

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Dibuja una carita que represente cómo te sientes hoy y explícalo a alguien.	2 Escribe o dibuja en un diario cómo te sentiste durante el día.	3 Crea una caja con objetos que te ayuden a calmarte cuando estés enfadado.	4 Escucha tu canción favorita y describe cómo te hace sentir	5 Crea un medidor de emociones y úsalo para mostrar cómo te sientes a lo largo del día.	6	7
8 Lee un cuento que trate sobre emociones y habla sobre los sentimientos de los personajes.	9 Representa diferentes emociones con gestos y expresiones faciales.	10 Haz una breve meditación guiada enfocada en las emociones y la relajación.	11 Imagina una isla y asigna una emoción a cada parte de la isla. Explica cómo es cada lugar.	12 Recorta imágenes de revistas que representen diferentes emociones y haz un collage.		13
15 Dibuja un lugar donde te sientas feliz y seguro.	16 Juega a representar situaciones donde tengas que manejar diferentes emociones.	17 Haz una botella de la calma con agua y purpurina para agitar cuando estés inquieto.	18 Dibuja un árbol y escribe una emoción en cada hoja, explicando cuándo la sientes.	19 Habla con un familiar o amigo sobre una vez que te sentiste muy feliz, triste o enfadado.		20
22 Dibuja un monstruo que represente una emoción y cuéntale tus sentimientos.	23 Usa colores que representen tus emociones del día y pinta un cuadro.	24 Practica ejercicios de respiración profunda para calmarte.	25 Escribe o di en voz alta tres cosas por las que estás agradecido hoy.	26 Escribe o dibuja algo que te hizo feliz hoy.		27
29 Usa tarjetas con caras que muestren diferentes emociones y descríbelas.	30 Inventa una historia sobre un día en la vida de una emoción.	31 Haz una pequeña celebración para reconocer cómo manejaste tus emociones durante el mes.				28
						29

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por Actividades de Infantil y Primaria . Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

SÍGUENOS →



@adeiyp



Actividades de Infantil y
Primaria

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos imágenes

