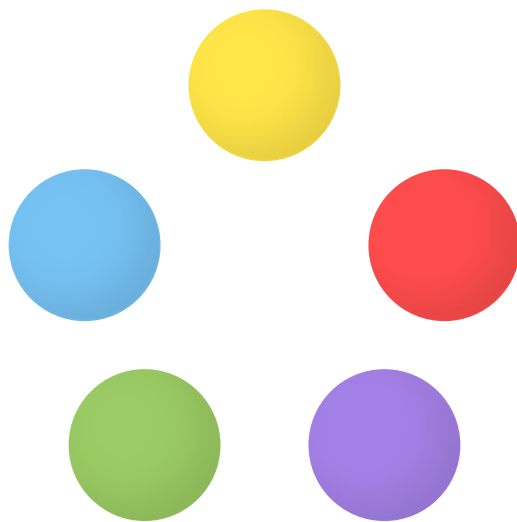


EL CUARTEL GENERAL DE MIS EMOCIONES



CUADERNO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DEL AGENTE:

CURSO: INFANTIL (3-6 AÑOS)

 **¡HOLA PROFE!**

Esta película es una herramienta maravillosa para explicar la **Inteligencia Emocional**. A estas edades (3-6 años), los niños a menudo sienten cosas que no saben nombrar: "Tengo una rabieta" o "Tengo ganas de llorar" son difíciles de gestionar.

El objetivo de este cuaderno es:

Poner nombre a lo que sienten.

Entender que **no hay emociones "malas"** (incluso la Tristeza es necesaria).

Saber qué hacer cuando el botón rojo de la Ira se enciende.

 **CONSEJO DIDÁCTICO**

Cuando hagáis las actividades, no corrigáis el dibujo del niño. Si pintan la alegría de color negro, preguntadles "¿Por qué?" en lugar de decir "La alegría es amarilla".

DICCIONARIO RÁPIDO

ALEGRÍA: Nos da energía y ganas de hacer cosas.

TRISTEZA: Nos ayuda a pedir ayuda y abrazos.

IRA: Nos defiende cuando algo es injusto.

ASCO: Nos protege de comer cosas malas (¡como el brócoli!).

MIEDO: Nos mantiene seguros ante el peligro.

Dentro de tu cabeza hay un Cuartel General donde viven unos amiguitos. ¡Vamos a conocerlos!



ALEGRÍA

Siempre está sonriendo. Quiere que estés feliz. Brilla como una bombilla.



TRISTEZA

Es azul y va despacito. A veces llorar viene bien para sentirse mejor después.



IRA

Es bajito y rojo. ¡Le sale fuego de la cabeza cuando las cosas no salen bien!



MIEDO

Es morado y delgaducho. Se asusta con los ruidos fuertes y la oscuridad.

Cada emoción tiene un color. Une con una flecha el nombre con su mancha de color.

ALEGRÍA



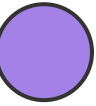
TRISTEZA



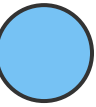
IRA (ENFADO)



ASCO

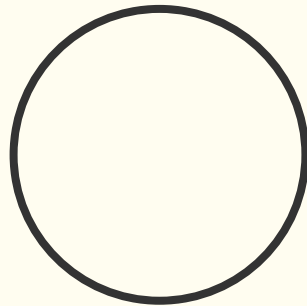


MIEDO



¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Elige un color y pinta este círculo gigante de cómo te sientes ahora mismo.



Riley tiene "Isla Hockey", "Isla Payasada" e "Isla Familia". Son las cosas importantes que la hacen ser ella misma.

¿Cuáles son TUS islas? Dibuja dentro de las nubes tus cosas favoritas.

ISLA FAMILIA



ISLA JUGUETES



ISLA COMIDA RICA



ISLA PAYASADA





A veces, el muñeco rojo toma el control y nos enfadamos mucho. ¡Gritamos y pataleamos!

¿QUÉ COSAS TE ENFADAN? (DIBUJA O ESCRIBE)



¿CÓMO APAGAMOS EL FUEGO?

Cuando estemos muy rojos, vamos a practicar la **Técnica del Globo**.

1. Imagina que tu barriga es un globo 🎈.
2. Toma aire por la nariz muuuuy despacio (Hincha el globo).
3. Cuenta hasta 4 con los dedos.
4. Suelta el aire por la boca despacito (Deshincha el globo).
5. ¡Repite hasta que el muñeco rojo se duerma!

A veces, Alegría necesita la ayuda de Tristeza. ¡Ayúdala a llegar hasta ella para darle un abrazo!

REPASAR EL CAMINO

Usa tu lápiz de color favorito y sigue la línea de puntos despacito. ¡Cuidado con el brócoli del camino!



INICIO



¡Brócoli!

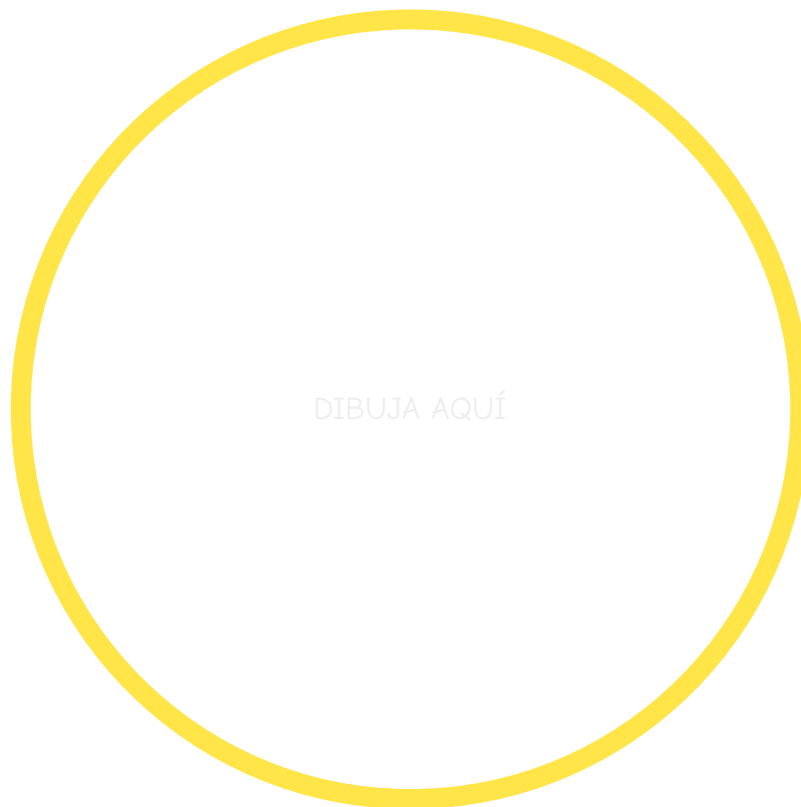


FIN

Cuando te sientes triste, ¿te gusta que te den un abrazo?

Riley tiene bolas doradas que son sus recuerdos más bonitos (Recuerdos Esenciales).

Dibuja aquí tu recuerdo más feliz de todos. (Puede ser un cumpleaños, un viaje, o un día jugando).



Coge un espejo (o mira a un compañero). Intenta imitar estas caras:



¡SORPRESA FELIZ!

Abre mucho los ojos y sonríe.



¡PUCHERO!

Baja los labios y mira al suelo.



¡HUELE MAL!

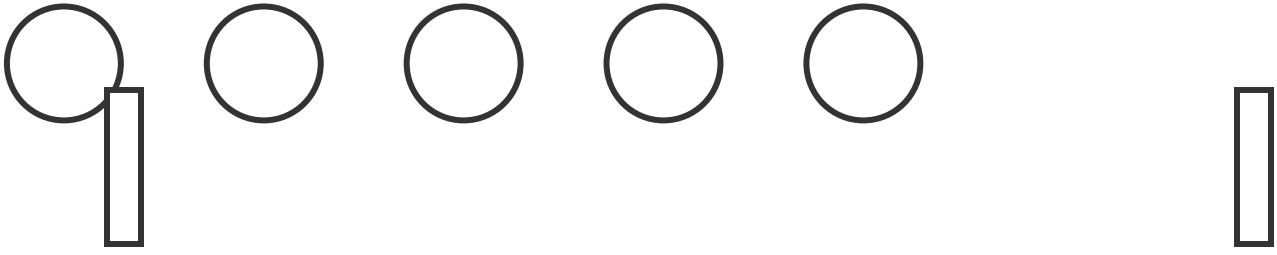
Arruga la nariz y saca la lengua.



¡QUÉ SUSTO!

Abre la boca y ponte las manos en la cara.

Esta es la mesa desde donde las emociones manejan a Riley. Colorea los botones.



INSTRUCCIONES:

1. Colorea cada botón con el color de una emoción.
2. Dibuja tu mano tocando el botón que sientes AHORA MISMO.





CERTIFICADO

DE EXPERTO EN EMOCIONES

Este diploma certifica que el agente:

Ha aprendido a reconocer a Alegría, Tristeza, Ira, Asco y Miedo, y sabe que todas son importantes para ser feliz.

FIRMA DEL ALUMNO/A

FIRMA DEL PROFE

