

MIS EMOCIONES



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR



HERRAMIENTAS



Seguimos con la **VIRTUD** del **AUTOGOBIERNO**. En este entrenamiento otro valor que desarrolla la virtud es el **VALOR** de la **FLEXIBILIDAD**, por que nos ayuda a reconocer lo que nos hace diferentes a otros y aceptar a los demás. Nos ayuda a sabernos adaptar y vivir mejor incluso en la incomodidad.



Los **SUPERVILLANOS** serán: **OFENDER** o **LASTIMAR.**, para que cuidemos mucho a los demás y practiquemos la flexibilidad, a demás de seguir practicando justicia y fortaleza.



La forma en cómo vamos a evitar esos supervillanos será con los **VERBOS: PIENSO, ACEPTO Y ACTÚO** que nos ayudarán a regular la reacción o el impulso.





MIS EMOCIONES

P. BAJA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 1

MIS
EMOCIONES

INICIO.

CÍRCULO HUP



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.
Pienso lo que siento.

- Vean el video sobre la emoción de la semana.
- Esta semana realizarán una gimnasia cerebral en la que tocaremos la rodilla con nuestras manos, cada día el movimiento es diferente, puedes proyectar todos los días solo la gimnasia cerebral desde este link https://www.youtube.com/watch?v=8Cy2C06C_c4
- Recuerda revisar los **objetivos y sugerencias** para sacarle mejor provecho al círculo.

CÍRCULO HUP 1

LINK DE MÚSICA

CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL

DESARROLLO

ACTIVIDAD “CAMINO POR EL ESPACIO”

- Vamos a colocar una canción, lenta y tranquila con la cual vamos a caminar por todo el salón.
- En algún momento aleatorio pon pausa a la canción y dí “alto”.
- Los alumnos intentaran quedar en pareja, donde se van a observar detenidamente uno al otro.
- Después de unos 10 segundos, la musica continua y repetimos las pausas mínimo 3 veces.
- Al terminar las 5 veces la maestra hará preguntas sobre cómo vienen los alumnos por ejemplo “¿De qué color son los lentes de Ana? o ¿Carlos trae dos suéteres hoy?”
- Si los niños responden correctamente dan un brinco alto gritando “YEAH” si se equivocan, todo el salón hará 5 sentadillas.
- Te recomiendo hacer 5 preguntas y empezar otra ronda de caminar en el espacio.
- Realiza esta dinámica 3 veces.



CIERRE

- Nos sentamos todos en su lugar, nos calmamos con un Pienso, inhala, exhala. Acepto, inhala y actúo, exhala.
- Recordamos los supervillanos: pelear, ofender o lastimar y nos preparamos para el resto de las actividades del día.



EN CLASE O EN CASA

VER EL LIBRO

- Escribe las emociones que tuviste el día de hoy y marca la dimensión que la sentiste. En el número 1 escribe qué la provocó y en el 2, indica si tu conducta fue adecuada.

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

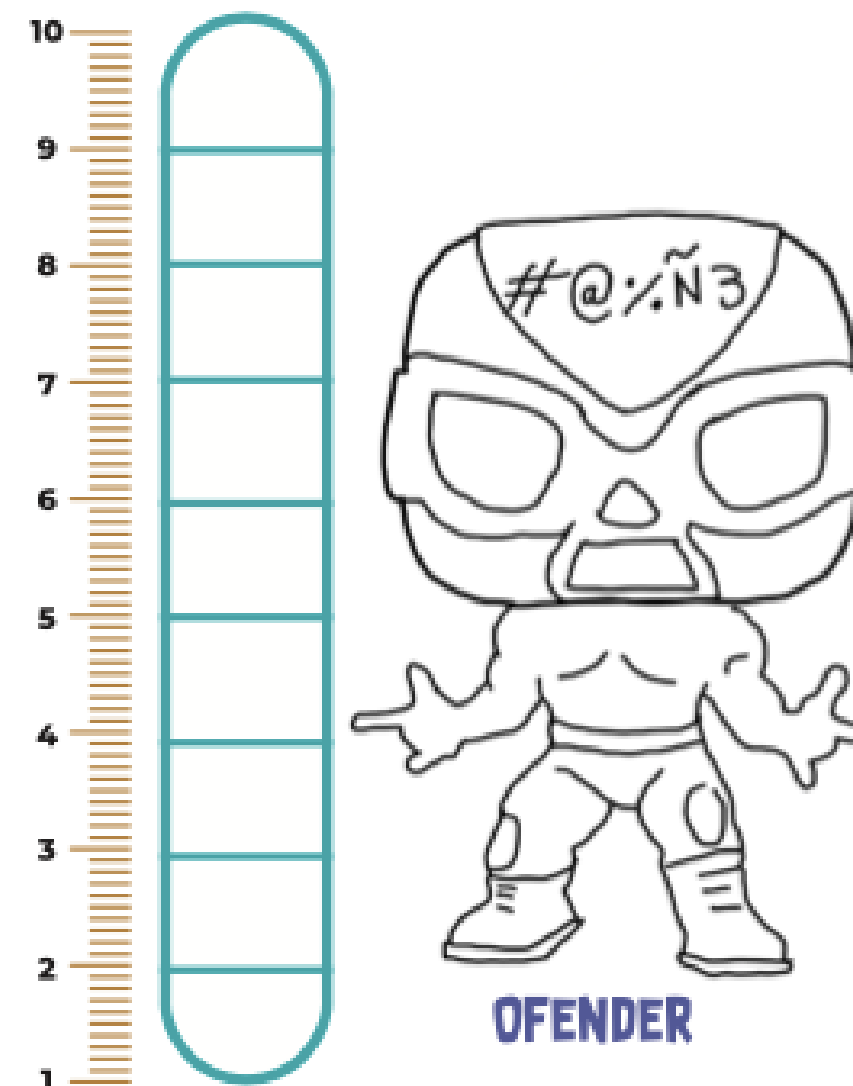
1. _____
2. SI PUEDE MEJORAR LA DEBO MEJORAR

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

1. _____
2. SI PUEDE MEJORAR LA DEBO MEJORAR

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

1. _____
2. SI PUEDE MEJORAR LA DEBO MEJORAR



- Marca tu nivel de esfuerzo para cumplir con tu misión y luchar en contra de los villanos en donde 10 es el máximo.

TAREA

- Trae un recipiente para guardar los papелitos de las emociones de la actividad de la siguiente semana.
- Es una caja pequeña por salón.





OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

GIMNASIA CEREBRAL OBJETIVOS

- **Mejora la coordinación motriz:** Favorece la conexión entre el cerebro y el cuerpo, ayudando a desarrollar movimientos cruzados.
- **Fomenta la lateralidad cerebral:** Activa ambos hemisferios cerebrales al cruzar el eje medio del cuerpo.
- **Estimula la concentración y atención:** Ideal para comenzar clases o actividades al preparar la mente y el cuerpo.
- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Promueve la relajación y ayuda a liberar tensión acumulada.
- **Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro:** Mejora el estado de alerta y el aprendizaje.
- **Fortalece el equilibrio y la postura:** Al mover el cuerpo y estabilizarse, desarrollan mayor conciencia corporal.
- **Fomenta la memoria y el ritmo:** Si se acompaña con música o patrones de repetición, ayuda a recordar secuencias.

SUGERENCIAS.

- **Es una gimnasia sencilla, para hacerla más dinámica puedes:**
 - Jugar con las velocidades.
 - Ir diciendo, derecha o izquierda.
 - Pueden ir jugando a hacer la mano y la rodilla con la misma mano o cruzada.
 - Pueden incluir otras partes del cuerpo.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍCULO HUP.

Objetivos:

1. Enseñar a los niños de preescolar una estrategia concreta para identificar y regular sus emociones.
2. Promover el desarrollo de la autorregulación emocional a través de la práctica guiada.
3. Fomentar el uso de herramientas prácticas como ARPAA en situaciones reales.

Beneficios:

1. Mejora en la inteligencia emocional: Los niños aprenden a identificar sus emociones, lo que facilita su manejo en momentos difíciles.
2. Prevención de conflictos: Aplicar ARPAA les ayuda a actuar con calma y resolver situaciones de manera positiva.
3. Fomento de la empatía y la comunicación: Reconocer cómo se sienten ellos y los demás desarrolla habilidades sociales importantes.
4. Reducción de conductas impulsivas: Promueve la reflexión antes de actuar, ayudando a disminuir berrinches y conflictos.

Sugerencias para la actividad:

1. Dinamiza el aprendizaje: Usa gestos y sonidos al enseñar los pasos ARPAA para hacerlo más atractivo.
2. Practica con ejemplos cercanos: Utiliza situaciones comunes del entorno escolar para que los niños se identifiquen.
3. Repite los pasos: Asegúrate de que todos los niños los repitan en voz alta varias veces para interiorizarlos.
4. Fomenta la creatividad: Permite que los niños sugieran soluciones alternativas para los problemas planteados.
5. Refuerza con el reconocimiento: Celebra sus esfuerzos por aplicar ARPAA como un logro significativo.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

OBJETIVOS. CAMINO POR EL ESPACIO

- **Fortalecer la empatía:** Ayudar a los alumnos a conectar con sus compañeros, observando detalles que los hagan sentirse valorados y comprendidos.
- **Mejorar la comunicación no verbal:** Fomentar la capacidad de leer e interpretar señales del entorno y de las personas, como expresiones faciales y lenguaje corporal.
- **Desarrollar la autoobservación y la autorregulación:** Aprender a controlar sus movimientos y respetar las pausas e instrucciones durante la actividad.
- **Promover el trabajo en equipo y el respeto:** Facilitar interacciones respetuosas y colaborativas al formar parejas y participar en la dinámica grupal.
- **Fomentar la tolerancia y la inclusión:** Reconocer y valorar las diferencias entre sus compañeros, fortaleciendo el sentido de comunidad.
- **Desarrollar la atención plena (mindfulness):** Enseñar a los alumnos a estar presentes en el momento, observando con intención y sin distracciones.
- **Incentivar el manejo emocional:** Brindarles una oportunidad para gestionar emociones como la alegría al responder correctamente o la frustración al equivocarse.
- **Estimular la curiosidad y el interés por los demás:** Despertar en los alumnos la motivación de conocer más a sus compañeros de manera significativa y respetuosa.



SUGERENCIAS.

- Asegúrate de que haya suficiente espacio para que los alumnos puedan caminar con libertad.
- Establece normas claras, como evitar correr o empujar.
- Prueba canciones de piano, cuerdas o música ambiental relajante.
- Explica que la actividad es un reto para desarrollar su capacidad de observación y trabajo en equipo.
- Recompensa la participación con elogios o pequeños incentivos simbólicos.
- Haz preguntas que varíen en dificultad, por ejemplo:
 - Fácil: ¿Qué color de zapatos tiene María?
 - Intermedia: ¿Quién lleva un moño azul en el cabello?
 - Avanzada: ¿Cuántos niños llevan camiseta de rayas?
- Ajusta el tiempo: Si notas que algunos alumnos necesitan más tiempo para observar, aumenta el intervalo de pausa antes de que continúe la música.
- Además de brincar o hacer sentadillas, puedes incluir acciones como dar un giro, aplaudir o mover los brazos en círculo para mantener la dinámica fresca.
- Al final de cada ronda, reconoce el esfuerzo de los alumnos, incluso si no acertaron todas las respuestas.
- En la última repetición, puedes dejar que los alumnos creen sus propias preguntas observando detalles de sus compañeros.
- Asegúrate de que todos los niños se sientan incluidos y adaptados a la actividad, ajustando según necesidades especiales o edades más tempranas.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

EN CLASE O EN CASA.

Beneficios:

1. Conciencia emocional: Ayuda a los niños a identificar y reflexionar sobre las emociones que experimentaron durante el día.
2. Autoevaluación: Permite a los niños analizar sus propias conductas y determinar si fueron apropiadas o necesitan mejorar.
3. Regulación emocional: Fomenta la capacidad de gestionar emociones y tomar decisiones más conscientes.
4. Responsabilidad personal: Promueve la toma de responsabilidad sobre sus acciones y el impacto de sus conductas.
5. Fortalecimiento del esfuerzo: Motiva a los niños a evaluar su compromiso y mejorar su dedicación hacia los objetivos propuestos.

Sugerencias para la actividad:

1. Ayúdales dándo ejemplos para que aprendan a llevar este tipo de registro.
2. Puedes ir preguntando si sintieron una emoción (tú vas mencionando emociones) durante el día y qué las provocó.
3. Recuerda que el análisis sobre su esfuerzo está relacionado con el supervillano y con la misión.
4. Invita a los niños a patricular sobre su experiencia.



MIS EMOCIONES

P. BAJA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 2

MIS
EMOCIONES



GIMNASIA CEREBRAL



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.

Digo lo que siento.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral. La gimnasia cerebral es bailar la canción de la taza y la tetera.
- Menciona al supervillano de la distracción para que lo recuerden y presenta ahora al supervillano de la distracción. Puedes proyectarlo en la pantalla o mostrarlo en el libro.
- Presenta la emoción de la semana con el video correspondiente.

*** Recuerda revisar las sugerencias y objetivos.**

[CÍRCULO HUP 2](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



DESARROLLO

VER EL LIBRO

- En esta semana usaremos un recipiente para guardar los papelitos de las emociones.
- Es una caja pequeña por salón.

1. Primero en papelitos escribirán todas las emociones que se acuerden que existen.
2. Doblarán los papelitos y los meterán a la caja.
3. Formen equipos de 4 a 5 personas. Cada equipo sacará 3 emociones de la cajita.
4. El juego consiste en hacer una obra de teatro o una representación de una situación que involucre las emociones que sacaron de la cajita.
5. Tendrán 10 minutos para ponerse de acuerdo y el resto de la clase hará las representaciones.
6. En el caso de los más pequeños, pueden representar solo la emoción sin construir la situación, o tú puedes darles la situación.
7. Cuando los equipos pasen, los demás platicarán de las emociones que vieron, qué hubieran hecho al respecto y cómo creen que se resuelve la situación.
8. Si les falta tiempo, pueden seguir jugando la semana que viene en lugar de la actividad sugerida.

CIERRE

- Nos sentamos todos en su lugar, nos calmamos con un Pienso, inhala, exhala. Acepto, inhala y actúo, exhala.
- Recordamos los supervillanos: pelear, ofender o lastimar y nos preparamos para el resto de las actividades del día.

TAREA

Para la siguiente sesión harán una dinámica con dos cajitas y pompones.

Estas cajitas se usarán de manera permanente en el salón.

[VER EL LIBRO](#)

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.

- Esta semana usaremos la cajita.
- Primero en papellitos escribirán todas las emociones que se acuerden que existen.
- Doblarán los papellitos y los meterán a la caja.
- Formen equipos de 4 a 5 personas. Cada equipo sacará 3 emociones de la cajita.
- El juego consiste en hacer una obra de teatro o una representación de una situación que involucre las emociones que sacaron de la cajita.
- Tendrán 10 minutos para ponerse de acuerdo y el resto de la clase hará las representaciones.
- En el caso de los más pequeños, pueden representar solo la emoción sin construir la situación, o tú puedes darles la situación.
- Cuando los equipos pasen, los demás platicarán de las emociones que vieron, qué hubieran hecho al respecto y cómo creen que se resuelve la situación.
- Si les falta tiempo, pueden seguir jugando la semana que viene en lugar de la actividad sugerida.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

Objetivos:

1. Introducir el concepto de expresar emociones de manera asertiva y respetuosa.
2. Fomentar la regulación emocional a través del baile y la reflexión sobre la importancia de comunicar sentimientos.
3. Reforzar la práctica de ARPAA como herramienta de gestión emocional, junto con los supervillanos.

Beneficios:

1. Fortalecimiento de la autorregulación: El baile ayuda a liberar energía y concentrarse en el presente, preparando a los niños para reflexionar.
2. Los niños van integrando a su conocimiento la importancia de comunicar sus emociones y confiar en las personas que serán su red de apoyo.
3. Están desarrollando también la autoestima y la conciencia del poder de sus palabras y la importancia de sus emociones.
4. Al integrar el ARPAA, los niños aprenden a evitar ofender o lastimar y a reconocer el valor del otro.

Sugerencias para la actividad:

1. Mantén el entusiasmo: Asegúrate de que el baile sea dinámico y divertido.
2. Usa ejemplos concretos como pedir ayuda o expresar alegría.
3. Hazlo repetitivo: Incorpora la reflexión como una parte constante del Círculo HUP, para que la comunicación emocional se convierta en hábito.
4. Refuerza con elogios: Reconoce a los niños cuando expresen sus emociones de manera respetuosa.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS.

PAPELITOS.

OBJETIVOS

- Reconocer y nombrar emociones: Ayudar a los alumnos a identificar y poner en palabras distintas emociones, tanto propias como ajenas.
- Desarrollar empatía: Fomentar la capacidad de comprender y conectar con las emociones de otros mediante la observación y representación.
- Fortalecer la comunicación efectiva: Enseñar a expresar ideas y emociones de manera clara durante la planeación y ejecución de las representaciones.
- Manejo emocional: Promover el aprendizaje de cómo actuar frente a distintas emociones y encontrar formas saludables de gestionarlas.
- Resolución de conflictos: Generar estrategias grupales para resolver problemas emocionales en las situaciones representadas.
- Fomentar el trabajo en equipo: Estimular la colaboración y la negociación entre los integrantes del equipo durante la planeación de la obra.
- Construir confianza y autoestima: Proveer un espacio seguro para expresarse frente a sus compañeros, favoreciendo el crecimiento personal.
- Incrementar la activación de áreas cerebrales relacionadas con la memoria, el lenguaje, la creatividad y la resolución de problemas.
- Al trabajar con emociones (hemisferio derecho) y su expresión verbal o estructural (hemisferio izquierdo).
- Activar la corteza prefrontal, involucrada en la gestión emocional, durante el análisis de las representaciones.



MIS EMOCIONES

P. BAJA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 3

MIS
EMOCIONES

INICIO.

CÍRCULO HUP



TODAS.
Respiro antes de actuar.

- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que marcharan de acuerdo a las indicaciones de Zoe que te las escribo aquí mismo:
 - Enumeren a cada niño (pueden ser numero consecutivos y sin repetir o del 1 al 5 todos los niños).
 - Van a hacer un circulo y al ritmo de la canción van a bailar.
 - Al azar, el maestro dirá un número y el niño o los niños que tenga ese numero deberá ir al centro del circulo
- Es sencilla, divertida y pueden experimentar con diferentes velocidades, cantidades de pasos y turnar a los lideres de esta actividad.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral y para usarla toda la semana.

[CÍRCULO HUP 3](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



DESARROLLO

VER EL LIBRO

- Para esta sesión harán una dinámica con dos cajitas y pompones.
- Estas cajitas se usarán de manera permanente en el salón.

Revisa el video para que veas sugerencias

TRABAJANDO CONTRA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Para esta actividad, necesitarás DOS CAJAS PEQUEÑAS donde colocarás pompones u otro objeto que simbolice pensamientos positivos y negativos.
2. Primero, conversa con los niños sobre las cosas que les generan miedo y cómo suelen reaccionar ante el miedo. Luego, hazles las siguientes preguntas: ¿Dónde sientes el miedo en tu cuerpo? ¿Qué sensaciones experimentas? ¿Tu corazón se acelera, sudas, imaginas cosas feas, lloras?
3. Explícales que tienen dos cajas: una llena de pensamientos negativos y otra vacía que ellos llenarán. La caja de pensamientos positivos les ayudará a manejar mejor el miedo y otras emociones como enojo, tristeza, frustración o nervios.
4. Pídeles que te den ideas de pensamientos negativos, ideas que les hagan sentir inseguridad o miedo, por ejemplo: "No puedo hacerlo solo". Ayúdales a sacar esas ideas y explícales que esos pensamientos están en la caja de pensamientos negativos. Cada vez que tengan un pensamiento negativo, pueden sacarlo de esa caja para cambiarlo por uno positivo que les haga sentir mejor.



- Para esta sesión harán una dinámica con dos cajitas y pompones.
- Estas cajitas se usarán de manera permanente en el salón.

5. Luego, presenta la caja de pensamientos positivos. Pídeles ideas de pensamientos bonitos que les den paz en el corazón, como: "Mis amigos me quieren". "Soy fuerte". "Soy valiente". "Soy capaz". Por cada idea, entrégales un pompón y pídeles que lo coloquen en la caja de pensamientos positivos para que vayan llenándola.
6. Ayúdales a entender que siempre tendrán las dos cajas disponibles y pueden usarlas cuando lo deseen. Cada vez que tengan un pensamiento negativo, deben ir a la caja correspondiente y sacar un pompón, luego pueden ir a la caja de pensamientos positivos.
7. Cuando necesiten una de las cajas, siempre pregúntales y ayúdales a definir tanto el pensamiento positivo como el negativo. Esta actividad busca desarrollar la conciencia emocional del niño y fortalecer su capacidad para cultivar pensamientos positivos. Si el niño no se siente mejor, pueden seguir sacando pensamientos positivos y tú puedes ayudarles a generar nuevas ideas.

EN CLASE O EN CASA

- Registra en el baúl lo que sentiste con la actividad del día, uniando las emociones al baúl con una línea. Recuerda escribir la intensidad con la que crees que la experimentaste.

EXCESO
1 2 3 4 5

ALEGRE
1 2 3 4 5

DESESPERADO(A)
1 2 3 4 5

TRANQUILO(A)
1 2 3 4 5

ORGULLOSO(A)
1 2 3 4 5

ESPERANZA(A)
1 2 3 4 5

FRUSTRADO(A)
1 2 3 4 5

CALMADO(A)
1 2 3 4 5

TERMÓMETRO

- Recuerda que puedes usar el termómetro cada día.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

• **OBJETIVOS:**

El círculo HUP tiene como finalidad fortalecer el aprendizaje y la práctica de los pasos ARPAA, ayudando a los niños a desarrollar gradualmente la capacidad de identificar sus emociones y regularlas. Esto les permitirá recuperar su equilibrio emocional y elegir su comportamiento de manera consciente. Es un proceso de aprendizaje progresivo y constante.

SUGERENCIAS.

1. Círculo HUP:

- Integra esta herramienta de forma regular durante el ciclo escolar.
- Úsala como estrategia para abordar y resolver conflictos en el aula.

1. Gimnasia cerebral:

- Fomenta una actitud positiva en los niños durante la actividad.
- Motívalos a esforzarse y resalta el valor de intentar, independientemente del resultado.
- Promueve un ambiente de buen humor para que los niños se sientan cómodos y disfruten la actividad.



MIS EMOCIONES

P. BAJA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 4

MIS
EMOCIONES

INICIO.



EMOCIÓN



MISIÓN

TODAS.
Doy las gracias.

CÍRCULO HUP



- Ve el video y sigue la gimnasia cerebral en la que vamos a utilizar la gimnasia de "Pica piedra, palma" es sencilla divertida y nos ayudará a entrar en sintonía con el Círculo HUP del día.
- Revisa las sugerencias para esta gimnasia cerebral.

[CÍRCULO HUP 4](#)

[LINK DE MÚSICA](#)

[CATÁLOGO DE GYM CEREBRAL](#)



DESARROLLO

VER EL LIBRO

- Realiza el ejercicio terminando las frases.
- Al terminar, platica con tus compañeros(as), en parejas o tercias, sobre lo que escribieron.

Las siguientes frases pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional:

• Soy una persona feliz cuando:

• Tengo miedo cuando:

• Lo que más me enoja es:

• Estoy triste cuando:

• Me siento querido(a) cuando:

• Odio cuando:

• Me animo cuando:

• Me siento querido(a) por:

• Me produce ansiedad:

• Lo que más me cuesta controlar es:

• Cuando tengo mucha rabia me provoca:

• Cuando tengo miedo siento:

• Me siento culpable de:

• Una de las cosas que más vergüenza me da:

• Me admiro por:

• Siento amor por:

• Siento tristeza de:

• Cuando estoy estresado(a) yo: (Lo que haces)

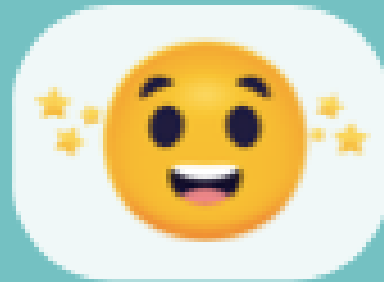


EN CLASE O EN CASA

VER EL LIBRO

- Marca lo que mejor indique tu nivel de esfuerzo con lograr tu misión y vencer a los villanos.

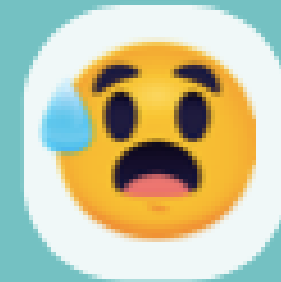
LO LOGRÉ



ME VOY A
ESFORZAR MÁS



SE ME OLVIDÓ



TERMÓMETRO

- Recuerda usar el regulador de esfuerzos y de emociones.



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. CÍRCULO HUP

- **SUGERENCIAS LA REFLEXIÓN.**

Idea para dinamizar el juego: Para hacerlo más divertido, cada vez que alguien diga algo por lo que está agradecido, todos en el grupo pueden hacer un gesto o movimiento relacionado. Por ejemplo, si alguien dice "estoy agradecido por la naturaleza", todos pueden estirar los brazos como si fueran árboles. Si mencionan "la familia", pueden abrazarse a sí mismos.

HUMANS UP

Manejo de emociones

	A lto
	R espiro
	P ienso
	A cepto
	A ctúo



OBJETIVOS Y SUGERENCIAS. TERMINA LAS FRASES

OBJETIVOS

- Identificación de emociones: Ayudar a los niños a reconocer sus propias emociones en diferentes situaciones.
- Conciencia emocional: Promover la comprensión de los factores que desencadenan emociones positivas y negativas en su vida diaria.
- Fortalecimiento de la autoestima: Fomentar la expresión individual y el reconocimiento de lo que les hace sentirse bien o mal.
- Comunicación asertiva: Desarrollar la habilidad de expresar sus emociones de manera clara y respetuosa.
- Regulación emocional: Reflexionar sobre sus emociones y aprender a gestionarlas al identificarlas de forma consciente.
- Construcción de vocabulario emocional: Ampliar su capacidad para describir sus sentimientos y estados de ánimo.
- Empatía: Facilitar que los niños comprendan que otros también experimentan emociones similares, creando un espacio de conexión emocional.
- Fortalecimiento de vínculos: Compartir respuestas ayuda a los niños a conocerse mejor entre ellos y a crear un ambiente de confianza en el grupo.
- Fortalecer la conexión entre pensamiento y emoción: Estimular la corteza prefrontal al reflexionar sobre situaciones que generan emociones específicas.
- Desarrollar el autoconcepto: Consolidar la identidad emocional al asociar eventos personales con estados emocionales claros.



RECURSOS ÚTILES PARA ESTE MES:

TERMÓMETRO.

[TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES](#)

LIBRO

[MIS EMOCIONES](#)

ARPAA

[ARPAA \(ESPAÑOL\)](#)

[SITAA \(INGLÉS\)](#)

OPCIONES DE LA CALMA

[OPCIONES DE LA CALMA](#)

[WAYS TO CALM DOWN](#)

INSPECTORES

[GAFETES](#)



MIS EMOCIONES

P. BAJA



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO



FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 1

MIS
EMOCIONES

SEMANA 2

MIS
EMOCIONES




SEMANA 3

MIS
EMOCIONES

SEMANA 4

MIS
EMOCIONES

MÁS OPCIONES

 INICIO DEL DÍA.	<u>RODILLA Y TOBILLO</u>	<u>ESPEJO</u>	<u>DIBUJA EL CIRCULO</u>	<u>BAILA Y SUELTA EL CUERPO</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 MITAD DEL DÍA,	<u>GRACIAS 3</u>	<u>AGRADEZCO LO QUE TENGO.</u>	<u>"PIENSO ANTES DE ACTUAR"</u>	<u>¿CÓMO ME SIENTO?</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>
 FINAL DEL DÍA.	<u>MOMENTO PRESENTE. EN UN BOSQUE.</u>	<u>VENCIENDO MIS TENTACIONES E IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES.</u>	<u>OBSERVO MIS EMOCIONES Y QUÉ FUE LO QUE ME GUSTÓ DEL DÍA</u>	<u>ME DIGO GRACIAS.</u>	<u>CATÁLOGO DE RECURSOS</u>