curioso.

COMUNICA *“Veo a un estudiante que tiene curiosidad sobre la mariposa.”*

CREA Después del recreo, haz que el estudiante guarde el sentimiento de Curioso dentro de la bolsa del personaje Kimochis® y que te cuente historias sobre lo que descubrió ese día. ¡Comparte tus propios descubrimientos! Reconoce al estudiante cuando hace elecciones seguras durante momentos de curiosidad.

PRACTICA Hazlo un hábito de notar y nombrar cuando el estudiante esté buscando activamente conocimiento y usando su imaginación. Da un guiño, un asentimiento u otro recordatorio juguetón para ayudar a los niños a mantener los sentimientos de curiosidad bajo control, *“Sé que te sientes curioso, pero no es seguro alejarte demasiado.”*



MALHUMORADO

CONECTA Cuando el estudiante se siente de mal humor.

COMUNICA *“¿Por qué elegiste tu voz de mal humor? Puedo escucharte mejor cuando eliges tu voz normal.”*

CREA Enseña al estudiante a nombrar lo que está sintiendo diciendo: *“Me siento de mal humor.”* Anima al estudiante a poner el sentimiento de mal humor en la bolsa de su personaje Kimochis® y dejarlo en su escritorio cuando necesite espacio. Hablen sobre cómo una expresión facial de mal humor y un tono de voz pueden empeorar aún más el estado de ánimo.

PRACTICA Comparte cómo manejas un estado de ánimo de mal humor. ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Cómo manejas los sentimientos de mal humor sin ser cruel? Usa y ayuda al estudiante a imitar guiones útiles para el mal humor, como: *“Me siento de mal humor, así que es mejor que no hable ahora.”* Da un guiño o una mirada cariñosa cuando el estudiante maneja su mal humor con cuidado.



ORGULLOSO

CONECTA Cuando el estudiante se siente orgulloso.

COMUNICA Señala que los sentimientos de orgullo vienen de manejar momentos desafiantes. *“Apuesto a que te sientes orgulloso de haber manejado esa situación difícil.”*

CREA Hazlo una tradición, en el tiempo de círculo pasar el sentimiento de Orgullo alrededor de la mesa y que cada estudiante comparta un sentimiento de orgullo sobre sí mismo y algo que los haga sentirse orgullosos de sus amigos y compañeros de clase.

PRACTICA Ayuda a los estudiantes a sentirse orgullosos por manejar momentos difíciles con gracia. Reconoce a los niños cuando digan la verdad, se disculpen o manejen las emociones alteradas con cuidado. ¡Hazlo tú mismo! *“Hoy me siento orgulloso de mí mismo porque me mantuve tranquilo cuando llegamos tarde esta mañana.”*



ESPERANZADO

CONECTA Cuando el estudiante necesita sentimientos de esperanza.

COMUNICA *“Los sentimientos de esperanza nos ayudan a creer que las cosas saldrán bien. ¡Solo sentir esperanza, o ser optimista, puede hacer que sucedan cosas buenas!”*

CREA Juntos, nombren situaciones próximas que podrían causar preocupaciones o sentimientos de desaliento. Guarda el sentimiento de Esperanza dentro de tu personaje Kimochis® y anima al estudiante a inventar pensamientos positivos para ayudarlos a mantenerse optimistas. Por ejemplo, *“Voy a sentir esperanza de que aprenderé a montar mi bicicleta aunque ahora me resulte muy difícil.”*

PRACTICA Lleva el sentimiento de Esperanza contigo en los días en que tú o el estudiante necesiten un poco de aliento adicional. Comparte lo que te dices a ti mismo para mantenerte optimista. Recuerda al estudiante que tienen el poder de reemplazar los sentimientos de desaliento con sentimientos de esperanza solo al imaginar un resultado esperanzador.



OPTIMISTA

CONECTA Cuando el estudiante está siendo optimista o podría usar algo de optimismo.

COMUNICA *Admiro cómo eres capaz de pensar en positivo incluso cuando te sientes molesto. ¡Eso es lo que llamo optimismo!"*

CREA Haz que el estudiante guarde el sentimiento de Optimismo dentro de la bolsa de un personaje Kimochis® junto con sentimientos como decepción, frustración y tristeza. Tomen turnos para sacar un sentimiento y crear una razón por la que su personaje Kimochis® podría tener esa emoción. Luego, cambien ese sentimiento negativo por el de Optimismo y compartan un pensamiento optimista. Por ejemplo, *"Huggtopus™ está decepcionado porque sus amigos no quieren jugar a perseguirse hoy, pero tal vez puedan jugar a otro juego."*

PRACTICA Antes de momentos que puedan beneficiarse de pensamientos optimistas, guarda el sentimiento de Optimismo en el bolsillo del estudiante para recordarle practicar el optimismo. Por ejemplo, antes de un examen esperado o una nueva actividad. Al final del día, pídele al estudiante que comparta cómo practicó el optimismo.



DESILUSIONADO

CONECTA Cuando el estudiante se siente decepcionado.

COMUNICA *“Claro que te sientes decepcionado. Es decepcionante cuando...”* Reconocer los sentimientos del estudiante ayudará a crear una mejor comprensión entre ambos. Aprender a expresar los sentimientos de decepción, ayuda a los niños a “recuperarse”, desarrollando resiliencia y confianza.

CREA El movimiento, los sonidos y las palabras pueden ayudar a los niños a manejar su decepción. Por ejemplo, haz que tus estudiantes muevan su codo alejándolo de su costado, luego hagan un chasquido de dedos mientras mueven el codo hacia el frente de su cuerpo, y digan: *“Oh, qué lástima, supongo que tengo que intentarlo de nuevo.”*

PRACTICA Tomen turnos con el estudiante mostrando maneras de manejar nuestra decepción. Recuérdales la importancia de “recuperarse” cuando se sienten decepcionados y cómo idear planes alternativos anticipándose a la decepción. Comparte historias sobre momentos en los que te sentiste defraudado y qué hiciste para hacer que esa gran decepción fuera más pequeña.

¡Haz tu propio sentimiento!™

Como se ve tu sentimiento?



Los sentimientos en blanco son una excelente manera de comenzar a explorar:

¿Cómo se ve este sentimiento?

¿Cómo suena este sentimiento?

¿Dónde sientes esto en tu cuerpo?

¿Qué tan grande es este sentimiento ahora mismo?

¿Cuáles son algunas formas en las que podemos hacer que ese sentimiento se haga un poco más pequeño?

Cuéntame una historia de un momento en el que alguien de tu edad podría haber sentido esto mientras estaba en la escuela.

Escanea
para descargar
una hoja imprimible de
"Crea tu propia emoción".



[https://www.kimochis.com/
FeelGuideWorksheet](https://www.kimochis.com/FeelGuideWorksheet)

A menudo, con la exploración descubrimos que hay otros sentimientos detrás de nuestro sentimiento principal. Por ejemplo, podemos sentirnos ENOJADOS, pero luego, después de explorar, descubrimos que en realidad nos sentimos frustrados, decepcionados o excluidos. Sigue explorando a medida que descubres más sentimientos hasta que te sientas mejor.

Los sentimientos en blanco son una excelente manera de comenzar y terminar tu día.

Usa los sentimientos en blanco para tus chequeos emocionales a lo largo del día.

Usa los sentimientos en blanco para mostrar que no sabes lo que sientes en este momento o que no estás listo para compartir aún.



Historia de Kimochis®:

El evento traumático en la escuela secundaria Columbine en 1999 inspiró a Nina Rappaport Rowan, una profesional de entretenimiento familiar y productora ejecutiva de *Despicable Me*, a crear Kimochis®. Nina sabía que los niños responden a los personajes y las historias, por lo que contactó a su amiga en la publicación infantil, Susan Greenwood Schroeder.

La hija de Susan acababa de comenzar la escuela cuando Nina compartió su idea, y Susan pudo imaginar cómo Kimochis® podría ayudar a los niños en la escuela a aprender a comunicarse y conectarse con sus compañeros, incluso en situaciones difíciles y emocionalmente cargadas.

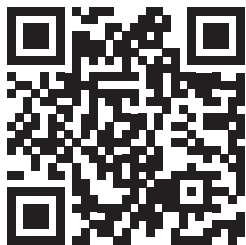
Fue entonces cuando Susan se comunicó con la experta en comunicación mágica que visitaba regularmente la escuela primaria de su hija, Ellen Pritchard Dodge.

Ellen Pritchard Dodge, M.Ed, CCC-SLP, una patóloga del habla pionera con 35 años de experiencia, reconocida por su experiencia en patología del habla, educación del carácter y educación para padres, pudo incorporar la visión de Nina. La pasión de Ellen la llevó a crear los Currículos de Kimochis®.



Para más consejos educativos, actividades divertidas,
recursos imprimibles gratuitos e información sobre
nuestro currículo o capacitación, visita:

www.kimochis.com



<https://www.kimochis.com/FeelGuide>

All Kimochis® characters, feeling pillows, images and language are patented, copyrighted and trademarked property of Kimochis and Plushy Feely Corp. US20110014842A1, USD621887S1, USD621885S1, USD628246S1, USD622331S1, USD621888S1, USD634794S1, USD651668S1, USD651663S1, 88482077
All Rights Reserved.

