

20 actividades de habilidades sociales para niños de 3 a 12 años

Cada actividad enseña una habilidad concreta con sus pasos, la hace practicar en un juego y la manda a la vida real con una tarea. Elige de tres a cinco habilidades que le cuesten al niño y repite cada una en situaciones distintas antes de pasar a la siguiente.

NO ES UN TEST

Es material de práctica. Si la dificultad social es intensa, lleva meses o va con TDAH, autismo o rechazo sostenido de los pares, estas actividades complementan una evaluación profesional, no la reemplazan.

MÉTODO	EDADES	POR SESIÓN	RITMO
Skillstreaming	3 a 12 años	10 a 20 min	2 a 3 veces por semana
1 MOSTRAR Nombra la habilidad y muestra sus pasos actuando la escena y pensando en voz alta. Pídele al niño que revise si seguiste todos los pasos.	2 PRACTICAR El niño elige una situación real suya y la ensaya siguiendo los pasos, con otra persona en el papel del compañero. No es teatro libre.	3 RETROALIMENTAR Primero, ¿siguió los pasos? Si no, se repite con más ayuda. Después, un elogio específico y una sola cosa para mejorar.	4 LLEVARLO A LA VIDA REAL El niño decide con quién y cuándo va a usar la habilidad esta semana, y después cuenta cómo le fue (hoja de tarea al final).

Actividades para niños de 3 a 5 años

Títeres, cuentos y juegos de dos minutos. El adulto muestra mucho; los pasos son dos o tres.

1 El semáforo de escuchar

HABILIDAD Escuchar

- 1 Mirar a la persona
- 2 Quedarse quieto
- 3 Pensar en lo que dice
- 4 Decir «sí» o asentir

Cómo se juega. Cuéntale un cuento de dos minutos con un títere. Antes, muéstrale los cuatro pasos con un semáforo de cartulina (ojos, cuerpo, cabeza, voz). Al terminar, dos preguntas del cuento. Cambien de rol: el niño cuenta, tú escuchas exagerando los pasos y él revisa si los cumpliste.

TAREA PARA LA VIDA REAL Hoy, cuando alguien le hable en la mesa, usar el semáforo una vez.

2 Pido con voz amable

HABILIDAD Pedir ayuda y pedir un favor

- 1 Decidir si lo puedo hacer solo
- 2 Si no, acercarme
- 3 Pedir con voz amable
- 4 Esperar

Cómo se juega. Dos títeres quieren el mismo bloque. Uno grita y lo arrebató; el otro dice «¿me lo pasas, por favor?» y espera. Pregúntale cuál consiguió el bloque y por qué. Luego el niño te pide tres cosas (agua, un lápiz, que le abras algo) con voz amable.

TAREA PARA LA VIDA REAL Pedir una cosa con voz amable antes de dormir.

3 ¿Puedo jugar?

HABILIDAD Unirse a un juego y pedirle a alguien que juegue

- 1 Decidir si quiero jugar
- 2 Esperar una pausa
- 3 Preguntar en forma amable

Cómo se juega. Dos adultos (o un adulto y un hermano) juegan con autos en el suelo. El niño practica acercarse, esperar a que el auto se detenga y decir «¿puedo jugar con ustedes?». Tres repeticiones con tres respuestas: «sí», «espera un poquito», «ahora no». Practiquen qué hacer con cada una.

TAREA PARA LA VIDA REAL En el jardín o la plaza, preguntar «¿puedo jugar?» una vez.

4 Turnos con el reloj de arena

HABILIDAD Esperar el turno y compartir

- 1 Decir «ahora te toca a ti»
- 2 Esperar mirando el reloj
- 3 Decir «ahora me toca a mí»

Cómo se juega. Un solo juguete atractivo y un reloj de arena de un minuto. Cada uno juega hasta que se vacía y lo entrega con la frase. Al principio el adulto es el que espera y muestra cómo se aguanta («me dan ganas de tomarlo, pero miro la arena»).

TAREA PARA LA VIDA REAL Usar el reloj con un hermano o un amigo en un juego real.

5 Caras de sentir

HABILIDAD Saber qué siento y adivinar qué siente el otro

- 1 Mirar la cara y el cuerpo
- 2 Ponerle nombre al sentimiento
- 3 Decirlo

Cómo se juega. Cuatro tarjetas con caras (contento, triste, enojado, asustado) y un espejo. El niño imita cada cara y cuenta cuándo se sintió así. Después tú pones una cara sin hablar y él adivina. Cierra con «¿cómo está tu cara ahora?».

TAREA PARA LA VIDA REAL Antes de dormir, nombrar un sentimiento del día.

6 Cazadores de gracias

HABILIDAD Dar las gracias

- 1 Darme cuenta de que alguien hizo algo por mí
- 2 Mirarlo
- 3 Decir «gracias»

Cómo se juega. Durante la comida todos son «cazadores»: cada vez que alguien recibe algo (el pan, la sal, ayuda para cortar) dice gracias mirando a la persona. El que lo olvida se ríe y lo repite. Se cuenta cuántos «gracias» cazó cada uno.

TAREA PARA LA VIDA REAL Cazar tres «gracias» mañana en el jardín.

7 Perder sin drama

HABILIDAD Aceptar perder y no ser siempre el primero

- 1 Decirme «no siempre gano, está bien»
- 2 Elegir qué hacer (revancha, guardar, otro juego)
- 3 Hacerlo

Cómo se juega. Una carrera de mesa de dos minutos donde el adulto pierde primero y muestra cómo se pierde: «uy, perdí. No siempre gano, está bien. ¿Jugamos otra?». Luego juegan de verdad y, cuando el niño pierde, se le recuerda la frase con calma. Si estalla, sin sermón: se intenta otro día.

TAREA PARA LA VIDA REAL Jugar un juego con reglas en la casa esta semana.

Actividades para niños de 6 a 8 años

Listas de cuatro o cinco pasos, juegos de roles cortos con un compañero y tarea escrita.

8 Me presento

HABILIDAD Presentarse

- 1 Decidir si quiero conocer a esa persona
- 2 Ver si es buen momento
- 3 Acercarme
- 4 Decir mi nombre
- 5 Esperar su nombre (o preguntarlo)

Cómo se juega. «La fiesta de los desconocidos»: cada uno recibe un nombre inventado en una tarjeta. Caminan por la sala y, al sonar una palmada, se presentan a quien tengan más cerca con los cinco pasos. Tres rondas y se comenta qué presentación se sintió más natural.

TAREA PARA LA VIDA REAL Presentarse a un compañero de otro curso o a un vecino y anotar su nombre.

9 Rompehielos

HABILIDAD Iniciar una conversación

- 1 Elegir con quién hablar
- 2 Decidir qué voy a decir
- 3 Elegir buen momento y lugar
- 4 Empezar en forma amable

Cómo se juega. Un frasco con «temas para partir» (tu juego favorito, el fin de semana, mascotas). El niño saca un tema, elige a quién y practica el inicio con un adulto que hace de compañero: una vez distraído (mal momento), una vez disponible. Luego conversan un minuto de verdad.

TAREA PARA LA VIDA REAL Empezar una conversación en el recreo con un tema del frasco.

10 El detective de las emociones

HABILIDAD Reconocer los sentimientos de otra persona

- 1 Mirar a la persona (cara, cuerpo)
- 2 Escuchar lo que dice
- 3 Decidir qué siente
- 4 Pensar qué puedo decir o hacer

Cómo se juega. Con fotos de revistas o escenas de una película sin sonido, el niño anota «qué siente» y «qué pista me lo dijo». Después el adulto actúa escenas (llegar cansado, contento, molesto) y el niño practica una frase de respuesta («¿te pasó algo?», «¡qué bueno!»).

TAREA PARA LA VIDA REAL Detectar dos emociones en la familia y decir qué pista vio.

11 Ofrezco ayuda

HABILIDAD Ofrecer ayuda a un compañero

- 1 Decidir si necesita o quiere ayuda
- 2 Pensar cómo puedo ayudar
- 3 Decidir qué voy a decir
- 4 Elegir buen momento
- 5 Ofrecerla en forma amable

Cómo se juega. Tarjetas de situación («se le cayeron los lápices», «tu hermana no encuentra su zapato», «un amigo no entiende la tarea»). Para cada una el niño decide si ayuda, cómo y qué dice, y lo actúa. Incluye una donde el otro no quiere ayuda, para practicar el «está bien» sin ofenderse.

TAREA PARA LA VIDA REAL Ofrecer ayuda una vez en la casa y una en la escuela.

12 Elogio sincero (y cómo recibirlo)

HABILIDAD Hacer y aceptar un cumplido

- 1 Decidir qué quiero decirle
- 2 Decidir cómo
- 3 Buen momento y lugar
- 4 Decirlo en forma amable
- 5 Para recibirlo: notarlo, decir gracias, agregar algo si quiero

Cómo se juega. «La silla del elogio»: uno se sienta y los demás le dicen una cosa concreta que hizo bien esa semana (no «eres simpático», sino «me prestaste tu goma cuando la perdí»). El que está en la silla practica los pasos de recibirlo. Todos pasan.

TAREA PARA LA VIDA REAL Hacer un cumplido concreto a alguien fuera de la familia.

13 Pido disculpas de verdad

HABILIDAD Pedir disculpas

- 1 Decidir si tengo que disculparme
- 2 Pensar mis opciones (en persona o por nota)
- 3 Buen momento y lugar
- 4 Hacerlo con sinceridad

Cómo se juega. El adulto actúa tres disculpas: una gritada («¡ya, perdón!»), una a la fuerza mirando el suelo y una sincera. El niño dice cuál funcionaría con él y por qué. Después practica una disculpa por algo real y pequeño de la semana, en voz y en nota.

TAREA PARA LA VIDA REAL Disculparse por algo real, si se da la ocasión, y contar cómo resultó.

14 Cuenta hasta 10: mi enojo

HABILIDAD Manejar mi enojo

- 1 Parar y contar hasta 10
- 2 Pensar mis opciones: decirlo con palabras, alejarme por ahora, relajarme
- 3 Elegir la mejor y hacerla

Cómo se juega. El niño arma su «kit de calma»: una tarjeta con los pasos y un ejercicio de relajación que le guste (inflar la guata como un globo al respirar, apretar y soltar los puños). Ensayan con una situación real que lo enoje mientras el adulto hace de «provocador» suave. Se repite hasta que el contar hasta 10 salga solo.

TAREA PARA LA VIDA REAL Usar el kit una vez en la semana y anotar qué opción eligió.

Actividades para niños de 9 a 12 años

Burlas, presión del grupo, exclusión y conflictos: aquí se practica pensar antes de actuar.

15 Responder a las burlas

HABILIDAD Responder a una burla

- 1 Parar y contar hasta 5
- 2 Pensar mis opciones: ignorarla, decir cómo me siento, dar una razón para que pare
- 3 Elegir la mejor y hacerla

Cómo se juega. Tarjetas con burlas típicas que el niño haya oído (sin nombres reales). Alguien lee una con tono de broma y el niño practica las tres opciones, una por ronda. Se conversa la diferencia con el acoso: si es constante, hay desequilibrio de poder y no para cuando lo pide, hay que avisar a un adulto.

TAREA PARA LA VIDA REAL Contar una situación de la semana y qué opción usó.

16 Negociar un trato

HABILIDAD Negociar

- 1 Decidir si estamos en desacuerdo
- 2 Decir cómo me siento
- 3 Preguntarle al otro cómo se siente
- 4 Escuchar
- 5 Proponer o pedir un acuerdo intermedio

Cómo se juega. Dos hermanos o compañeros quieren cosas distintas (el computador, el asiento, el turno). Antes de la pelea, con la lista de pasos a la vista, negocian hasta un trato que se pueda cumplir esa misma tarde. El adulto solo señala el paso que se saltaron.

TAREA PARA LA VIDA REAL Negociar un desacuerdo real de la semana y escribir el trato.

17 Decir que no a la presión del grupo

HABILIDAD Manejar la presión del grupo

- 1 Escuchar lo que quieren que haga
- 2 Pensar qué podría pasar
- 3 Decidir qué quiero hacer
- 4 Decir «no, no puedo, porque...»
- 5 Proponer otra cosa

Cómo se juega. Tarjetas con situaciones realistas («todos van a molestar al nuevo», «te dicen que te saltes la clase», «te pasan el celular para ver algo que no te dejan»). El niño practica el «no, no puedo, porque...» con una razón corta y propone una alternativa, mientras dos personas insisten con calma.

TAREA PARA LA VIDA REAL Identificar una situación de presión de la semana y anotar qué habría dicho.

18 Resolver un problema en seis pasos

HABILIDAD Resolver problemas

- 1 Parar y decirme «tengo que calmarme»
- 2 Definir el problema
- 3 Pensar varias maneras de resolverlo
- 4 Elegir una
- 5 Hacerla
- 6 Preguntarme «¿cómo resultó?»

Cómo se juega. Una hoja dividida en seis casillas. El niño trae un problema real (no lo invitaron a un cumpleaños, perdió el cuaderno, un amigo dejó de hablarle) y lo lleva por las seis casillas en voz alta. Regla: escribir al menos tres soluciones antes de elegir, incluida una mala a propósito, para practicar descartar.

TAREA PARA LA VIDA REAL Usar la hoja con un problema nuevo durante la semana.

19 Reclamar sin pelear (y responder a un reclamo)

HABILIDAD Hacer y responder un reclamo

- 1 Reclamar: definir el problema, decidir a quién, buen momento, contarlo en forma amable
- 2 Responder: escuchar, preguntar, decidir si es justo, elegir qué hacer (disculparme, explicar, proponer, corregir)

Cómo se juega. Se turnan los roles. Primero el niño reclama por algo pequeño y real («no me avisaste que cambiaron la hora») y el adulto responde con los pasos, incluida una vez en que el reclamo no es justo y hay que explicarlo sin enojarse. Luego cambian.

TAREA PARA LA VIDA REAL Hacer un reclamo con los pasos en la semana.

20 Cuando me dejan fuera

HABILIDAD Manejar que me dejen fuera

- 1 Decidir qué pasó
- 2 Pensar mis opciones: pedir unirme, elegir a otra persona, hacer algo que me guste
- 3 Elegir la mejor y hacerla

Cómo se juega. Se conversa una escena de exclusión de la semana y se separa en dos: qué pasó de verdad (un grupo ya armado, un juego sin cupo, o alguien lo dejó fuera a propósito) y qué sintió. Para cada caso el niño elige una opción y la actúa. Si es a propósito y repetido, volver a la actividad 15 y avisar a un adulto.

TAREA PARA LA VIDA REAL Probar la opción elegida la próxima vez que pase y contar cómo resultó.

Hoja de tarea: lo probé en la vida real

UNA FILA POR INTENTO

Cómo se usa. Al terminar cada actividad, el niño anota qué habilidad va a usar, con quién y cuándo. Después de intentarlo, marca cómo le fue y cuenta qué pasó. Una habilidad se da por aprendida cuando la usa sin que se lo recuerden, en dos o tres situaciones distintas y con personas distintas.

NOMBRE

EDAD

SEMANA DEL

QUIÉN ACOMPAÑA (MAMÁ, PAPÁ, PROFE)

HABILIDAD	¿CON QUIÉN?	¿CUÁNDO?	¿CÓMO ME FUE?	QUÉ PASÓ Y QUÉ HARÍA DISTINTO
			1 · 2 · 3	
			1 · 2 · 3	
			1 · 2 · 3	
			1 · 2 · 3	
			1 · 2 · 3	
			1 · 2 · 3	

¿Cómo me fue? 1 = no lo intenté o no me salió · 2 = lo intenté y me salió a medias · 3 = seguí todos los pasos. Marcar 1 también cuenta: la próxima vez se practica de nuevo con más ayuda.

SEÑALES DE QUE VA BIEN

- Usa la habilidad sin que se lo recuerden.
- Le sale con personas distintas (hermanos, compañeros, adultos).
- Cuenta él mismo cuándo la usó.
- Pide practicar una habilidad nueva.

CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

- Lleva meses sin ningún amigo o es excluido de forma sistemática.
- Evita el colegio o llora para no ir.
- Las burlas son constantes y no paran cuando lo pide (posible bullying).
- Hay TDAH o autismo: las actividades complementan, no reemplazan, el tratamiento.

Los pasos de cada habilidad siguen el currículo de Skillstreaming: McGinnis, E., & Goldstein, A. P. (2003). *Skillstreaming in early childhood* (ed. revisada). Research Press. McGinnis, E. (2005). *Skillstreaming in the elementary school: Lesson plans and activities*. Research Press. Las actividades, los ejemplos y esta hoja son de elaboración propia y no reproducen los planes de lección del programa. Evidencia del método: de Mooij, B., et al. (2020). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(2), 250-264. Durlak, J. A., et al. (2011). *Child Development*, 82(1), 405-432. Storebø, O. J., et al. (2019). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD008223.