

## 1. El Diccionario de Emociones "Siento y Nombre"

*Un recurso visual para ayudar a los niños a traducir sus grandes sentimientos en palabras.*

**Instrucciones para la proveedora:** Recorta estas tarjetas y úsalas cuando veas que un niño experimenta una emoción fuerte. Señala la tarjeta y di: *"Parece que te sientes así"*.

- **Felicidad (Cara sonriente):** "Mi cuerpo se siente ligero y quiero saltar. ¡Estoy disfrutando esto!"
- **Frustración (cejas fruncidas, manos apretadas):** "Quiero hacer algo y no me sale. Siento calor en mi cara".
- **Tristeza (ojos caídos, boca hacia abajo):** "Extraño a mamá o se rompió mi juguete. Necesito un abrazo".
- **Miedo (ojos abiertos, cuerpo tenso):** "Ese ruido fue muy fuerte. Necesito sentirme seguro cerca de ti".
- **Calma (cuerpo relajado, respiración lenta):** "Me siento tranquilo. Mi cerebro está listo para jugar".

---

## 2. Guía de Bolsillo: "Pasos para la Co-regulación"

*Recuerda: un niño no puede calmarse solo si su cerebro está inundado de cortisol. Tú eres su regulador.*

| Paso              | Acción de la Proveedora                                                   | ¿Qué dice tu cerebro al del niño?                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Baja y respira | Ponte a su nivel físico y toma una respiración profunda que él pueda oír. | "Yo estoy tranquila, tú puedes estarlo también". |
| 2. Conecta        | Si el niño lo permite, pon una mano en su hombro o dale un abrazo firme.  | "No estás solo en este caos, yo te sostengo".    |

|                    |                                                                                              |                                                         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>3. Valida</b>   | Usa palabras simples: "Estás enojado porque se acabó el juego. Es difícil parar".            | "Entiendo lo que sientes, tus sentimientos son reales". |
| <b>4. Redirige</b> | Una vez que el llanto pare, ofrece una opción: "¿Quieres leer un cuento o jugar con arena?". | "Podemos salir de este momento juntos".                 |

---

### 3. Infografía: "El Árbol de la Resiliencia"

*Este dibujo ayuda a las proveedoras a ver su trabajo como una inversión a largo plazo.*

- **Las Raíces (Apego Seguro):** son los cuidados diarios, los cambios de pañal con amor y el consuelo. Sin raíces fuertes, el árbol se cae ante cualquier viento (estrés).
- **El Tronco (Autorregulación):** es la capacidad de manejar las emociones. Se construye cada vez que tú ayudas al niño a calmarse.
- **Las Hojas y Frutos (Empatía y Habilidad Social):** Es lo que el mundo ve. Un niño solo puede ser empático con otros si primero recibió empatía de su cuidadora.

---

### 4. Checklist: "Mi Termostato Emocional"

*Para que la proveedora lo use al final del día como reflexión personal.*

- ☐ **¿Fui un refugio seguro?** Cuando un niño lloró, ¿respondí con calma o con irritación?
- ☐ **¿Puse nombre a las emociones?** ¿Ayudé a los niños a identificar qué sentían hoy?
- ☐ **¿Fomenté la empatía?** ¿Modelé cómo pedir perdón o cómo consolar a un amigo?
- ☐ **¿Cuidé mi propio tanque?** ¿Me tomé un momento para respirar cuando me sentí abrumada?