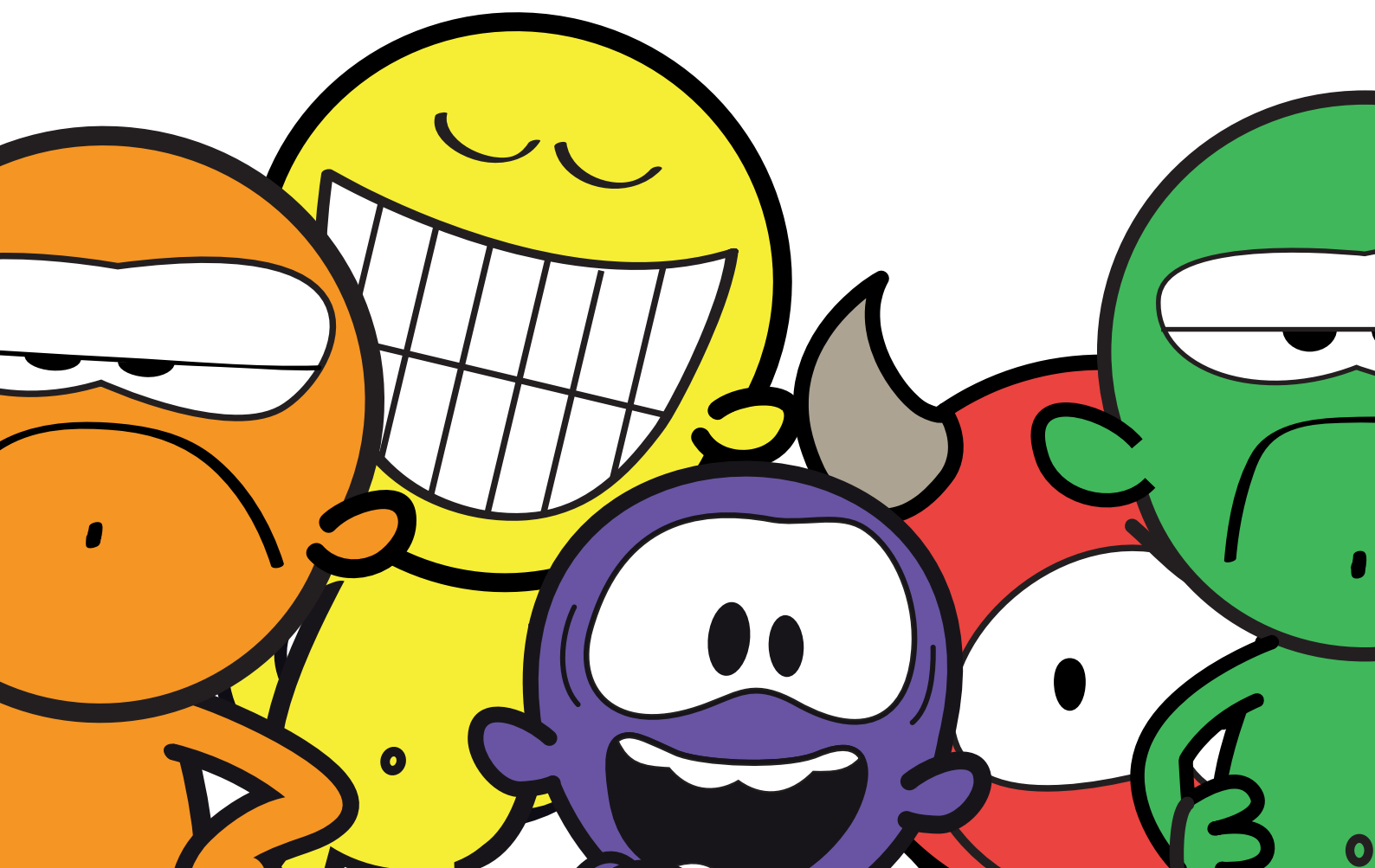
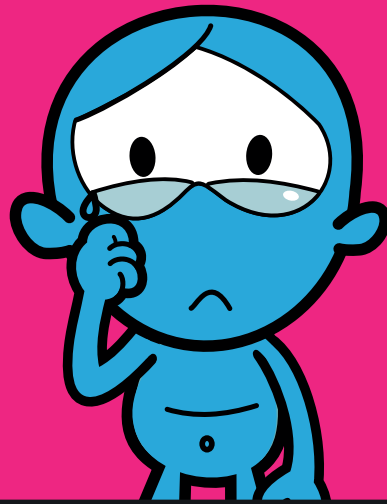


By **'ne!** Humanity®

AULA 'ne!

**Actividades de educación
emocional para docentes**





LAS EMOCIONES EN MI CUERPO

Sara Casillas Esteban
@becreative.behappy

Sara es profesora de Valladolid y está trabajando con **'ME!Humanity®** la educación emocional y ha preparado esta actividad para identificar las diferentes emociones y para reflejarlas en el termómetro "**'ME!siento"**



Etapla recomendada:

Educación Infantil-oral
Educación Primaria-escrito



Duración: 1 sesión de 45 minutos por emoción

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

- Reconocer las emociones.
- Reconocer sus nombres.
- Reconocerlas en el propio cuerpo.
- Asociar las emociones con situaciones vividas.

MATERIALES NECESARIOS

- Libro Los **'ME'** conocen sus emociones



- Libros emociona **'ME'**



- Peluches



- Fichas y termómetro en

ANEXOS



PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Preparar las fichas de cada emoción y el termómetro. Podrás imprimirlas o prepararlas para poner en la pizarra o panel digital.

En caso de imprimirlas dos opciones:

- Una individual en A4 por cada niño o una grande para hacerlo en gran grupo.
- Lo mismo haremos con el termómetro.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La sesión está planteada para una duración flexible, dependiendo del número de emociones que elijas trabajar:

- Puedes hacerlo solo con el libro de Los **ME!** conocen sus emociones. O dedicar una sesión a cada emoción y desarrollarla con cada uno de los libros.
- Con cada emoción trabajaremos como sentimos en el cuerpo cada una de las emociones y hablaremos de situaciones en las que lo hayamos experimentado. Los libros nos ayudarán a reconocer diferentes situaciones y hablar de ellas.
- Con los alumnos hasta 9 años el apoyo de los peluches hará que sea más motivador. Cada niño sujetará el peluche de la emoción de la que estemos trabajando para hablar de las situaciones en las que lo ha sentido o cómo lo siente en su cuerpo.
- Una vez trabajadas todas, pondremos en el aula el termómetro "**ME!** Siento" para que cada niño marque con una pinza su emoción predominante en cada momento.
Si prefieres, cada niño puede hacer su termómetro individual.

RESULTADOS A CONSEGUIR EVIDENCIAS

Con esta actividad hemos conseguido reconocer en nuestro propio cuerpo cada emoción y poder gestionarlas de una manera más adecuada.

Poner nombre a cada una es muy importante para una buena gestión emocional.

FICHAS Y TERMÓMETRO ANEXOS

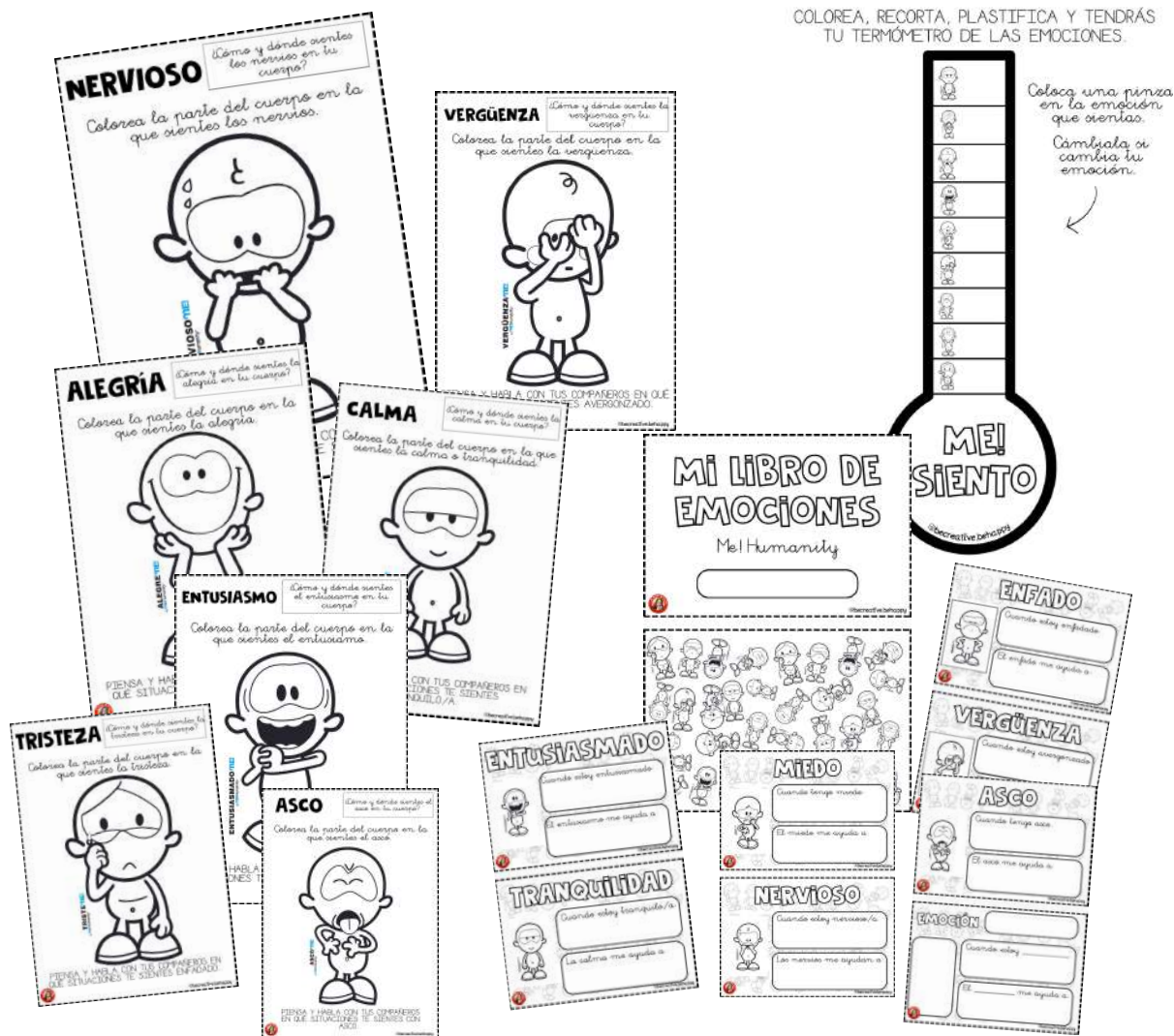


By **me!**Humanity®



LAS EMOCIONES CON LOS ME!

COLOREA, RECORTA, PLASTIFICA Y TENDRÁS
TU TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.



Pincha y
descubre más
recursos e ideas.



@BECRETATIVE.BEHAPPY

NORMAS DE USO

✓ *Podrás:*

- Usar este material para uso personal en el aula o en casa.

✗ *No podrás:*

- Copiar o modificar este material.
- Venderlo.
- Compartir este recurso con otros.
- Quitar la marca de agua.

CRÉDITOS

Fuentes: Frozen memory de FontBros. otras de CANVA PRO Y de ENTRE IPADSYCUADERNOS.

Cliparts: CANVA PRO. KEYNOTE.
WEB ME!HUMANITY



Muchas gracias por descargar este material. Espero que te sea útil con tus peques. Si lo usas no dudes en etiquetarme en redes sociales.

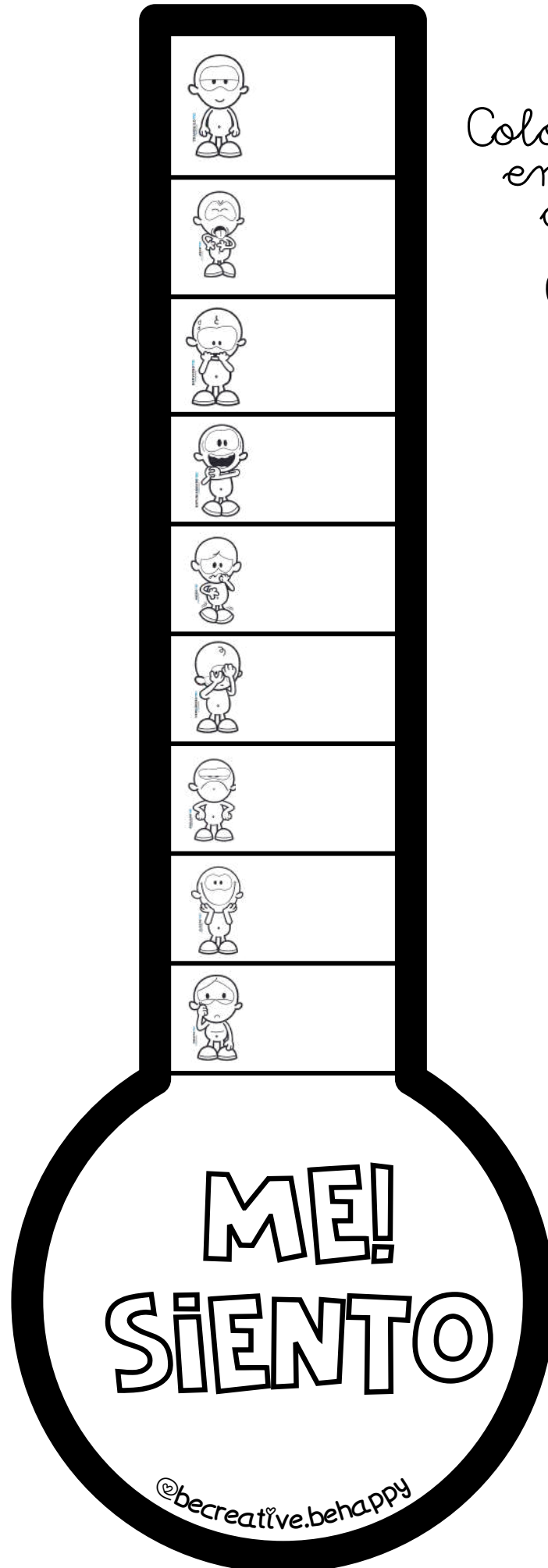


Pincha y
descubre más
recursos e ideas.



@BECRETATIVE.BEHAPPY

COLOREA, RECORTA, PLASTIFICA Y TENDRÁS
TU TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES.



Coloca una pinza
en la emoción
que sientas.

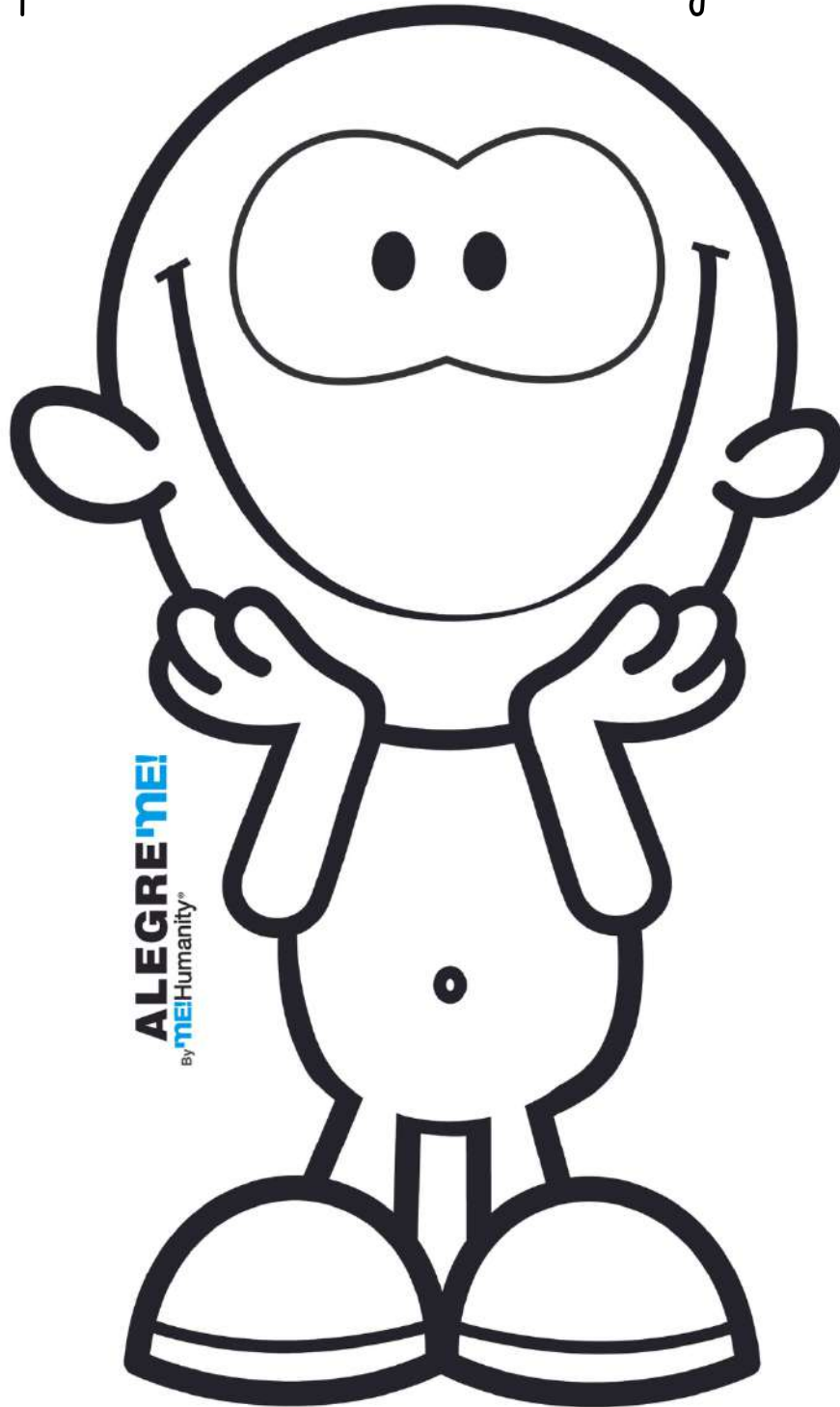
Cámbiala si
cambia tu
emoción.



ALEGRÍA

¿Cómo y dónde sientes la alegría en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes la alegría.



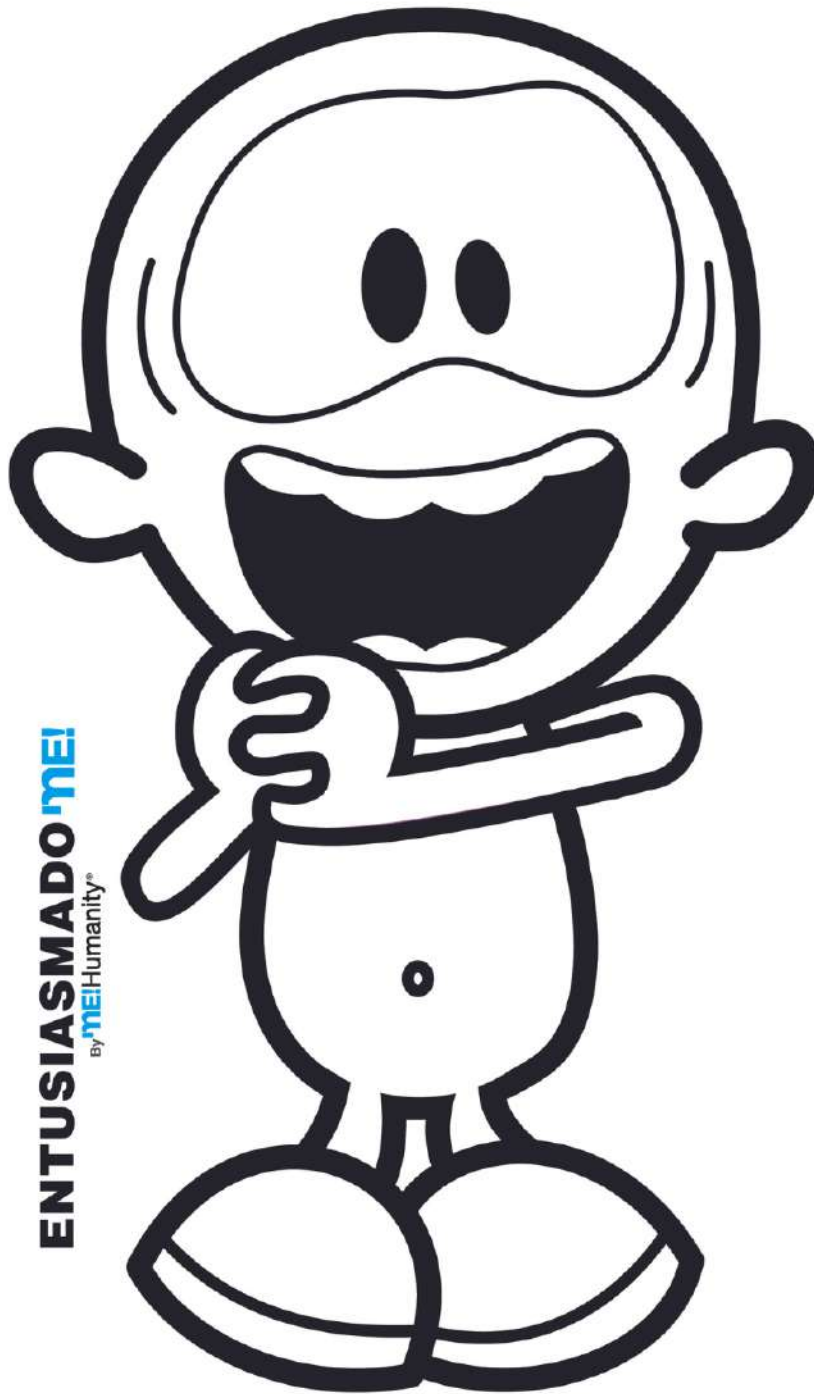
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES ALEGRE.



ENTUSIASMO

¿Cómo y dónde sientes
el entusiasmo en tu
cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la
que sientes el entusiasmo.



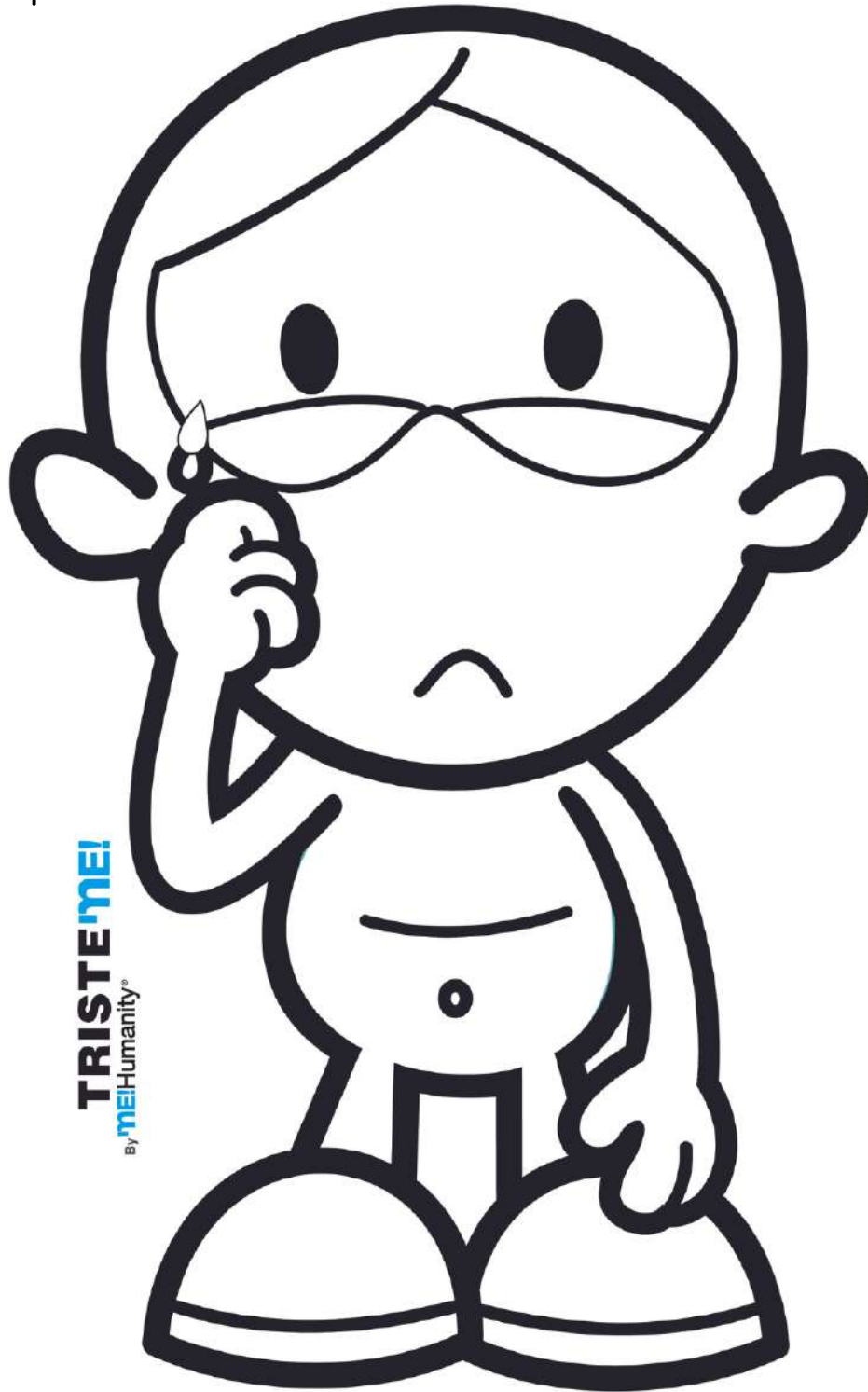
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN QUÉ
SITUACIONES TE SIENTES ENTUSIASMADO.



TRISTEZA

¿Cómo y dónde sientes la tristeza en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes la tristeza.



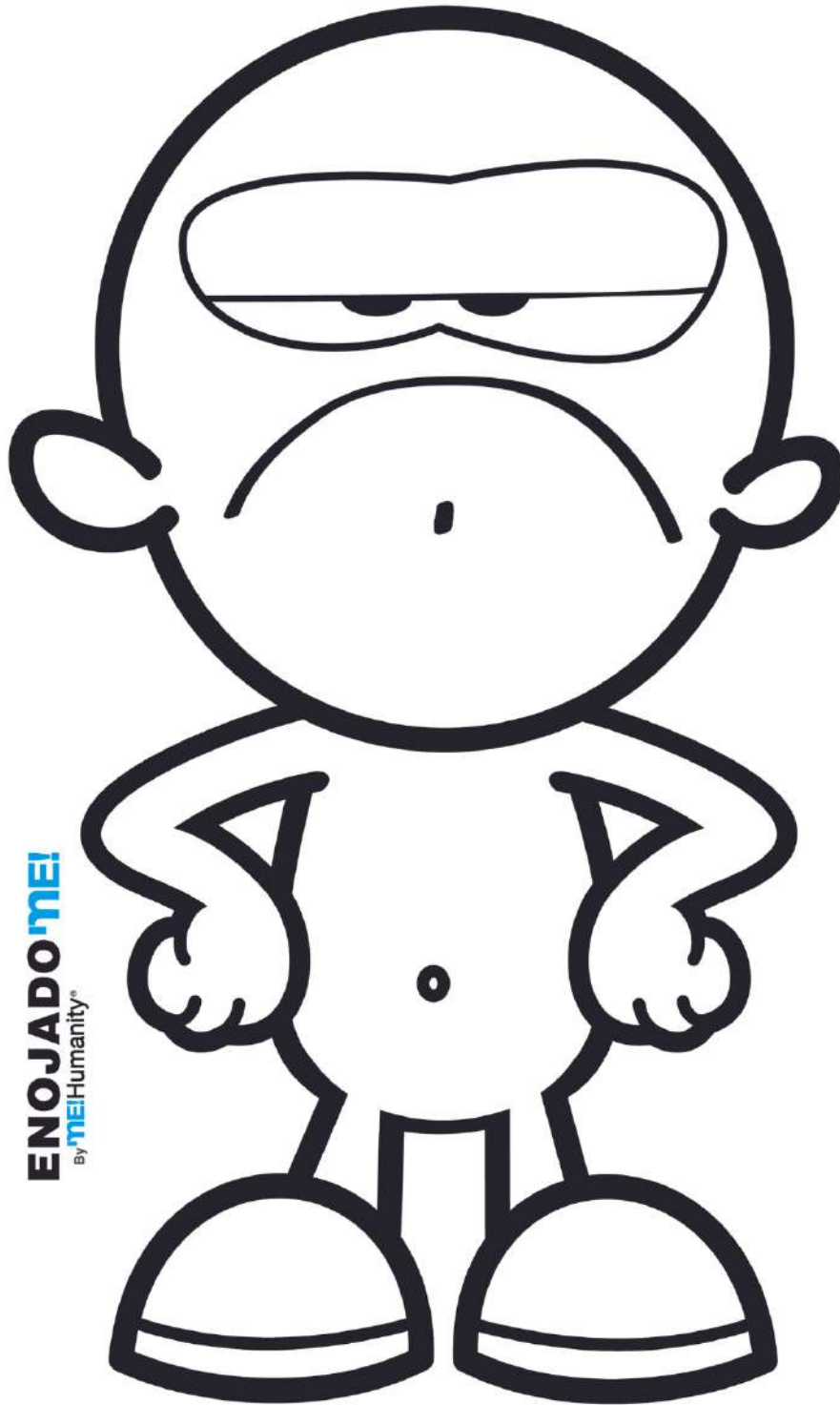
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES ENFADADO.



ENFADO

¿Cómo y dónde sientes la
enfado en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la
que sientes enfado.



ENOJADO 'ME!
By 'ME! Humanity®

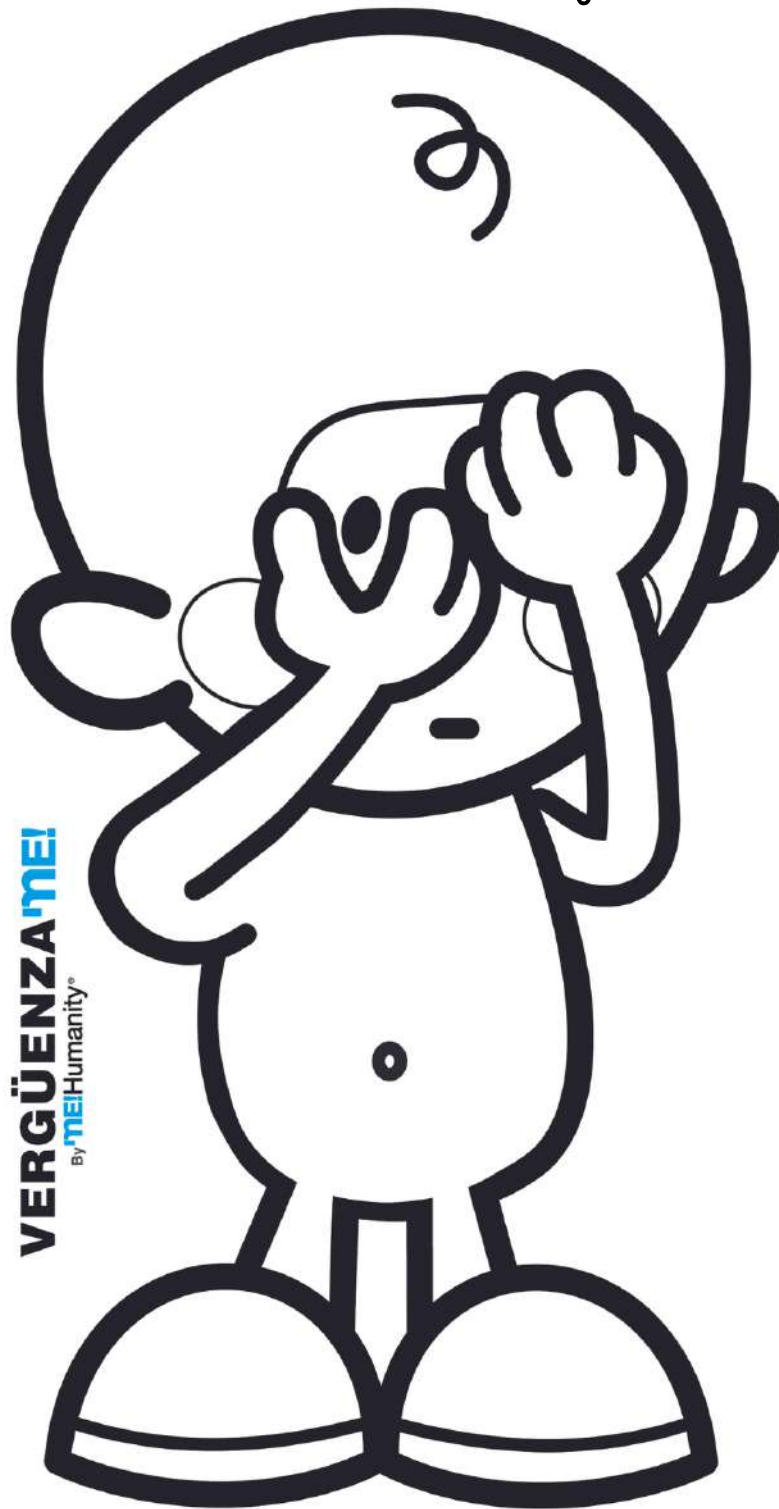
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN
QUÉ SITUACIONES TE SIENTES ENFADADO.



VERGÜENZA

¿Cómo y dónde sientes la vergüenza en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes la vergüenza.



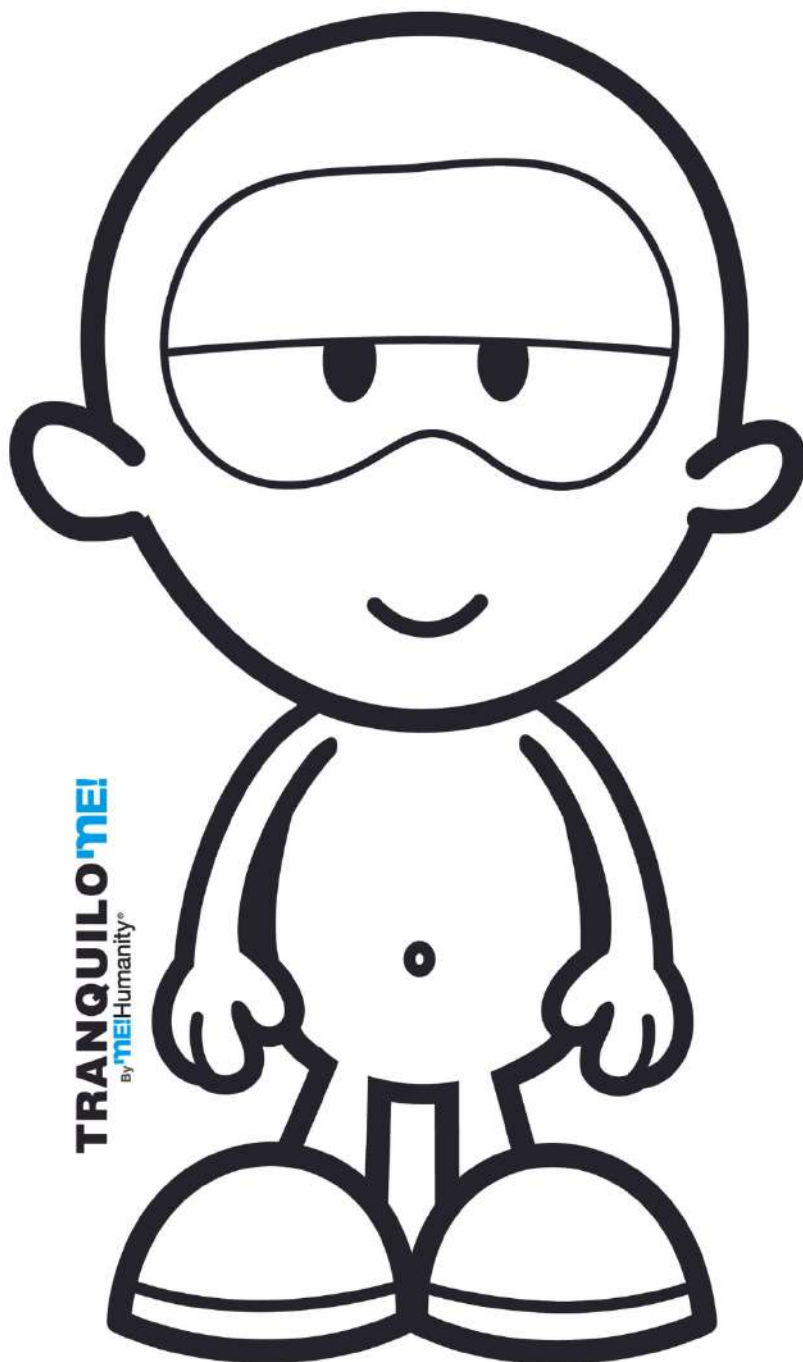
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES AVERGONZADO.



CALMA

¿Cómo y dónde sientes la calma en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes la calma o tranquilidad.



TRANQUILO ME!
By ME!Humanity®

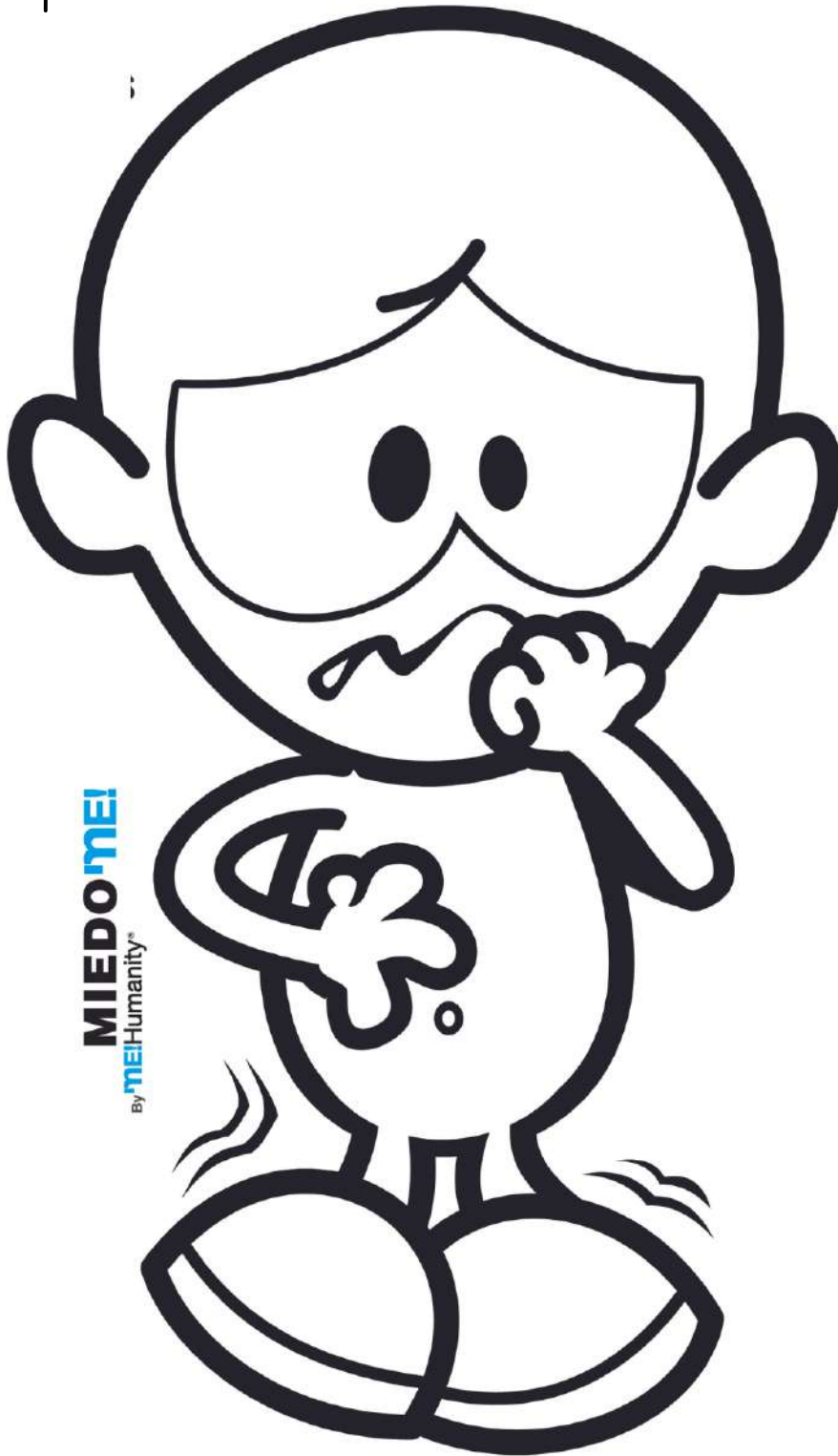
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN
QUÉ SITUACIONES TE SIENTES
TRANQUILO/A.



MIEDO

¿Cómo y dónde sientes el miedo en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes el miedo.



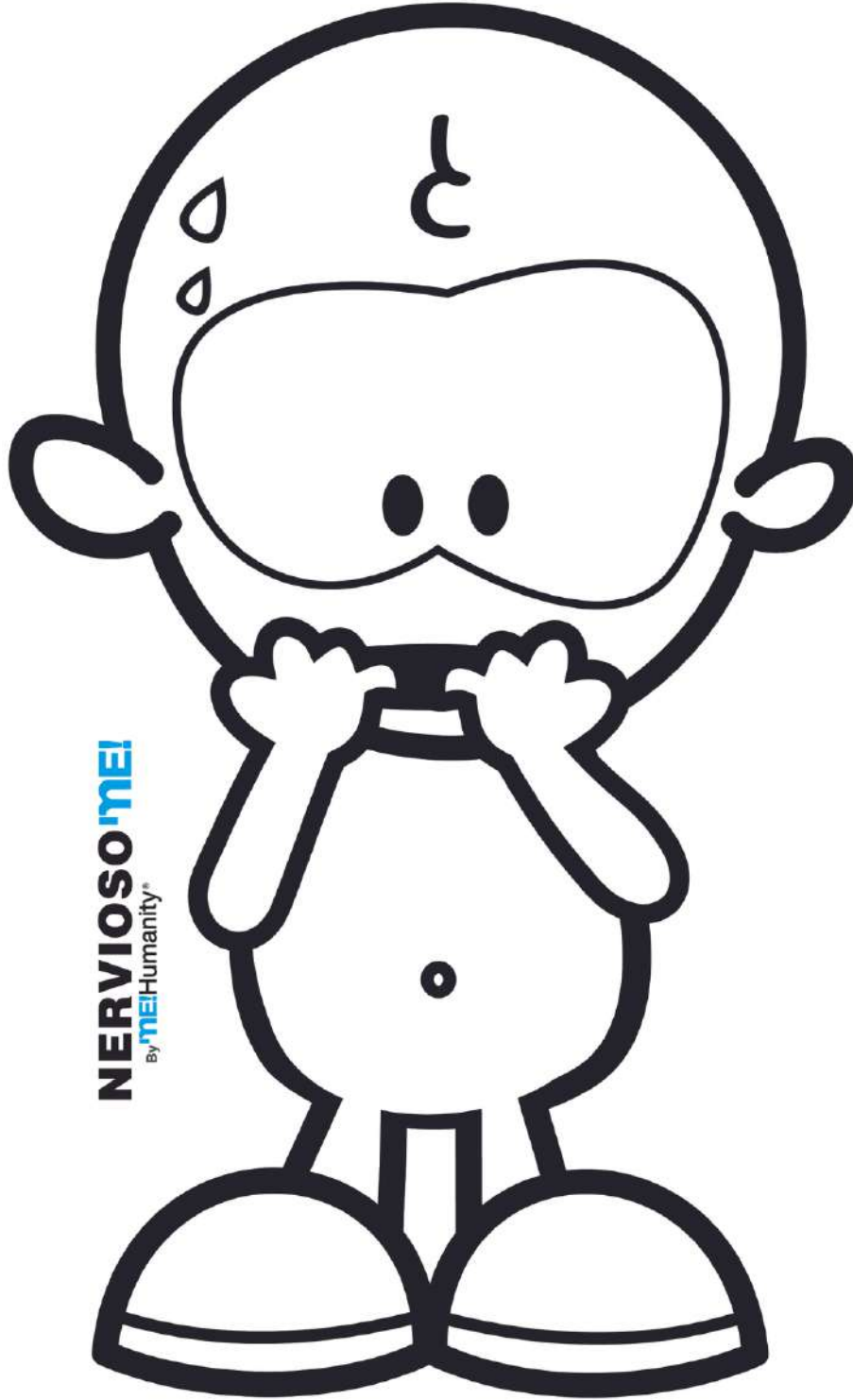
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS EN
QUÉ SITUACIONES TE SIENTES CON
MIEDO.



NERVIOSO

¿Cómo y dónde sientes
los nervios en tu
cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la
que sientes los nervios.



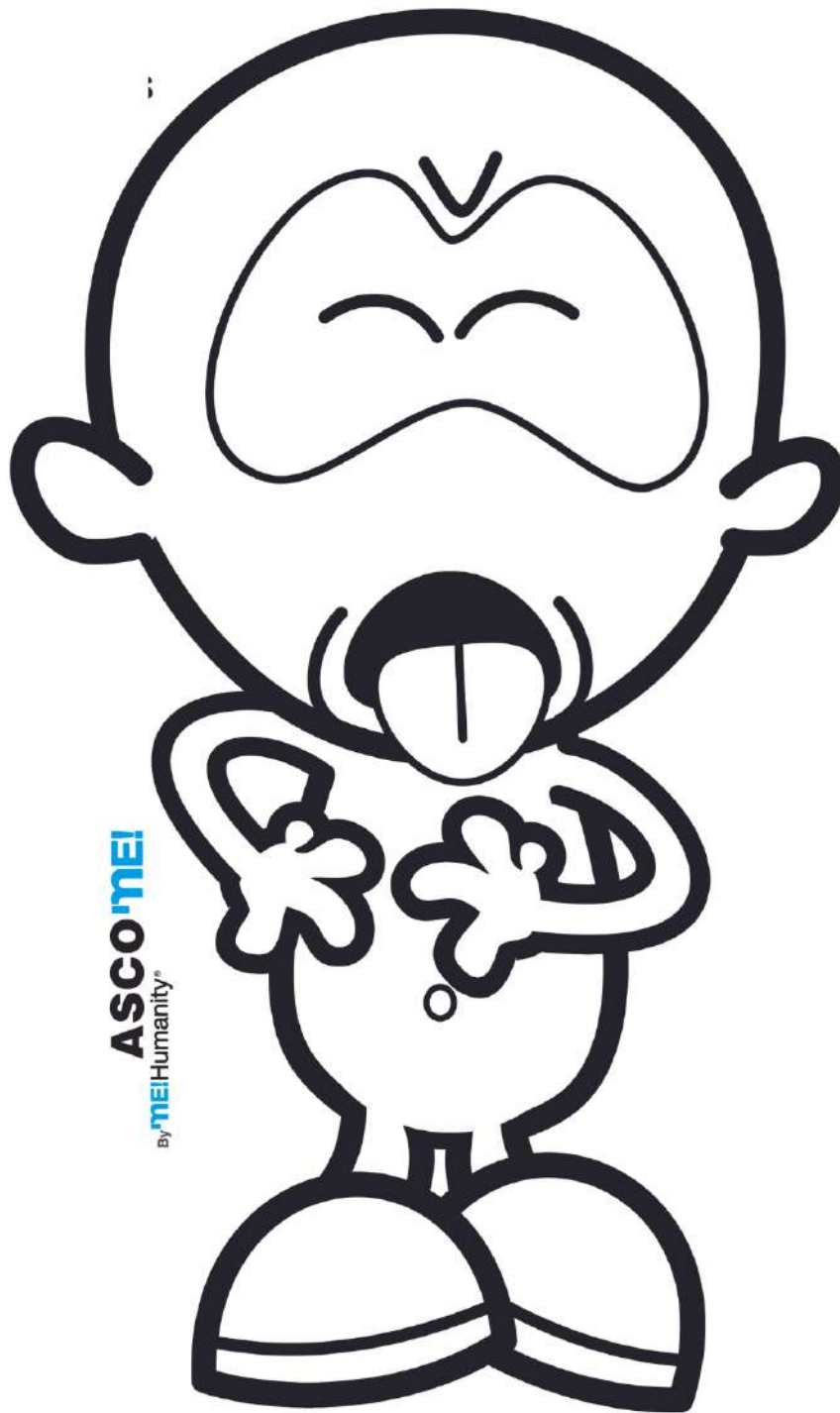
PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS
EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES
NERVIOSO/A.



ASCO

¿Cómo y dónde sientes el asco en tu cuerpo?

Colorea la parte del cuerpo en la que sientes el asco.



PIENSA Y HABLA CON TUS COMPAÑEROS
EN QUÉ SITUACIONES TE SIENTES CON
ASCO.

