

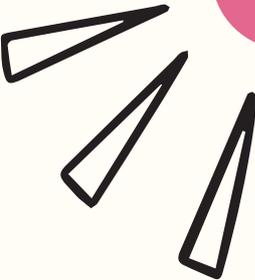


MI LIBRO DE

EMOCIONES



PROPREFAME SIBERIA



**Realizado por
Natalia Delgado Fajardo**



MI LIBRO DE EMOCIONES

**"MI LIBRO DE EMOCIONES" ES UNA RECOPIACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO,
PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE CASA, CON NIÑOS Y
NIÑAS DE 1 A 8 AÑOS.**

**ES IMPORTANTE INTRODUCIR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL LO ANTES POSIBLE
DESDE CASA, PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS, SEAN CAPACES DE PONER
NOMBRE A LO QUE SIENTEN EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DEL DÍA A DÍA.**

**ADEMÁS, TRABAJAR LAS EMOCIONES EN CASA, AYUDARÁ A CREAR UN
VÍNCULO MUCHO MÁS FUERTE Y UNA MEJOR CONFIANZA ENTRE
PADRES/MADRES E HIJOS/AS.**

**ENCONTRAREMOS ACTIVIDADES Y JUEGOS DIVIDIDOS POR SECCIONES, Y
PENSADOS PARA DIFERENTES NIVELES EVOLUTIVOS.**

**REALIZADO POR:
NATALIA DELGADO FAJARDO
EDUCADORA SOCIAL
PROGRAMA DE PREVENCIÓN CON FAMILIAS Y MENORES EN RIESGO
MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS SIBERIA
2023**

MI LIBRO DE EMOCIONES

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

GESTIÓN EMOCIONAL

AUTOCONOCIMIENTO

GRATITUD

¿JUGAMOS?

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

EMOCIONES BÁSICAS

1-3 AÑOS



Proprefame Siberia

EMOCIONES BÁSICAS

A CONTINUACIÓN OS PRESENTAMOS LAS 6 EMOCIONES
BÁSICAS.

ES FUNDAMENTAL INTRODUCIR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN
ESTAS 6 EMOCIONES LO ANTES POSIBLE. PARA ELLO, PODÉIS
COLOREAR LOS SIGUIENTES DIBUJOS, Y COLOCARLOS EN UN
LUGAR VISIBLE DE LA CASA (LA ENTRADA, SU HABITACIÓN, EL
COMEDOR...), PODEMOS APROVECHAR LA HORA DE IR A
DORMIR, PARA PREGUNTAR QUÉ TAL HEMOS PASADO EL DÍA Y
COMO NOS HEMOS SENTIDO, SEÑALANDO UNA O VARIAS DE
ESTAS EMOCIONES.

Proprefame Siberia



RABIA

Proprefame Siberia



ALEGRÍA

Proprefame Siberia



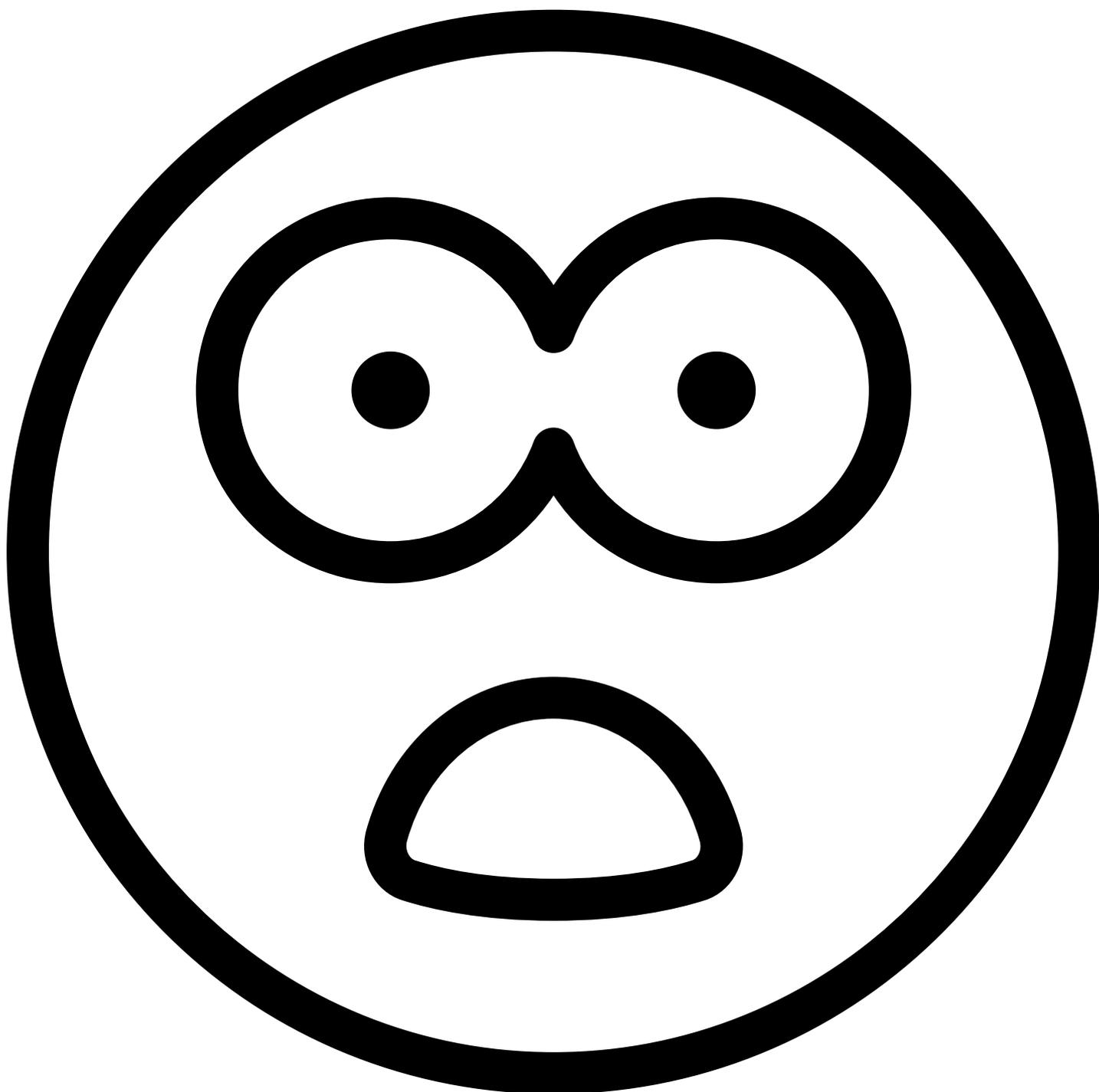
SORPRESA

Proprefame Siberia



TRISTEZA

Proprefame Siberia



MIEDO

Proprefame Siberia



ASCO

Proprefame Siberia

EMOCIONES ¿CUÁL ES CUÁL?

3-5 AÑOS



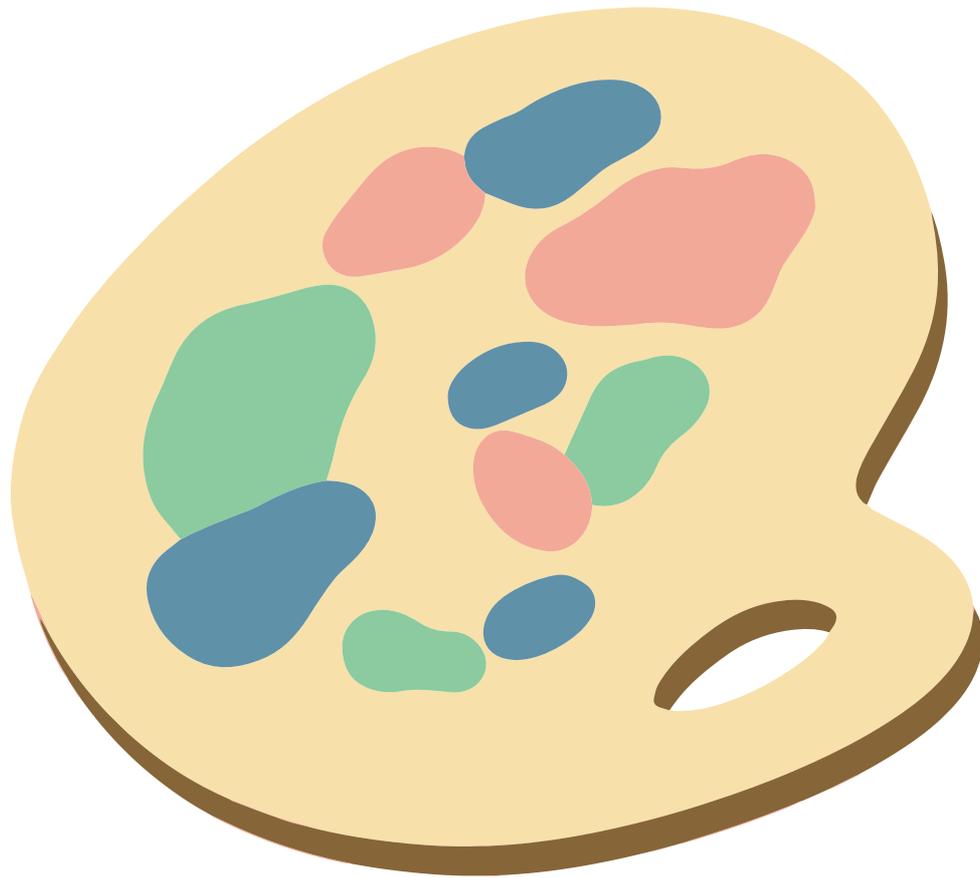
EMOCIONES

¿CUÁL ES CUÁL?



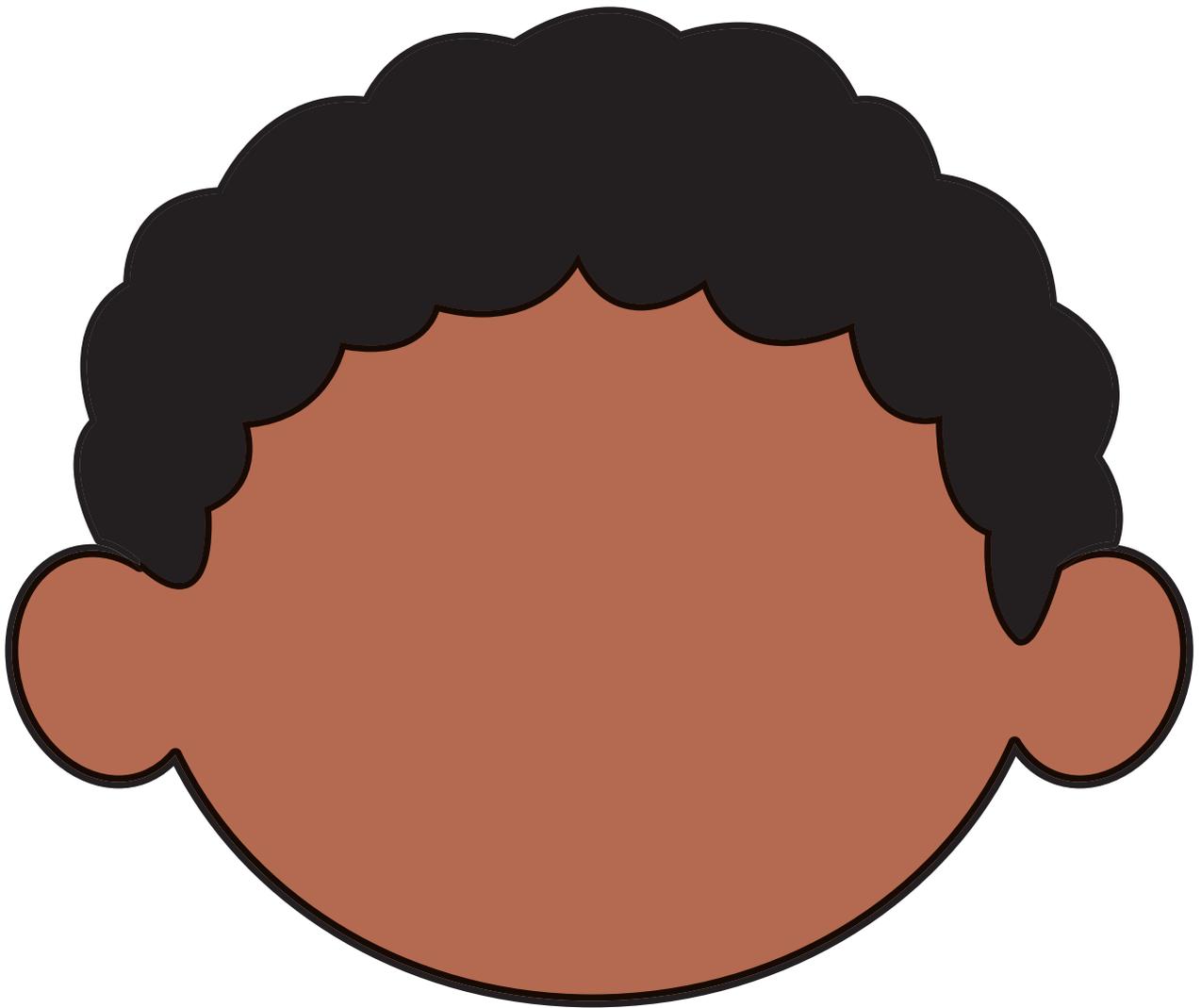
DIBUJA TUS EMOCIONES

2-6 AÑOS



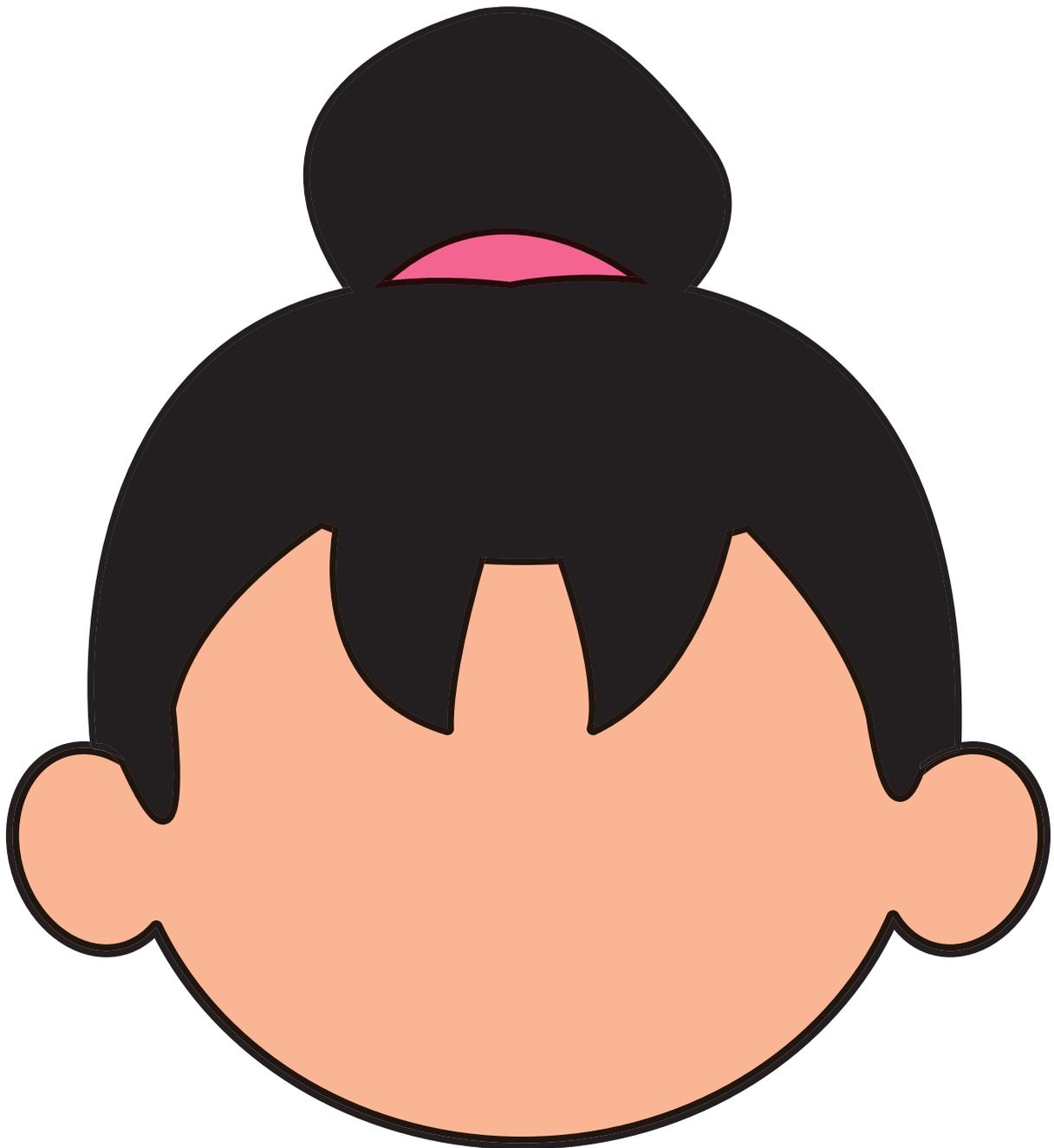
DIBUJA ESTA EMOCIÓN

FELIZ

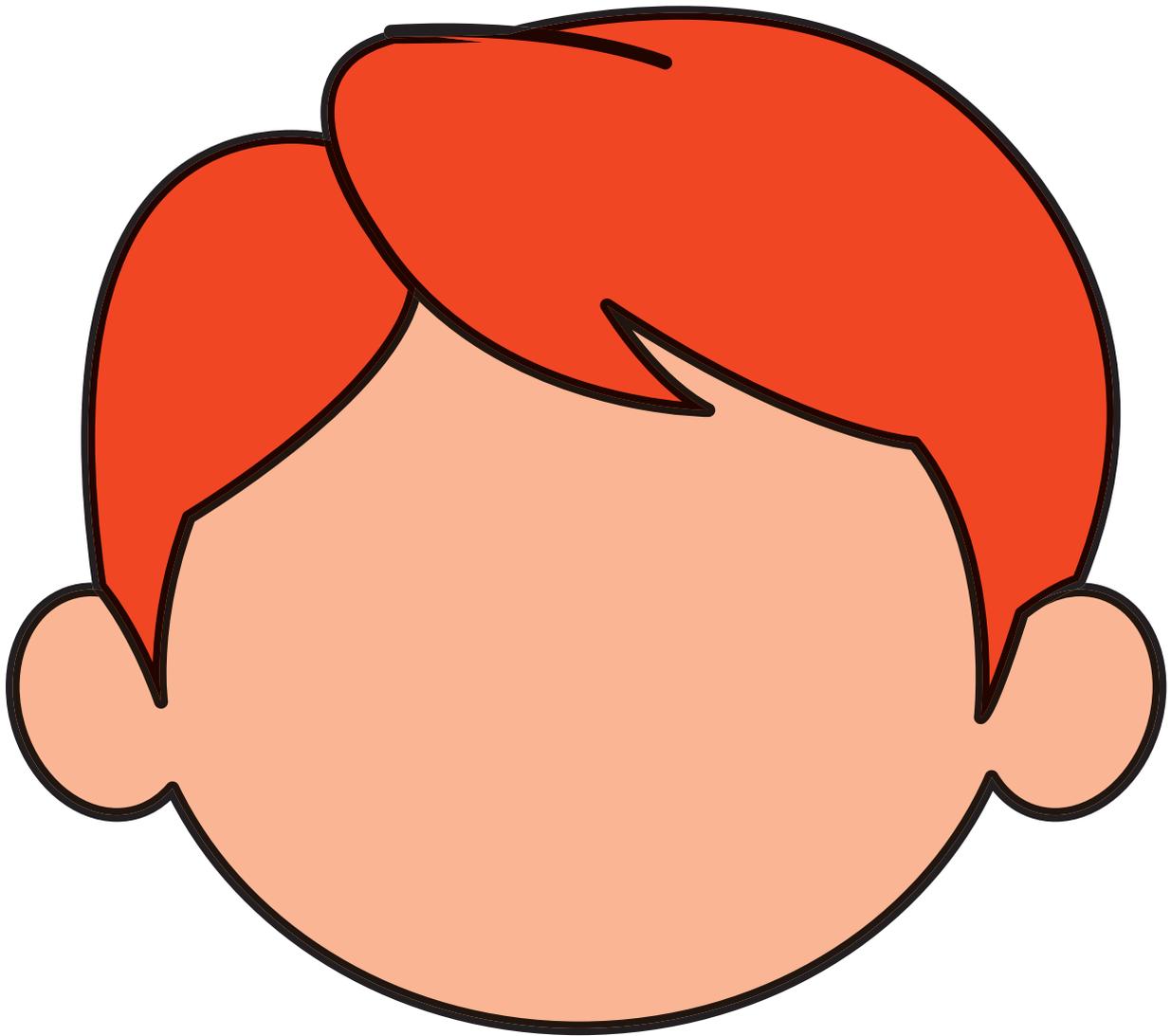


DIBUJA ESTA EMOCIÓN

TRISTE



DIBUJA ESTA EMOCIÓN
ENTUSIASMADO



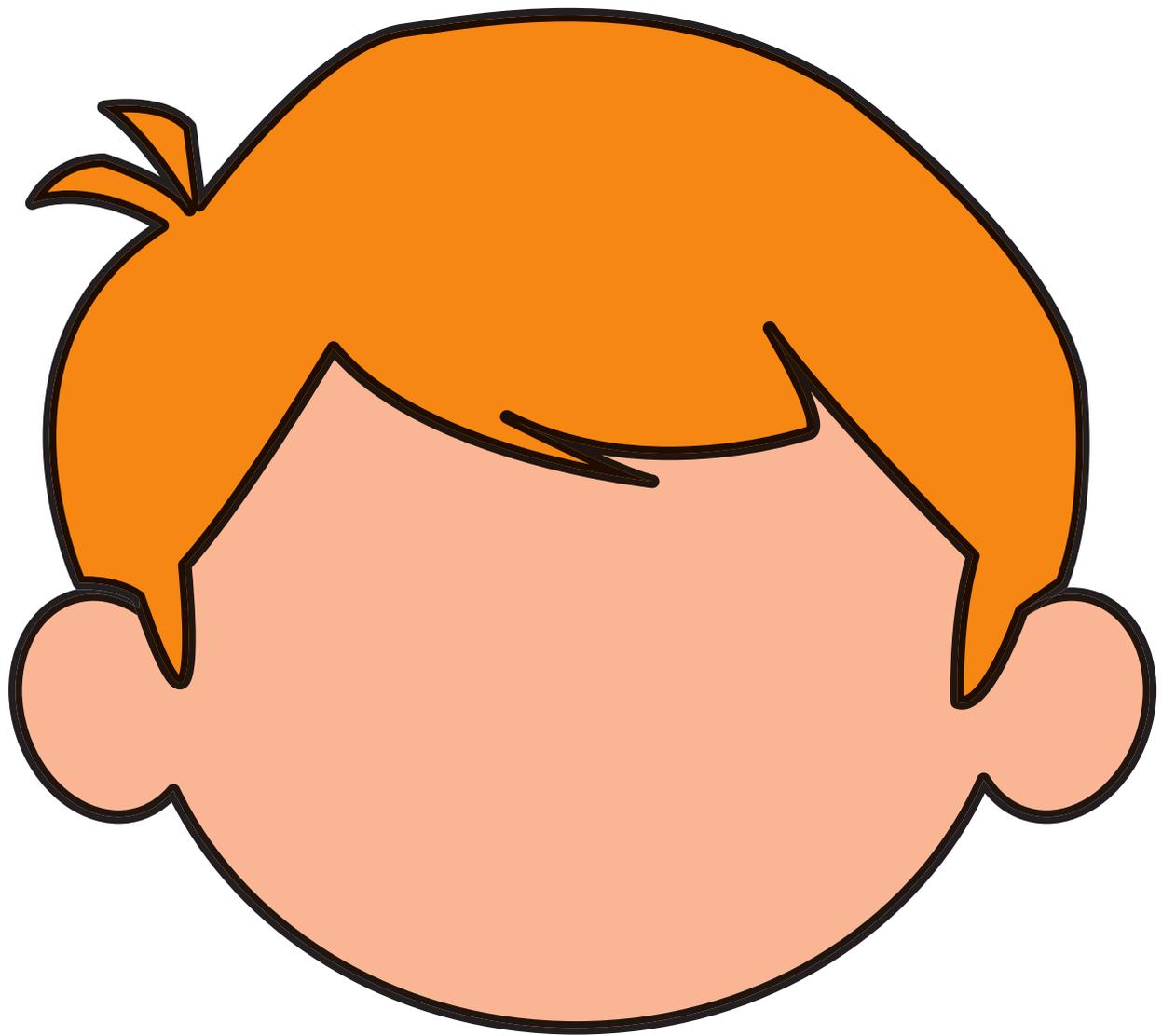
DIBUJA ESTA EMOCIÓN

ALEGRE



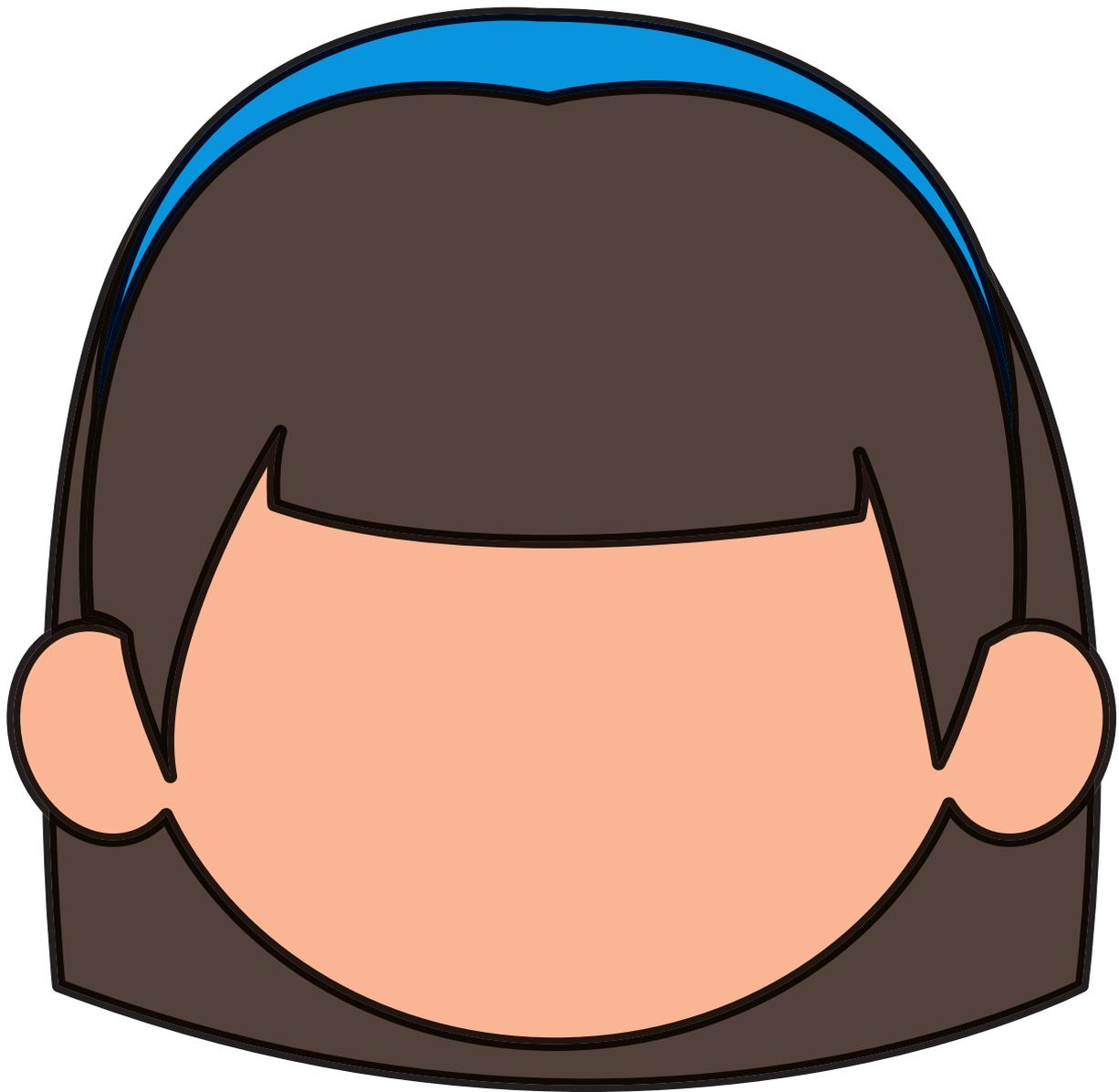
DIBUJA ESTA EMOCIÓN

NERVIOSO



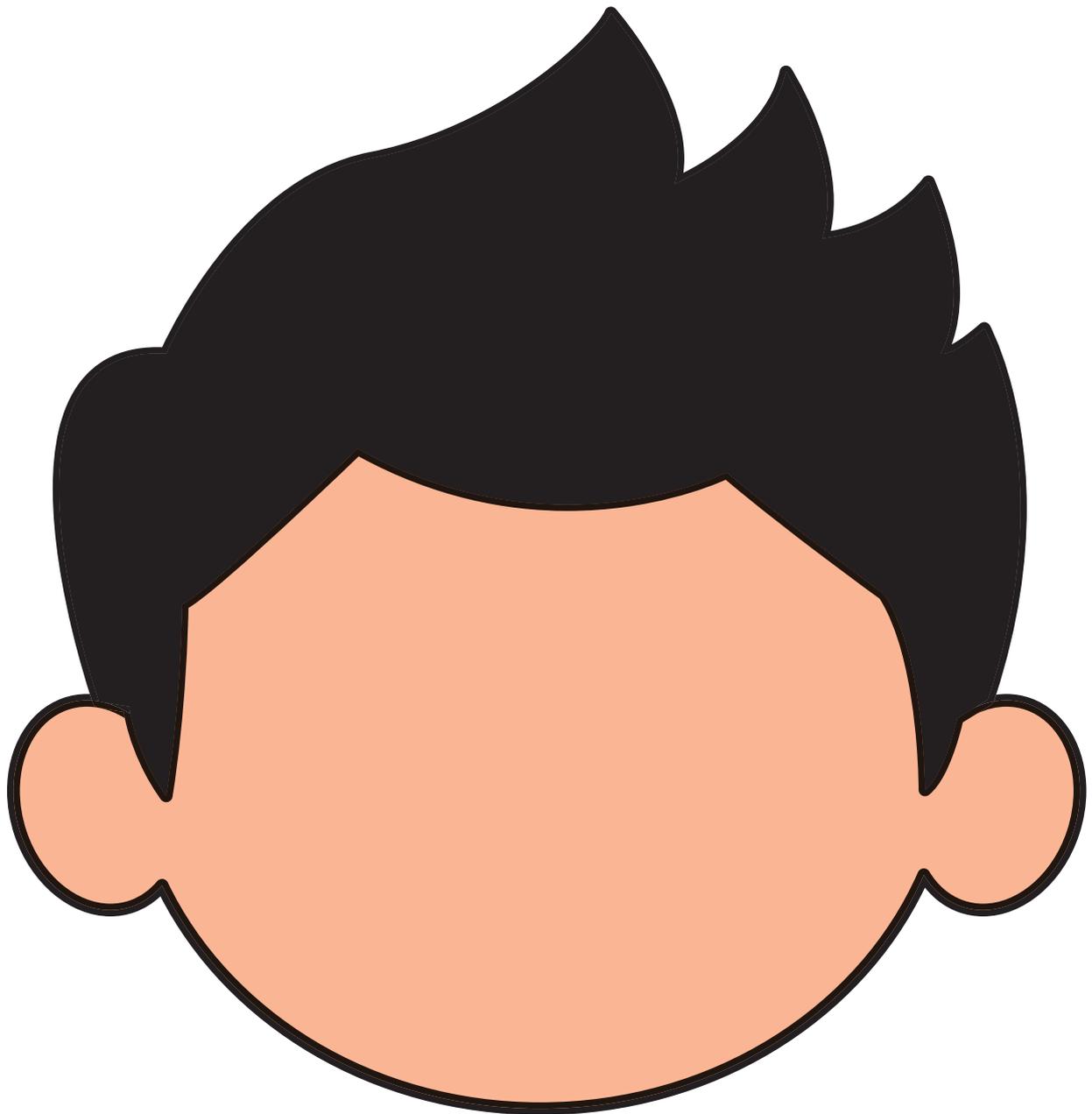
DIBUJA ESTA EMOCIÓN

PREOCUPADA



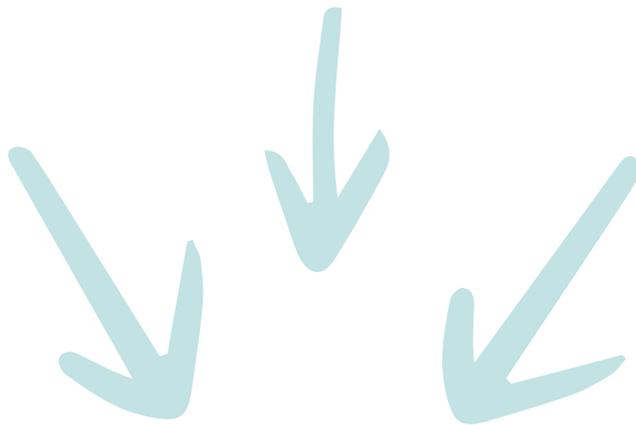
DIBUJA ESTA EMOCIÓN

SORPRENDIDO



UNE CON LA EMOCIÓN CORRECTA

3-5 AÑOS



UNE CON LA EMOCIÓN CORRECTA

TRISTE



ASUSTADO/A



FELIZ



SORPRENDIDO/A

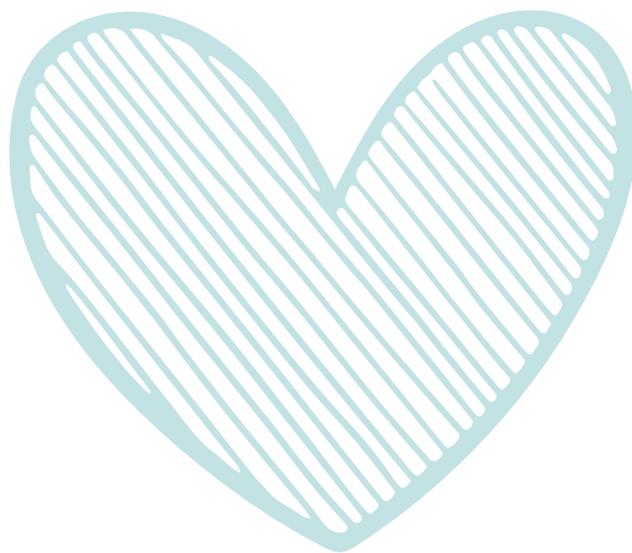


ENFADADO/A



MIS SENTIMIENTOS

5-8 AÑOS



MIS SENTIMIENTOS

¿QUÉ SIENTO EN MI CUERPO CUANDO ESTOY ENFADADO/A?

¿Y CUANDO ESTOY CONTENTO/A?

SABER IDENTIFICAR LAS SEÑALES FISIOLÓGICAS QUE NUESTRO CUERPO NOS DA CUANDO ESTAMOS SINTIENDO UNA EMOCIÓN, ES FUNDAMENTAL PARA PODER SABER QUÉ NOS PASA, YA QUE NO ES LO MISMO ESTAR TRISTE, QUE ENFADADO/A, RABIOSO/A, FRUSTRADO/A, ASUSTADO/A...

ESTA ACTIVIDAD AYUDARÁ A LOS/AS NIÑOS/AS A REFLEXIONAR A CERCA DE LO QUE SIENTEN EN SU CUERPO CUANDO EXPERIMENTAN LAS DIFERENTES EMOCIONES.

Proprefame Siberia

MIS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son sensaciones físicas que sientes en tu cuerpo. ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando te sientes...

FELIZ



TRISTE



TRANQUILO/A



FRUSTRADO/A



ENFADADO/A



ASUSTADO/A



GESTIÓN EMOCIONAL

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

5-8 AÑOS



¿CÓMO ME SIENTO HOY?

CON ESTE "CHECK" EMOCIONAL, PODEMOS PREGUNTARNOS
TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, CÓMO HEMOS PASADO
EL DÍA, CÓMO ME HE SENTIDO, QUÉ ME HA HECHO SENTIR
ASÍ...

ES UNA ACTIVIDAD GENIAL PARA HACER UNA REFLEXIÓN
EMOCIONAL DIARIA, QUE AYUDARÁ MUCHO A LA GESTIÓN DE
LAS PROPIAS EMOCIONES, ADEMÁS DE FOMENTAR UN CLIMA
FAMILIAR DE CONFIANZA, DÓNDE PODER CONTAR SIN
JUZGAR, TUS EMOCIONES.

RECUERDA: SI DE PEQUEÑOS/AS APRENDEN A QUE PUEDEN
CONTAR LO QUE LES PASA Y CÓMO SE SIENTEN, CUANDO
SEAN MÁS MAYORES, SOBRE TODO EN LA ETAPA
ADOLESCENTE, TE TENDRÁN DE REFERENCIA PARA CONTAR
SUS PROBLEMAS EMOCIONALES.

¿CÓMO ME SIENTO HOY?

HOY ME SIENTO...



ME SIENTO ASÍ PORQUE...

COSAS QUE PUEDEN AYUDARME A SENTIRME MEJOR:

MANDALAS PARA COLOREAR

3-8 AÑOS

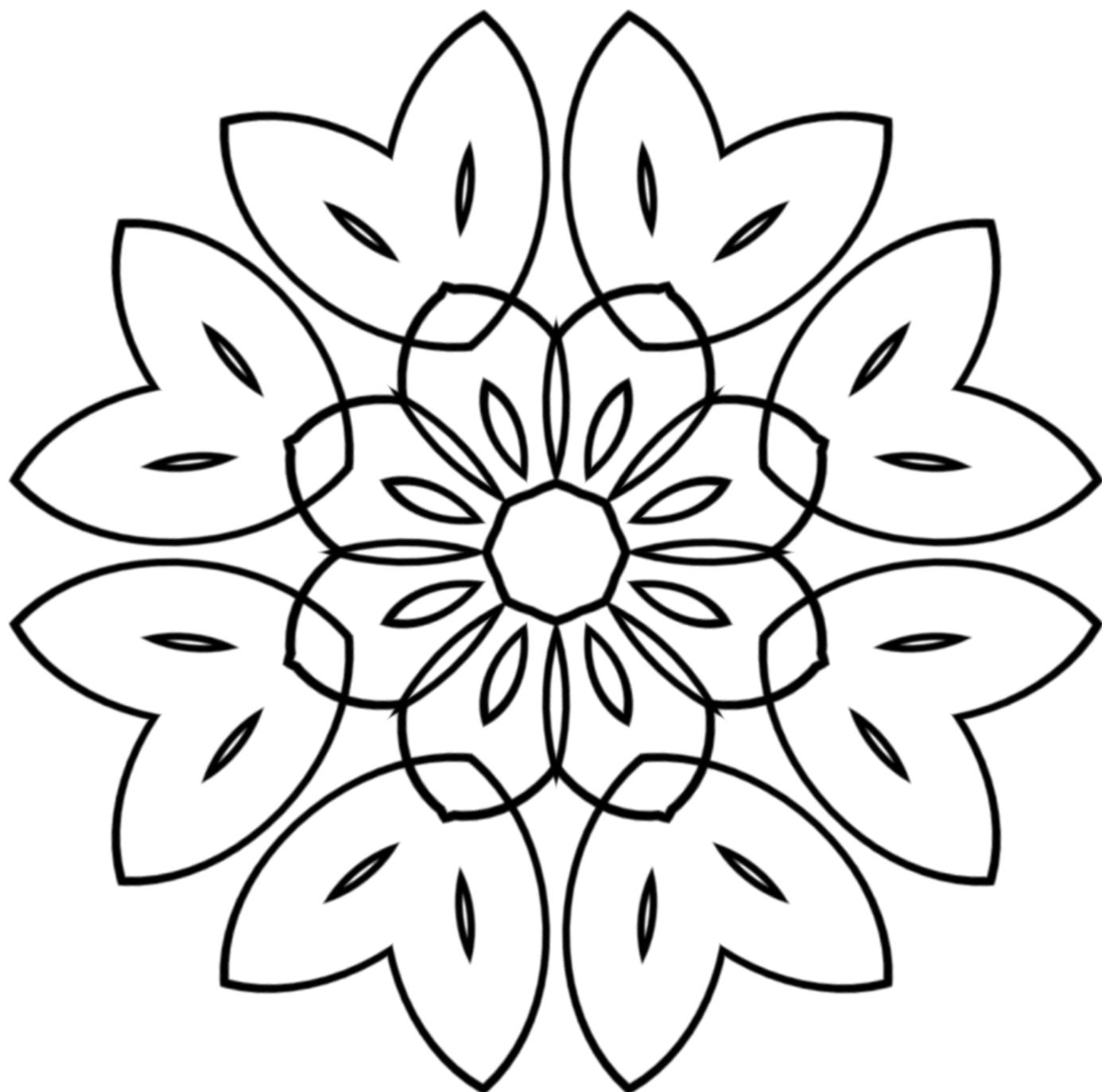


MANDALAS PARA COLOREAR

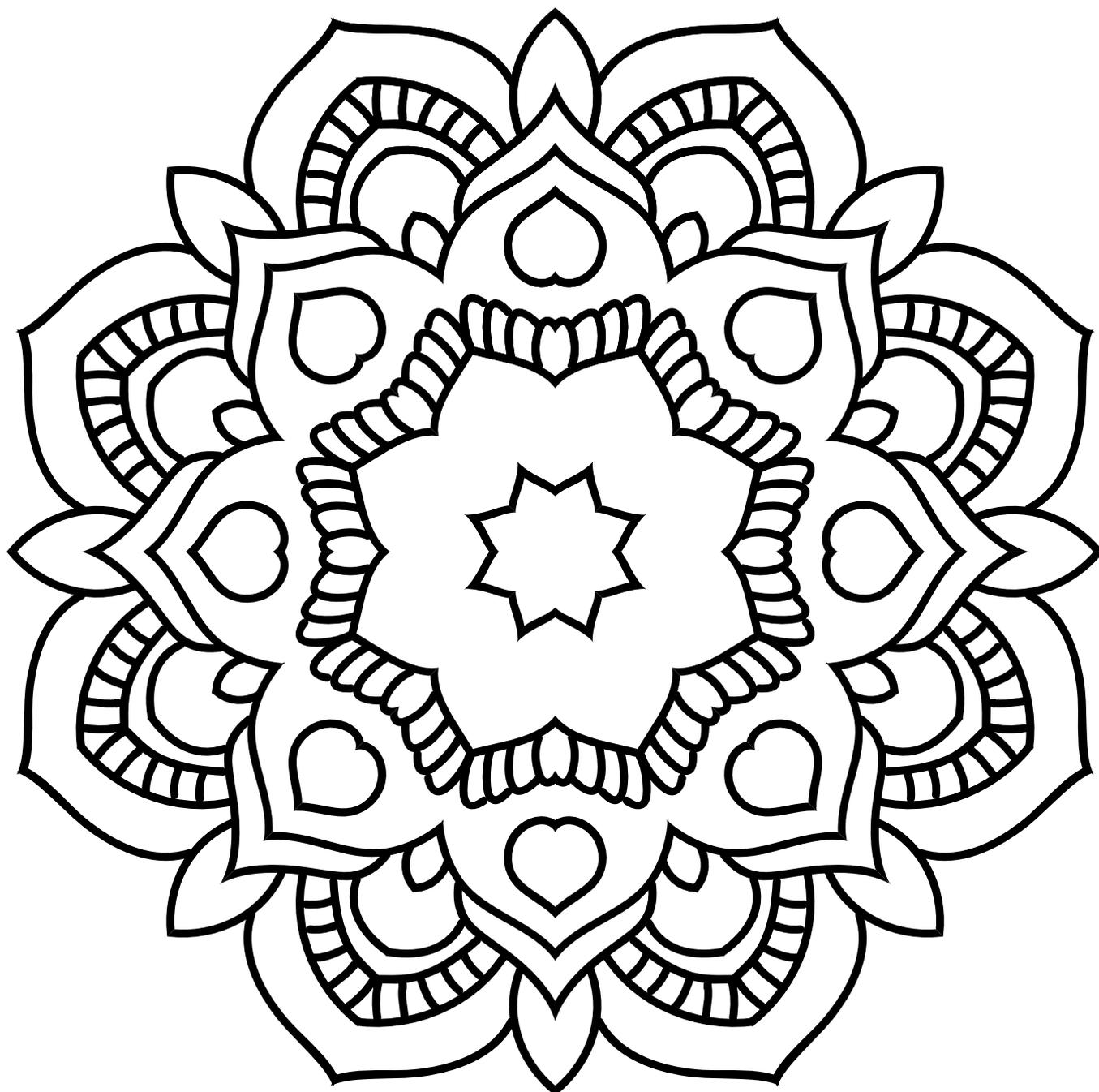
PARA CALMAR NUESTRO ENFADO, RABIA, FRUSTRACIÓN, O
PARA ENCONTRAR CALMA Y TRANQUILIDAD...

Proprefame Siberia

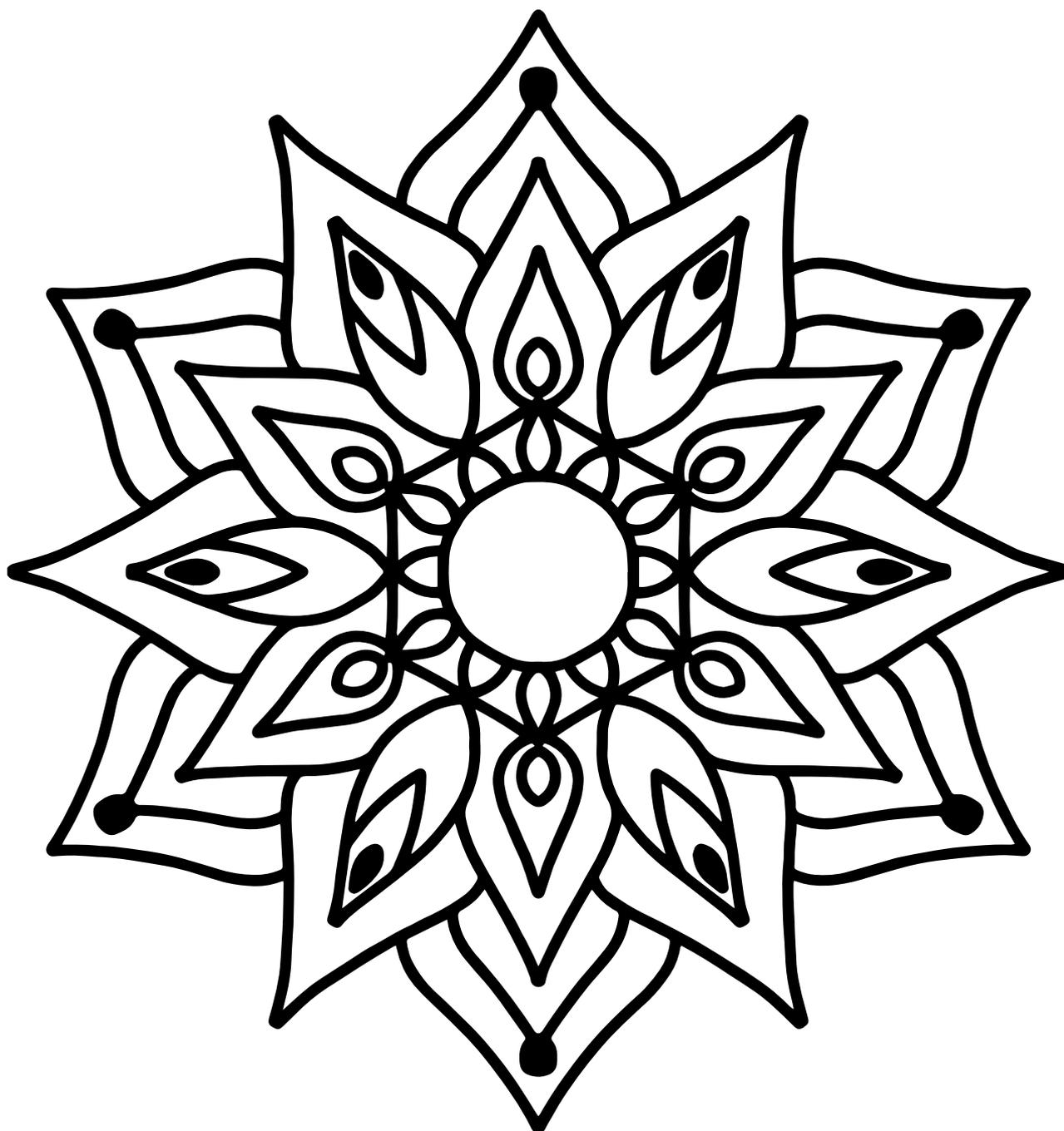
MANDALAS PARA COLOREAR



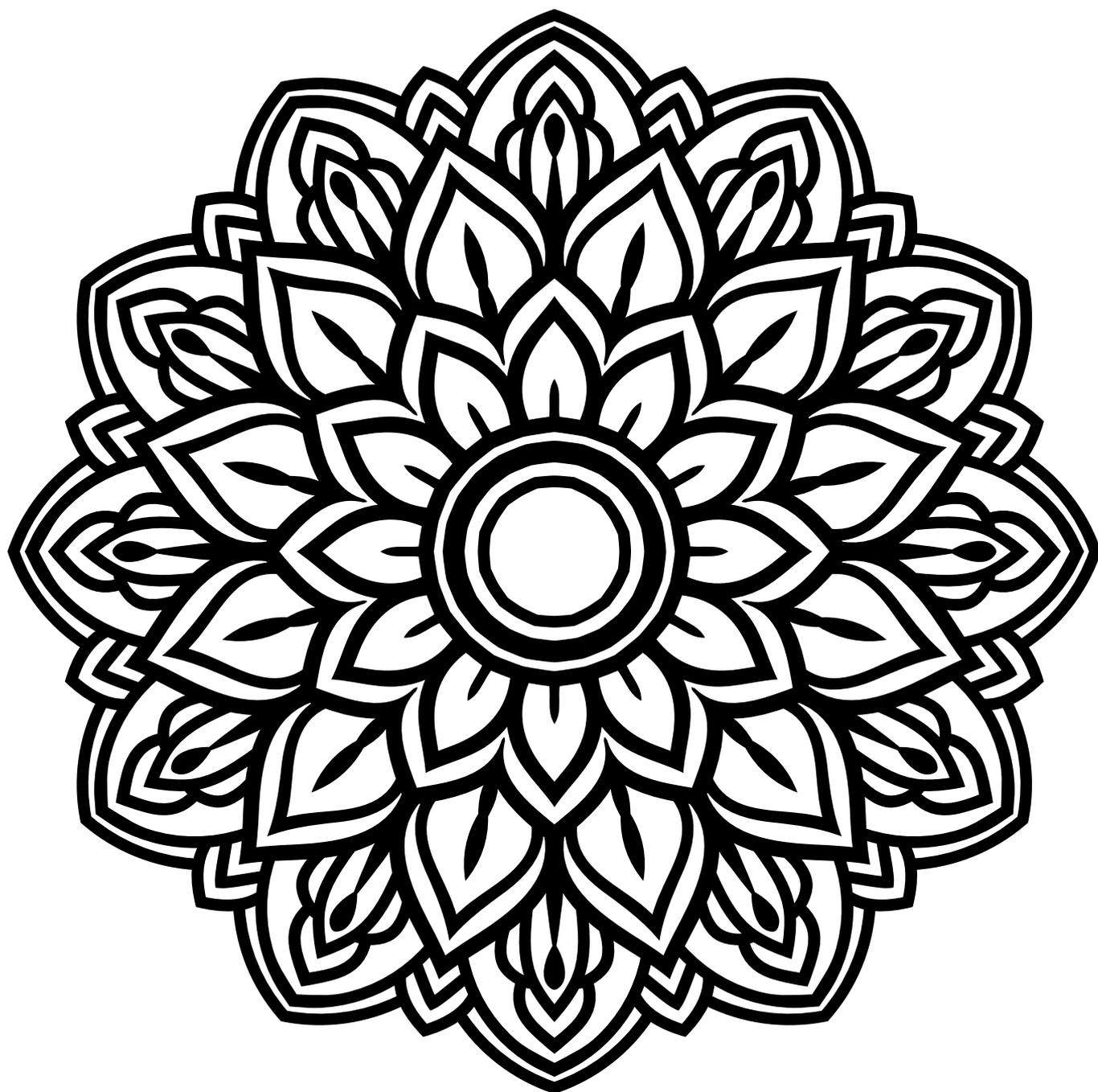
MANDALAS PARA COLOREAR



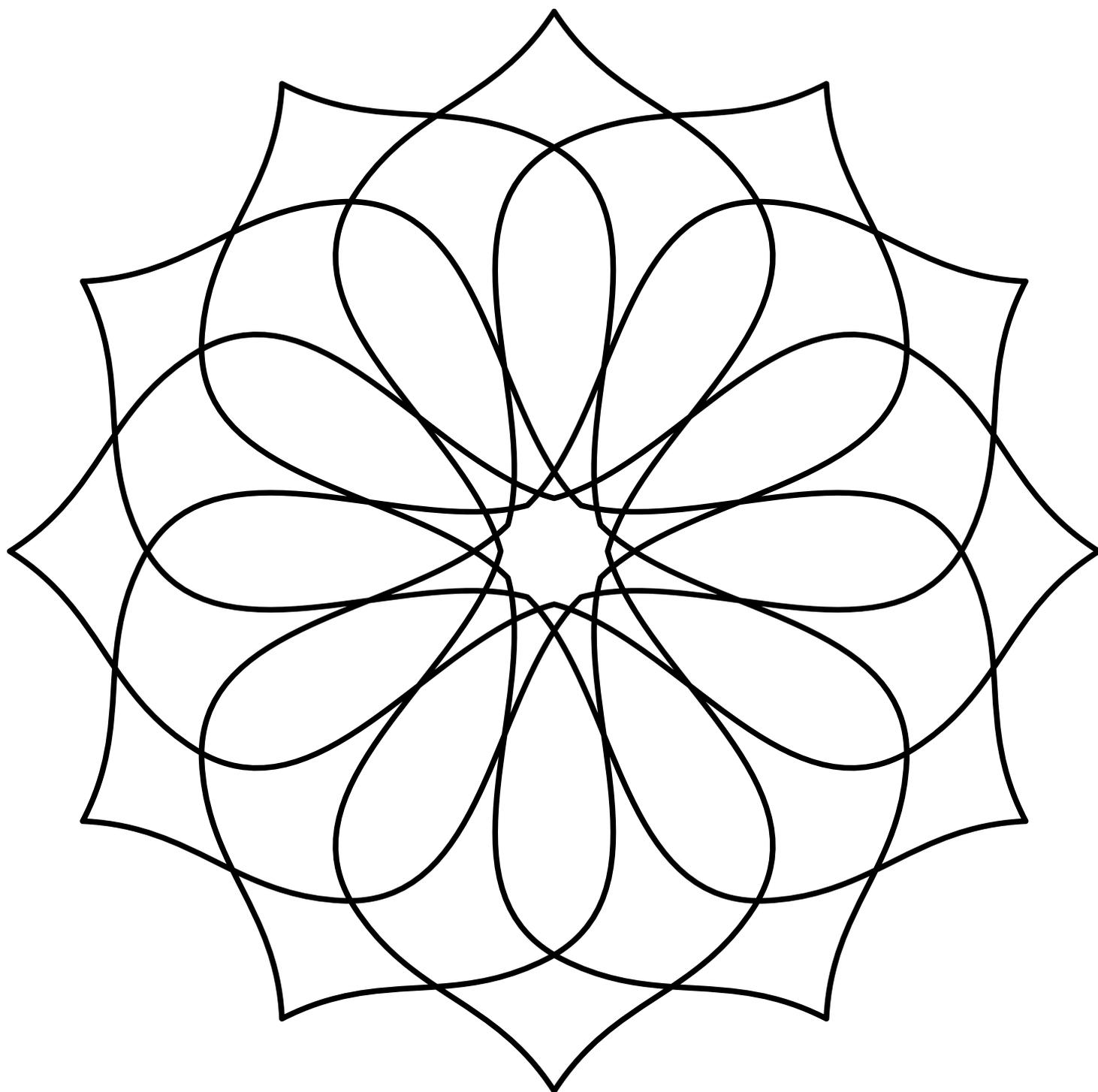
MANDALAS PARA COLOREAR



MANDALAS PARA COLOREAR



MANDALAS PARA COLOREAR



ABORDAR LOS SENTIMIENTOS

3-8 AÑOS

ABORDAR LOS SENTIMIENTOS

¿DE QUÉ COLOR TE SIENTES HOY?



¿SIENTES QUE
VAS HACIA EL
ROJO?



PARA



PIENSA



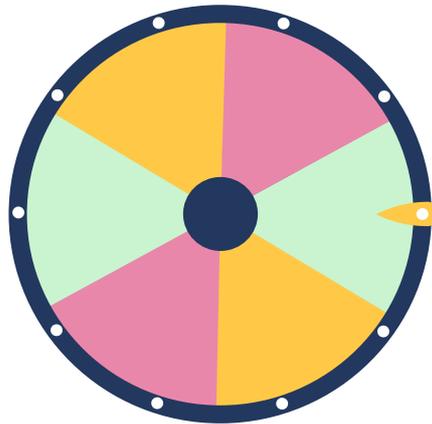
RESPIRACIÓN

COSAS QUE PUEDES INTENTAR
PARA VOLVER AL VERDE



RULETA DE OPCIONES

3-8 AÑOS



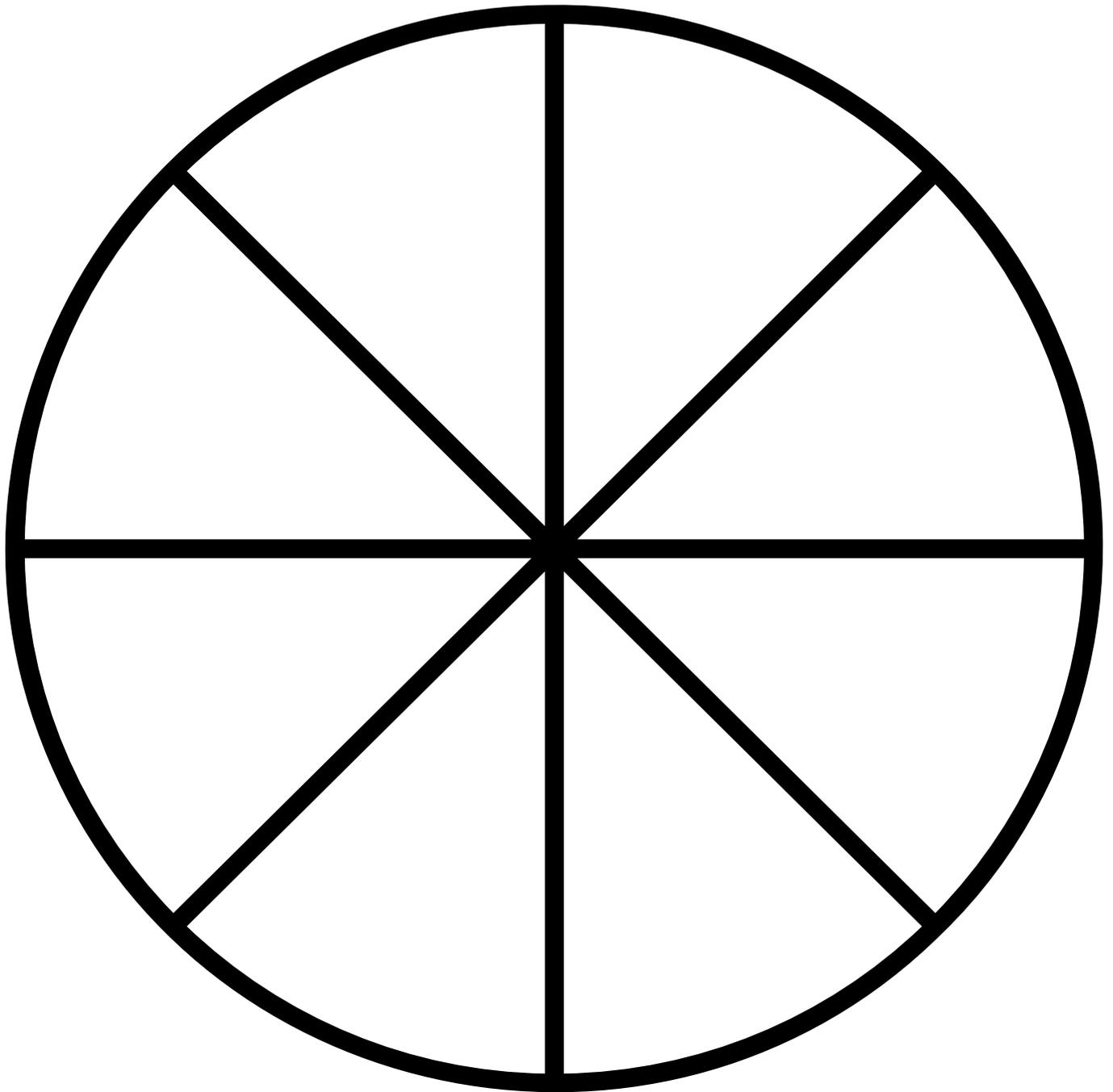
RULETA DE OPCIONES

EN NUMEROSAS OCASIONES, CUANDO SENTIMOS RABIA, IRA, FRUSTRACIÓN, O CUALQUIER OTRA EMOCIÓN DESAGRADABLE, TENDEMOS A EXPRESARLA DE MANERA INADECUADA, COMO POR EJEMPLO, PEGAR VOCES, CHILLIDOS, DAR GOLPES CONTRA ALGO... ESTE INSTRUMENTO NOS AYUDARÁ A ENSEÑAR A LOS/AS MÁS PEQUEÑOS/AS, A GESTIONAR Y EXPRESAR ESTAS EMOCIONES DESAGRADABLES, DE UNA MANERA ADECUADA.

CONSISTE EN HACER UNA LISTA DE NUESTRAS COSAS FAVORITAS, DE LO QUE MÁS NOS GUSTA HACER. POR EJEMPLO, PINTAR, DIBUJAR, SALTAR, CORRER, ESCUCHAR MÚSICA, COCINAR... DESPUÉS TRASLADAMOS ESTA LISTA A LA RULETA, PONIENDO CADA COSA EN UN APARTADO DE LA MISMA. CUANDO NOS INVADA UNA EMOCIÓN DESAGRADABLE, VAMOS A IR A NUESTRA RULETA, Y ELEGIREMOS ALGUNA DE LAS OPCIONES PARA GESTIONAR NUESTRA EMOCIÓN.

RECUERDA QUE TODAS LAS CONDUCTAS INADECUADAS SON APRENDIDAS, Y QUE AL IGUAL QUE HEMOS APRENDIDO A GRITAR CUANDO NOS ENFADAMOS, PODEMOS APRENDER A GESTIONAR ESTE ENFADO DE OTRA MANERA.

RULETA DE OPCIONES



RESPIRACIÓN ESTELAR

3-8 AÑOS



RESPIRACIÓN ESTELAR

APRENDER A RESPIRAR ES UN EJERCICIO PERFECTO PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES Y PODER LLEGAR A LA CALMA DE UNA MANERA ADECUADA.

CON LA RESPIRACIÓN ESTELAR, NIÑOS Y NIÑAS APRENDERÁN FÁCILMENTE LOS PASOS A SEGUIR PARA CONSEGUIRLO, DE UNA MANERA DIVERTIDA.

LO IMPORTANTE ES HACERLES VER QUE DEBEN UTILIZAR SIEMPRE ESTE TIPO DE RESPIRACIÓN, CUANDO SIENTAN EMOCIONES DESAGRADABLES, PARA PODER GESTIONAR ÉSTAS DE FORMA ADECUADA, DESDE UN PUNTO DE CALMA Y TRANQUILIDAD.

Proprefame Siberia

AUTO CONOCIMIENTO

TODO SOBRE MI

3-8 AÑOS



TODO SOBRE MI

TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO ES FUNDAMENTAL PARA PODER GESTIONAR DE UNA MANERA MÁS ADECUADA NUESTRAS EMOCIONES.

ADEMÁS, EL AUTOCONOCIMIENTO VA DE LA MANO DE UNA MEJOR AUTOESTIMA, LO QUE CONTRIBUYE A UNA MEJOR SALUD EMOCIONAL Y MENTAL.

CON ESTA ACTIVIDAD "TODO SOBRE MI", PRETENDEMOS QUE LOS/AS NIÑOS/AS REFLEXIONES SOBRE TODO LO QUE LES RODEA, ELLOS/AS MISMOS/AS, SU FAMILIA, SUS HOBBIES...

Proprefame Siberia

Mi Nombre

.....

TODO SOBRE MI

Dibuja o pega una
foto tuya

Dibuja a todos los miembros
de tu familia

Mis Hobbies

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mis cosas favoritas

.....

.....

.....

.....

.....

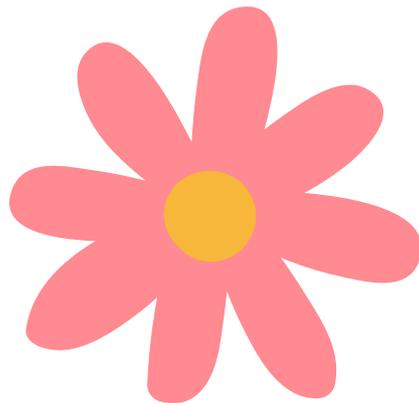
.....

.....

GRATITUD

NUBES DE GRATITUD

3-8 AÑOS



Proprefame Siberia

NUBES DE GRATITUD

PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL, ES FUNDAMENTAL PRACTICAR LA GRATITUD.

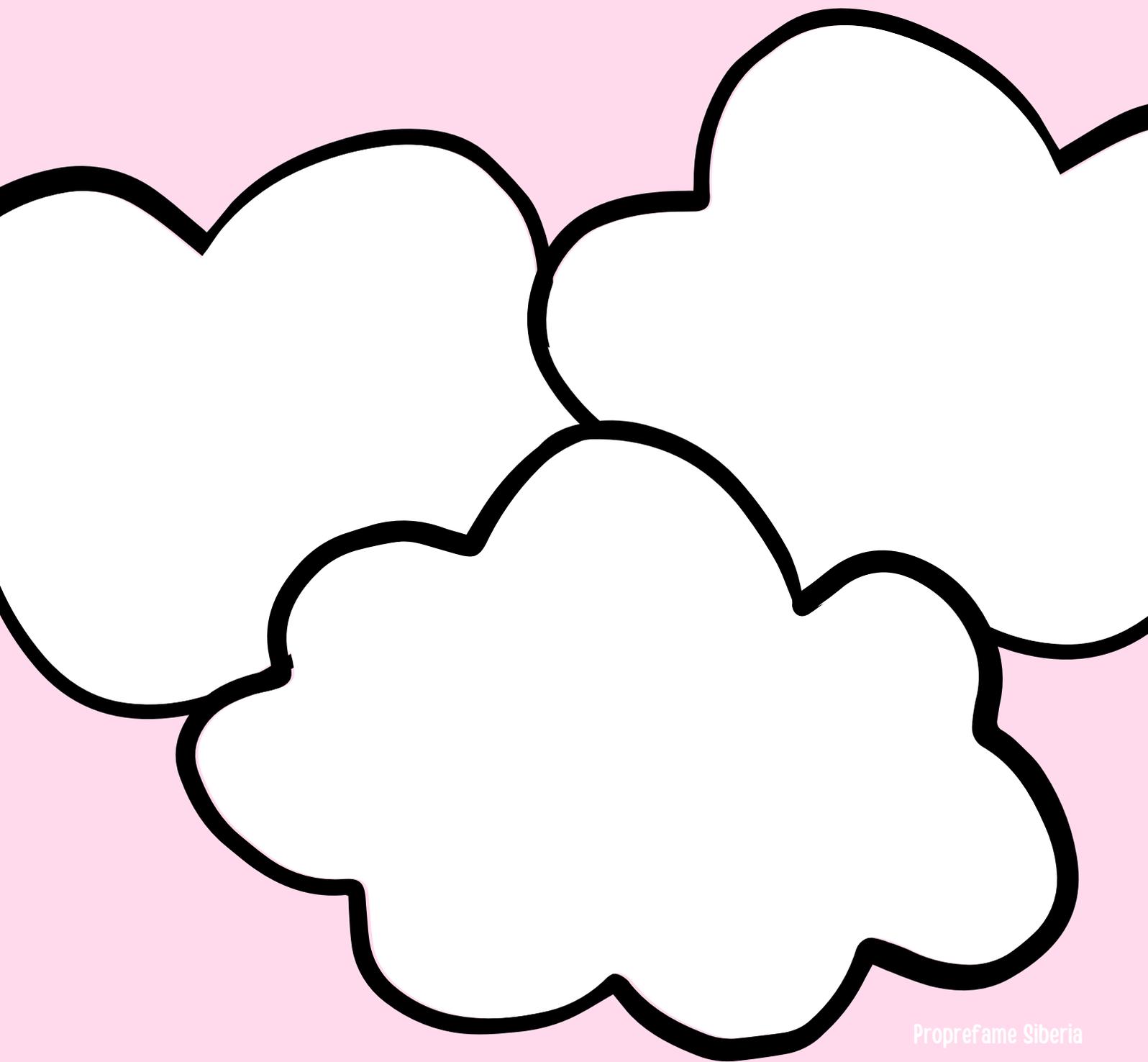
ÉSTA ES LA CUALIDAD DE SER AGRADECIDO, APRECIANDO TODOS LOS GRANDES Y PEQUEÑOS DETALLES DEL DÍA A DÍA.

PARA ELLO, UN BUEN EJERCICIO ES EL QUE OS PROPONEMOS A CONTINUACIÓN, QUE CONSISTE EN AGRADECER CADA DÍA 3 COSAS QUE NOS HAYAN PASADO.

ADEMÁS DE SER UNA GRAN ALIADA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL, LA GRATITUD, ES PRIMORDIAL PARA UNA BUENA AUTOESTIMA.

Proprefame Siberia

DIBUJA 3 COSAS
POR LAS QUE TE SIENTAS
AGRADECIDO/A HOY



EL BOTE DE LA GRATITUD

OTRO EJERCICIO PARA PRACTICAR LA GRATITUD DÍA A DÍA, ES EL "BOTE DE LA GRATITUD", PARA ELLO NECESITARÁS: UN BOTE VACÍO, PUEDES REUTILIZAR LOS BOTES DE LAS VERDURAS, O CUALQUIER OTRO, UN PAQUETE DE PÓSIT, Y UN BOLÍGRAFO.

CADA DÍA, DEBES METER UN PÓSIT EN EL BOTE, CON ALGO QUE AGRADEZCAS DE ESE MISMO DÍA, PUEDEN SER COSAS MUY RELEVANTES O SIN MUCHA IMPORTANCIA, RECUERDA QUE ES MUY IMPORTANTE DARLE VALOR A TODAS LAS COSAS QUE NOS PASAN DÍA A DÍA.

CUANDO LLEVES UNOS MESES HACIÉNDOLO, PUEDES ABRIR EL BOTE, Y LEER LAS NOTAS QUE HAS IDO METIENDO, ESTE MOMENTO SERÁ MUY RECONFORTANTE PARA TI.

ES UNA ACTIVIDAD IDEAL PARA HACER EN FAMILIA, CON UN BOTE COMÚN PARA TODOS/AS O CADA UNO/A CON EL SUYO.

¿JUGAMOS?

BINGO DE EMOCIONES

4-8 AÑOS



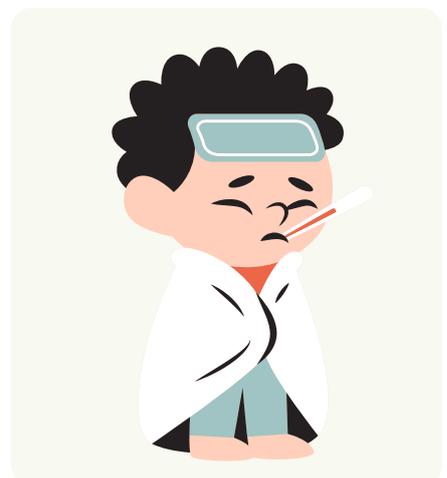
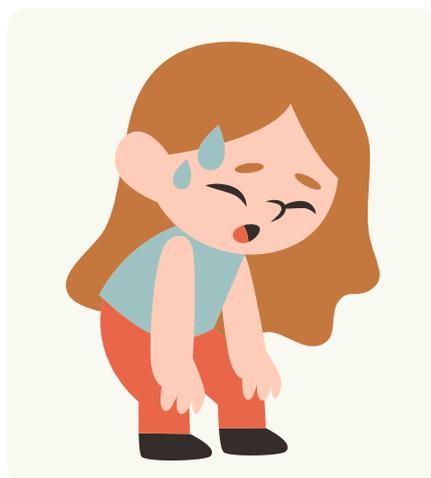
Proprefame Siberia

BINGO DE EMOCIONES

OS PRESENTAMOS NUESTRO BINGO DE EMOCIONES.
CONSTA DE VARIOS CARTONES PARA JUGAR EN FAMILIA, Y DE
UNA PÁGINA RECORTABLE DE FICHAS, QUE SERÁN LAS QUE
DEBEMOS IR SACANDO UNA A UNA PARA JUGAR AL BINGO.

Proprefame Siberia

BINGO EMOCIONAL



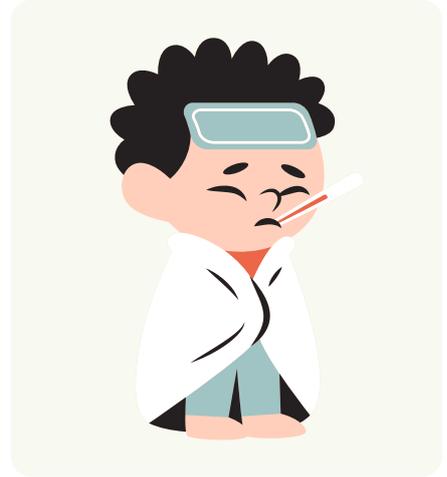
BINGO EMOCIONAL



BINGO EMOCIONAL



BINGO EMOCIONAL



TARJETAS BINGO

Proprefame Siberia



DIVERTIDO/A



FELIZ



TRISTE



DECEPCIONADO/A



ASUSTADO/A



ALOCADO/A



SORPRENDIDO/A



BURLÓN/A



ENFERMO/A



CONFUSO/A



PENSATIVO/A



ENAMORADO/A



JUGUETON/A



CHISTOSO/A



APÁTICO/A



ALEGRE



CONTENTO/A



ALIVIADO/A



CANSADO/A



CULPABLE



AVERGONZADO/A



CARIÑOSO/A



TRANQUILO/A



EMOCIONADO/A



PREOCUPADO/A

SOPA DE LETRAS

4-8 AÑOS

A W G T y ' Q P
B U E V I O F
I C D R U I T V E
P S F A O H J y
H K C G D Q L
B x L J z W R S
N K V E N F X

SOPA DE LETRAS DE EMOCIONES



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

ALEGRÍA

ENFADO

FELICIDAD

MIEDO

RABIA

SORPRESA

TRANQUILIDAD

TRISTEZA

PAREJAS DE EMOCIONES

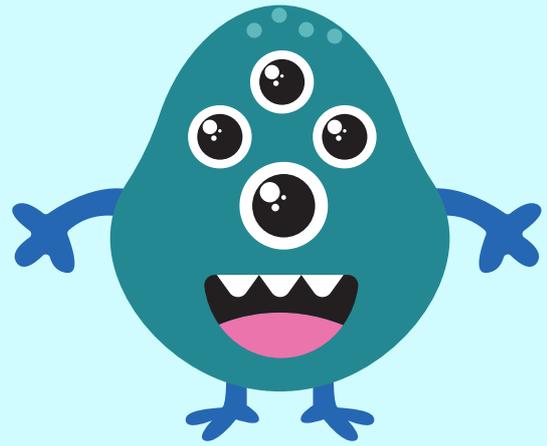
VERSIÓN MONSTRUOSA

3-8 AÑOS





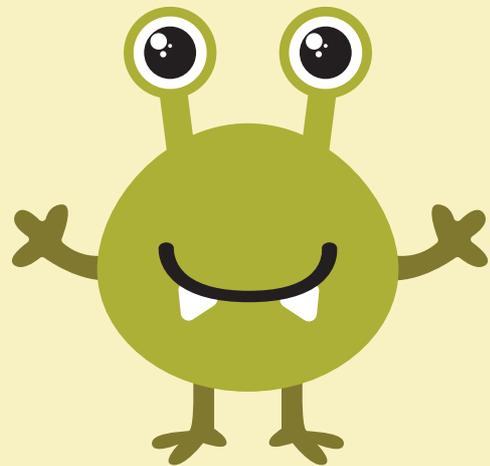
Estoy
feliz



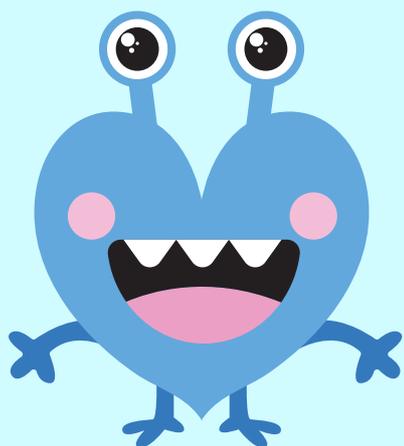
Estoy
Enfadado/a



Estoy
Tranquilo/a



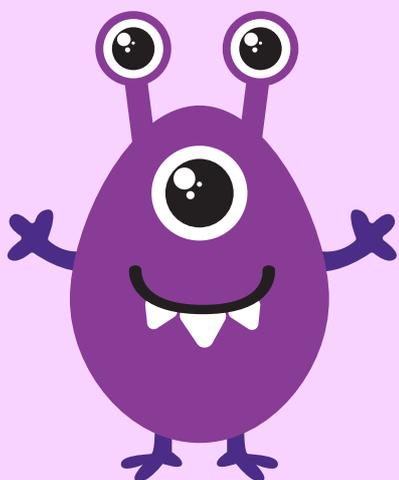
Estoy
Aburrido/a



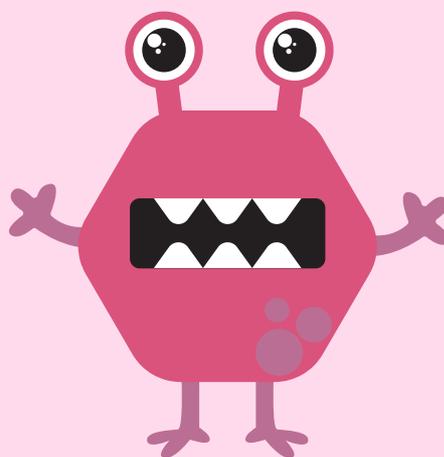
Estoy
Sorprendido/a



Estoy
Alegre



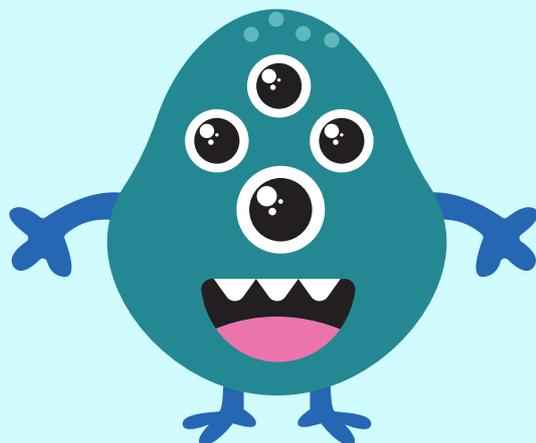
Estoy
Avergonzado/a



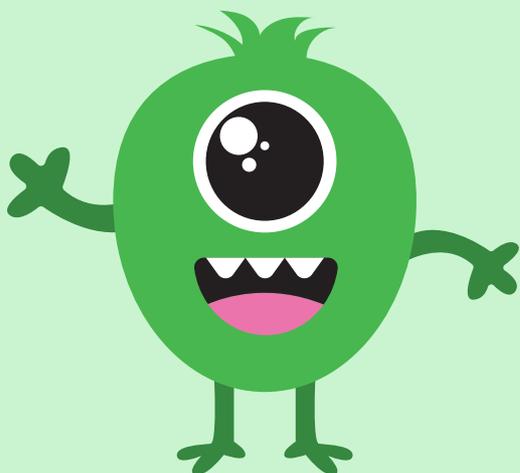
Estoy
Asustado/a



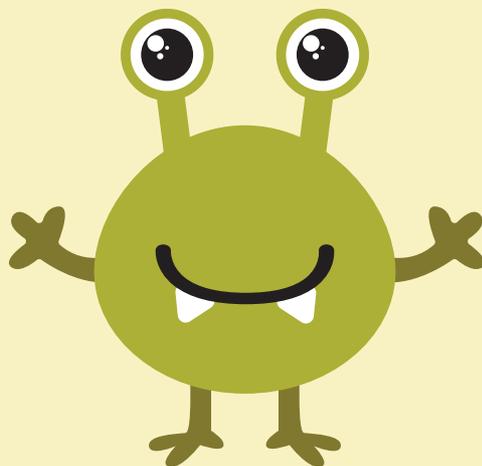
Estoy
feliz



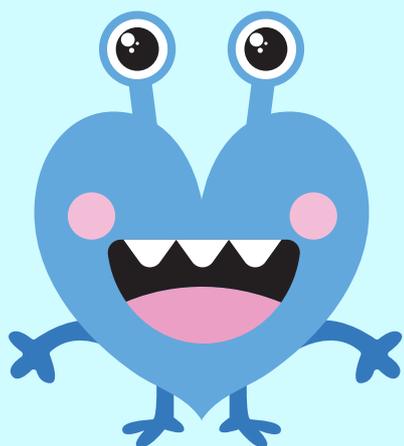
Estoy
Enfadado/a



Estoy
Tranquilo/a



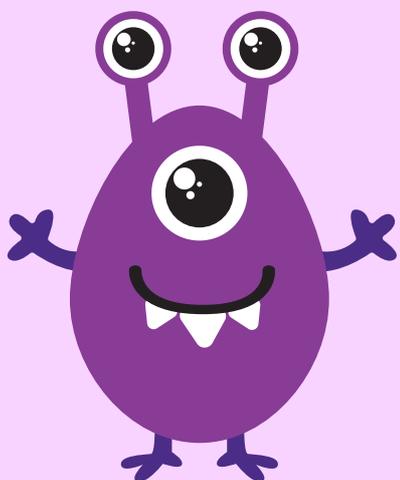
Estoy
Aburrido/a



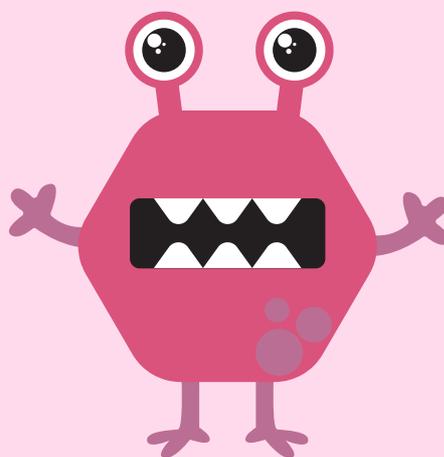
Estoy
Sorprendido/a



Estoy
Alegre



Estoy
Avergonzado/a



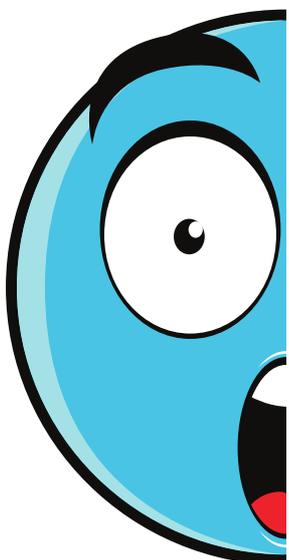
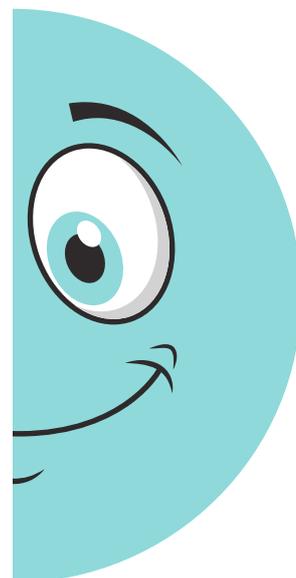
Estoy
Asustado/a

COMPLETA LOS DIBUJOS

4-8 AÑOS

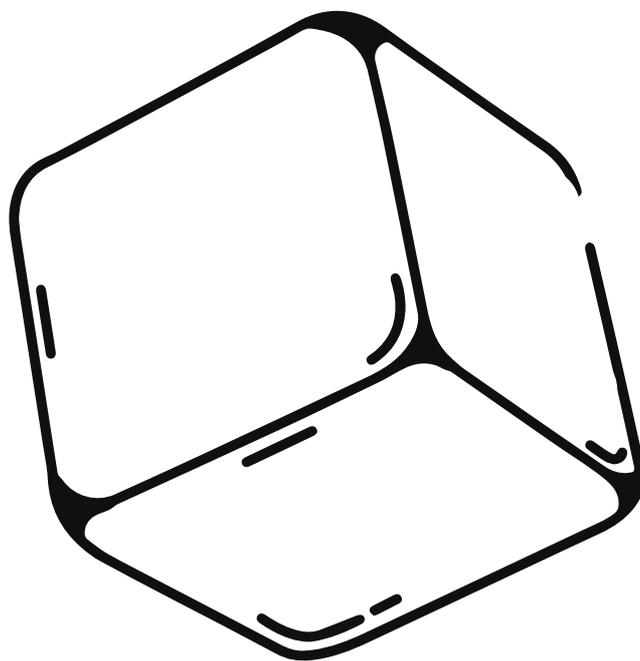


COMPLETA LOS DIBUJOS



EL DADO DE LAS EMOCIONES

4-8 AÑOS



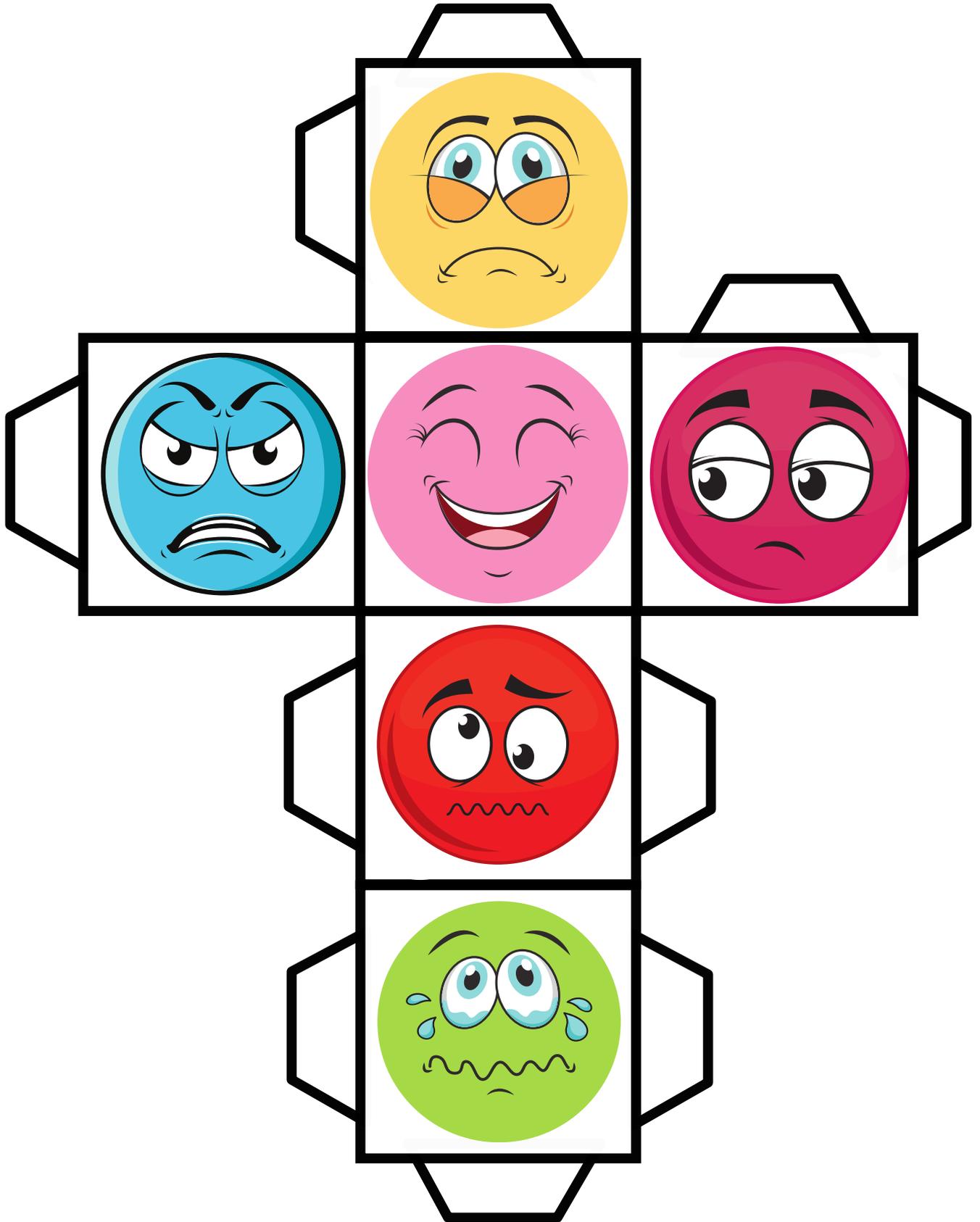
EL DADO DE LAS EMOCIONES

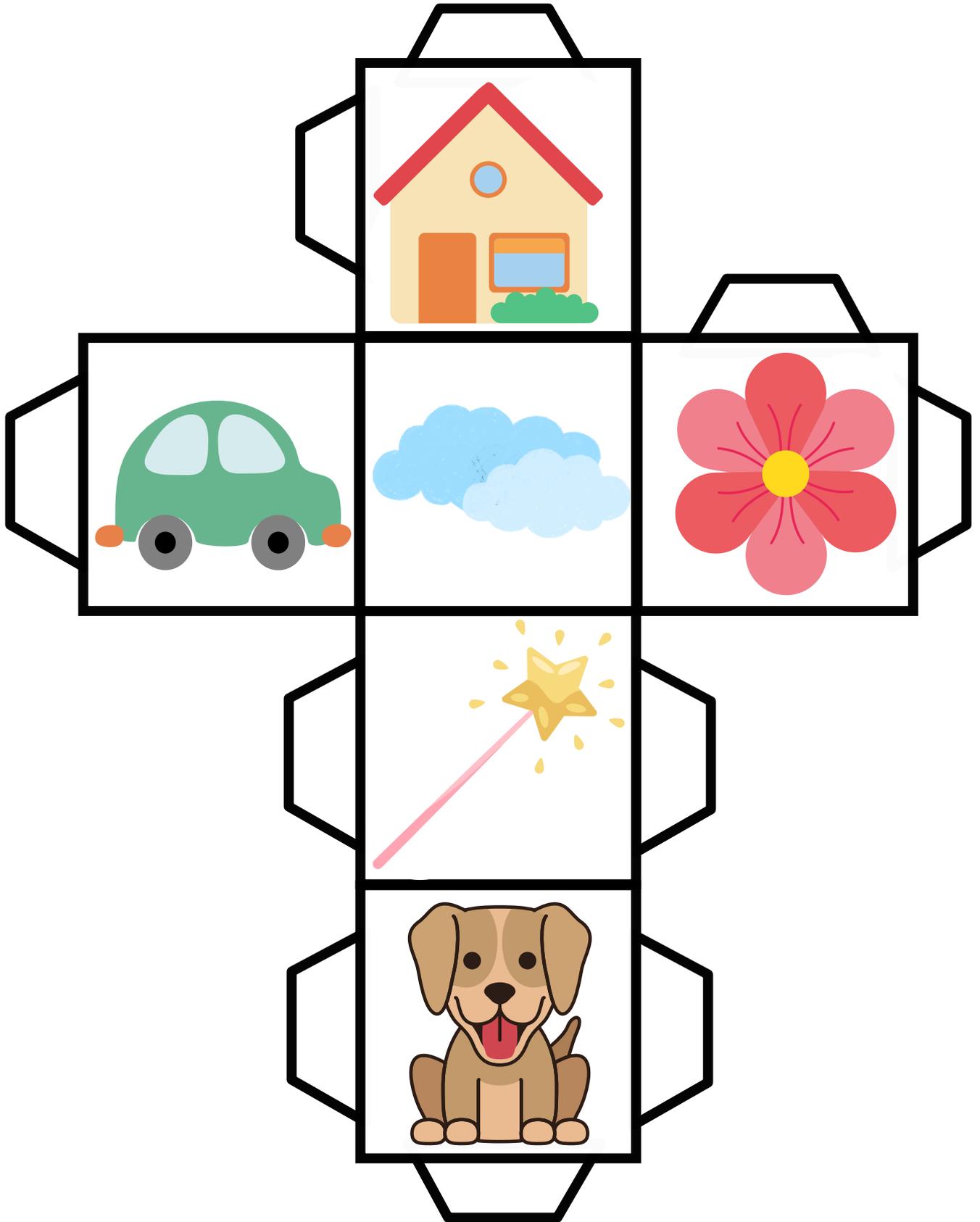
INSTRUCCIONES:

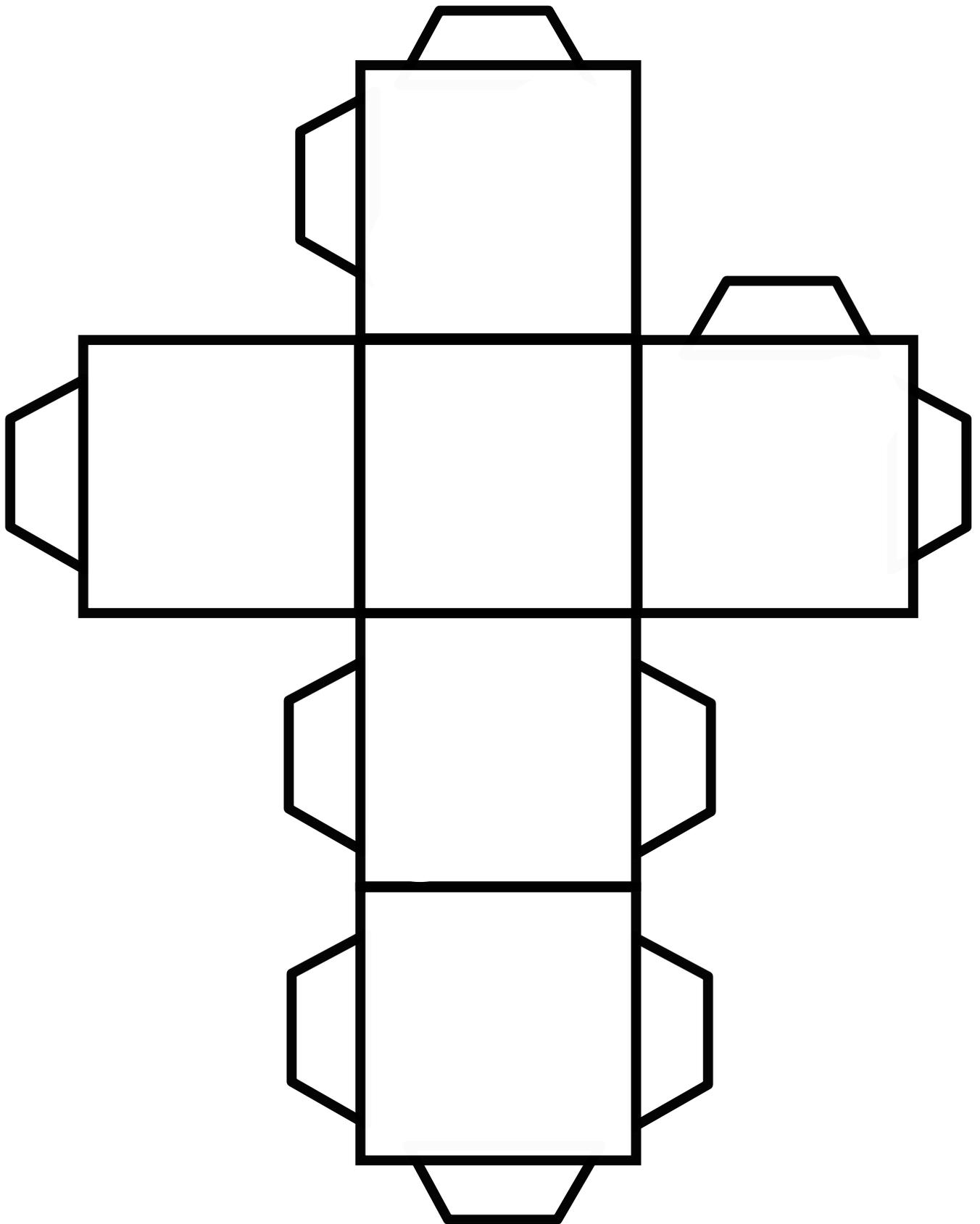
EN PRIMER LUGAR, MONTA LOS DOS DADOS.
ES MUY SENCILLO, SOLO TIENES QUE DOBLARLOS Y
PEGARLOS CON PEGAMENTO.
UNA VEZ ESTÉN MONTADOS,
¡COMIENZA EL JUEGO!

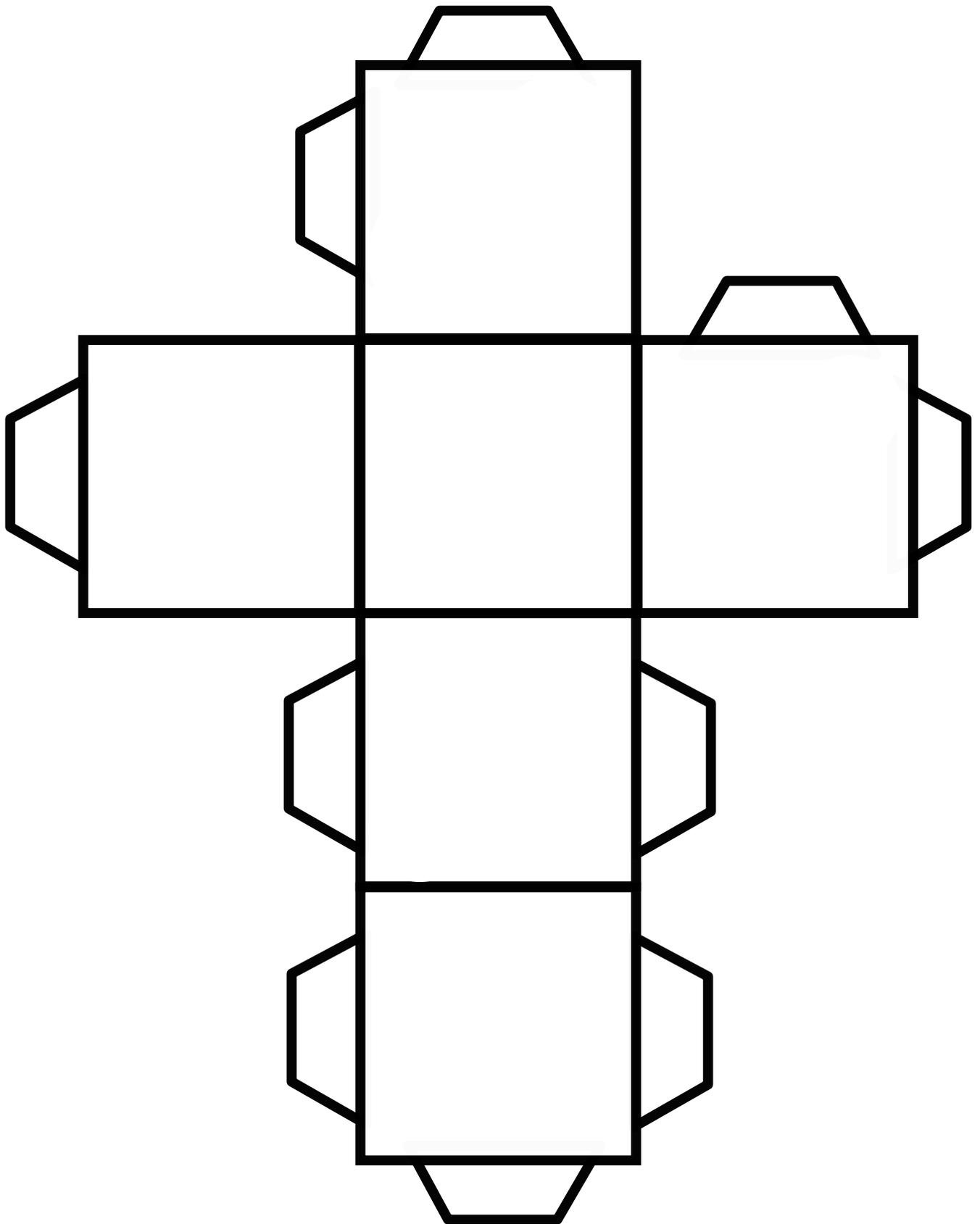
TIRA LOS DOS DADOS E INVENTA UN CUENTO O UNA PEQUEÑA
HISTORIA CON LA EMOCIÓN Y EL PERSONAJE O COSA QUE TE
HAYAN TOCADO. JUEGA UNA Y OTRA INVENTANDO E
INVENTANDO CUENTOS E HISTORIAS.

CREA TUS PROPIOS DADOS DE LAS EMOCIONES, CON LAS DOS
PLANTILLAS QUE ADJUNTAMOS EN BLANCO.









PROPREFAME SIBERIA

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN CON FAMILIAS Y MENORES EN RIESGO
MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS SIBERIA**

 **ANEXO CID TALARRUBIAS
C/JOSÉ LÓPEZ LEDESMA S/N
 924 631 194**

 **PROPREFAME MANCOMUNIDAD SIBERIA**

 **PROPREFAMESIBERIA**

 **NATALIA DELGADO FAJARDO
EDUCADORA SOCIAL**

Programa de
Prevención con Familias y
Menores en Riesgo.
Dirección General Políticas
Sociales e Infancia y Familia.

 **MANCOMUNIDAD
DE MUNICIPIOS
SIBERIA**

JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales