



Mi libro de emociones II

¡Sigo creciendo!

Natalia Delgado Fajardo
PROPREFAME SIBERIA



MI LIBRO DE EMOCIONES II

¡Sigo creciendo!

ESTE LIBRO ES UN RECURSO EDUCATIVO PENSADO PARA NIÑOS Y NIÑAS, QUE PUEDE UTILIZARSE TANTO EN CASA CON LA FAMILIA, COMO EN LA ESCUELA, EN TALLERES O EN OTROS ESPACIOS DE APRENDIZAJE. SU OBJETIVO ES ACOMPAÑAR A LOS/AS MÁS PEQUEÑOS/AS EN EL DESCUBRIMIENTO, LA EXPRESIÓN Y LA GESTIÓN DE SUS EMOCIONES, FOMENTANDO VALORES COMO EL RESPETO, LA EMPATÍA, LA AUTOESTIMA Y LA CONVIVENCIA POSITIVA. ES UNA CONTINUACIÓN DE "MI LIBRO DE EMOCIONES", DISEÑADO Y EDITADO EN 2023 POR PROPREFAME SIBERIA.

EN ESTAS PÁGINAS ENCONTRARÁS:

- ACTIVIDADES CREATIVAS PARA IDENTIFICAR Y EXPRESAR CÓMO NOS SENTIMOS.
- JUEGOS Y DINÁMICAS PARA TRABAJAR LA EMPATÍA, LA AMISTAD Y EL CUIDADO MUTUO.
- PROPUESTAS ADAPTADAS POR BLOQUES DE EDAD, PARA QUE CADA ETAPA TENGA RECURSOS ADECUADOS A SU DESARROLLO.
- ESPACIOS PARA DIBUJAR, COLOREAR, RECORTAR, PEGAR... Y SOBRE TODO, ¡DISFRUTAR APRENDIENDO!

MI LIBRO DE EMOCIONES 2 ES UNA INVITACIÓN A DEDICAR TIEMPO A ESCUCHARNOS, A COMPARTIR EN FAMILIA Y A FORTALEGER VÍNCULOS AFECTIVOS. PORQUE APRENDER A CONOCER NUESTRAS EMOCIONES ES EL PRIMER PASO PARA VIVIR EN EQUILIBRIO CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS.

GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTE VIAJE EMOCIONAL. ¡EMPEGEMOS!

REALIZADO POR:

NATALIA DELGADO FAJARDO

EDUCADORA SOCIAL

PROGRAMA DE PREVENCIÓN CON FAMILIAS Y MENORES EN RIESGO

MANGCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS SIBERIA



DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES

3 - 5 AÑOS

MINI CUENTOS EMOCIONALES

3 - 5 AÑOS

EN ESTOS CUENTOS CORTITOS, LOS PERSONAJES SIENTEN DISTINTAS EMOCIONES. LEE O ESCUCHA EL CUENTO Y PIENSA: ¿CÓMO SE SIENTEN? ¿QUÉ PODRÍAS HACER TÚ EN SU LUGAR?

ESCOGE UNO DE LOS MINI CUENTOS EMOCIONALES QUE ENCONTRARÁS EN EL LIBRO.

LÉELO CON CALMA (O PÍDELE A UN ADULTO QUE TE LO LEA).

PIENSA: ¿QUÉ EMOCIÓN SIENTEN LOS PERSONAJES? ¿CÓMO LO SABES?

DIBUJA O ESCRIBE CÓMO SERÍA EL CUENTO SEGÚN TÚ.

MINI CUENTOS EMOCIONALES

3 - 5 AÑOS

El monstruo que se escondía
cuando tenía miedo



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

El elefante que lloraba sin
saber por qué



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

MINI CUENTOS EMOCIONALES

3 - 5 AÑOS

La zorrита que se ponía roja
como un tomate



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

La mariposa que no podía
parar de revolotear



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

MINI CUENTOS EMOCIONALES

3 - 5 AÑOS

La tortuga que se escondía
cuando se equivocaba



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

El osito que quería ser como
los demás



Nombre del personaje:
¿Qué emoción siente?
¿Por qué la siente?
¿Cómo podemos ayudarle?

¿QUÉ HARÍAS SI...?

3 - 5 AÑOS

A VECES NOS PASAN COSAS QUE NOS HACEN SENTIR DISTINTAS EMOCIONES. AQUÍ TIENES ALGUNAS SITUACIONES. LEE O QUE TE LEAN, CADA UNA Y ELIGE LA RESPUESTA QUE MÁS SE PARECE A LO QUE HARÍAS TÚ.

LEE O QUE TE LEAN, LA SITUACIÓN QUE APARECE EN LA FICHA.

OBSERVA LAS **3 OPCIONES DE RESPUESTA** QUE SE PROPONEN.

MARCA O RODEA LA QUE MÁS SE PAREZCA A LO QUE TÚ HARÍAS.

SI NINGUNA TE CONVENCE DEL TODO, **INVENTA TU PROPIA RESPUESTA Y ESCRÍBELA O DIBÚJALA.**

¿QUÉ HARÍAS SI...?

3 - 5 AÑOS



¿Qué harías si tu torre de piezas se cae?

- a) Llorar, gritar y pisar todas las piezas
- b) Pedir ayuda
- c) Volver a intentarlo

¿Qué harías si un amigo te quita tu juguete?

- a) Pegarlo
- b) Gritarle
- c) Decirle como te sientes



¿Qué harías si no encuentras tu peluche?

- a) Buscarlo con alguien
- b) Sentarte a llorar solo/a
- c) Contarle a alguien que estás triste



¿QUÉ HARÍAS SI...?

3 - 5 AÑOS



¿Qué harías si tu mejor amigo no viene al cole?

- a) Llorar, gritar y pisar todas las piezas
- b) Pedir ayuda
- c) Volver a intentarlo

¿Qué harías si tu profe te felicita por algo?

- a) Saltar de emoción
- b) Sentirte muy feliz
- c) Compartirlo con tu familia



¿Qué harías si ves a tu amigo triste?

- a) Decírselo a un adulto
- b) Abrazarlo
- c) Preguntarle qué le pasa

MI SEMÁFORO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS

COLOREA Y RECORTA EL SEMÁFORO DE LA SIGUIENTE PÁGINA.

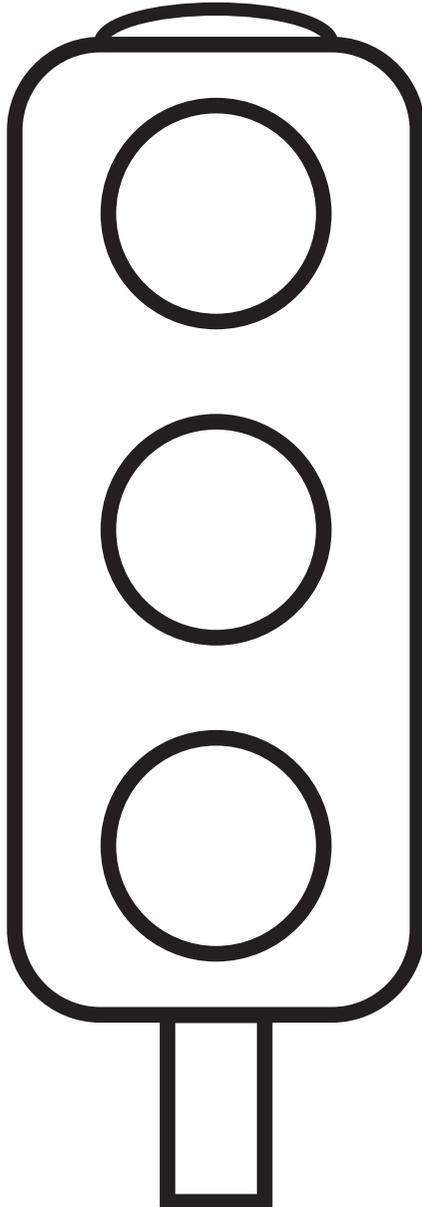
UTILIZA UNA PINZA PARA QUE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA PUEDA INDICAR EN QUÉ COLOR SE ENCUENTRA CADA DÍA.

COLOCA EL SEMÁFORO EN UN LUGAR VISIBLE PARA TODOS/AS.

CONSEJO: PUEDES PLASTIFICARLO PARA QUE OS DURE MÁS Y NO SE ROMPA

MI SEMÁFORO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



MI SEMÁFORO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



ROJO

Muy enfadado/a, triste
o asustado/a

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO?

Cuerpo tenso, llanto, gritos, rabia, "me exploto"

¿QUÉ PUEDO HACER?

Parar, respirar, pedir ayuda, ir al rincón
tranquilo

MI SEMÁFORO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



AMARILLO

Molesto/a, nervioso/a,
incómodo/a, inquieto/a

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO?

Mariposas en la barriga, inquietud, duda

¿QUÉ PUEDO HACER?

Hablo de lo que me pasa, me calmo, pido ayuda

MI SEMÁFORO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



VERDE

Tranquilo/a, feliz, con ganas de jugar o aprender

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO?

Relajado, sonriente, concentrado

¿QUÉ PUEDO HACER?

Sigo jugando, comparto, aprendo, disfruto

MI MONSTRUO DEL MIEDO

3 - 5 AÑOS

MIRA LA SILUETA DEL "MONSTRUO" QUE TIENES EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

DIBUJA DENTRO CÓMO ES TU MIEDO (PUEDE SER GRANDE, PEQUEÑO, DE COLORES, CON MUCHAS PATAS...).

PONLE UN NOMBRE DIVERTIDO A TU MONSTRUO.

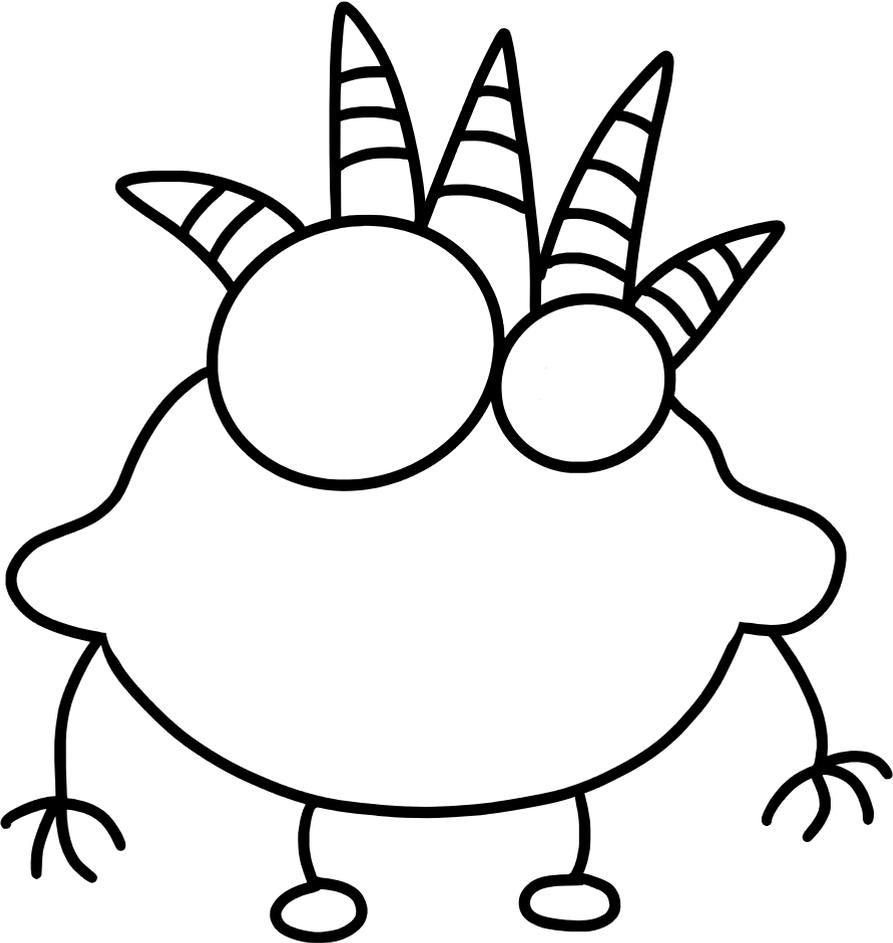
COLOREA EL MONSTRUO COMO TÚ QUIERAS.

PIENSA EN ALGO QUE PUEDES HACER PARA SENTIRTE VALIENTE FRENTE A ÉL Y DIBÚJALO AL LADO.

¿CÓMO CREEES QUE SE SENTIRÁ TU MONSTRUO SI VE QUE NO LE TIENES MIEDO?

MI MONSTRUO DEL MIEDO

3 - 5 AÑOS



YOGA Y MOVIMIENTO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS

ELIGE UNA EMOCIÓN QUE QUIERAS TRABAJAR HOY (PUEDES MIRAR LAS POSTURAS SUGERIDAS MÁS ABAJO).

HAZ LA POSTURA IMITANDO LA IMAGEN Y SIGUIENDO LA HISTORIA QUE LA ACOMPAÑA.

RESPIRA PROFUNDAMENTE 3 VECES MIENTRAS MANTIENES LA POSTURA, IMAGINANDO QUE LA EMOCIÓN FLUYE POR TU CUERPO.

PIENSA O DIBUJA ALGO QUE TE HAGA SENTIR ESA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA.

PUEDES REPETIR LA ACTIVIDAD CON TODAS LAS POSTURAS QUE QUIERAS.

YOGA Y MOVIMIENTO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



- **Postura:** De pie, brazos arriba, sonrisa amplia.
- **Instrucción:** "¡Estírate como un sol brillante que calienta todo a su alrededor!"
- **Propósito:** Expansión, energía positiva.

- **Postura:** De rodillas, manos en la barriga, sacar aire por la boca como un rugido suave.
- **Instrucción:** "Saca tu fuego como un dragón... respira y echa el aire fuerte por la boca."
- **Propósito:** Canalizar tensión, liberar rabia con la respiración.



- **Postura:** Sentado/a, abrazando las piernas, cabeza hacia abajo.
- **Instrucción:** "Enróllate como un erizo cuando tiene miedo... ¡pero luego sal poco a poco!"
- **Propósito:** Reconocer el miedo y salir de él poco a poco.

YOGA Y MOVIMIENTO EMOCIONAL

3 - 5 AÑOS



- **Postura:** Sentado/a con las piernas cruzadas, manos sobre la tripa.
- **Instrucción:** "Cierra los ojos y respira como una flor que se abre al sol."
- **Propósito:** Fomentar respiración consciente y tranquilidad.

- **Postura:** De cuclillas, manos en el suelo como orejas.
- **Instrucción:** "Asómate como un conejito curioso que ha oído un ruido."
- **Propósito:** Explorar el asombro con el cuerpo.



- **Postura:** De pie, brazos extendidos y girando suavemente sobre sí mismos.
- **Instrucción:** "Gira como un pequeño tornado cuando algo no te sale bien... y cuando termines de girar, para despacito, pon las manos en el corazón y respira hondo."
- **Propósito:** Ayudar a soltar la tensión que produce la frustración.

MI CASITA TRANQUILA

3 - 5 AÑOS

MIRA EL DIBUJO DE LA CASITA VACÍA QUE TIENES EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

PIENSA EN PERSONAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN (MAMÁ, PAPÁ, ABUELOS/AS, AMIGOS/AS, HERMANOS/AS...).

PIENSA EN OBJETOS O COSAS QUE TE DEN CALMA (PELUCHE, MANTA, LIBRO, MÚSICA, MASCOTA...).

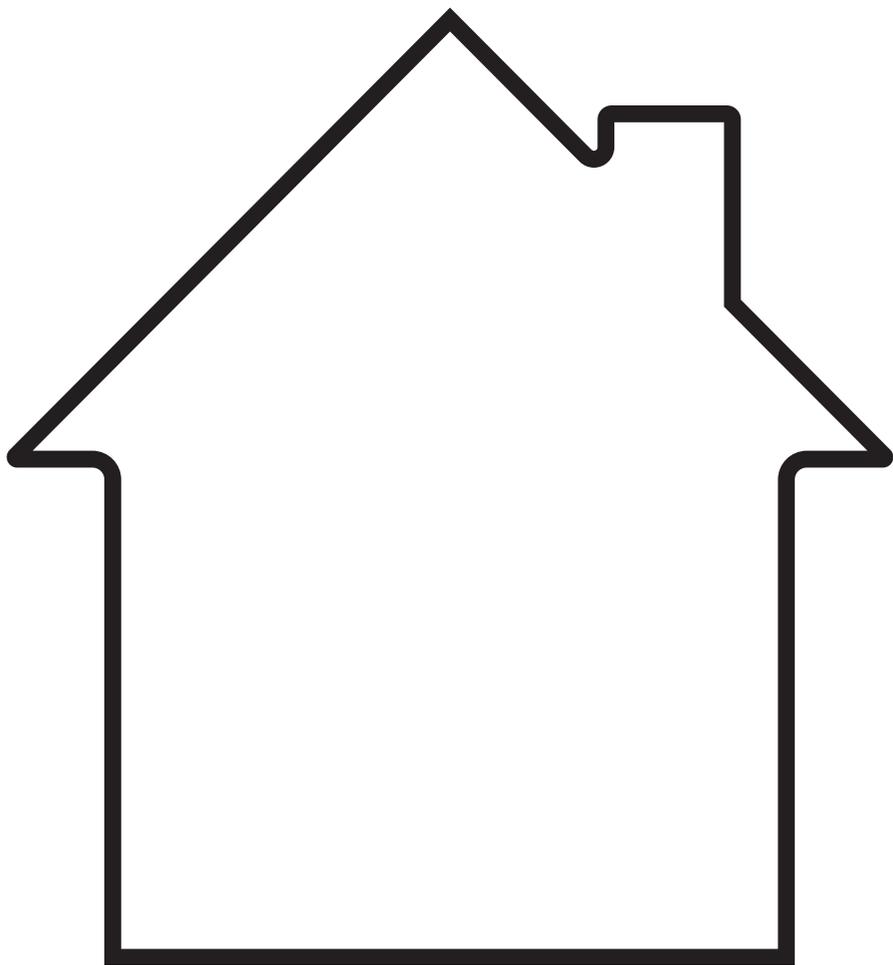
PIENSA EN ACTIVIDADES QUE TE AYUDAN A SENTIRTE TRANQUILO/A (DIBUJAR, JUGAR, LEER, CANTAR...).

DIBUJA O PEGA DENTRO DE LA CASITA TODAS ESTAS COSAS. PUEDES COLOREARLA COMO MÁS TE GUSTE.

SI QUIERES, DECORA EL JARDÍN O EL TEJADO CON MÁS ELEMENTOS QUE TE HAGAN FELIZ.

MI CASITA TRANQUILA

3 - 5 AÑOS





**EXPLORANDO Y COMPARTIENDO
EMOCIONES**

6 - 8 AÑOS

SOPA DE LETRAS

6 - 8 AÑOS

EN ESTA SOPA DE LETRAS SE ESCONDEN PALABRAS MUY IMPORTANTES: EMOCIONES Y VALORES QUE NOS AYUDAN A SENTIRNOS BIEN Y CONVIVIR MEJOR. ¿TE ANIMAS A ENCONTRARLAS?

OBSERVA LA SOPA DE LETRAS QUE TIENES EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

BUSCA LAS PALABRAS ESCONDIDAS EN LA CUADRÍCULA (PUEDEN ESTAR EN HORIZONTAL, VERTICAL O DIAGONAL, ¡E INCLUSO AL REVÉS!).

RODEA O MARCA CON COLOR CADA PALABRA QUE ENCUENTRES.

CUANDO TERMINES, **PODRÁS COMPROBAR** TU SOPA DE LETRAS EN LA SIGUIENTE PÁGINA (¡NO LA MIRES ANTES!)

SOPA DE LETRAS

6 - 8 AÑOS

S	C	J	D	W	I	I	E	K	X	Q	W	P	T
O	N	O	R	B	O	G	Q	Z	S	M	L	Q	B
L	Y	P	N	E	Y	A	L	E	G	R	Í	A	E
I	I	V	D	F	S	K	D	F	Z	X	O	R	G
D	T	C	A	N	I	P	Q	X	E	S	O	B	P
A	O	J	Y	S	P	A	E	V	Y	M	T	A	R
R	X	R	U	A	Q	Q	N	T	A	F	Z	B	A
I	H	L	D	B	H	W	F	Z	O	S	Z	D	M
D	V	V	A	W	N	C	P	G	A	B	G	A	L
A	P	M	B	C	O	L	U	O	L	B	N	T	A
D	T	H	J	B	E	Z	U	C	D	V	V	S	C
N	T	A	Í	T	A	P	M	E	S	E	Z	I	L
K	Y	R	S	E	B	O	F	A	Q	E	P	M	R
A	I	C	N	A	R	E	L	O	T	B	X	A	W

**SOLIDARIDAD, TOLERANCIA, CONFIANZA,
ALEGRÍA, ESCUCHA, AMISTAD, EMPATÍA,
RESPECTO, AYUDA, CALMA, AMOR, PAZ**



SOPA DE LETRAS

6 - 8 AÑOS

S	C	J	D	W	I	I	E	K	X	Q	W	P	T
O	N	O	R	B	O	G	Q	Z	S	M	L	Q	B
L	Y	P	N	E	Y	A	L	E	G	R	Í	A	E
I	I	V	D	F	S	K	D	F	Z	X	O	R	G
D	T	C	A	N	I	P	Q	X	E	S	O	B	P
A	O	J	Y	S	P	A	E	V	Y	M	T	A	R
R	X	R	U	A	Q	Q	N	T	A	F	Z	B	A
I	H	L	D	B	H	W	F	Z	O	S	Z	D	M
D	V	V	A	W	N	C	P	G	A	B	G	A	L
A	P	M	B	C	O	L	U	O	L	B	N	T	A
D	T	H	J	B	E	Z	U	C	D	V	V	S	C
N	T	A	Í	T	A	P	M	E	S	E	Z	I	L
K	Y	R	S	E	B	O	F	A	Q	E	P	M	R
A	I	C	N	A	R	E	L	O	T	B	X	A	W

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

¡PONTE LAS GAFAS DE DETECTIVE Y DESCUBRE QUÉ EMOCIONES SE ESCONDEN EN LOS GESTOS, LAS MIRADAS Y LAS SITUACIONES!

MIRA ATENTAMENTE LAS IMÁGENES O GESTOS QUE APARECEN EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS.

FÍJATE EN LOS DETALLES: LA BOCA, LOS OJOS, LAS MANOS...

COMPLETA LA FICHA CON TODO LO QUE VEAS EN LAS IMÁGENES.

PIENSA: ¿ALGUNA VEZ TÚ TAMBIÉN TE HAS SENTIDO ASÍ? ¿QUÉ PASÓ?

COMPORTE TU RESPUESTA CON TU FAMILIA O TUS COMPAÑEROS.

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

Ayuda a descubrir qué emociones sienten estos personajes.



Soy El/La Detective: _____

He investigado al personaje: _____

Siente la emoción de: _____

Porque he visto estas pistas:

- Cara: _____
- Cuerpo: _____
- Situación: _____

¿Qué puedo hacer para ayudarle?:

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

Ayuda a descubrir qué emociones sienten estos personajes.



Soy El/La Detective: _____

He investigado al personaje: _____

Siente la emoción de: _____

Porque he visto estas pistas:

- Cara: _____
- Cuerpo: _____
- Situación: _____

¿Qué puedo hacer para ayudarlo?:

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

Ayuda a descubrir qué emociones sienten estos personajes.



Soy El/La Detective: _____

He investigado al personaje: _____

Siente la emoción de: _____

Porque he visto estas pistas:

- Cara: _____
- Cuerpo: _____
- Situación: _____

¿Qué puedo hacer para ayudarle?:

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

Ayuda a descubrir qué emociones sienten estos personajes.



Soy El/La Detective: _____

He investigado al personaje: _____

Siente la emoción de: _____

Porque he visto estas pistas:

- Cara: _____
- Cuerpo: _____
- Situación: _____

¿Qué puedo hacer para ayudarlo?:

DETECTIVES EMOCIONALES

6 - 8 AÑOS

Ayuda a descubrir qué emociones sienten estos personajes.



Soy El/La Detective: _____

He investigado al personaje: _____

Siente la emoción de: _____

Porque he visto estas pistas:

- Cara: _____
- Cuerpo: _____
- Situación: _____

¿Qué puedo hacer para ayudarle?:

¿DÓNDE VIVE MI EMOCIÓN?

6 - 8 AÑOS

CUANDO SENTIMOS UNA EMOCIÓN, ¡NUESTRO CUERPO TAMBIÉN LO NOTA! A VECES SE NOS APRIETA LA BARRIGA, OTRAS NOS LATE MÁS RÁPIDO EL CORAZÓN O NOS PICAN LAS MANOS.

EN ESTA ACTIVIDAD, VAS A CONVERTIR TU CUERPO EN UN MAPA EMOCIONAL.

1. OBSERVA LA SILUETA DEL CUERPO.

2. PIENSA EN CADA EMOCIÓN Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LA NOTAS.

3. USA COLORES DIFERENTES PARA CADA EMOCIÓN:

 ALEGRÍA

 TRISTEZA

 ENFADO

 MIEDO

 CALMA

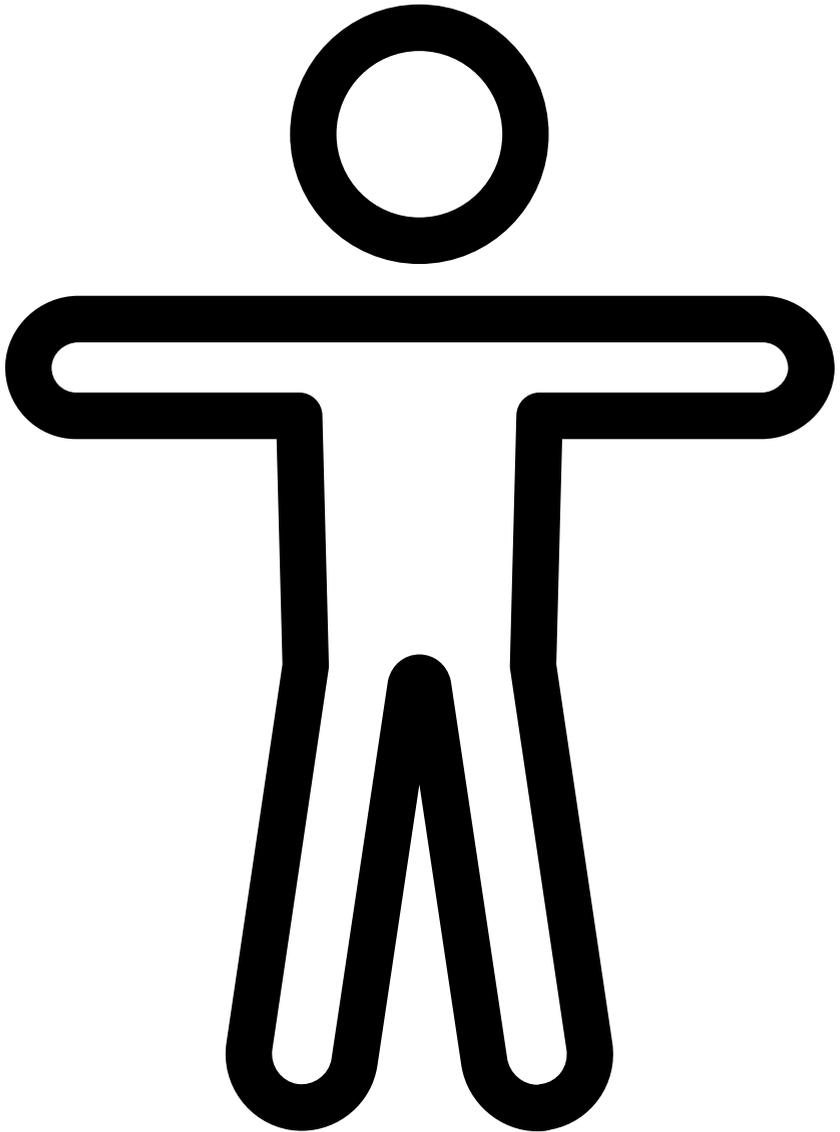
4. COLOREA LAS ZONAS DONDE LO SIENTES.

POR EJEMPLO:

- SI CUANDO TE ENFADAS SE TE CALIENTA LA CARA, PINTA LA CARA DE NARANJA.
- SI LA TRISTEZA TE HACE TENER GANAS DE LLORAR, PINTA LOS OJOS DE AZUL.

¿DÓNDE VIVE MI EMOCIÓN?

6 - 8 AÑOS



ASÍ ME VEO POR DENTRO

6 - 8 AÑOS

A VECES, CUANDO NOS MIRAMOS AL ESPEJO, VEMOS NUESTRA CARA... PERO HOY VAMOS A MIRAR CÓMO ESTAMOS POR DENTRO.

1. DIBUJA DENTRO DEL ESPEJO CÓMO TE SIENTES HOY.

- PUEDES USAR COLORES, CARITAS, SÍMBOLOS, PALABRAS...
- ¿QUÉ EMOCIÓN SE VE REFLEJADA EN TI?
- ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE VIERA OTRA PERSONA SI TE MIRARA CON CARIÑO?

2. EN EL MARCO DEL ESPEJO, COMPLETA:

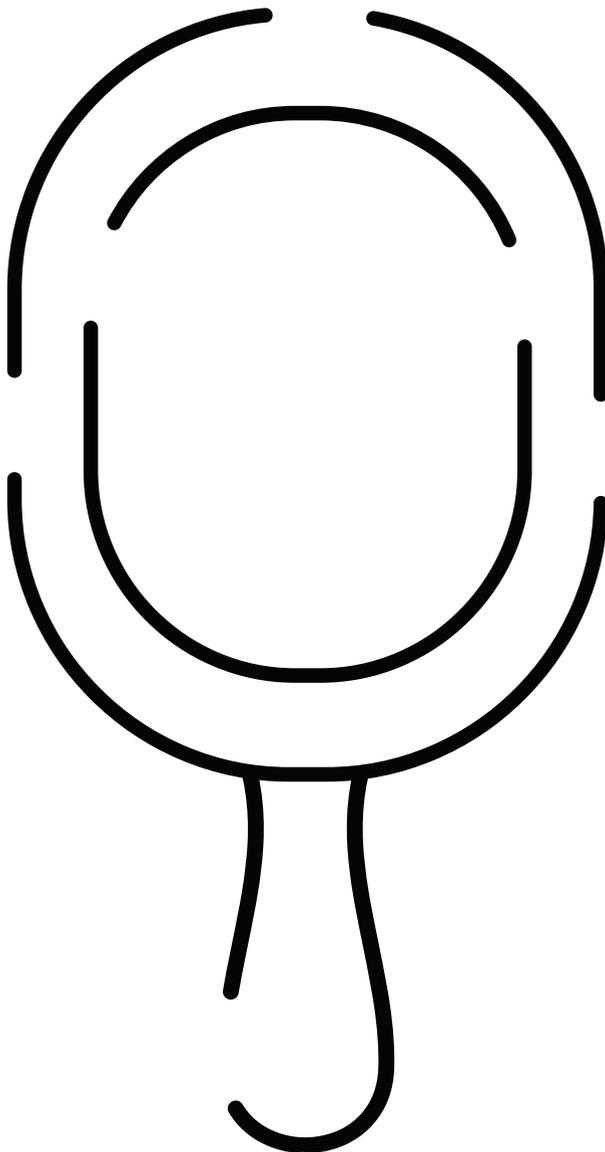
- HOY ME SIENTO _____
- ME GUSTA DE MÍ QUE _____
- ALGO QUE ME HACE SONREÍR ES _____
- ME HACE SENTIR FUERTE _____

3. PUEDES USAR EL ESPEJO PARA CONTARLE A ALGUIEN DE CONFIANZA CÓMO TE SIENTES O COLGARLO EN UN LUGAR ESPECIAL DE CASA.

CONSEJO: Cada miembro de la familia puede tener su propio "espejo emocional" en casa. Al final del día, podéis mirar vuestros espejos juntos y hablar de cómo ha ido el día emocionalmente.

ASÍ ME VEO POR DENTRO

6 - 8 AÑOS



MANOS QUE AYUDAN

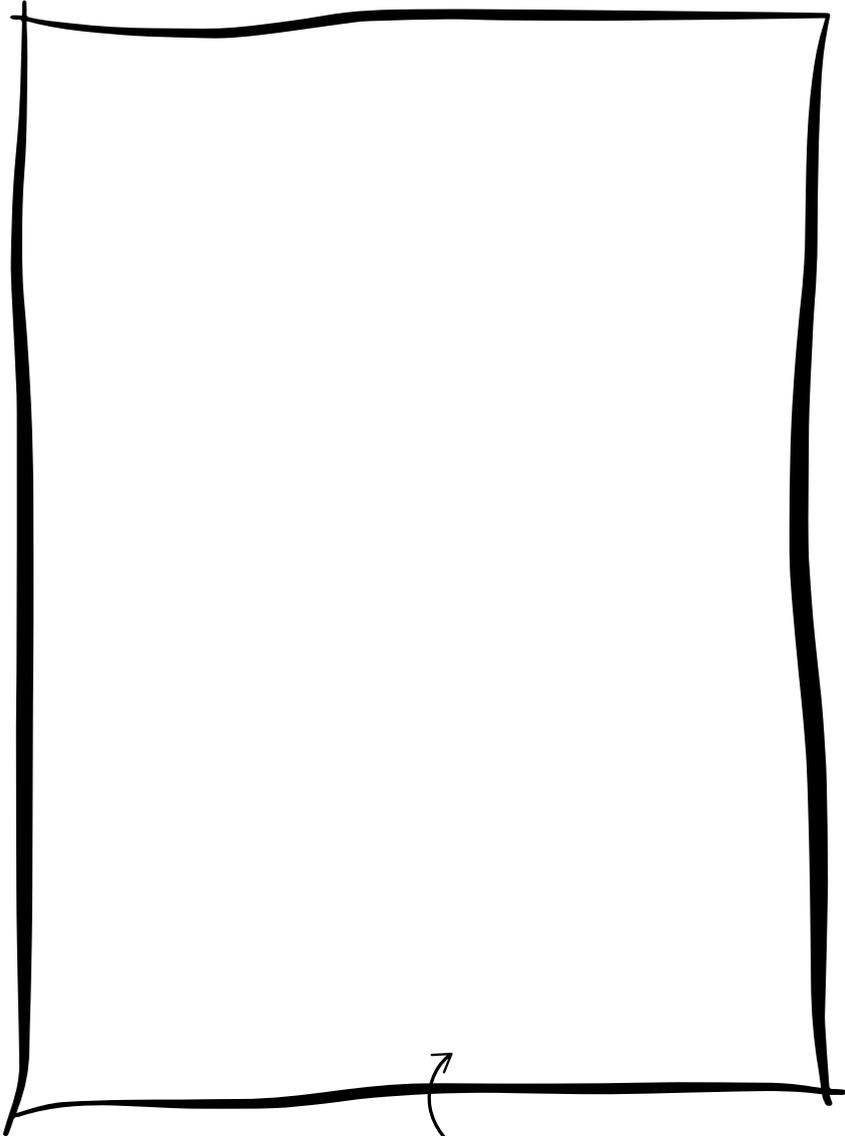
6 - 8 AÑOS

DIBUJA TU MANO Y, EN CADA DEDO, ESCRIBE:

- ALGO QUE PUEDO DECIR PARA ANIMAR A ALGUIEN.
- ALGO QUE PUEDO HACER PARA AYUDAR.
- ALGO QUE ME GUSTA QUE ME DIGAN.
- UNA ACCIÓN AMABLE QUE TUVE ESTA SEMANA.
- ALGO QUE DIRÍA A UN AMIGO TRISTE.

MANOS QUE AYUDAN

6 - 8 AÑOS



DIBUJA TU MANO AQUÍ

TRANSFORMA LA EMOCIÓN

6 - 8 AÑOS

A VECES SENTIMOS CELOS O ENVIDIA... Y ESTÁ BIEN, PORQUE SON EMOCIONES NORMALES. PERO LO MÁS IMPORTANTE ES APRENDER A TRANSFORMARLAS EN ALGO QUE NOS AYUDE Y NOS HAGA SENTIR BIEN.

EN EL PRIMER TARRO DIBUJA O ESCRIBE CÓMO SE VEN TUS CELOS O TU ENVIDIA.

- PUEDES DIBUJAR UN COLOR, UNA FORMA, UN MONSTRUO, UNA NUBE... ¡LO QUE TÚ QUIERAS!

PIENSA EN ALGO POSITIVO QUE PUEDES HACER CON ESA EMOCIÓN:

- ADMIRAR A ESA PERSONA, APRENDER DE ELLA, MOTIVARTE PARA MEJORAR...

EN EL SEGUNDO TARRO DIBUJA O ESCRIBE CÓMO SE VE ESA EMOCIÓN TRANSFORMADA EN ALGO POSITIVO.

COLOREA AMBOS TARROS Y OBSERVA LA DIFERENCIA ENTRE EL PRIMERO Y EL SEGUNDO.

TRANSFORMA LA EMOCIÓN

6 - 8 AÑOS



LABERINTO EMOCIONAL

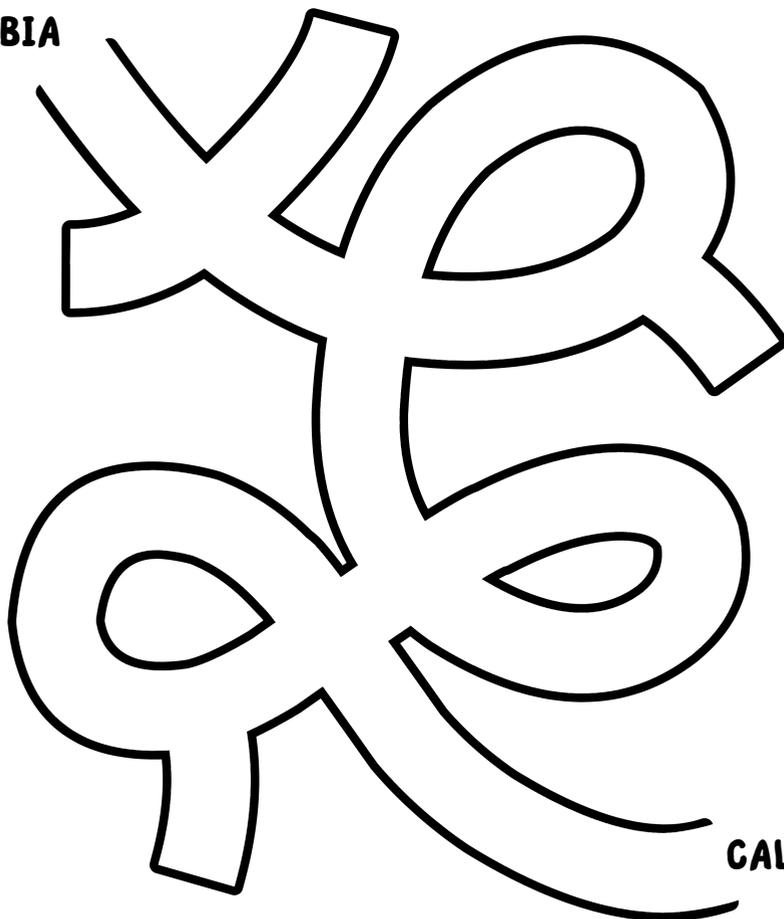
6 - 8 AÑOS

**COMPLETA LOS SIGUIENTES LABERINTOS EMOCIONALES,
PARA PASAR DE UNA EMOCIÓN DESAGRABLE A UNA
AGRADABLE.**

LABERINTO EMOCIONAL

6 - 8 AÑOS

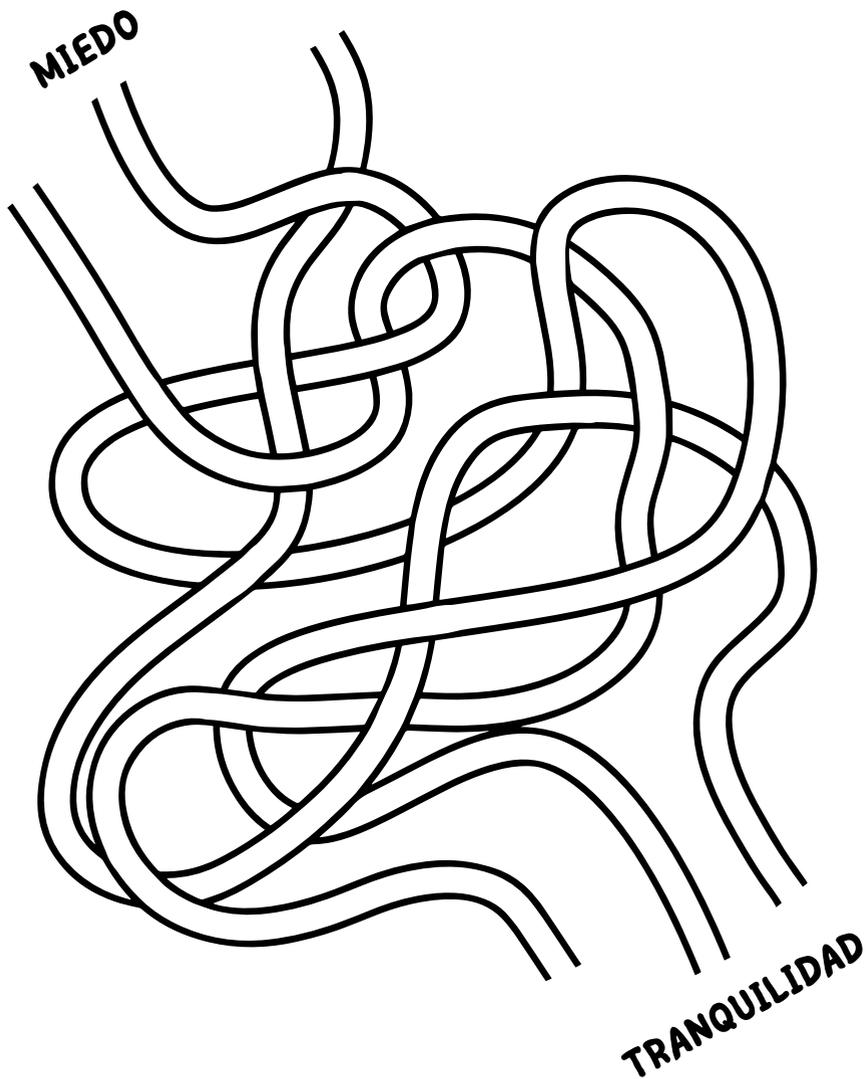
RABIA



CALMA

LABERINTO EMOCIONAL

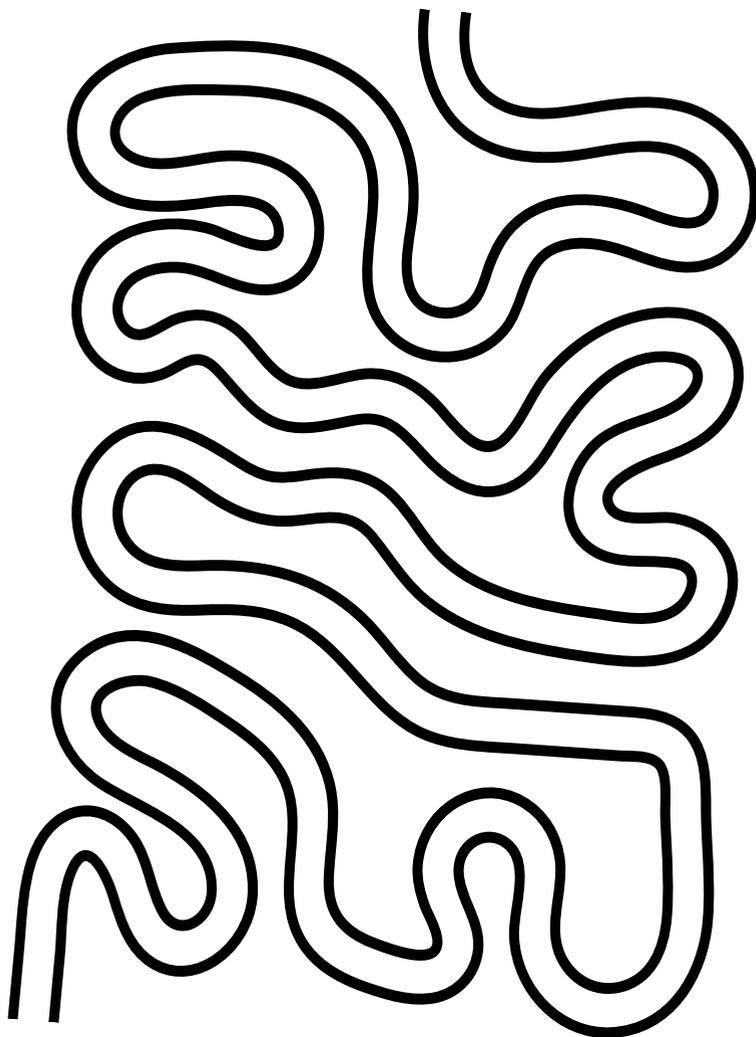
6 - 8 AÑOS



LABERINTO EMOCIONAL

6 - 8 AÑOS

TRISTEZA

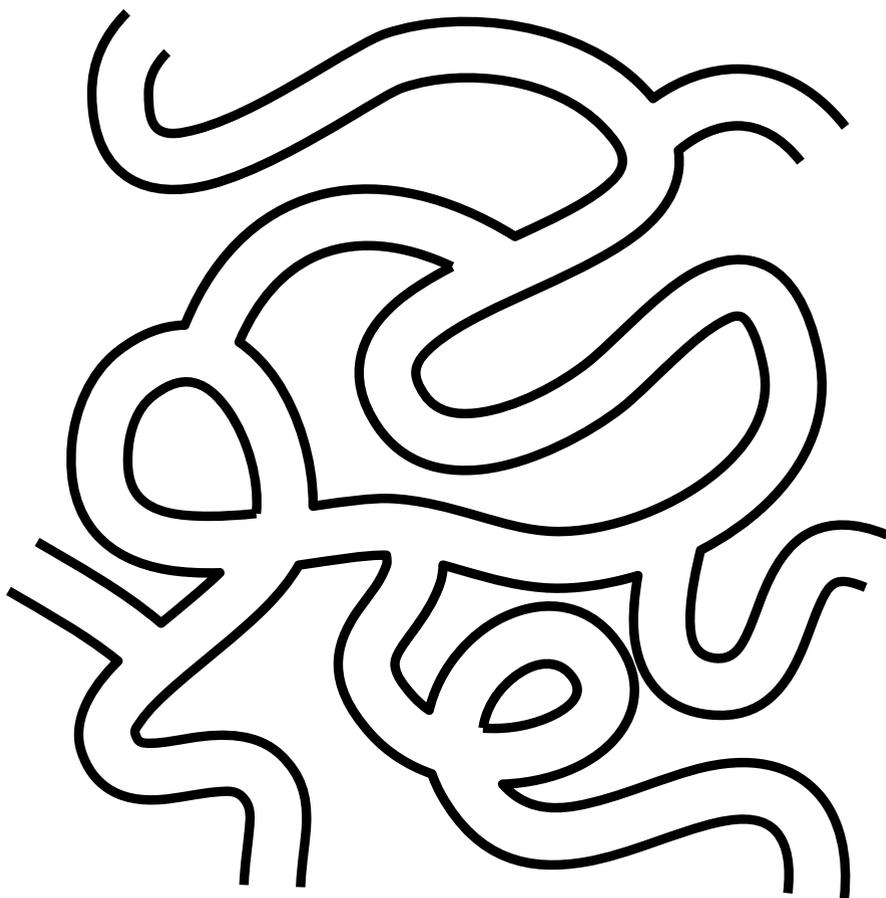


ALEGRÍA

LABERINTO EMOCIONAL

6 - 8 AÑOS

FRUSTRACIÓN



TRANQUILIDAD

PIZZA DE LA AMISTAD

6 - 8 AÑOS

MIRA LA PIZZA VACÍA QUE TIENES EN LA HOJA (SOLO LA BASE, SIN INGREDIENTES).

AL LADO, ENCONTRARÁS UNA LISTA DE "INGREDIENTES" ESPECIALES: VALORES, EMOCIONES Y ACCIONES QUE HACEN CRECER LA AMISTAD.

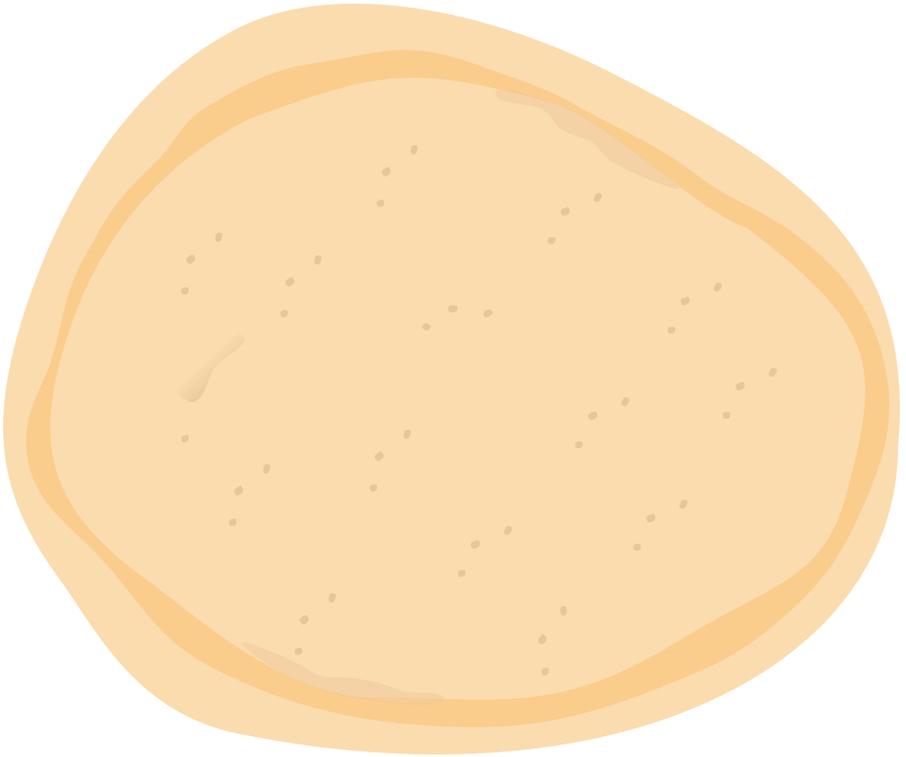
ELIGE LOS QUE TÚ CONSIDERES IMPORTANTES Y DIBÚJALOS SOBRE TU PIZZA (PUEDES USARLOS TODOS O SOLO LOS QUE TÚ QUIERAS).

TAMBIÉN PUEDES CREAR TUS PROPIOS INGREDIENTES SECRETOS Y AÑADIRLOS. ¿CUÁL SERÍA TU INGREDIENTE MÁGICO PARA TENER UNA AMISTAD INCREÍBLE? EN LA LISTA DE INGREDIENTES ENCONTRARÁS ESPACIOS EN BLANCO PARA AÑADIR LOS TUYOS PROPIOS.

COLOREA LA PIZZA COMO MÁS TE GUSTE.

PIZZA DE LA AMISTAD

6 - 8 AÑOS



RESPECTO



DIVERSIÓN



LEALTAD



EMPATÍA



CONFIANZA



ESCUCHA



ALEGRÍA



CARIÑO



PERDÓN



EMODADO

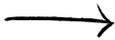
6 - 8 AÑOS

RECORTA Y MONTA EL DADO QUE ENCONTRARÁS EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

TIRA EL EMODADO SOBRE UNA MESA O EL SUELO.

MIRA QUÉ EMOCIÓN HA SALIDO Y HAZ LA ACTIVIDAD QUE LE CORRESPONDE.

PUEDES TIRAR EL DADO UNA VEZ AL DÍA, O VARIAS VECES SEGUIDAS PARA TRABAJAR DISTINTAS EMOCIONES. ¡TÚ ELIGES!



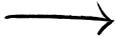
Dibuja o cuenta algo que te hizo feliz esta semana



Escribe o dibuja algo que te ayuda a sentirte mejor cuando estás así



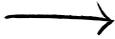
Dibuja cómo se siente tu cuerpo cuando te enfadas y escribe qué puedes hacer para calmarte



Dibuja tu lugar de calma o una actividad que te relaje mucho



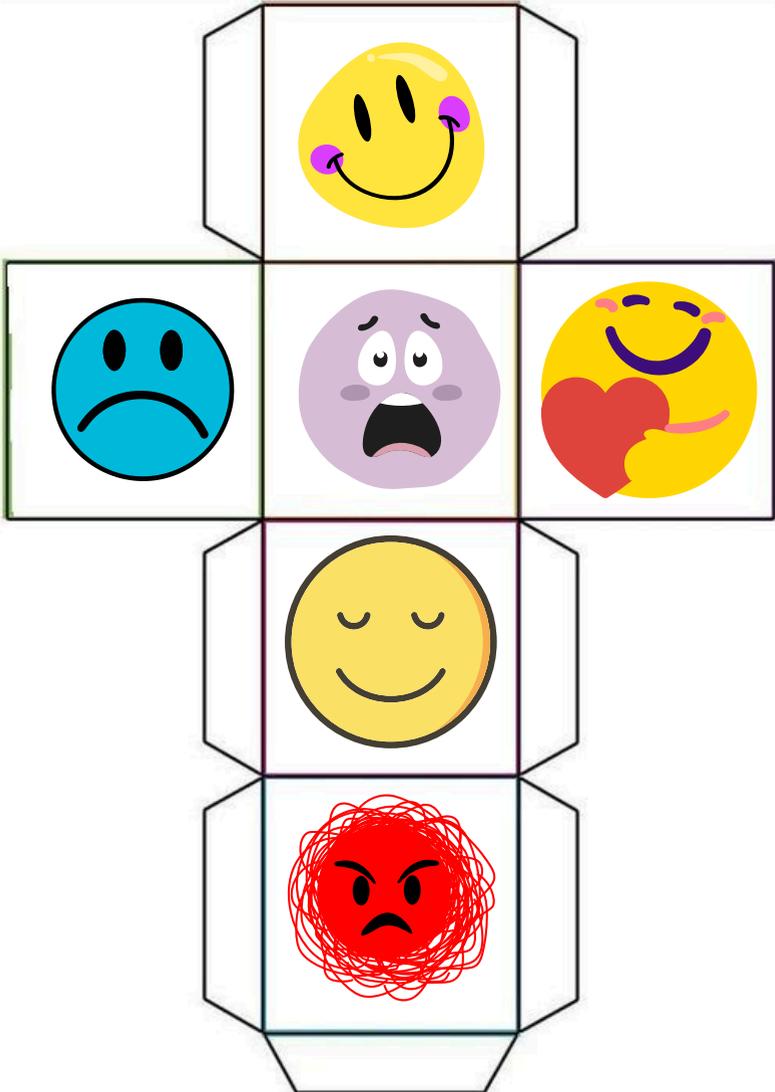
Cuenta a quién puedes pedir ayuda cuando tienes miedo. Dibuja tu "objeto protector"



Escribe o dibuja 3 cosas por las que das gracias hoy

EMODADO

6 - 8 AÑOS



ÚNICOS Y NECESARIOS/AS

6 - 8 AÑOS

OBSERVA LAS DOS PIEZAS DE PUZZLE QUE TIENES EN LA SIGUIENTE PÁGINA.

EN LA PRIMERA PIEZA, DIBUJA O ESCRIBE ALGO EN LO QUE TÚ ERES BUENO/A O QUE TE GUSTE MUCHO HACER.

EN LA SEGUNDA PIEZA, DIBUJA O ESCRIBE ALGO EN LO QUE OTRA PERSONA (UN AMIGO/A, HERMANO/A, PRIMO/A...) ES BUENO/A.

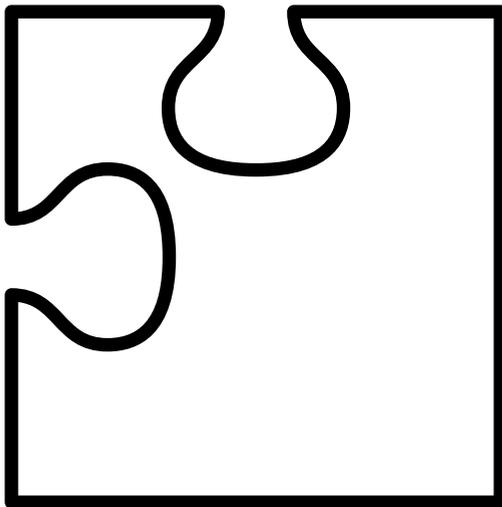
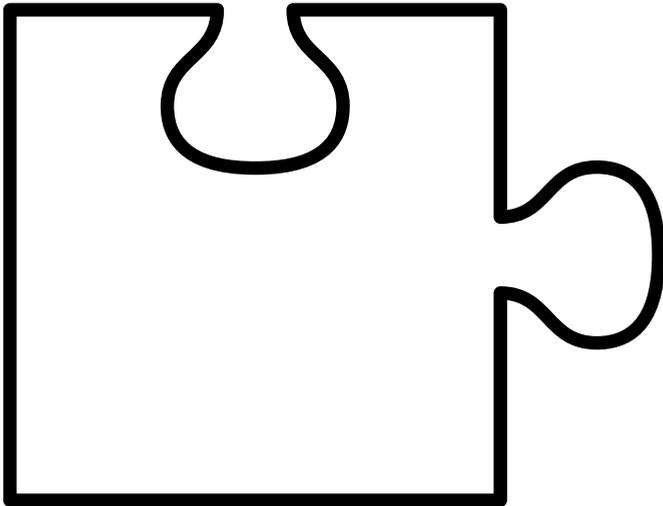
COLOREA LAS PIEZAS COMO MÁS TE GUSTE.

UNE LAS DOS PIEZAS (PUEDES RECORTARLAS SI QUIERES) Y OBSERVA CÓMO JUNTAS FORMAN UNA FIGURA MÁS GRANDE.

***Esta dinámica es genial para trabajar emociones desagradables como la envidia o los celos.**

ÚNICOS Y NECESARIOS/AS

6 - 8 AÑOS



CRUCIGRAMA EMOCIONAL

6 - 8 AÑOS

EN ESTE CRUCIGRAMA SE ESCONDEN MUCHAS EMOCIONES. LEE LAS PISTAS Y COMPLETA LAS CASILLAS CON LA PALABRA CORRECTA.

LEE CADA UNA DE LAS PISTAS DEL CRUCIGRAMA.

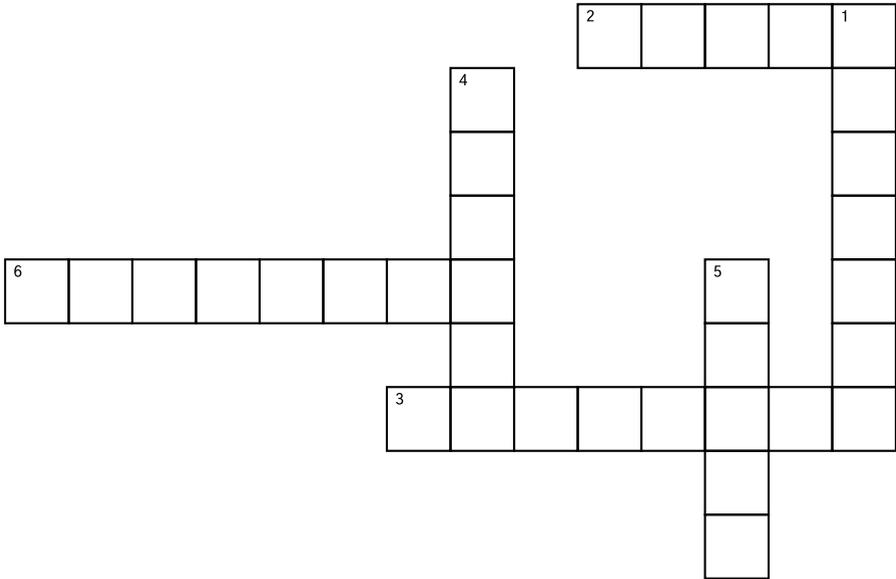
PIENSA QUÉ EMOCIÓN CORRESPONDE A ESA PISTA.

ESCRIBE LA PALABRA EN EL LUGAR CORRECTO DEL CRUCIGRAMA.

CUANDO TERMINES, COLOREA CON TU COLOR FAVORITO LA EMOCIÓN QUE MÁS TE GUSTE.

CRUCIGRAMA EMOCIONAL

6 - 8 AÑOS



VERTICAL

1. Lo que sientes cuando te diviertes y sonríes
4. Emoción que aparece cuando algo te molesta o te parece injusto
5. Lo que sientes cuando piensas que algo malo puede pasar

HORIZONTAL

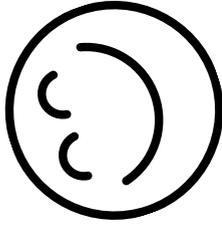
2. Lo que sientes cuando todo está tranquilo y en paz
3. Lo que sientes cuando alguien te hace un regalo inesperado
6. Emoción que aparece cuando pierdes algo o te sientes solo/a

EXPLORADOR/A EMOCIONAL

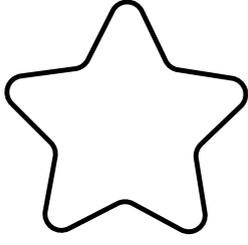
3 - 8 AÑOS

SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, HAS CONSEGUIDO FORMAR PARTE DEL CLUB DE "EXPLORADORES EMOCIONALES".

EN LA SIGUIENTE PÁGINA PODRÁS COLOREAR, RECORTAR Y COMPLETAR, TU DIPLOMA DEL CLUB.

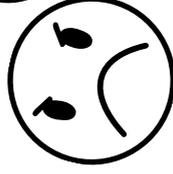


DIPLOMA OTORGADO A



**como gran explorador/a de las emociones, por haber
jugado, aprendido y compartido con**

Mi libro de emociones 2



PROPREFAME SIBERIA



LAS EMOCIONES NOS ENSEÑAN A CONOCERNOS, A CUIDARNOS Y A CONVIVIR CON LOS DEMÁS. GRACIAS POR RECORRER ESTE VIAJE CON NOSOTROS/AS.

PROPREFAME SIBERIA

