

Inteligencia emocional infantil

15 actividades por edad

Un cuaderno imprimible para que niños y niñas de **3 a 12 años** aprendan a reconocer, expresar y regular emociones a través del juego, la conversación y la práctica cotidiana. Con tarjetas, un semáforo emocional, hojas de registro y un plan semanal.

EDUCA, NO DIAGNOSTICA

Este material orienta la práctica en casa o en el aula. No es un test: no tiene puntaje, baremos ni diagnóstico de inteligencia emocional, ansiedad, TDAH ni de ningún otro problema de salud mental.

ACTIVIDADES	EDADES	DURACIÓN	FRECUENCIA
15	3 a 12 años	5 a 15 min	1 o 2 por semana

01 Cómo usar este cuaderno

Elige **una** actividad que calce con la edad, el lenguaje y el interés del niño. Practiquen cuando esté tranquilo: en plena crisis el objetivo es acompañarlo y recuperar la seguridad, y la reflexión viene después. Las edades son una guía práctica, no un diagnóstico del desarrollo; el lenguaje, la experiencia, la neurodivergencia y el contexto cambian mucho lo que cada niño puede hacer.

1. Poco tiempo

Entre 5 y 15 minutos. Termina antes de que se vuelva una obligación.

2. Un adulto modela

Nombra también tus emociones y muestra cómo eliges una respuesta segura.

3. Sin examen

No hay una emoción correcta ni hace falta contar algo privado delante de otros.

4. Repetición

Una habilidad se aprende al practicarla varias veces en situaciones distintas.

02 Qué respalda estas actividades

La evidencia apoya **programas** de aprendizaje socioemocional y de crianza centrada en las emociones, no una ficha aislada usada como si fuera un tratamiento. En educación inicial, los programas universales mejoraron la competencia emocional, la competencia social y la autorregulación de niños de 2 a 6 años (Blewitt et al., 2018). Las intervenciones que enseñan a madres y padres a acompañar las emociones también mejoraron la competencia emocional infantil (England-Mason et al., 2023). Y en niños de 3 años, la lectura interactiva de un cuento favoreció que usaran después la estrategia que el cuento mostraba (Schoppmann et al., 2023).

Las actividades de este cuaderno traducen esos principios (práctica breve y repetida, adulto que participa y conversa, juego antes que lección) a propuestas apropiadas por edad. Ningún estudio compara una actividad casera con otra: la división por tramos es una adaptación evolutiva prudente, no una jerarquía de eficacia.

NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA	EDAD	FECHA DE INICIO	ADULTO QUE ACOMPAÑA
------------------------	------	-----------------	---------------------

3 a 5 años · Nombrar, imitar y jugar

Entre los 3 y los 5 años conviene trabajar con caras, cuerpo, cuentos y juego simbólico. El adulto todavía presta buena parte de la calma: no es realista esperar que un preescolar se regule siempre solo.

1 Espejo de caras

Habilidad: reconocer expresiones · **Materiales:** un espejo

Cómo hacerlo: el adulto pone cara de alegría, tristeza, miedo, enojo o calma y el niño la imita. Después nombren la emoción y miren las pistas: boca, ojos, cejas y postura. Pregunta: «¿Qué te dice la boca? ¿Y los ojos?».

Ajuste: con 3 años usa dos emociones por vez. Hacia los 5 puedes agregar sorpresa, vergüenza o preocupación. Se trata de observar pistas, no de adivinar pensamientos.

2 Detective del cuento

Habilidad: comprender causas emocionales · **Materiales:** un cuento conocido

Cómo hacerlo: detén el cuento antes de una escena importante y pregunta: «¿Qué siente el personaje?», «¿Qué pasó?» y «¿Qué podría ayudarle?». Acepta más de una respuesta si el niño puede relacionarla con la historia.

Ajuste: a esta edad funcionan mejor las imágenes y las preguntas concretas. No conviertas la lectura en un interrogatorio.

3 El cuerpo de la emoción

Habilidad: notar señales corporales · **Materiales:** una silueta impresa y lápices

Cómo hacerlo: elijan una emoción y colorean dónde se nota en el cuerpo: manos tensas, barriga inquieta, cara caliente, pecho apretado o respiración rápida. El adulto completa su propia silueta para modelar.

Ajuste: no interpretes el dibujo por el niño. Pregunta «¿qué está pasando aquí?». Si no quiere hablar, el dibujo puede quedarse sin explicación.

4 Marioneta con un problema

Habilidad: empatía y solución de problemas · **Materiales:** un muñeco o un calcetín

Cómo hacerlo: la marioneta vive un conflicto pequeño: le quitaron un juguete, se quedó fuera del juego o perdió la torre que construía. El niño propone cómo podría sentirse y dos formas de ayudarle. Luego representen una.

Ajuste: si le cuesta hablar de sí mismo, mantengan toda la historia en el personaje. El rodeo permite hablar de una emoción sin poner al niño en el centro.

5 Parar y volver

Habilidad: calmar el cuerpo con apoyo · **Materiales:** tarjeta «PARO · RESPIRO · PIDO AYUDA»

Cómo hacerlo: practiquen en calma tres pasos: **paro**, hago una exhalación lenta y **pido ayuda** con una frase corta («ayúdame», «necesito espacio»). Pueden ensayarlo con un muñeco, como juego de roles.

Ajuste: no uses la respiración como orden ni exijas que funcione en cualquier desborde. A veces el niño necesita silencio, distancia del estímulo o la presencia tranquila de un adulto.

Meta realista: entre los 3 y los 5 años el adulto sigue prestando su calma. Esperar autorregulación completa a esta edad suele terminar en frustración para todos.

A Imprimible • Tarjetas para dibujar emociones

Dibujen una cara en cada cuadro. Recorten las seis tarjetas y úsenlas para elegir, imitar o inventar historias (actividades 1, 4 y 8). El reverso puede llevar una situación en que esa emoción aparece.

ALEGRÍA Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...	TRISTEZA Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...	ENOJO Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...
MIEDO Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...	CALMA Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...	SORPRESA Mi cara se ve... Mi cuerpo se siente... Necesito...

Cuando las seis básicas resulten fáciles, agreguen pares que se parecen: nervios y entusiasmo, tristeza y decepción, enojo y frustración. El objetivo es ampliar vocabulario, no ganar.

6 a 8 años · Relacionar emoción, pensamiento y acción

Desde los 6 años suele ser más fácil relacionar lo que se siente con lo que se piensa y lo que se hace. Las actividades pueden incluir escalas simples y problemas inventados, sin transformar cada reacción en una evaluación.

6 Termómetro emocional

Habilidad: medir intensidad sin juzgar · **Materiales:** una escala dibujada del 0 al 5

Cómo hacerlo: elijan una situación y marquen la intensidad. Pregunta qué cambia entre un 2 y un 5 en el cuerpo, la voz y las ganas de actuar. Luego elijan una ayuda posible para cada nivel.

Ajuste: la escala no mide si la emoción es válida. Solo ayuda a decidir cuánto apoyo hace falta.

7 Semáforo para decidir

Habilidad: frenar el impulso y elegir · **Materiales:** la plantilla del semáforo (imprimible B)

Cómo hacerlo: en **rojo**, el niño para y se aleja de hacer daño. En **amarillo**, nombra lo que siente y piensa dos opciones. En **verde**, elige una que lo cuide y que también cuide a otros. Practiquen con conflictos inventados: perder un turno, recibir una burla, querer el mismo objeto.

Ajuste: no uses el semáforo como castigo ni para exigir obediencia inmediata.

8 Mímica con pistas

Habilidad: leer señales y ampliar vocabulario · **Materiales:** las tarjetas de emociones

Cómo hacerlo: una persona toma una tarjeta y representa la emoción sin hablar. Quien adivina debe decir dos pistas que observó y una situación en que esa emoción podría aparecer. Cambien de rol.

Ajuste: incluye emociones parecidas (nervios y entusiasmo, tristeza y decepción) para hablar de matices.

9 Dos finales para una historia

Habilidad: flexibilidad y resolución · **Materiales:** una historia con conflicto

Cómo hacerlo: cuenta un problema y creen dos finales seguros. Comparen qué podría sentir cada personaje después de cada decisión. No busquen un final perfecto; busquen consecuencias y alternativas.

Ajuste: si quieren usar un conflicto real, esperen a que todos estén tranquilos. Representarlo demasiado pronto puede reactivar la pelea.

10 Caja de opciones que ayudan

Habilidad: construir un repertorio de regulación · **Materiales:** papeles y una caja

Cómo hacerlo: escriban en papeles acciones que ya probaron: tomar agua, moverse, dibujar, pedir compañía, descansar, escuchar música o hablar. Saquen una al azar y conversen sobre cuándo sirve y cuándo no.

Ajuste: ninguna estrategia funciona siempre. La meta es tener de dónde elegir, no cumplir una receta.

Una pregunta que enseña más que «¿por qué hiciste eso?»: «¿Qué sentiste, qué intentabas resolver y qué podrías probar la próxima vez?».

B Imprimible · Mi semáforo emocional

Para la actividad 7. Practiquen primero con situaciones inventadas. Esta hoja **no se completa durante una crisis** si escribir aumenta la frustración: primero la seguridad, después la reflexión.

ROJO PARO	¿Qué noto en mi cuerpo? ¿Qué necesito para estar seguro y no hacer daño?
AMARILLO PIENSO	¿Qué emoción puedo nombrar? Opción 1: Opción 2:
VERDE ELIJO	Elijo: A quién se lo digo: Después reviso: ¿ayudó? ¿Cuidó también a los demás?

9 a 12 años · Analizar patrones, perspectivas y decisiones

En este tramo conviene dar más privacidad y poder de elección. Los preadolescentes pueden revisar patrones y perspectivas, pero una actividad pierde utilidad si se siente como vigilancia.

11 Diario de tres columnas

Habilidad: detectar patrones · **Materiales:** una hoja por situación (imprimible C)

Cómo hacerlo: completa tres preguntas: qué pasó, qué sentí y qué hice. Agrega una cuarta: qué necesitaba. Révisenlo una vez por semana, no cada vez que aparece una emoción.

Ajuste: el diario es privado. El niño decide qué compartir, salvo que exista una preocupación concreta por su seguridad.

12 Cambio de perspectiva

Habilidad: empatía sin adivinar · **Materiales:** una situación social reciente

Cómo hacerlo: escriban tres versiones de la misma situación: la mía, la de la otra persona y la de un observador. Marquen qué partes son hechos y cuáles suposiciones. Piensen una pregunta que permitiría comprobar una suposición.

Ajuste: comprender otra perspectiva no obliga a aceptar una conducta injusta. Empatía y límites pueden convivir.

13 Experimento de regulación

Habilidad: elegir estrategias por su efecto · **Materiales:** cronómetro y escala del 0 al 10

Cómo hacerlo: elijan una estrategia segura y pruébenla durante cinco minutos. Registren la intensidad de la emoción antes y después. En otra ocasión prueben otra estrategia y comparen qué ayuda según la situación.

Ajuste: no conviertas el número en nota ni en competencia. Si el malestar aumenta, el ejercicio se detiene.

14 Guion para un conflicto

Habilidad: comunicación y límites · **Materiales:** la plantilla de cuatro frases

Cómo hacerlo: practiquen esta estructura: «Cuando pasó..., me sentí..., necesito..., propongo...». La otra persona responde con lo que entendió antes de explicar su versión.

Ajuste: el guion organiza la conversación, pero no obliga a revelar más de lo que el niño quiere contar. Puede ensayarse primero con una escena inventada.

15 Mapa de apoyo

Habilidad: pedir ayuda a tiempo · **Materiales:** una hoja con tres círculos concéntricos

Cómo hacerlo: en el centro van las personas a quienes puede acudir de inmediato. En el segundo círculo, adultos de la escuela, la familia o la salud. En el tercero, servicios para una emergencia. Anoten cómo contactar a cada uno.

Ajuste: revisa el mapa con un adulto y confirma que los contactos siguen vigentes. Pedir ayuda también es una habilidad emocional: conviene practicarla antes de necesitarla.

Con preadolescentes, colaborar funciona mejor que vigilar. Ofrece opciones, explica el motivo de la actividad y permite que una hoja personal siga siendo personal, salvo preocupaciones de seguridad.

C Imprimible · Una situación, varias opciones

Para las actividades 11 y 13. Una hoja por situación. Se revisa una vez por semana, con el niño presente y decidiendo qué comparte.

Qué pasó	Hechos, sin interpretar:
Qué sentí	Emoción: _____ Intensidad (0 a 10): _____ En mi cuerpo noté:
Qué pensé	Lo primero que me dije fue: ¿Es un hecho o una suposición?
Qué necesitaba	Espacio · ayuda · reparación · información · descanso · otra cosa:
Qué puedo hacer	Opción A: Opción B: ¿Cuál me cuida y cuida a otros?

D Plan semanal y registro breve

Elige **una** actividad para la semana. Repetir una práctica sencilla suele enseñar más que estrenar una distinta cada día. Empieza con una o dos veces por semana y sostenla varias semanas.

DÍA	ACTIVIDAD	ANTES (0 A 5)	DESPUÉS (0 A 5)	QUÉ APRENDIMOS
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Fin de semana				

E Lo que conviene observar fuera del juego

- ☐ Puede nombrar algo de lo que siente.
- ☐ Acepta apoyo cuando se lo ofrecen.
- ☐ Prueba una alternativa segura antes de actuar.
- ☐ Repara después de un conflicto.
- ☐ Pide ayuda o una pausa antes de desbordarse.

No busques cinco marcas cada semana. Elige una habilidad pequeña y observa cambios durante varias semanas. Si después de un tiempo el niño tiene una palabra más para pedir ayuda o una opción más antes de actuar, la práctica ya está cumpliendo su función.

F Cuándo una actividad no alcanza

Una emoción intensa no es, por sí sola, un trastorno. Conviene consultar con pediatría o salud mental infantil cuando el malestar se mantiene, aparece en varios contextos o interfiere de forma clara con el sueño, la asistencia a clases, el aprendizaje, el juego, las amistades o la vida familiar.

Busca ayuda antes si hay regresión de habilidades, aislamiento marcado, agresiones frecuentes que no se pueden contener con seguridad, autolesiones, ideas de muerte, miedo persistente o un cambio brusco respecto del funcionamiento habitual. Ante riesgo inmediato, usa los servicios de urgencia de tu zona.

Si el niño tiene TDAH, autismo u otra condición del desarrollo, las actividades pueden adaptarse (menos lenguaje, apoyos visuales, tiempo anticipado, permitir el movimiento, no exigir contacto visual), pero no reemplazan los apoyos individualizados del equipo que lo conoce.

G Fuentes principales

Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., McCabe, P., McKay, T., & Skouteris, H. (2018). Social and emotional learning associated with universal curriculum-based interventions in early childhood education and care centers: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 1(8), e185727. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.5727>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

England-Mason, G., Andrews, K., Atkinson, L., & Gonzalez, A. (2023). Emotion socialization parenting interventions targeting emotional competence in young children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 100, 102252. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102252>

Espenes, K., Tørmøen, A. J., Rognstad, K., Nilsen, K. H., Waaler, P. M., Wentzel-Larsen, T., & Kjøbli, J. (2025). Effect of psychosocial

interventions on children and youth emotion regulation: A meta-analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 52(5), 833-852.

<https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3>

Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2011). Emotional state talk and emotion understanding: A training study with preschool children. *Journal of Child Language*, 38(5), 1124-1139.

<https://doi.org/10.1017/S0305000910000772>

Schoppmann, J., Severin, F., Schneider, S., & Seehagen, S. (2023). The effect of picture book reading on young children's use of an emotion regulation strategy. *PLOS ONE*, 18(8), e0289403. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289403>

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Material educativo para familias y docentes. No sustituye la evaluación ni el tratamiento de un profesional de salud mental infantil. Ps. Nicolás Alcayaga, psicólogo clínico. Puedes imprimir y compartir este cuaderno sin modificarlo; el artículo que lo acompaña está en terapiaonlinechile.cl/inteligencia-emocional-infantil-actividades/

terapiaonlinechile.cl