

EPIC!-TETO

KIT LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

7 DÍAS PARA PREPARAR EL PRIMER DÍA DE COLE



EL MIEDO PUEDE VENIR CONTIGO.

LO IMPORTANTE ES DAR EL SIGUIENTE PASO POSIBLE.

Recurso gratuito para familias y docentes · Jose Carlos Fernández, maestro y autor

CONVERSACIONES BREVES · ACTIVIDADES IMPRIMIBLES · RECURSO PARA EL AULA

02 · LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

Antes de empezar

Una guía breve para acompañar, no para borrar el miedo.

Empezar el colegio puede despertar ilusión y también miedo. Ambas cosas pueden estar presentes a la vez. Este kit propone conversaciones cortas, pequeños ensayos y decisiones sencillas para que el niño o la niña participe en su preparación.

LA IDEA CLAVE: no necesitamos esperar a que el miedo desaparezca. Podemos reconocerlo, comprobar que estamos ante una situación segura y elegir el siguiente paso posible.

Cómo utilizar estos siete días

- Dedica entre cinco y diez minutos al día. Más tiempo no siempre ayuda más.
- Haz las actividades en un momento tranquilo, no durante un desbordamiento.
- Adapta el orden y repite lo que resulte útil. No es un examen ni una carrera.
- Ofrece opciones pequeñas y reales: caminar hasta la puerta, entrar de la mano o saludar desde cerca.
- Valora el intento y la acción, no la ausencia de lágrimas o miedo.

La ruta de Teto

1	2	3
NOMBRAR	COMPROBAR	ELEGIR
¿Qué siento?	¿Es seguro? ¿Qué depende de mí?	¿Cuál es mi siguiente paso?

Nota de cuidado: este material es educativo y general. Si el miedo es muy intenso, se mantiene o interfiere de forma importante en la vida diaria, conviene consultarlo con profesionales adecuados.

Para la familia: nuestro acuerdo de acompañamiento

CUANDO APAREZCA EL MIEDO, PROBAREMOS PRIMERO:

LA FRASE BREVE QUE REPETIREMOS SERÁ:

03 · LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

El plan de los siete días

Empieza una semana antes. Si quedan menos días, elige las propuestas que más encajen.

DÍA 1 PONERLE NOMBRE Pregunta: “¿Qué parte de empezar el cole te preocupa?”. Escucha sin corregir. Resume: “Entiendo; te preocupa...”	DÍA 2 HACERLO CONOCIDO Mira una foto del centro, recorre el camino o habla de tres cosas concretas: quién recibe, dónde se deja la mochila y cuándo volvéis a veros.
DÍA 3 ENSAYAR UNA DESPEDIDA Practica una separación breve y previsible. Usa siempre la misma frase de despedida. Evita marcharte a escondidas.	DÍA 4 PREPARAR LA MOCHILA Preparad juntos lo necesario. Puede elegir entre dos camisetas o, si el centro lo permite, qué objeto pequeño y familiar le acompañará. Guarda también la tarjeta de Teto si está permitida.
DÍA 5 ELEGIR UN PASO Que lo señale, lo elija o lo dibuje; un adulto puede poner sus palabras por escrito. Debe ser pequeño, concreto y observable.	DÍA 6 ENSAYAR LA MAÑANA Representad el recorrido: levantarse, vestirse, desayunar, mochila, puerta. Una vez basta; buscamos familiaridad, no perfección.
DÍA 7 RITUAL DE CINCO MINUTOS Prepara lo necesario, escucha el miedo, elige el paso y cierra con una frase estable: “Mañana iremos paso a paso”.	RECUERDA Si un ensayo aumenta mucho el malestar, vuelve a un paso más pequeño y seguro.

NO BUSCAMOS: un niño “sin miedo”. Buscamos que pueda sentirse acompañado y participar en el siguiente paso.

PARA LA FAMILIA: COMPLETAD ESTOS DATOS Y CONTÁDSELOS AL NIÑO O LA NIÑA.

**PERSONA QUE ME
RECIBIRÁ**

**MOMENTO EN QUE VOLVEMOS
A VERNOS**

Tarjeta recortable: “Teto va conmigo”

Recorta el anverso y el reverso; únelos con los lados impresos hacia fuera.

✂ RECORTA POR LA LÍNEA PUNTEADA



TETO VA CONMIGO

**EL MIEDO PUEDE VENIR CONMIGO.
YO ELIJO MI SIGUIENTE PASO.**

MI PASO:

PUEDO DIBUJARLO EN EL REVERSO O UN ADULTO PUEDE ESCRIBIRLO.

REVERSO · DIBUJA AQUÍ MI SIGUIENTE PASO

CÓMO USARLA: preséntala en un momento tranquilo. El niño o la niña puede dibujar su paso en el reverso o contarlo para que un adulto escriba sus palabras. Consulta al centro si puede llevarla.

IMPORTANTE: no es un premio ni una obligación; tampoco sustituye la presencia adulta ni promete que el miedo desaparezca.

05 · LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

Ritual de cinco minutos para la noche anterior

Corto, previsible y sin convertir la hora de dormir en un interrogatorio.

1 MIN	PREPARAR Dejad juntos ropa, mochila y tarjeta. El adulto comprueba; el niño o la niña participa en una decisión pequeña.
1 MIN	NOMBRAR “Antes de dormir, ¿tu miedo está pequeño, mediano o grande?”. Acepta la respuesta sin discutirla.
1 MIN	RECORDAR LO SEGURO “Mañana te acompaño. Allí te recibirá _____. Después volveremos a vernos en _____”. Usa solo datos que conoces.
1 MIN	ELEGIR EL PASO “¿Cuál será tu primer paso: ponerte la mochila, llegar a la puerta o saludar?”. Ofrece dos opciones reales.
1 MIN	CERRAR Tres respiraciones lentas y la misma frase: “El miedo puede venir contigo. Mañana iremos paso a paso”.

DESPUÉS: cierra el tema. Si vuelve a preguntar, responde de forma breve y estable. No añadas nuevas explicaciones cada vez.

Para la familia: nuestra frase estable para mañana

NUESTRA FRASE:

Debe ser breve, verdadera y fácil de repetir.

Mi escala del miedo

No mide si lo estoy haciendo bien o mal. Solo ayuda a decir cómo se siente el miedo ahora.

SEÑALA, RODEA O COLOREA UNA CASILLA

0	1	2	3	4
TRANQUILO	UN POCO	MEDIANO	FUERTE	MUY FUERTE

Tres preguntas cortas

1 ¿DÓNDE LO NOTAS?

BARRIGA · PECHO · GARGANTA · CABEZA · OTRA PARTE

2 ¿DE QUÉ TE AVISA?

“DE QUE NO CONOZCO...” · “DE QUE TE VAS...” · “DE QUE...”

3 ¿QUÉ PASO PEQUEÑO PUEDES DAR?

MIRA LA PÁGINA SIGUIENTE Y ELIGE UNO.

PARA EL ADULTO: la cifra puede cambiar de un momento a otro. No la uses para negociar (“cuando baje a 1 entramos”) ni para comparar.

Dibuja cómo se siente tu miedo ahora

Mi siguiente paso posible

Un paso útil es pequeño, concreto y posible ahora. No tiene que ser el paso final.

1. AHORA MISMO NOTO...

PUEDO SEÑALARLO EN MI CUERPO, DIBUJARLO O CONTARLO.

UN ADULTO PUEDE ESCRIBIR MIS PALABRAS:

2. LO QUE SÍ DEPENDE DE MÍ ES...

PUEDO SEÑALAR UNA DE LAS DOS OPCIONES QUE ME OFRECE UN ADULTO.

☐
☐

3. MI SIGUIENTE PASO POSIBLE SERÁ...

PUEDO SEÑALARLO, DIBUJARLO O DECIRLO.

UN ADULTO PUEDE ANOTARLO:

Algunos pasos posibles

PONERME LA MOCHILA · LLEGAR A LA PUERTA · ENTRAR DE LA MANO
SALUDAR DESDE CERCA · SENTARME JUNTO A LA MAESTRA · PEDIR AYUDA

PREGUNTA DE TETO: “¿CUÁL ES EL PASO MÁS PEQUEÑO QUE PUEDES INTENTAR AHORA?”

Palabras que acompañan

La frase perfecta no existe. Importan el tono, la presencia y que nuestras palabras sean verdaderas.

TRES FRASES QUE AYUDAN	TRES FRASES QUE CONVIENE EVITAR
“VEO QUE ESTO TE PREOCUPA. ESTOY CONTIGO.” Reconoce la emoción y mantiene la conexión.	“NO TENGAS MIEDO.” Puede sonar a “no deberías sentir esto”. Mejor: “Veo que tienes miedo”.
“EL MIEDO PUEDE VENIR CONTIGO; NO TIENE QUE ELEGIR POR TI.” Separa sentir miedo de obedecerlo siempre.	“NO PASA NADA.” No sabemos cómo lo vive. Mejor: “Es nuevo y puede costar”.
“¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO PEQUEÑO QUE PUEDES INTENTAR?” Devuelve participación y autonomía progresiva.	“ERES MAYOR, NO LLORES.” Añade vergüenza. Mejor: “Puedes llorar y aun así dar un paso”.

SI NO SABES QUÉ DECIR: acércate, baja el ritmo y utiliza pocas palabras: “Estoy aquí. Vamos paso a paso”.

Para el adulto: la frase que queremos mantener estable

ESCRÍBELA AQUÍ:

09 · LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

Primera sesión: quiero volver mañana

LA MISIÓN DE CONOCER MI CLASE · 35-40 minutos · Infantil

Propósito

Que cada niño o niña termine el primer día con tres apoyos concretos: saber orientarse, saber a quién pedir ayuda y dejar una experiencia compartida pendiente para mañana. No es necesario hablar de su miedo.

Antes de recibir al grupo

Prepara tres tarjetas con dibujos o fotos reales: DÓNDE DEJO MIS COSAS · DÓNDE ESTÁ EL BAÑO O EL AGUA · QUIÉN ME AYUDA. Añade bloques o piezas de construcción, una figura de Teto y un sobre grande con el rótulo «Mañana seguimos».

1**UNA LLEGADA CON ELECCIÓN**

Saluda por su nombre y ofrece dos formas sencillas de entrar: «¿Prefieres saludar con la mano o con una sonrisa?». Después coloca su nombre o símbolo en el panel «Hoy estamos aquí».

5 min

2**EXPEDICIÓN DE LOS TRES APOYOS**

En parejas, localizad los tres lugares de las tarjetas. En cada parada pregunta algo práctico: «¿Dónde dejamos esto?», «¿A quién avisamos?» o «¿Qué podemos decir si necesitamos ayuda?». El grupo señala y ensaya la respuesta; nadie tiene que explicar cómo se siente.

7 min

3**UNA CASA DE BIENVENIDA PARA TETO**

En pequeños grupos, construid con bloques un rincón para que Teto se sienta parte de la clase. Cada niño aporta una pieza, la coloca o indica dónde ponerla. El docente nombra la cooperación: «Esto lo hemos hecho entre todos».

12 min

4**TETO NECESITA AYUDA**

Representa dos problemas cotidianos: Teto no encuentra un material y Teto necesita ir al baño. El grupo practica respuestas útiles: localizar a la persona adulta, acercarse y decir o señalar «Necesito ayuda».

7 min

5**DEJAMOS ALGO PARA MAÑANA**

Muestra dos propuestas reales del día siguiente y deja que cada participante elija una tarjeta. Guardadlas en el sobre «Mañana seguimos». Despide anticipando: «Mañana lo abriremos y continuaremos juntos».

5 min

CLAVE: el éxito no es que deje de sentir miedo ni que participe en todo. Es que reconozca algún apoyo, viva un momento seguro con el grupo y sepa qué ocurrirá al volver.

10 · LA MOCHILA VALIENTE DE TETO

Guía docente para que funcione

OBSERVAR · AJUSTAR · TENDER UN PUENTE HACIA EL SEGUNDO DÍA

Frases listas para usar

AL LLEGAR

«No tienes que saberlo todo hoy. Yo te enseñaré dónde está cada cosa».

SI SE BLOQUEA

«Puedes mirar primero. Cuando estés preparado, eliges cómo participar».

AL PEDIR AYUDA

«Gracias por avisarme. Vamos a resolverlo juntos».

AL DESPEDIR

«Mañana ya conocerás tres cosas que hoy eran nuevas».

Qué observar sin convertirlo en una evaluación

- Localiza al menos uno de los tres apoyos del aula.
- Acepta observar, señalar o participar de alguna manera.
- Identifica a una persona adulta a la que puede acudir.
- Muestra interés por algo que continuará al día siguiente.

Ajustes que mantienen la participación

SIN LENGUAJE ORAL

Puede señalar una tarjeta, acompañar a una pareja o entregar una pieza.

NECESIDAD DE CALMA

Puede observar desde un lugar acordado y reincorporarse sin tener que justificarlo.

MOVILIDAD O SENSIBILIDAD

Lleva las tarjetas hasta el niño y sustituye el recorrido por una exploración visual.

INCORPORACIÓN TARDÍA

Haz una versión individual de tres minutos: apoyos, persona de referencia y mañana.

El puente hacia el segundo día

- 1 Abre el sobre «Mañana seguimos» nada más empezar.
- 2 Cumple una de las propuestas elegidas.
- 3 Nombra la continuidad: «Ayer lo dejamos preparado y hoy hemos vuelto para hacerlo».
- 4 Mantén el mismo saludo y la misma persona de referencia durante los primeros días.

Mensaje breve para las familias

«Hoy hemos conocido los apoyos del aula, construido algo juntos y dejado una propuesta preparada para mañana. Podéis preguntarle qué quiere encontrar al volver, sin pedirle que diga que todo ha ido bien».

Una pequeña muestra del Libro 3

Marco tiene tres años. Mañana empieza el colegio y algo se esconde en su corazón...

ESTE ES MARCO. TIENE TRES AÑOS.
MONTA TORRES Y JUEGA AL BALÓN.
MAÑANA EMPIEZA EL COLEGIO:
¡PARA TODOS UNA GRAN EMOCIÓN!
EN CASA SONRIEN
PORQUE MARCO YA ES MAYOR.
TODOS... MENOS UNO,
QUE ALGO ESCONDE EN SU CORAZÓN.



En el cuento, el miedo de Marco aparece como una sombra que crece cuando imagina lo que podría pasar. Teto le ayuda a comprobar que el miedo no adivina el futuro y a escuchar también sus ganas.

PREGUNTA PARA CONVERSAR: “¿QUÉ CREES QUE PODRÍA SER EL SIGUIENTE PASO DE MARCO?”

Para seguir caminando con Teto

El kit puede utilizarse por sí solo. Si os ayuda a abrir la conversación, el cuento completo es el siguiente paso natural.



¿PUEDE EL MIEDO EQUIVOCARSE?

Un cuento en rima sobre el miedo anticipatorio al primer día de colegio, protagonizado por Marco y Teto. Incluye actividades y una guía para familias.

CONOCER EL LIBRO 3 EN
AMAZON



amazon.es/dp/B0HFF7S3JL

La colección EPIC!-TETO

LIBRO 1 · RABIETA Y LO QUE DEPENDE DE MÍ **LIBRO 2 · FRUSTRACIÓN Y PLANES QUE CAMBIAN** **LIBRO 3 · MIEDO AL PRIMER DÍA DE COLE**

Creado por Jose Carlos Fernández, maestro con más de diez años de experiencia en educación y gestión emocional, y autor de la colección EPIC!-TETO.

LA PREGUNTA QUE UNE LA COLECCIÓN: “¿QUÉ DEPENDE DE MÍ AHORA?”. Teto acompaña a Marco y Sofía a reconocer lo que sienten, distinguir lo que pueden elegir y probar una respuesta posible.

Para uso familiar y educativo. Puedes imprimirlo para tu hogar o aula. No está permitida su venta ni su redistribución como producto.
© 2026 Jose Carlos Fernández.