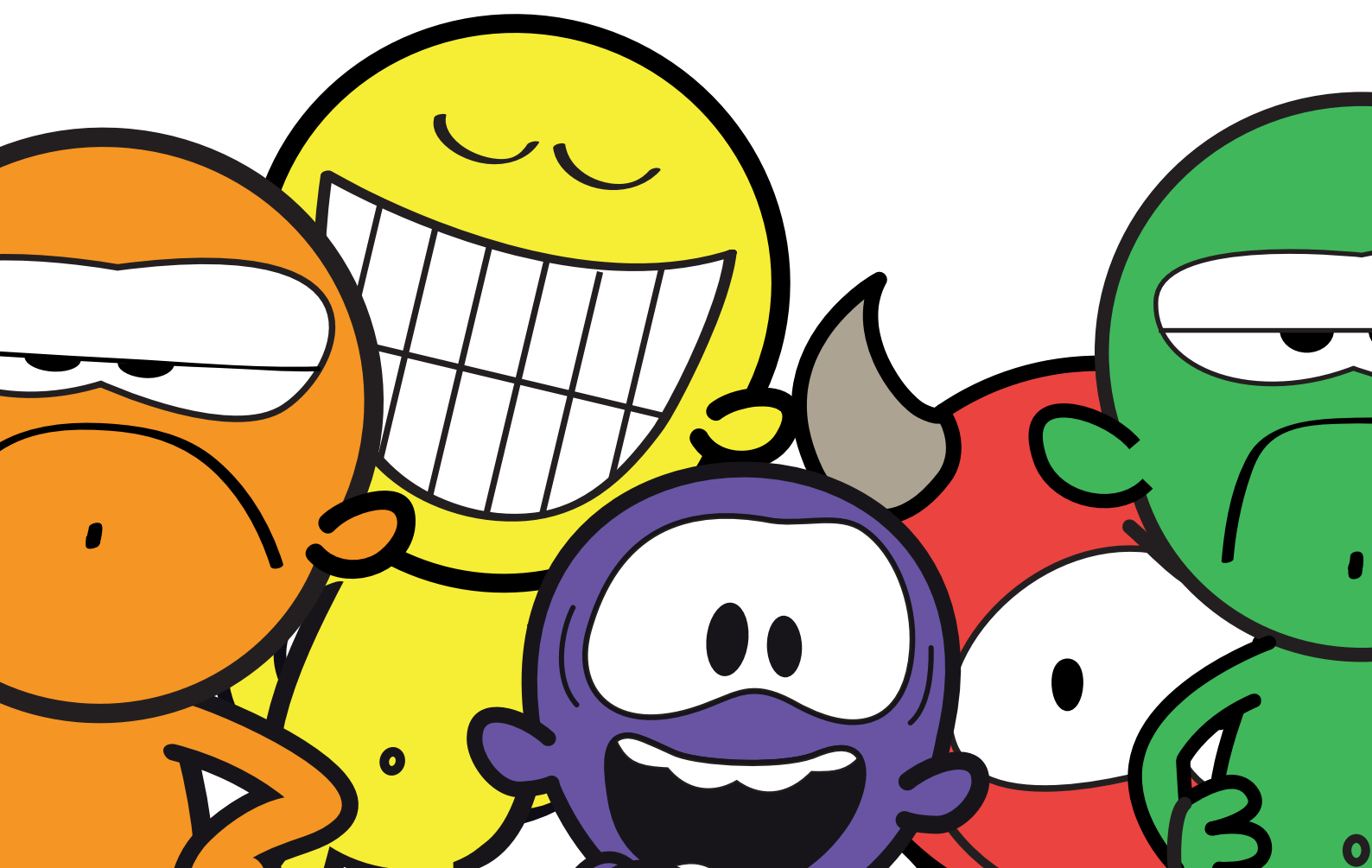


By **'ne!** Humanity®

AULA 'ne!

**Actividades de educación
emocional para docentes**





MI LIBRO DE EMOCIONES

Sara Casillas Esteban
@becreative.behappy

En esta actividad se invita a los niños a descubrir las principales emociones y a identificar cómo y cuándo las han sentido. Todo ello recogido en su propio libro de emociones

 **Etapla recomendada:**
5 años.
1er y 2º ciclo de primaria

 **Duración:** 1 sesión de 60 minutos.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

- Reconocer las emociones.
- Conocer sus nombres.
- Reconocer cuando se siente cada emoción.
- Conocer en qué nos ayuda cada una de las emociones.

MATERIALES NECESARIOS

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



- Libros emociona **'ME'**



- Peluches



- Fichas para preparar libros en

ANEXOS



PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Preparar un libro de las emociones para cada niño/a
Está preparado para hacerlo en tamaño A4 y cortar por la mitad: El libro nos quedará en A5.

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 cuando sentimos cada una de las emociones y hablaremos de situaciones en las que lo hayamos sentido.
- Los libros nos ayudarán a reconocer diferentes situaciones y hablar de ellas. Con los más peques el uso de los peluches hará que sea mas motivador. Cada niño sujetará el peluche de la emoción de la que estemos trabajando para hablar de las situaciones en las que lo han sentido o cómo nos ayudan.
- Una segunda ronda para que trabajaremos de cada emoción será en qué nos ayuda cada una. Ver su lado positivo y conocer que todas las emociones son necesarias. No hay buenas ni malas. Sino agradables o desagradables.

RESULTADOS A CONSEGUIR EVIDENCIAS

Con esta actividad hemos conseguido reconocer en qué situaciones sentimos cada una de las emociones y sobre todo, en qué nos ayuda cada una.

ANEXOS

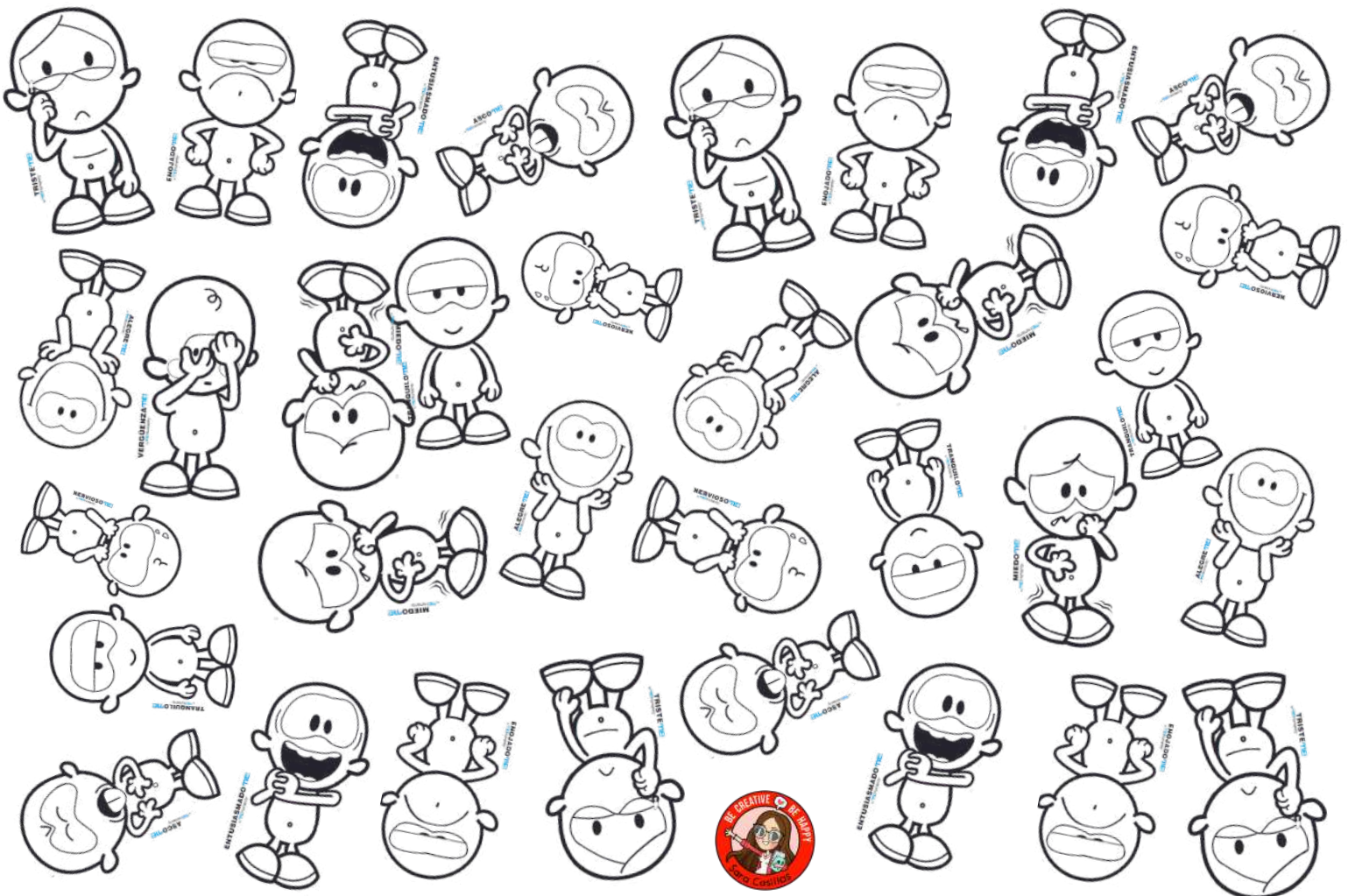


MI LIBRO DE EMOCIONES

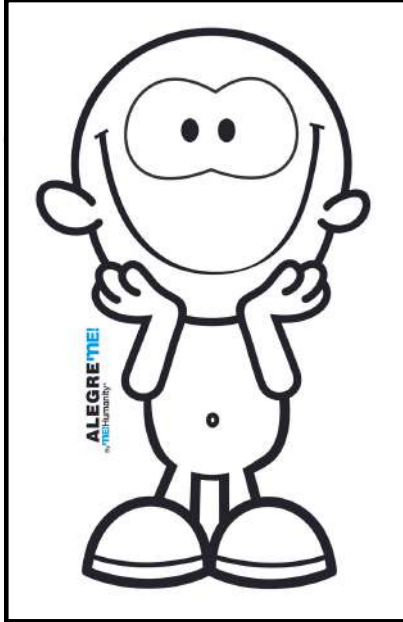
Me! Humanity



@becreative.behappy



ALEGRÍA

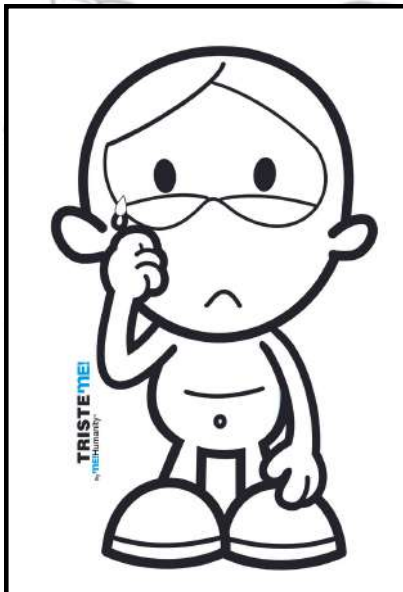


Cuando estoy alegre:

La alegría me ayuda a:

@becreative.behappy

TRISTEZA

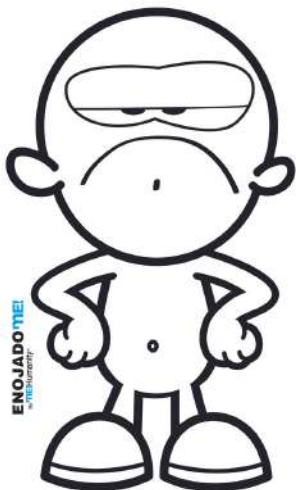


Cuando estoy triste:

La tristeza me ayuda a:

@becreative.behappy

ENFADO



Cuando estoy enfadado:

El enfado me ayuda a:

@becreative.behappy

VERGÜENZA

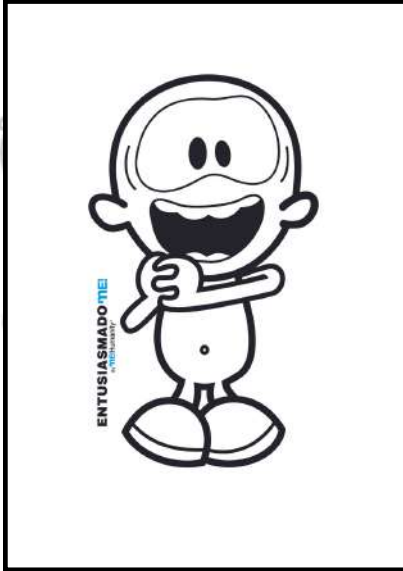


Cuando estoy avergonzado:

La vergüenza me ayuda a:

@becreative.behappy

ENTUSIASMADO



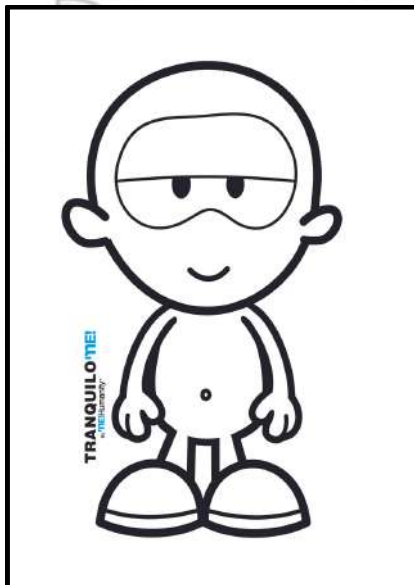
Cuando estoy entusiasmado:

El entusiasmo me ayuda a:



@becreative.behappy

TRANQUILIDAD



Cuando estoy tranquilo/a:

La calma me ayuda a:



@becreative.behappy

MIEDO

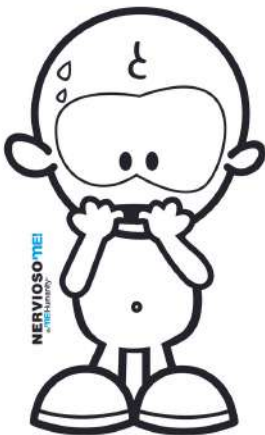


Cuando tengo miedo:

El miedo me ayuda a:

@becreative.behappy

NERVIOSO



Cuando estoy nervioso/a:

Los nervios me ayudan a:

@becreative.behappy

ASCO



Cuando tengo asco:

El asco me ayuda a:

@bcreative.behappy

EMOCIÓN

Cuando estoy _____:

El _____ me ayuda a:

@bcreative.behappy

EMOCIÓN

Cuando estoy _____:

El _____ me ayuda a:



@becreative.behappy

EMOCIÓN

Cuando estoy _____:

El _____ me ayuda a:



@becreative.behappy