

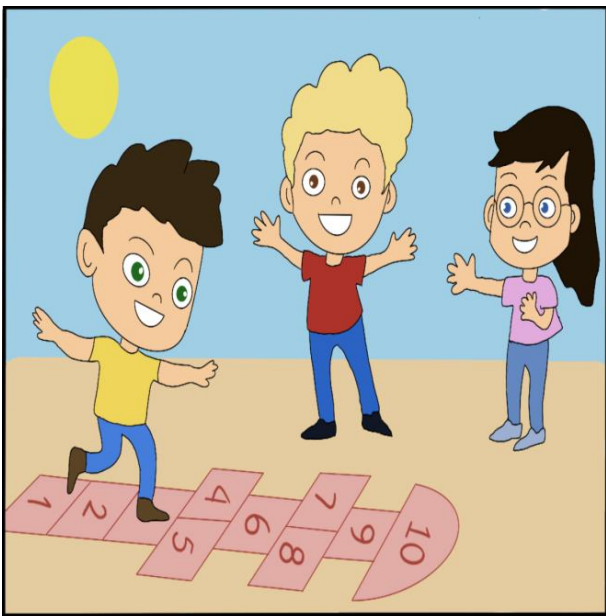
# ¿CÓMO SE SIENTE?

Esta actividad es para trabajar la empatía (ponernos en el lugar del otro) y la identificación de situaciones propias con sentimientos agradables y no agradables. Consiste en que los niños observen la imagen y respondan a las preguntas, pueden escribir la respuesta o decirla en voz alta, como prefiráis.



Clara Muñoz    @queriendotea

QueriendoTEA 



¿Cómo se siente? .....

¿Por qué? .....

¿Cuándo te has sentido así?

.....



¿Cómo se siente? .....

¿Por qué? .....

¿Cuándo te has sentido así?

.....



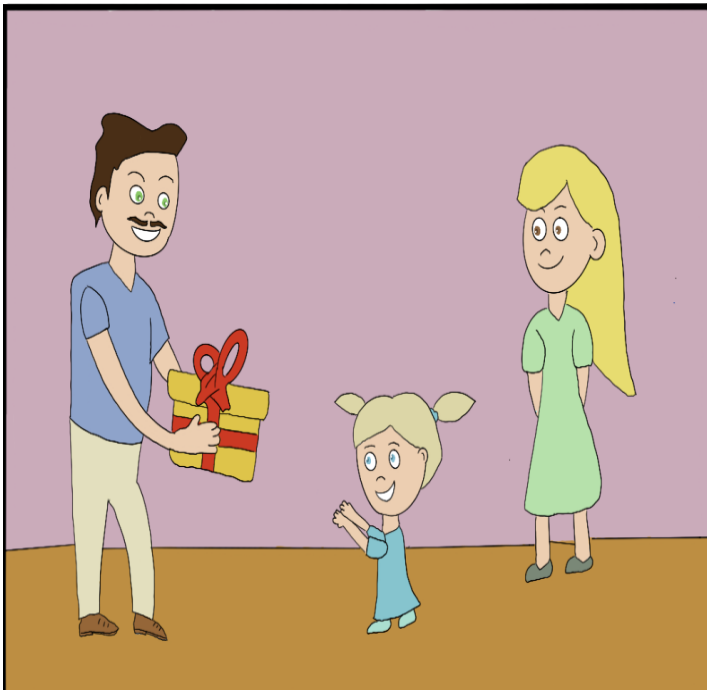
¿Cómo se siente? .....

¿Por qué? .....

¿Cuándo te has sentido así?

.....

QueriendoTEA 



¿Cómo se  
siente? .....

¿Por qué? .....

¿Cuándo te has sentido  
así? .....



¿Cómo se siente? .....

¿Por qué? .....

¿Cuándo te has sentido  
así?  
.....

# TABLERO EMOCIONES

Se necesitan dos dados y al menos dos jugadores. Por turnos se va tirando los dados y según los números que nos toquen respondemos a la casilla correspondiente. El color de las casillas nos indica el tipo de pregunta que tenemos que contestar, fijándonos en la leyenda de arriba a la derecha.

Este juego está recomendado para un nivel de inteligencia emocional y producción oral alto.

## TABLERO DE LAS EMOCIONES



# EMOCIONES



¿Cómo  
controlas...?

¿Cuándo  
sientes...?

¿Cómo te  
sientes si...?

¿Qué haces  
si...?

1

2

3

4

5

6

1



2



3



4



5



6



# PENSAR EN POSITIVO

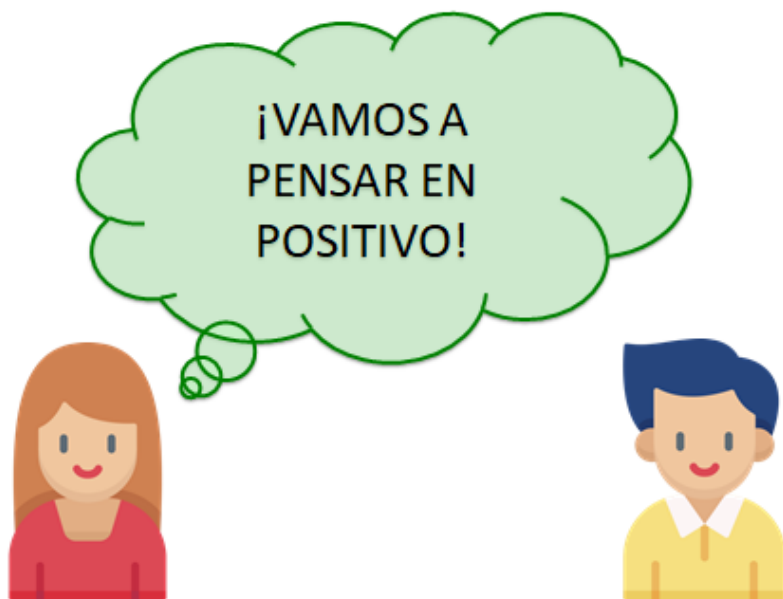
En estos días metidos en casa, es normal que los niños, sobre todo a partir de los 9 años, generen pensamientos negativos que afecten a su actitud hacia esta situación.

Esta actividad consiste en recortar las piezas de puzzle (ahora mismo están en orden, las rojas van con las verdes que tienen en frente) y que el niño tenga que unir los pensamientos negativos (rojo) con los pensamientos positivos (verde).

Las últimas dos piezas están vacías con la intención de que el niño escriba un pensamiento negativo que haya tenido estos días y lo transforme en uno positivo, como se ha hecho en los anteriores.

Animarles a que escriban más de un pensamiento que hayan tenido estos días.

En caso de que no se tenga desarrollada la habilidad de escribir, se podrá hacer de forma oral.





Tengo miedo  
del virus...  
vamos  
a acabar  
todos  
contagiados.

Si me protejo, habrá  
menos posibilidades  
de contagiarme. La  
situación cada vez  
está más controlada y  
seguro que pronto  
encuentran una  
vacuna.

Nunca más  
saldré a la calle,  
prefiero estar  
aquí y sentirme  
seguro.

Si salgo protegido, no  
habrá peligro. Poco a  
poco las cosas volverán a  
la normalidad y podremos  
salir como antes.



Echo de menos a  
mis familiares y  
amigos, no sé si  
les volveré a  
ver...

Ahora es mejor no ver a  
la gente pero si  
cumplimos con las  
normas seguro que  
pronto podremos estar  
juntos. Mientras tanto les  
veo por videollamada y  
así me siento mejor.

No quiero hacer  
los deberes ni  
estudiar, ¿Por  
qué lo tengo que  
hacer si no hay  
colegio?.

No me gusta tanto  
estudiar en casa  
como en el cole,  
pero tengo que  
hacerlo para que  
cuando volvamos  
no me quede atrás.

Me aburro y  
no se que  
hacer, ¿estar  
en casa es  
un rollo!

Hay un montón de  
cosas que hacer en  
casa, sólo tengo  
que tener un poco  
de imaginación, y si  
no se me ocurre  
pido ayuda.