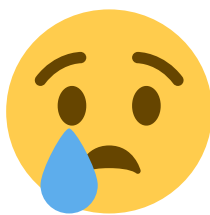


Las emociones

Tarjetas y póster para nombrar cómo nos sentimos



Contenido:

- 16 tarjetas de emociones para recortar
- Póster “¿Cómo te sientes hoy?” con todas las emociones
- Edad orientativa: 3-8 años

Imprime en A4 y recorta por las líneas de puntos. Recomendado: laminar para reutilizar.

Guía para el maestro y la familia

PARA QUIÉN ES

Educación infantil y primer ciclo (3-8 años). Educación emocional y tutoría.

OBJETIVOS

- Reconocer y nombrar las emociones propias y ajenas.
- Dar herramientas para expresar cómo nos sentimos.
- Normalizar que de todas las emociones se puede hablar.

ACTIVIDADES CON PROGRESIÓN

Nivel inicial

Muestra una tarjeta y representa la emoción con la cara y el cuerpo. Los niños la adivinan.

Nivel medio

El póster en la asamblea: cada niño señala cómo se siente hoy y, si quiere, explica por qué.

Nivel avanzado

Rincón de la calma: cuando un niño está alterado, elige la tarjeta de cómo se siente y la de cómo le gustaría sentirse.



contento / contenta



triste



enfadado / enfadada



asustado / asustada



sorprendido / sorprendida



avergonzado / avergonzada



cansado / cansada



emocionado / emocionada



nervioso / nerviosa



tranquilo / tranquila



orgullosa / orgulloso



celoso / celosa



frustrado / frustrada



agradecido / agradecida



aburrido / aburrida



confundido / confundida

¿Cómo te sientes hoy?



contento / contenta



triste



enfadado / enfadada



asustado / asustada



sorprendido / sorprendida



avergonzado / avergonzada



cansado / cansada



emocionado / emocionada



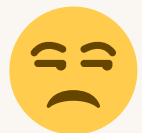
nervioso / nerviosa



tranquilo / tranquila



orgulloso / orgullosa



celoso / celosa



frustrado / frustrada



agradecido / agradecida



aburrido / aburrida



confundido / confundida