



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES
EDUCACIÓN
EMOCIONAL

Para estudiantes de educación
inicial en familia comunitaria

La Paz - Bolivia
2025

Cuadernillo de actividades para estudiantes de educación inicial

Educación emocional

¡Bienvenidos y bienvenidas al maravilloso mundo de las emociones! Este cuadernillo está diseñado para ayudarte a entender, reconocer y expresar tus emociones de una manera divertida y creativa. A través de estas actividades, aprenderás a identificar tus emociones y las de los demás, y también aprenderás a comunicarte mejor y a desarrollar habilidades importantes para la vida.

Recuerda, todas las emociones son importantes y aprender sobre ellas te ayudará a tener más confianza en ti mismo/a y además a llevarte bien con tus amigos/as, maestros/as y con tu familia.

¡Vamos a empezar esta aventura emocionante juntos!

Autoras en Bienestando

M.Sc. Dulce Paz C.

Psicóloga-psicoterapeuta

Lic. Paola Sanzetenea S.

Cientista de la educación

¡Contáctanos!

Cel. 76742002 – 62358500

Escanea los códigos Qr o encuéntranos en las redes sociales como: bienestando.bo



ACTIVIDADES

NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.

ALEGRÍA

“LA SONRISA”

Mostramos una cara sonriente (recortada de alguna revista) y preguntamos:

- ¿Qué está haciendo esta persona?
- ¿Sabes sonreír?
- Muéstrame tu sonrisa
- ¿Cuándo sonríes?
- ¿Cómo te sientes cuando ríes?

Puede ocurrir que a esta edad algunos niños y niñas no identifiquen la emoción “Alegría” por su nombre. La respuesta más común es “bien”.

En esta etapa comienza la alfabetización emocional, por eso es importante enseñar lo que perciben con un nombre.

“COLOREAMOS LA EMOCIÓN DE ALEGRÍA”

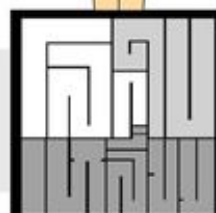
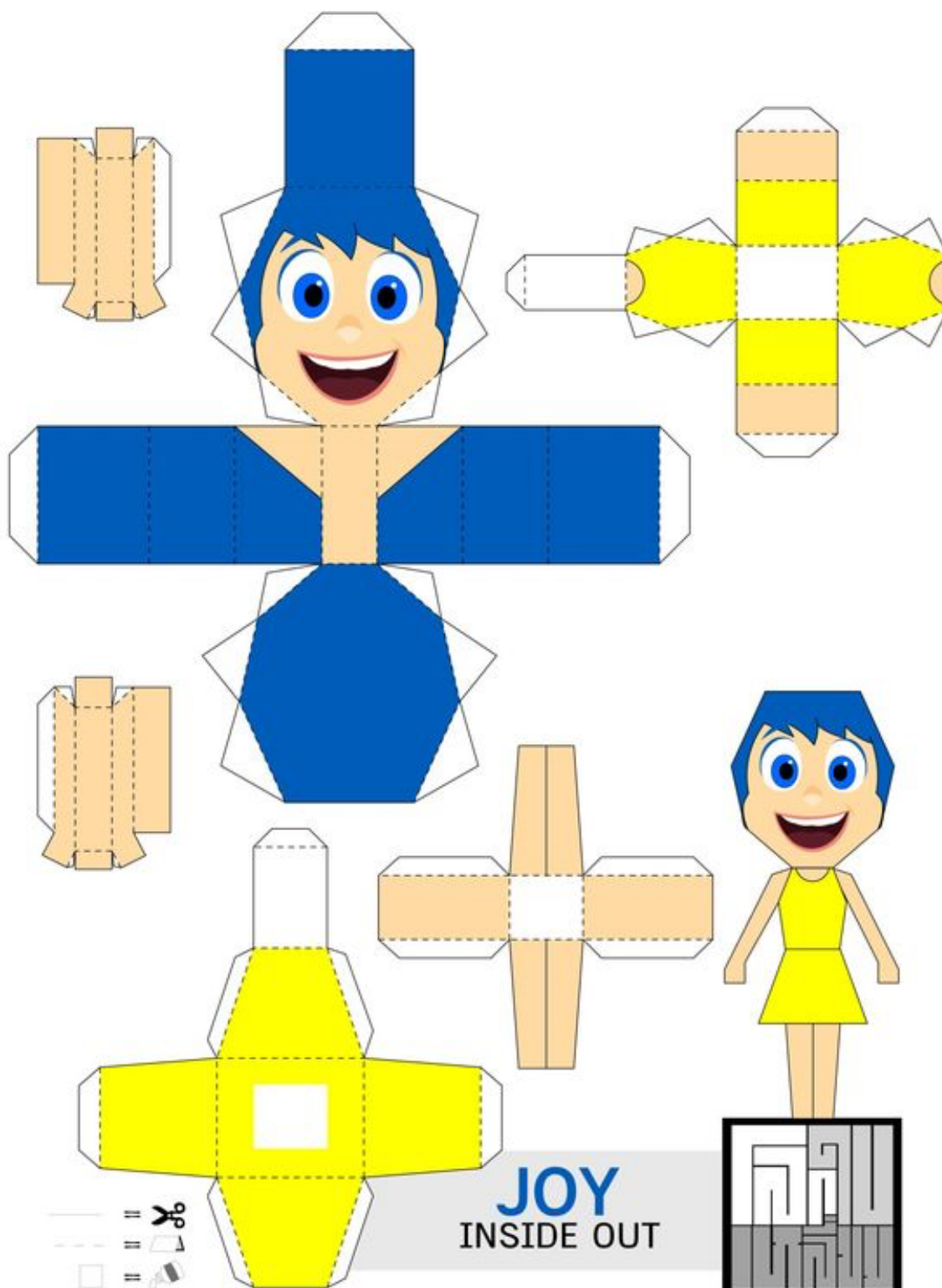


Siento alegría cuando



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

ARMAMOS A ALEGRÍA



tjaizue.blogspot.com

FABRICAMOS A ALEGRÍA

Pintar el tubo de un rollo de papel higiénico de color durazno.

Recortar goma eva brillante de color azul para el cabello.

Para los ojos se puede utilizar botones, goma eva, ojos de plástico, etc.

La boca se puede pintar directamente en el rollo de papel o dibujar en una hoja aparte y después pegar.

Para la ropa pegamos una tela verde en la parte de abajo del rollo.



TRISTEZA

“LA LUNA PERDIÓ SU ARETE”



En familia escuchamos la canción “La luna perdió su arete”, esta canción cuenta la historia de la luna y es espléndida para trabajar la emoción de la tristeza. Como así también fomentar la empatía.

[La Luna Perdió su Arete \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Después de escuchar la canción, conversamos:

- ¿Quién canta la canción?
- ¿Cómo se siente? ¿por qué?
- ¿Quién podría ayudarla?
- Por qué no quiere ayudarla?
- ¿Qué le pasa cuando esta triste?
- ¿Que se forma con todas las lágrimas que derrama la luna?
- ¿Que forman las lágrimas?
- ¿Qué lleva el río?
- ¿Contra quien choca el arete?
- ¿Qué pasa después?
- ¿Qué es cada parte del arete ahora?
- ¿Por qué ya no está triste la luna?



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

Reforzamos la actividad preguntando:

- ¿Qué cosas pueden poner triste a un amigo/a, a la mamá, al papá?
- ¿Cómo se vería su cara de tristeza?
- ¿Qué podrías hacer para ayudarlos a que se sienten más contentos?

“COLOREAMOS LA EMOCION DE LA TRISTEZA”

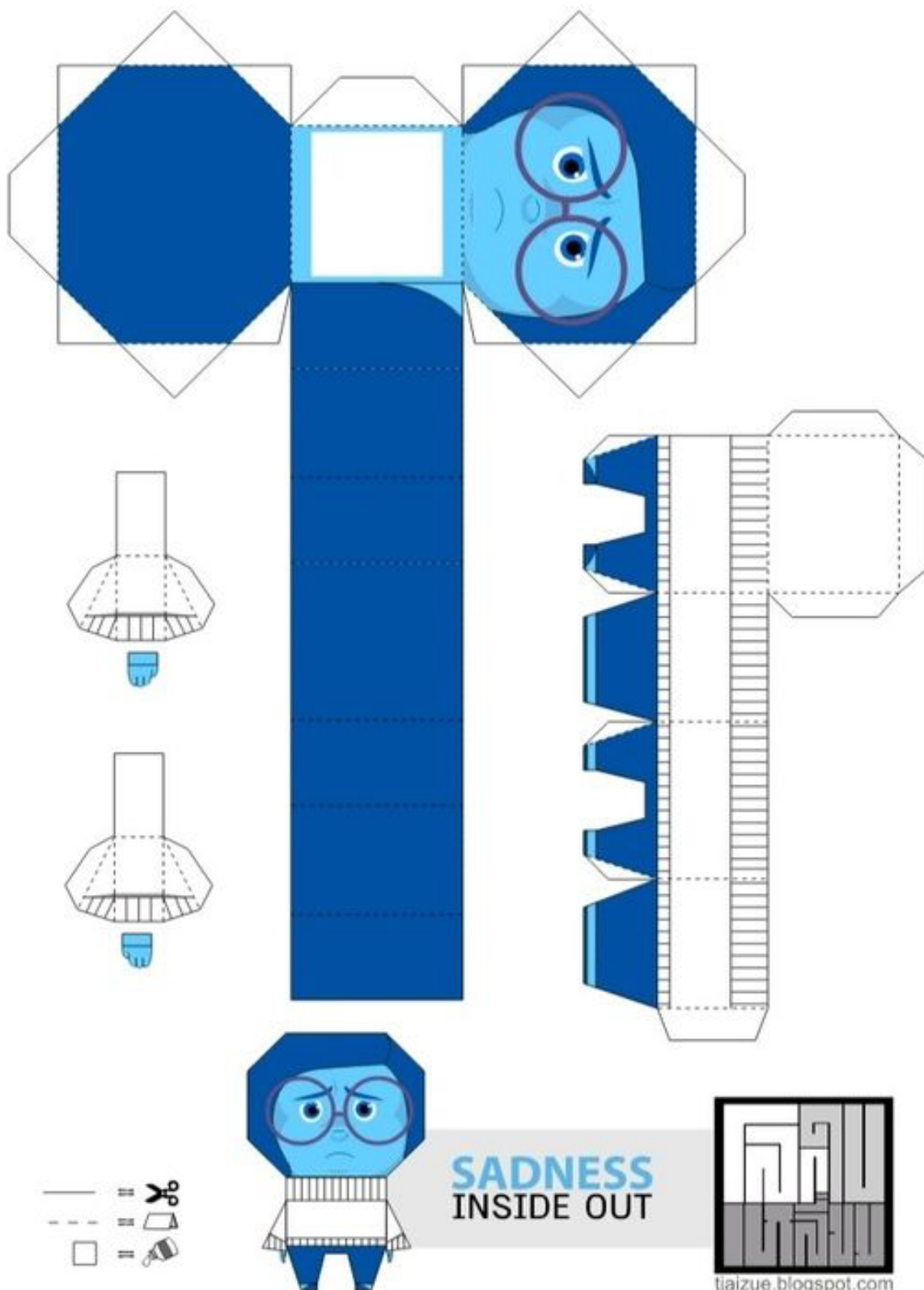


Siento tristeza cuando



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

ARMAMOS A TRISTEZA



FABRICAMOS A TRISTEZA

Con la manga de una chompa que ya no utilizan pueden hacer la ropa de tristeza, pintamos el tubo de color celeste.

Para realizar el cabello utilizamos lana o hilo color azul y pegamos en la parte superior del tubo.

Para los lentes utilizar limpiapipas de color negro.

Los ojos pueden dibujar o utilizar ojos móviles, pintar la nariz y boca con marcador negro.



ENOJO

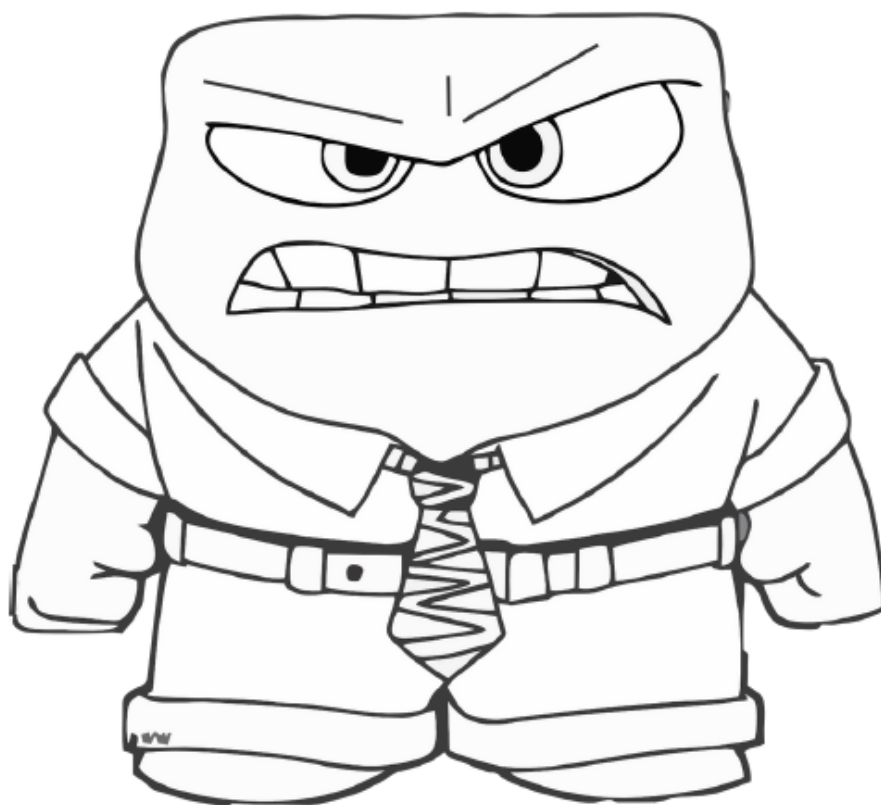
Preguntamos

- ¿Qué situaciones los enojan?
- ¿Cómo se siente el enojo en su cuerpo?
- ¿Cómo se pone la cara cuando estamos enojados?
- ¿Qué pasa cuando estamos enojados?
- ¿Cómo puedes hacer para calmar tu enojo?
- ¿Cómo actúa la gente cuando se enoja?



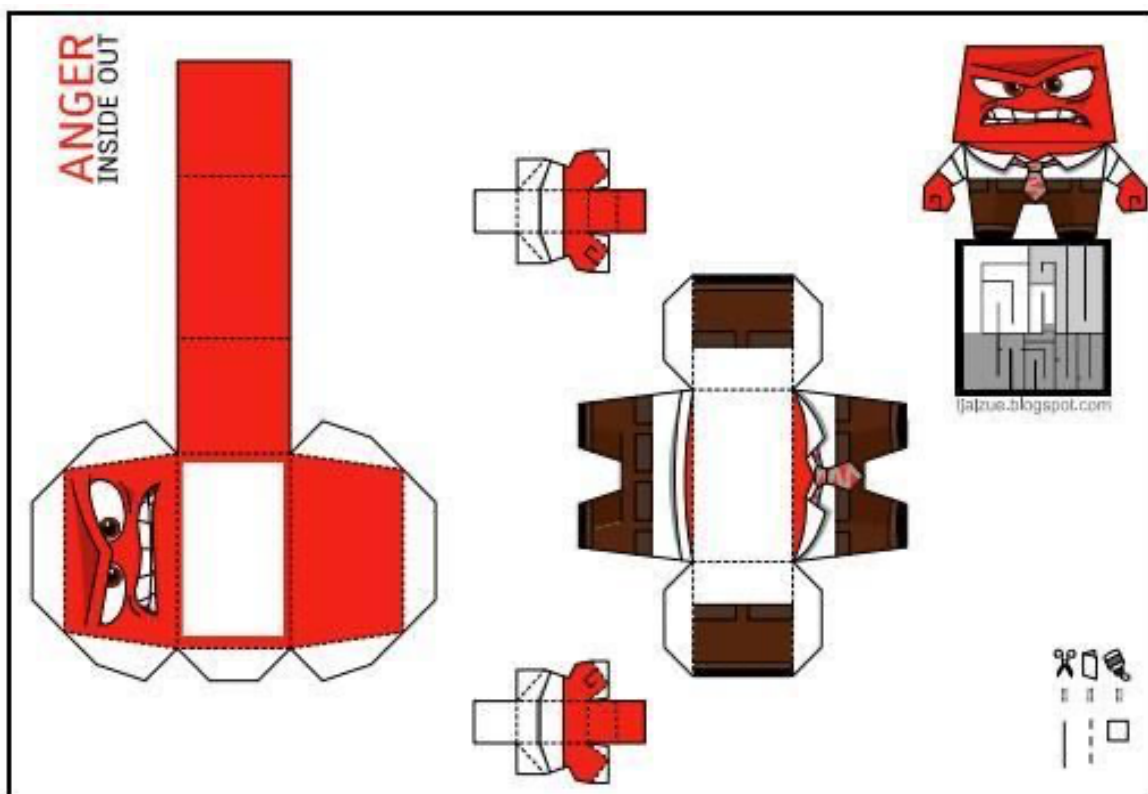
Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

“COLOREAMOS A ENOJO”



Siento enojo cuando

“ARMAMOS A ENOJO”



FABRIQUEMOS A ENOJO

Pintar el tubo de rollo de papel higiénico de color rojo.

Al igual que en los modelos anteriores, utilizamos ojos móviles, si no se contase con estos, se pueden dibujar sobre papel blanco y luego pegarlos en el lugar correspondiente.

Para simular el cabello (fuego) utilizamos tiras de papel celofán de color rojo dando el efecto de llamas que salen del interior de la cabeza.

Dibujamos la boca enojada.

Los detalles finales, camisa con cuello y corbata, utilizamos goma eva blanca y roja, respectivamente.



ASCO

“LA COCINA DE LA BRUJA”

[La cocina de la bruja - Cuentos infantiles \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Compartimos el cuento “La cocina de la bruja” una historia de Nick Sharratt, editado por Macmillan y narrado por Beatriz Montero.

Una vez finalizado, comentamos el cuento.

Posteriormente, deberán hacer su propia versión del cuento, con la participación de todos los miembros de la familia.

Luego, los niños y niñas deberán dibujar lo que creen que encontraran en la cocina de la bruja.

COLOREAMOS A ASCO

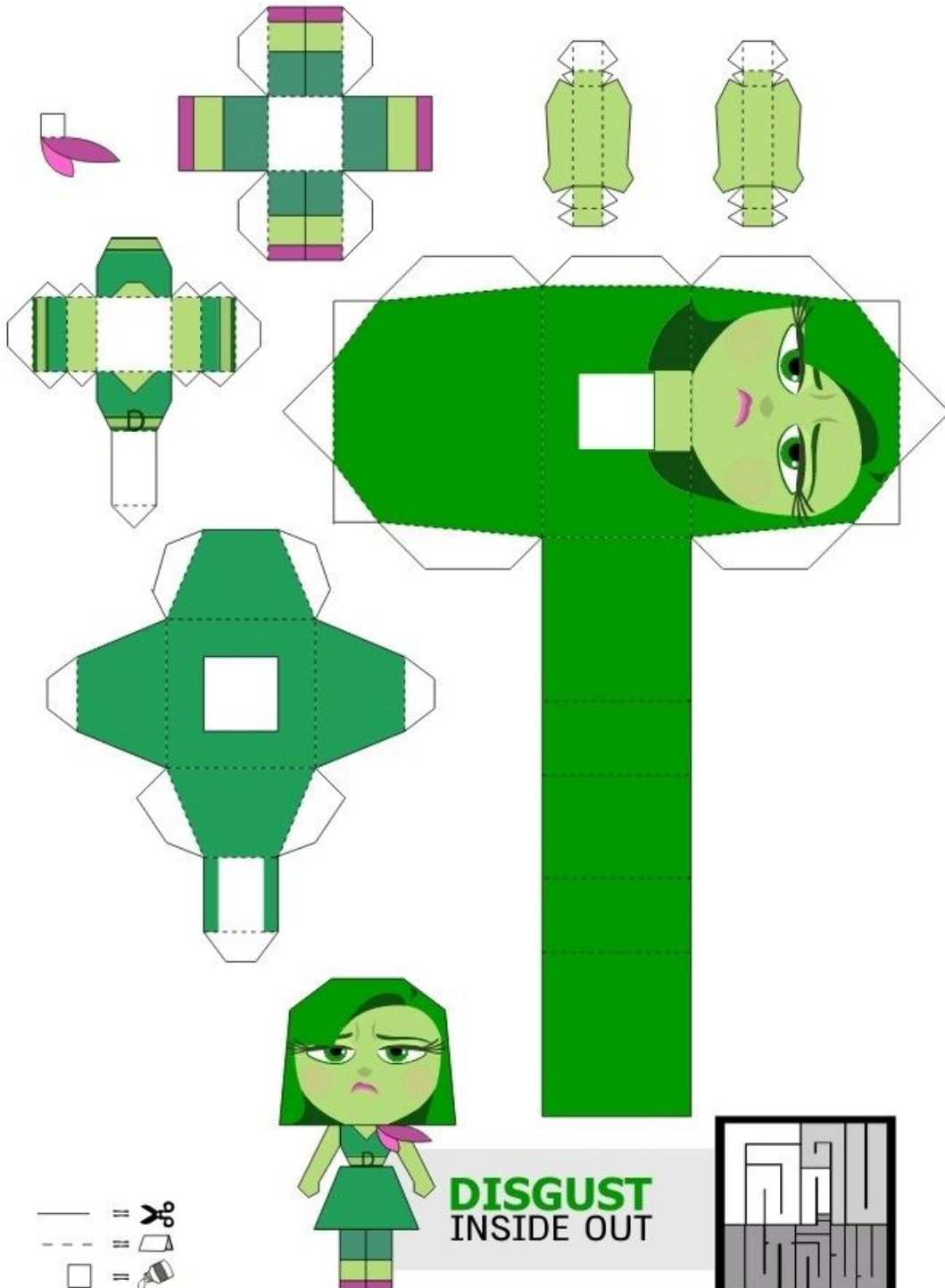


Siento asco cuando



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

ARMAMOS A ASCO



DISGUST
INSIDE OUT



tjaizue.blogspot.com

FABRICAMOS A ASCO

Pintar el tubo de un rollo de papel higiénico de color verde.

Agregar ojos (en el modelo se usaron ojos móviles para manualidades. También se pueden dibujar en papel afiche blanco, decorarlos con marcador y pegarlos).

Se realizaron las cejas con destapa bombillas cortada del largo apropiado para las cejas, se la modeló y luego pegó arriba de los ojos.

Se dibujó la nariz directamente sobre el rollo.

La boca se dibujó en un papel blanco, se pintó y luego se la pegó.

Para realizar el pelo se usó hilo de bordar que se pegó con adhesivo vinílico escolar.

En este modelo se usó tela para realizar en vestido, pero también se puede hacer con papel pintado de un color verde más oscuro que el que se pintó el rollo.

Como detalle final, se colocó una cinta de raso bebé color púrpura para hacer el pañuelo en el cuello que usa Asco.



MIEDO

“CUENTO – CUANDO TENGO MIEDO”

<https://www.youtube.com/watch?v=EPVR-a0vwCU>

En familia vemos y escuchamos el cuento.

Posteriormente dialogamos sobre el cuento y preguntamos:

- ¿Cuándo sentimos miedo’
- ¿En qué parte del cuerpo se siente el miedo
- ¿Qué hacemos cuando tenemos miedo?

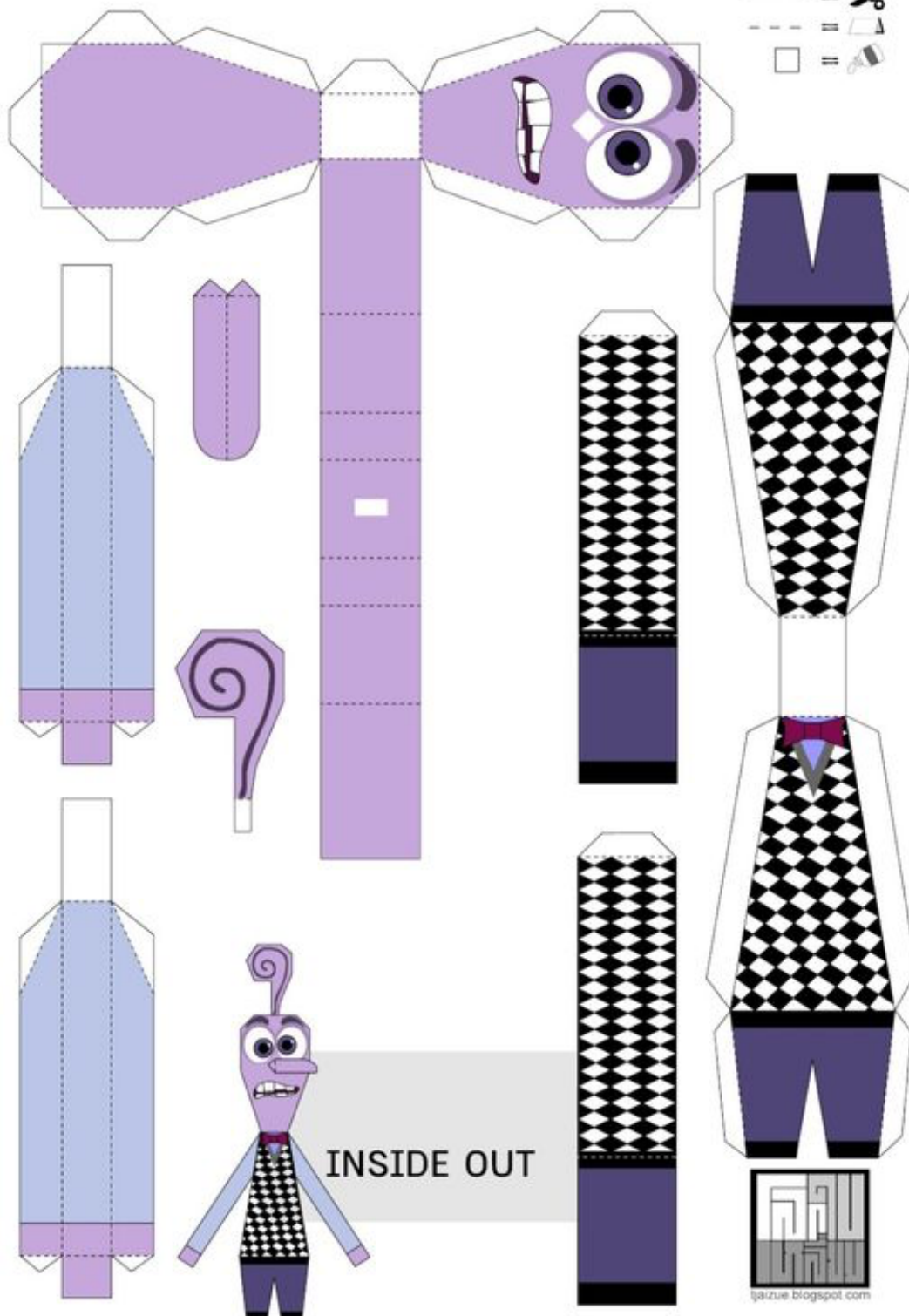
“COLOREAMOS A MIEDO”



Siento miedo cuando



 =
 =
 =



taizue.blogspot.com

FABRICAMOS A MIEDO

Miedo debería realizarse con un tubo de papel higiénico más delgado que los usados para las emociones anteriores para que se asemeje más al personaje de la película.

- a) Se puede utilizar el tubo de papel servilleta.
- b) Se puede cortar un tubo y pegarlo haciéndolo más delgado.
- c) Se puede ignorar este aspecto y usar un tubo igual a los anteriores.

Pintar el tubo de rollo de papel higiénico de color violeta.

Cortando un trozo de limpiapipas y modelándolo se crea el cabello, la nariz y las cejas.

Los ojos (en el modelo ojos movibles para manualidades) se pegaron en la parte de arriba del tubo.

La ropa se puede realizar con restos de tela o con papel afiche pintado.

La boca se puede pintar con marcador.

El último toque es el moño que se puede fabricar con un pedazo de cinta.



SORPRESA

Para esta actividad deberán ver la película *Intensamente 1*, posteriormente, pensamos en qué momentos de la película Riley se sintió sorprendida. También si las diferentes escenas que describen los niños se tratan de sorpresas que van de la mano de la alegría o del miedo.

Pediremos a los niños que piensen si han vivido alguna situación familiar, en el colegio o con amigos que les haya causado la misma sorpresa que a Riley.

A continuación, conversamos e imaginamos como se vería en la película el personaje "Sorpresa". Una vez que hayan pensado en una descripción (ojos, cejas, boca, pelo, color, etc.) en una hoja en blanco dibujarán y pintarán.

“¿QUÉ HAY EN LA CAJA?”

En una caja mediana colocamos diferentes objetos con varias texturas.

Antes de develar la incógnita preguntamos:

- Si hubiera un perrito en la caja, ¿cómo se sentirían?
- Si hubiera un ratón, ¿cómo se sentirían?
- Si hubiera un regalo, ¿cómo se sentirían?

Posteriormente sacamos la sorpresa, pueden ser dulces, un juguete o algo que de interés de los niños.

Preguntamos cómo se sintieron.

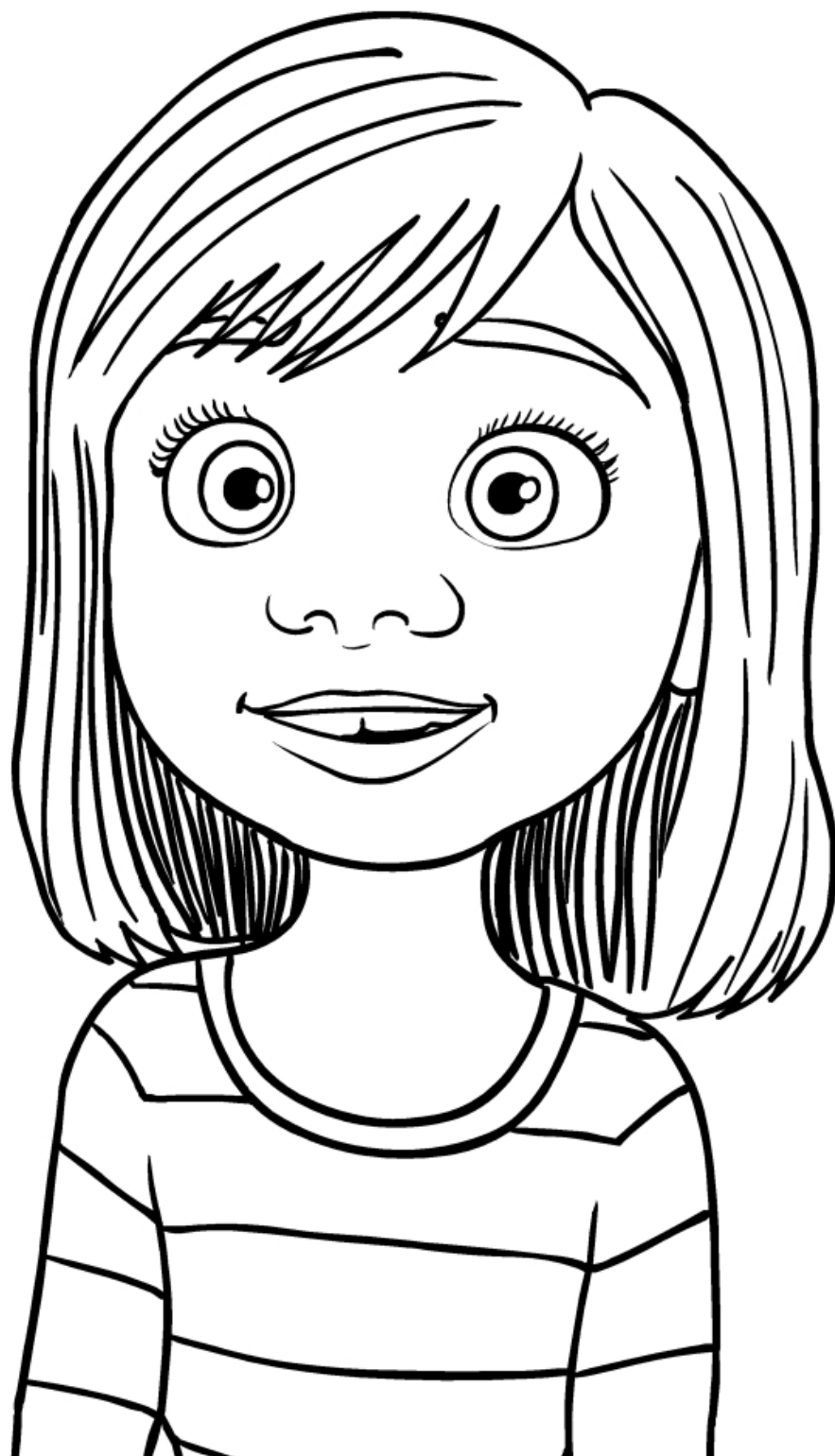
Podemos comenzar un dialogo de cuándo o qué es lo que más nos sorprende como familia, podemos dar contextos como un cumpleaños, viaje, etc.

Recordemos que pueden existir sorpresas agradables y desagradables.



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

COLOREAMOS A RAYLI SORPRENDIDA



Siento sorpresa cuando

Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa



ASCO



MIEDO



ENOJO



ALEGRÍA



TRISTEZA



SORPRESA

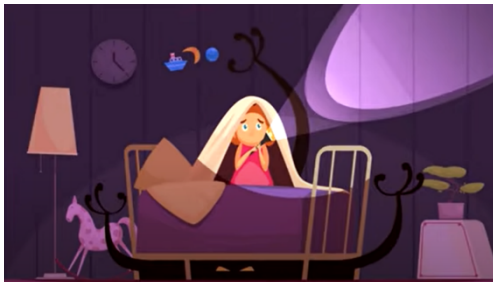
Reconozco las emociones de los demás

Escribe la emoción que cada persona está sintiendo

ES EL CUMPLEAÑOS DE MARTÍN Y TIENE MUCHAS GANAS DE SONREIR PORQUE ESTA CELEBRANDO CON SUS MEJORES AMIGOS, YA QUIERE PROBAR EL PASTEL QUE SU MAMÁ LE PREPARÓ. TODOS LA ESTAN PASANDO MUY BIEN, COMPARTIENDO JUNTOS ESTOS MOMENTOS.



¿Cuál es la emoción que está sintiendo Martín?



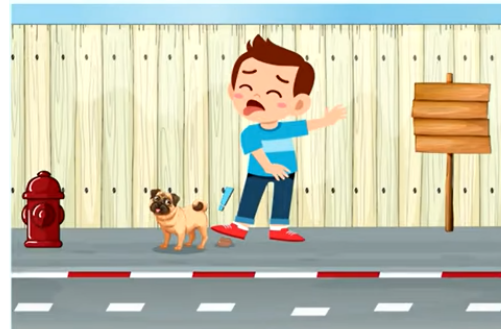
LAURA ACABA DE TENER UNA PESADILLA, LLAMÓ A SUS PAPÁS PARA QUE LA CONSUELEN. NO ERA MÁS QUE UN SUEÑO, PERO PARECÍA TAN REAL QUE LA ESTABA PASANDO MUY MAL. SENTÍA ESCALOSFRÍOS, TEMBLORES Y SU RESPIRACIÓN ERA MUY RÁPIDA.

¿Cuál es la emoción que está sintiendo Laura?



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

LUCAS IBA PASEANDO Y SIN DARSE CUENTA PISÓ POPO DE UN PERRO, EL OLORES SE HIZO MUY INTENSO, SINTIÓ NAUSEAS Y GANAS DE VOMITAR E INCLUSO QUISO SACARSE LOS ZAPATOS.



¿Cuál es la emoción que está sintiendo Lucas?



LA MAMÁ DE CARLOS LE DIJO QUE EN VACACIONES VIAJARÁN A LA PLAYA.

ÉL SE QUEDÓ CON LA BOCA ABIERTA YA QUE NO SE LO ESPERABA Y SU CORAZÓN LATE MÁS RÁPIDO.

¿Cuál es la emoción que está sintiendo Carlos?

ESTE VERANO CAMILA CONOCIÓ A MUCHOS AMIGOS EN LA PLAYA, CADA UNO ES DE UNA CIUDAD DIFERENTE, NO SE VOLVERÁN A VER DURANTE UN AÑO. CAMILA TIENE MUCHAS GANAS DE LLORAR Y LE CUESTA SONREIR.



¿Cuál es la emoción que está sintiendo Camila?

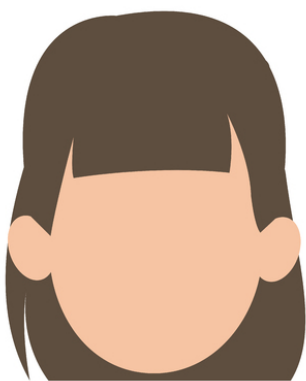


SOFÍA HABÍA HECHO PLANES PARA IR AL PARQUE PERO SU MAMÁ TIENE MUCHAS COSAS QUE HACER Y NO PUEDE LLEVARLA.

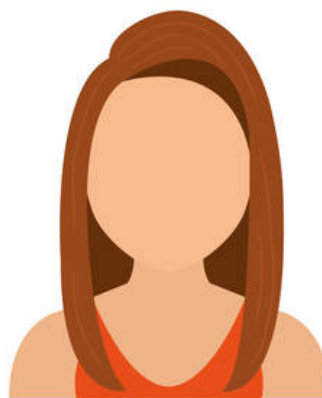
SOFÍA SE PUSO ROJA, GRITABA Y LLORABA MÁS DE LO NORMAL.

¿Cuál es la emoción que está sintiendo Sofía?

1. Dibujamos en los rostros las emociones que se mencionan.



SORPRESA



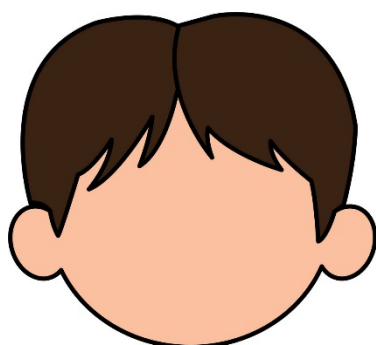
ASCO



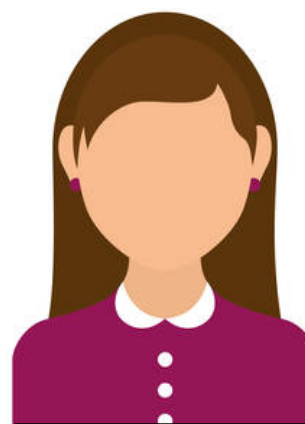
TRISTEZA



ENOJO



MIEDO



ALEGRÍA

Retrato de tu emoción

Piensa en una situación en la que hayas experimentado una emoción intensa:

Si tu emoción fuese un animal, sería...

Si tu emoción tuviese un color, sería...

Si tuviese forma, sería...

Si tuviese una textura, sería...

Si tuviese un olor, sería...

Si fuese un personaje histórico, sería...

¿Cuál es su intensidad?



Haz un dibujo de tu emoción

REGULACIÓN DE EMOCIONES.

1. Fabricamos nuestra botella de la calma

Necesitaremos una botella pequeña transparente, purpurina y colorante de alimento (opcional). Primero llenamos la botella con agua y a continuación añadimos purpurina. Removemos hasta que esté bien mezclado y agrega el colorante. Cierra con fuerza la tapa y...¡listo!

Agitamos la botella y la dejamos sobre una superficie plana, comenzamos a respirar lentamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca hasta que toda la purpurina quede abajo.

De esta manera podemos gestionar nuestras emociones de manera divertida.



2. Fabricamos nuestras pelotitas anti estrés

Con ayuda de un embudo echamos la harina o arroz dentro de una botella de plástico. A continuación cogemos un globo del color que queramos y lo estiramos bien con la mano o soplando un poco para que esté más blandito. Luego abrimos la boquilla del globo y la encajamos en la boca de la botella. Damos la vuelta a la botella y vamos dándole forma al globo estirándolo para que vaya entrando dentro el material de relleno. Cuando tengamos dentro del globo la cantidad de relleno que queramos, lo retiramos y cortamos la boquilla con unas tijeras. Luego estiramos bien la boquilla rodeando la bola para que no se salga nada y la envolvemos con otro globo que habremos cortado previamente. Podemos usar varios globos de diferentes colores según queramos.



3. Fabricamos nuestra caja “come miedos”

Utilizaremos una caja puede ser de zapatos, cereal u otra que sea de tamaño mediano, stickers, pegamento, papeles de colores, tijeras.

A continuación decoramos la caja con todo el material que tengamos, haciendo un agujero como si fuera una boca.

Posteriormente en una hoja dibujamos o escribimos el miedo que estamos sintiendo y le damos de “comer” a nuestra cajita.



4. Respiración

Concentrarse en la respiración es uno de los mejores métodos para volver al presente. Nuestra forma de respirar cambia con nuestro humor.

Realiza una respiración lenta y consciente, a continuación en el dibujo indica en que partes del cuerpo puedes sentir la presencia de tu respiración.





Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

5. Pinta mandalas



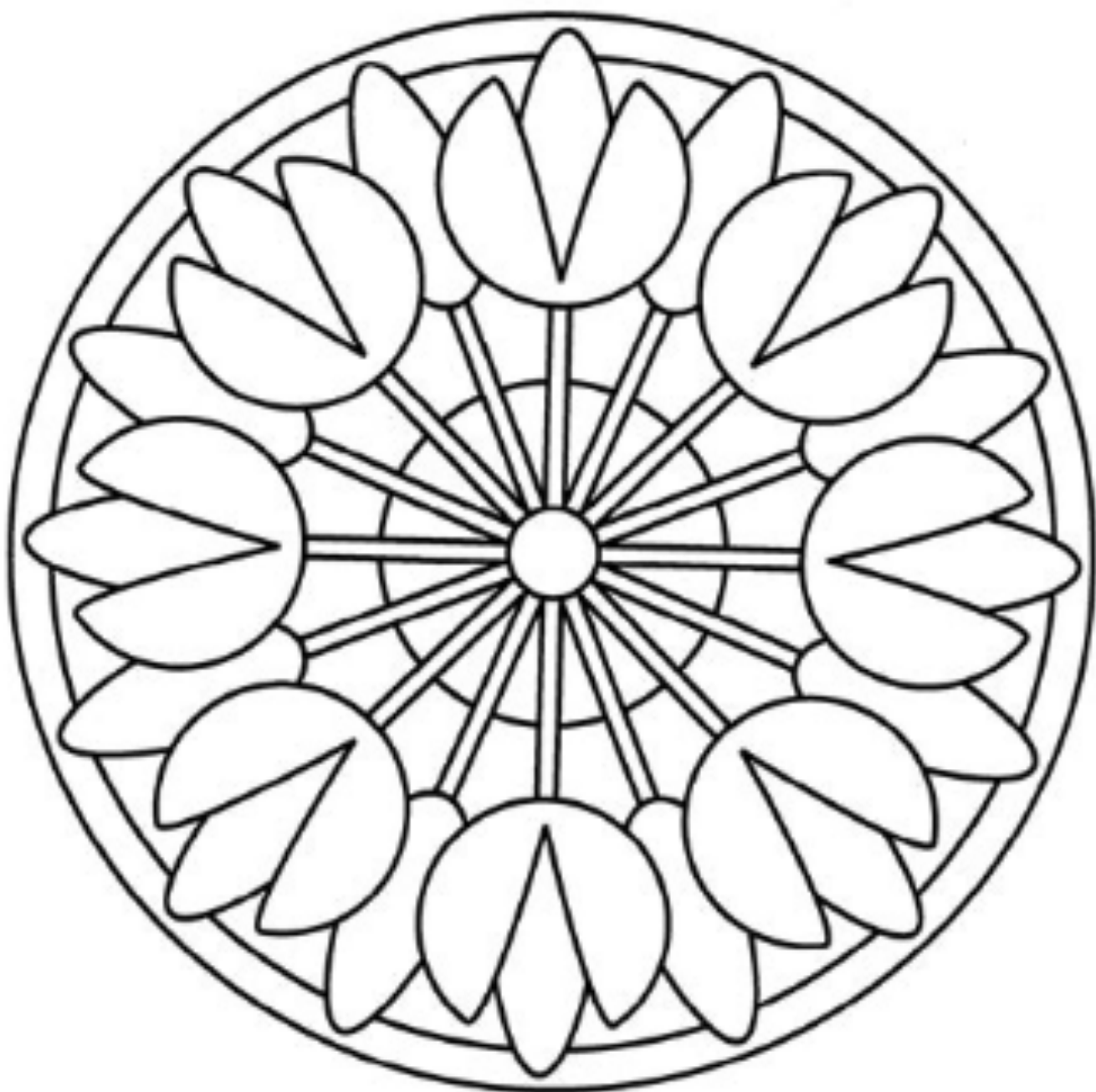


Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA



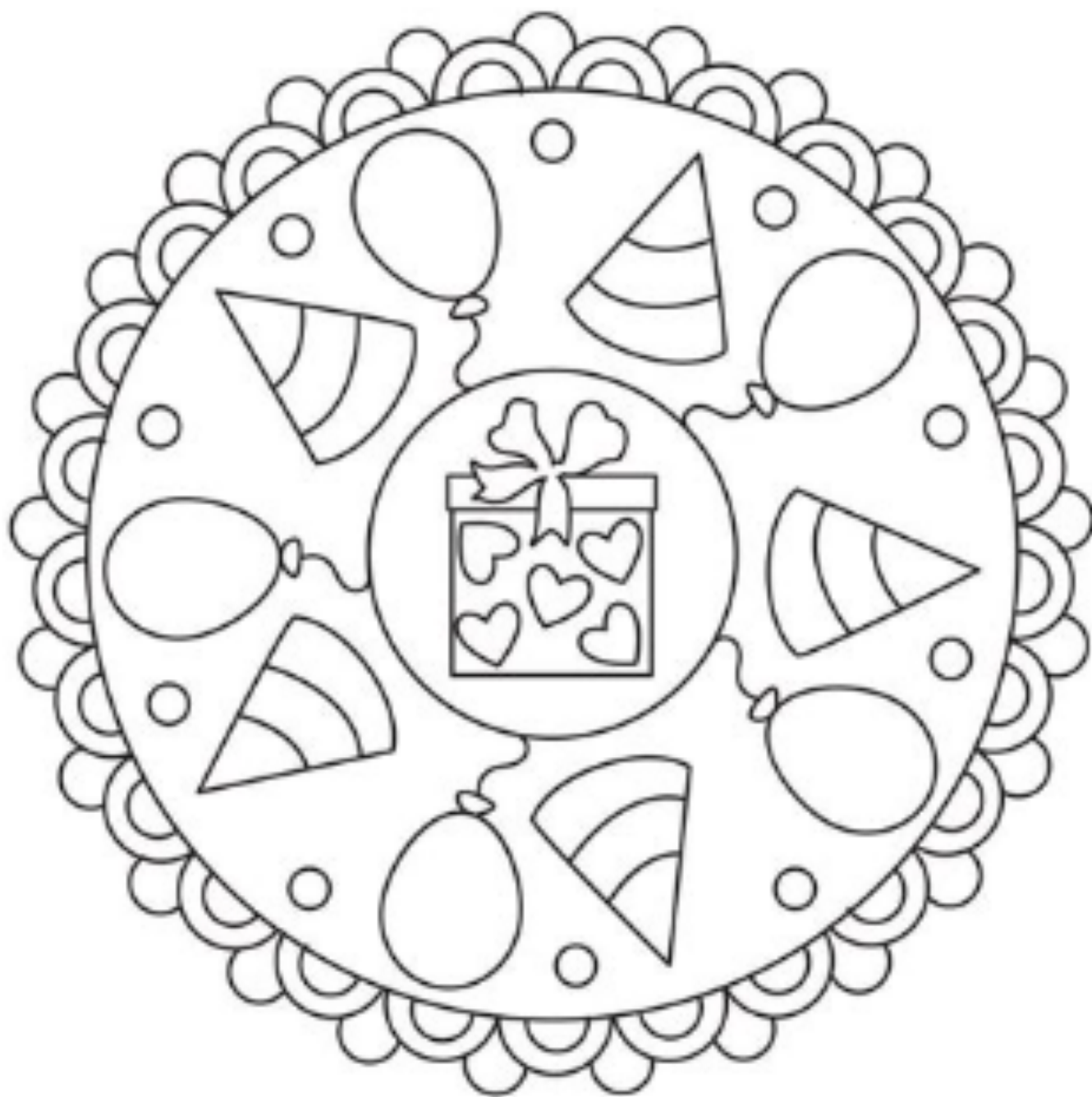


Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA



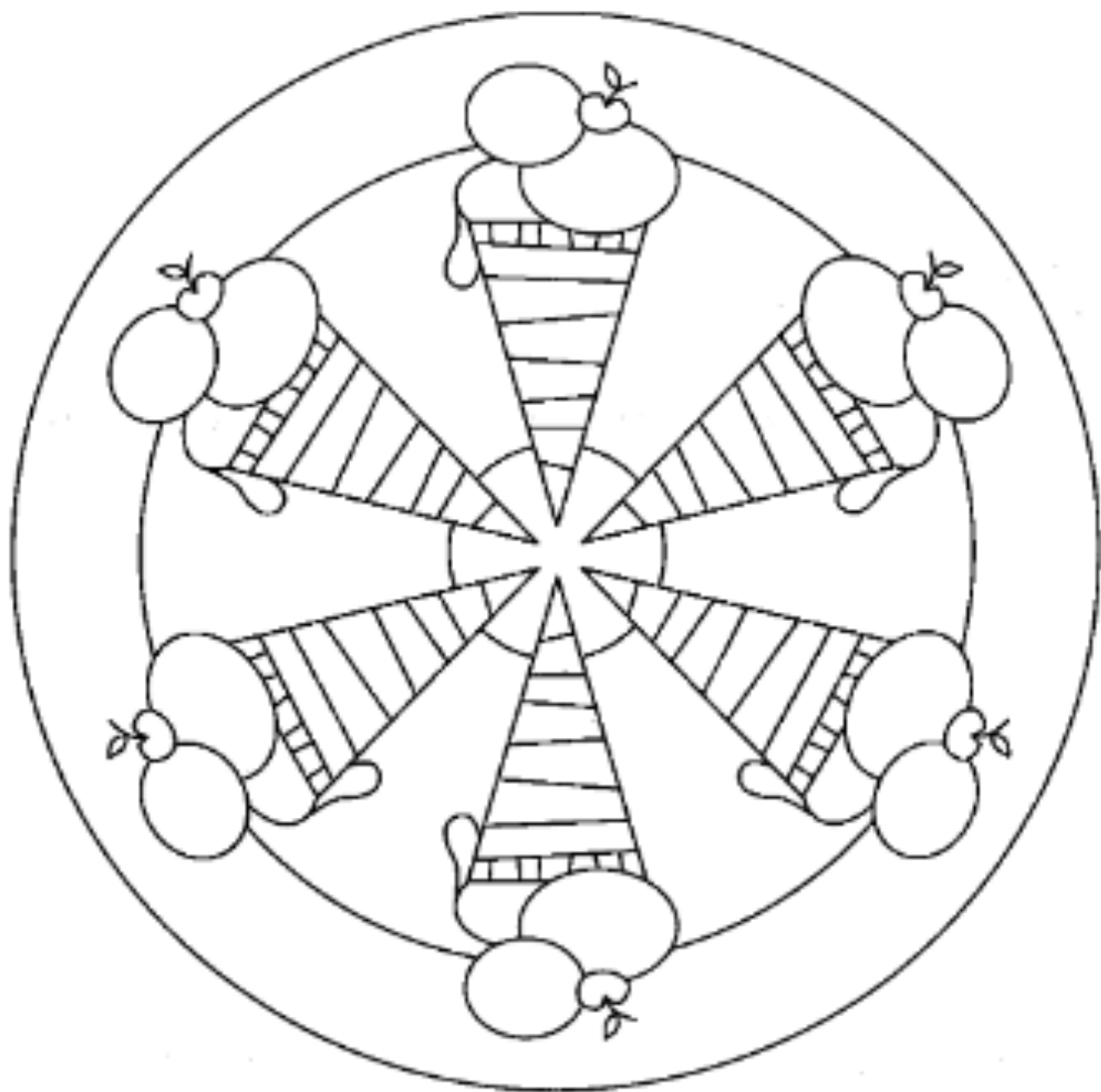


Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA





Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA



EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

1. ¿Qué expresa cada emoción?

☐

Estoy muy alegre

☐

Estoy sorprendida

☐

¡Qué rabia!

☐

Me alegra mucho

☐

¡Qué pena!

☐

Me divertí mucho

☐

Estoy cansada

☐

Estoy asustada



Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA

☐

No me gusta esa comida

☐

Estoy molesta

☐

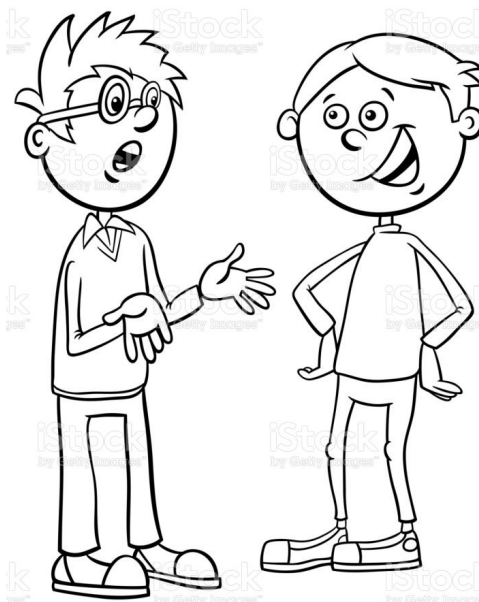
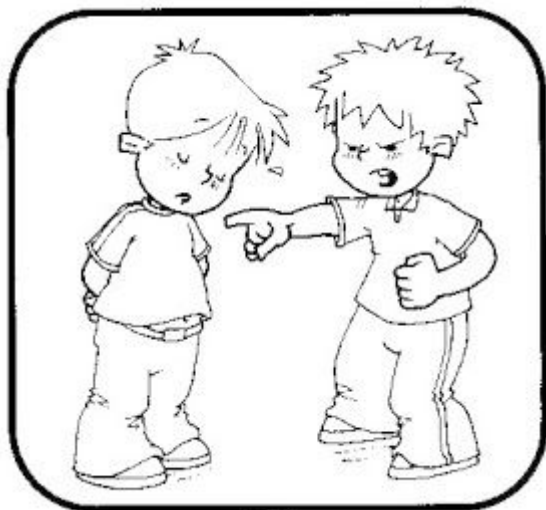
Estoy triste

☐

No esperaba ese regalo



2. ¿Quién está expresando su enojo de forma adecuada? Colorea la escena



3. Buscamos soluciones

Contesta:

¿Cuándo te enojas?

¿Con quién te enojas?

¿Cómo te tranquilizas?

4. Marca con una "X" la situación que consideres correcta.

- **Cuando estés enojado debes...**

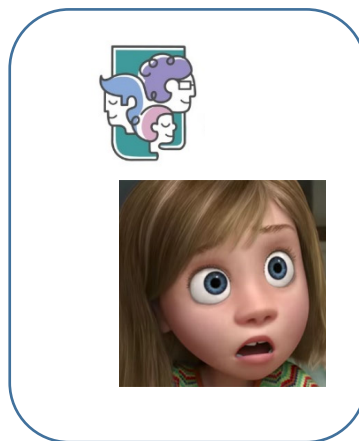
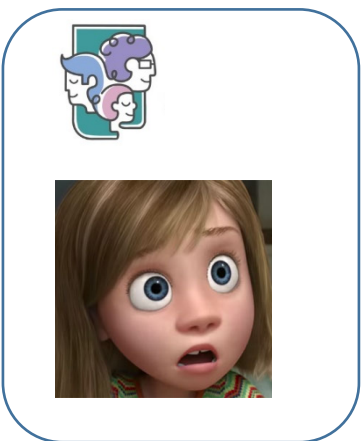
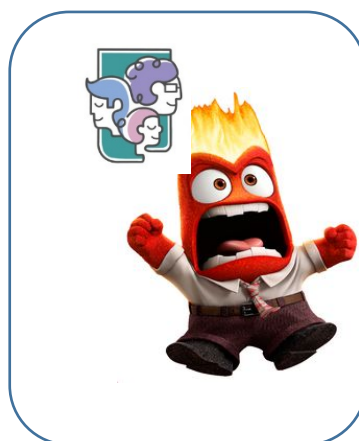
- ☐ Gritar, molestar e insultar
- ☐ Respirar y hablar de tu enojo

- **Cuando estés asustado debes...**

- ☐ Callarte y no hablar
- ☐ Clamarte y pedir ayuda

5. Encuentra los pares

Recortamos las tarjetas de las emociones y jugamos a encontrar los pares.





Bienestando
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SOCIAL COMUNITARIA



Emociometro

Puedes imprimir y registrar cuál fue la emoción que predominó en tu día.



REGISTRO	ALEGRÍA	ENOJO	SORPRESA	IEDO	ASCO	TRISTEZA
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						