



1

CONOCE EL EMOCIONARIO



RECONOZCO MIS EMOCIONES

¿CÓMO ME SIENTO?

¿Qué emoción es? Lee y arrastra o recorta y pega. Después rodea o marca cómo te sientes hoy:

Alegría

Tristeza

Enfado

Miedo

Calma

¿CUÁNDO ME SIENTO ASÍ?

Une cada niño con su situación



Cuando juego con mis amigos

Cuando me regañan

Cuando alguien no me escucha

Cuando estoy tranquilo/a

2

REGULO MIS EMOCIONES

¿QUÉ PUEDO HACER?

Para calmarme cuando estoy enfadado/a puedo.... Marca o haz una X



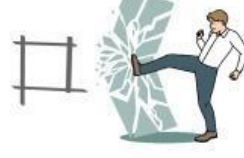
Contar hasta 10



Respirar



Romper cosas



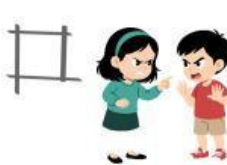
Dar patadas



Hablar con alguien



Pedir ayuda



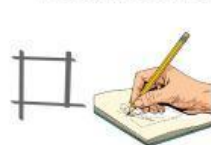
Pegar a alguien



Gritar



Llorar



Escribir

PIENSO EN MÍ

Escribe sobre tí y cómo te puede ayudar lo que hemos aprendido

Cuando me siento _____, puedo _____.

La estrategia que más me ayuda es _____.

