

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES EN CASA. EDUCACIÓN EMOCIONAL.

PARTE 2 : PERCIBO MIS EMOCIONES.

INFANTIL Y PRIMER CICLO

LA CAJA DE LAS EMOCIONES:

Vamos a construir en casa nuestra caja de emociones, para ello utilizaremos cualquier pequeña caja que tengamos en casa, puede ser una caja de zapatos pequeña, o de galletas...La cuestión es que la decoremos juntos, con rotuladores, purpurina, tempera o forrarla de papel, nos debe de quedar bien bonita. Después hacemos tarjetas con el nombre de las emociones y un dibujo que las represente. Este puede ser un ejemplo para fabricar vuestras tarjetas:

Emotions flash cards • Tarjetas educativas de emociones



Cada día haremos un registro, nos situaremos en un lugar de nuestra brújula y escribiremos como nos sentimos:

Día	¿Cómo me siento?	¿Por qué me siento así hoy?

Al final de la semana podremos ver cual fue nuestro mejor día y que sucedió ese día. Podéis repetir aquello que os hizo sentir bien y evitar las situaciones desagradables o que no me hicieron sentir bien.

