

# Guía para docentes

2° ciclo de  
Educación Infantil

Programa educativo  
Vivir en Salud



Fundación  
**MAPFRE**

**OBJETIVOS**  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE

**VIVIR**  
EN  
SALUD

Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín  
y Ana M<sup>a</sup> Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez  
Texto: Verónica López Rodríguez, María Mondéjar Rodríguez  
y Valentín Vasile  
Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero  
Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021  
Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Proyecto Vivir en Salud: Guía docente de Segundo Ciclo de Educación  
Infantil.

# INDICE DE CONTENIDOS

1.	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD	4
2.	OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE	5
3.	METODOLOGÍA	6
4.	LOS EMONSTRUITOS	8
5.	MATERIALES DEL PROGRAMA	9
6.	PROPUESTA DE SESIONES	18
6.1.	PROPUESTA DE SESIÓN 1. CONOCEMOS LAS EMOCIONES	19
6.2.	PROPUESTA DE SESIÓN 2. HIGIENE Y AUTONOMÍA PERSONAL	22
6.3.	PROPUESTA DE SESIÓN 3. MATI Y EL MIEDO.	25
6.4.	PROPUESTA DE SESIÓN 4. EMOCIONES A TODAS HORAS	27
6.5.	PROPUESTA DE SESIÓN 5. TOTI Y LA TRISTEZA	30
6.6.	PROPUESTA DE SESIÓN 6. EMOCIONES Y EL ENFADO	32
6.7.	PROPUESTA DE SESIÓN 7. BUSCANDO LA ALEGRÍA	35
7.	ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	37

# 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD

**Vivir en Salud** es un programa educativo de **Fundación MAPFRE**, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido al alumnado del 2º ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.

**Vivir en Salud** nace con la intención de ser un estímulo a la hora de promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional. Asimismo, este programa está alineado con algunos de los Objetivos del Desarrollo Sostenible para la agenda 2030, con el objetivo de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este programa se articula a través de talleres lúdicos para niños y niñas, donde a través del juego toman conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable; y también, se pone a disposición del profesorado y de las familias multitud de recursos didácticos para trabajar los hábitos saludables con los menores. Todos los recursos están adaptados pedagógicamente a la edad y necesidades de cada etapa educativa.

Puedes consultar el programa educativo **Vivir en Salud** de manera completa en nuestra página web: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

Si deseas más información sobre este proyecto, puedes ponerte en contacto con nosotros a través del formulario de contacto que encontrarás en [www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)



## 2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE

El objetivo principal del programa **Vivir en Salud** en Educación Infantil es ofrecer al profesorado un amplio y variado conjunto de herramientas y recursos para promover en el alumnado el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la educación emocional, la autonomía y la higiene personal.

Los objetivos pedagógicos, enfocados al alumnado, en esta etapa educativa, son los siguientes:

- Reconocer, en uno mismo y en las demás personas, las emociones básicas: alegría, enfado, miedo y tristeza.
- Utilizar herramientas propias para fomentar momentos de calma y relajación.
- Adquirir hábitos de autonomía personal, con refuerzo positivo y acordes a la edad y capacidades individuales.
- Mantener o en su caso, adquirir, correctos hábitos de descanso.
- Incorporar algunos hábitos de higiene personal y autocuidado, de manera autónoma.

Las actividades propuestas ayudan a desarrollar las siete competencias clave que describe la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en distinto grado, tal como se refleja en el siguiente esquema:

COMPETENCIA CLAVE	DESARROLLO
Comunicación lingüística	● ● ● ● ●
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	● ● ● ● ●
Competencia digital	● ● ● ● ●
Aprender a aprender	● ● ● ● ●
Competencias sociales y cívicas	● ● ● ● ●
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	● ● ● ● ●
Conciencia y expresiones culturales	● ● ● ● ●

### 3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los materiales se ha contado con un equipo multidisciplinar especializado en la realización de los contenidos educativos. Todos los materiales han sido revisados por docentes en activo en la etapa educativa de Educación Infantil y han sido previamente probados en las aulas, con alumnado de esta etapa.

#### 3.1 Flipped classroom

La metodología principal de utilización propuesta se basa en la realización de la flipped classroom o clase invertida. Esta metodología goza de una popularidad creciente ya que supone un gran aprovechamiento de los recursos y un aprendizaje más individualizado de los contenidos, además de la implicación de las familias.

La flipped classroom supone que el docente encarga un trabajo previo al alumnado, que desarrollará en su casa o en el aula, antes de la sesión de trabajo de los contenidos a abordar. Posteriormente, el docente partirá de ese conocimiento adquirido en el trabajo previo para desarrollar los contenidos en la sesión del aula.



En el apartado de “Propuesta de sesiones”, encontraréis la descripción de varias sesiones para realizar con vuestro alumnado siguiendo esta propuesta metodológica.

### 3.2 Otras metodologías utilizadas:

Además de la flipped classroom, los materiales educativos utilizados en el programa Vivir en Salud han sido elaborados siguiendo otras propuestas metodológicas:

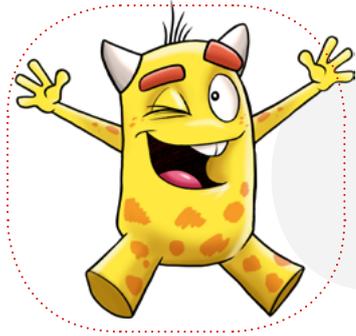
- **Gamificación.** Utilización del juego como herramienta educativa de primer orden. A través de la gamificación se pretenden conseguir los objetivos y metas educativas planteadas, a través de un procedimiento mucho más ameno y divertido, por lo que los aprendizajes adquiridos son mucho más significativos.
- **Metodologías activas,** donde el alumnado es el centro del aprendizaje y tanto sus etapas madurativas como sus diferentes capacidades son consideradas y tenidas en cuenta para hacer el aprendizaje más cercano a sus características individuales.
- **Trabajo por proyectos.** Los materiales se adaptan a la perfección al aprendizaje basado en proyectos que ya se desarrolla en numerosos centros. Esta metodología forma parte de los aprendizajes activos en los que se elaboran proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
- **Utilización de las TAC,** Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento. Se trata de integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), poniéndolas al servicio de la educación como un componente metodológico más, necesario para generar un aprendizaje significativo.

Todos los recursos y materiales están disponibles para su utilización y descarga en el apartado del Área de Promoción de la Salud, de Fundación MAPFRE, en el siguiente enlace: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

## 4. LOS EMONSTRUITOS

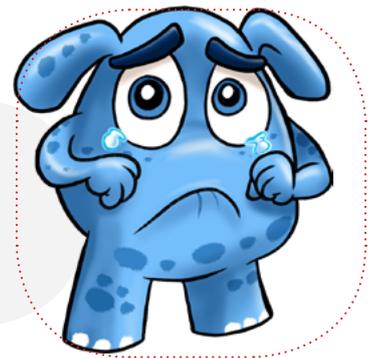
Como eje vertebrador de todos los materiales destinados a la etapa de **Educación Infantil**, se han creado unas mascotas para abordar todos los contenidos planteados: **los Emonstruitos**.

Todos los materiales educativos están protagonizados por los Emonstruitos, unos divertidos personajes, creados especialmente para este programa, y que encarnan las emociones básicas a trabajar. Los Emonstruitos son:



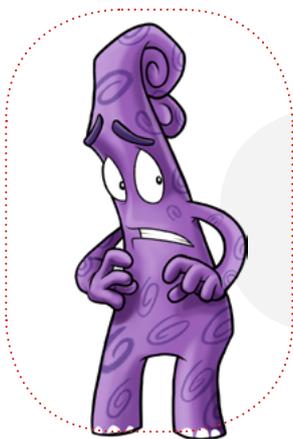
### **Sandi Sonrisas**

Es la Emonstruita relacionada con la felicidad y la alegría.



### **Toti Tristeza**

Es la Emonstruita relacionada con la tristeza.



### **Mati Miedos**

Es el Emonstruito relacionado con el miedo.



### **Edi Enfados**

Es el Emonstruito relacionado con la ira y el enfado.

## 5. MATERIALES DEL PROGRAMA

En total, se han realizado 24 materiales diferentes, disponibles de manera totalmente gratuita para todos los docentes así como para las familias.

A continuación, se detallan los tipos de materiales que encontraréis en esta etapa educativa:

### Cuento y videocuento “EL PLANETA DE LOS EMONSTRUITOS”



El cuento es el material clave e inicial del proyecto, ya que los Emonstruitos se presentan a través de este material y se explica cómo es cada uno de ellos y cómo interactúan con las personas, especialmente con los niños y las niñas, a los que pican, sin hacerles daño, para transmitirles sus emociones.

Los materiales que se engloban en esta categoría son dos: cuento en PDF descargable, y un videocuento animado para visualizar online.

Estos materiales pueden descargarse en los siguientes enlaces:

Cuento

“El planeta de los emonstruitos”

PDF

Videocuento

“El planeta de los emonstruitos”



## Fichas digitales interactivas



Se han creado un total de seis fichas digitales para realizar de manera online, para lo que se requieren dispositivos digitales (ordenador o tablet) y conexión a Internet.

En las fichas digitales, se proponen actividades breves (10 minutos, aproximadamente, por cada ficha), para trabajar y afianzar, a través de los Emonstruitos, conceptos como las cosas que nos hacen felices, la gestión de la tristeza, el miedo y el enfado, la autonomía individual y la relajación, a través de la música.



A las fichas digitales se puede acceder desde el siguiente enlace:



## Fichas imprimibles manipulativas

Se han creado un total de seis fichas imprimibles manipulativas, en formato PDF. Estas fichas están ideadas para que se puedan descargar, imprimir y realizarse manualmente en el aula.

En las fichas manipulativas se trabajan las diferentes emociones que representan los Emonstruitos, a la vez que se fomenta la psicomotricidad, a través de actividades sencillas como pintar, decorar con diversos materiales, recortar y troquelar, y otras algo más complejas, como puzles, juegos de emparejar y papiroflexia.



Estas fichas didácticas pueden descargarse en los siguientes enlaces:

Ficha 1

PDF

“Los puzles de las emociones”

Ficha 2

PDF

“Decorando Emonstruitos”

Ficha 3

PDF

“MemorEdi”

Ficha 4

PDF

“Mati Atrapamiedos”

Ficha 5

PDF

“¿Qué Emonstruito le ha picado?”

Ficha 6

PDF

“Totigami”

## Videoteca

La videoteca comprende una serie de cinco vídeos educativos de dos minutos de duración cada uno, protagonizados por los Emonstruitos en versión 3D, por lo que resultan muy llamativos para los escolares.

En cada vídeo se trabaja una temática diferente:

- La utilidad de las emociones, ya que todas son necesarias.
- La gestión del enfado, gracias a Edi Enfados.
- La necesidad de recoger y ordenar.
- La autonomía personal y la relajación, a través de una práctica dirigida por Toti Tristeza.

Para la visualización de los vídeos se requiere un dispositivo con conexión a Internet.



Estos materiales están disponibles para visualizar online en los siguientes enlaces:

Vídeo

"El lado bueno de las emociones"



Vídeo

"El enfado"



Vídeo

"¡A recoger!"



Vídeo

"Lo hago yo"



Vídeo

"Toti-Relax"



## Videocanciones

Existen tres divertidas videocanciones relacionadas con la temática, que incluyen tanto la propia canción como un videoclip con coreografía, protagonizadas todas ellas por los Emonstruitos.

Las tres canciones realizadas versan sobre:

- Los Emonstruitos y sus emociones.
- La higiene personal.
- La autonomía, animando a los niños y niñas a que hagan nuevas cosas por sí mismos.

Para la visualización de las videocanciones se requiere un dispositivo con conexión a Internet.



Las videocanciones están disponibles para visualizar online en los siguientes enlaces:

Videocanción  
"Los Emonstruitos"



Videocanción  
"Puedo hacerlo"



Videocanción  
"Higiene"



## Póster de los Emonstruitos

El poster de los Emonstruitos, en formato PDF descargable e imprimible para colocar en el aula, será un estupendo material de refuerzo para tener a los Emonstruitos muy presentes en la clase, durante el tiempo que se trabaje este proyecto.

Además, si lo deseas, desde Fundación MAPFRE se puede enviar gratuitamente este material impreso a tu centro escolar en tamaño 50 x 70 cm para que puedas colgarlo en gran tamaño en el aula.



El póster de los Emonstruitos puede descargarse en el siguiente enlace:

Póster

PDF

## El Cuadernito de las emociones

¿Qué Emonstruito te ha picado hoy?

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Logros del día
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



El cuadernito de las emociones es un material muy útil para desarrollar un proyecto de educación emocional a largo plazo, implicando a las familias de los escolares. Consiste en un cuaderno en el que cada día, los estudiantes deberán pegar una pegatina de los Emonstruitos en función de las emociones que hayan experimentado en su día.

Además, incluye un apartado para indicar los “logros” del día, cuando el niño o la niña haya conseguido hacer algo nuevo por sí mismo, sin ayuda de una persona mayor.

El cuadernito de las emociones se entregará impreso en los centros educativos que participen en los talleres educativos y también se puede descargar en el siguiente enlace:



En la siguiente página se ofrece una tabla que recoge todos los materiales existentes, con información valiosa para su utilización, como el formato del material, la edad recomendada y el tiempo estimado en su realización.

NOMBRE DEL MATERIAL	TIPO	FORMATO	EDAD	TIEMPO	CONTENIDOS	ENLACE
<b>CUENTO Y VIDEOCUENTO</b>						
Cuento "El planeta de los Emonstruitos"	Cuento	PDF imprimible	3, 4, 5 años	10 min	Cuento de presentación de los Emonstruitos e identificación y utilidad de las emociones.	
Videocuento "El planeta de los Emonstruitos"	Vídeo	Vídeo <i>online</i>	3, 4, 5 años	5 min	Versión en vídeo animado y locutado del cuento.	
<b>FICHAS DIGITALES INTERACTIVAS</b>						
Ficha digital 1. ¿Qué te hace feliz?	Actividad digital	<i>Online</i>	4, 5 años	10 min	Actividad para seleccionar, arrastrando iconos, las cosas que nos hacen felices.	
Ficha digital 2. Las lágrimas de Toti	Actividad digital	<i>Online</i>	3, 4, 5 años	10 min	Actividad para colorear las lágrimas de Toti y meterlas en el bote de las lágrimas, reflexionando sobre la emoción de la tristeza.	
Ficha digital 3. Mati tiene miedo	Actividad digital	<i>Online</i>	3, 4, 5 años	10 min	Actividad para identificar señales de miedo uniendo con flechas y posteriormente, guardar en la "caja de los miedos", las cosas que nos dan miedo.	
Ficha digital 4. El enfado de Edi	Actividad digital	<i>Online</i>	3, 4, 5 años	10 min	Actividad para colorear a Edi enfadado, pero tranquilo, y arrastrarlo hasta la "botella de la calma", trabajando la correcta gestión del enfado.	
Ficha digital 5. Lo que yo puedo hacer	Actividad digital	<i>Online</i>	4, 5 años	10 min	Actividad para arrastrar iconos de acciones hacia diferentes lugares, en función de las cosas que sabemos hacer solos o para las que necesitamos ayuda.	
Ficha digital 6. La música que me relaja	Actividad digital	<i>Online</i>	4, 5 años	10 min	Actividad para identificar piezas musicales relajantes y diferenciarlas de las que no lo son.	
<b>FICHAS IMPRIMIBLES MANIPULATIVAS</b>						
Ficha manipulativa 1. Los puzles de las emociones	Actividad manipulativa	PDF imprimible	3, 4, 5 años	20 min	Actividad para montar cuatro puzles, relacionados con los Emonstruitos y sus emociones.	
Ficha manipulativa 2. Decorando Emonstruitos	Actividad manipulativa	PDF imprimible	3, 4, 5 años	15 min	Actividad para decorar manualmente las siluetas de los Emonstruitos.	
Ficha manipulativa 3. MemorEdi	Actividad manipulativa	PDF imprimible	4, 5 años	30 min	Actividad para emparejar tarjetas con diferentes poses de Edi Enfados.	
Ficha manipulativa 4. Mati Atrapamiedos	Actividad manipulativa	PDF imprimible	3, 4, 5 años	20 min	Actividad para pintar un dibujo geométrico alrededor de Mati Miedos.	
Ficha manipulativa 5. ¿Qué Emonstruito le ha picado?	Actividad manipulativa	PDF imprimible	3, 4, 5 años	10 min	Actividad para relacionar dibujos de niños con el Emonstruito correspondiente, en función de la emoción que están experimentando.	
Ficha manipulativa 6. Totigami	Actividad manipulativa	PDF imprimible	4, 5 años	20 min	Actividad de papiroflexia con Toti Tristeza.	

<b>VIDEOTECA</b>						
Vídeo "El lado bueno de las emociones"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	3 min	Vídeo en el que los Emonstruitos explican la utilidad de todas las emociones.	
Vídeo "El enfado"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	3 min	Vídeo en el que Edi aprende a gestionar correctamente su enfado.	
Vídeo "¡A recoger!"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	3 min	Vídeo en el que los Emonstruitos aprenden la necesidad de recoger y ordenar las cosas.	
Vídeo "Lo hago yo"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	3 min	Vídeo sobre autonomía, en el que Sandi y Toti aprenden a hacer cosas por sí mismas.	
Vídeo "Toti-Relax"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	3 min	Sesión breve de relajación con Toti Tristeza, para poder hacer en el aula o en casa.	
<b>VIDEOCANCIONES</b>	<b>Vídeo</b>	<b>Online</b>				
Videocanción "Los Emonstruitos"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	5 min	Canción sobre lo que nos hace sentir la picadura de cada Emonstruito.	
Videocanción "Puedo hacerlo"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	5 min	Canción sobre las cosas que podemos hacer por nosotros mismos.	
Videocanción "Higiene"	Vídeo	Online	3, 4, 5 años	5 min	Canción sobre la importancia de la higiene personal y qué hábitos de higiene hay que llevar a cabo.	
<b>POSTER DE LOS EMONSTRUITOS</b>	Póster	PDF imprimible	3, 4, 5 años	-	Póster decorativo de los Emonstruitos, para el aula.	
<b>CUADERNITO DE LAS EMOCIONES</b>	Cuadernillo	Manipulativo	3, 4, 5 años	8 semanas	Cuaderno para desarrollar un proyecto de hasta dos meses de duración sobre educación emocional, pegando pegatinas de los Emonstruitos en función de las emociones sentidas en el día y pegatinas de estrellas para registrar los logros de autonomía adquiridos.	

## 6. PROPUESTA DE SESIONES

En este apartado se realiza la propuesta de seis sesiones completas de trabajo aplicando la metodología de flipped classroom. Por ello, dividimos la propuesta en dos apartados: fase 1, de realización en casa o en clase, y fase 2, de desarrollo en el aula.

Se presenta una primera propuesta de sesión inicial, dirigida a todas las edades de la etapa educativa de Educación Infantil y seis propuestas más, adaptadas a cada una de las diferentes edades de dicha etapa educativa (3 años, 4 años y 5 años).

Es muy importante tener en cuenta que el primer material que se debe trabajar es el cuento de “El planeta de los Emonstruitos”, en su versión PDF o como videocuento ya que este es el material donde se presentan los Emonstruitos y, por lo tanto, sirve para que el alumnado los conozca y sepa cuáles son sus características e importancia, así como su relación con las emociones. Es por esto por lo que se ha diseñado una sesión inicial, bajo el título de “Conociendo a los Emonstruitos” que debe ser la primera a desarrollar con el alumnado participante.

En todo caso, entendemos que cada grupo o aula tiene unas particularidades muy distintas, por lo que queda siempre a juicio del docente aplicar los materiales y las propuestas de sesiones como lo considere más adecuado.

En las siguientes páginas se presentan las propuestas de sesiones, indicando, para cada una, el trabajo correspondiente a la primera fase, a realizar en casa o en el aula, y el relacionado con la segunda fase, a realizar en el aula, los materiales necesarios y la duración estimada de cada actividad, además de la descripción de cada una de las actividades propuestas, en las que se indican los enlaces de acceso o descarga a los materiales, para facilitar la organización al docente.

Como decíamos, la **sesión 1 “Conociendo a los Emonstruitos”** está concebida para ser siempre la primera sesión a trabajar, ya que en ella se presentarán a los Emonstruitos y será de la que podremos partir hacia el resto de temáticas sin seguir un orden específico, sino en base a las preferencias de cada docente.

El resto de sesiones pueden desarrollarse de manera independiente, alternándolas, realizándolas secuencialmente, o de manera totalmente libre.

## 6.1 Propuesta de Sesión 1. Conociendo a los Emonstruitos



Ideal para... Educación Infantil – 3, 4 y 5 años



### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Cuento “El planeta de los Emonstruitos”	10 min	10 min

Los niños y niñas tendrán que leer, acompañados de personas adultas, el cuento de “El planeta de los Emonstruitos”.

Para la lectura del cuento se utilizará el PDF en versión digital, al que se puede acceder a través del siguiente enlace:



Esto nos servirá para que los participantes conozcan a los personajes, y en la fase 2 se pueda profundizar más sobre el cuento.



## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea y videocuento “El Planeta de los Emonstruitos”	15 min	45 min
Ficha manipulativa 2 “Decorando Emonstruitos”	15 min	
Vídeo 3D “El lado bueno de las emociones” Puesta en común	10 min	
Videocanción “Los Emonstruitos”	5 min	

Comenzaremos el trabajo con una asamblea, con el objetivo de saber si los niños y niñas han leído previamente el cuento acompañados por personas adultas, ya que es la pieza clave del trabajo con los Emonstruitos. Como es posible que alguno no lo haya leído, aprovecharemos para visualizar el videocuento “El Planeta de los Emonstruitos”. Para los niños y niñas que sí hayan leído el cuento, no será ningún problema visualizar este nuevo material, que reforzará la lectura previa.

El videocuento puede visualizarse en el siguiente enlace:



Posteriormente, continuaremos con la asamblea para comprobar el grado de conocimiento y comprensión individual de cada escolar con respecto a los contenidos del cuento.

Realizaremos algunas preguntas dirigidas, como, por ejemplo:

- *¿Cuál es vuestro Emonstruito favorito?*
- *¿Qué emoción sentimos en este momento?*

Aprovecharemos para caracterizar, de manera un poco más profunda a cada uno de los Emonstruitos, relacionándolos con las diferentes emociones y buscando, en común, ejemplos de diferentes momentos en los que nos haya picado cada uno de los Emonstruitos. ¿Qué ocurrió antes? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo se solucionó?

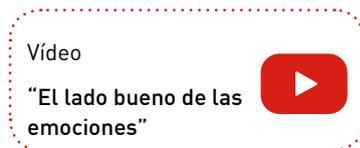
Tras la asamblea, realizaremos la ficha manipulativa 2 “Decorando Emonstruitos”, para recordar mejor a los personajes, su color y su emoción, de cara a continuar el trabajo en educación emocional, posteriormente.

La ficha manipulativa 2 “Decorando a los Emonstruitos” puede descargarse del siguiente enlace:



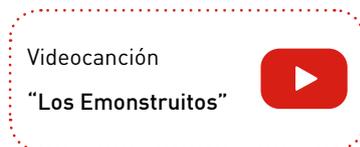
Una vez finalizadas las fichas, visualizaremos el vídeo en 3D “El lado bueno de las emociones” con el que podremos trabajar, en la posterior puesta en común, la importancia y el valor de cada emoción y lo necesario que es sentir todas ellas.

El vídeo 3D “El lado bueno de las emociones” se puede visualizar en el siguiente enlace:



Por último y para terminar la sesión de forma muy animada, utilizaremos la videocanción “Los Emonstruitos”, donde los niños y las niñas podrán bailar con los Emonstruitos y reforzar la comprensión de las emociones que transmiten.

La videocanción puede visualizarse en el siguiente enlace:



## 6.2 Propuesta de Sesión 2. Higiene y autonomía personal



Ideal para... Educación Infantil – 3 años

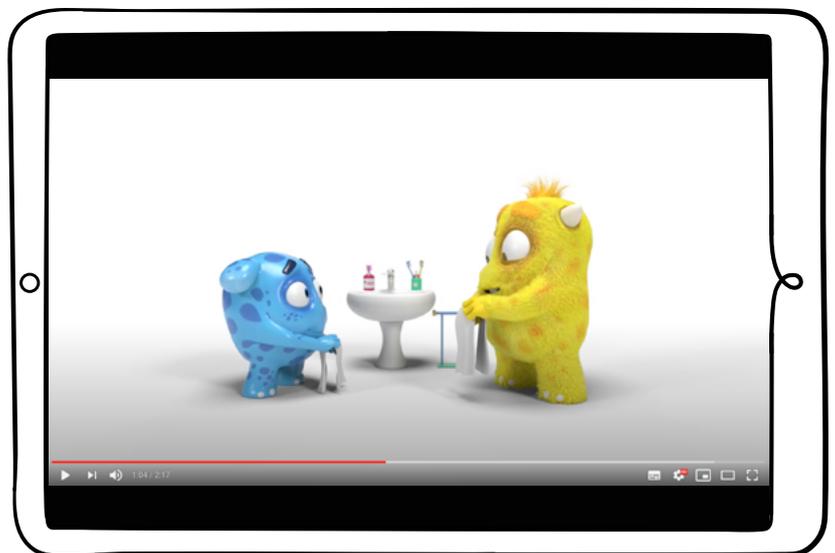
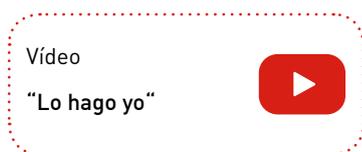
Esta sesión está concebida idealmente para ser trabajada con los niños y niñas de 3 años, con el objetivo de reforzar los hábitos de higiene y autonomía personal tan importantes en esta etapa. No obstante, puede ser asimismo trabajada con los escolares de 4 y 5 años.

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Vídeo 3D “Lo hago yo”	5 min	10 min
Videocanción “Puedo hacerlo”	5 min	

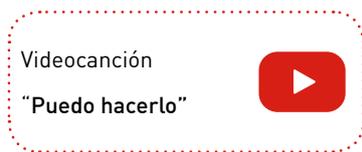
Se propone como trabajo previo la visualización del vídeo 3D “Lo hago yo”, en el que Sandi Sonrisas y Toti Tristeza realizan, sin ayuda de un adulto, dos importantes tareas: lavarse las manos y cepillarse los dientes.

El vídeo 3D “Lo hago yo” se puede visualizar online en el siguiente enlace:



A continuación, se propone a las familias o a los docentes bailar y cantar al son de la videocanción “Puedo hacerlo”, que nos enseña lo divertido que es hacer cosas por nosotros mismos, adquiriendo cada vez más autonomía. Este material incluye la propia canción interpretada con un baile por los Emonstruitos en su versión 3D.

La videocanción “Puedo hacerlo” se puede visualizar en el siguiente enlace:



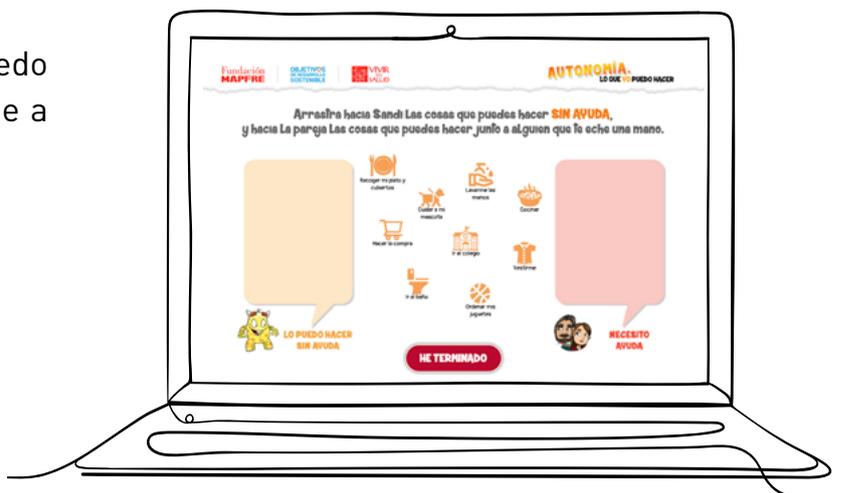
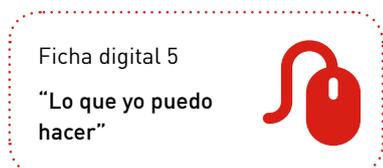
## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha digital 5. Lo que yo puedo hacer Puesta en común	20 min	35 min
Vídeo 3D “¡A recoger!” Recogida de la clase	10 min	
Videocanción “Higiene”	5 min	

Esta completa sesión comenzará con una asamblea en la que introduciremos la temática a tratar. Recordaremos también el vídeo de “Lo hago yo” que deben haber trabajado en casa. Preguntaremos a los niños y las niñas sobre las cosas que ellos saben hacer solos, poniendo en común las diferentes respuestas recibidas. Es importante que en este punto no tratemos de realizar comparaciones entre unos niños y otros, en función de su autonomía, en la que encontraremos muchos grados diversos. Se trata de una puesta en común, sin juicios, para valorar positivamente las cosas que el alumnado realiza de manera autónoma, sin presionar a los que todavía no las realizan, haciendo hincapié en el esfuerzo de intentar hacer alguna actividad, aunque todavía no les salga muy bien.

Posteriormente, realizaremos la ficha digital 5 “Lo que yo puedo hacer”. Con el alumnado de 3 años es posible que esta ficha resulte un poco complicada y por ello, proponemos la realización de la actividad en grupo, siendo el o la docente quien guíe el transcurso de la dinámica en una pantalla común a toda la clase. Posteriormente se realizará una puesta en común, mediante una asamblea, para dejar claras las conclusiones.

La ficha digital 5 “Lo que yo puedo hacer” se puede realizar online a través del siguiente enlace:



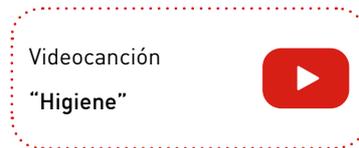
A continuación, visualizaremos el vídeo 3D “¡A recoger!” y posteriormente recogeremos el aula para dejarla ordenada y limpia, aplicando los consejos que los Emonstruitos nos han dado en el vídeo.

El vídeo 3D “¡A recoger!” se puede visualizar en el siguiente enlace:



Finalizaremos esta completa sesión con una nueva videocanción, que nos habla de la higiene. Se trata de la videocanción “Higiene”, en la que los Emonstruitos nos recuerdan, con una pegadiza música, las pautas de higiene diaria que debemos seguir.

La videocanción “Higiene” se puede visualizar en el siguiente enlace:



### 6.3 Propuesta de Sesión 3. Mati y el miedo



Ideal para... Educación Infantil – 3 años

#### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Ficha manipulativa 1 “Los puzles de las emociones”	20 min	20 min

Los niños y niñas tendrán que realizar, con ayuda de una persona adulta que les ayude a recortar, la ficha manipulativa 1. A continuación los niños y niñas tendrán que montar diferentes puzles relacionados con las distintas emociones que sentimos y que nos servirá a modo de recordatorio.

La ficha manipulativa 1 puede descargarse en el siguiente enlace:



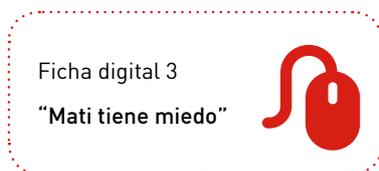
#### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha digital 3. “Mati tiene miedo” Puesta en común	20 min	40 min
Ficha manipulativa 4. “Mati Atrapamiedos”	20 min	

Comenzaremos el trabajo con una asamblea, para saber si los niños y niñas han hecho el trabajo de la fase 1, consistente en realizar los puzles de las emociones y, así, recordarlas. Hablaremos de una emoción en particular en esta sesión: el miedo. A continuación, realizaremos la ficha digital 3 sobre Mati y los miedos, en la que en primer lugar, tendrán que unir con flechas distintas partes del cuerpo de Mati con las reacciones que representan. Cuando lo consigan, los niños y niñas identificarán, a través de iconos, las cosas que les provocan miedo a ellos mismos y arrastrarán estos iconos a la “caja de los miedos”, para tenerlos controlados.

Posteriormente, en grupo, reflexionaremos sobre el miedo y podremos dar oportunidad a los niños y niñas a que digan a qué tienen miedo cada uno de ellos, controlando el ambiente para que no lo pasen mal.

La ficha digital 3 “Mati tiene miedo” puede realizarse online en el siguiente enlace:



Continuaremos en la asamblea comentando algunos trucos o consejos para gestionar correctamente el miedo, sirviéndonos de lo aprendido en la ficha digital que también podemos utilizar para confeccionar, con cada niño, su propia caja de los miedos.

Para finalizar, realizaremos la manualidad de la ficha 4 “Mati Atrapamiedos”, mediante la cual disfrutaremos de un ratito de mucha calma, en contraposición al miedo, al colorear el dibujo que rodea a Mati Miedos.

La ficha manipulativa 4 “Mati Atrapamiedos” puede descargarse a través de este enlace:



## 6.4 Propuesta de Sesión 4. Emociones a todas horas



Ideal para... Educación Infantil – 4 años

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Ficha manipulativa 4. “Mati Atrapamiedos”	20 min	20 min

Como trabajo previo se propondrá a las familias la realización conjuntamente con sus hijos o hijas, de la manualidad recogida en la ficha 4 “Mati Atrapamiedos”, mediante la cual podrán disfrutar de un ratito de mucha calma, una forma muy buena para gestionar cualquier emoción. Si no fuese posible realizarla en casa, se podrá realizar en el aula, un buen momento puede ser a la vuelta del recreo, para trabajar la vuelta a la calma.

La ficha manipulativa 4 “Mati Atrapamiedos” puede descargarse a través de este enlace:



### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Búsqueda de los puzles Ficha manipulativa 1 “Los puzles de las emociones” Puesta en común	20 min	45 min
Videocanción “Los Emonstruitos”	5 min	
Ficha digital 6 “La música que me relaja”. Puesta en común	15 min	
Vídeo 3D “Toti Relax”	5 min	

Comenzaremos la sesión con una primera asamblea, en la que introduciremos el tema a tratar durante los siguientes días (emociones, calma y relax, etc., en función de los contenidos que se desee abordar). Tras ella, realizaremos un juego dinámico aprovechando el material de la ficha manipulativa 1 “Los puzles de las emociones”. Previamente, deberemos haber imprimido y recortado las fichas de los puzles, para esconderlas por diferentes rincones de la clase. A las cuatro piezas correspondientes a un Emonstruito, les pintaremos en su reverso un punto del color correspondiente al

Emonstruito trabajado. Los niños y niñas tendrán que buscar las piezas y hacer grupos en función de las piezas encontradas (por ejemplo, los que hayan encontrado una pieza amarilla, deben sentarse juntos).

Cada grupo, tendrá que montar el puzle que les corresponda y, con ayuda del maestro o maestra, leer el mensaje que se integra. Una vez realizado, mostrará al resto de la clase su puzle, indicando el texto incluido.

Una vez realizada esta actividad, nos organizaremos nuevamente en asamblea para poner en común los mensajes contenidos en todos los puzles montados por los distintos grupos, haciendo así un repaso a las distintas emociones.

La ficha manipulativa 1 “Los puzles de los Emonstruitos” puede descargarse en el siguiente enlace:



Para finalizar esta parte de la sesión, bailaremos al ritmo de la canción “Los Emonstruitos”, proyectando la videocanción. Lo ideal sería que esta actividad se realizara justo antes de salir al recreo.

La videocanción “Los Emonstruitos” está accesible en el siguiente enlace:



A la vuelta del recreo, para regresar a la calma, realizaremos la ficha digital 6 “La música que me relaja” que es una actividad que se realiza online, en la que los niños y niñas aprenderán a relacionar diferentes tipos de música con un estado tranquilo y relajado. Tras su realización se puede poner en común con el alumnado qué tipo de música les ha gustado más y percatarse de la importancia de escuchar músicas tranquilas cuando queremos relajarnos.

Esta ficha se puede realizar online en el siguiente enlace:



Y para terminar de calmarnos completamente, realizaremos la práctica de relajación que aparece en el vídeo 3D "Toti Relax". Los niños y niñas podrán realizar esta práctica para relajarse, guiada por la Emonstruita, ya conocida por ellos, Toti Tristeza.

El vídeo 3D "Toti Relax" se puede visualizar online en el siguiente enlace:



## 6.5 Propuesta de Sesión 5. Toti y la tristeza



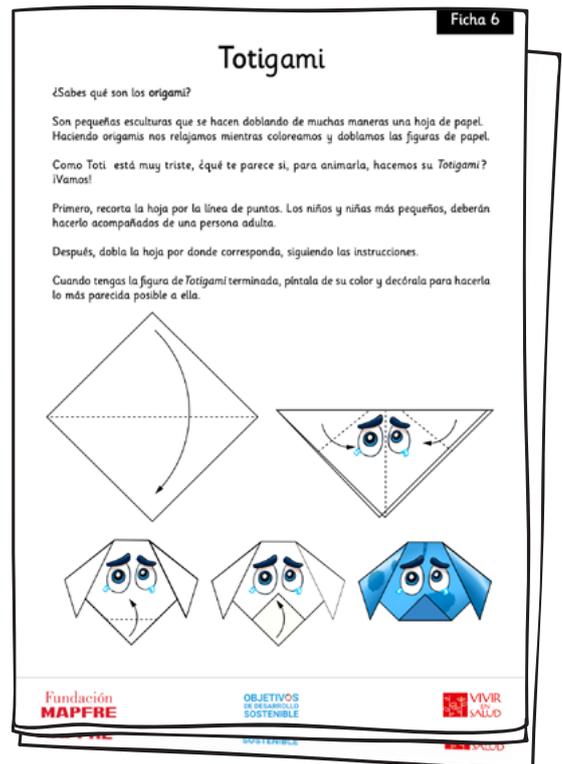
Ideal para... Educación Infantil – 4 años

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Ficha manipulativa 6. "Totigami"	20 min	20 min

Como trabajo previo se propone la realización con personas adultas de la manualidad de Totigami, construyendo y pintando nuestro propio origami de Toti Tristeza, con la que los niños y niñas podrán jugar.

La ficha manipulativa 6 "Totigami" se puede descargar en el siguiente enlace:



### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha digital 2 "Las lágrimas de Toti" Dibujando lo que nos pone tristes	30 min	50 min
Ficha manipulativa 5 "¿Qué Emonstruito le ha picado?" Puesta en común	15 min	
Videocanción "Los Emonstruitos"	5 min	

Comenzaremos, como siempre, con una asamblea en la que pondremos en común los resultados del trabajo previo y comentaremos cómo les han quedado los origamis, si fue difícil realizarlos, cómo se sintieron al hacerlos y lo importante que es realizar actividades que nos tranquilicen en momentos que lo necesitemos. Además, hablaremos un poco más a fondo de la emoción que representa Toti: la tristeza.

Toda la clase realizará la ficha digital 2, “Las lágrimas de Toti”. Esta actividad se complementará con la realización de un dibujo en el que cada niño o niña refleje las cosas que normalmente le ponen triste. Los dibujos se pondrán en común en la posterior asamblea. Además, en este punto, ya que los niños y niñas habrán realizado la ficha de las lágrimas de Toti, podemos hacer una actividad adicional consistente en crear nuestro propio bote de las lágrimas, que podremos decorar como más nos guste e incluir nuestras lágrimas (dibujadas) en el interior.

La ficha digital 2 “Las lágrimas de Toti” está disponible para su realización online en el siguiente enlace:



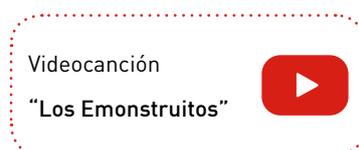
Posteriormente, realizaremos la ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?” en la que tendremos que identificar el Emonstruito que ha picado a diferentes niños, en función de sus expresiones faciales y corporales, en los dibujos que se incluyen en la ficha. Realizaremos una pequeña asamblea para poner en común el trabajo de la ficha.

La ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?”, puede descargarse a través del siguiente enlace:



A continuación, y una vez finalizada la ficha anterior, recordaremos a todos los Emonstruitos bailando la videocanción “Los Emonstruitos”, lo que además, nos hará terminar la sesión por todo lo alto.

La videocanción puede visualizarse en este enlace:



## 6.6 Propuesta de Sesión 6. Emociones y el enfado



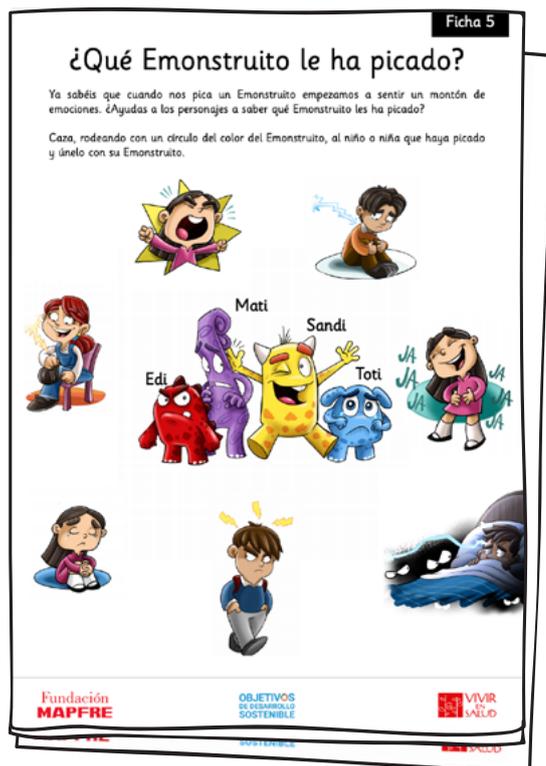
Ideal para... Educación Infantil – 5 años

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?”	10 min	10 min

Para las clases de 5 años se propone realizar en casa preferiblemente la ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?” en la que tendrán que identificar el Emonstruito que ha picado a diferentes niños, en función de sus expresiones faciales y corporales, en los dibujos que se incluyen en la ficha.

La ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?”, puede descargarse a través del siguiente enlace:



### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha digital 4 “El enfado de Edi” Puesta en común	20 min	50 min
Vídeo 3D “El enfado” Puesta en común	5 min	
Ficha manipulativa 3 “MemorEdi”	25 min	

Comenzaremos la sesión con una asamblea, en la que pondremos en común la realización del trabajo previo del día anterior. En la ficha manipulativa 5 tenían que ser capaces de identificar qué emociones estaban sintiendo los personajes de la misma. Se hará hincapié en la importancia de reconocer en los demás (además de en nosotros mismos) las emociones que sienten para así actuar acorde a ellas, especialmente si se trata de la tristeza o el enfado, en las que se comentará la importancia de preocuparse por los demás.

A continuación, se realizará la ficha digital 4 “El enfado de Edi” en la que el grupo tendrá que colorear las imágenes de Edi enfadado pero respondiendo de manera tranquila ante esa emoción y, luego arrastrarlas a la botella de la calma. Al finalizar la ficha se hará una puesta en común en la que se darán consejos de cómo podemos responder de manera tranquila cuando nos enfadamos.

La ficha digital 4 “El enfado de Edi” se podrá realizar en el siguiente enlace:



Posteriormente, visualizaremos el vídeo 3D “El enfado” en el que los niños y las niñas podrán reforzar, gracias a Edi, lo trabajado en las anteriores dinámicas. Tras finalizar se hará una pequeña puesta en común.

El vídeo 3D “El enfado”, está disponible para su visualización online en el siguiente enlace:



Por último y para acabar la sesión de una manera divertida, se realizará la ficha manipulativa 3 “MemorEdi” por parejas. En esta ficha, los niños y niñas tendrán que troquelar, con ayuda de un punzón, las tarjetas del juego “MemorEdi”. Cada pareja recortará un juego de fichas, que se compone de dos hojas de fichas pareadas.

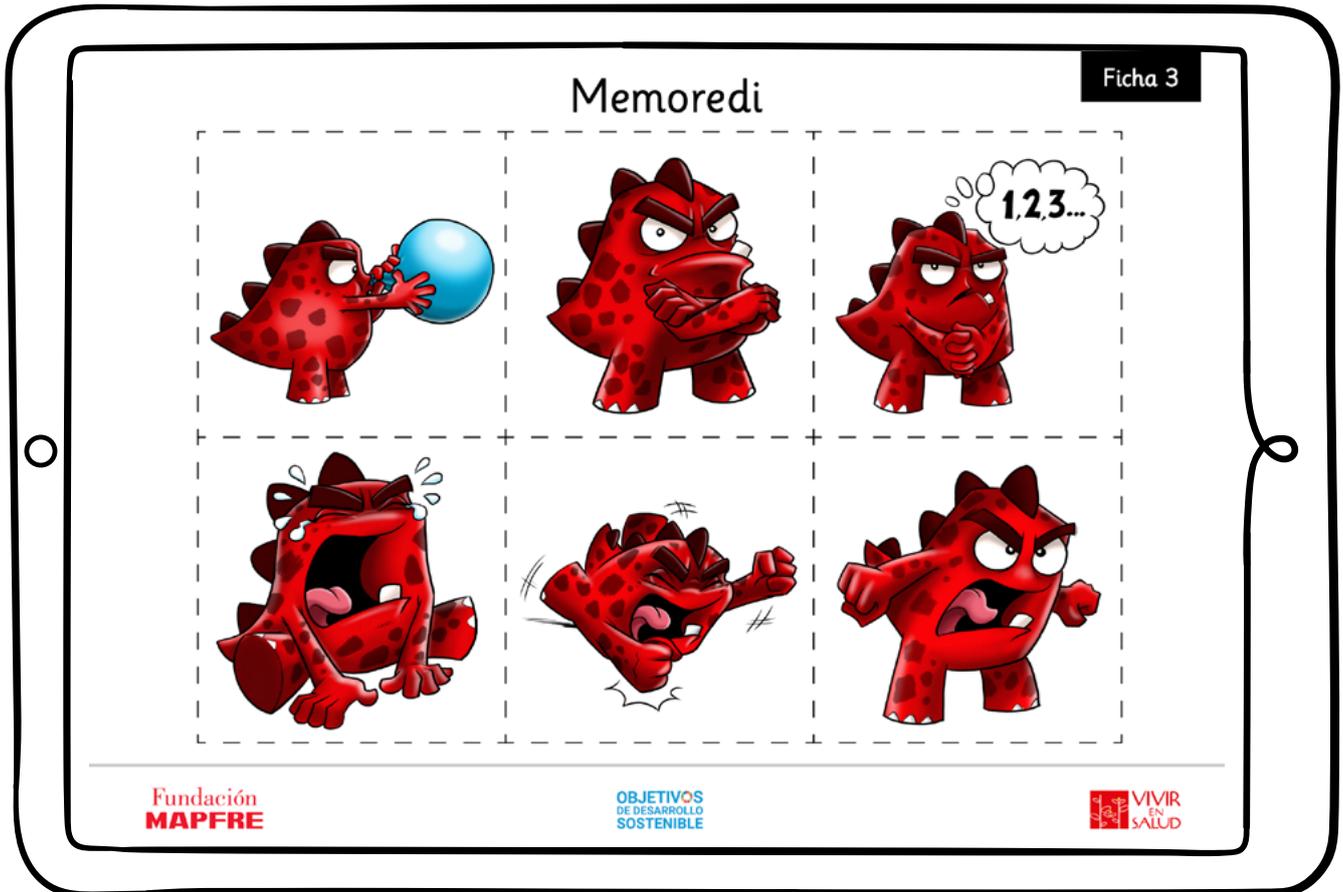
Una vez recortadas, manteniéndose en parejas, el alumnado podrá jugar al MemorEdi, levantando las cartas por turnos para encontrar las parejas de cartas en las que Edi tiene la misma pose.

Posteriormente, tras unos minutos de juego, se realizará una puesta en común para explicar las actitudes de Edi en las diferentes tarjetas, aprovechando para reforzar los conceptos sobre la gestión del enfado, vistos anteriormente.

La ficha manipulativa 3 "MemorEdi" se puede descargar en el siguiente enlace:

Ficha 3  
"MemorEdi"

PDF



## 6.7 Propuesta de Sesión 7. Buscando la alegría



Ideal para... Educación Infantil – 5 años

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Ficha manipulativa 2. “Decorando a los Emonstruitos”	15 min	15 min

Como trabajo previo se propone la realización con las familias de la manualidad de la ficha manipulativa 2 “Decorando a los Emonstruitos”, estampando o decorando con témpera de muchos colores el dibujo de Sandi Sonrisas. Los niños y niñas podrán llevar al día siguiente sus obras de arte para compartirlas con el resto de la clase.

La ficha manipulativa 2 “Decorando a los Emonstruitos”, puede descargarse a través del siguiente enlace:



### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha manipulativa 1 “Los puzles de las emociones” Puesta en común	30 min	40 min
Vídeo 3D “�A recoger!”	5 min	
Ficha digital 1. “�Qu� te hace feliz?” Puesta en común	15 min	

La sesión dar  comienzo con una asamblea de clase en la que recordaremos un poco a todos los Emonstruitos y las emociones que representan. Además, veremos cómo ha quedado la decoración de la Emonstruita Sandi hecha en la fase previa.

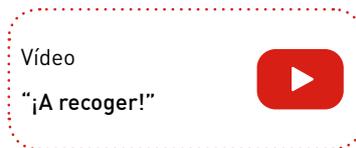
Posteriormente, realizaremos la actividad de la ficha manipulativa 1, en parejas, en la que el alumnado tendrá que recortar y montar diferentes puzles relacionados con las distintas emociones. Una vez finalizados, y leídos los mensajes de cada puzle pondremos en común lo que nos pone contentos y contentas. Hablaremos, por lo tanto, de la felicidad, lo que nos dará pie a conocer a Sandi Sonrisas, la Emonstruita más alegre de la pandilla.

La ficha manipulativa 1 se puede descargar en el siguiente enlace:



Aprovechando que la clase se habrá quedado algo desordenada, visualizaremos el vídeo 3D “¡A recoger!” y posteriormente, recogeremos el aula entre toda la clase, mientras escuchamos música animada.

El vídeo 3D “¡A recoger!” puede verse online en el siguiente enlace:



Para finalizar la sesión realizaremos la ficha digital 1 “¿Qué te hace feliz?”. Además de los iconos que hacen feliz a Sandi Sonrisas, los niños deberán complementar la actividad, en la posterior asamblea, diciendo cosas adicionales que a ellos les produzcan felicidad.

La ficha digital 1 “¿Qué te hace feliz?” está disponible para su realización online en el siguiente enlace



## 7. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Para poder seguir mejorando, el Área de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE pone a disposición del profesorado una encuesta de satisfacción del programa educativo Vivir en Salud para poder valorar el proyecto y poder destacar los aspectos positivos y aquellos aspectos de mejora que sean necesarios realizar.

Se puede acceder directamente al formulario a través de este enlace:

[https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir en salud v2 encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4](https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir+en+salud+v2+encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4)

# Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)