

## GUÍA DE TRABAJO: LAS EMOCIONES

Una vez que hayas leído o escuchado el audio cuento de “El monstruo de colores”, debes realizar las siguientes actividades:

- 1) Dibuja y crea tus propios monstruos de colores. Te dejamos el ejemplo de color y emoción asociados.



- 2) Una vez listos tus monstruos, deberás recortar las siguientes situaciones, y asociarlos a un monstruo. Así, nos ponemos en el lugar de los otros, generamos la empatía y además, podemos jugar con nuestra familia.

Lucía cumple hoy los años y le han hecho una fiesta sorpresa. ¿Cómo se sentirá Lucía?

A Sofía los Reyes Magos le han traído todos los juguetes que pidió en su carta. ¿Cómo se sentirá Sofía?

A Celia han venido a visitarla sus primas, que hacía mucho tiempo que no las veía. ¿Cómo se sentirá Celia?

Pedro ha ido a casa de sus abuelitos y ha pasado todo el día con ellos jugando. ¿Cómo se sentirá Pedro?

Isabel ha pasado toda la tarde en el parque con su papá y su mamá. ¿Cómo se sentirá Isabel?

Carlos ha encontrado por su muñeco favorito que había perdido hace muchos días. ¿Cómo se sentirá Carlos?

Silvia está tumbada  
en la playa tomando  
el sol con los ojos  
cerrados ¿Cómo se  
sentirá Silvia?

Es de noche, y la  
mamá de Esteban está  
con él en la cama  
leyéndole un cuento  
¿Cómo se sentirá  
Esteban?

A Helena le están  
dando un masajito en  
la espalda mientras  
escucha una música  
suave ¿Cómo se  
sentirá Helena?

Alicia está tumbada  
en el sofá con su  
papá viendo una peli  
de dibujos animados  
¿Cómo se sentirá  
Alicia?

Manola está  
balanceándose en un  
 columpio suavemente,  
mientras le da el aire  
en la cara ¿Cómo se  
sentirá Manola?

Rulén está dando un  
paseo a la gilla del  
mar ¿Cómo se sentirá  
Rulén?

María está en el supermercado con su mamá y de repente no la encuentra por ninguna parte ¿Cómo se sentirá María?

Roberto se ha ido a la cama a dormir y de repente escucha ruidos extraños. ¿Cómo se sentirá Roberto?

David está paseando tranquilamente por la calle y de repente aparece un perro muy grande que le ladra muy fuerte ¿Cómo se sentirá David?

Angel está viendo por la tele una película donde salen muchas monstruos y brujas ¿Cómo se sentirá Angel?

Luis y su familia están en casa y de repente se va la luz y se queda todo a oscuras ¿Cómo se sentirá Luis?

Ha habido un incendio en la casa de los vecinos de Aurora y todos han tenido que salir corriendo a la calle ¿Cómo se sentirá Aurora?

El primo de Juan le  
ha roto su pelota  
lavavita ¿Cómo se  
sentirá Juan?

A Adriana un niño  
del colegio le ha dicho  
tonta ¿Cómo se  
sentirá Adriana?

Esteban quiere ponerse  
hay el equipo de  
fútbol pero su mamá  
no le deja ¿Cómo se  
sentirá Esteban?

Mirella iba a ir al  
cine con su papá pero  
se les ha estropeado el  
coche y no han  
podido ir ¿Cómo se  
sentirá Mirella?

A Eva un niño le ha  
quitado el locadillo en  
el patio ¿Cómo se  
sentirá Eva?

Elsa no comparte sus  
juguetes con su  
hermana Marta  
¿Cómo se sentirá  
Marta?

A Rebeca se le ha  
puesto enferma su  
gatita. ¿Cómo se  
sentirá Rebeca?

La abuelita de  
Carmen estaba muy  
malita y se la han  
llevado al hospital.  
¿Cómo se sentirá  
Carmen?

Lidia se iba de  
excursión con sus  
amigos, pero se ha  
levantado enferma y  
no puede ir. ¿Cómo se  
sentirá Lidia?

La mejor amiga de  
Paloma se ha ido a  
vivir a otra ciudad.  
¿Cómo se sentirá  
Paloma?

El papá de Sandra se  
tiene que ir a trabajar  
a otra ciudad y no la  
podrá ver durante  
muchos días. ¿Cómo  
se sentirá Sandra?

Rosa ha perdido  
una pulsera que le  
regaló su hermana  
con mucha cariño.  
¿Cómo se sentirá  
Rosa?



### **OTRA ACTIVIDAD**

Si lo desean, también pueden confeccionar un emociómetro.

#### **Objetivo de la actividad**

Hay veces que es complejo saber expresar aquello que nos pasa, así que un emociómetro es un buen material para que cada día, cada uno de nosotros exprese de manera gráfica cómo se siente.

#### **Descripción**

1. Dibujaremos un monstruo en una cartulina de cada color según la emoción, podemos hacerlo los adultos ó bien los niños dependiendo de las edades.
2. Colocaremos escrito el nombre de la emoción en la cartulina.
3. Engancharemos las cartulinas una detrás de otra creando un “mural” con cada emoción.
4. Buscaremos perros de ropa, y le pondremos un nombre por cada adulto y niño que viva en el hogar.
5. La idea es colocarlo en un lugar de fácil acceso para que puedan cambiar la pinza cuando quieran.
6. Periódicamente pediremos a los niños y a los adultos, que expliquen el porqué de su estado, tomando de esta manera consciencia de que determinados hechos nos generan determinadas emociones.





Toda situación constituye una oportunidad para enseñar a nombrar emociones así como vincularlas a determinados gestos o rasgos no verbales. Algo tan sencillo como una conversación durante la comida o ver una película en la televisión pueden servir para que el progenitor pregunte al niño acerca de los sentimiento que identifica en los personajes, en su propio hermano, en mamá o papá. La riqueza en el vocabulario a la hora de expresar emociones otorga una mayor profundidad y concreción en el modo en que manifestamos lo que nosotros u otras personas sienten.

¡Que esta cuarentena, sea un punto de encuentro familiar, para enriquecer los vínculos y para desarrollar habilidades importantes para la vida!