



# Grandiosa Guía de Gizmo para la Salud Mental Introducción a la Primera Infancia

## GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN



Connecticut Office of  
**Early Childhood**

Katie Newkirk, PhD

Mackenzie Wink, PhD

*Instituto de Salud y Desarrollo Infantil*

## **Proyecto Gizmo para la Primera Infancia**

### **Instituto de Salud y Desarrollo Infantil**

270 Farmington Avenue, Suite 367  
Farmington, CT 06032

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

Esta guía fue desarrollada para la Oficina de la Primera Infancia de Connecticut por el Instituto de Salud y Desarrollo Infantil (CHDI).

### **Agradecimientos**

Deseamos agradecer a los siguientes consultores que brindaron su experiencia en la primera infancia para apoyar el desarrollo de estos materiales: Carlita Elias, Psy.D., Anne Giordano, MA, IMH-E® y Kate Zeidler, MS. También nos gustaría agradecer a las organizaciones asociadas: Oficina de la Primera Infancia de CT, Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de CT, Departamento de Niños y Familias, Escuela de Trabajo Social de UConn y United Way of Connecticut/2-1-1.

# Tabla de contenido

Introducción	4
Preparación	4
Salud mental en la primera infancia	5
Recursos adicionales	6
Recursos para educadores y visitantes del hogar	6
Recursos para familias	6
Descripción general de la implementación	7
Antes de comenzar, considere los siguientes preparativos:	7
Materiales	7
Enfoque de implementación sugerido	8
Guía de lectura de cuentos	9
Libro de actividades, página 6: Introducción a Gizmo	9
Libro de actividades, página 7: Las actividades pueden ayudarnos a sentirnos mejor	11
Libro de actividades, página 8: Ejercicios de respiración	13
Libro de actividades, página 9: Actividades con los demás	14
Libro de actividades, página 10: Cuándo obtener ayuda adicional de un adulto	15
Libro de actividades, página 11: Hablar con un adulto de confianza sobre los sentimientos	17
Libro de actividades, página 12: Conclusión	19
APÉNDICE	21
Tarjetas de actividades y rostros de sentimientos	27
Materiales para las actividades en el hogar	34

# Introducción

La Guía *Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health* fue desarrollada para presentar conocimientos y habilidades sobre salud mental y bienestar a jóvenes en edad escolar con la esperanza de que puedan mantener y aplicar lo que han aprendido durante toda su vida y ayudarlos a mantenerse saludables y seguros. Esta adaptación para la primera infancia del plan de estudios original de Gizmo tiene como objetivo **ayudar a los niños pequeños a comprender sus emociones, las actividades que pueden usar para apoyar su propio bienestar, y cómo identificar y hablar con adultos de confianza si tienen dificultades**. Incluye un libro de actividades con información para los cuidadores, un plan de estudios entregado en forma de cuento y actividades divertidas para niños pequeños; una guía de implementación para maestros y visitantes del hogar; y actividades sugeridas para la participación familiar.

## Los conocimientos y habilidades adquiridos previstos incluyen:

1. Conocimiento de las **emociones básicas** y cómo identificarlas;
2. **Actividades** diarias que apoyan el bienestar mental;
3. Cómo identificar y conectarse con **adultos de confianza**; y
4. **Recursos** para compartir con adultos de confianza.

# Preparación

Esta implementación para la primera infancia del programa Gizmo incluye un libro de actividades basado en historias para introducir conceptos amplios sobre emociones, actividades de afrontamiento y adultos de confianza, así como una combinación de actividades independientes y grupales que promueven el aprendizaje de emociones, la autorregulación y consuelo al hablar de salud mental. **Como preparación para entregar este material, revise** una breve descripción general de la salud mental de los niños (en la página 5) y una guía de preparación\* para comenzar a usar este libro de actividades y la guía de implementación (en las páginas 7 y 8). En la página 22 se proporciona un modelo de carta para presentar el programa Gizmo a los cuidadores.

*\*Tenga en cuenta que la información se ha creado tanto para preescolar/prejardín como para visitas domiciliarias y se han incluido consideraciones específicas que son únicas para cada lugar de prestación.*

## Salud mental en la primera infancia

Entre los 3 y los 5 años, los niños comienzan a comprender sus propias emociones y sentimientos, y pueden comenzar a reconocerlos en los demás. **Los niños pequeños también pueden experimentar depresión clínica** y otros problemas de salud mental. Debido a que los niños de esta edad pueden comprender las emociones y también pueden experimentar serios problemas de salud mental, es importante enseñarles estrategias que pueden usar y cómo pedir ayuda cuando la necesitan.

Hay señales importantes a las que puede estar atento con los niños que mantiene. **Los niños que pueden estar luchando con su salud mental pueden tener cambios en lo siguiente:**

- Sueño
- Comportamiento
- Apetito
- Irritabilidad
- Nivel de actividad
- Estado de ánimo, como parecer menos alegre de lo habitual o mostrar menos disfrute de las actividades que normalmente le gustan.

Así como es importante cuidar nuestra salud física, también es importante tener sentimientos, pensamientos y acciones saludables para apoyar la salud mental y emocional. **Con la ayuda de adultos atentos, los niños pueden aprender habilidades para regular sus emociones** y superar momentos difíciles a través de actividades, como las que se incluyen en este libro de actividades. Los niños pequeños necesitan adultos que los apoyen para ayudarlos a aprender y practicar el uso de habilidades para regular sus emociones. Los adultos pueden ayudar al hacer lo siguiente:

- Modelar sus propias estrategias de regulación emocional (por ejemplo, “Me estoy frustrando, así que voy a respirar hondo”).
- Entrenar a los niños en el uso de estrategias para ayudarse a sí mismos cuando están enojados, tristes o preocupados (p. ej. “Estás frunciendo el ceño y apretando los puños, pareces enojado. ¿Quieres respirar profundamente juntos o recibir un abrazo para ayudar a calmar tu cuerpo?”).
- Mantener la calma para ayudar a los niños a sentirse seguros cuando luchan con sus emociones

*Es importante no solo apoyar el bienestar de los niños, sino también el suyo propio.* Los adultos no pueden ayudar efectivamente a un niño a regular sus emociones sin calmarse ellos mismos. Los recursos de información y actividades que puede realizar para **apoyar su propio bienestar** se pueden encontrar en <https://www.gizmo4mentalhealth.org/adults/>

*Comprométase a cuidar su salud mental, priorice el control de cómo se siente y complete el plan de salud mental para conocer los pasos a seguir cuando su salud mental necesite atención.*

# Recursos adicionales

## Recursos para educadores y visitantes del hogar

**CT Association for Infant Mental Health** <https://www.ct-aimh.org/reflective-supervision/resources/>

**Child Health and Development Institute** <https://kidsmentalhealthinfo.com/early-care-education-providers/>

**Línea de información sobre desarrollo infantil:** <https://cdi.211ct.org/>

**Programa Connecticut Birth to Three System** <http://www.birth23.org>

**Oficina de la Primera Infancia de CT** [www.ctoec.org](http://www.ctoec.org)

**Head Start** <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/>

**Alliance for the Advancement of Infant Mental Health** <https://www.allianceaimh.org/>

**Child First** <https://www.childfirst.org/>

**Early Childhood Consultation Partnership** [www.eccp.org](http://www.eccp.org)

## Recursos para familias

**Programa Connecticut Birth to Three System** <http://www.birth23.org>

**Proyecto Gizmo** [www.gizmo4mentalhealth.org](http://www.gizmo4mentalhealth.org)

**Child First** <https://www.childfirst.org/for-families>

**Early Childhood Consultation Partnership** [www.eccp.org](http://www.eccp.org)

**Instituto de Salud y Desarrollo Infantil** <https://kidsmentalhealthinfo.com/topics/infant-early-childhood-mental-health/>

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**  
<https://www.cdc.gov/parents/essentials/toddlersandpreschoolers/index.html>

**Línea de información sobre desarrollo infantil** <https://cdi.211ct.org/>

# Descripción general de la implementación

Antes de comenzar, considere los siguientes preparativos:

## Si está en un entorno de *preescolar/prejardín*:

1. ¿Participarán todos los niños?
2. ¿Implementará todas las actividades a la vez o las dividirá con el tiempo? (La secuencia sugerida se encuentra en la página 8)
3. ¿Quién será responsable de implementar el libro de actividades y dirigir las actividades?
  - a. Si varios miembros del personal están implementando las actividades, ¿cómo se dividirán las tareas de planificación?
4. Considere cómo podría modificar las actividades, según sea necesario, según las edades y las necesidades de aprendizaje de los niños de su clase.

## Si está en un entorno de *visitas domiciliarias*:

1. Considere cómo manejar la participación dentro de varias circunstancias familiares, tales como:
  - a. ¿Hay varios niños presentes durante las visitas (p. ej., hermanos)?
  - b. ¿Cuáles son las consideraciones culturales de la familia relacionadas con las prácticas de salud mental?
2. ¿Implementará todas las actividades a la vez o las dividirá con el tiempo? (La secuencia sugerida se encuentra en la página 8)
3. ¿Cómo incluirá a los cuidadores en la implementación y los alentará a continuar usando las habilidades y la información entre sus visitas?

## Materiales

### Personal de preescolar:

- Asegúrese de tener suficientes libros de actividades para cada niño además del maestro/aula.
- Opcional: Ordene un peluche de Gizmo (o puede usar otros juguetes de peluche o una imagen de Gizmo en su lugar).
- Revise las políticas escolares vigentes relacionadas con las habilidades socioemocionales, la salud mental y el comportamiento.
- Revise las prácticas, los programas o los estándares educativos estatales actuales que ya usa en su salón de clases en relación con las habilidades socioemocionales, la salud mental, el comportamiento y el bienestar.
  - Si es posible, utilice lenguaje y actividades existentes con los que usted y sus alumnos ya estén familiarizados en colaboración con las actividades de este libro.
- Imprima los materiales de actividad necesarios (descritos a continuación) y plastifique, según sea necesario, para las actividades grupales.
- Proporcione las herramientas necesarias:
  - Utensilios para colorear
  - Tijeras y pegamento (para la actividad del cuenco del perro en la página 26)

### Visitantes domiciliarios:

- Asegúrese de tener suficientes libros de actividades para cada niño, además del visitador del hogar.
- Opcional: Ordene un peluche de Gizmo (o puede usar otros juguetes de peluche o una imagen de Gizmo en su lugar).
- Revise las prácticas, los programas o los estándares educativos estatales existentes que ya utiliza durante sus visitas en relación con las habilidades socioemocionales, la salud mental, el comportamiento y el bienestar.
  - Si es posible, utilice el lenguaje y las actividades existentes con las que usted y sus familias ya están familiarizados en colaboración con las actividades de este libro.
- Imprima los materiales de actividad necesarios (descritos a continuación) y plastifique según sea necesario.
- Proporcione las herramientas necesarias:
  - Utensilios para colorear
  - Tijeras y pegamento (para la actividad del cuenco del perro en la página 26)
- Vea sugerencias adicionales para las actividades de los visitantes del hogar en la página 34.

## Enfoque de implementación sugerido

Esta guía y sus materiales se pueden utilizar para lo siguiente:

- 1) Implementación y enseñanza de las lecciones en la historia.
- 2) Actividades continuas para reforzar los conceptos en cualquier momento.
- 3) Actividades de participación familiar para reforzar conceptos y animar a los cuidadores a ayudar a sus hijos a aplicarlos en casa.

El programa está diseñado para ser flexible en términos de ritmo de entrega. El siguiente es un enfoque sugerido, pero puede adaptarlo a sus propias necesidades.

### Enfoque sugerido

Durante cada sesión, **lea la historia completa** (páginas 6 a 12 del libro de actividades) y luego regrese a las páginas específicas en las que se está enfocando para la lección (*vea la secuencia sugerida a continuación*). Use las indicaciones de discusión y las actividades sugeridas en esta guía como mejor le parezca o cree las suyas propias. No dude en incorporar cualquier lenguaje, referencias o actividades que ya haga o use que se adapten al contenido.

Puede reforzar el material realizando las actividades relacionadas a lo largo del año o en visitas posteriores para refrescar y reforzar los conceptos.

Hay tareas de participación familiar sugeridas (*Gizmo Goes Home*) para cada página, que puede usar cuando enseña esa lección o en cualquier momento posterior. Puede usar la plantilla en la página 36 y reemplazar el texto con la tarea que está usando o crear sus propias tareas.

### Secuencia sugerida

Sesión	Lección(es) del libro de actividades	Tema
Sesión 1	Página 6	Introducción a Gizmo
Sesión 2	Páginas 7-8	Actividades para ayudarnos a sentirnos mejor
Sesión 3	Páginas 9-10	Actividades compartidas para probar con adultos
Sesión 4	Página 11	Adultos de confianza
Sesión 5	Página 12	Cierre y recorte de Gizmo

# Guía de lectura de cuentos

## Libro de actividades, página 6: Introducción a Gizmo

### **iHola! Me llamo Gizmo.**

**Soy un perro de terapia. Eso significa que visito escuelas y otros lugares para ayudar a la gente que se siente triste, enojada o preocupada. Todos nos sentimos tristes, enojados o preocupados a veces. Los niños que se sienten tristes pueden sentirse pesados por dentro y con ganas de llorar. Si se sienten enojados, pueden sentirse calientes o apretados por dentro y querer gritar o golpear. Cuando se sienten preocupados, pueden sentirse inquietos por dentro y querer huir y esconderse. Yo puedo saber cómo se siente otra persona observando su cara y su cuerpo. ¿Cómo sabes cómo se siente alguien?**

**Instrucciones:** Lea toda la página: presente cada una de las emociones descritas y proporcione un breve ejemplo sobre cada una para ayudar a los niños a comprender cada concepto. **Ideas adicionales:**

- Discusión sobre perros, perros de terapia u otras mascotas: ¿alguien tiene un perro?
- Gizmo ayuda a las personas con sus sentimientos. Los adultos generalmente ayudan a los niños pequeños como tú con sus sentimientos. A veces, los maestros, los padres u otros adultos en tu vida pueden ayudarte, como lo hace Gizmo. ¿Hay cosas que hacen los adultos de tu entorno que te ayudan cuando te sientes triste, enojado o preocupado?
- Discusión (p. ej., ¿alguien ha sentido [emoción] antes? ¿Por qué te sentiste así? ¿Cómo se sentía en tu cuerpo?)
- Haga que los niños describan las emociones, que actúen la emoción o que hagan expresiones faciales para que coincidan con cada emoción.

#### **Actividades potenciales:**

- Puede hacer la actividad de rostros emocionales en la página 15 o 16 en el Libro de actividades (le sugerimos que guarde una para que la hagan en casa).
- Puede usar las tarjetas de rostros emocionales del apéndice página 30.
  - Elija una tarjeta de rostro emocional y haga que todos actúen el sentimiento.
  - Elija una tarjeta de rostro emocional y haga que los niños adivinen el sentimiento.
  - Haga que el maestro/visitador domiciliario actúe un sentimiento y que los niños elijan qué tarjeta coincide con el sentimiento.

- Cuando lea historias a los niños, pídeles que elijan la tarjeta de rostro emocional que coincida con lo que siente un personaje.
- Mantenga las tarjetas de rostros emocionales en un anillo en el salón de clases o en la casa del niño para que los niños las usen a fin de identificar sus sentimientos.
- Pegue las tarjetas de rostros emocionales en la pared y pida a los niños que señalen la tarjeta que coincida con sus sentimientos cuando lleguen o cuando comience la visita domiciliaria.

### **Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN:** “Como perro de terapia, Gizmo necesita saber cómo se siente la gente. A menudo mostramos nuestros sentimientos en nuestros rostros. **Practica hacer caras de diferentes sentimientos con uno de los adultos de tu entorno en el espejo o con una cámara. Pídele a un adulto cercano que comparta una foto de tu familia haciendo juntos una cara de sentimiento. ¡A ver si todos pueden adivinar cuál es el sentimiento del lunes!**”
- **VISITANTE DOMICILIARIO:** “Como perro de terapia, Gizmo necesita saber cómo se siente la gente. A menudo mostramos nuestros sentimientos en nuestros rostros. **Practica hacer caras de diferentes sentimientos con uno de los adultos de tu entorno en el espejo o con una cámara. Pídele a un adulto cercano que comparta una foto de tu familia haciendo una mueca juntos y ¡podemos hablar de eso durante nuestra próxima visita!**”

## Libro de actividades, página 7: Las actividades pueden ayudarnos a sentirnos mejor

Los perros de terapia como yo tienen que ser amigables y tranquilos para que podamos ayudar a las personas a sentirse mejor. ¿Sabes cómo debes cuidar tu cuerpo para mantenerlo saludable? Bueno, para mantener la calma y ser amigable y hacer mi trabajo, yo tengo que cuidar mis propios sentimientos asegurándome de hacer cosas que me hacen sentir bien cada día. Me gusta jugar con juguetes, acurrucarme con mi familia y salir a caminar. Cuando me siento triste, enojado o preocupado, hago algo que me gusta para poder sentirme mejor.



Hoy me siento enojado porque mi juguete favorito se rompió. Sé que está bien sentirse enojado a veces, pero me siento mejor cuando estoy tranquilo. ¿Qué actividades puedes poner en mi tazón que me ayuden cuando me sienta enojado?

**Instrucciones:** Lea la página y haga hincapié en que cuidar nuestros sentimientos es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Luego, discuta las actividades que les gusta hacer a los niños. Asegúrese de que las actividades discutidas aquí sean en su mayoría actividades que puedan hacer solos (¡las próximas páginas hablarán de actividades que puede hacer con amigos o adultos!).

**Actividades potenciales:** Hay dos variaciones de la actividad que acompaña a esta página:

- Versión 1 (Libro de actividades, página 17): Ayude a los niños a encerrar en un círculo las actividades que el Gizmo podría probar o las actividades que a los niños les gusta hacer.
- Versión 2 (Apéndice, página 26): Los niños pueden recortar las actividades que les gustan y pegarlas en el cuenco del perro.

### **Actividades adicionales relacionadas con el cuidado de los sentimientos:**

- Haga una forma simplificada de bingo para identificar todas las actividades hasta que se llenen las tarjetas de todos (vea los materiales en el Apéndice en las páginas 23-25).
  - *Los visitantes domiciliarios pueden hacer esta actividad con el niño, el cuidador y otros miembros de la familia.*
- Use las tarjetas en las páginas 28 y 29 para que los niños identifiquen qué actividades les gusta hacer.
- Utilice las tarjetas de las páginas 28 y 29 para hablar sobre diferentes actividades o tener un debate sobre otras actividades que a los niños les gusta hacer.

### **Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN:** “Gizmo sabe que hay actividades que puede hacer por su cuenta que ayudan a atender sus sentimientos. **Este fin de semana, pídele a un adulto cercano que te tome una foto haciendo una actividad que disfrutes solo y pídele que la comparta con tu maestro. ¡Vuelve y comparte con la clase el lunes!**”.
- **VISITANTE DOMICILIARIO:** “Gizmo sabe que hay actividades que puede hacer por su cuenta que ayudan a atender sus sentimientos. **Esta semana, pídele a un adulto cercano que te tome una foto haciendo una actividad que disfrutes solo y ¡hablaremos de eso en nuestra próxima visita!**”.

## Libro de actividades, página 8: Ejercicios de respiración

La mayor parte del tiempo juego, coloreo o bailo para cuidar mis sentimientos. También aprendí que si trato de estar quieto y prestar atención a mi respiración, eso me ayuda a sentirme tranquilo. Finjo que estoy oliendo una flor y respiro por la nariz, luego finjo que estoy soplando burbujas al exhalar por la boca. ¿Puedes practicar conmigo?

**Instrucciones:** Lea la página y haga que los niños practiquen el ejercicio de respiración. Indique a los niños que respiren profundamente por la nariz como si estuvieran oliendo flores y luego exhalen lentamente por la boca como si estuvieran haciendo burbujas.

**Consejo:** Si ya usa otro ejemplo para un ejercicio de respiración (como una taza de chocolate caliente o respiración con globo), ¡no dude en usarlo aquí!

### Sugerencias de Gizmo Goes Home:

- **PREJARDÍN:** “Gizmo sabe que cuando tiene problemas con sus sentimientos, respirar profundamente puede ayudarlo a sentirse tranquilo. **Practica el ejercicio de respiración oliendo una flor y haciendo burbujas de la página 8 de tu libro Gizmo; o bien, el ejercicio de respiración con los dedos de la página 19 con uno de los adultos de tu entorno. ¡Habla con tus adultos sobre si hacen algo más para ayudarlos a sentirse tranquilos, luego regresa y comparte con la clase el lunes!**”.
- **VISITANTE DOMICILIARIO:** “Gizmo sabe que cuando tiene problemas con sus sentimientos, respirar profundamente puede ayudarlo a sentirse tranquilo. **Practica el ejercicio de respiración oliendo una flor y haciendo burbujas de la página 8 de tu libro Gizmo; o bien, el ejercicio de respiración con los dedos de la página 19 con uno de los adultos de tu entorno. Habla con un adulto cercano sobre si hacen algo más para ayudarlos a sentirse tranquilos, luego podemos hablar de eso en nuestra próxima visita!**”.

## Libro de actividades, página 9: Actividades con los demás

**Gracias por ayudarme a pensar qué hacer. Hacer algo por mí mismo ayudó, pero todavía me siento un poco enojado. Cuando hacer algo por mí mismo no ayuda lo suficiente, trato de hacer algo con un amigo o alguien de mi familia. Jugar con mis amigos al aire libre, recibir abrazos de mi familia y leer un libro con alguien especial son mis cosas favoritas para hacer con otras personas, pero también me gusta jugar juegos, jugar a atrapar y jugar juntos con la imaginación. ¿Qué puedo hacer con otra persona que pueda ayudarme cuando me siento enojado?**

**Instrucciones:** Lea la página y ayude a los niños a pensar en ideas que Gizmo podría probar con sus amigos o familiares. Ideas:

- **Discusión:** ¿Qué te gusta hacer con tus amigos/familia?

### **Actividades potenciales:**

- Use las tarjetas en las páginas 28 y 29 del Apéndice para identificar las actividades independientes frente a las actividades compartidas.
- Use las tarjetas en las páginas 28 y 29 del Apéndice para jugar una versión de charadas, haciendo que los niños actúen las actividades mientras saca las tarjetas una a la vez.

### **Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN:** "Gizmo sabe que cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? ¡Habla con los adultos de tu entorno para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos, luego vuelve y comparte con la clase el lunes!".
- **VISITANTE DOMICILIARIO:** "Gizmo sabe que cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? ¡Habla con los adultos de tu entorno para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos y podemos hablar de eso en nuestra próxima visita!".

## Libro de actividades, página 10: Cuándo obtener ayuda adicional de un adulto

**Hacer algo divertido con alguien más ayudó, pero mi sentimiento de enojo todavía me molesta. A veces, cuando estoy enojado, les ladro a mis amigos, aunque no quiera hacerlo. ¡No puedo evitarlo, estoy demasiado enojado! Cuando me duele el cuerpo y no me siento mejor rápidamente, le pido ayuda a uno de mis adultos. Puedo hacer lo mismo cuando mis sentimientos y acciones me molestan y no me siento mejor cuando lo intento por mi cuenta.**



**En esos momentos busco a uno de los adultos que se preocupa por mí, que me hace sentir seguro, me escucha, pasa tiempo conmigo y me ayuda... esos son mis adultos de confianza. Para mí, mis padres, mi entrenador de fútbol y mi maestro son mis adultos de confianza. ¿Cuáles son tus adultos de confianza?**



**Instrucciones:** Lea la página sobre cuándo buscar ayuda adicional. A veces, nuestros sentimientos pueden ser difíciles de manejar o no han mejorado cuando tratamos de sentirnos mejor. En este punto, los niños deben asegurarse de tener a alguien (un padre o madre, un hermano mayor, un maestro) en quien confíen para poder hablar si están molestos por sus sentimientos o acciones.

### **Actividades potenciales:**

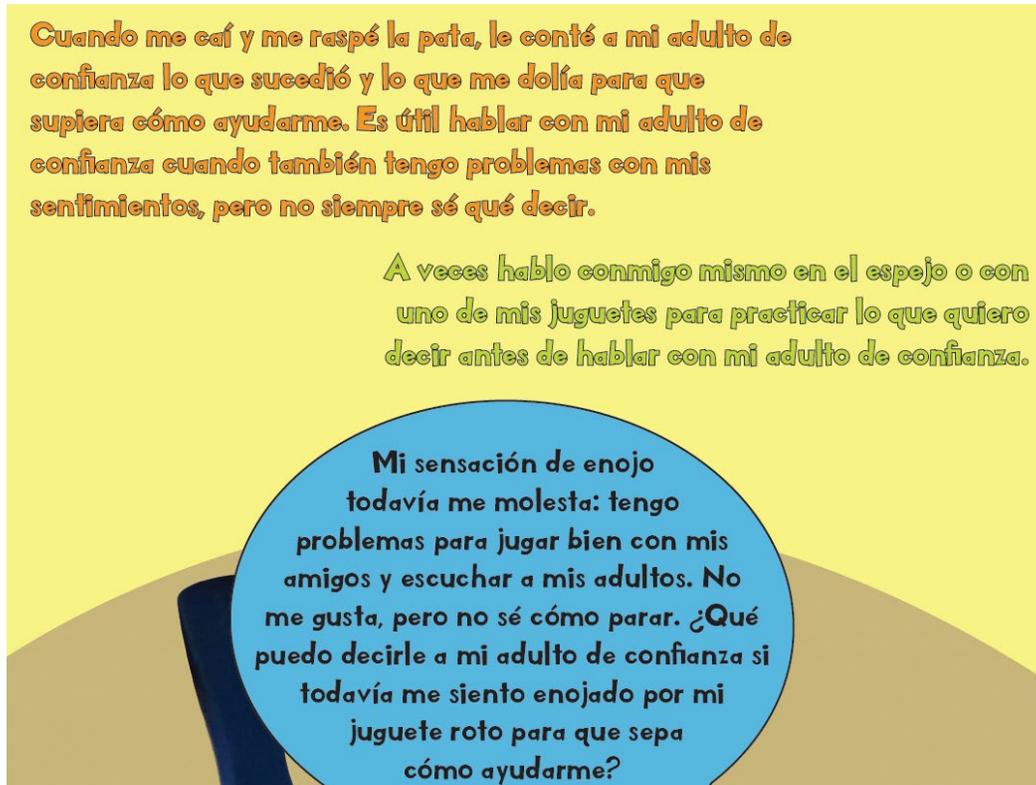
- Tenga una discusión sobre quiénes son los adultos de confianza de los niños. Haga hincapié en que es genial tener adultos de confianza en su familia y también es importante pensar en adultos de confianza fuera de la familia. *Esto puede servir de protección si un niño no está seguro con los miembros de la familia, por lo que tiene un adulto fuera de su familia con el que puede hablar y que puede ayudarlo.*
- Cree una representación visual de su(s) adulto(s) de confianza. En la página 31 del Apéndice, los niños pueden dibujar o pegar una imagen de sí mismos en el círculo central y de su(s) adulto(s) de confianza a su alrededor. *Solo se incluye un círculo de adultos de confianza para no destacar a los niños que pueden no tener varios adultos de confianza.*
- En las páginas 32 y 33 del Apéndice hay un recorte de una carta que los niños pueden decorar y regalar a su(s) adulto(s) de confianza. Mientras colorean, dirija una discusión sobre cómo se sabe si un adulto se preocupa por uno mismo, lo hace sentir seguro, lo

escucha, pasa tiempo con usted y lo ayuda. También puede proporcionar una copia en blanco a cada niño para que la completen con uno de sus adultos en casa (consulte la sugerencia de Gizmo Goes Home a continuación).

**Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN Y VISITANTE DOMICILIARIO:** *“Gizmo sabe que es útil tener adultos de confianza con los que puedas hablar si tienes problemas con tus sentimientos. **Habla con los adultos de tu entorno para pensar en qué adultos de confianza podrías tener fuera de tu hogar y dentro de tu hogar. Escribiste una nota a un adulto de confianza en la escuela/durante nuestra visita. Ahora escribe o haz que tu adulto te ayude a escribir y decorar una nota para otro adulto de confianza y haz que el primero te ayude a enviársela. ¡Pueden enviarlo por correo o tomarle una foto y enviarlo con su teléfono!**”*

## Libro de actividades, página 11: Hablar con un adulto de confianza sobre los sentimientos



**Instrucciones:** Lea la página sobre Gizmo donde desea obtener ayuda adicional de su adulto de confianza. Haga hincapié en que usted acudiría a un adulto si lo lastimaran físicamente y que debería hacer lo mismo si sus sentimientos lo molestan.

**Las actividades potenciales** para ayudar a Gizmo a hablar con su adulto de confianza pueden incluir:

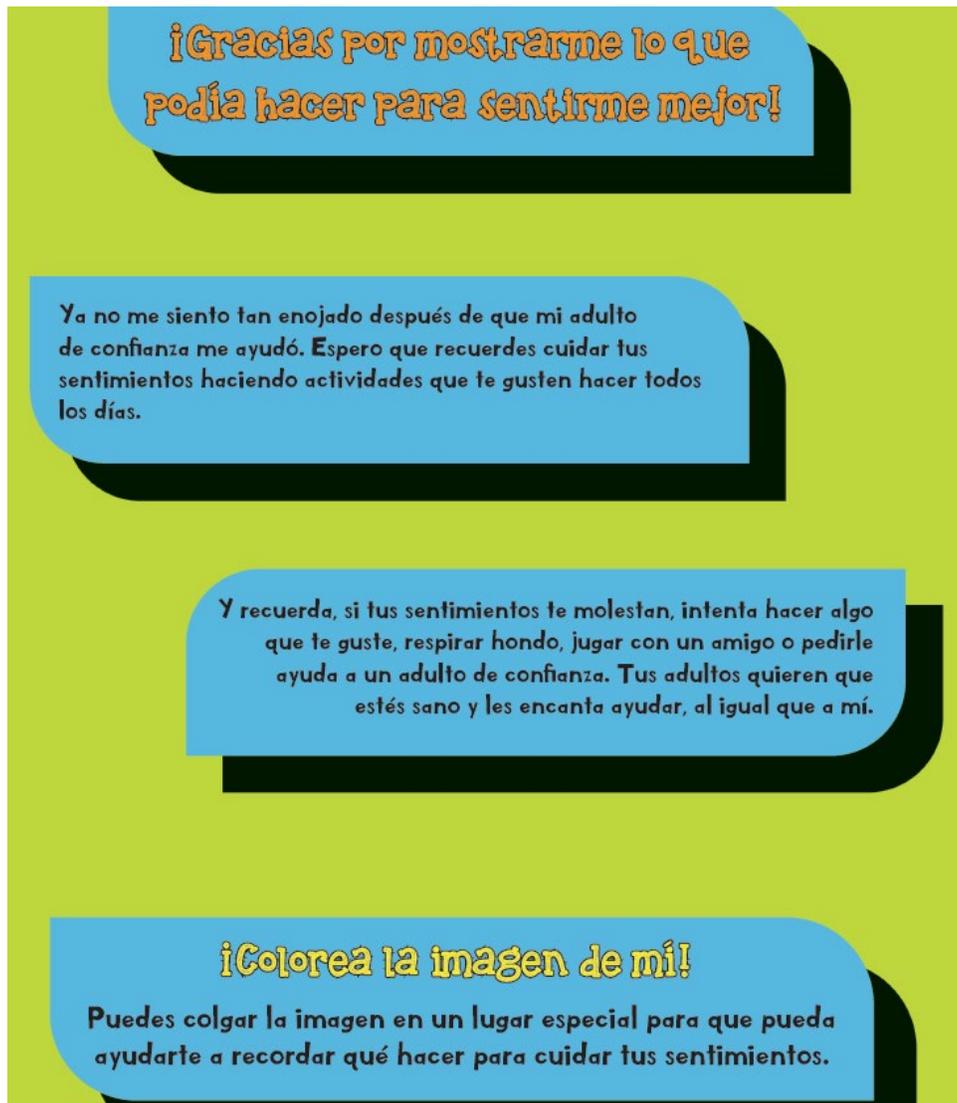
- Discutir sobre las cosas que un adulto de confianza podría hacer para ayudarlo si acude a él cuando está herido físicamente o tiene problemas con tus sentimientos.
- Discutir sobre lo que puede decirle a su adulto de confianza si necesita ayuda.
- Practicar hablar con un animal de peluche o una imagen de Gizmo (Libro de actividades, página 13).
- Hacer un juego de roles con el maestro, que actúa como un niño que está angustiado porque se siente triste, enojado o preocupado y nada de lo que ha intentado ha ayudado. Pedir a los niños sugerencias sobre lo que el maestro puede decirle a un adulto de confianza para pedir ayuda.
- Pedir a los niños que representen al niño y a los adultos de confianza hablando mediante juguetes.

- Practicar hablar frente a un espejo (o frente a la cámara frontal del teléfono o tableta).

### **Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN Y VISITANTE DOMICILIARIO:** “Gizmo sabe que es útil tener adultos de confianza con los que puedas hablar si tienes problemas con tus sentimientos. **Pídele a uno de los adultos de tu entorno que haga contigo una de las actividades en la página 5 de tu libro Gizmo. Por ejemplo, podrías leer un libro que describe a alguien que se siente triste, enojado o preocupado y hablar sobre lo que podría decirle a un adulto de confianza para pedir ayuda”.**

## Libro de actividades, página 12: Conclusión



**Instrucciones:** Lea la página.

### **Actividades potenciales:**

- Pida a los niños que colorean la imagen de Gizmo en la página 13 del Libro de actividades (también disponible en el Apéndice en la página 35). Si hay recursos disponibles, plastifique la imagen de Gizmo para que los niños se la lleven a casa o colóquela en un lugar especial del salón de clases como un recordatorio visual de las habilidades de Gizmo.
- Revise lo que hace Gizmo para cuidar sus sentimientos antes o durante la actividad (p. ej., darse cuenta de los sentimientos [caras, acciones, cómo se siente en su

cuerpo], actividades individuales, actividades con otros, hablar con un adulto de confianza).

### **Sugerencias de Gizmo Goes Home:**

- **PREJARDÍN:** “Gizmo quiere que recuerdes que, si tus sentimientos te molestan, intenta hacer algo que te guste, tomar un respiro, jugar con un amigo o pedir ayuda a un adulto de confianza. Pon tu foto de Gizmo en un lugar especial de tu casa donde pueda recordarte cómo atender tus sentimientos. ¡Incluso puedes hablar con él sobre tus sentimientos! **Pídele a un adulto de tu entorno que te tome una foto con tu foto de Gizmo en casa y se la envíe a tu maestro. Luego comparte con la clase el lunes!**”.
- **VISITANTE DOMICILIARIO:** “Gizmo quiere que recuerdes que, si tus sentimientos te molestan, intenta hacer algo que te guste, tomar un respiro, jugar con un amigo o pedir ayuda a un adulto de confianza. Pon tu foto de Gizmo en un lugar especial de tu casa donde pueda recordarte cómo atender tus sentimientos. ¡Incluso puedes hablar con él sobre tus sentimientos! **¡Haz que tu adulto te tome una foto con tu foto de Gizmo en casa antes de nuestra próxima sesión!**”.

**Nota:** Las páginas restantes del Libro de actividades son para que los niños las hagan de forma independiente y con sus cuidadores. No hay actividades guiadas adicionales en el Libro de actividades después de este punto. Para obtener una lista de actividades adicionales opcionales, consulte el Apéndice de esta guía de implementación que comienza en la página 21.

## APÉNDICE

- **Carta para cuidadores** (también disponible como documento de Word editable)
- **Cartones de bingo** (3 tarjetas: use tarjetas de actividad de la cuadrícula de tarjetas de actividad para nombrar las actividades)
- **Actividad de recorte del cuenco del perro** (recomendado para la página 7 del Libro de actividades)
- **Ideas para usar tarjetas de actividades y rostros de sentimientos**
- **Tarjetas de actividades**
- **Tarjetas de rostros de sentimientos**
- **Actividad «Mis adultos de confianza y yo»** (también disponible como documento de Word editable)
- **Sugerencias para las actividades de los visitantes domiciliarios**
- **Folletos de tareas para enviar a casa de Gizmo Goes Home** (también disponible como documento de Word editable)



## Plantilla de carta para padres/cuidadores

<<Insert Tate>>

Estimado Padre/Madre/Tutor:

Nos complace compartir con ustedes que <<\_\_school/site/program and/or \_\_class/group>> ha adquirido la *Introducción a la primera infancia de Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health*® para implementarla en <<school/site/grades/program>>.

La Guía *Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health* fue desarrollada para presentar conocimientos y habilidades sobre salud mental y bienestar a jóvenes en edad escolar con la esperanza de que puedan mantener y aplicar lo que han aprendido durante toda su vida y ayudarlos a mantenerse saludables y seguros. Esta adaptación para la primera infancia del plan de estudios original de Gizmo tiene como objetivo ayudar a los niños pequeños a comprender sus emociones, aprender actividades que pueden usar para apoyar su propio bienestar, y cómo identificar y hablar con adultos de confianza si tienen dificultades. La adquisición de conocimientos y habilidades prevista incluye:

1. Conocimiento de las emociones básicas y cómo identificarlas;
2. Actividades diarias que apoyan el bienestar mental;
3. Cómo identificar y conectarse con adultos de confianza; y
4. Recursos para compartir con adultos de confianza.

Las actividades buscan ayudar a los niños pequeños, sus adultos de confianza y los entornos en los que viven a apoyar su salud mental y crear un mayor sentido de conexión individual y comunitaria.

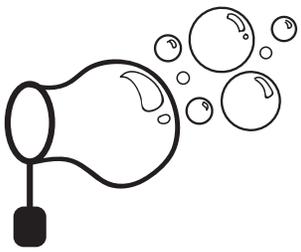
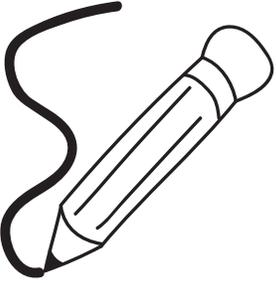
Esperamos presentarles a usted y a su hijo este nuevo y maravilloso recurso y lo alentamos a conectarse con nosotros si tiene alguna pregunta. Póngase en contacto con - \_\_\_\_\_<<name; email; phone>>\_. Puede visitar <https://www.gizmo4mentalhealth.org/> para ver la Guía, obtener información sobre el plan de estudios y encontrar recursos para la salud mental de adultos y niños.

Atentamente,

\_\_\_\_\_<<Your name>>

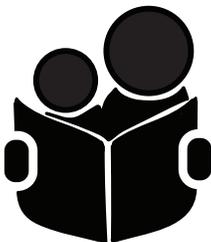
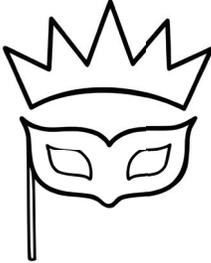
Qué puedo hacer para  
cuidar de mí —

# SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES

		
<b>Bailar</b>	<b>Soplar burbujas</b>	<b>Patear una pelota</b>
		
<b>Respirar lentamente</b>		<b>Jugar con juguetes</b>
		
<b>Abrazar</b>	<b>Cantar</b>	<b>Dibujar</b>

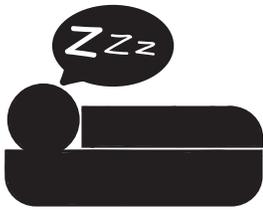
Qué puedo hacer para  
cuidar de mis —

# SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES

 <p><b>Cantar</b></p>	 <p><b>Leer</b></p>	 <p><b>Jugar al aire libre</b></p>
 <p><b>Pintar</b></p>		 <p><b>Dormir una siesta</b></p>
 <p><b>Jugar con arcilla</b></p>	 <p><b>Bailar</b></p>	 <p><b>Jugar a disfrazarte</b></p>

Qué puedo hacer para  
cuidar de mí —

# SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES



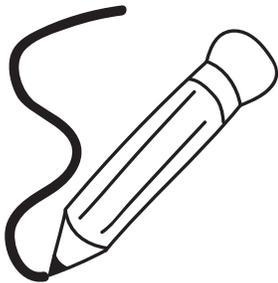
**Dormir una siesta**



**Escuchar música**



**Jugar al aire libre**



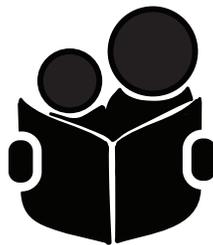
**Dibujar**



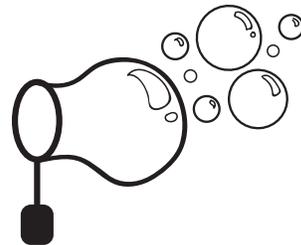
**Respirar lentamente**



**Jugar juegos**



**Leer**



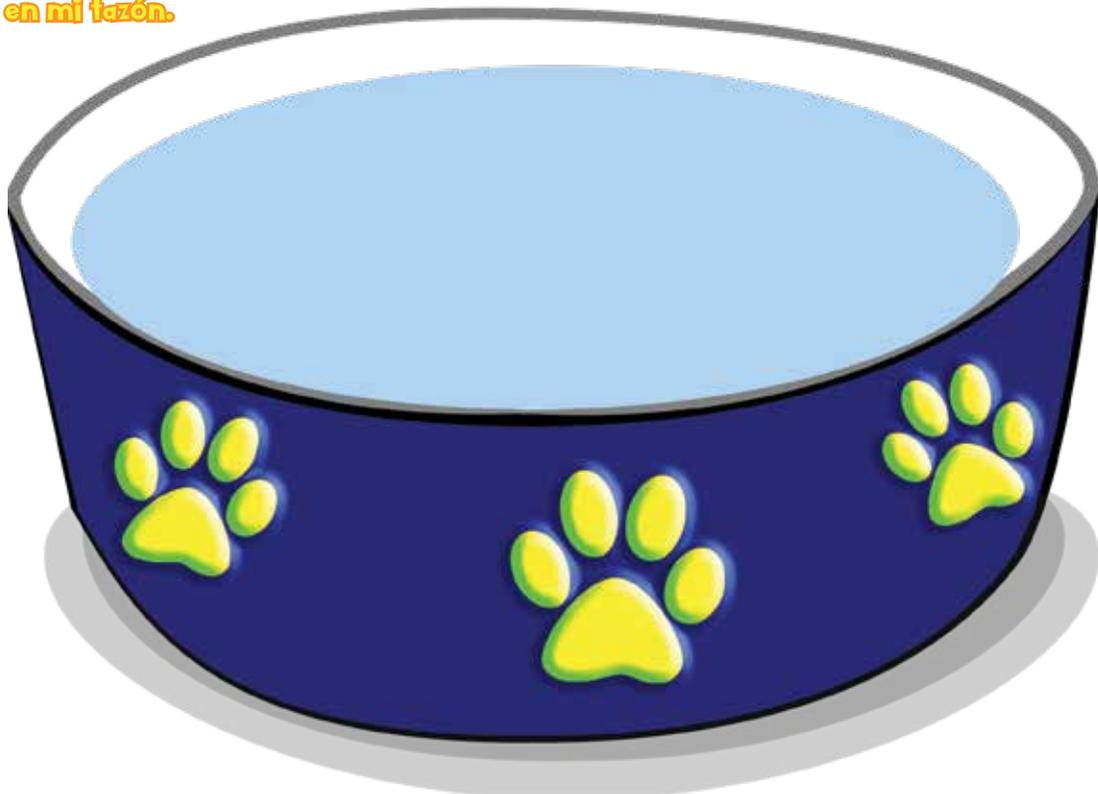
**Soplar burbujas**

# Qué puedo hacer para cuidar de mis- SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y ACCIONES

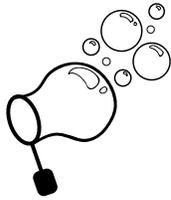


Hoy me siento enojado porque mi juguete favorito se rompió. Sé que está bien sentirse enojado a veces, pero me siento mejor cuando estoy tranquilo.  
¿Hay actividades que puedas poner en mi tazón que me ayuden cuando me sienta enojado?

Corta la imagen de las actividades que crees puedan ayudarme y pégalas con cinta adhesiva o pegamento en mi tazón.



Patear una pelota



Soplar burbujas



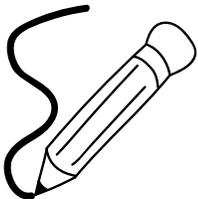
Abrazar a un animal de peluche



Leer



Respirar lentamente



Dibujar



Jugar al aire libre



Pintar



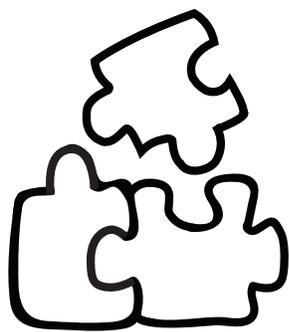
Bailar



Cantar

## Ideas y variaciones opcionales utilizando las tarjetas de actividades y sentimientos (páginas 28 a 30):

- Juego de correspondencias.
- Sacar la actividad de un sombrero/charadas.
- Juego de baile congelado con actividades activas y estáticas.
- Utilice las tarjetas como un «menú» de opciones para que los niños elijan cuando se sientan enojados, tristes o preocupados.
- Incorpore las tarjetas en cualquier juego o actividad existente que ya use.
- Haga coincidir una tarjeta con un rostro de sentimiento con una actividad que podría ayudar con ese sentimiento.



**Armar un rompecabezas**



**Pintar**



**Respirar lentamente**



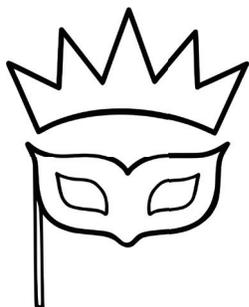
**Tocar un instrumento**



**Jugar juegos**



**Reírte**



**Jugar a disfrazarte**



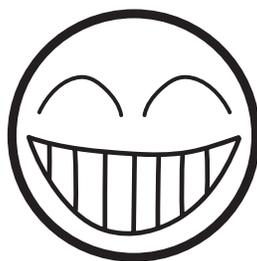
**Jugar con arcilla**



**Abrazar**



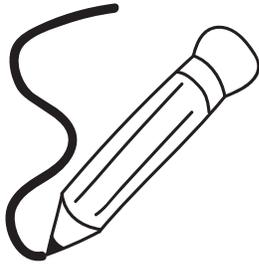
**Bailar**



**Sonreír**



**Cantar**



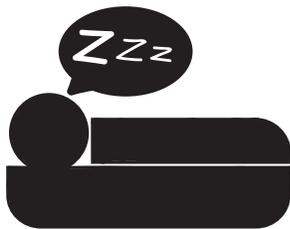
**Dibujar**



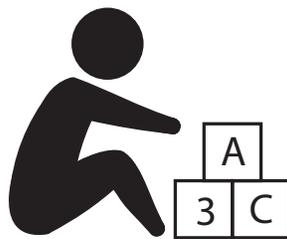
**Moverse**



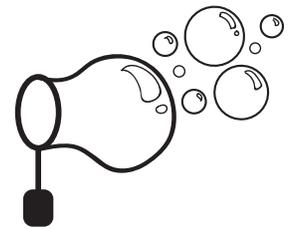
**Jugar al aire libre**



**Dormir una siesta**



**Jugar con juguetes**



**Soplar burbujas**



**Escuchar música**



**Patear una pelota**



**Leer**



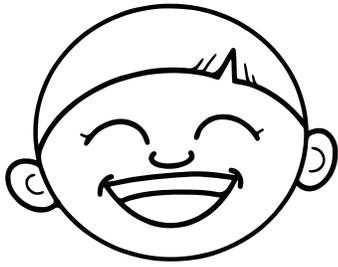
**Saltar**



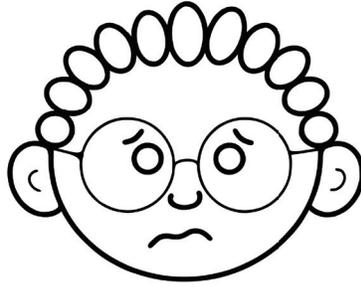
**Menearse**



**Hacer Yoga**



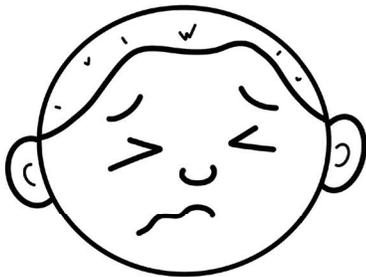
**Feliz**



**Preocupado**



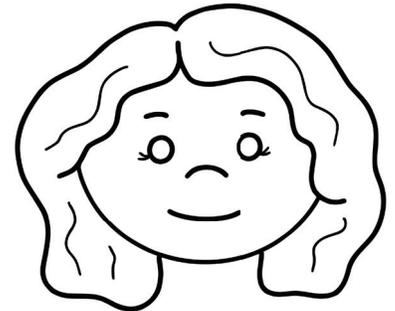
**Triste**



**Preocupado**



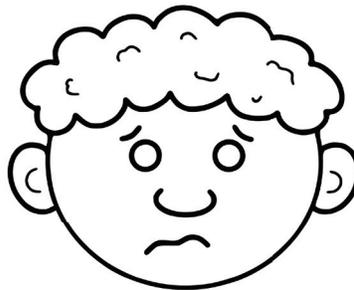
**Enojado**



**Tranquila**



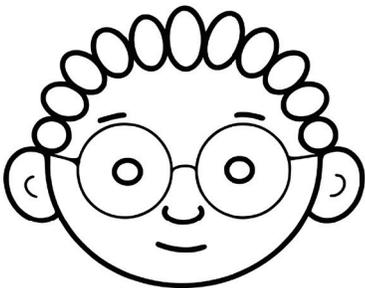
**Feliz**



**Preocupado**



**Triste**



**Tranquilo**



**Enojada**

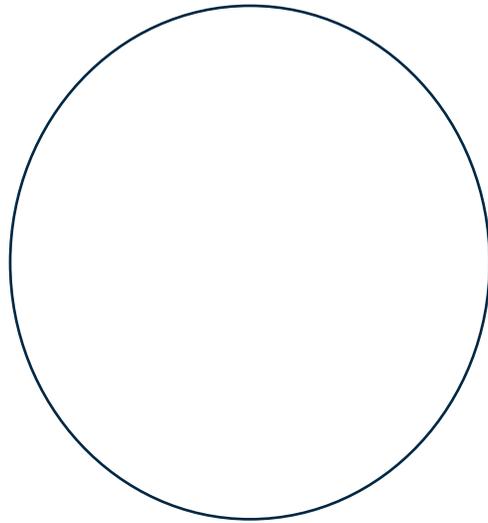


**Triste**

# ❁ ❁ ❁ ❁ Mis adultos de confianza y yo ❁ ❁ ❁ ❁

Mis adultos de confianza se preocupan por mí, me hacen sentir seguro, me escuchan, pasan tiempo conmigo y me ayudan.

Escribe tu nombre o pega una foto tuya en el círculo grande. Escribe los nombres, dibuja o pega imágenes de tus adultos de confianza alrededor del exterior del círculo. ¡Puedes agregar a personas en cualquier momento a medida que más adultos de confianza se conviertan en parte de tu vida!



## RECURSOS PARA LOS ADULTOS DE CONFIANZA

**Si ha sido identificado como adulto de confianza y desea obtener más información, visite:**

- [www.211ct.org](http://www.211ct.org)
- [www.gizmo4mentalhealth.org](http://www.gizmo4mentalhealth.org)
- [www.kidsmentalhealthinfo.com](http://www.kidsmentalhealthinfo.com)

**En caso de crisis, póngase en contacto con:**

- Servicios Móviles de Intervención en Crisis para Jóvenes: Llame al 2-1-1
- Línea de crisis: 1-800-273-8255 (TALK) o en CT Llame al 2-1-1
- Línea de texto para crisis Envíe un mensaje de texto al 741741

**En caso de emergencia llame al 9-1-1**

© 2017 Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health



## RECURSOS PARA LOS ADULTOS DE CONFIANZA

**Si ha sido identificado como adulto de confianza y desea obtener más información, visite:**

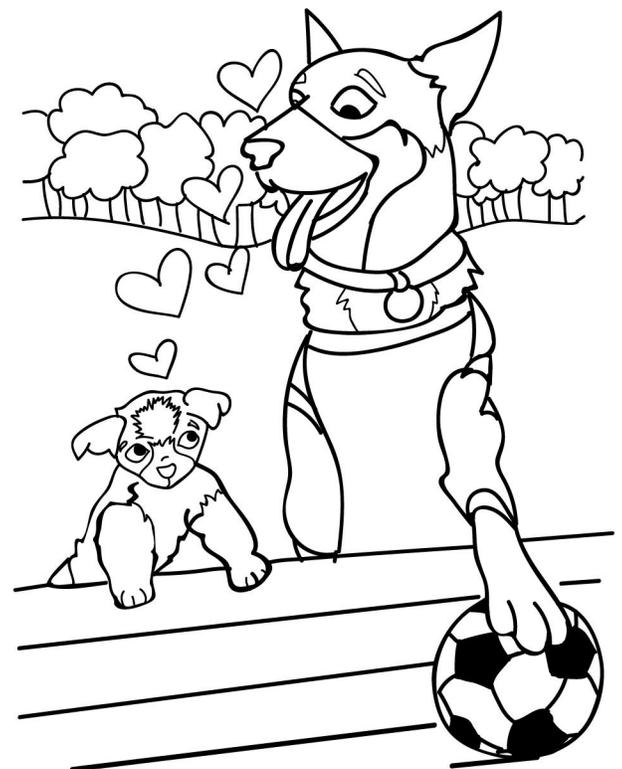
- [www.211ct.org](http://www.211ct.org)
- [www.gizmo4mentalhealth.org](http://www.gizmo4mentalhealth.org)
- [www.kidsmentalhealthinfo.com](http://www.kidsmentalhealthinfo.com)

**En caso de crisis, póngase en contacto con:**

- Servicios Móviles de Intervención en Crisis para Jóvenes: Llame al 2-1-1
- Línea de crisis: 1-800-273-8255 (TALK) o en CT Llame al 2-1-1
- Línea de texto para crisis Envíe un mensaje de texto al 741741

**En caso de emergencia llame al 9-1-1**

© 2017 Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health



Un adulto de confianza es alguien que

- TE ayuda
- TE hace sentir seguro
- Es paciente **CONTIGO**
- TE escucha
- Se preocupa por TI
- TE dedica tiempo

Querido \_\_\_\_\_



Te doy esta tarjeta porque eres mi adulto de confianza.

Esto significa que acudiré a ti cuando necesite hablar de mis sentimientos, pensamientos y acciones.



Un adulto de confianza es alguien que

- TE ayuda
- TE hace sentir seguro
- Es paciente **CONTIGO**
- TE escucha
- Se preocupa por TI
- TE dedica tiempo

Querido \_\_\_\_\_



Te doy esta tarjeta porque eres mi adulto de confianza.

Esto significa que acudiré a ti cuando necesite hablar de mis sentimientos, pensamientos y acciones.



## **Materiales para las actividades en el hogar:**

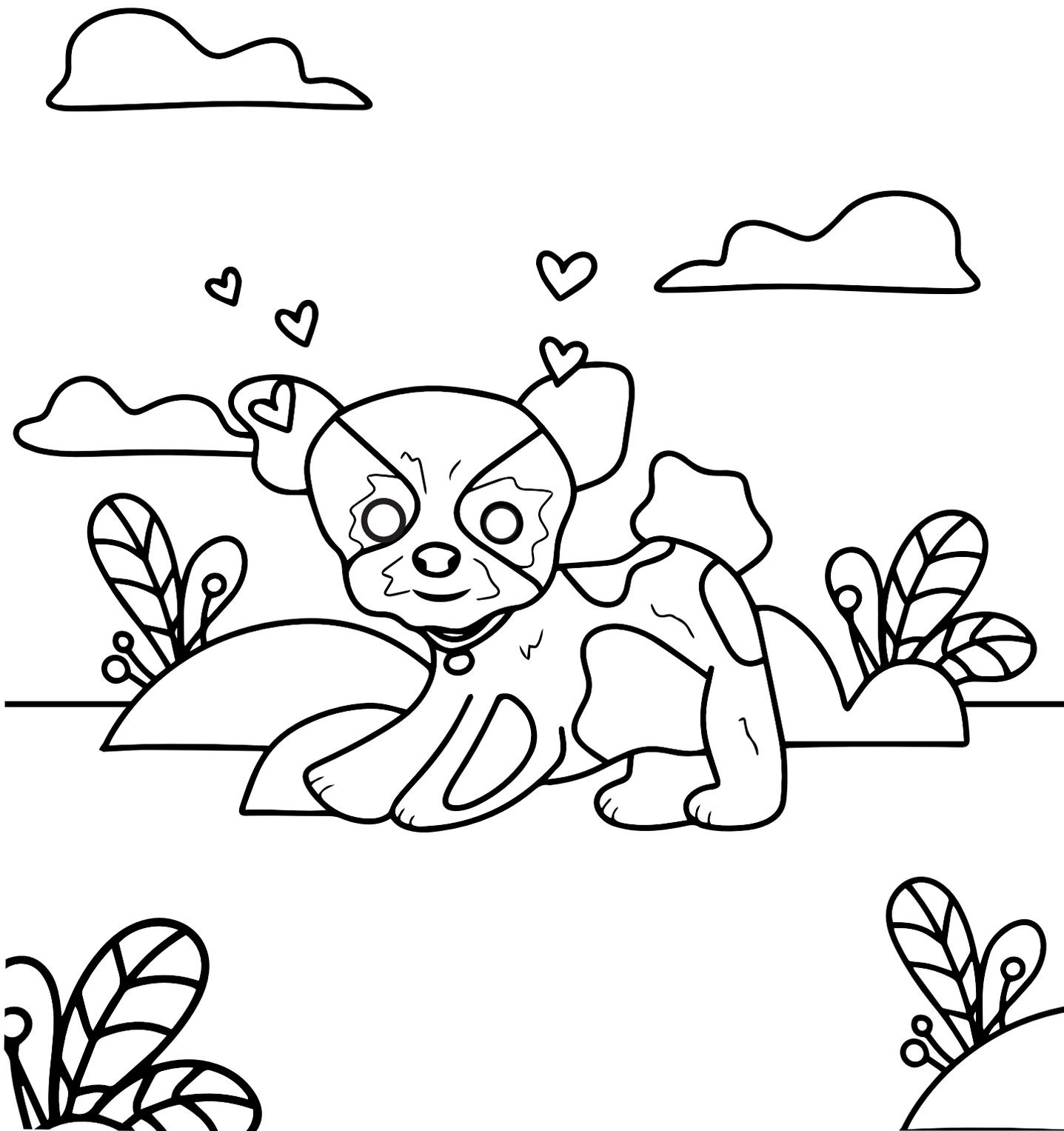
En la guía, se sugieren algunas actividades para enviar a casa de «Gizmo Goes Home» para cada página y en el Apéndice de las páginas 36-37 hay una plantilla impresa. ¡No dude en usar las tareas sugeridas o usar las plantillas (disponibles en el documento de plantillas de Word) para crear las suyas propias!

## **Ejemplos de materiales adicionales para visitantes domiciliarios:**

- Opción de crear un folleto con las actividades: “en cada visita domiciliaria haremos algo para cuidar tus sentimientos”.
- Puede crear un termómetro de sentimientos/rostros de sentimientos para colgar en el hogar que el niño y otros miembros de la familia puedan usar para indicar su estado de ánimo cada día.
- Si hay recursos disponibles, puede crear una “bolsa de Gizmo” para familias con las tarjetas de actividades/sentimientos de las páginas 28-30, actividades relajantes (p. ej., plastilina) u otros recursos que los niños puedan necesitar para sentirse mejor cuando se sienten enojados, tristes o preocupados.
- Trabaje con la familia para identificar o crear un “espacio acogedor” o un “rincón tranquilo”, un “espacio de descanso corporal” para el niño en el hogar donde pueda ir cuando necesite autorregularse. Puede ser un rincón con cojines, un lugar debajo de una mesa, etc.

Artista de obras para exhibir en el refrigerador -  
¡Colorea a Gizmo y recórtalo! ¡Ponlo donde puedas verlo todos los días!

# GIZMO



GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Gizmo sabe que, cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? **iHabla con tus adultos para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Gizmo sabe que, cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? **iHabla con tus adultos para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Gizmo sabe que, cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? **iHabla con tus adultos para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Gizmo sabe que, cuando tiene problemas con sus sentimientos, pasar tiempo haciendo algo con otras personas puede servirle de ayuda. ¿Hay cosas especiales que a su familia le gusta hacer juntos? **iHabla con tus adultos para pensar en cosas especiales que les gusta hacer juntos, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Dar un paseo con los adultos de su entorno y notar 3 cosas bonitas o interesantes en su paseo ayuda a Gizmo a sentirse tranquilo. **¡Sal a caminar con tus adultos, habla sobre lo que es bonito o interesante en tu caminata, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Dar un paseo con los adultos de su entorno y notar 3 cosas bonitas o interesantes en su paseo ayuda a Gizmo a sentirse tranquilo. **¡Sal a caminar con tus adultos, habla sobre lo que es bonito o interesante en tu caminata, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Dar un paseo con los adultos de su entorno y notar 3 cosas bonitas o interesantes en su paseo ayuda a Gizmo a sentirse tranquilo. **¡Sal a caminar con tus adultos, habla sobre lo que es bonito o interesante en tu caminata, y regresa y comparte con la clase el lunes!**

---

GIZMO



🐾 🐾 🐾 🐾 Gizmo Goes Home! 🐾 🐾 🐾 🐾

Dar un paseo con los adultos de su entorno y notar 3 cosas bonitas o interesantes en su paseo ayuda a Gizmo a sentirse tranquilo. **¡Sal a caminar con tus adultos, habla sobre lo que es bonito o interesante en tu caminata, y regresa y comparte con la clase el lunes!**