

30 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LOS NIÑOS



Judith Franch - Club Peques Lectores

www.clubpequeslectores.com

¡HOLA!



Si todavía no me conoces, soy Judith Franch y lo primero de todo, **gracias por descargar este e-book y compartir tu preciado tiempo conmigo**, estoy convencida que no te arrepentirás de ello porque con este pequeño gesto **acabas de emprender un viaje muy largo pero muy gratificante**. A cada paso que des, descubrirás un poco más sobre **el fascinante mundo de las emociones**.

Yo me enganché a él con tan sólo 18 años, cuando casualmente me encontré en casa el recién editado libro *“Inteligencia emocional”* de Daniel Goleman y... ¡decidí leerlo!

Todos tenemos algún libro que nos ha marcado, este sin duda es uno de los míos. A partir de ahí mi vida dio muchas vueltas, pero en cada faceta nueva la Educación Emocional siempre me acompañaba y son numerosos los cursos que he realizado al respecto para poder aplicarla tanto a mi vida privada como profesional.



Tras unos años en la docencia tuve mis gemelos y decidí dejarlo todo para disfrutar de sus primeros años y sus primeros aprendizajes. Aunque debo reconocer que ¡yo aprendí más de ellos que ellos de mí!

Gracias a ellos también redescubrí la Literatura Infantil y Juvenil y confieso que me apasionó igual o más que la Educación emocional, jajajaja.

Al nacer mi hija unos años más tarde, tuve la necesidad de compartir con otras personas parte de los cuentos que íbamos descubriendo y las actividades que hacíamos con ellos. Así nació [Club Peques Lectores](#) y, casi tres años más tarde, es un referente en su sector.

No quiero aburrirte con mi vida, mi formación, mi currículum,... ¡porque tenemos tanto trabajo por delante!

Aunque si tienes curiosidad, puedes pasarte por [mi LinkedIn](#) ;-)

A grandes rasgos en **ESTE E-BOOK ENCONTRARÁS:**

- ✓ **30 actividades prácticas fáciles de realizar** y que te ayudarán a trabajar las emociones con los niños y algunas de las habilidades emocionales de las personas con Inteligencia Emocional.
- ✓ **Los imprimibles** necesarios para realizar los juegos y dinámicas de las actividades.

Nota: recuerda que también [tienes todas estas actividades en este artículo web](#)



ÍNDICE DE CONTENIDOS:

¡HOLA!.....	1
INTRODUCCIÓN.....	6
ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR EMOCIONES	9
1. Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES propio.....	9
2. Leer CUENTOS de EMOCIONES	10
3. EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES.....	13
4. DIBUJAMOS EMOCIONES.....	16
5. MEMORY DE EMOCIONES.....	16
6. MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES.....	17
7. DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS.....	21
8. JUEGO DIY LABERINTO DE LAS EMOCIONES.....	22
9. JUEGO DE MÍMICA DE EMOCIONES.....	27
10. BINGO DE EMOCIONES	29
ACTIVIDADES PARA APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES.....	29
11. ENTENDIENDO NUESTRO CEREBRO EMOCIONAL	29
12. RUEDA DE OPCIONES DE LA DISCIPLINA POSITIVA.....	30
13. DIBUJANDO MIS EMOCIONES.....	33
14. DIARIO DE MIS EMOCIONES	34
15. RINCÓN DE LA CALMA Y MESA DE LA PAZ.....	35
16. RECURSOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS.....	36
17. ESCENIFICAR CONFLICTOS	45
18. TÉCNICA DE LA TORTUGA	45
ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EMPATÍA Y LAS BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS	48
19. JUEGO "SOY TU" (PARA EMPATIZAR CON EL OTRO)	48
20. ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS	50
21. CUENTOS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA	51



ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN, LA ASERTIVIDAD Y LA ESCUCHA ACTIVA	52
22. BOTE DE LA COMUNICACIÓN.....	52
23. ESCUCHA LO QUE TE RODEA.....	53
24. ¿QUÉ TAL TU DÍA?.....	54
25. DIBUJO DICTADO.....	57
ACTIVIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO.....	58
26. MI NOMBRE, MIS VIRTUDES	58
27. MI RECETA DE LA FELICIDAD	59
28. MI SILUETA, SOY ÚNICO.....	59
29. MI ÁRBOL	60
30. MIS ERRORES, MIS APRENDIZAJES.....	61
¡AHORA TE TOCA A TI!	62



INTRODUCCIÓN

Seguramente ya conoces **la importancia de educar y trabajar las emociones desde la más tierna infancia**, pero quizás no sabes muy bien por dónde empezar ni cómo ayudar realmente a los niños a entender y saber gestionar mejor sus sentimientos y su mundo interior.

¡Te entiendo!

Tenemos un montón de información a nuestro alcance, pero estamos más perdidos que nunca.

En casa, el ritmo de vida actual y la poca conciliación laboral no ayudan. En el aula, las exigencias curriculares y los ratios nos dejan poco margen de maniobra.

Además, como podemos leer en [este interesante artículo de Faros](#), las emociones no pueden enseñarse sólo en momentos puntuales, porque están presentes en cada minuto y cada segundo de nuestras vidas.

Y con todo,...

Es abrumador pensar en **la cantidad de habilidades que los niños deben desarrollar para alcanzar una buena Inteligencia Emocional**: saber reconocer y nombrar correctamente sus emociones (consciencia emocional), saber gestionar adecuadamente lo que sienten (regulación emocional), autocontrol, autoconocimiento, empatía, autoestima, asertividad, actitudes pro-sociales, ..



Por eso he recopilado **30 súper ideas (muy fáciles de realizar pero muy eficaces) para trabajar las emociones con los niños y niñas (en casa o en el aula)**, para que aprendan a reconocerlas y diferenciarlas y adquieran el lenguaje emocional necesario para entender qué les pasa en cada ocasión y así puedan expresar lo que sienten a los demás.

Con estas **30 actividades y juegos podremos ayudarles a desarrollar todas y cada una de las competencias emocionales básicas.**

Lo mejor de todo: es que lo haremos **de forma sencilla, divertida y ¡motivadora!**

Porque estas actividades y recursos están **basados en dos pilares básicos** en la infancia:

- ✓ **El juego**, que es el mecanismo diseñado por la propia naturaleza para empujar al niño a aprender, así como un gran medio para practicar habilidades y capacidades (y así poder aprenderlas de un forma eficiente).
- ✓ **Y los cuentos**, con cuyas historias ofrecen a los niños [un marco de entrenamiento emocional sin igual](#), pues el lector puede vivir experiencias emocionales muy diversas pero desde una distancia de seguridad que le permite sentir pero sin riesgos. Como te contaba en [Cuentos de emociones vs Cuentos que emocionan](#): los libros permiten la introspección, la autoconciencia y el autoconocimientos. Además siempre es más fácil hablar de lo que les pasa a los demás, que hablar de lo que le pasa a uno mismo.



Por supuesto a esto debemos añadir nuestra interacción respetuosa y amorosa. **Somos su ejemplo, el espejo en el que se miran.** Por eso es importante empezar por uno mismo y trabajar nuestras emociones y habilidades (sociales, personales y emocionales) para luego poder ayudar a los niños a trabajar las suyas.

Sin más demora,

Te muestro las actividades, dinámicas, juegos y libros que he seleccionado con mucho esmero y que puedes poner ya mismo a la práctica (ya sea en casa o en el aula) y así empezar a educar las emociones de los niños.

En muchas de las actividades tienes los imprimibles para realizarlas así que...

Ya no hay excusa, ¡pasa a la acción! y empieza hoy mismo a dar más Inteligencia Emocional a tus hijos o alumnos ;-)



ACTIVIDADES PARA APRENDER A RECONOCER Y NOMBRAR EMOCIONES

1. Crear un DICCIONARIO DE EMOCIONES propio

Esta actividad puede realizarse a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Podéis **pegar las fotografías en la página de una libreta** y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. **Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto:** cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...



En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la clase.

¿Qué trabajamos con esta actividad?

Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

2. Leer CUENTOS de EMOCIONES

Como ya he comentado antes, **los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.**

Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo,...

¡Y un sinfín de cosas más!

Lo más importante es:

- ✓ **Escoger bien el cuento** para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta pero sin perder de vista la función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector. Tienes las claves y algunos ejemplos en [Cuentos para la Educación Emocional \(Parte I\)](#).
- ✓ Su simple lectura ya es suficiente pero puedes **maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro**, como por ejemplo: "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿por qué, qué te lo indica?*", "*¿y si estuviera contento, cómo lo sabrías?*", "*¿cómo crees que podría actuar?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podría hacer?*", "*¿cómo podría calmar su rabia o enfado?*",... Tienes más ideas en [Cuentos para la Educación Emocional \(Parte II\)](#).
- ✓ Aprovechar la lectura para **reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día** y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.

Algunos cuentos que te pueden ser útiles:

- ["El monstruo de colores" de Anna Llenas](#), en cartoné para los más pequeños (+1 año). También puedes encontrar [la versión normal](#) y [la versión pop-up](#) (estos +3 años). Descúbrelo [en mi reseña](#).
- ["El bestiario de las emociones"](#), a partir de 2 años: graciosos y expresivos animales para ir identificando y nombrando emociones con los más pequeños.



- ["Las emociones de nacho", a partir de 3 años.](#)
- [10 cuentos para trabajar 10 emociones:](#) una cuidada selección de libros sobre emociones concretas vistas a través de grandes historias que nos ayudan a entenderlas mejor.
- ["El emocionario del inspector Drilo" de Susanna Isern \(+5-6 años\):](#) un repaso por la emociones más importantes, cada una contextualizada en una pequeña historia inicial y con consejos sobre cómo gestionarla y reconocerla en uno mismo o en los demás. Más info en [mi reseña](#).
- ["El gran libro de las emociones" \(+7-8 años\):](#) muy completo y con las emociones contextualizadas en historias, leyendas o cuentos de diferentes partes del mundo.
- ["Recetas de lluvia y azúcar" \(para pre-adolescentes y adolescentes\):](#) 25 recetas llenas de imaginación para 25 emociones descritas de forma muy poética y metafórica.

TRUCO:

Cuando tengas un cuento nuevo, podéis hacer un pequeño juego muy divertido y fantástico para fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones. Consiste en observar atentamente las imágenes del libro (sin leer el texto) y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de las mismas.

3. EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

Esta actividad **consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.**

Para ello necesitamos:

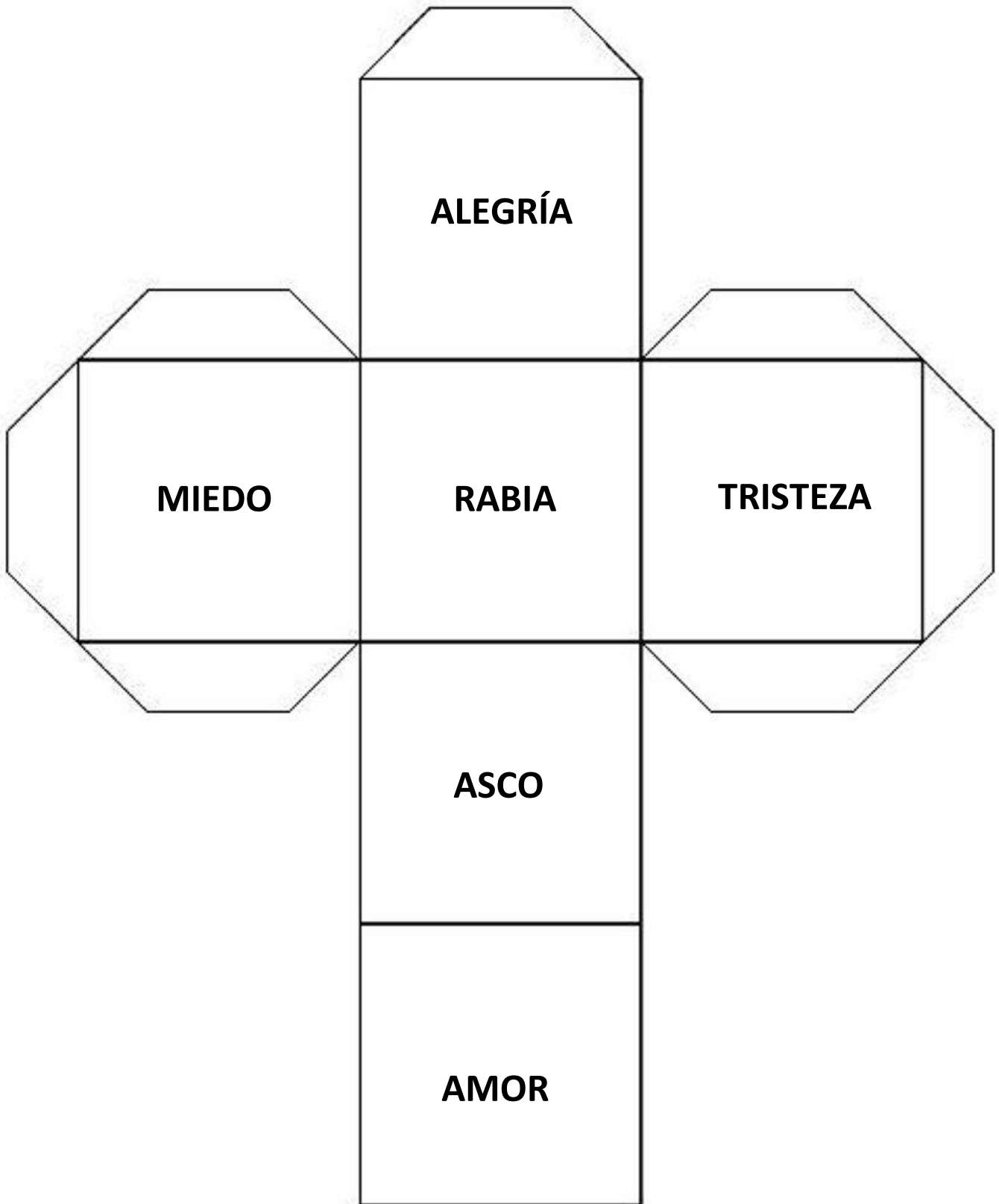
- ✓ **Algunos personajes:** que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo con personajes de nuestros cuentos preferidos. Puedes descargar algunos [aquí](#) y [aquí](#).
- ✓ **Dos dados:** uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares. A continuación los tienes para imprimir y armar.

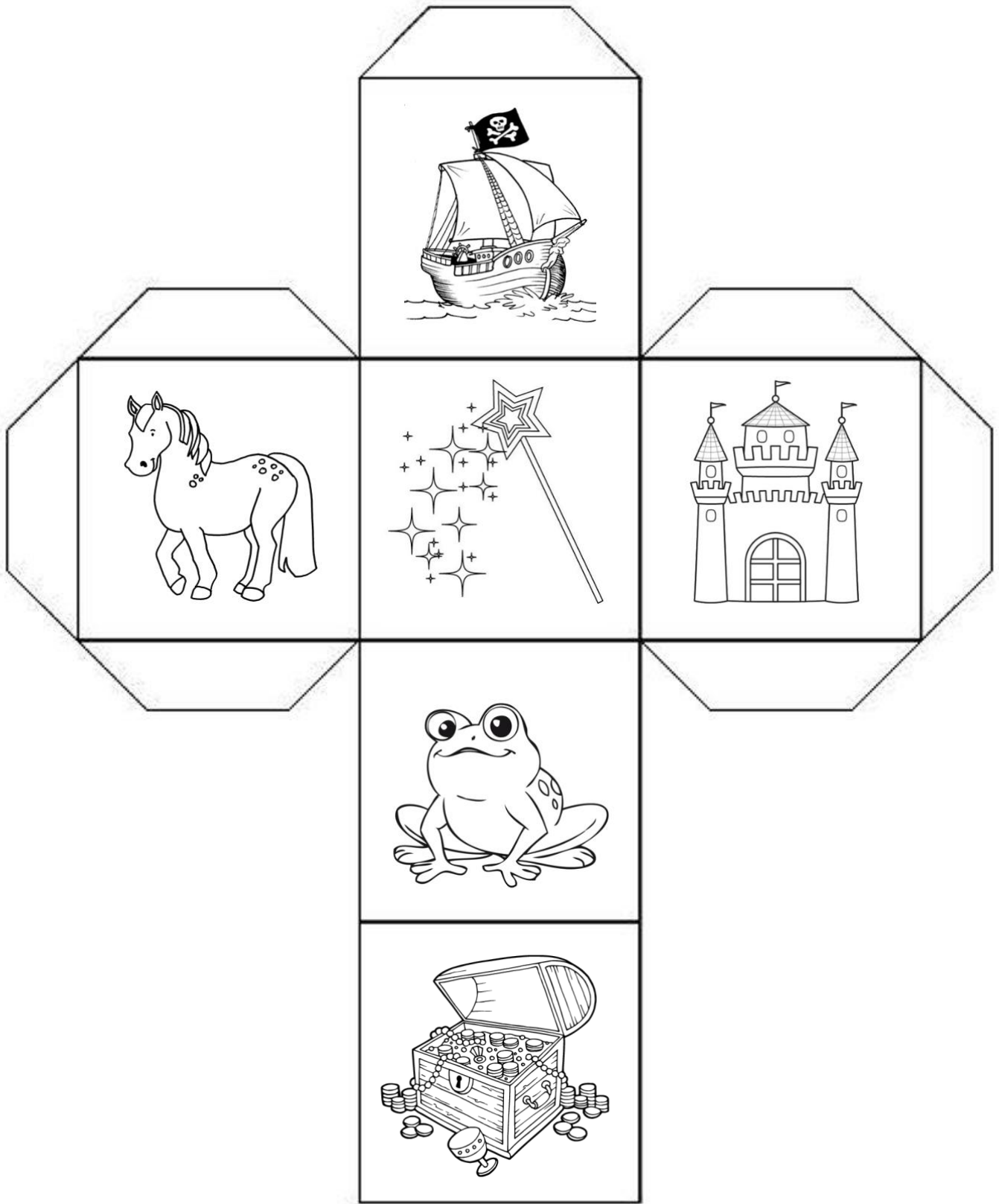
Como se juega:

El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.

VARIANTE: "Superhéroes en apuros"

Si tienes figuritas de superhéroes como Spiderman, Superman o similares, vamos a inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones desagradables como tristeza, miedo, enfado,... Es importante que los niños y niñas se den cuenta que todos sentimos todas las emociones y que éstas no son malas. Puedes acompañar esta actividad del libro [Tipos duros \(también tienen sentimientos\)](#) que nos ayuda a romper estereotipos.





4. DIBUJAMOS EMOCIONES

Esta es una actividad muy sencilla.

Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.

Y AL ACABAR...."Fotomatón emotivo":

Ahora que hemos trabajado las expresiones faciales de las emociones podemos jugar a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados. ¡Será divertidísimo!

5. MEMORI DE EMOCIONES

Con las fotografías de la actividad anterior podemos montar un memori casero de emociones.

Necesitamos imprimir un par de fotografías del niño expresando cada emoción. Luego las pegamos en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados. ¡A jugar!

Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.

Podemos aumentar la dificultad añadiendo más emociones o colocando fotos de dos niños distintos para una misma emoción.

TRUCO:

Plastifica las fotografías para que no se gasten con el roce de la mesa al ponerlas boca abajo. Si no puedes plastificarlas píntalas con barniz transparente.

6. MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Te explico con más detalle esta actividad en [Expresamos nuestras emociones con música, pintura y el cuento "Lola se va a África"](#) y te lo copio a continuación:

Esta actividad me encanta porque une tres grandes disciplinas: música, arte y educación emocional. Pero sobre todo porque permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse.

Para ello **debemos estar muy atentos a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones**, sino simplemente acompañar y observar. Sobre todo, no hay que decirles cómo deben sentirse frente a las diferentes canciones que vamos a oír, ni tampoco cómo deben plasmar en el papel dichas emociones.

Porque lo que una melodía nos evoca es totalmente subjetivo, influye en ello muchas cosas, por supuesto la pieza musical en sí, pero también nuestra experiencia previa, nuestro estado de ánimo, las asociaciones que cada uno haga,...

Así que lo más importante es escuchar y aceptar con respeto y cariño, sin pretender influir en ellos (aunque a nosotros nos parezca una pieza más bien triste y a ellos alegre, por ejemplo). Esto es primordial, porque **descubrirán que pueden confiar en lo que sienten y que aceptamos todas sus emociones por igual**.

Eso aumentará su autoestima y sabrán que en todo momento pueden expresar lo que sienten, pues no recibirán reprimenda por eso. Parece innecesario decir esto, pero pensemos en las veces que, sin casi darnos cuenta, negamos sus emociones con frases del tipo: *"no llores, no tiene importancia"* o *"déjasele, es sólo un juguete, cógete otro, anda"*.

¿QUÉ NECESITAMOS?

1. Papel donde pintar: escoge el tamaño en función del espacio que tengáis. Si es poco, id cogiendo una cartulina para cada emoción. Si tenéis la oportunidad (siempre se puede bajar al parque o al patio del colegio) te recomiendo hacerlo en grande como nosotros, para que puedan moverse también mientras pintan escuchando la música.

2. Pinturas: te aconsejo variedad de colores para que puedan expresarse como les apetezca.

3. Música: aquí debes decidir que emociones quieres evocarles y buscar las canciones o melodías que te parezcan más adecuadas. Piensa también en piezas que ya conocéis y tienen cierto significado para vosotros, eso ayuda mucho.

Yo me creé [esta lista de youtube](#), con las siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo, rabia y entusiasmo (esta última porque quería que acabarán con buena onda jajaja). Aunque luego ellos me decían que faltó la calma!

4. Cuentos: previo a la actividad podéis leer algunos [cuentos relacionados con las emociones](#), nosotros lo hicimos con el de "[Lola se va a África](#)", en el cuál la protagonista empieza muy enfadada la historia pero a medida que avanza el relato aparecen otras emociones como la alegría o la calma.

Tienes más cuentos sobre emociones en [10 cuentos para trabajar 10 emociones](#).

¿CÓMO LO HACEMOS?

1. Nos relajamos: me parece importante hacer este paso para que los niños se tranquilicen y se preparen para escuchar la música más atentamente.

Simplemente nos ponemos en círculo o tumbados, ojos cerrados, las manos en la barriga y hacemos unas cuantas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando despacio por la boca.

2. Primera audición de la canción: con los ojos aún cerrados y sin movernos del sitio, aprovechamos que estamos relajados y con buena predisposición para la escucha, para poner la primera canción. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: "*pensad en cómo os hace sentir la canción*", "*en lo que os recuerda*", etc.

En este momento no hace falta que los niños expresen verbalmente sus emociones, preferiblemente lo haremos luego, así evitamos influirles o que se influyan entre ellos.

3. Expresar pintando lo que nos evoca la canción: cuando los niños quieran (sin forzar) pueden ir levantándose para dirigirse al papel y pintar lo que les transmite la música. Ir repitiendo la reproducción de la canción hasta que ellos decidan que ya han acabado.

4. Hablamos de las emociones que hemos sentido y de lo que hemos pintado: cuando todos hayan acabado, regresamos al círculo para contar qué nos hizo sentir la canción y cómo lo plasmamos en el dibujo y por qué. Simplemente escuchamos, todas las posibilidades son igual de buenas.

Me parece importante hacer este paso ahora y no antes, así evitamos influir en ellos y propiciamos que puedan sentir y expresar libremente sus emociones. Te recomiendo no te saltes este paso de reflexión conjunta y escucha activa, es una gran oportunidad para trabajar el reconocimiento de emociones y su gestión, pero también para descubrir lo que los niños llevan dentro y a veces no dejan ver.

5. Repetimos con la siguiente canción (volviendo al punto uno).

Y AL ACABAR....

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando la emoción que nos evoca la música con todo el cuerpo. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.

7. DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS

Este es un dominó especial donde en cada ficha tenemos: en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar una emoción. En esta fotografía tienes 2 ejemplos:

Se trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen de forma que el juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.

[Puedes descargar el dominó en la web de Orientación Andújar](#)

8. JUEGO DIY LABERINTO DE LAS EMOCIONES

Con este juego trabajaremos varias emociones en función de la edad de los participantes e iremos descubriendo más sobre ellas, cuándo las experimentamos, qué nos provocan,...

Necesitamos construir un tablero parecido al de la fotografía, las tarjetas "?" (donde escribiremos las emociones que queremos trabajar) y un dado normal y un dado de opciones.

Cuando caemos en la casilla "?", lanzamos el dado de las opciones y en función de lo que nos salga tendremos que adivinar la emoción de la tarjeta, dibujarla, hacer una lista de situaciones donde la hemos vivido, hacer una pequeña representación teatral o buscar la emoción en un [libro de emociones](#).



Tienes todos los detalles y los imprimibles en el post [Juego DIY: Laberinto de emociones](#) y también te lo detallo a continuación:

¿CÓMO SE JUEGA?

1. Lanzar el dado normal y avanzar por las casillas.
2. Si caemos en una casilla con monstruo debemos:

Monstruo alegre: avanzar una casilla.

Monstruo triste: retroceder dos casillas.

Monstruo durmiendo: estamos cansados, vamos a estar un turno sin tirar.

3. Si caemos en una casilla "?": cogemos una tarjeta "?" pero antes debemos tirar el dado de las opciones, porque en función de lo que nos salga, podremos mirar la tarjeta o tendremos que adivinar la emoción que nos ha salido. Estas son las opciones del dado:

- ✓ **Hacer lista:** con la emoción de la tarjeta, escribir diferentes situaciones donde podemos experimentar dicha emoción. Todos pueden ayudar.
- ✓ **Dibujar:** leemos la emoción de la tarjeta y hacemos un dibujo de ella, el resto de participantes deben adivinar cuál es.
- ✓ **Mirar y adivinar:** el moderador es quien coge la tarjeta "?", busca en nuestro libro la emoción y cubre el texto. Entonces el jugador, sólo mirando las ilustraciones, debe adivinar de qué emoción se trata.
- ✓ **Leer y adivinar:** parecida a la anterior, pero en este caso el moderador lee la emoción sin dejar ver las ilustraciones y el jugador debe adivinar cuál es.
- ✓ **Mímica:** coger la tarjeta "?" y representar (sin hablar) la emoción. El resto de participantes debe adivinarla.

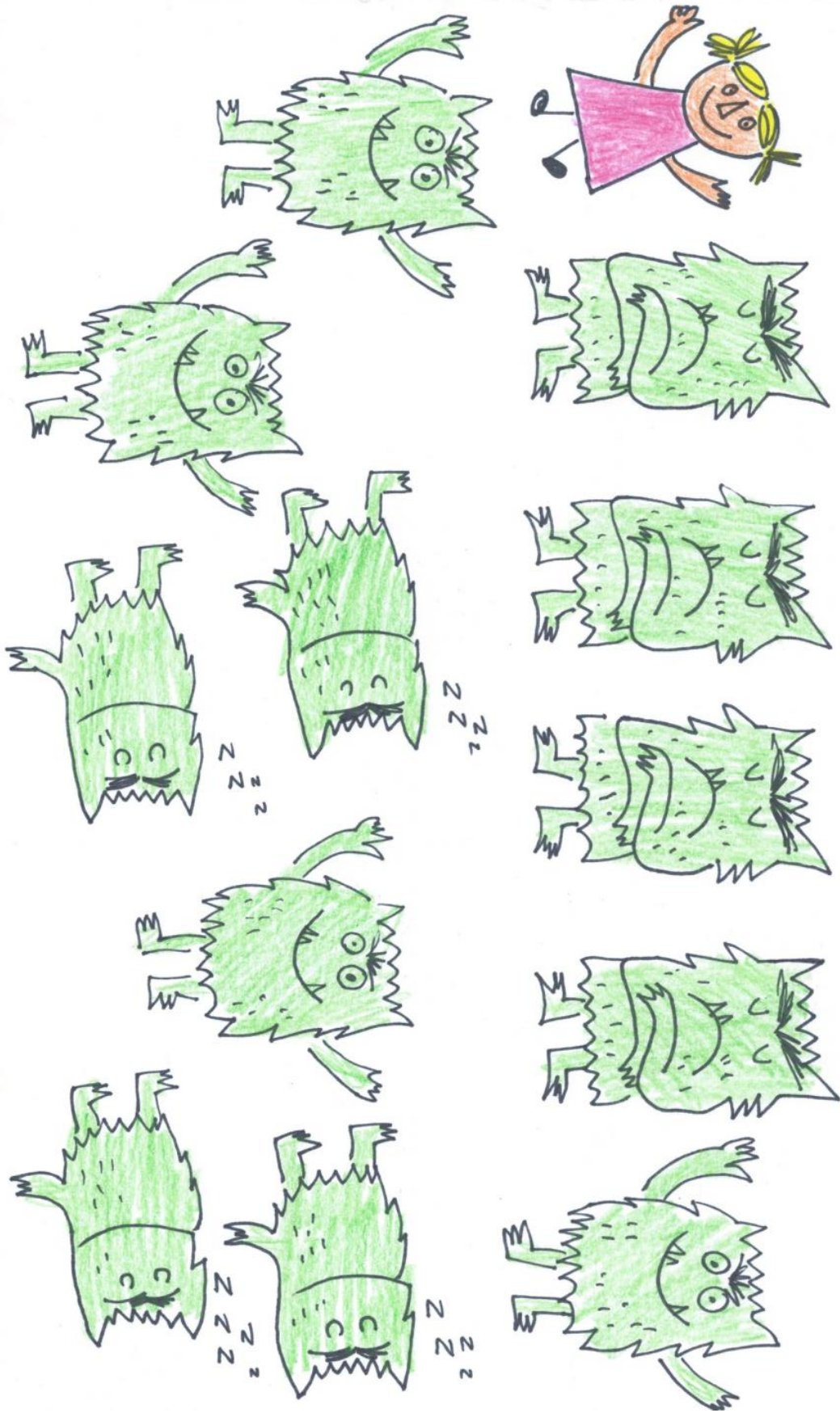
- ✓ **Hacer teatro:** el jugador puede elegir a otra persona con la cuál representar una pequeña escena donde se viva la emoción que le ha salido en la tarjeta.

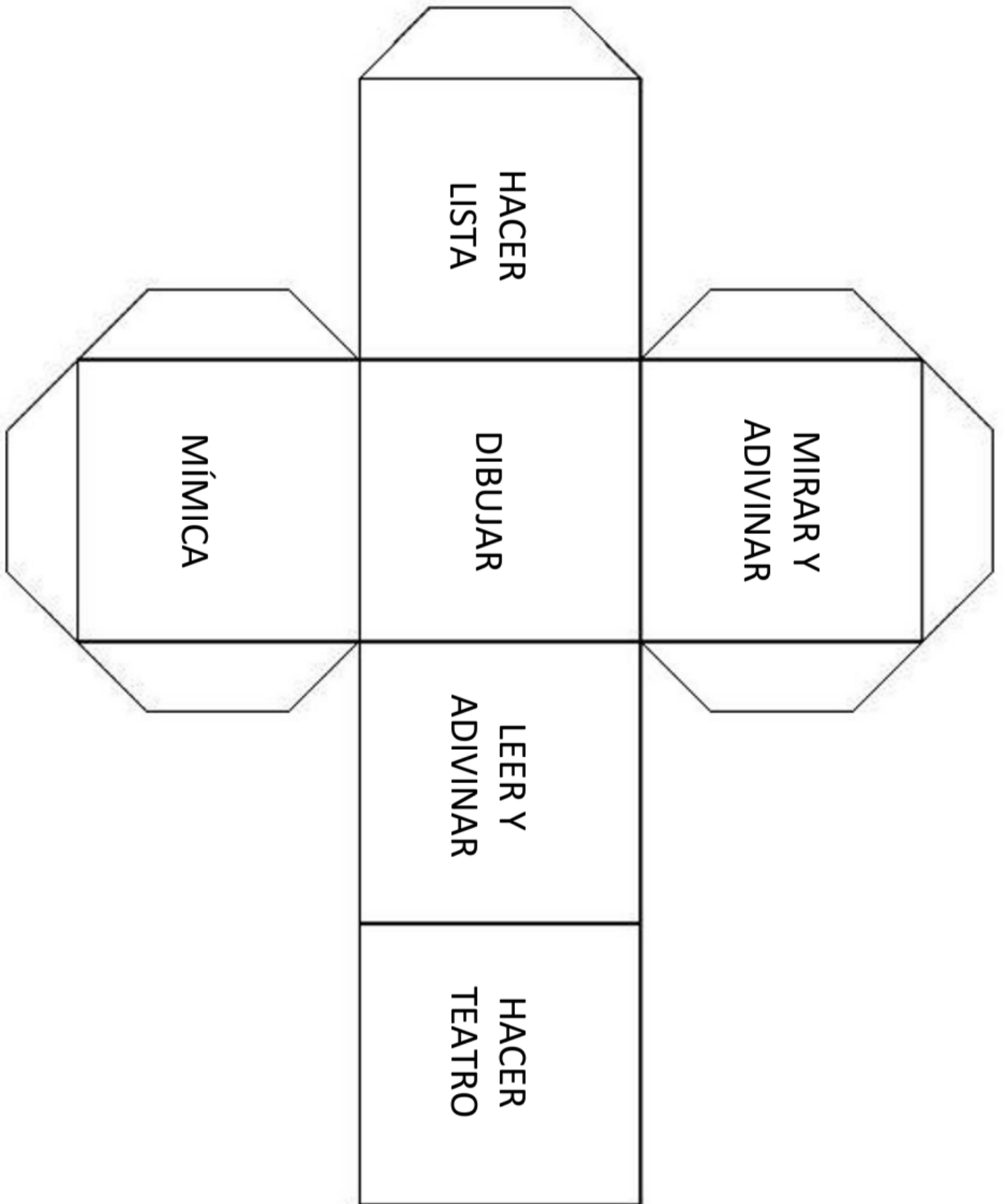
4. Es el turno del siguiente jugador.

TRUCO:

Si hay niños de diferentes edades puedes preparar dos fajos de tarjetas, uno con emociones más básicas y otro que incluya también emociones más complejas. De igual modo, puedes ir aumentando la dificultad del juego a medida que los niños vayan dominando más sus sentimientos y emociones.

TIENES A CONTINUACIÓN LOS IMPRIMIBLES DE ESTE JUEGO:





9. JUEGO DE MÍMICA DE EMOCIONES

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones (te dejo algunas en la página siguiente)

Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir. Si somos muchos, podemos hacer grupos.

Podemos **incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños.** Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan las emociones en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

TRUCO:

Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.

ALEGRÍA	CALMA	ABURRIMIENTO
AMOR	ASCO	MIEDO
RABIA	FRUSTRACIÓN	TRISTEZA
MELANCOLÍA	SORPRESA	ENVIDIA
CURIOSIDAD	CONFUSIÓN	IMPACIENCIA
ESTRÉS	ENTUSIASMO	FOBIA

10. BINGO DE EMOCIONES

¡Un juego sencillo pero bien entretenido!

No tiene más misterio: cada jugador tiene un tablero y se van sacando las tarjetas de emociones y poniendo una marca en la que es igual en nuestro tablero. Gana quien primero tiene una línea (horizontal o vertical) llena. Lo [puedes descargar aquí](#).

ACTIVIDADES PARA APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES

11. ENTENDIENDO NUESTRO CEREBRO EMOCIONAL

El primer paso para poder gestionar bien nuestras emociones y lograr que no nos hagan rehenes de la impulsividad del momento es **conocer por qué se dan y qué mecanismos se activan en nuestro cerebro cuando sentimos emociones fuertes.**

Te recomiendo la lectura el libro ["El cerebro del niño", de Daniel J. Siegel](#). Para mí es un súper imprescindible porque hubo un antes y un después en mi vida después de leerlo, me ayudó mucho a comprender por qué mis hijos actuaban cómo actuaban, cómo se desarrolla su cerebro, la relación de todo esto con sus emociones,... fue muy revelador y me ayudó a empatizar más con ellos y sus emociones.

Para saber cómo explicarlo a los niños te recomiendo este artículo en inglés [How to teach you kids about the brain](#) o bien podéis ver juntos [este vídeo](#) que lo expone muy bien y les ayudará a entender su mundo interior y saber gestionar mejor sus emociones.

12. RUEDA DE OPCIONES DE LA DISCIPLINA POSITIVA

Esta es **una herramienta estupenda de la Disciplina Positiva** que ayuda a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración,...

Simplemente debemos **sentarnos con el niño en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada** en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos al niño participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones.

Luego imprimiremos el círculo (lo tienes a continuación), escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda como en la fotografía.

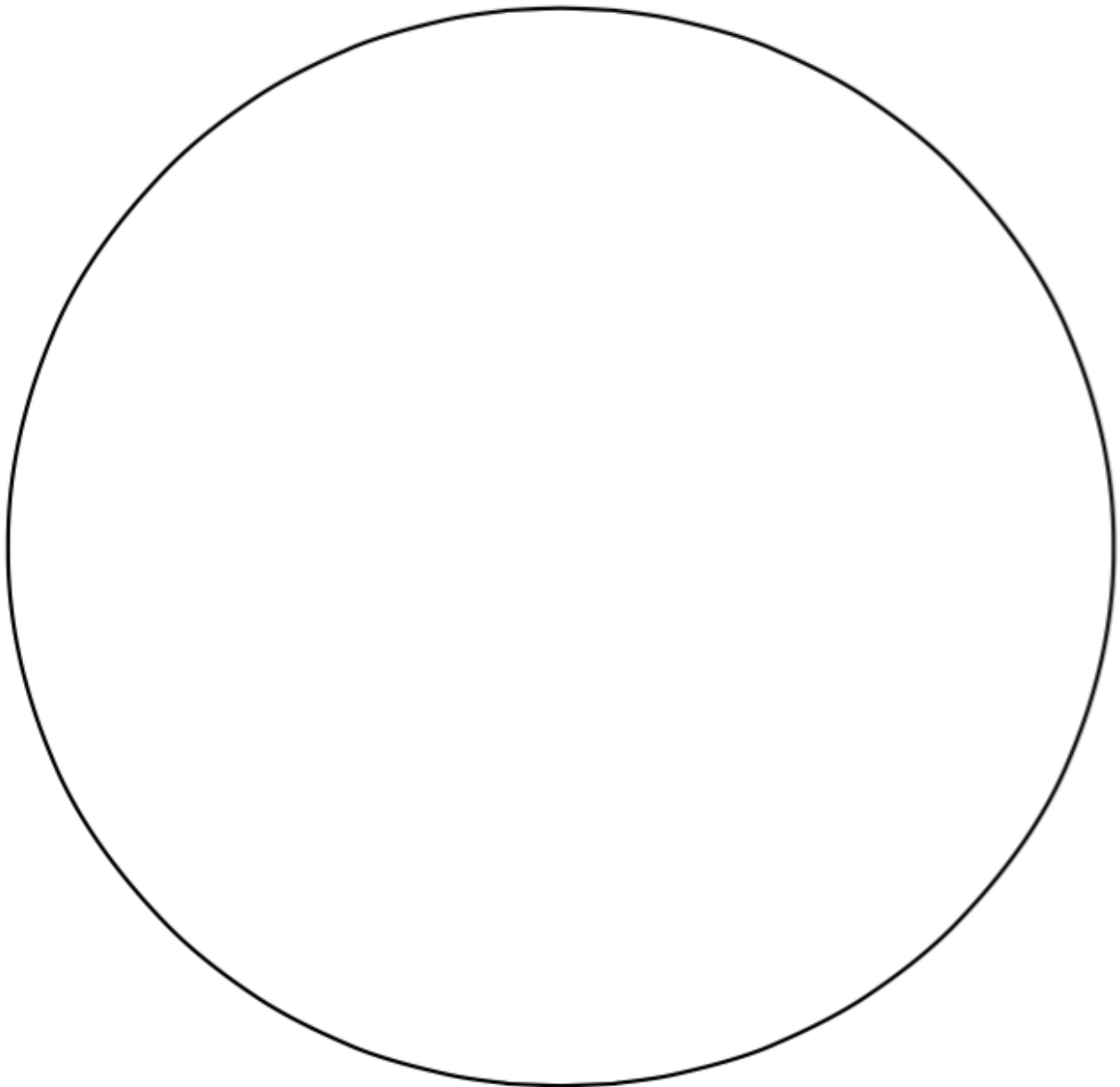
Cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ¡ponerla en práctica!

TRUCO:

Aprovecha mientras hacéis la rueda para recordarle al niño que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que debemos esforzarnos para encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a nosotros mismos. No dudes en construir tu propia rueda y ¡dar ejemplo!

TIENES A CONTINUACIÓN EL IMPRIMIBLE DE LA RUEDA:

RUEDA de las OPCIONES para GESTIONAR mis EMOCIONES



 **HABLAR Y EXPLICAR LO QUE NOS HA PASADO**

13. DIBUJANDO MIS EMOCIONES

Un recurso fantástico para regular y apaciguar las emociones fuertes es dibujarlas mientras las estamos experimentando. Eso ayuda a reconectar cerebro emocional con cerebro racional. Además de que paramos, cambiamos de actividad y descargamos nuestra emoción de una forma sana y segura para todos.

Solo debemos colocar un bote de colores y una libreta o montón de papeles en un lugar accesible para los niños. Les contamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten.

Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. **También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado.** Así como hacer más de uno si lo necesitan. Todo se vale.

CONSEJO:

Está bien que acompañemos a los niños mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos: *"vaya, ¿así es cómo estás de enfadado? ¡eso es mucho!"*; *"a ver muéstrame cómo de enojado estás, ¡carai!"*, *"¿sigues disgustado? a ver haz otro dibujo,... bueno parece que algo menos, ¿no?"*.

14. DIARIO DE MIS EMOCIONES

En niños más mayores (o para ti) en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, **es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.**

Consiste en **hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas.** Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos,...

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño (sobre los 7 años) para que luego pueda ir haciéndolo él solo cuando crezca.

El diario **nos ayuda a aumentar nuestro bienestar** porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

Si no sabes por dónde empezar, una buena idea es usar una versión más guiada como ["Diario de las emociones. Pon color a tus emociones" de Anna Llenas.](#)

Te dejo un vídeo de Elsa Punset sobre la escritura expresiva:

["La escritura expresiva. Una terapia eficaz"](#)

15. RINCÓN DE LA CALMA Y MESA DE LA PAZ

El rincón de la calma **es un lugar físico donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones**. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a **recuperar la serenidad y la tranquilidad** mucho antes.

Te conté con todo detalle los elementos a poner en el rincón de la calma, cómo presentarlo a los niños y cómo usarlo en: [Rincón de la calma + 5 cuentos relajantes+ 2 libros de mindfulness para niños](#).

CONSEJO:

Explica a los niños que siempre deben tratar de hablar desde el “yo” y no desde el “tú”, es decir: *“yo me he sentido enfadado cuando me has quitado el juguete”* en lugar de *“tú me has hecho enfadar porque...”*

Como adultos lo mejor es no intervenir en sus conflictos, aunque nuestra presencia puede ser útil como moderadores (nunca jueces) y sobre todo cuando los niños son pequeños o tienen poca práctica con esta herramienta.

TIENES LOS IMPRIMIBLES DEL RINCÓN DE LA CALMA EN EL SIGUIENTE APARTADO

16. RECURSOS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

Solemos decirles a los niños que se relajen o que hagan respiraciones, pero: ¿les hemos enseñado a hacerlo?, ¿nos hemos parado a explicarles exactamente cómo se hace?, ¿les hemos dado suficientes oportunidades para practicarlo?

Si queremos que sean capaces de regularse en momentos de carga emotiva elevada, necesitan practicar cuando están calmados y con buena predisposición, para que luego les salga de forma más espontánea y fácil.

Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad. Aquí te dejo **dos buenas opciones**:

- ✓ **Reseguir laberintos de meditación.** Se respira pausada y lentamente mientras con el dedo reseguimos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás. Te dejo unos imprimibles a continuación.
- ✓ **Respirar tres veces mientras hacemos el siguiente movimiento con piedras:** inspiramos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha. Expiramos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano y la colocamos encima de uno de los pictogramas. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas. Te dejo un imprimible a continuación.

RESPIRACIONES

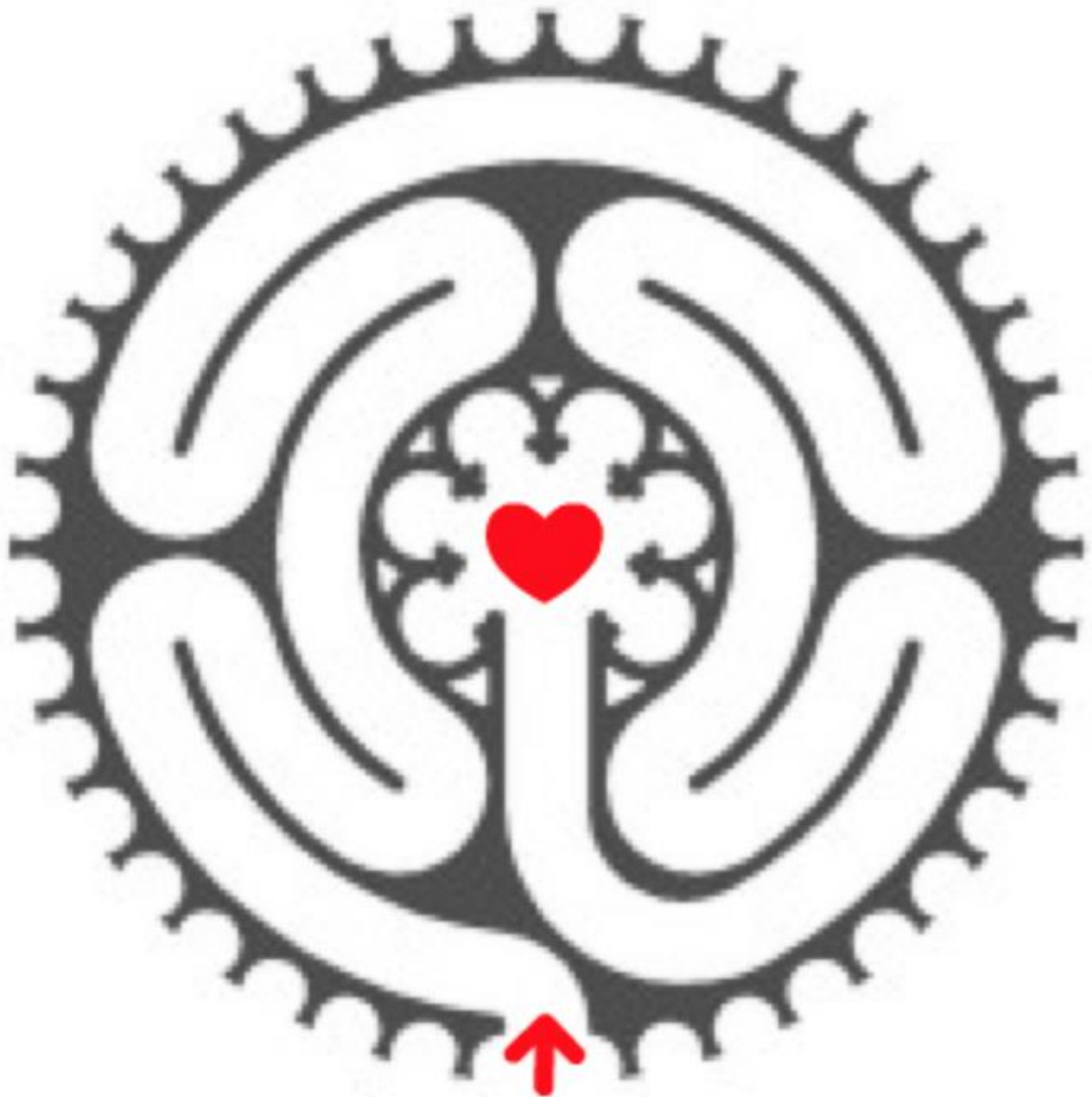
Coger aire (INSPIRAR) por la nariz y sacar aire (EXPIRAR) por la boca lo más despacio posible



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 1 -

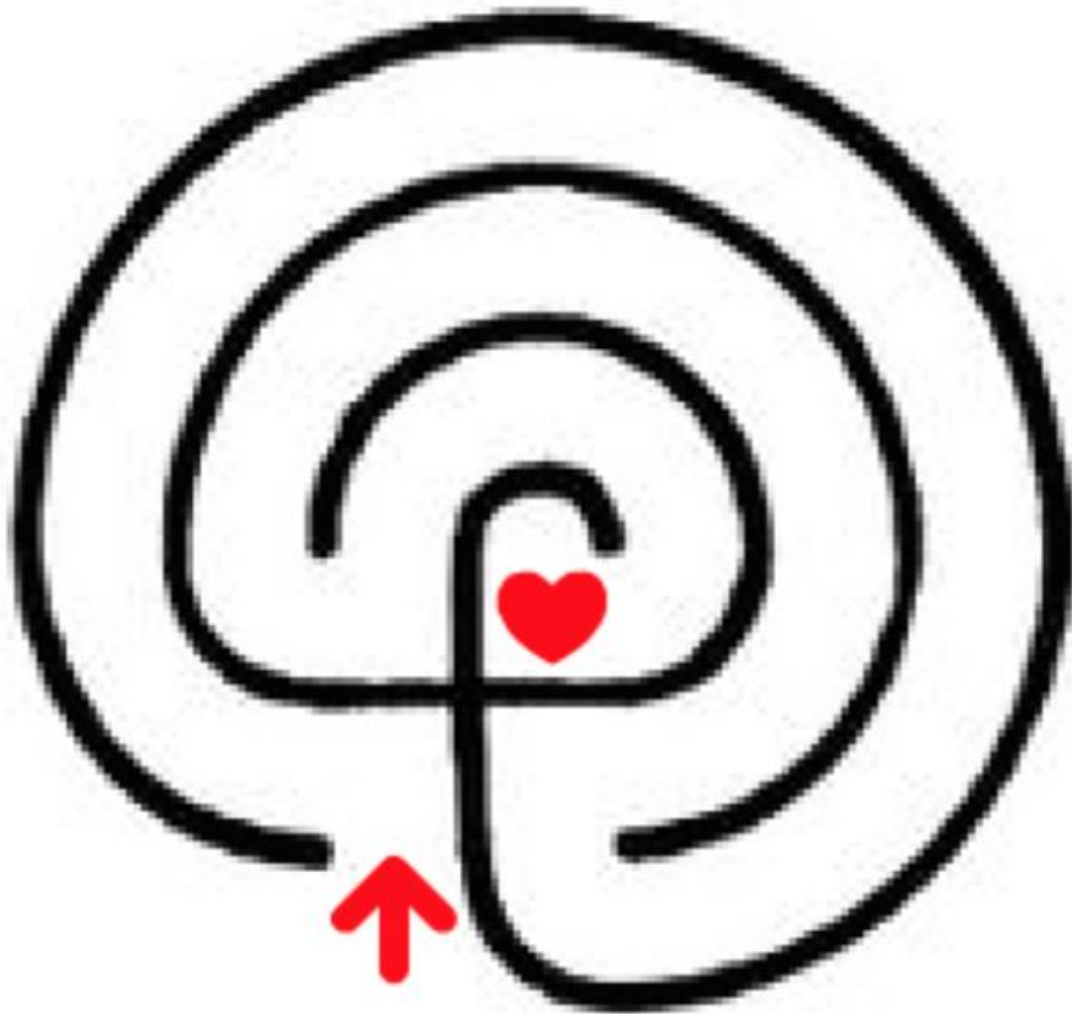
Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 2 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 3 -

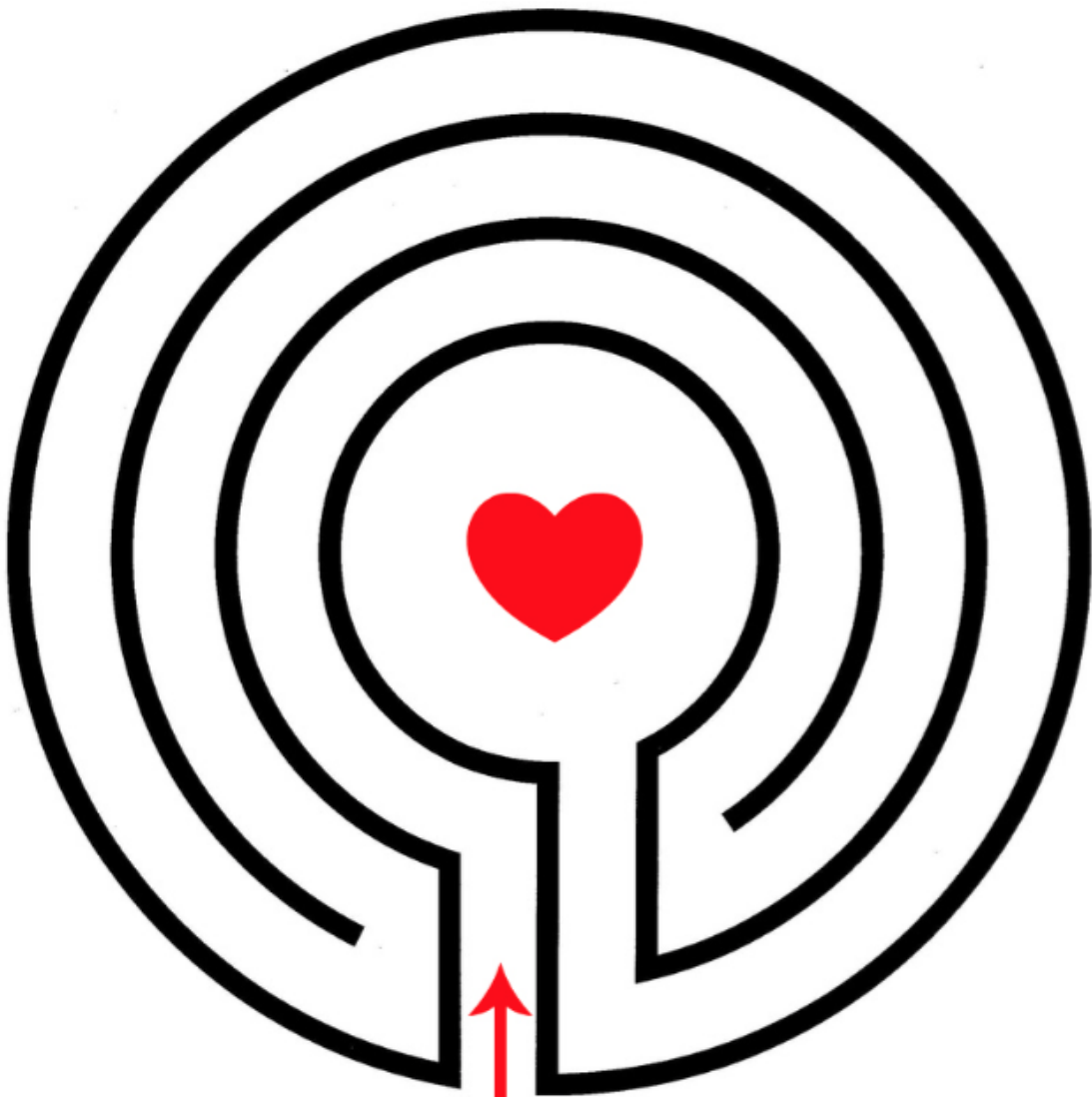
Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 4 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 5 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 6 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



Otro recurso muy bueno para que los niños se relajen es practicar cada noche **la RELAJACIÓN DE "EL CUBITO DE HIELO"**:

Consiste en hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación:

"Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente.

Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado.

Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo.

Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."

TRUCO:

Cuando el niños se enfade o esté en tensión, puedes recordarle que está como el cubito de hielo y que si cierra los ojos puede observar cómo sale el sol y derretirse mientras se relaja y suelta toda esa tensión que tiene.

17. ESCENIFICAR CONFLICTOS

Los juegos de roles o **pequeñas representaciones teatrales son fantásticas para que los niños practiquen la resolución de conflictos** y se pongan en la piel de los diferentes implicados, empatizando más con sus hermanos, amigos o compañeros.

De este modo, cuando se encuentren en la misma situación (o parecida) tendrán más recursos para afrontarla con éxito y serán más conscientes de las emociones y sentimientos que experimentan todos.

Del mismo modo, si el niño **debe afrontar una situación nueva** que le provoca angustia o miedo, es muy bueno escenificarla tantas veces como necesite para coger confianza. Incluso puedes ayudarlo con **pequeñas meditaciones guiadas donde él se ve en esa situación y logra superarla.**

18. TÉCNICA DE LA TORTUGA

Podemos explicarle al niño [el cuento de la tortuga](#) y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.

Es decir, **resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.**

Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.

Te dejo un vídeo relacionado: [Técnica de la tortuga](#)

Y aquí una transcripción del cuento de la tortuga:

“Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo:

- Te contaré un secreto.

- ¿Cuál?- preguntó Tortuguita.

- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas,...

- Pero, ¿qué es?- insistió Tortuguita.

-Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga - Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte,... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

- ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita.

- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

-¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patalear, insultar, pensó: “he de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón”.

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba”

ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EMPATÍA Y LAS BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS

19. JUEGO "SOY TU" (PARA EMPATIZAR CON EL OTRO)

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos o compañeros de clase. Es tan simple como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples como: "*color preferido*", "*compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio*", "*comida que odias*",... Te dejo algunas para imprimir a continuación.

Y se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y **por turnos vamos cogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas pero como si fuéramos el otro**, de este modo nos **ponemos en la piel de los demás** pero a la vez fomentamos el **concernos más entre nosotros**, así como el propio autoconocimiento.

Color preferido	Compañero preferido con el que sentarse en el colegio
Mejor amigo	El nombre del tutor/a del curso pasado
Comida que odio	Me da miedo...
Soy bueno en...	Libro preferido
Juego preferido	Deporte preferido
Canción preferida	Me gusta de mi...
Animal que no me gusta	Siempre me da pereza hacer...
Me encanta ir...	Película que no me gusta nada
Superhéroe que me gustaría ser	Comida preferida
"Cuche" que más me gusta	Mi juguete inseparable
De mayor me gustaría ser...	Ropa que me gusta llevar

20. ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS

La neurociencia nos dice que cuantas más ocasiones demos a nuestros hijos o alumnos para ejercitarse en el acto de pensar en los demás, más capaces serán de sentir compasión y empatía por los otros.

Estas ocasiones surgen muy a menudo durante nuestro día a día, sólo **debemos hacerles preguntas sencillas que los puedan inducir a pensar en los sentimientos ajenos**: "*¿por qué crees que se ha enfadado Carla en el parque?*"; "*¿por qué crees que llora este niño?*"; "*¿cómo crees que se siente tu compañero?*", etc.

Así que es nuestro trabajo ayudar al niño, desde bien pequeño, a darse cuenta de los sentimientos ajenos, la comunicación no verbal y el lenguaje gestual de las otras personas, pero también **ayudarle a reconocer los actos que las personas hacen por él, agradecerlos y corresponderlos**, por ejemplo: "*¿has visto el conductor del autobús?, se levanta muy temprano cada día para llevarnos al colegio y al trabajo, ¿se lo agradecemos con un "buenos días"?*".

Esto junto a nuestro ejemplo es la herramienta más potente para enseñar empatía y su utilidad.

Para dar más relevancia a esto podemos **promover que el niño se preocupe por sus familiares o compañeros de clase**, porque la solidaridad empieza con pequeños actos que luego podemos ir ampliando a otros ámbitos de nuestra vida.

Así que si sabemos que un familiar o amigo del niño está pasando un mal momento o está enfermo, por ejemplo podemos animar al niño a mandarle un mensaje de ánimo por whatsapp, a escribirle una carta o postal, a acercarse a su casa con un libro o revista, a cocinar algo para él,...

IDEA:

Y en épocas remarcadas (como Navidad) podemos promover actitudes pro-sociales como llevar la ropa o juguetes que ya no usamos a personas que puedan necesitarlos.

21. CUENTOS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

De igual modo que en nuestro día a día tenemos muchas oportunidades para fomentar la empatía en los niños, los libros son también una herramienta fantástica para ello, pues suelen instar al lector a ponerse en el lugar de los personajes y tratar de comprenderlos, así como observar las emociones que experimentan y las consecuencias emocionales de sus actos, tanto en ellos como en otros personajes.

Podemos reforzarlo si mientras leemos hacemos preguntas del tipo: "*¿cómo crees que se siente este personaje?*"; "*¿cómo crees que lo que hace el protagonista afectará a su amigo?*", etc.

Casi cualquier historia puede servirnos, pero aquí te dejo **una recopilación de cuentos que por sus características ayudan especialmente al lector a ponerse en el lugar del otro y empatizar:** [11 Cuentos infantiles para desarrollar la empatía](#)

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN, LA ASERTIVIDAD Y LA ESCUCHA ACTIVA

22. BOTE DE LA COMUNICACIÓN

Este es **un recurso muy potente para que cada uno exprese sus emociones**, pueda verbalizar delante de los demás las cosas que le gustan (y las que no) y empatiche con el resto de miembros de la familia o compañeros de clase.

Además ayuda a **crear vínculos** afectivos y emotivos fuertes, **propicia la comunicación** y el diálogo respetuoso y **refuerza la autoestima** de todos los participantes.

Es tan simple como **tener un bote y papeles donde escribir esas cosas que los otros han hecho por nosotros y que nos han hecho sentir bien, usando la frase: "Me gustó cuando..."**.

Luego nos reunimos una vez por semana, abrimos el bote, leemos las frases y tratamos de averiguar las personas implicadas. Luego dejamos que éstas comenten lo que pasó y cómo se sintieron, dándoles espacio para que se expresen libremente y sientan que nos importan las cosas que les suceden y los sentimientos que experimentan en su día a día.

Te detallo más la dinámica y los beneficios de esta actividad en el post: [Bote de la comunicación](#).

NOTA:

Anímate a introducir este recurso a vuestro día a día en casa o en el colegio porque con él los niños descubren que sus actos afectan a los demás y que está en sus manos hacerles sentir bien con pequeñas acciones cotidianas.

23. ESCUCHA LO QUE TE RODEA

Con esta actividad lo que pretendemos es que **los niños practiquen la escucha activa**. En una conversación tan importante es hablar bien como saber escuchar adecuadamente.

Para poder comunicarnos bien, tanto emisor como receptor deben esmerarse y poner de su parte.

El problema es que con el ritmo de vida actual vamos a toda prisa y no nos paramos a escuchar lo que nos rodea. Por eso, intenta a menudo pararte con los niños, animarles a cerrar los ojos y escuchar muy atentamente los sonidos de su alrededor. Da igual si estáis en casa, en el parque, en clase, en la calle, en la playa o en medio de la naturaleza.

Verás que es un juego sencillo, que no requiere material y que nos tranquiliza y reconecta con lo esencial.

24. ¿QUÉ TAL TU DÍA?

La forma en que nos comunicamos con los niños es clave, pues nuestras palabras calan muy hondo y condicionan su vida presente y futura. Debemos esforzarnos cada día por establecer una comunicación respetuosa y con unas bases fuertes.

Los niños necesitan saber que valoramos sus emociones y sentimientos, que nos interesan sus opiniones y que se respetan sus decisiones porque les queremos y son personas importantes para nosotros.

El problema es que normalmente cuando preguntamos a los hijos (o alumnos) sobre qué tal les fue su día, generalmente contestan con un "bien" y poco más.

Así que te comparto **una serie de preguntas abiertas** con las cuales la cosa suele cambiar bastante: [25 formas de preguntar a tu hijo ¿cómo ha ido el día en el cole?](#) (te las detallo en la página siguiente).

Verás que son ideales para mejorar la comunicación con tus hijos (o alumnos), porque con ellas los niños ven que les valoramos, se sienten mejor consigo mismos, aprenden a escuchar, a preguntar y a interesarse por los demás, aprenden que sus opiniones importan y se sienten más respetados y se hacen más responsables de sus actos y sus pensamientos.

RECUERDA:

Todos queremos que nos respeten y nadie aprende a respetar si no es respetado. *"La forma en la que hablamos a nuestros hijos se convierte en su voz interior"*, Peggy O'Mara

1. ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy en el colegio? ¿Qué es lo peor que te ha pasado hoy en el colegio?
2. Cuéntame algo que te haya hecho reír hoy.
3. Si pudieras elegir, ¿con quién te gustaría sentarte en clase? (¿Con quién NO te gustaría sentarte y por qué?).
4. ¿Cuál es el mejor lugar de la escuela?
5. Dime una palabra rara que hayas oído hoy (o algo raro que alguien haya dicho).
6. Si llamara hoy a tu maestra, ¿qué me diría de ti?
7. ¿Has ayudado a alguien hoy? ¿Cómo?
8. ¿Alguien te ha ayudado a ti? ¿Cómo?
9. Dime algo que hayas aprendido hoy.
10. ¿Qué es lo que te ha hecho más feliz hoy?
11. ¿Qué es lo que te ha parecido aburrido?
12. Si una nave de alienígenas llegara a tu clase y se llevara a alguien, ¿a quién querrías que fuera?
13. ¿Hay alguien con quien te gustaría jugar en el recreo y con el que nunca hayas jugado?

14. Cuéntame algo bueno que te haya ocurrido hoy.
15. ¿Cuál es la palabra que más ha repetido el maestro hoy?
16. ¿Qué crees que deberíais hacer más o aprender más en la escuela?
17. ¿Qué crees que deberíais hacer menos o aprender menos en la escuela?
18. ¿Con quién crees que podrías ser más simpático en clase?
19. ¿Dónde juegas más en el recreo?
20. ¿Quién es la persona más divertida de la clase? ¿Por qué es tan divertida?
21. ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la comida?
22. Si mañana fueras tú el maestro, ¿qué harías?
23. ¿Hay alguien en tu clase que necesite tiempo muerto?
24. Si pudieras cambiarle el sitio a alguien de tu clase, ¿con quién lo harías? ¿Por qué?
25. Dime tres momentos diferentes en los que hayas utilizado el lápiz hoy.

25. DIBUJO DICTADO

Esta actividad **sirve para que los niños empaticen con el otro pero sobre todo para que vean la importancia de esforzarse cuando queremos comunicar algo a los demás**. Se darán cuenta que es esencial expresar bien lo que queremos decir, pero también escuchar con atención lo que nos dicen.

Se necesitan dos personas. Una dibujará siguiendo las instrucciones del otro y luego se intercambiaran los papeles.

Necesitamos algunos dibujos que los participantes no podrán ver con antelación. Podemos imprimirlos con anterioridad o usar ilustraciones de cuentos.

Uno de los participantes se sienta en una mesa donde poder dibujar. Detrás de él colgaremos una de las ilustraciones. El otro participante deberá describir la ilustración para que su compañero pueda reproducirla lo mejor posible teniendo en cuenta que no la ve.

Uno deberá esmerarse en comunicar y describir con detalle la imagen, el otro deberá agudizar su escucha.

¡Es muy divertido y revelador!

NOTA:

Es importante que luego los participantes intercambien los papeles para poder empatizar con las dificultades del otro.

ACTIVIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

26. MI NOMBRE, MIS VIRTUDES

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán **coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra**. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de niños y adultos.

Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto ("*cómo soy*", "*cómo me veo*"), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi autoconcepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

TRUCO:

Si el nombre del niño es muy corto, podéis hacer la actividad con nombre y apellido.

Si queréis seguir jugando, cada niño puede hacer su propio nombre y el apellido lo rellenan el resto de participantes. Así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.

27. MI RECETA DE LA FELICIDAD

En esta dinámica **vamos a escribir cada uno nuestra receta para lograr la felicidad.**

Debemos primero pensar en que ingredientes necesita nuestra receta y luego le pondremos las cantidades de cada uno.

Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas y debatir con el resto.

Con este pequeño juego **propiciamos conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás y descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.**

28. MI SILUETA, SOY ÚNICO

Necesitamos un rollo de papel grande pues debemos reseguir en él la silueta del cuerpo de cada niño. Si disponemos de poco espacio, podemos dibujar solo el torso.

Luego **escribiremos en cada silueta las fortalezas, aptitudes, características, habilidades,... de cada uno.** Todos pueden escribir en la silueta de todos.

Al finalizar cada niño tendrá su silueta con todo aquello que le hace único y especial.

Para ayudarles a encontrar sus fortalezas podemos hacerles las siguientes preguntas: "*¿qué haces bien?*"; "*¿qué haces solo/a?*"; "*¿cómo eres?*"; "*¿qué te gusta hacer?*"; "*¿qué te gusta de tal persona?*";...

CONSEJO:

Recorta las siluetas y ponlas en un lugar visible. Así cada niño puede volver a ella si lo necesita, para recordar lo fantástico y único que es. Además es un recurso vivo, porque podéis seguir añadiendo fortalezas en cualquier momento.

29. MI ÁRBOL

Esta es actividad que suele realizarse en el aula pero puede adaptarse perfectamente al hogar.

Consiste en que **cada niño dibuja un árbol.**

En las raíces debe escribir las cualidades positivas que tiene, en las ramas las cosas positivas que hace y en las hojas sus éxitos.

A continuación, en grupos de cuatro, lo comentan con sus compañeros y se pueden añadir cualidades u otras cosas.

Por último, cada uno se pega su árbol en el pecho, se levantan y todos van paseando por el bosque, diciendo las cosas buenas de cada uno de ellos.

30. MIS ERRORES, MIS APRENDIZAJES

Es importante transmitir a los niños que los errores son grandes oportunidades de aprendizaje. Según cómo gestionemos los errores en casa o el aula, los niños sacarán mensajes muy diferentes.

Por eso debemos recordar no rescatarles cuando se equivoquen, sino dejar que experimenten las consecuencias, para así poder aprender de la situación. Tampoco castigarles, criticarles o sermonearles, sino ayudarles a encontrar la forma de resolver el problema.

A la vez está bien que **abramos espacios de diálogo donde reflexionar sobre los errores que todos cometemos, pedir perdón y buscar qué podemos aprender de cada caso.**

Esta actividad es tan simple como tener **un papel donde iremos anotando nuestros errores pero sobre todo, los aprendizajes importantes que estos nos han proporcionado.**

CONSEJO:

Haz tu propia lista. Comparte tus propios errores con los niños (aunque no estén relacionados directamente con ellos). Pide perdón si te equivocas y reflexiona sobre cómo afrontas tus errores porque así aprenderán los niños a afrontar los suyos.

¡AHORA TE TOCA A TI!

¿Qué te ha parecido este e-book?, ¿te ha resultado útil?

Espero que te haya enriquecido y, sobre todo, deseo que te animes a probar las actividades propuestas para ayudar a los niños a entender mejor sus emociones, aprender a gestionarlas adecuadamente e ir adquiriendo habilidades y competencias emocionales.

¡Pasa a la acción! Has gastado un tiempo muy preciado en leer este e-book, no dejes que se quede en papel mojado.

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”, Mahatma Gandhi

Y si te ha gustado lo que has leído y quieres aprender muchas más herramientas para educar las emociones de forma práctica y sencilla, pero realmente eficaz, puedo ayudarte con mi curso: [“Educación emocional con cuentos y juegos”](#)

Un curso muy práctico y con un montón de herramientas nuevas, dinámicas, cuentos, juegos, material imprimible,... todo para seguir implementando, de forma sencilla pero eficaz, la Educación Emocional a vuestro día a día.

Este es el curso definitivo para aprender todo lo necesario sobre las emociones, la Educación Emocional y cómo llevarla a la práctica sin complicaciones.

¡Incluye más de 60 recursos prácticos! Aquí puedes [ver las opiniones de los alumnos](#) que ya lo han disfrutado.

Aquí puedes ver [el temario completo](#).

Y aquí [toda la info del curso](#).

Has empezado a andar por el camino, no te pares, **¡sigue avanzando!**

Si te animas, por haber descargado este ebook, te hago **un súper descuento del 25%, sólo tienes que usar el código: EMOCION**

CURSO

**"EDUCACIÓN EMOCIONAL
con CUENTOS y JUEGOS**

CON 60 HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS PARA APLICAR
¡YA MISMO!



clubpequeslectores.com

- ¿Quieres ayudar a tus hijos o alumnos a desarrollar su inteligencia emocional?
- ¿Quieres mejorar vuestra relación y reducir los conflictos?
- ¿Quieres ayudarles a entender, verbalizar y saber gestionar correctamente su mundo interior?

**¡Consíguelo de forma práctica,
efectiva y definitiva!**

¡Descubre cómo!

¡Gracias y nos vemos muy pronto!

Un abrazo,

Judith Franch, www.clubpequeslectores.com

Todos los derechos reservados
Copyright © 2018 Club Peques Lectores

Prohibido duplicar, compartir, subir o cargar todo o parte de este documento y/o la información que éste contiene por cualquier vía, modificar, copiar, reproducir, distribuir, volver a publicar, cargar, reinterpretar en cualquier forma, publicar, transmitir, traducir, vender o distribuir en cualquier forma, formato o medio (incluido el correo electrónico y otros medios electrónicos y mecánicos) ningún contenido ni material que se te facilite con este curso.