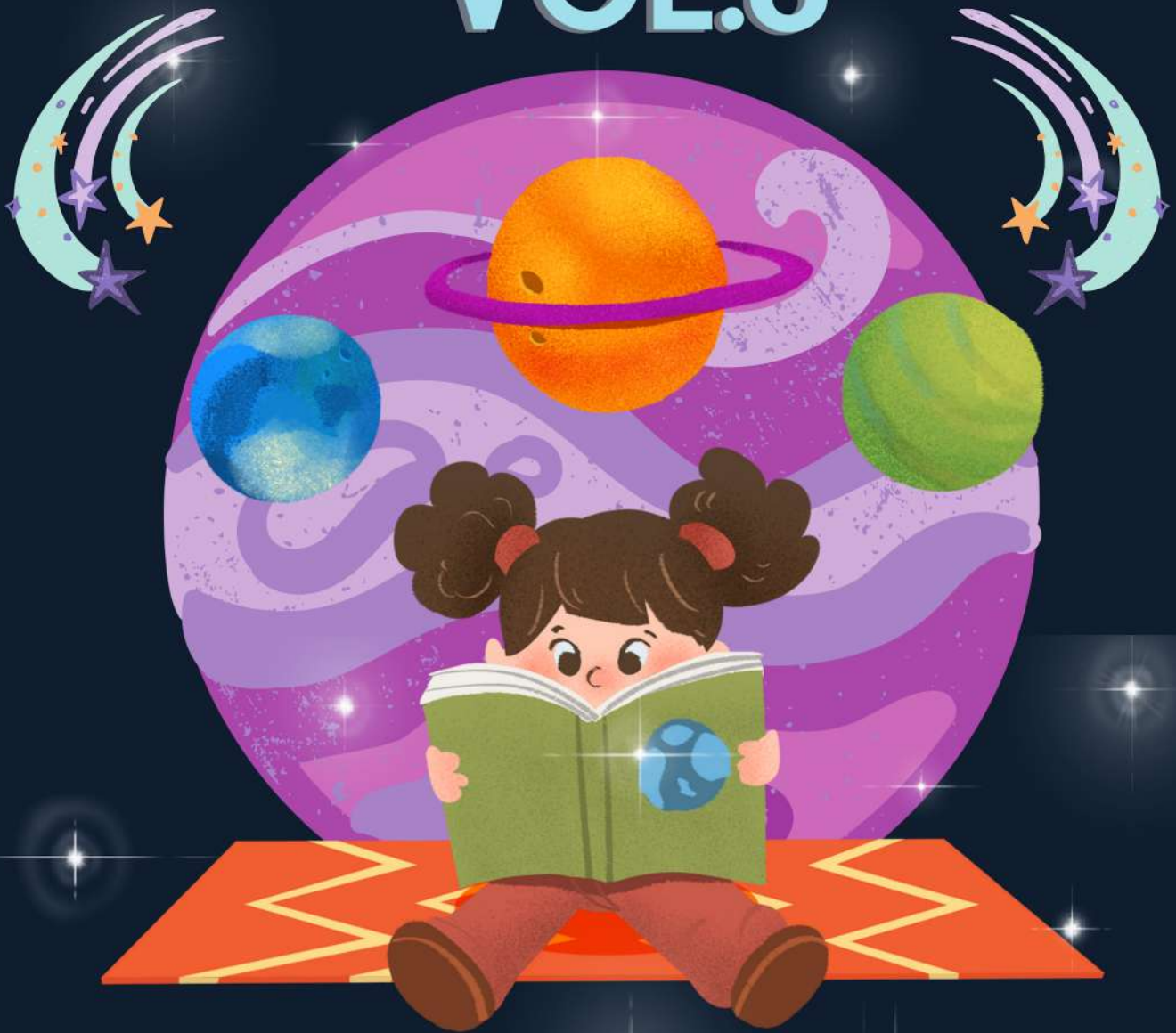


LAS EMOCIONES

JUEGOS Y EJERCICIOS

VOL.8



Colaboraciones



Este material ha sido creado en colaboración con
@pintandosonrisasmexico, @clubkire, @compartiendocontigo,
@divertilandia, @educacionconsciente, @elsalondepablo,
@patitosfelices, @miabcedario.



Todos los derechos reservados.

Memoria con palabras

Recorta las siguientes fichas con imágenes que representan sentimientos y su forma escrita .

Toma turnos, para elegir dos fichas y darles la vuelta para ver si las emociones coinciden, sin importar si es imagen-imagen o imagen-texto.

Si las emociones coinciden, el jugador se queda con esas fichas y vuelve a tener otro turno

¡El ganador será quien tenga más fichas!



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Memoria con palabras

Las emociones

preocupada/a
triste
sudorosa/a
feliz
enfadada/a
adormilada/a
nerviosa/a
disgustada/a
sorprendida/a
asustada/a

nerviosa/a
disgustada/a
preocupada/a
adormilada/a
sorprendida/a
triste
sudorosa/a
feliz
enfadada/a
asustada/a

feliz
preocupada/a
triste
sorprendida/a
adormilada/a
nerviosa/a
asustada/a
sudorosa/a
enfadada/a
disgustada/a



Serpiente de emociones

Juego de mesa: Emociones

Instrucciones

Tira el dado y mueve tu ficha ese número de espacios. Lee la emoción escrita en el cuadro y cuenta un tiempo cuando te sentiste así. Por ejemplo: estoy feliz cuando monto en bicicleta.

Se puede jugar con 2-4 jugadores. ¡El primero en llegar al final gana!



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Serpiente de emociones



Las emociones



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Ruleta de Emociones

Hoy me siento...

La ruleta que encontrarás abajo tiene una mezcla de sentimientos y emociones positivas y negativas.

Esta ruleta puede ser de mucha utilidad en clase, sobre todo para alumnos que tienen dificultades la hora de expresar cómo se sienten.

Entrega la ruleta a los alumnos y deja que sean ellos los que te cuenten cómo se sienten cada mañana. Puede ser una actividad muy útil para iniciar las jornadas en el aula.

Consejo: Puedes plastificar la ruleta para pasarle un paño con desinfectante cada vez que un alumno la hace girar. Así garantizas la seguridad e higiene de tu aula.



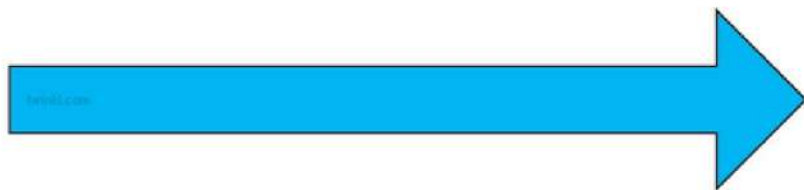
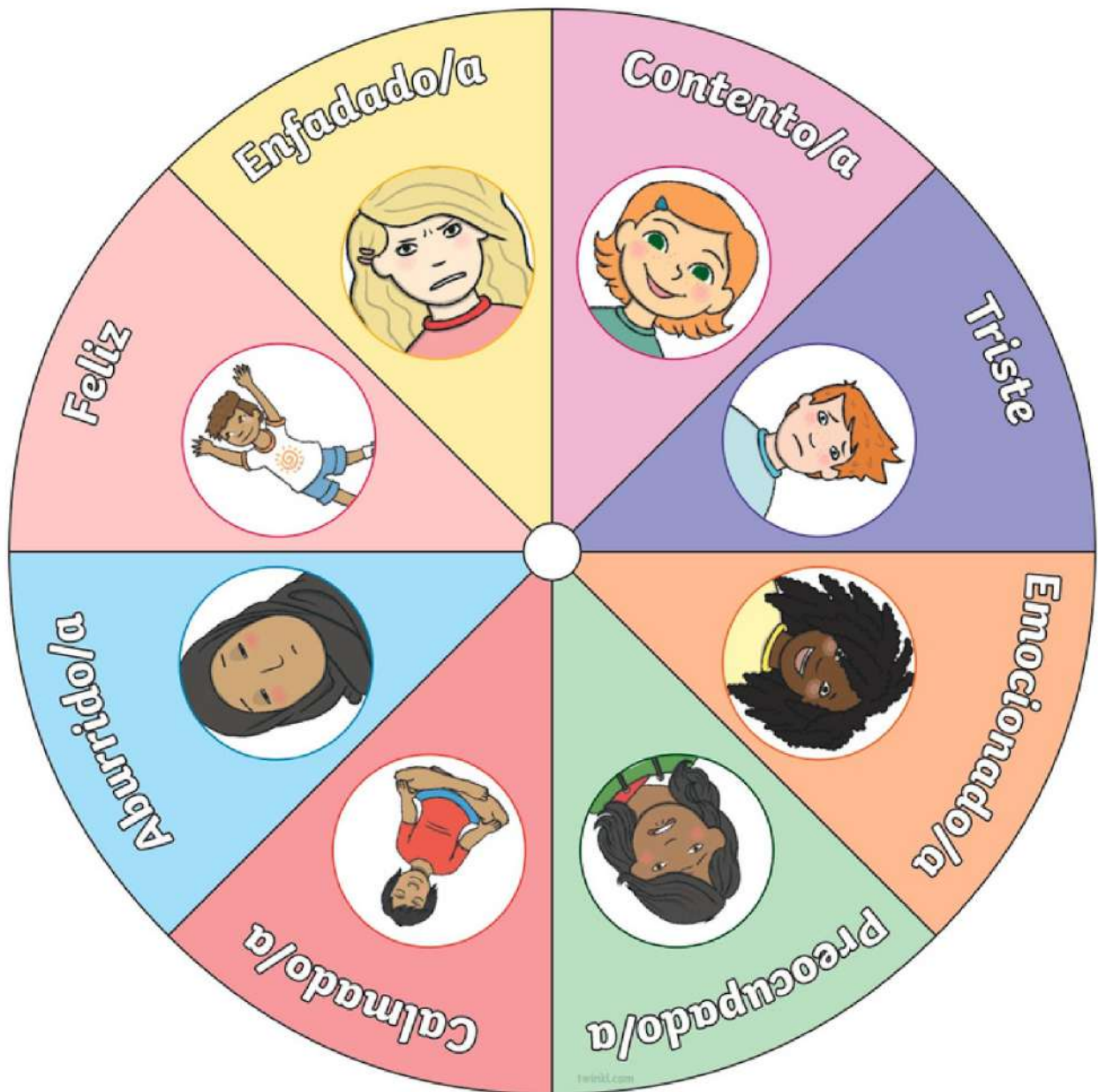
52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Ruleta de Emociones



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



El juego del Bienestar

El Juego del Bienestar

Instrucciones

Necesitarás:

- Dado
- Fichas
- Tarjetas de juego

Cada jugador recibe una ficha.

El jugador más joven tira primero.

Se avanza la ficha por el tablero el número de casillas que marque el dado.

Si se cae en una cara sonriente, se coge una tarjeta de la pila y se contesta la pregunta.

Si se cae en una casilla con texto, se debe leer la frase y avanzar o retroceder según indique la casilla.

¡Quien llegue primero a la meta gana!



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



El juego del Bienestar

El Juego del Bienestar

Seguridad

Di 3 cosas que deben hacerse antes de cruzar la calle.

twinkl.com

Salud

Nombra 3 alimentos saludables y 3 no saludables.

twinkl.com

Logros

¿Por qué es importante tener una actitud de 'si quiero, puedo'?

twinkl.com

Crianza

¿Qué te hace único/a?

twinkl.com

Actividad

¿Qué haces para estar activo?

twinkl.com

Respeto

¿A quién respetas y por qué?

twinkl.com

Responsabilidad

¿Por qué es importante reciclar?

twinkl.com

Inclusión

Hay un alumno nuevo en clase. ¿Qué puedes hacer para que se sienta incluido?

twinkl.com



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



El juego del Bienestar

El Juego del Bienestar

Seguridad

Nombre a 3 personas que te hagan sentir seguro/a.

twinkl.com

Salud

¿Qué haces para estar sano?

twinkl.com

Logros

¿Crees que los bebés tienen capacidad para aprender?
Explica tu respuesta.

twinkl.com

Crianza

¿Cómo crees que es una buena crianza?

twinkl.com

Actividad

¿Por qué es importante hacer ejercicio?

twinkl.com

Respeto

Nombra 3 cosas o personas a las que haya que respetar.

twinkl.com

Responsabilidad

¿Recuerdas alguna vez en la que hayas actuado de forma responsable?

twinkl.com

Inclusión

Describe la última vez que te sentiste incluido.
¿Cómo te hizo sentir?

twinkl.com



52+ 999 113 70 19

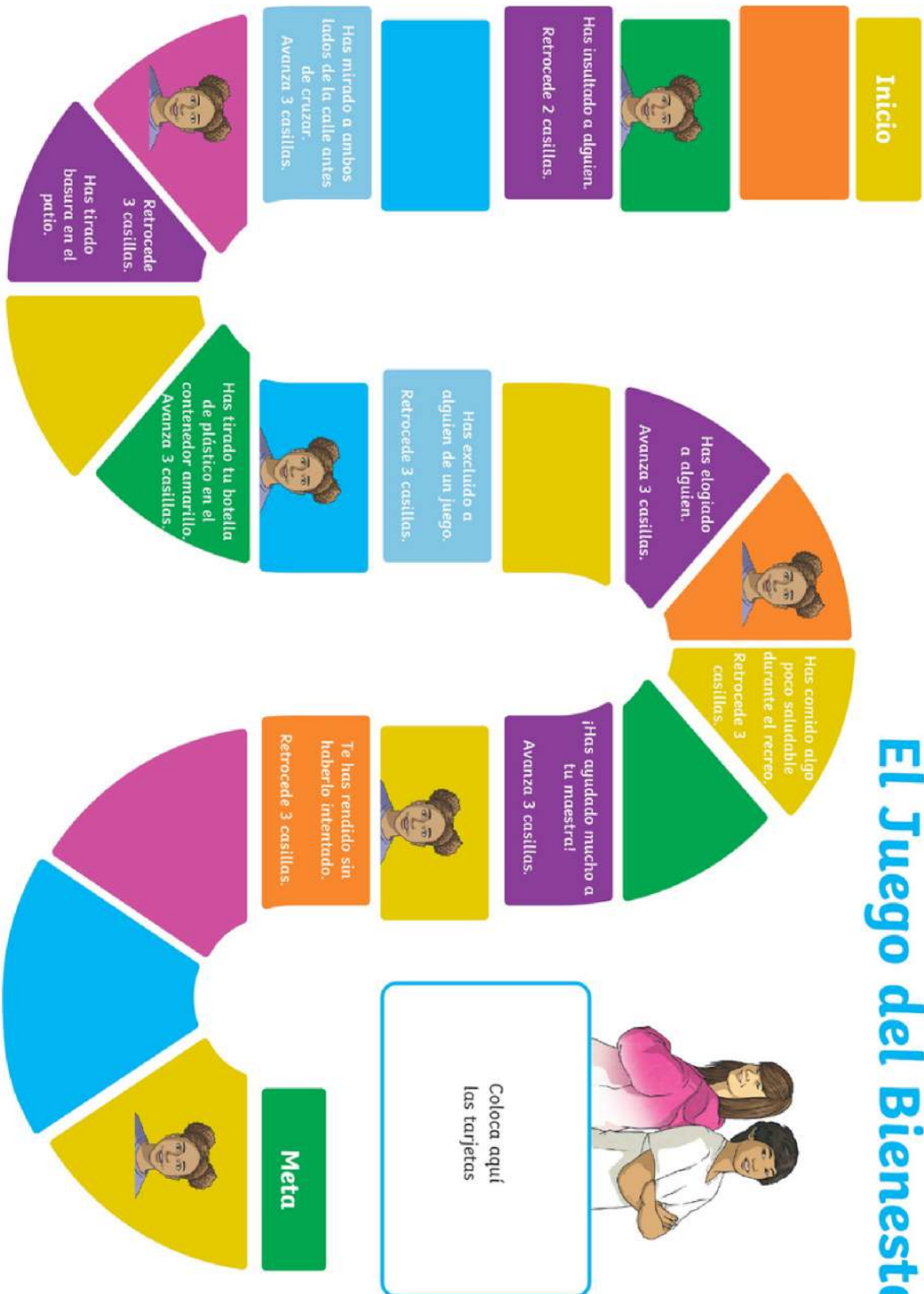


www.pintandosonrisas.top



El juego del Bienestar

El Juego del Bienestar



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



¿Quieres recibir un regalo adicional?



¡Escanéame!



o visita pintandosonrisas.top/regalo-emociones/

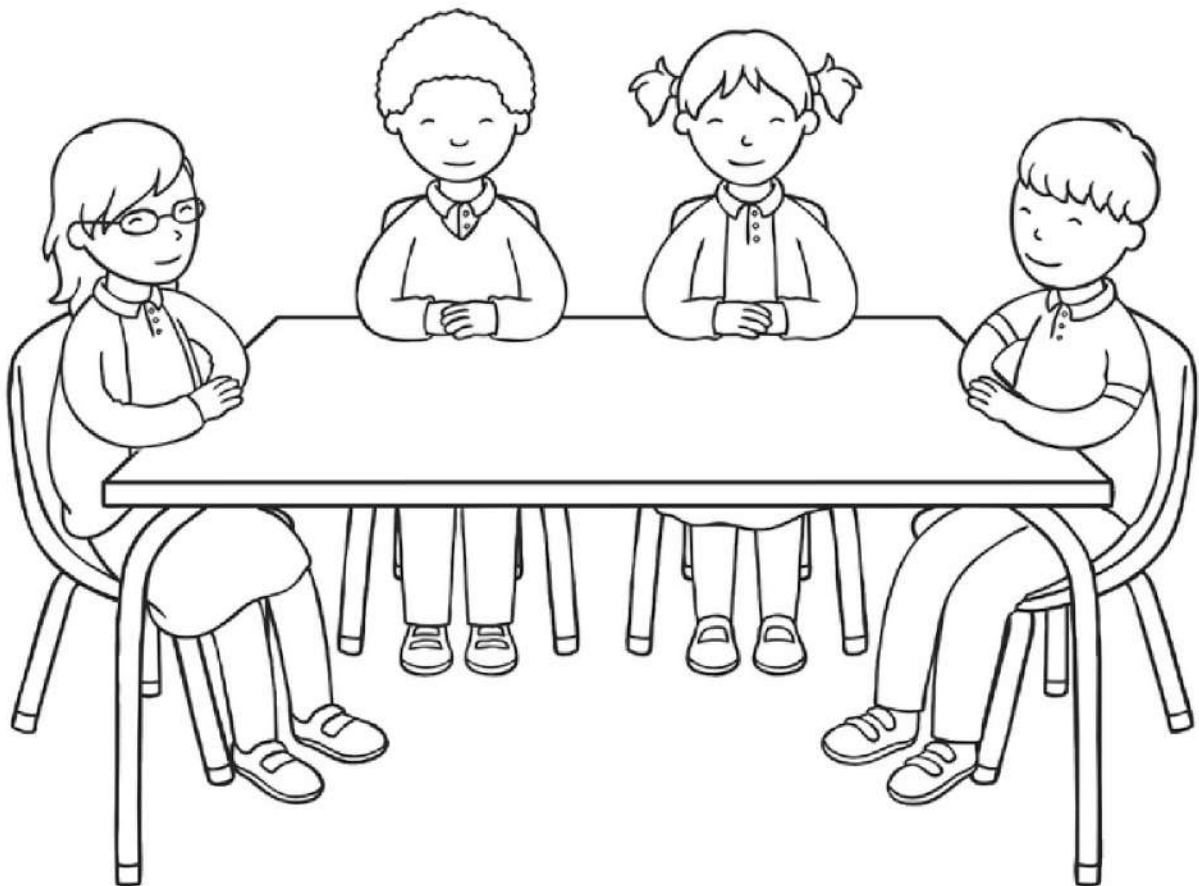


Emojis & Emociones

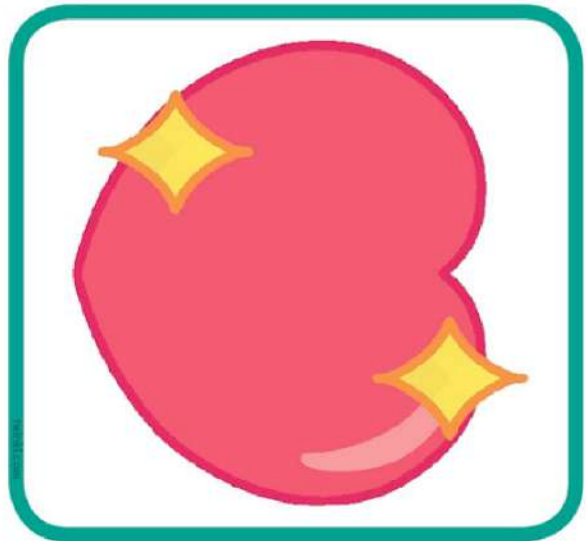
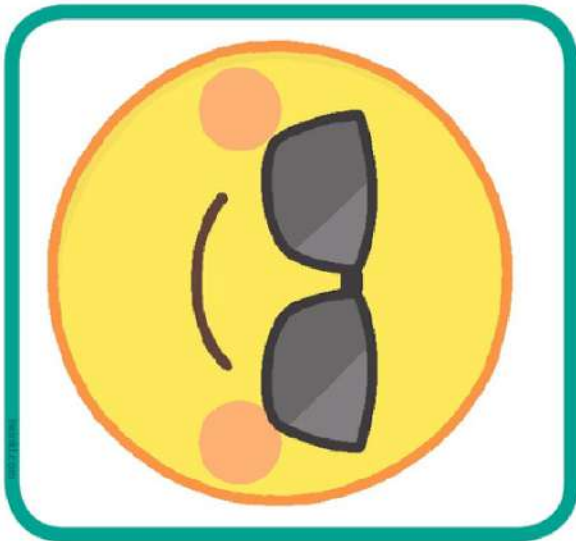
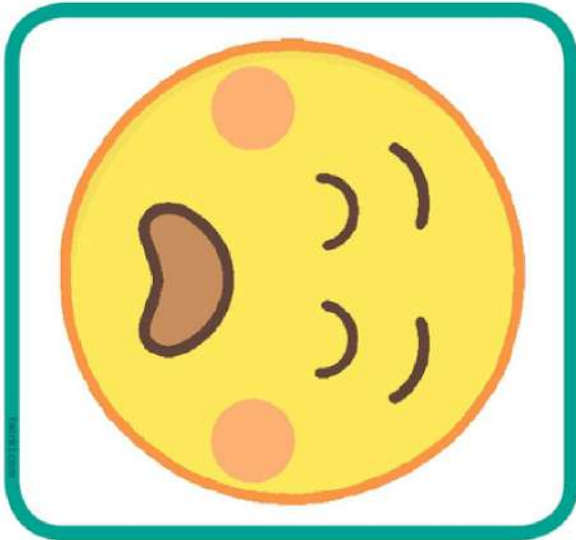
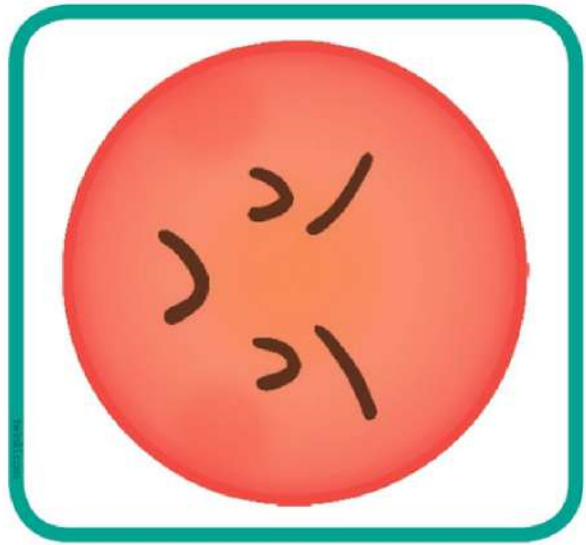
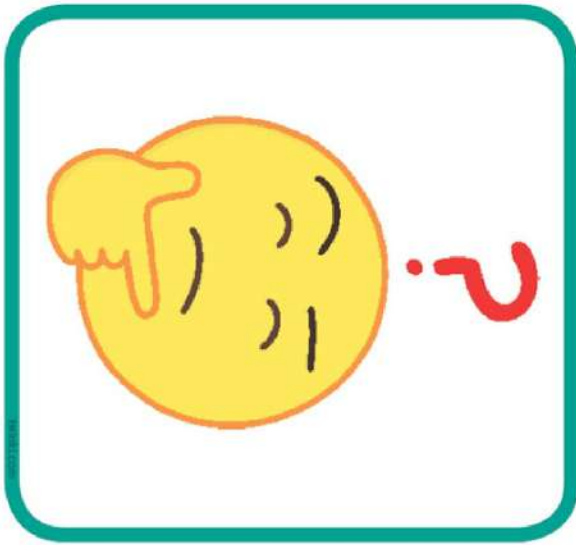
Emociones con emojis - Juego

Instrucciones

- Los niños pueden jugar por parejas o en grupos de hasta 4 personas.
- Recorta un set de cartas para cada niño. Es preferible que las lamine para que sean más resistentes.
- Mezcla las tarjetas y divídelas entre los jugadores para que cada niño seleccione su montón. Colócalas boca abajo frente a ellos.
- Los niños, por turnos, colocan una tarjeta en el centro y describen la emoción.
- Cuando coloquen una tarjeta idéntica a la que ya está en la mesa, los jugadores deberán gritar "¡burro!". El jugador que grite primero gana todas las tarjetas que están en el centro de la mesa.
- Gana el jugador que se queda con todas las tarjetas de las emociones.



Emojis & Emociones



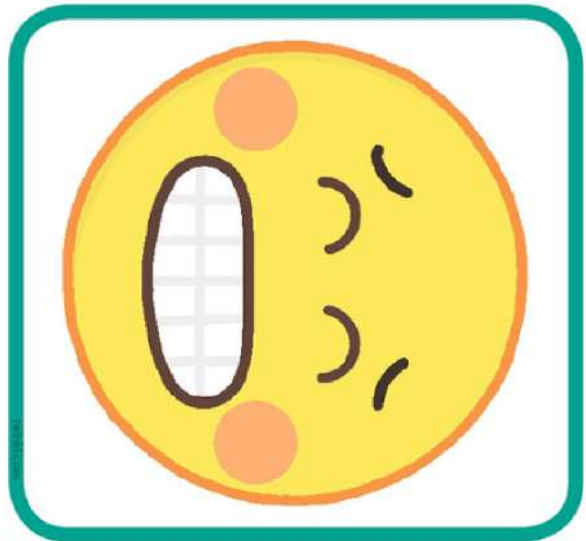
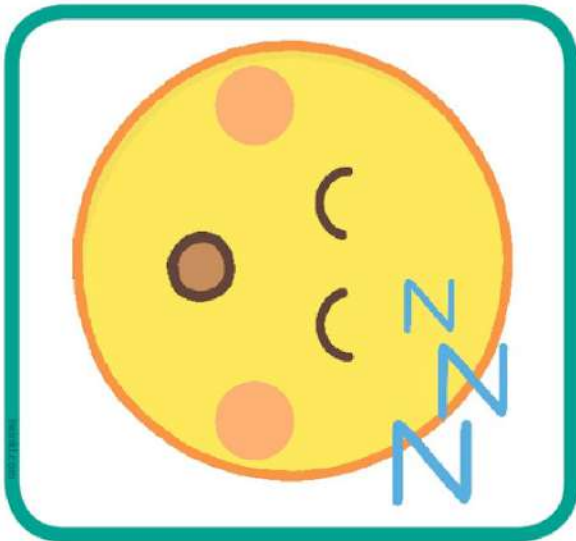
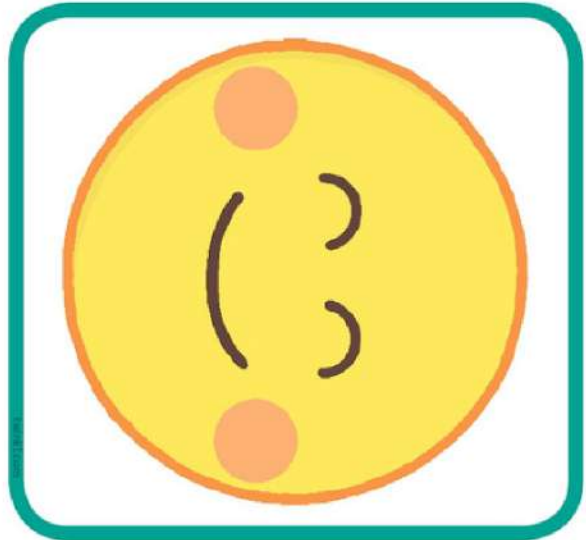
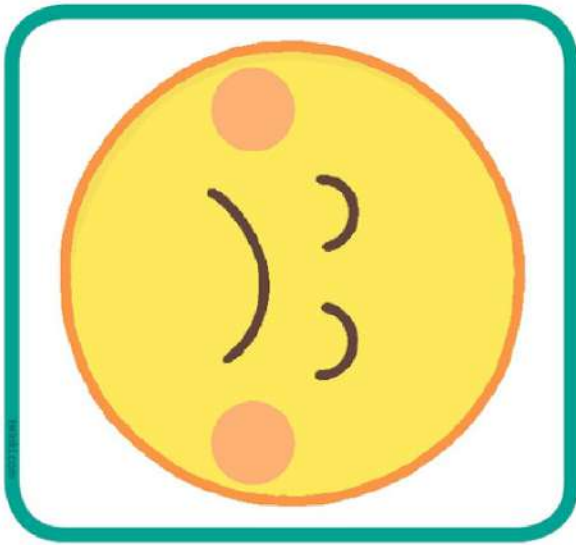
52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Emojis & Emociones



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de respiración

•• Respiración consciente con peluche ••

Se trata de una actividad especial que puedes realizar en casa con tu peluche favorito u otro juguete suave. Tendrás que encontrar un espacio cómodo para tumbarte. Puede ser la cama, el sofá o el suelo.

1. Acuéstate de espaldas y relájate. Asegúrate de que estás cómodo/a y de que tienes suficiente espacio.
2. Concéntrate en tu respiración, inspirando y espirando, notando el flujo y el ritmo.
3. Coloca tu peluche o juguete suave sobre tu barriga.
4. Ahora, sigue concentrándote en tu respiración mientras observas cómo se mueve tu peluche sobre tu barriga.
5. Fíjate en cómo puedes respirar hasta el fondo de tu barriga, para hacer que tu peluche suba al inspirar y baje al espirar.
6. Imagina que estás ayudando a tu peluche a relajarse, así que haz que la respiración sea suave y fluida, no irregular y con baches.
7. Una vez que hayas visto al peluche subir y bajar, intenta cerrar los ojos y concentrarte en respirar en tu barriga, inspirando lenta y suavemente, y espirando lenta y suavemente.
8. Cuando estés preparado/a, abre los ojos con cuidado y siéntate lentamente. Tú y tu peluche deberíais sentirlos mucho más relajados.



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de respiración

Respiración constante punto a punto.

Hay muchas formas de experimentar con la concentración en la respiración. Una forma divertida es jugar al juego de la respiración punto a punto. Se trata de un juego muy sencillo que puede ayudarte a sentirte tranquilo y calmado. Sólo necesitas esta hoja y un bolígrafo o un lápiz.

Instrucciones:

Busca un lugar tranquilo para sentarte.

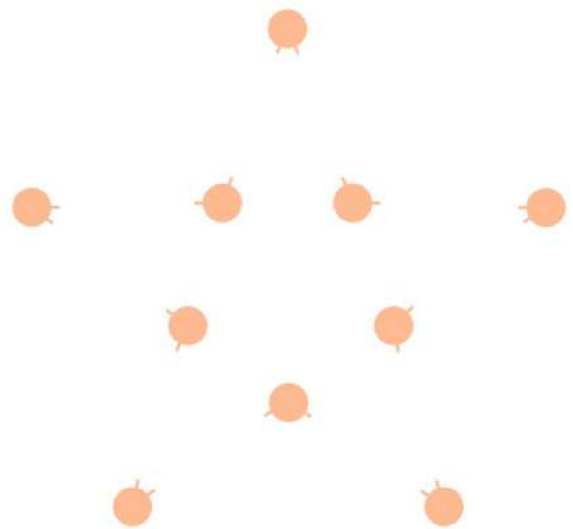
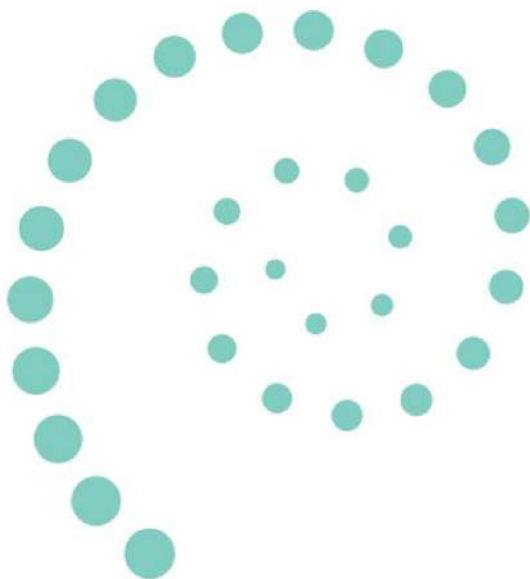
Sujeta el lápiz con la mano y apóyalo en el primer punto del diagrama. Inspira y espira durante unos instantes.

A continuación, empieza a dibujar la primera línea. Hazlo muy lentamente. Asegúrate de que tardas una respiración completa en ir de un punto al siguiente.

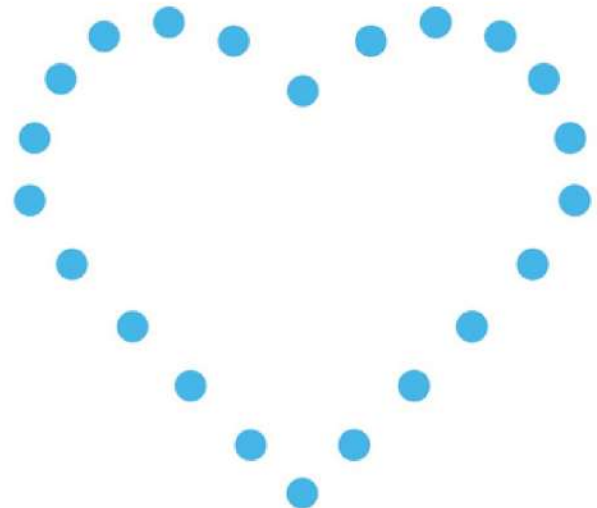
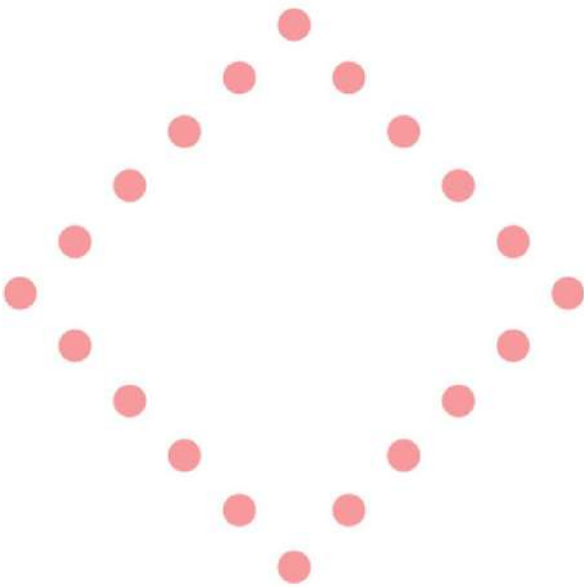
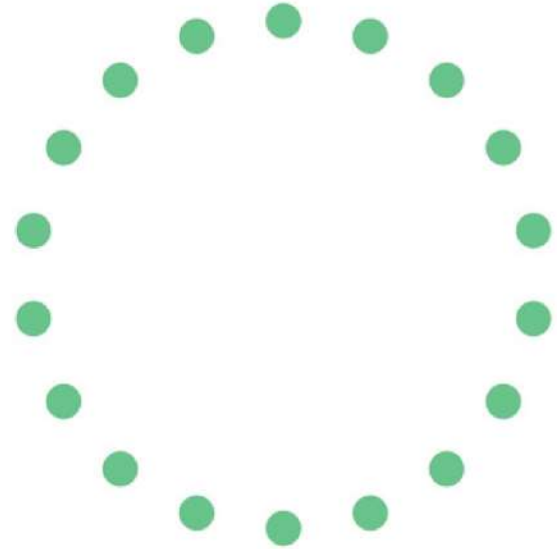
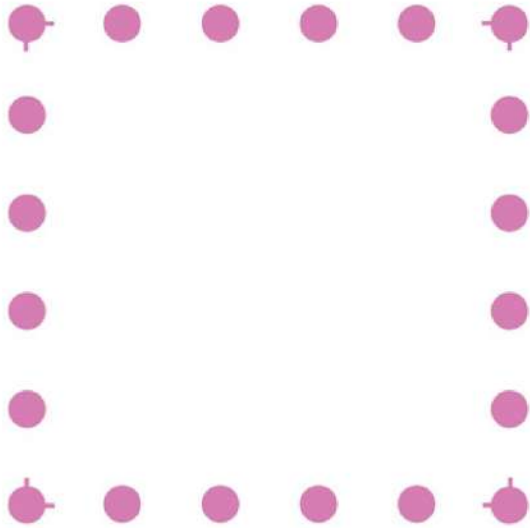
Inspira y dibuja una línea de un punto a otro. Exhala y dibuja una línea desde un punto hasta el siguiente.

Sigue haciéndolo muy despacio hasta completar el dibujo de punto a punto.

Entonces puedes terminar o quizás hacer otro punto a punto, sólo respirando y dibujando.



Ejercicios de respiración



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de respiración

Autoconsciencia: Respiración y burbujas

Pide a los niños que se sienten de una forma cómoda, o que se tumben si hay espacio. Pídeles de cerrar los ojos y enfocarse en su respiración, respirando por la nariz. Pídeles que respiren un poco más despacio y que se enfoquen en cómo están respirando durante la sesión.

En esta sesión, vamos a utilizar nuestras imaginaciones para ayudarnos a relajarnos y hacer que cualquier pensamiento que pase por nuestras mentes salga flotando.

Vamos a hacer que nuestras mentes se tranquilicen y concentraremos en nuestros cuerpos aquí y ahora.

Estos pensamientos pueden ser sobre qué vas a cenar esta noche, o una reunión con amigos este fin de semana. Puede ser que estés preocupado por una discusión que hayas tenido, o acerca de algo que hayas perdido.

Nuestra actividad permitirá que estos pensamientos se vayan y podremos concentrarnos en el momento.

Vamos a seguir respirando y enfocarnos en cómo entra y sale el aire, imaginando que el aire que entra está llenando nuestros cuerpos con energía nueva, desde la cabeza hasta los pies.

Al hacer esto, es normal que las mentes divagan. Vamos a imaginar que estos pensamientos e imágenes están dentro de una burbuja. La burbuja saldrá volando desde nuestras cabezas al cielo, ¡puede que incluso estalle! Siempre que un pensamiento empiece a formar en tu mente, déjalo flotar en una burbuja y vuelve a concentrarte en la respiración.

Si ves que tienes que aclarar tu mente, puedes utilizar esta actividad para disolver cualquier pensamiento o sentimiento que tengas por dentro, utilízalo para relajarte.

Puede que quieras que esto forme parte de tu rutina diaria para reconectarte con tu respiración, cuerpo y mente. Recuerda a los niños que deberían estar en un lugar cómodo y seguro para hacer esta actividad sin supervisión.

Ejercicios de concentración



Mientras colorea este dibujo, practica tu respiración consciente.

Colorear atentamente



52+ 999 113 70 19



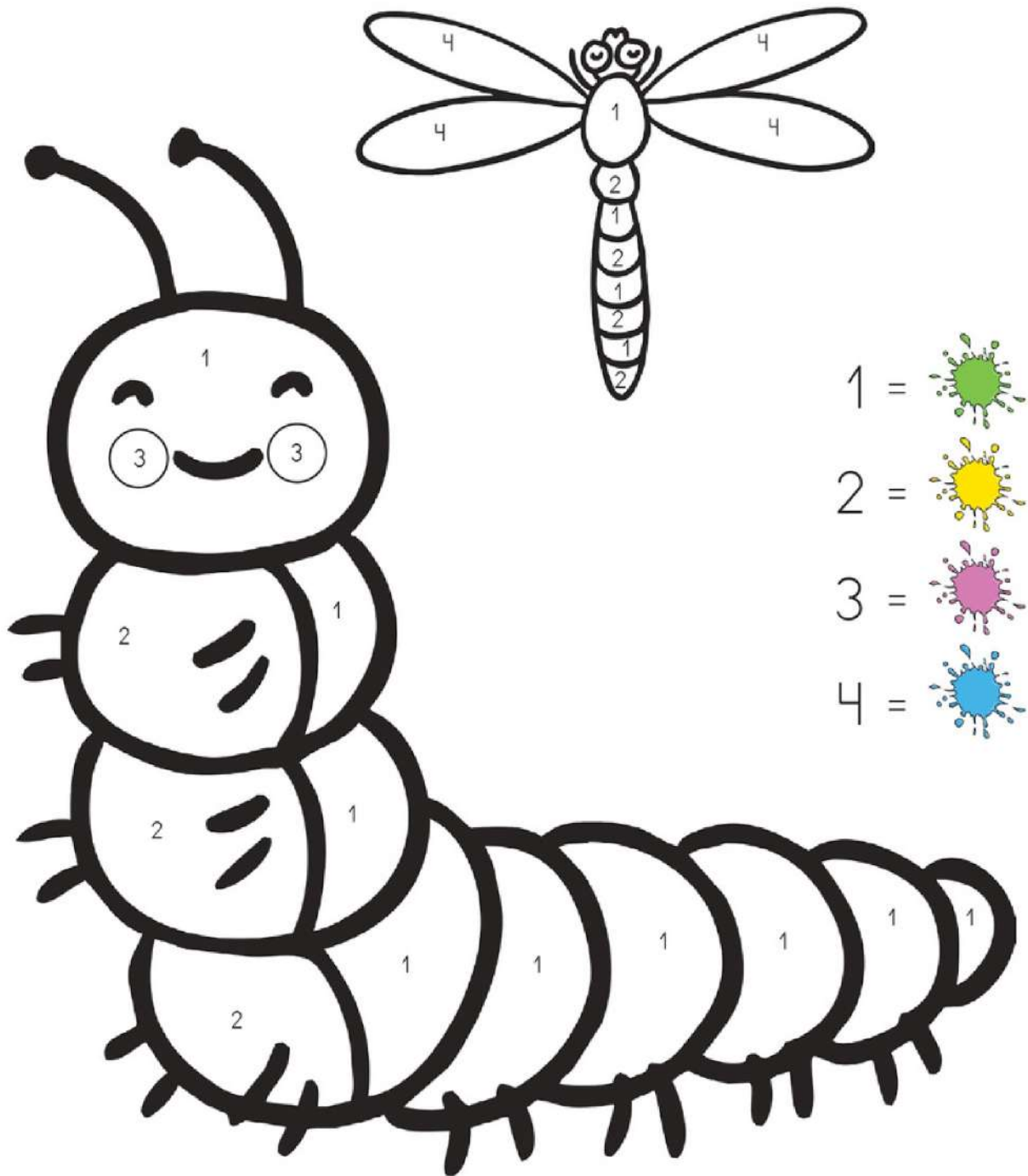
www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de concentración

COLOREA POR NÚMEROS: PEQUEÑOS BICHOS.

COLOREA SIGUIENDO LA LEYENDA.



52+ 999 113 70 19



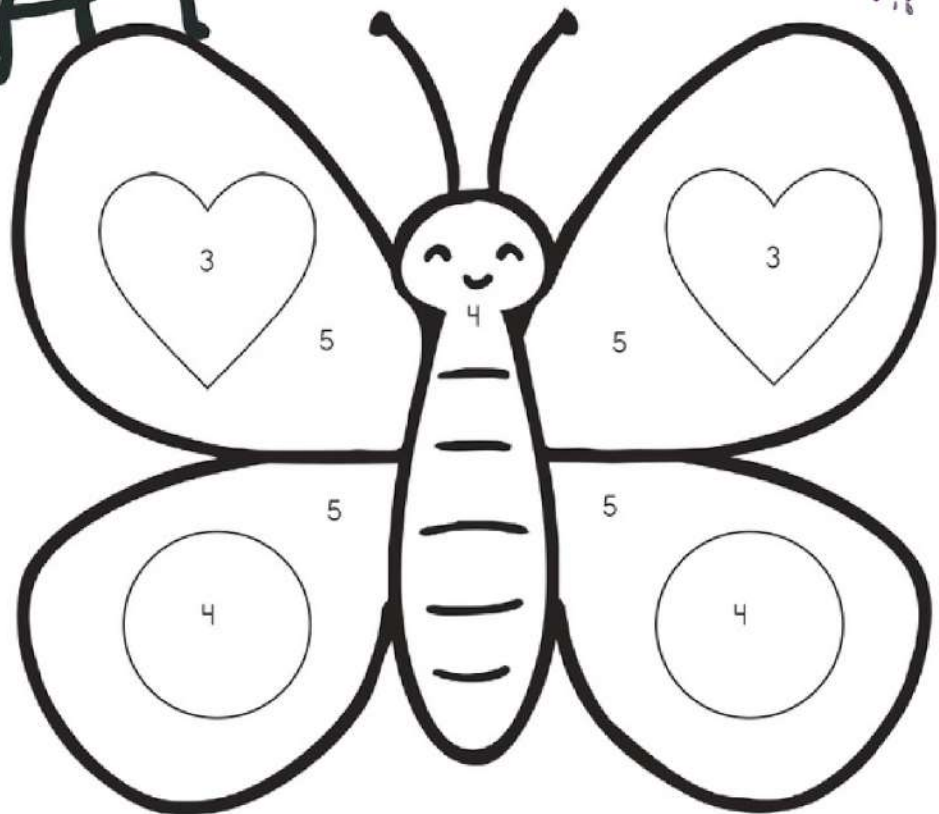
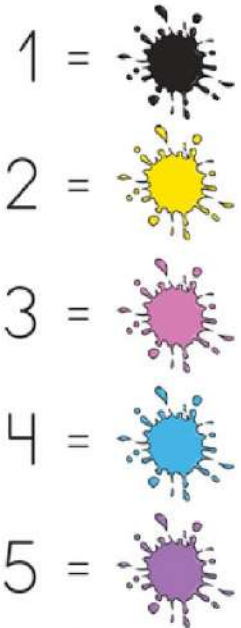
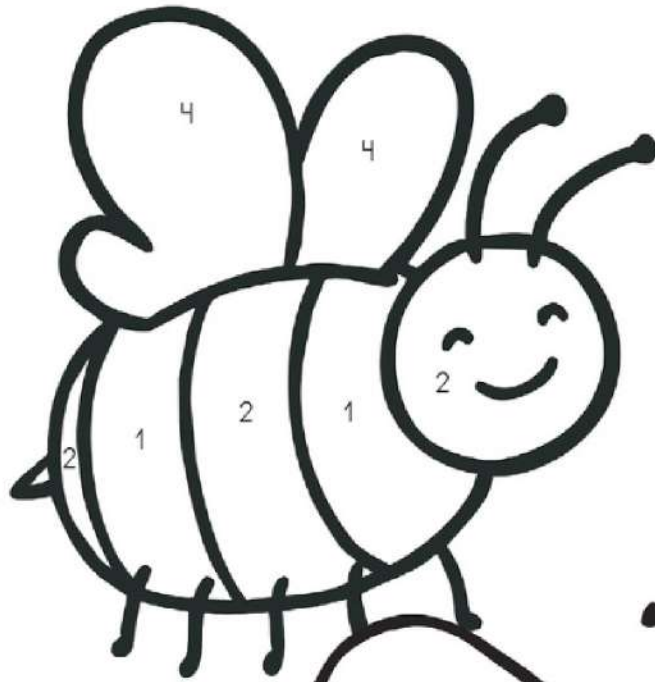
www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de concentración

COLOREA POR NÚMEROS: PEQUEÑOS BICHOS.

COLOREA SIGUIENDO LA LEYENDA.



52+ 999 113 70 19







www.pintandosonrisas.top

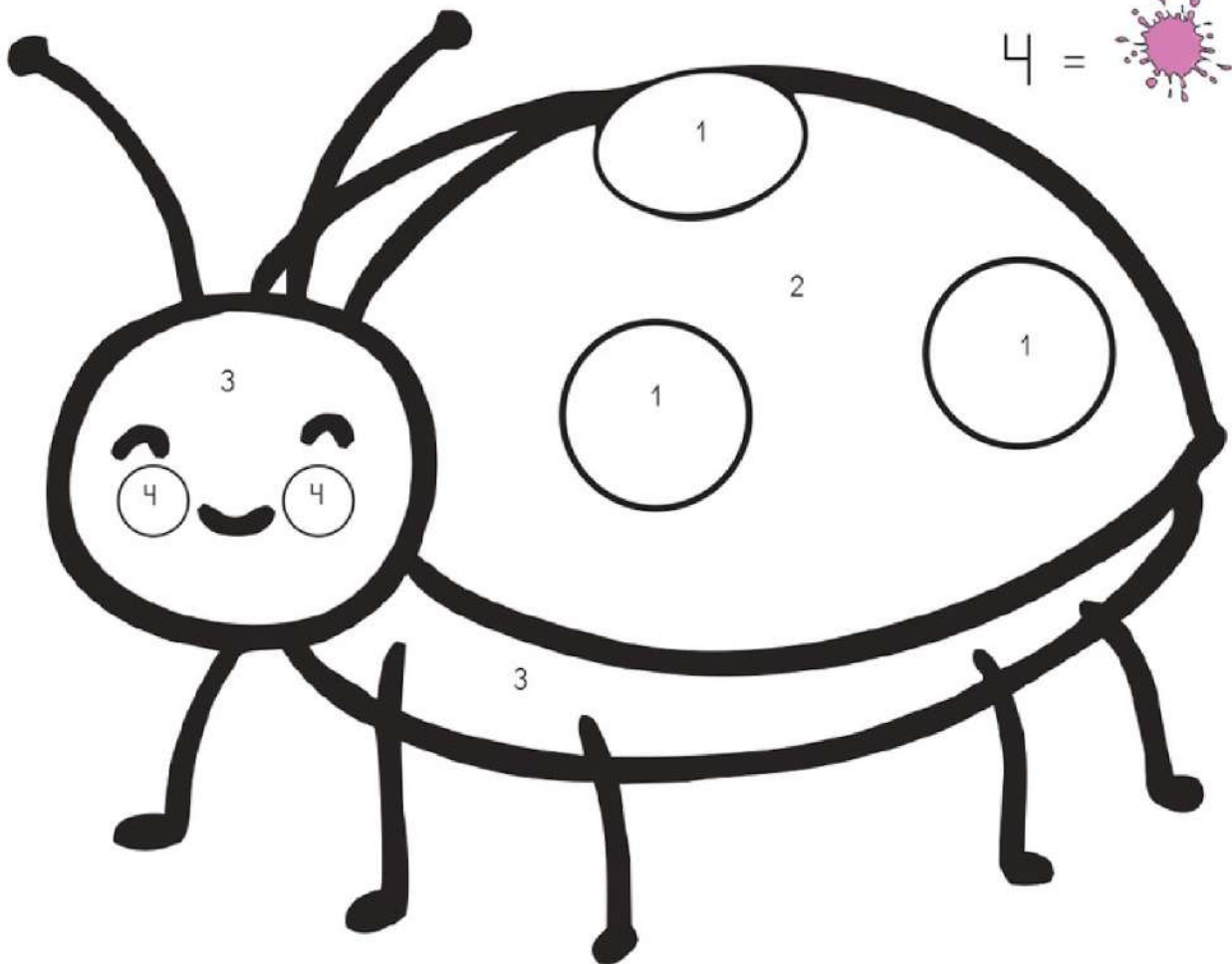


Ejercicios de concentración

COLOREA POR NÚMEROS: PEQUEÑOS BICHOS.

COLOREA SIGUIENDO LA LEYENDA.

- 1 = 
- 2 = 
- 3 = 
- 4 = 



52+ 999 113 70 19



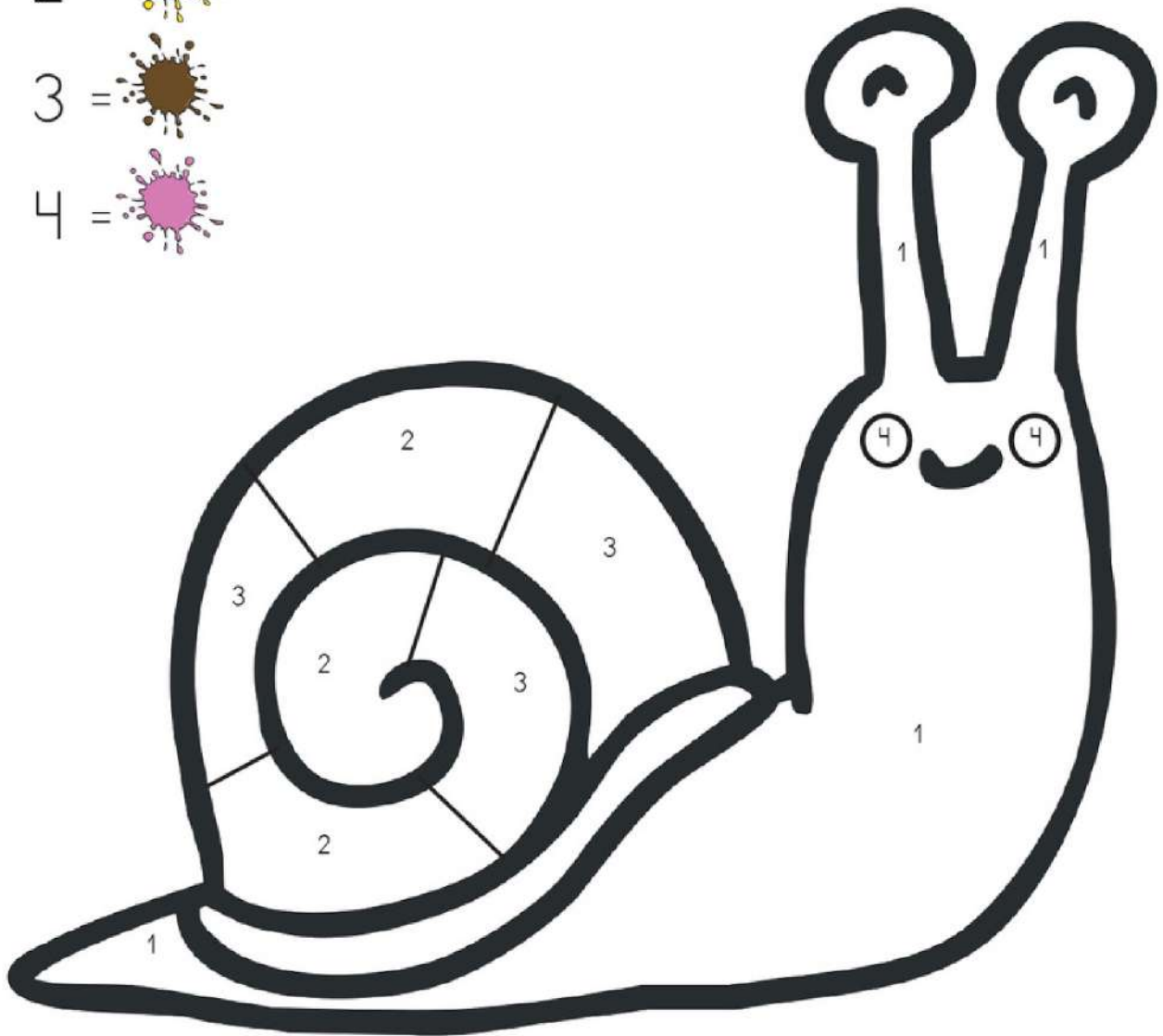
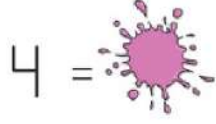
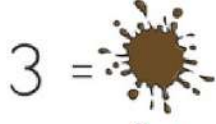
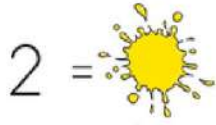
www.pintandosonrisas.top



Ejercicios de concentración

COLOREA POR NÚMEROS: PEQUEÑOS BICHOS.

COLOREA SIGUIENDO LA LEYENDA.



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top

