Mi Aula Mágica

# Mis emociones mágicas

## Aprendo a reconocer lo que siento

Educación Inicial y Primaria





www.miaulamagica.com

Mi Aula Mágica

# Presentación

**En este cuadernillo aprenderé a reconocer mis emociones y expresarlas con respeto.**

Las emociones forman parte de nuestra vida. Cuando aprendemos a reconocer lo que sentimos, podemos hablar con calma, pedir ayuda y comprender mejor a los demás.



## Aprenderé a:

- Reconocer cómo me siento
- Nombrar mis emociones
- Expresarme con respeto
- Calmarme y pedir ayuda

Mi Aula Mágica

## Actividad 1

# Uno cada carita con su emoción

Observa las caritas y une cada una con la emoción que corresponde.













- Alegría
- Tristeza
- Enojo
- Miedo
- Calma
- Sorpresa

Mi Aula Mágica

Actividad 2

# Coloreo

## la emoción que siento hoy

Observa las emociones y colorea la carita que muestra cómo te sientes hoy.



Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma



Sorpresa

**Hoy me siento:**

Mi Aula Mágica

## Actividad 3

# Marco qué puedo hacer cuando estoy enojado

Marca con ✓ las acciones que me ayudan a calmarme cuando estoy enojado.

1. Respiro profundo



2. Cuento despacio




3. Pido ayuda a un adulto



4. Hablo con calma



5. Grito o hago berrinche



6. Empujo o pego



Mi Aula Mágica

## Actividad 4

# Completo la frase

Pienso en mis emociones y completo las frases.



Me siento feliz cuando...





Me siento tranquilo cuando...





Me siento triste cuando...





Cuando me enojo puedo...



Mi Aula Mágica

# Semáforo emocional

## Aprendo a calmarme



**Rojo:** me detengo.



**Amarillo:** respiro.



**Verde:** hablo con calma.



### Mi idea o mi dibujo

Mi Aula Mágica

# Lista de cotejo

## ¿Cómo voy aprendiendo?



| Indicadores | Sí | A veces | Estoy aprendiendo |
|---|---|---|---|
| 1 Reconozco la alegría. | ○ | ○ | ○ |
| 2 Reconozco la tristeza. | ○ | ○ | ○ |
| 3 Reconozco el enojo. | ○ | ○ | ○ |
| 4 Reconozco el miedo. | ○ | ○ | ○ |
| 5 Reconozco la calma. | ○ | ○ | ○ |
| 6 Expreso mis emociones con respeto. | ○ | ○ | ○ |