

# COLECCION DE MATERIALES DE APOYO

**EL CLUB DE LOS  
SIN CORDONES**



En este documento se recogen materiales de apoyo dirigidos a familiares y profesionales para trabajar situaciones semejantes a las descritas en el libro “El club de los sin cordones”. Este material incluye información sobre estrategias y técnicas, pautas, historias sociales y pictogramas entre otras.

## Contenido

<b>1. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>3</b>
1. Leer cuentos con emociones.	3
2. Crear un diccionario de emociones propio.	4
3. Pintar las emociones con música.	4
<b>2. PAUTAS PARA MEJORAR EL TACTO Y LA PROPIOCEPCIÓN</b>	<b>5</b>
Juegos propuestos	5
Juego de imitar a animales	5
Juego de pegar pegatinas en partes del cuerpo	5
Juego del Twister	6
Juego de imitación de movimientos	6
<b>3. PAUTAS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD INTRINSECA DE LA MANO</b>	<b>7</b>
Control postural:	7
Dominancia:	7
Disociación de la mano:	8
Agarre del lápiz:	8
Presión con el lápiz:	8
Habilidades visoperceptivas:	9
<b>4. AYUDAS VISUALES PARA JUEGOS GRUPALES</b>	<b>10</b>
Organización del espacio:	10
Adaptación de los materiales juegos:	10
<b>5. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL</b>	<b>11</b>
<b>ANEXO 1: SECUENCIA DEL ASEO</b>	<b>13</b>
<b>ANEXO 2: SECUENCIA DEL VESTIDO</b>	<b>15</b>



---

## 1. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los niños y niñas que empiezan a enfrentarse a los problemas cotidianos de la vida, como por ejemplo hacer frente a las burlas o comentarios que los demás hacen de ellos/as, o a las interacciones sociales que los adultos o iguales inician, pueden verse comprometidos/as por no saber cómo reaccionar ante éstos.

Comprender cómo se sienten y qué pueden hacer en cada momento para adaptarse a las situaciones es una tarea que puede resultar dificultosa si no se habla de ella en edades tempranas. Este tipo de habilidades se encuentran dentro del proceso cognitivo-social más nombrado como Inteligencia Emocional y es el que se encarga de identificar las emociones de uno mismo y del resto con el fin de poder actuar en consecuencia para con nosotros y para con los demás.

Cuando empezamos a identificar emociones, solamente observamos de manera clara la felicidad y la tristeza o incluso también podemos comprender cómo se comporta alguien cuando está enfadado. No obstante, hay algunas otras emociones más complejas de intuir que las otras tres a las que necesitamos ponerles nombre y profundizar en ellas.

Estas son por ejemplo la culpa, el miedo, la envidia o la melancolía. Y es aquí cuando nos preguntamos,- *¿cómo he reaccionado cuando he tenido esta emoción y no he sabido qué significaba?*-. Y la respuesta, en la mayoría de los casos será que no lo hemos hecho siendo conscientes ni de lo que pensábamos, ni de lo que decíamos. Nos pudo la emoción y fue ella quién nos controló a nosotros/as.

Cada vez observamos un mayor número de casos de acoso en población infantil y adolescente. Estas conductas denominadas bajo un término, “*Bullying*”, surgen la mayor parte de las veces, de las carencias a nivel emocional que pueden presentar aquellos que ejercen este acoso y también aquellos que lo reciben. Los agresores por un lado no identifican que esa persona pueda estar pasándolo mal en el momento en el que se meten con ella, y el agredido, puede que nunca haya aprendido a identificar cuando algo no está bien y nos hace sentir mal.

Es por lo tanto tan importante conocer las emociones, cómo saber qué podemos hacer para restaurar nuestro bienestar una vez nos hayan ocurrido algunos eventos incontrolables, como que nos hablen mal o tengamos una pelea con alguien.

Aquí os dejamos tres técnicas para trabajar la inteligencia emocional y poder ser conscientes de qué emociones existen y cuándo pueden aparecer en nosotros/as:

### 1. Leer cuentos con emociones.

Buscaremos un espacio y tiempo del día en el que el niño/a esté tranquilo/a, y sin distracciones.

Escogeremos un cuento y será el adulto quien dirija el pase de páginas y comente qué o quién hay en las páginas, qué hace y lo más importante, cómo está con

---

respecto a la situación que está viviendo. Es importante señalar con el dedo las facciones faciales del personaje y si es necesario y el nivel de comprensión del niño/a es buena, comparar la emoción con alguna situación personal de éste/a.

## 2. Crear un diccionario de emociones propio.

Se trata de colocar en una cartulina emociones representadas por imágenes o fotografías que asociaremos a personajes que les gustan o familiares que puedan reconocer fácilmente.

También podemos poner fotografías de el/la infante en diferentes situaciones, por ejemplo contento porque es su cumpleaños o asustado porque ha visto algo que no le ha gustado y desconoce.

El diccionario de emociones podemos hacerlo mediante imágenes cuando son más pequeños y de manera escrita cuando ya han adquirido habilidades de lectoescritura. Añadiremos el nombre de la emoción al lado de la fotografía y deberemos colgar este material en un lugar visible de la casa. Esto permitirá que cuando necesite expresar sus emociones pueda acudir a él o que cuando veamos que hay frustración o diferentes emociones a la vez, le ayudemos a identificarlas acompañándonos de este material.

## 3. Pintar las emociones con música.

Esta tarea no necesita tanto de las directrices del adulto. Solamente pondremos diferentes melodías y le proporcionaremos al infante colores y un lugar donde expresar aquello que están sintiendo a través de la música.

Evitaremos decirles cómo se deben sentir ante una melodía u otra. Simplemente dejaremos que fluya la expresión de cada uno/a y valoraremos y observaremos cómo se encuentran.

Este ejercicio nos sirve para que identifiquemos cómo se sienten y lo podamos expresar y comentar libremente.

---

## 2. PAUTAS PARA MEJORAR EL TACTO Y LA PROPIOCEPCIÓN

### Juegos propuestos

A continuación, se presentan varios juegos diseñados para ayudar a los niños a trabajar con su propio cuerpo y mejorar su conciencia corporal. Estos juegos son flexibles y pueden adaptarse según las necesidades y características de cada niño.

### Juego de imitar a animales

Descripción: Los niños deben imitar posturas o movimientos característicos de diferentes animales. Si les resulta difícil, el adulto puede hacer el movimiento primero como ejemplo.

Ejemplos:

- Cangrejo: caminar hacia atrás.
- Delfín: caminar dando saltos.
- Mono: caminar apoyándose en manos y pies.
- Oso: caminar apoyando pies y manos con las rodillas estiradas.
- Serpiente: reptar por el suelo.
- Tortuga: caminar despacio.
- Rana: caminar de cuclillas y saltando.
- Liebre: correr.

### Juego de pegar pegatinas en partes del cuerpo

Descripción: Varias actividades donde los niños colocan o identifican pegatinas en diferentes partes del cuerpo.

Variantes:

1. Nombrar partes del cuerpo y el niño debe colocar pegatinas en el lugar correcto, tanto en su cuerpo como en el de otra persona.
2. El adulto coloca pegatinas en diferentes partes del cuerpo del niño, quien debe nombrarlas y quitárselas.
3. Colocar pegatinas en la cara del niño, quien debe encontrarlas y quitárselas sin usar un espejo.

---

## Juego del Twister

Descripción: Este juego clásico es útil para trabajar la conciencia corporal, además de ser divertido y requerir fuerza, coordinación y concentración. Si no se dispone del juego, se puede fabricar uno en casa.

### Instrucciones:

1. Utilizar una alfombra o una sábana blanca con material antideslizante y dibujar círculos de colores.
2. Crear una ruleta con indicaciones como mano derecha, mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo, y colores. Para mayor dificultad, añadir partes del cuerpo como codo o rodilla.
3. Girar la ruleta por turnos y colocar las manos y pies en los círculos correspondientes según el color. El jugador que más tiempo aguante sin caerse gana.

## Juego de imitación de movimientos

Descripción: Una persona realiza movimientos específicos con los brazos, piernas, etc., y el niño debe imitarlos. La dificultad puede ajustarse según las características del niño.

Importante: No forzar a los niños a realizar las actividades. Todo debe hacerse de manera progresiva, respetando los tiempos y tolerancia de cada niño o niña.

<https://hospitalveugenia.com/atencion-temprana/juegos-para-estimular-la-propiocepcion-y-el-control-corporal/>

---

### 3. PAUTAS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD INTRINSECA DE LA MANO

Tendemos a pensar que las dificultades en la adquisición de la escritura se deben a problemas específicos de la mano, como la fuerza o la realización de pinzas, pero hay muchos más factores que repercuten en esta tarea.

A continuación nombraremos algunos de estos factores y mostraremos ejemplos de ejercicios con los que mejorar esta habilidad.

#### Control postural:

La capacidad de mantener nuestra cabeza y tronco erguido. Con una postura estable, es más fácil que el brazo y la mano puedan moverse libremente. Aunque parece algo simple, muchos menores tienen dificultades para mantener esta postura y realizar la disociación de movimientos entre el cuerpo y el brazo, moviendo todo el cuerpo a la vez.

Para aumentar el control postural que favorezca la escritura es importante trabajar los músculos de la espalda y hombros, que nos dan estabilidad. Actividades como pintar boca abajo, jugar en posición de carretilla, tirar de una cuerda o moverse boca abajo desde una superficie con ruedas es muy recomendable.

#### Dominancia:

Se refiere al uso de una mano predominantemente sobre la otra. Este es un proceso largo que suele culminar con la definición de la lateralidad sobre los 6 años de edad, por lo que es frecuente que los niños y niñas escriban o dibujen con una mano u otra indistintamente, hasta encontrar su mano dominante para esa tarea.

#### Estabilización de la sedestación:

La postura, como hemos visto anteriormente es esencial, por eso es importante una correcta sedestación con cadera, rodilla y tobillos en flexión de 90°, con pies apoyados en el suelo o en una superficie de apoyo.

#### Manipulación intramanual:

Además de los movimientos más globales de la mano y los dedos, también existen movimientos más precisos que permiten la manipulación de objetos. Estos movimientos son:

- Movimiento de transferencia, que se define como la manipulación de un objeto utilizando los dedos índice-medio-pulgar. Para fomentar este movimiento podemos realizar el juego de “dar de comer a un animal”. Para ello, se coloca un adorno en un extremo del lápiz, en forma de animal. En el otro extremo podemos poner una cinta del pelo que no quede muy ajustada. Moviendo la cinta por el lápiz, con la ayuda de los tres dedos, llegamos hasta el animal.

- Movimiento de traslación, donde movemos un objeto desde la palma a los dedos y viceversa, siempre dentro de la mano. En este caso podemos jugar al “monstruo come garbanzos”. Nos pintaremos unos ojos y una boca en la palma de la mano. Pondremos un garbanzo en la punta de los dedos y, cerrando los dedos poco a poco y con movimiento de arrastre, damos de comer al monstruo. Para pedir más, debemos llevar el garbanzo desde el monstruo a los dedos, realizando el movimiento contrario. Para dificultar la actividad podemos ir añadiendo más garbanzos.
- Movimiento de Rotación, que consiste en girar un objeto con los dedos. Para este movimiento sí que puede resultar útil los ejercicios tradicionales de hacer bolitas con diferentes materiales o los tornillos.

### Disociación de la mano:

La mano tiene dos funciones principales que se deben dar en la escritura, una de estabilización, que realizan los dedos anular y meñique, y otra de movilidad, que realizan los dedos índice-medio-pulgar. En esta ocasión, podemos decirle al/la menor, que mientras escribe, guarde una dos piedrecitas pequeñas entre sus dedos corazón y meñique, sin que se caigan, como si fuera un tesoro.

### Agarre del lápiz:

La prensión del lápiz se desarrolla poco a poco hasta alcanzar un correcto agarre a los 7 años. Para facilitar este posicionamiento, podemos utilizar lápices de tamaño pequeño, que obliguen a que la posición de la mano se aproxime más al agarre esperado, al no tener mayor opciones para asir el lápiz.

### Presión con el lápiz:

En ocasiones el problema reside en la presión que se realiza con el lápiz sobre el papel, ya sea por exceso o por defecto:

- poca presión: podemos utilizar lápices o colores blandos, y reforzar movimientos intramanuales y control postural.
- excesiva presión: podemos poner un pequeño lastre en el lápiz, que le ayude en al agarre y de más sensación de control. Además de reforzar los movimientos intramanuales y el control postural, ya que el exceso de presión puede deberse a necesidad de estabilizar la postura o la prensión del lápiz.
- Fatiga: en ocasiones, las dificultades de escritura suponen un gran reto para el/la menor, causando mucha fatiga, tanto física, como mental y repercusión en su autoestima, por lo que debemos tenerlo en cuenta a la hora de exigir y valorar los resultados finales de la tarea.



---

### Habilidades visoperceptivas:

En este caso, no se trata de dificultad con la mano propiamente dichas, si no con la grafo percepción del espacio, y las letras respecto a este espacio, su posición, tamaño, dirección, etc. Para ello, lo ideal es iniciar el reconocimiento y trazo de letras con la ayuda de materiales más sensoriales, que permitan mayor vivencia de las letras, además de claves visuales para su trazado.

---

## 4. AYUDAS VISUALES PARA JUEGOS GRUPALES

Tal y cómo se ve en el cuento algunas personas presentan dificultades en la comunicación lo que les puede limitar en diferentes momentos de su día a día. En el caso de los niños y las niñas podría dificultar la comprensión y participación en juegos, por ello se pueden utilizar estrategias como historias sociales, uso de pictogramas para la explicación de los mismos, adaptar el entorno o el propio material de los juegos.

### Organización del espacio:

- Dibujar en el suelo los límites del terreno de juego
- Identificar claramente, mediante imágenes, colores (ya sea impresas o dibujadas con tiza), o elementos materiales (aros, conos, etc.) las postas o diferentes lugares que requiere el juego, por ejemplo, si jugamos a “las casa”, dibujar en el suelo las diferentes casas.

### Adaptación de los materiales juegos:

- Las explicaciones de los juegos se pueden realizar utilizando pictogramas como apoyo.
- -Cuando se realicen equipos por grupos, se puede identificar a cada miembro del grupo mediante petos o pañuelos de colores.
- Si se trata de un juego en el que un niño o niña hace una acción (por ejemplo pillar) y el resto hace otra (correr para que no le pillen, siguiendo el ejemplo) se pueden utilizar también los distintivos anteriores para marcar quién hace cada acción (poniendo un peto a la persona que pilla).
- En el caso de juegos con órdenes sencillas, se pueden utilizar como refuerzo a la orden verbal pictogramas, que se mostrarán cuando se de dicha orden. Otra opción es ponerlos en diferentes partes del cuerpo si la orden va acompañada de un gesto de la persona, por ejemplo, si jugamos al “pollito inglés” podemos poner en la espalda del menor que vigila la orden de moverse, y en el pecho la orden de parar, cuando se dé la vuelta para vigilar.
- También podemos utilizar temporizadores o relojes visuales (arena, colores, etc.) para marcar el tiempo de juego, en juegos que estén condicionados por tiempos.

---

## 5. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL

La adquisición de autonomía en menores es muy beneficioso para su desarrollo, ya que les permite:

- Potenciar la autoestima y el autoconcepto.
- Facilitar su adaptación y manejo en diferentes entornos
- Creación de hábitos y rutinas.
- La creación de nuevos roles.
- Fomentar la toma de conciencia sobre sus actos y la responsabilidad de sus acciones.
- Ayuda en el manejo de diferentes sentimientos que pueden aparecer, como la frustración o el orgullo.

Podemos realizar adaptaciones para fomentar la autonomía en la propia actividad, o en los elementos a utilizar.

### En la propia actividad:

1. Dividir las tareas en habilidades pequeñas necesarias. Podemos realizar un programa de:
  - Encadenamiento hacia atrás: el/la niño/a realiza la última acción de la secuencia de la actividad que le proponemos y se le refuerza positivamente, preferiblemente con palabras o gestos. Una vez dominada esta tarea, el niño/a tendrá que hacer la penúltima y la última él/ella solo/a. para obtener el refuerzo, y así sucesivamente
  - Encadenamiento hacia delante: el niño o la niña debe realizar la primera tarea y se obtiene un refuerzo; posteriormente se lleva a cabo de nuevo la primera acción junto con la segunda, y así sucesivamente.
2. Modelado: consiste en servir como modelo del niño/a e imitar lo que nosotros hacemos.
3. Ayudas Físicas: sobreponemos nuestras manos a las del niño o la niña, y le ayudamos a realizar la tarea. Debemos minimizar su uso y retirarlas poco a poco conforme el menor aprenda la acción a realizar.
4. Ayudas Verbales: mediante lenguaje claro, específico y directo explicando en qué consiste la tarea. Debemos minimizar su uso y retirarlas poco a poco conforme el menor aprenda la acción a realizar.
5. Ayudas visuales: resumen ordenado en imagen de cada acción que debe realizar el niño/a para conseguir la tarea final.



---

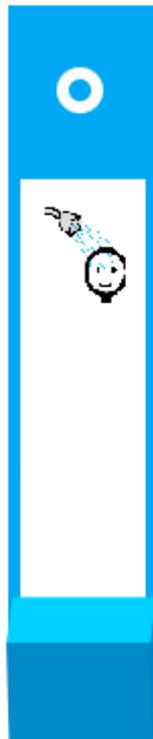
En los elementos:

- Utilización de ropa ancha para facilitar que se pueda poner o quitar.
- Cierres fáciles, como sistemas de gancho y bucle, o broches a presión, que el/la menor sepa utilizar o sean sencillos de aprender, favoreciendo así su autonomía en el vestido y el aseo.
- Marcadores visuales en la ropa. Por ejemplo:
  - a) Marcando los zapatos para saber cuál va en la izquierda y cuál en la derecha.
  - b) Marcando los calcetines, facilitando la identificación de la parte superior y la del talón, en aquellos que tengan forma.
  - c) Dibujos o marcas en las camisas y pantalones, identificando así, la parte delantera y la trasera.

---

## ANEXO 1: SECUENCIA DEL ASEO

- Imprimir y recortar según necesidad.
- plastificar y utilizar un material adhesivo para facilitar su colocación sobre una superficie que utilizaremos de panel de secuencia.
- El panel ha de estar en un lugar visible, cerca de donde se realiza la tarea.
- En la siguiente imagen podemos ver un ejemplo de panel.

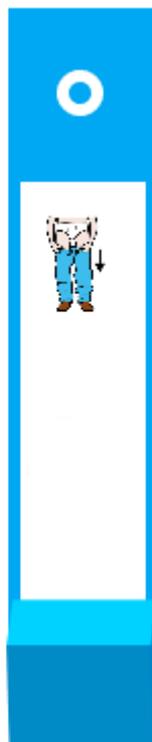


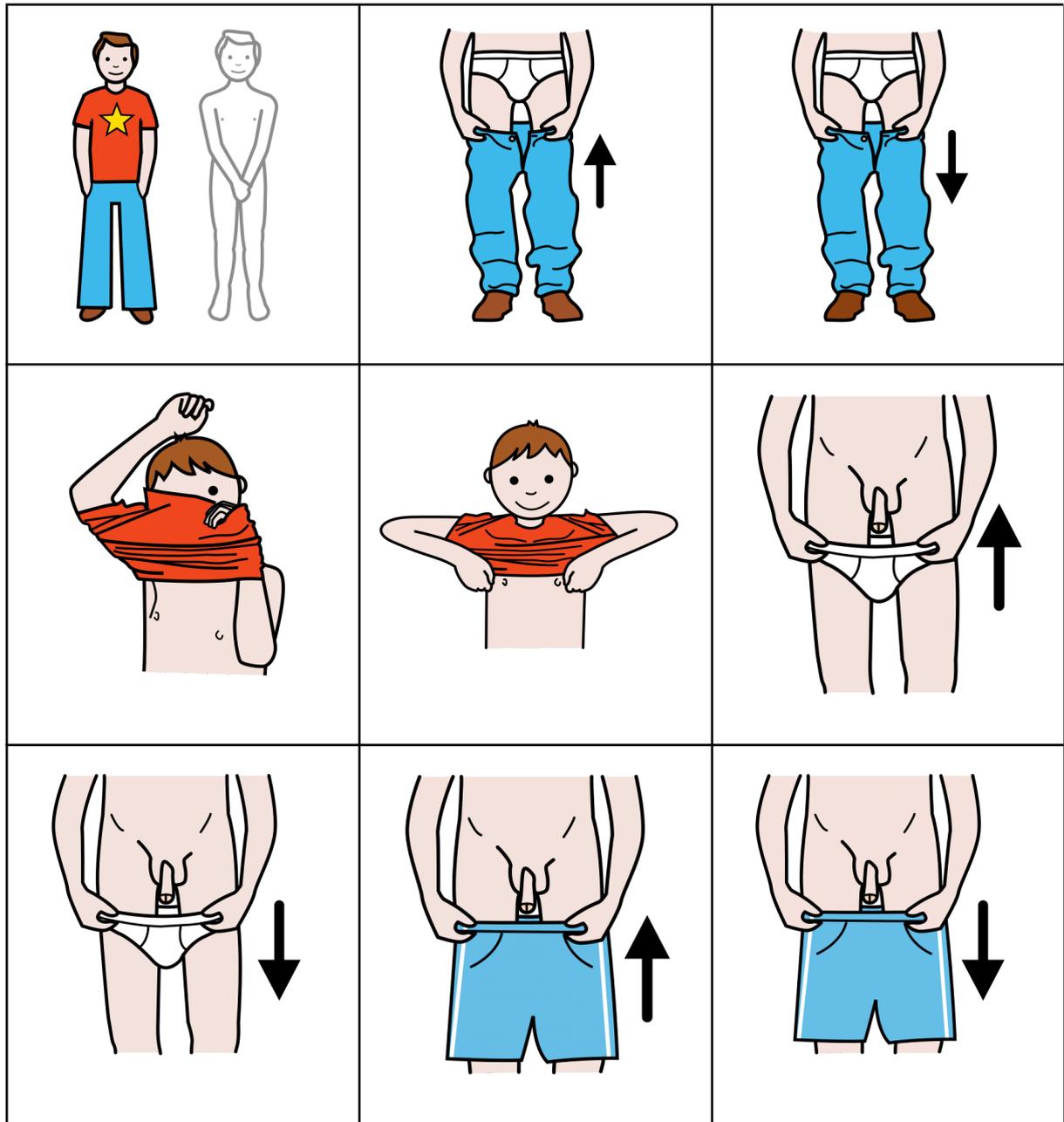


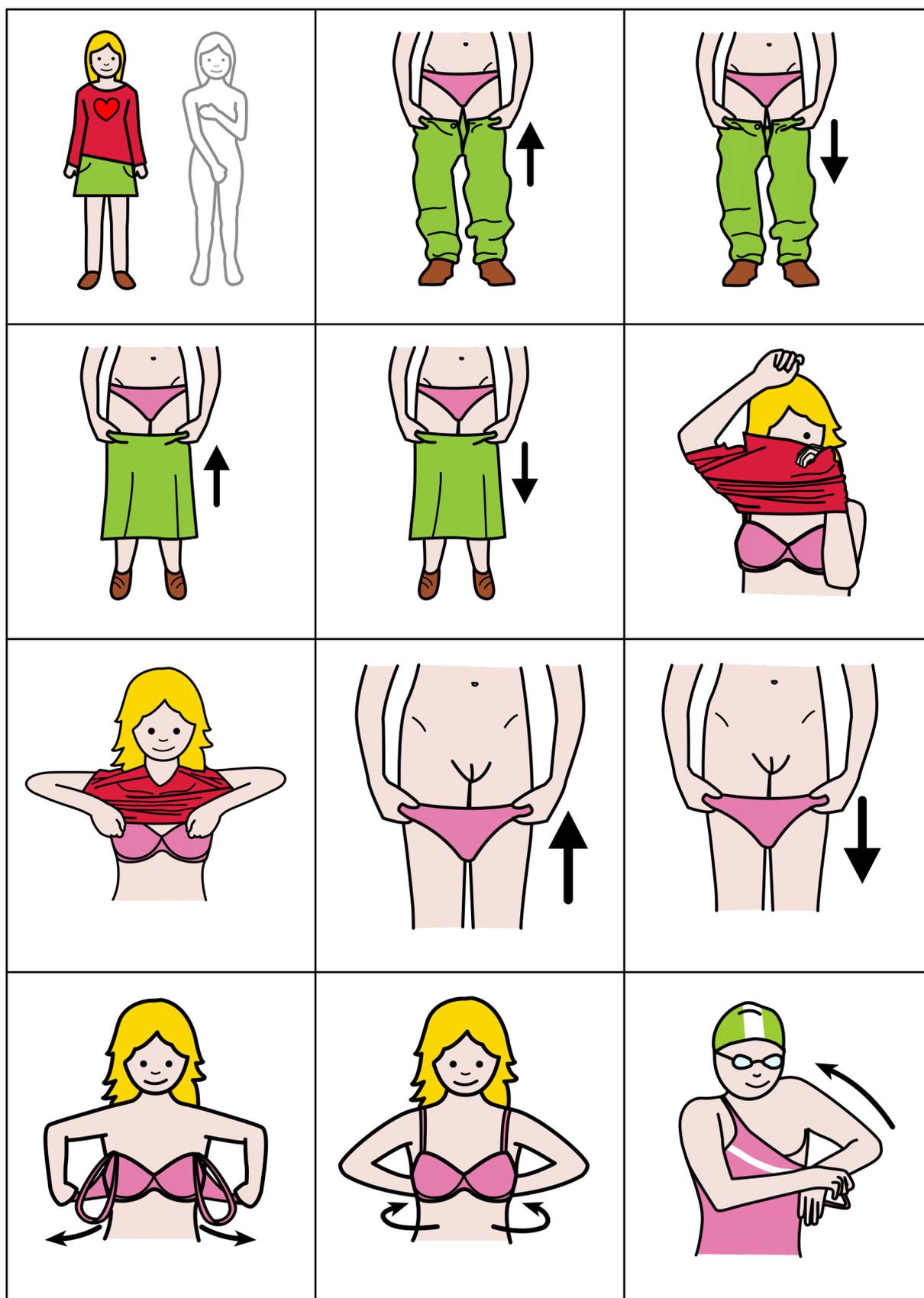
---

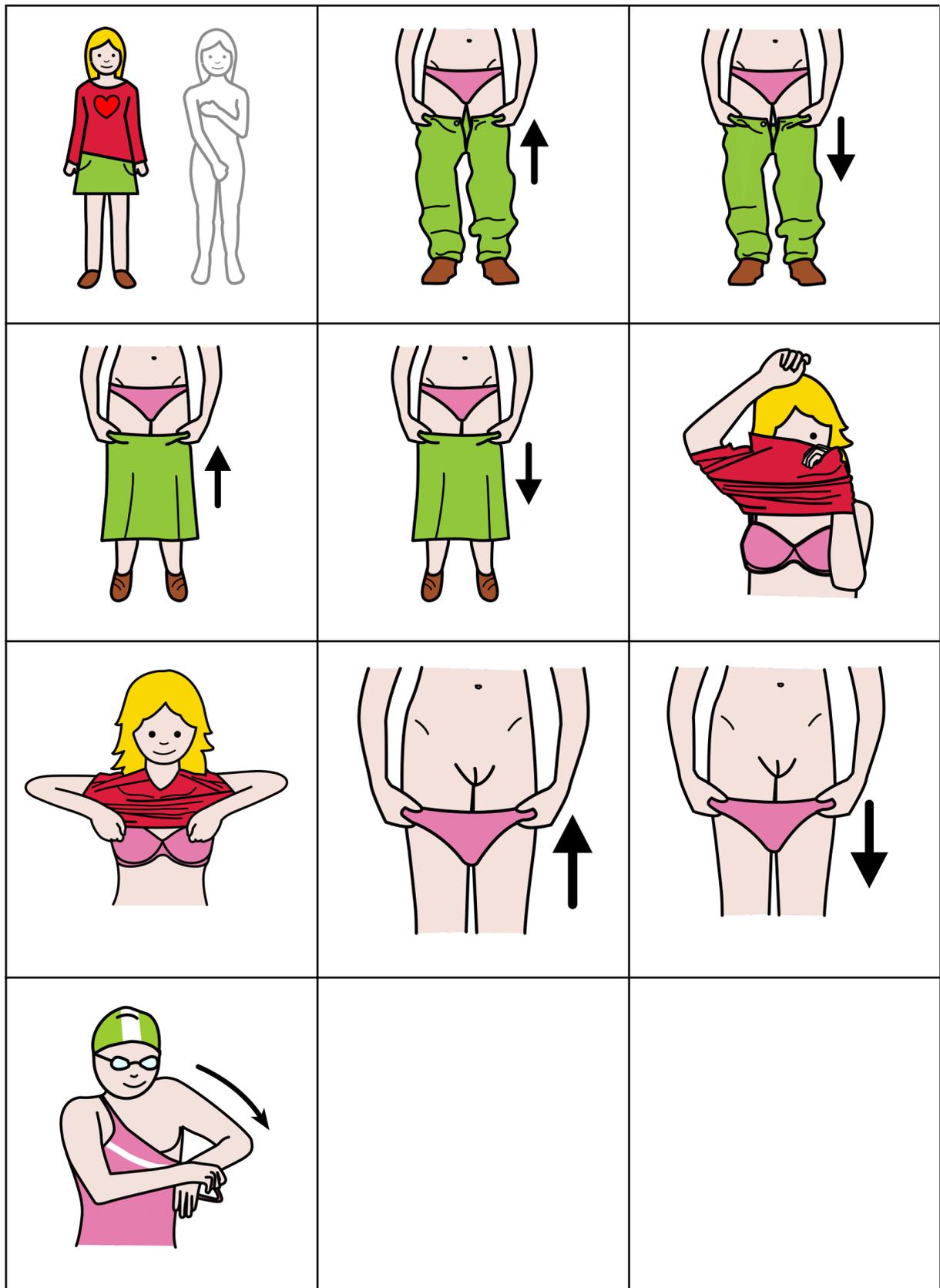
## ANEXO 2: SECUENCIA DEL VESTIDO

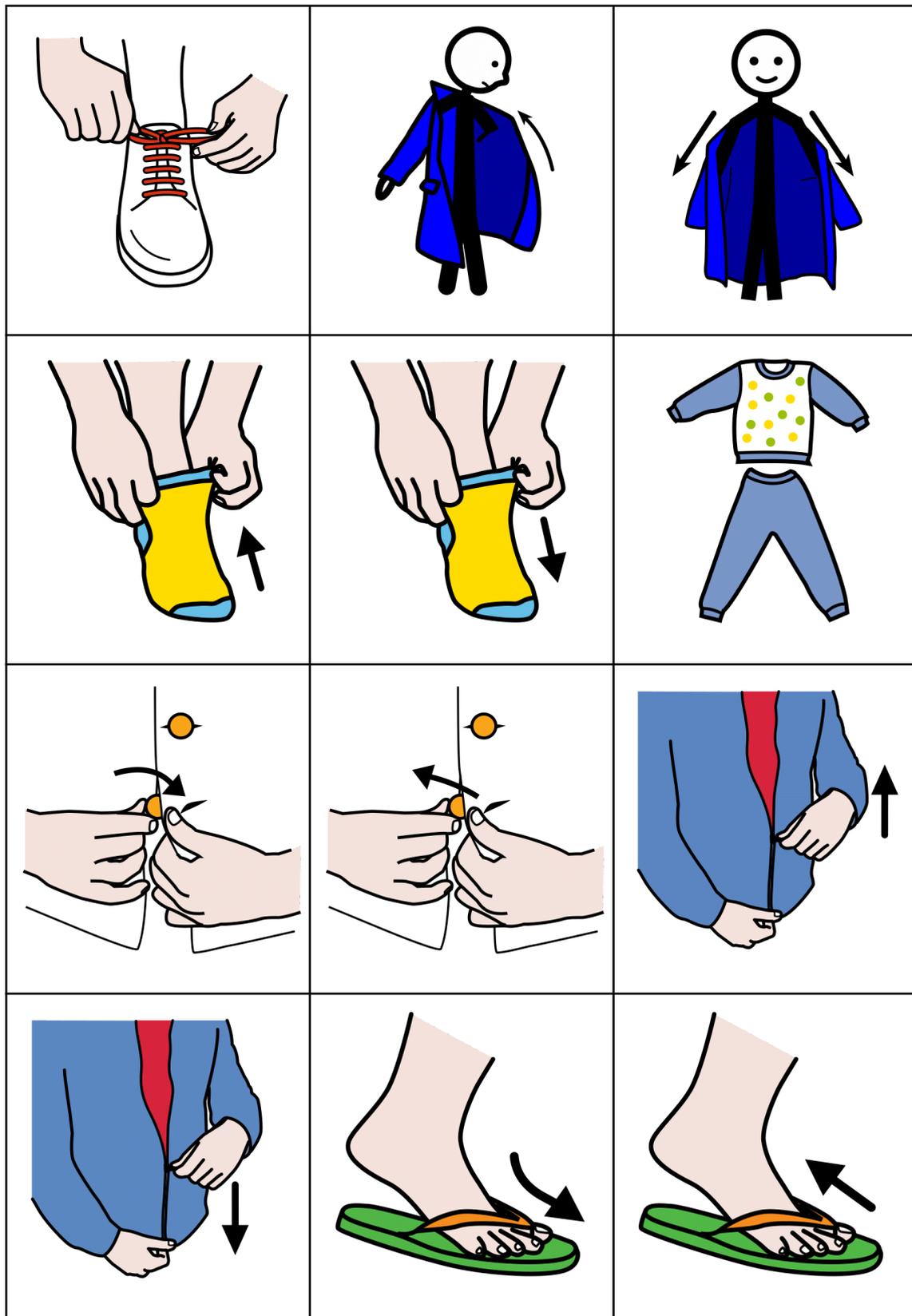
- Imprimir y recortar según necesidad.
- plastificar y utilizar un material adhesivo para facilitar su colocación sobre una superficie que utilizaremos de panel de secuencia.
- El panel ha de estar en un lugar visible, cerca de donde se realiza la tarea.
- En la siguiente imagen podemos ver un ejemplo de panel.

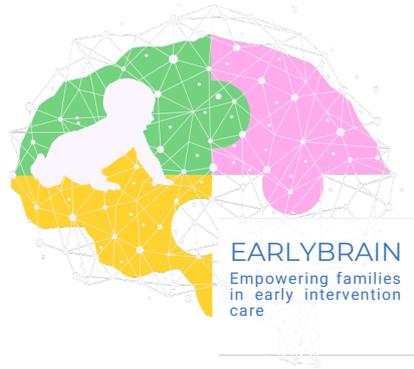












**Co-funded by  
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

