

# DOSSIER

## ACTIVIDADES PARA

### INFANTIL

## INTELIGENCIA

## EMOCIONAL



ACTIVIDADES INFANTIL INTELIGENCIA EMOCIONAL by DE MIGUEL, TANIA ;DOMÍNGUEZ NAHARRO, MANUELA;ESCONTRELA NOGAL, MARÍA DOLORES;GARCÍA TRUJILLO, SARA ISABEL;GONZÁLEZ VÁZQUEZ, NURIA;LEAL CARAMAZANA, MARÍA FE INMACULADA;PELÁEZ LÓPEZ, ANA BELÉN;SALAS BENITO, CRISTINA;SÁNCHEZ BARTOLOMÉ, IRAIDA;SANCHO GÓMEZ, TERESA;TAPIAS ELIAS, MARÍA ;VARELA ROMERO, JENIFER is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

**AMOR**

**EMOCIÓN:** AMOR

**CURSO/NIVEL:** 5 años

**OBJETIVOS:**

- Aprender que el amor y la amistad pueden con todo.
- Reconocer el amor en los demás y en uno mismo.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento del amor en los demás y en uno mismo.
- Apreciación de los efectos del amor en las relaciones con los demás.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

El corto nos muestra como dos pulpos viven enamorados en una pecera, sin embargo un día compran a la hembra para llevársela a una pulpería. Esto lleva al macho a emprender una gran aventura por la civilización para rescatar a su pareja.

- Visionaremos el vídeo.
- Haremos un pequeño debate de lo que nos enseña.
- Haremos un dibujo de situaciones que hemos vivido para ayudar a nuestros amigos, porque les queremos ayudar.
- Escribiremos detrás una palabra que resuma como nos sentimos después de hacer eso por un amigo.

**RECURSOS MATERIALES:** folios y pinturas

**RECURSOS DIGITALES:** <https://youtu.be/Fj0XBbaZWEs>

**FUENTE:** @celiasanchopsicopedagoga y @profesorNovato92

**EMOCIÓN:** AMOR

**CURSO/NIVEL:** 3-4-5 años

**OBJETIVOS:**

- Conocer y expresar el amor de formas diferentes.
- Aprender vocabulario relacionado con el amor.
- Experimentar sentimientos propios y ajenos.

**CONTENIDOS:**

- Vocabulario relacionado con el amor.
- Sentimientos propios y ajenos.
- Expresión del amor de formas diferentes.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ACTIVIDAD N° 0:

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner. <https://www.youtube.com/watch?v=iReT31Y7B-o>

ACTIVIDAD N° 1.

Ahora es el momento de dibujar en un folio lo que nos ha transmitido la canción. Posteriormente en asamblea hablaréis de lo que habéis sentido y elegiréis un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido.

ACTIVIDAD N° 2. COMPLETA

- Yo siento amor cuando...
- Cuando estoy enamorado o me siento querido se me nota porque...
- Cuando tengo este sentimiento mi cara es... (dibújate)

ACTIVIDAD N° 4.

Elaboramos una lista de nuestros momentos favoritos en los que sentimos amor.

(Las actividades en tres y cuatro años se pueden hacer orales o dibujando y en cinco se pueden hacer escribiendo de manera libre o copiándolo de la pizarra, una vez que se ha hablado en grupo)

**RECURSOS MATERIALES:** folios y pinturas

**RECURSOS DIGITALES:**

<https://www.youtube.com/watch?v=iReT31Y7B-o>

genially

**FUENTE:** Genially: mj.morcillo.hidalgo

Cuando nos sentimos queridos disminuye nuestro estrés y nuestra ansiedad. Somos más creativos, más propensos a relacionarnos con los demás, más serviciales.

Cuando estamos con alguien a quien queremos mucho:

- Nos suceden cosas buenas a nosotros o a aquellos a quienes apreciamos o amamos.
- Logramos alcanzar un deseo que tenemos.
- Nos hacen un regalo.
- Nos dan una buena noticia.
- Conseguimos tener amigos y que cuenten con nosotros.
- Las personas con las que convivimos nos muestran su afecto.

**EMOCIÓN:** AMOR

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años

**OBJETIVOS:**

- Aprender todo lo que nos dan las buenas acciones.
- Responder de forma adecuada a las emociones de los demás.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento de las emociones de los demás.
- Interacción entre emoción y comportamiento.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

- Leer el cuento “Un corazón mágico”
- Dibujar los elementos y personajes del cuento
- Inventarse un diálogo
- Representar el cuento

**RECURSOS MATERIALES:** folios, pinturas, tijeras y palos de polo

**RECURSOS DIGITALES:** <https://www.imageneseducativas.com/cuento-con-valores-un-corazon-magico/un-corazon-magico-pdf/>

**FUENTE:** imágenes educativas.com



**EMOCIÓN:** AMOR

**CURSO/NIVEL:** 5 AÑOS

**OBJETIVOS:**

- Conocer tu cuerpo
- Identificar todo lo que nos hace sentirnos bien y aplicarlo cada día.

**CONTENIDOS:**

- El cuerpo
- Los sentimientos
- Reconocimiento de aquello que nos hace sentirnos bien.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** CALENDARIO DE AMOR PROPIO

Realizar el calendario adjunto.

La vida va tan rápido que se nos olvida pensar en nosotros mismos. Nuestro cuerpo nos ayuda a cumplir todos nuestros objetivos, pero si no lo cuidamos se estropea. Debemos dedicarle tiempo y ser capaces de escucharlo.

Cada día del mes realizarás la actividad que está marcada en el calendario, así evitarás olvidarte de ti misma.

Comprarte algo puede equivaler a hacerte algo con recursos que tengas a tu alcance (un corazón de cartulina, una flor con una servilleta,...).

**RECURSOS MATERIALES:**

- Calendario de amor propio en PDF

CALENDARIO DE AMOR PROPIO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 COMPRATE ALGO BONITO	2 HERRA A VECES BRONCEAR	3 ¿QUE BRONCEAR PARA TI EL AMOR PROPIO?	4 HAC UNA LETO CON TU EDUARDO	5 RESPLATE KIDNEY	6 ESCOJERLA TU CONCIENCIA JANTONIA	7 ¿QUE PUEDO HACER BETA BRONCEAR PARA CONTRIBUIR TU VIDA?
8 DATO UN BARRO DE SUJENTE	9 TOMATE UN CATECO DE PRODUCCIÓN	10 LLAMA A TU PADRE, ALGO PARA CALABARRO	11 COMPRATE ALGO	12 SI SE NOTAS TOGA	13 HAC TU POSTRE JANTONIA	14 ESCOJE S COMAS, QUE TU GUSTO DE TI
15 DAMESE UNO	16 SALVA CARNAL	17 AMIGUETE'S MENTE UNA FOTO	18 BRONCEAR TU CUBRIMOS, SEGU MIENTOS	19 CHERREDA UNA CONCIENCIA JANTONIA	20 DA UN BARRO A ALGUNO, QUE MEZCLAS ALGO QUE TI	21 ¿MAYOR AL BARRO? ESCOJERLA TU CUBRIMOS
22 JANTONIA UN BARRO	23 ¿CUAL ODIA LA MENTE ANQUE TE JANTONIA TU CUBRIMOS?	24 JANTONIA LA CUBRIMOS, CON TU CUBRIMOS	25 VERBURA UNO, TI PASADIA, FANTONIA	26 MENTONIA, MENTONIA, QUE TE MENTONIA	27 VERBURA UNO, TI PASADIA, FANTONIA	28 NO MENTE MENTE, MENTONIA EL BARRO
29 ESTUDIA QUE TI AUTOCUIDADO EL BARRO	30 TU CALIDAD POR LO QUE TONIA	31 DE LA CALIDAD				

**RECURSOS DIGITALES:** <http://moonlovmama.com/es/autocuidado-2/calendario-de-amor-propio-febrero-2021/>

**FUENTE:** elaboración propia

**ALEGRÍA**



**EMOCIÓN:** ALEGRÍA

**CURSO/NIVEL:** 4 años

**OBJETIVOS:**

- Hacer reír a los niños

**CONTENIDOS:**

- Gusto por hacer cosas divertidas.
- Dramatización de acciones y disfrute al hacerlo.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Los protagonistas de la película de Enredados van a casarse y el caballo y el camaleón son los responsables de guardar y llevar los anillos el día de la boda. Se les escapan los anillos y tienen que hacer mil cosas para conseguirlos.

- Visionar el video.
- Hablar de que es lo que nos hace sentir al verlo.
- Dramatizar situaciones que nos hagan reír y pasarlo bien.

**RECURSOS MATERIALES:** ninguno

**RECURSOS DIGITALES:** <https://youtu.be/V9xosgwydNg>

**FUENTE:** elaboración propia

**EMOCIÓN:** ALEGRÍA

**CURSO/NIVEL:** 3-4-5 años

**OBJETIVOS:**

- Conocer y expresar la alegría de formas diferentes.
- Aprender vocabulario relacionado con la alegría.
- Percibir los propios sentimientos y emociones.

**CONTENIDOS:**

- Vocabulario relacionado con la alegría.
- Conocimiento de las propias emociones.
- Expresión de la alegría de formas diferentes.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ACTIVIDAD Nº 0:

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner.

PRIMAVERA: [Allegro, Largo e Pianissimo Sempre, Allegro de Vivaldi](#)

ACTIVIDAD Nº 1.

Ahora es el momento de dibujar en un folio lo que nos ha transmitido la canción. Posteriormente en asamblea hablaréis de lo que habéis sentido y elegiréis un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido.

ACTIVIDAD Nº 2. COMPLETA

- Yo me siento alegre cuando...
- Cuando estoy alegre se me nota porque...
- Mi cara cuando estoy alegre es... (dibújate)

ACTIVIDAD Nº 4.

Elaboramos una lista de nuestros momentos favoritos en los que sentimos alegría.

(Las actividades en tres y cuatro años se pueden hacer orales o dibujando y en cinco se pueden hacer escribiendo de manera libre o copiándolo de la pizarra, una vez que se ha hablado en grupo)

**RECURSOS MATERIALES:** folios y pinturas

**RECURSOS DIGITALES:** genially e internet

**FUENTE:** Genially de mj.morcillo.hidalgo

Cuando estamos alegres disminuye nuestro estrés y nuestra ansiedad. Somos más creativos, más propensos a relacionarnos con los demás, más serviciales. Además la alegría aumenta nuestras defensas, se puede decir que una persona alegre es más saludable.

Cuando estamos alegres:

- Reímos
- Besamos
- Cantamos
- Saltamos y tenemos ganas de estar y jugar con nuestros amigos.
- Nos sentimos con ganas de hacer cosas. Estamos motivados
- Nos sentimos a gusto

**EMOCIÓN:** ALEGRÍA

**CURSO/NIVEL:** 4 y 5 años

**OBJETIVOS:**

- Expresar alegría de diferentes maneras.
- Disfrutar expresando alegría.

**CONTENIDOS:**

- Expresión de la alegría de diferentes maneras.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** TABLERO DE LA ALEGRÍA

En la asamblea hablaremos y pensaremos acciones que nos hacen sentir alegres y decidiremos cuales nos gustan más para que elijamos una casa uno. (cantar, bailar, cocinar, abrazarnos, besarnos, nadar, jugar al fútbol, patinar, etc).

Entre todos vamos hacer las casillas de nuestro juego de la alegría. Se les repartirán cuadrados, ellos tendrán que dibujar y colorear aquello que han elegido.

Una vez tengamos todas las casillas, las uniremos y plastificaremos.

Habrás una casilla de meta y otra de salida.

Para jugar necesitaremos un dado.

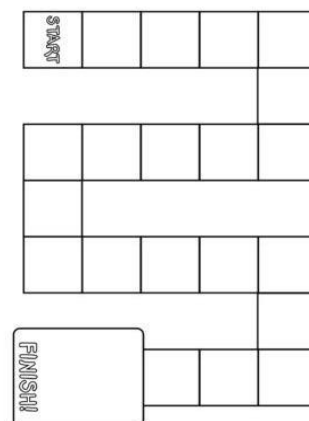
Iremos tirando nuestro dado y tendremos que dramatizar o realizar la acción que aparezca en cada casilla.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Folios, pinturas, dado y papel de plastificar.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** Elaboración propia



**EMOCIÓN:** ALEGRÍA

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años

**OBJETIVOS:**

- Reconocer la alegría en los demás y en uno mismo.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento de la alegría en los demás y en uno mismo.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** MEMORI DE LA ALEGRÍA

Lo primero que haremos será hacerles fotos a los niños, realizando diferentes actividades que les hagan sentir alegres.

Imprimiremos dos copias de cada foto y las pegaremos en tarjetas de igual tamaño, para después plastificarlas y ¡A jugar!

**RECURSOS MATERIALES:**

- Cámara o móvil para hacer las fotos, impresora, tijeras, cartulinas y papel de plastificar.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** Elaboración propia

# RABIA

**EMOCIÓN:** RABIA

**CURSO/NIVEL:** 3- 4- 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar la emoción de la rabia a través de la expresión corporal y gestual.
- Expresar oralmente experiencias sobre la emoción.

**CONTENIDOS:**

- Emoción: la rabia. Sentimientos, sensaciones que suscita
- Discriminación visual de la emoción.
- Lenguaje oral: expresión y comprensión de experiencias.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** LA RABIA. QUÉ ES, CÓMO LA SIENTO.

- Mostrar una imagen que indique rabia en el proyector.



- Realizar preguntas sobre la imagen que se muestra en la pantalla. ¿Qué le pasa? ¿Por qué se siente así?

- Con revistas, seleccionamos imágenes que expresan rabia para crear un mural de la emoción.

- Hablamos sobre situaciones en las que sentimos rabia.

- Finalizamos la sesión con un pequeño ejercicio de yoga.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Recortes de revistas y periódicos que expresan emociones.

**RECURSOS DIGITALES:**

Imagen de rabia

Sesión de yoga: <https://youtu.be/SP5p1gLUOHI>

**FUENTE:** Elaboración propia.



**EMOCIÓN:** RABIA

**CURSO/NIVEL:** 3- 4- 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar la rabia en sí mismo y en los demás.
- Conocer estrategias para canalizar las emociones.

**CONTENIDOS:**

- La rabia en si mismo y en los demás.
- Role-playing.
- Juegos cooperativos.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.** LA COLA DEL DRAGÓN.

- Escuchamos el cuento “La cola del dragón”.

- Diálogo sobre el visionado del cuento. ¿Qué le pasa? ¿Nos hemos sentido así alguna vez? ¿qué pasa cuándo sienta esa emoción? ¿Qué hago cuándo me siento así? ¿Cómo puedo ayudarme o ayudar a los demás?



- Jugamos a representar escenas de rabia usando la cola de dragón.

- Intercambiamos roles para que puedan experimentar la rabia, y, puedan representar a la persona que se encuentra la situación.

- Mi cola de dragón. Creamos un muñequito tamaño cuartilla e incorporamos la foto de cada alumno. A su vez, disponemos de colas plastificadas que podrán usar en su muñeco cuando se encuentren esa emoción en ellos mismos, o bien, para jugar a role playing escenificando situaciones donde la rabia sea protagonista.



### **RECURSOS MATERIALES:**

- Fabricar cola de dragón de quita y pon con goma eva, cartulina.
- Fotos de cuerpo entero de cada niño.
- Colas de dragón individuales para cada niño (se colocan en cada foto de los niños con velcro, para que sean de quita y pon).

### **RECURSOS DIGITALES:**

Cuento: La cola del dragón. <https://youtu.be/5qxX7GZcMlw>

**FUENTE:** Actividad del Blog “La clase de Mar”.

**EMOCIÓN:** RABIA

**CURSO/NIVEL:** 3-4-5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar el momento y la causa de la emoción.
- Aprender estrategias para su gestión y control emocional.

**CONTENIDOS:**

- Siento rabia: qué me pasa. Expresión oral de las sensaciones.
- Estrategias de autogestión: Caja de la Rabia, rincón de la calma.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** CAJA DE LA RABIA

No se trata de una actividad como tal sino, de preparar el ambiente educativo para poder trabajar la gestión y control de las emociones, en este caso, la rabia/ira.

Para ello, el aula debe convertirse en un espacio que genere paz, con los materiales ordenados, con normas y límites bien definidos que ayuden al alumnado a la anticipación, creación de rutinas así como, la gestión del tiempo y de las propias emociones. En cada aula habrá un rincón o espacio de la calma donde cada alumno podrá acudir siempre que así lo considere o le sugiramos. Además, crearemos una caja de la rabia.

*(Imágenes recogidas del Blog de La clase de Miren, Blog Pasitos Conectados, Blog La inteligencia emocional en el colegio).*



- En primer lugar, utilizar cuentos como los anteriormente citados para abordar qué es la rabia, cuándo la siento, por qué, etc y ayudar en la comprensión e identificación de la emoción.

- Cada vez que sienta rabia realizar un dibujo sobre la misma, promoviendo la expresión oral para reconocer y crear estrategias en su resolución.

- Buscar una caja vacía. Decorarla entre todos para que forme parte del aula. Llenar la caja de objetos, imágenes, dibujos de los niños sobre emociones de calma, alegría, serenidad, compañerismo, amor, abrazos, objetos suaves y apretables, etc.

En la caja no solo habrá esos objetos, sino que se irán guardando los dibujos realizados sobre la rabia y se explicará lo siguiente: “Esta es una caja muy especial. En ella guardaremos nuestra rabia. Una vez metamos en ella nuestro dibujo donde hemos explicado qué nos ha pasado, la cerraremos, y la rabia quedará dentro de la caja. Ya no podrá salir, ya no tengo la rabia yo, sino que está en la caja.

Cuando la rabia la haya guardado dentro de la caja, cogeré un objeto, imagen que me de paz, tranquilidad y alegría” De esta forma, el alumnado canaliza la emoción a través del dibujo, la expresión oral y los objetos del entorno.

Será como realizar un intercambio. He reconocido y me he dado cuenta que sentía rabia, lo dibujo, lo meto en la caja, y a cambio transformo esa emoción en otra de calma y tranquilidad cogiendo de la misma caja algo que me recuerde esa nueva emoción.

- Siempre que lo necesiten podrán volver a dejar esos objetos de paz y tranquilidad a la caja para que sirvan a otros compañeros de ayuda.

### **RECURSOS MATERIALES:**

- Caja vacía.

- Imágenes, recortes de revista, objetos, juguetes suaves y blandos. Todo relacionado con la calma, la tranquilidad, serenidad, ayuda, colaboración, alegría.

- Pinturas y folios.

**RECURSOS DIGITALES:**

- Fuente de recursos de imágenes freepik, flaticon.
- Revistas o folletos para realizar recortes.

**FUENTE:** Elaboración propia.

**EMOCIÓN:** RABIA

**CURSO/NIVEL:** 4- 5 AÑOS

**OBJETIVOS:**

- Exteriorizar la rabia/enfado/ira.
- Canalizar la emoción a través de la expresión oral y el control respiratorio.

**CONTENIDOS:**

- La rabia. Expresión oral de la misma.
- Confianza en sí mismo y seguridad para exteriorizar emociones.
- Estrategias de gestión emocional: técnicas de respiración y cooperación entre iguales.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** BYE BYE RABIA.

Sentir rabia, ira, enfado es habitual, cotidiano y todos, absolutamente todos la sentimos en algún momento. Aprender a canalizar esa emoción como parte de nosotros mismos es esencial, y en la etapa infantil se torna más que necesario para promover el autoconocimiento y crecimiento personal individual de cada alumno.

Con esta actividad aprendemos a canalizar la emoción.

Para comenzar, describimos situaciones donde hayamos sentido esa emoción de rabia o enfado, la escribimos o dibujamos en un trozo pequeño de papel.

No es fácil dejar salir al exterior esa emoción y a veces nos sale de manera desproporcionada. Por ello, vamos a ayudar a liberarla a través de la respiración y soplo.

Con el papel que hemos dibujado y/o escrito nuestra descripción de la emoción realizaremos dos actividades. Salir al exterior (patio) con el papel, globos y pajitas anchas.

- Actividad 1: Cada alumno explicará al resto su momento de rabia/enfado. Una vez lo haya expresado con el uso de la pajita soplará el papel dejando que la

rabia se aleje de él. Al principio cuesta mucho igual que cuando sientes rabia o enfado. Cada uno/a realizará la misma actividad. Pueden ayudarse unos a otros.

- Actividad 2: La rabia aparece y desaparece. Se puede realizar la actividad 1 con variantes. Expresar oralmente la emoción, meter los papeles en un globo, y dejar volar el globo mientras realizamos ejercicios de respiración para que la rabia se canalice.

Lo esencial de esta actividad es la comunicación, así como, la respiración como medio de canalización de la emoción.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Folios, Pinturas, Globos, pajitas.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** [Superheroes academy Blog](#)

**ASCO**



**EMOCIÓN:** ASCO

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar el asco como una emoción.
- Motivar a los alumnos para trabajar con esta emoción.

**CONTENIDOS:**

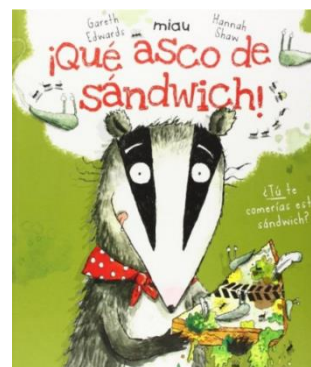
- Identificación del asco como una emoción.
- Motivación de los alumnos para trabajar con esta emoción.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Lectura del cuento ¡Qué asco de sándwich! (Gareth Edwards y Hannah Shaw. Editorial Miao).

Pediremos a los alumnos que hagan un dibujo sobre dicho cuento en el que aparezcan el tejón y el sándwich. Dependiendo de la edad de los alumnos harán ellos el dibujo o se lo daremos nosotros para que incluyan

solamente las cosas que va adquiriendo el sándwich (con arena, pringue verde, una gran marca negra del patinete, hormigas, plumas y babosas).



**RECURSOS MATERIALES:**

- El cuento ¡Qué asco de sándwich! (Gareth Edwards y Hannah Shaw. Editorial Miao).
- Ficha con el dibujo para colorear.
- Pinturas.

**RECURSOS DIGITALES:**

[QUÉ ASCO DE SÁNDWICH - Cuentos infantiles - CUENTACUENTOS Beatriz Montero - YouTube](#)

**FUENTE:** elaboración propia.

**EMOCIÓN:** ASCO

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- **Predecir** el comportamiento asociado con esta emoción.
- Ser conscientes de las diferencias individuales en cuanto a la sensibilidad para experimentar la emoción de asco.
- Discriminar visualmente la emoción del asco.

**CONTENIDOS:**

- **Predicción** del comportamiento asociado con esta emoción.
- Expresar oralmente cosas y experiencias que me producen la emoción de asco.
- La influencia de nuestros gustos personales en la emoción del asco.
- Discriminación visual de la emoción.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Les ofrecemos a los alumnos dos sándwiches distintos, uno apetecible y otro no tanto (con arena del patio, pintado de rotulador, con los restos de haber sacado punta al lápiz y de haber borrado con la goma, con polvo de tiza, con pegamento...) y les damos a elegir entre ellos. Ante la negativa de todos los alumnos a comerse el segundo sándwich les preguntaremos el por qué y hablaremos de ello.

Hablaremos del asco, según El Emocionario la definición de asco sería “desagrado o disgusto que nos causa algo que consideramos repugnante”. Y de las cosas que nos dan asco a cada uno de nosotros.

Observamos con un espejo la cara ponemos cuando algo nos da asco (la nariz se arruga y los labios superiores se elevan, mientras que las comisuras descienden. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale ligeramente de la boca).

Después pediremos a los alumnos que en un folio dibujen varias cosas que les produzca asco (podrían ser comidas, olores, sensaciones...)

### **RECURSOS MATERIALES:**

- 1 sándwich apetecible y otro nada apetecible.
- Espejos para observar nuestra cara.
- Folios, lápiz y pinturas.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno.

**FUENTE:** actividad propia.

**EMOCIÓN:** ASCO

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

### **OBJETIVOS:**

- Conocer la importancia del asco para la supervivencia.
- Expresar los motivos por los que desagradan ciertos alimentos (textura, sabor, color, olor).
- Ser conscientes de las diferencias individuales en el gusto y las costumbres de la sociedad en que vivimos en la sensibilidad para experimentar la emoción de asco.

### **CONTENIDOS:**

- Conocimiento de la función del asco en las primeras sociedades primitivas.
- Expresión de los motivos por los que desagradan ciertos alimentos (textura, sabor, color, olor).
- La influencia de nuestros gustos personales y costumbres de la sociedad en que vivimos en la emoción del asco.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Nos transformamos en cocineros y cada alumno hará dos sándwiches, uno de su agrado y otro que sea asqueroso. Ponemos sobre las mesas comiditas y material plastificado para que ellos elijan al gusto (chorizo, salchichón, jamón serrano, mortadela, lechuga, tomate, nocilla, chocolate, mermelada, brócoli, sardinas, regaliz negro, insectos, babosas, barro...)

Después nos reuniremos en asamblea para mostrar nuestras creaciones culinarias y así podremos darnos cuenta que no todas las personas tienen los mismos gustos, ni sienten asco por las mismas cosas. Les contaremos que en otros países se comen insectos o el cerebro de un mono es un manjar, y que cosas que comemos nosotros como el jamón serrano o la morcilla, las cabezas de las gambas y langostinos producen mucho asco a personas de otros países y culturas. Visualizaremos un PowerPoint con aquellas comidas que nos parecen asquerosas pero que se ingieren en otras partes del mundo.

Hablaremos de la importancia del asco para la supervivencia en las primeras sociedades primitivas. Por ejemplo un alimento que tiene un fuerte olor porque está en mal estado, nos produce asco para no llegar a comerlo y caer enfermo.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Comidas de la cocinita, comidas dibujadas y plastificadas.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** elaboración propia.

**EMOCIÓN:** ASCO

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Estar en contacto con la emoción del asco para superarla.

**CONTENIDOS:**

- Superación del asco a través del contacto con dicha emoción.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Moco Verde

En esta sesión haremos moco verde y los niños jugarán con él libremente.

A continuación se exponen los pasos para su realización:

- 1) Elige la cola blanca que mejor te parezca y un detergente líquido que sea más bien espeso.
- 2) Pon una base de cola blanca en un cuenco y ve incorporando poco a poco el detergente. La clave está en la proporción y ésta variará en función del tipo de cola y detergente. Verás desde el primer momento como comienza a hacerse una especie de bola.
- 3) Remueve y cuando esté más o menos compacto, recoged el resultado y amasad tanto como podáis hasta que tenga la flexibilidad y textura deseada. Si te queda un poco líquido lo podrás corregir incorporando más cola y así conseguir vuestro objetivo. Lo mejor de esta receta es que no necesita colorante porque adquiere el color del detergente y deja un aroma estupendo.
- 4) Luego, podéis poner purpurina para que además de aromática, **¡sea brillante!**

**RECURSOS MATERIALES:**

- Detergente.
- Cola blanca.
- Purpurina.

**RECURSOS DIGITALES:** en Internet hay muchos tutoriales y recetas para hacer slime, la mayoría de ellas contienen bórax. Pero no la que se ha seleccionado.

**FUENTE:**

<https://www.mujerhoy.com/vivir/ocio/201805/01/como-hacer-slime-20180430160736.html>

**EMOCIÓN:** ASCO

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Estar en contacto con la emoción del asco para superarla.

**CONTENIDOS:**

- Superación del asco a través del contacto con dicha emoción.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Caja del Asco

Realizaremos una caja del asco en la que introduciremos objetos y cosas que por su textura, olor... puedan producir asco en los alumnos.

Iremos sacando voluntarios que tendrán los ojos tapados con un antifaz, para meter la mano dentro de la caja y averiguar lo que hay dentro.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Caja de cartón.
- Antifaces.
- Trozos de lana mojada (para que parezcan gusanos).
- Pasta cocida.
- Blandiblu.
- Gelatina.
- Bomba fétida.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno.

**FUENTE:** [Aprendiendo en Infantil.: LA CAJA DEL ASCO \(crissblanco33.blogspot.com\)](http://Aprendiendo%20en%20Infantil%3A%20LA%20CAJA%20DEL%20ASCO%20%28crissblanco33.blogspot.com%29)

**CALMA**



**EMOCIÓN:** CALMA

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar sonidos inapreciables ante el ruido.
- Conocer el sentimiento de paz.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento de la paz interior, escondida tras la intensidad del ruido.
- Discriminación de sonidos ruidosos y silenciosos
- La calma

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** SOY SILENCIO

Cada semana, al menos una vez, realizaremos en el patio este juego. María Montessori ideó esto para las aulas y hoy en día se pone en práctica también en los hogares.

El juego consiste en “dejar de hacer” o “apagar todo aquello que haga ruido”. A continuación se muestra una tarjeta donde se escribe o dibuja SILENCIO. Conforme cada niño lo vaya viendo irá dejando de hacer ruido o apagando todo aquello que lo haga (instrumento musical, voz, golpes,...).

Con esto se pretende ser conscientes de todos los sonidos que normalmente no apreciamos, pero que están (el canto de los pájaros, las ramas de los árboles en movimiento, el viento, el ladrido de algún perro, el ruido de una bicicleta, el tic tac de nuestro reloj de pulsera, latido del corazón, respiración propia y ajena ...).

Después de unos minutos nos sentaremos y dibujaremos en un tercio de cuartilla lo que hemos oído para poder seguir jugando.

Una vez al mes realizaremos en el aula una puesta en común de todo lo que hemos conseguido escuchar. La idea es no repetirse demasiado e intentar conseguir escuchar cada vez más cosas diferentes.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Folios

- Caja de pinturas.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** adaptación: <https://www.redcenit.com>

**EMOCIÓN:** CALMA

**CURSO/NIVEL:** 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Tomar conciencia del cuerpo.
- Identificar las posturas con la emoción de la calma.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento del propio cuerpo.
- La calma en forma de postura.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** IMITANDO POSTURAS

La actividad consiste en elaborar una serie de imágenes que marquen ciertas posturas. Cuando el niño o niña esté nervioso le invitaremos a elegir una y realizarla en una zona del aula adaptada y que invite al relax.

1. Sentado con los brazos abrazando las piernas.
2. De pie con las piernas abiertas y los brazos apoyados en la pared.
3. De pie imitando que sujetas algo
4. Tumbado hacia abajo con los brazos hacia arriba.
5. Tumbado hacia arriba con las piernas levantadas.
6. De pie con los ojos cerrados.

Cuando el niño o niña elija la imagen, le podremos un reloj de arena que marcará el inicio y el fin de la postura.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Reloj de arena.
- Imágenes con diferentes posturas.
- Lugar adecuado para realizar las posturas. Debe invitar a la relajación.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** adaptación: <https://www.redcenit.com>

**EMOCIÓN:** CALMA

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la tranquilidad
- Mejorar la observación y atención.

**CONTENIDOS:**

- Tranquilidad
- Desarrollo de la imaginación y pensamientos positivos.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** el rincón del relax

Crea un espacio en el aula con colores agradables y materiales adecuados para que los alumnos en pequeños equipos puedan relajarse.

Debe estar cerca de la ventana, para que entre luz natural, tener cortinas o telas colgadas que le den calidez y privacidad, es importante crear dos espacios para relajarse, uno en el que se puedan sentar y otro en el que puedan estar tumbados.

Tener plantas o pequeñas peceras ayuda a relajarse. El simple hecho de observar el desarrollo de algo te hace plantearte tu existencia y ver la vida con una perspectiva más positiva.

Si se colocan materiales para pintar, se debe tener en cuenta que deben servir para distraerse de aquello que preocupa y no como una tarea que se deba terminar.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Telas
- Cojines
- Banco
- Alfombra
- Lámpara
- Pecera

- Planta
- Libros
- Pinturas
- Cartulinas
- Fósiles

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** elaboración propia

**EMOCIÓN:** CALMA

**CURSO/NIVEL:** 3, 4 y 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar la emoción de la rabia para poder reconocer la calma y asimilarla.
- Conocer la emoción de la calma utilizando un objeto que invite a ella (cojín)

**CONTENIDOS:**

- Reconocimiento del cojín como inicio del sentimiento de la calma.
- La calma como sentimiento final.
- Discriminación entre la rabia y la calma

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** cojín de la calma

Creamos un cojín de la calma.

Para su creación, pedimos la colaboración de las familias. Deberán crear en casa con una tela un cojín de 30x20. Debe estar cosido por tres lados y poder abrirse y cerrarse por el otro, ya sea con botones, velcro, corchetes, cremallera, imán,...y no estar relleno.

Una vez que tenemos todos en el aula nuestro proyecto de cojín, veremos cómo podemos transformar un trozo de tela en relajante. Para ello, nos tumbaremos en sitios distintos (duros, blandos, fríos, calientes, rugosos, lisos,...).

Una vez conozcamos cómo queremos que sea nuestro cojín, veremos para que podemos utilizarlo, dramatizando distintas situaciones cotidianas (tengo una patata porque me ha pegado y quiero hacer lo mismo, no puedo hablar y tengo ganas de llorar, me ha gritado y quiero gritarle, no consigo lo que quiero y me tiro al suelo para llamar la atención,...)

Cada uno rellenará su cojín de algodón para que sea blandito y cómodo. Tras esto escribirá su nombre y hará uno de sus mejores dibujos con rotuladores de tela.

El cojín estará colocado en el rincón de la calma y ante cualquier situación que nos saque de nuestras casillas acudiremos a él, bien para tumbarnos encima de él, para apretarlo y soltar la rabia, para poderlo si es que necesitamos apretar los dientes (mejor en el cojín que en un compañero,...)

**RECURSOS MATERIALES:**

- Cojín pequeño
- Algodón
- Rotuladores de tela.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** elaboración propia

**TRISTEZA**



**EMOCIÓN:** TRISTEZA

**CURSO/NIVEL:** 3- 4- 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar la emoción de la tristeza a través de la expresión corporal y gestual.
- Expresar oralmente experiencias sobre la emoción.

**CONTENIDOS:**

- Emoción: la tristeza. Sentimientos, sensaciones que suscita.
- Discriminación visual de la emoción.
- Lenguaje oral: expresión y comprensión de experiencias.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** MI EMOCIONARIO. LA TRISTEZA

- Mostrar una o varias imágenes que indique tristeza en el proyector.



- Realizar preguntas sobre la imagen que se muestra en la pantalla. ¿Qué le pasa? ¿Por qué se siente así?

- Con revistas, seleccionamos imágenes que expresen tristeza para crear un mural de la emoción. Según la edad de nuestro alumnado podremos poner solo imágenes o incorporar texto escrito o dibujos de las situaciones en las que nos hemos sentido tristes.

- Hablamos sobre situaciones en las que sentimos tristes.

### **RECURSOS MATERIALES:**

- Recortes de revistas y periódicos que expresan emociones.

### **RECURSOS DIGITALES:**

Imagen de tristeza (búsqueda en internet según la edad de nuestro alumnado)

**FUENTE:** Elaboración propia.

**EMOCIÓN:** TRISTEZA.

**CURSO/NIVEL:** 4- 5 años.

**OBJETIVOS:**

- Aceptar la tristeza como una emoción que forma parte de nosotros, sin connotación negativa.
- Conocer estrategias para canalizar las emociones.

**CONTENIDOS:**

- La tristeza. Una emoción más en mí.
- Expresión de emociones.
- Actividad cooperativa. Las emociones de todos

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.** EL BOTE DE LÁGRIMAS.

- Lectura del cuento: “Lágrimas bajo la cama”.

- Comprensión y diálogo.

- El bote de las lágrimas. Se trata de un recurso en el que, de forma simbólica el alumnado transformará sus situaciones de tristeza en gotas de lágrimas de diferentes colores y guardarán en un bote que estará ubicado en el aula, después de compartirla con sus compañeros.



Cuando nos sintamos tristes cogeremos una lágrima de cartulina y dibujaremos o escribiremos en ella el momento o situación que nos ha provocado la sensación de tristeza. Antes de incorporar la lágrima al bote, deberemos expresar en voz alta cuándo y por qué nos hemos sentido así.

Cuando el bote esté lleno, lo vaciaremos, leeremos y veremos qué cosas nos producían tristeza y le haremos una “Despedida de la tristeza”, para poder llenarlo de más emociones y situaciones.

Más adelante, podrán guardar en ese bote las lágrimas que derramen por otras emociones, pudiendo reflexionar sobre que todas las personas se sienten tristes

en ocasiones, miedosas, felices... y que es positivo expresar las emociones propias y compartirlas.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Gotas de cartulina azul o del color elegido.
- Bote de lágrimas.

**RECURSOS DIGITALES:**

Cuento: Lágrimas bajo la cama. [https://youtu.be/08uPXq\\_cr1](https://youtu.be/08uPXq_cr1)

**FUENTE:** Elaboración propia.

**EMOCIÓN:** TRISTEZA

**CURSO/NIVEL:** 3-4-5 años.

**OBJETIVOS:**

- Identificar la emoción y expresarla.
- Aprender estrategias para su gestión y control emocional.

**CONTENIDOS:**

- Siento tristeza: qué me pasa, qué puedo hacer.
- Estrategias de autogestión: La rueda de las opciones.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** LA RUEDA DE LAS OPCIONES

Ya sabemos qué es la tristeza, y sabemos cómo nos sentimos pero... qué hago con ella? Cómo puedo sentirme mejor?

Para ello tenemos la rueda de las opciones. Una ruleta con 6 porciones. Cada porción representará algo que al alumno le haga sentir bien.

Antes de elaborar la ruleta deberemos dialogar sobre aquello que nos hace sentir bien cuando estamos tristes. Realizaremos también role-playing sobre situaciones que nos produzcan esa emoción y serán los propios alumnos quienes resuelvan y reconforten a los compañeros.

Una vez trabajada la identificación de la emoción y sus posibles estrategias de gestión, pasaremos a elaborar la rueda.

En 3 años elaboraremos una ruleta grande para todo el aula consensuando qué aparecerá en cada porción. Para elaborar la ruleta podrán pegar imágenes de las acciones elegidas.

En 4 años, elaborarán bien una ruleta por cada niño o por equipo. En cada porción podrán incorporar dibujos realizados por ellos mismos o imágenes reales sobre la actividad elegida.

En 5 años, elaborarán una ruleta individual. Cada alumno elegirá sus propias estrategias que podrá dibujar, escribir o pegar imagen

Los alumnos utilizarán la rueda cada vez que necesiten expresando a través de ella sus necesidades. A medida que avance el curso, la rueda podrá modificarse, adecuándose a las necesidades y requerimientos de nuestro alumnado.

*Modelo de rueda.*

**RECURSOS MATERIALES:**

- Ruleta de las opciones. Se puede modificar en función de las necesidades de cada aula.

**RECURSOS DIGITALES:** Ninguno

**FUENTE:** Idea original y modificada del Portal Educativo “Cuentos para crecer”



**EMOCIÓN:** TRISTEZA

**CURSO/NIVEL:** 3- 4- 5 AÑOS

**OBJETIVOS:**

- Exteriorizar la tristeza.
- Canalizar la emoción con la ayuda de otras.

**CONTENIDOS:**

- La tristeza. Reconocimiento e identificación.
- Estrategias de gestión emocional.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.** TALLER DE RISOTERAPIA

Existen situaciones que provocan en los niños periodos prolongados de tristeza, bien porque se escape de su entendimiento o bien porque no dispongan de las herramientas o estrategias para poder canalizarla. Para evitar que nuestro alumnado se cobije en su propio caparazón trabajaremos la risoterapia.

1. Nos sentaremos en el suelo haciendo un círculo en la asamblea, apoyando nuestra espalda en la tripa del compañero de atrás.
2. El maestro/a empezará reírse a carcajadas, pondrá algún sonido gracioso de fondo, etc, de tal manera que irá contagiando la risa a todo el alumnado. Al reírnos, los compañeros notarán el movimiento de la tripa y provocará un efecto contagio.
3. A través de la risa, canalizarán tensiones, sentimientos de angustia...y se establecerá una conexión única con la que nos sentiremos mejor.

AL MAL TIEMPO  
**CARCAJADAS**

**RECURSOS MATERIALES:** Ninguno

**RECURSOS DIGITALES:** Sonidos que induzcan a la risa.

**FUENTE:** Guía digital para bebés. [www.parabebes.com](http://www.parabebes.com)



**MIEDO**

**EMOCIÓN:** MIEDO

**CURSO/NIVEL:** 3 y 4 años

**OBJETIVOS:**

- Identificar situaciones que nos hacen sentir miedo.
- Relativizar los miedos compartiéndolos con los demás.

**CONTENIDOS:**

- El miedo como reacción natural para la supervivencia.
- Verbalización de los miedos.
- Vocabulario relacionado con situaciones cotidianas y emociones.
- Actitud de escucha y respeto para con los demás.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

- Recitamos la poesía de “El Castillo” adaptando el tono y los gestos dependiendo de las respuestas que vayamos observando en los niños.  
*Era de noche, había un castillo, se abrió la puerta... ¡salió un vampiro!  
Metió la mano en el bolsillo, y sacó... ¡un cuchillo!  
¿y qué hizo con el cuchillo?  
Unta mermelada, en la tostada (2).*
- Hablamos sobre la poesía, sobre lo que hemos sentido al principio y al final. Hacemos una lluvia de ideas sobre las cosas o situaciones que nos dan miedo, sobre experiencias vividas... Apuntamos todas las situaciones que nos cuentan los niños para que queden registradas y utilizarlas en la actividad siguiente.

**RECURSOS MATERIALES:** Material para apuntar.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** elaboración propia.

**EMOCIÓN:** MIEDO

**CURSO/NIVEL:** 3 y 4 años

**OBJETIVOS:**





- Tomar conciencia de distintos grados de miedo.
- Entender el miedo como una emoción subjetiva.

**CONTENIDOS:**

- Distintos grados de miedo.
- Verbalización de los miedos y de situaciones que las provocan.
- El miedo como emoción subjetiva.
- Actitud de empatía con los demás.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

- **TERMÓMETRO DE MIEDO.** Presentamos a los niños un termómetro para medir diferentes grados de miedo, con niveles como los que siguen:

Me da muchísimo miedo		
Me da un poco de miedo		
Me asusta un poco		
No me da miedo		

- Con los símbolos o dibujos de distintas situaciones que nos provocan miedo y que hemos recopilado en una actividad anterior (Actividad 1) en la que los niños han hablado de las circunstancias que les hacen sentir miedo, vamos colocándolos en el termómetro dependiendo del grado de miedo que les provoque. Como habrá diferentes opiniones sobre la misma situación, tendremos varios símbolos de cada una para

que tengan oportunidad de colocarlas en distintos niveles y entiendan que el miedo es una emoción subjetiva y distinta para cada uno.

**RECURSOS MATERIALES:** Termómetro del miedo, símbolos/dibujos de situaciones de miedo.

**RECURSOS DIGITALES:** ninguno

**FUENTE:** elaboración propia.

## **EMOCIÓN: MIEDO**

**CURSO/NIVEL:** 4 y 5 años

### **OBJETIVOS:**

- Identificar reacciones corporales provocadas por el miedo.
- Entender el miedo como una emoción útil.

### **CONTENIDOS:**

- Reacciones provocadas por el miedo: temblores, pelos de punta, latidos acelerados, deseo de esconderse...
- Reconocimiento de situaciones en las que el miedo nos protege.
- Relativización de los miedos.
- Actitud de escucha y colaboración con sus compañeros.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Actividad 1. ¿Qué me pasa cuando tengo miedo?

- Nos sentamos en asamblea y realizamos una lluvia de ideas sobre cómo reacciona nuestro cuerpo cuando tenemos miedo, cómo nos sentimos, qué nos apetece hacer en ese momento...
- Vemos el vídeo del Cuentacuentos "Cuando tengo miedo".
- Comparamos lo que nos pasa con lo que le pasa al protagonista, analizamos si tenemos esas reacciones cuando tenemos miedo. Comparamos nuestras reacciones con las de los demás.
- Pensamos en situaciones en las que el miedo nos protege: qué haríamos si vemos un león que se ha escapado del zoo, qué haríamos si vemos que hay fuego cerca, qué haríamos si vamos corriendo y vemos que llegamos a un escalón grande...
- Dibujamos una situación que nos dé miedo y explicamos qué haríamos. Después las exponemos todas en el aula.

Actividad 2. ¿Qué puedo hacer cuando tengo miedo para sentirme mejor?

- A partir de la exposición de los dibujos introducimos una asamblea para que los niños aporten ideas sobre lo que podemos hacer cuando tenemos miedo, por ejemplo: respirar hondo, pensar en algo bonito, pedir que me abracen, expresar a qué tengo miedo...

- Dramatizamos situaciones con la siguiente secuencia:
  1. Exposición de la situación que da miedo.
  2. Reacción ante dicha situación.
  3. Estrategia para sentirme mejor.

**RECURSOS MATERIALES:** ninguno

**RECURSOS DIGITALES:** Cuentacuentos “Cuando tengo miedo”  
<https://www.youtube.com/watch?v=D7kosccPNyQ>

**FUENTE:** Elaboración propia, inspirada en Genially creado por Miriam Reinoso.

**EMOCIÓN:** MIEDO

**CURSO/NIVEL:** 4 y 5 años

**OBJETIVOS:**

- Enfrentar algunos miedos comunes.
- Crear miedo.

**CONTENIDOS:**

- Relativización del miedo a la oscuridad.
- Comparación de la visión del entorno con y sin luz.
- Formas y elementos que dan miedo sin motivo.
- La diversión a través del miedo.
- Actitud de escucha y ayuda ante los compañeros.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Actividad 1

- Escuchamos y vemos la canción de “Un poco de miedo” y analizamos cómo el miedo a veces nos hace ver cosas que en realidad no existen. Hablamos sobre nuestras propias experiencias cuando se hace de noche, ¿qué hacemos si tenemos miedo? ¿qué hay en la oscuridad que nos da miedo?
- Proponemos a los niños oscurecer el aula hasta que ellos nos permitan, apagamos las luces y vamos bajando las persianas permitiendo que la vista se vaya acostumbrando a la oscuridad. Nos adaptamos a las reacciones de los niños, no oscurecemos del todo si les da mucho miedo. Vamos dejando linternas por la clase (una por niño) y los niños tienen que tratar de encontrarlas para encenderlas y ayudar al resto a buscar las suyas. Jugamos con las luces y vamos iluminando objetos que nos pueden parecer otra cosa.

Actividad 2

- Concurso de monstruos: cada equipo va a elegir una silueta para confeccionar su monstruo y lo va a decorar de forma terrorífica. Luego haremos un concurso para elegir entre todos al equipo ganador. Los

monstruos se colgarán a la entrada de la clase lo que nos convertirá en la clase más terrorífica del colegio.

**RECURSOS MATERIALES:** linternas, siluetas de monstruos, pinturas, tijeras, cola blanca, plumas, lanas, trozos de tela, gomets, papeles variados...

**RECURSOS DIGITALES.** “Un poco de miedo” (Once Niños)

<https://www.youtube.com/watch?v=16SKgoRHG1s>

**FUENTE:** elaboración propia.



**ANEXO**

**AMOR**

# CALENDARIO DE AMOR PROPIO

<i><b>LUNES</b></i>	<i><b>MARTES</b></i>	<i><b>MIERCOLES</b></i>	<i><b>JUEVES</b></i>	<i><b>VIERNES</b></i>	<i><b>SÁBADO</b></i>	<i><b>DOMINGO</b></i>
1 ESCRIBETE ALGO BONITO	2 RESPIRA 5 VECES SEGUIDAS	3 ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL AMOR PROPIO?	4 HAZ UNA LISTA CON TUS LOGROS	5 REGALATE FLORES	6 ESCUCHA TU CANCIÓN FAVORITA	7 ¿QUÉ PUEDES HACER ESTA SEMANA PARA CONTROLAR TU VIDA?
8 DATE UN BAÑO RELAJANTE	9 TOMATE UN BATIDO DE CHOCOLATE	10 LLAMA A TU MEJOR AMIGO PARA SALUDARLO	11 COMPRATE ALGO	12 10 MINUTOS DE YOGA	13 HAZ TU POSTRE FAVORITO	14 ESCRIBE 5 COSAS QUE TE GUSTEN DE TI
15 DUERME SIESTA	16 SAL A CAMINAR	17 ARREGLATE Y HAZTE UNA FOTO	18 ESCUCHA TU CUERPO ¿QUÉ NECESITA?	19 DEDICALE UNA SONRISA A ALGUIEN	20 DA UN ABRAZO A ALGUIEN QUE HIZO ALGO POR TI	21 MIRATE AL ESPEJO Y ESCUCHA TU CUERPO
22 AYUDA A UN AMIGO	23 JUEGA CON LA ARENA SIN QUE TE IMPORTE ENSUCIARTE	24 AMBIENTA LA CASA CON TU OLOR FAVORITO	25 VUELVE A VER TU PELICULA FAVORITA	26 HAZ UNA ACTIVIDAD QUE TE EMOCIONE	27 TUMBATE EN LA HIERBA Y DISFRUTA	28 NO HAGAS PLANES, FLUIE CON EL DÍA
29 RECUERDA QUE EL AUTOCUIDADO ES ESENCIAL	30 DA GRACIAS POR LO QUE TIENES	31 RIE A CARCAJADAS				

**ALEGRÍA**

START				
-------	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

FINISH!

--	--	--