

# Juego de gato con los sentimientos

Reconoce y muestra tus sentimientos con un juego de gato. Pon una "X" o una "O" en un espacio que indique algo que hayas hecho. Marca el espacio en cualquier momento y trata de conseguir tres en una fila. (Los adultos también pueden jugar.)



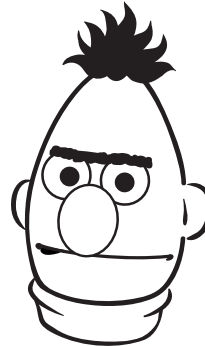
<p>Nombra un sentimiento que hayas tenido hoy. ¿Qué estaba pasando en ese momento?</p>	<p>Sentí algo muy fuerte pero traté de calmarme.</p>	<p>Hoy me di cuenta de algo que le está pasando a otra persona.</p>
<p>Hablé con un adulto acerca de cómo me siento.</p>	<p>Respiro hondo cuando siento una emoción muy fuerte.</p>	<p>Conversa sobre un momento en el que te sentiste feliz. ¿Cómo lo demostraste?</p>
<p>Háblanos de las veces que te sientes frustrado. ¿Qué haces para ayudarte a ti mismo?</p>	<p>Actúa lo que sientes cuando estás de mal humor.</p>	<p>Actúa lo que sientes cuando estás emocionado.</p>

## Las caras de los sentimientos

Use las caras de los sentimientos como una herramienta para ayudar a los niños a marcar y expresar sus sentimientos. ¡Invite a los niños a colorear cada cara de sentimiento!



**furioso**



**enojado**



**abatida**



**eufórico**



**frustrado**



**feliz**



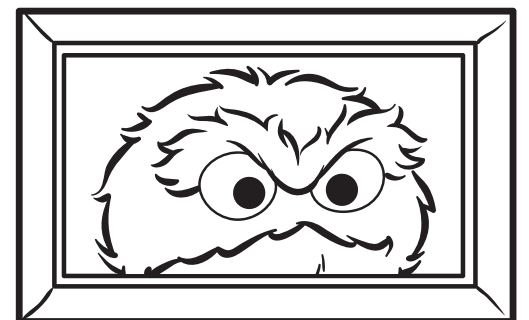
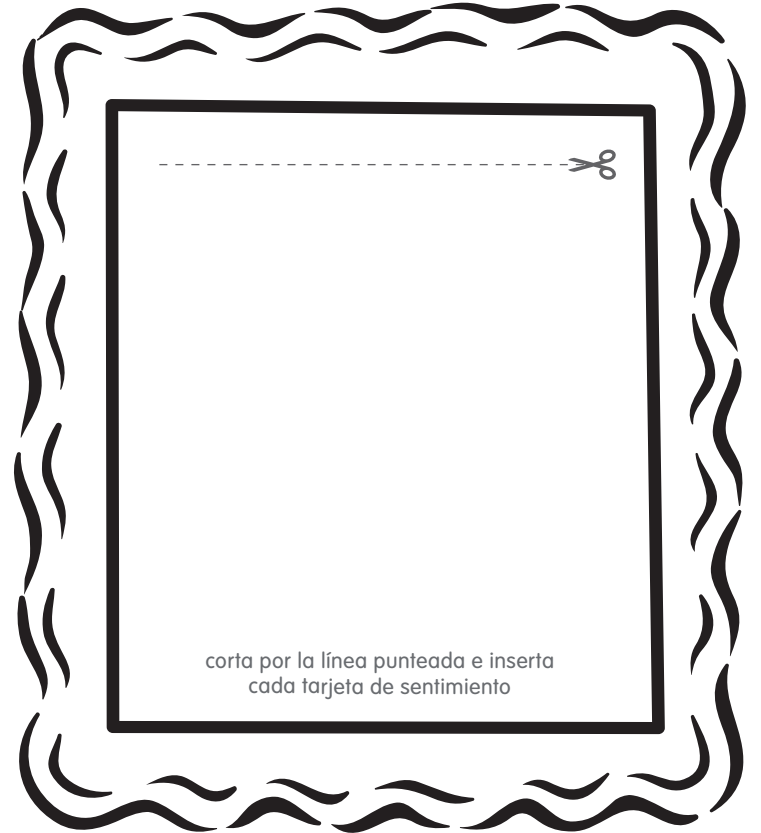
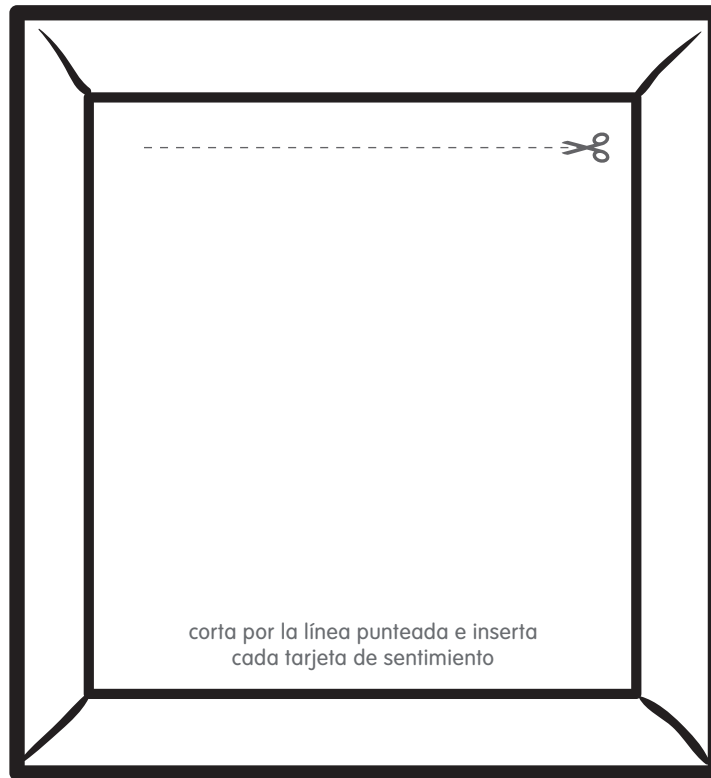
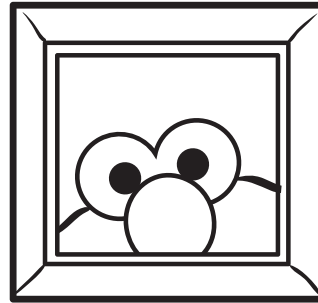
**emocionado**



**triste**



**desilusionado**



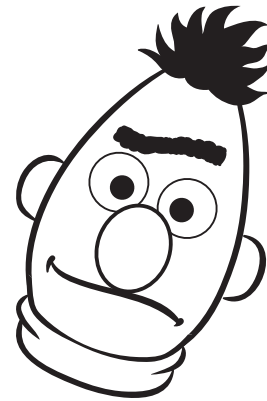
## ¿Cómo me siento?

¡Exprésate! Este afiche te puede ayudar a identificar, mostrar y conversar sobre tus sentimientos en cualquier momento.

¿Cómo me  
siento?



Enojado



Preocupado



Triste



dobla aquí



¿Cómo me  
siento?



Feliz



Cariñosa



Emocionado

dobla aquí



## Un cuento para actuar

Al leer cada palabra o frase de acción que está en negrita, invite a los niños a participar, actuando el movimiento junto con usted.




Elmo **salta y brinca**. ¡Está muy emocionado! Hoy le toca cuidar a Spotty,  el hámster

de la clase. Cuando el momento llega, Elmo lo **acaricia** y le **da de comer**. Lo **saca** de su jaula y lo pone en el piso. Spotty **corre** por la sala de clase. Spotty **corre** y da vuelta a la esquina. Spotty no vuelve.

¡Elmo **se siente frustrado**!  Elmo tiene un problema. Elmo tiene que encontrar a Spotty. Primero, Elmo



**respira hondo y lentamente tres veces**. Luego Elmo **piensa**,  “¿Cuál es el problema de Elmo?”


El problema de Elmo es que ha perdido a Spotty.” Después Elmo **piensa**, “¿Qué planes puede hacer para encontrar a Spotty?” Elmo **piensa** en tres planes. “Elmo puede perseguir a Spotty”,  **piensa**. “Elmo puede llamar a Spotty,” o, “Elmo puede sacar comida para Spotty”.

Ahora es el momento para que Elmo actúe. Es el momento para poner en práctica un plan.

Elmo está decidido. Va a intentar una y otra vez hasta encontrar a Spotty. Elmo decide llamar a Spotty, pero Spotty no responde. “Ese plan no funcionó”, dice Elmo. Elmo persevera. Lo intenta de nuevo.

Elmo decide perseguir a Spotty.  Elmo lo **busca** en todas las habitaciones.

**Busca** debajo de la mesa, se **sube** a una silla. Elmo no puede encontrar a Spotty. Tampoco

funcionó ese plan. Elmo vuelve a la jaula y llena un bol con la comida favorita  de Spotty.

¡Spotty vuelve! **Corre** hacia Elmo. “¡Funcionó!”  dice Elmo, saltando y brincando.

Elmo está **eufórico**. ¡Hurra!

# Conversando sobre los sentimientos

Elmo sabe que puede hablar con papá sobre sus sentimientos, sean cuales fueren.



¿Quiénes son algunos adultos con los que puedes hablar sobre tus sentimientos? Escribe sus nombres aquí.

---

---

---