Mundo Infantil – Mix Shop Digital

Mi Calendario de Emociones

Hoy me siento...



Todas las emociones son bienvenidas

Para niños de 4 a 9 años, con un adulto que los acompañe

Guía para acompañar

Para mamás, papás y docentes

Para qué sirve

Este material ayuda a los niños a ponerle nombre a lo que sienten, a notar cómo lo viven en el cuerpo y a encontrar formas amables de expresarlo. Ninguna emoción es buena ni mala: todas nos cuentan algo importante y todas son bienvenidas.

Cómo usarlo, paso a paso

1. Empiecen por el Panel de emociones (pág. 3): miren las caritas juntos y pregunten «¿cuál te parece que es esta?».
2. Conozcan una emoción por vez con las Fichas (págs. 6 a 13). Leelas en voz alta y conversen sin apuro.
3. Calendario semanal (págs. 4 y 5): al final del día, en 2 minutos, el niño marca cómo se sintió. No hay respuestas correctas.
4. Actividades (págs. 14 y 15): dejá que dibuje libremente. Después invitalo: «¿Me contás tu dibujo?».
5. Tarjetas de calma (pág. 16): recortalas y guardalas en un sobre. Practiquen cuando estén tranquilos, no solo en momentos difíciles.
6. Diario (págs. 17 y 18): una entrada corta cuando tenga ganas. Pueden imprimir las hojas todas las veces que quieran.

Frases que ayudan

- «Veo que estás enojado. Estoy acá.»
- «Es normal sentir miedo a veces.»
- «¿Querés contarme qué pasó?»
- «Podemos respirar juntos.»

Mejor evitar

Frases como «no llores», «no pasa nada» o «eso no da miedo» hacen que el niño sienta que lo que siente no vale. Primero acompañá («te entiendo»), después busquen ideas juntos.

Tené en cuenta

Todas las emociones son parte de crecer. Si una emoción es muy intensa, dura mucho tiempo o te preocupa, consultá con un profesional de la salud o de la psicología infantil.

Mi panel de emociones

Hoy me siento...



Alegría

Me siento así cuando...

algo me gusta mucho o estoy con quienes quiero.



Tristeza

Me siento así cuando...

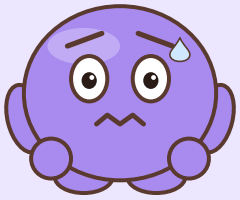
extraño algo o a alguien, o algo no salió como esperaba.



Enojo

Me siento así cuando...

algo me parece injusto o no puedo hacer lo que quería.



Miedo

Me siento así cuando...

creo que algo me puede lastimar o no sé qué va a pasar.



Sorpresa

Me siento así cuando...

pasa algo que no esperaba.



Calma

Me siento así cuando...

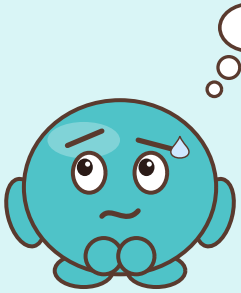
estoy tranquilo y mi cuerpo descansa.



Vergüenza

Me siento así cuando...

siento que me miran o me equivoqué frente a otros.



Preocupación

Me siento así cuando...

pienso mucho en algo que va a pasar.

Todas mis emociones son bienvenidas y todas me cuentan algo.

Mi calendario semanal

Semana del _____ **al** _____

Encerrá con un círculo la carita que más se parece a cómo te sentiste.

Alegría Tristeza Enojo Miedo Sorpresa Calma Vergüenza Preocup.

Lunes



porque... _____

Mi dibujo

Martes



porque... _____

Mi dibujo

Miércoles



porque... _____

Mi dibujo

Jueves



porque... _____

Mi dibujo

Viernes



porque... _____

Mi dibujo

Sábado



porque... _____

Mi dibujo

Domingo



porque... _____

Mi dibujo

Mi calendario semanal

Semana del _____ **al** _____

Encerrá con un círculo la carita que más se parece a cómo te sentiste.

	Alegría	Tristeza	Enojo	Miedo	Sorpresa	Calma	Vergüenza	Preocup.	
Lunes									Mi dibujo
porque... _____									
Martes									Mi dibujo
porque... _____									
Miércoles									Mi dibujo
porque... _____									
Jueves									Mi dibujo
porque... _____									
Viernes									Mi dibujo
porque... _____									
Sábado									Mi dibujo
porque... _____									
Domingo									Mi dibujo
porque... _____									

FICHA DE EMOCIÓN

Alegría



Está bien sentir alegría.

Cómo puedo reconocerla

- Sonrío, me río o me dan ganas de saltar.
- Mi cuerpo se siente liviano y con energía.
- Quiero compartir lo que me pasa con otros.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Disfrutarla y contarle a alguien qué la causó.
2. Bailar, cantar o dar un abrazo.
3. Dibujar algo que me alegra para recordarlo.

Para pensar

¿Qué cosa me hizo sentir alegría hoy?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Tristeza



Está bien sentir tristeza.

Cómo puedo reconocerla

- Tengo ganas de llorar o de estar quietito.
- Siento un peso en el pecho o un nudo en la garganta.
- Todo me parece más lento.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Llorar si lo necesito: las lágrimas me ayudan a soltar.
2. Pedir un abrazo o contarle a alguien cómo me siento.
3. Abrazar a mi peluche o escuchar música suave.

Para pensar

¿Qué necesito ahora para sentirme acompañado?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Enojo



Está bien sentir enojo.

Cómo puedo reconocerla

- Mi cara se pone caliente y mis puños se aprietan.
- Mi corazón late fuerte.
- Tengo ganas de gritar o de moverme muy fuerte.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Hacer una pausa y respirar hondo, como un dragón.
2. Apretar una almohada o estrujar un papel.
3. Decir con palabras: «Estoy enojado porque...».

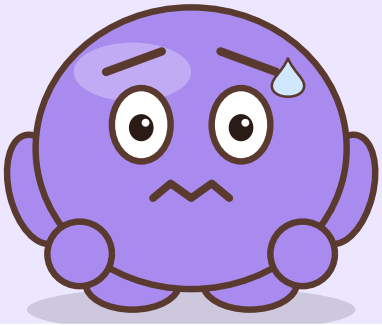
Para pensar

¿Qué pasó antes de sentir enojo? ¿Qué necesito?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Miedo



Está bien sentir miedo.

Cómo puedo reconocerla

- Mi corazón late rápido.
- Me tiemblan las manos o las piernas.
- Quiero esconderme o salir corriendo.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Buscar a un adulto de confianza y decirle: «Tengo miedo».
2. Respirar despacito. El miedo me avisa para cuidarme.
3. Pedir que me acompañen hasta sentirme seguro.

Para pensar

¿Qué me da miedo? ¿Quién puede ayudarme a sentirme seguro?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Sorpresa



Está bien sentir sorpresa.

Cómo puedo reconocerla

- Abro mucho los ojos y la boca.
- Mi cuerpo se queda quieto por un segundito.
- Puede ser algo lindo o algo inesperado.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Parar y respirar para entender qué pasó.
2. Contar a alguien qué me sorprendió.
3. Preguntar lo que no entiendo.

Para pensar

¿Qué fue lo último que me sorprendió?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Calma



Está bien sentir calma.

Cómo puedo reconocerla

- Mi respiración es lenta y suave.
- Mi cuerpo está relajado.
- Me siento tranquilo y en paz.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Disfrutar este momento tranquilo.
2. Recordar qué me ayudó a sentirme así.
3. Estirarme, mirar las nubes o escuchar música suave.

Para pensar

¿Qué lugar o actividad me hace sentir en calma?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Vergüenza



Está bien sentir vergüenza.

Cómo puedo reconocerla

- Mis mejillas se ponen rojitas.
- Quiero esconderme o mirar al piso.
- Me gustaría que nadie me mire por un ratito.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Recordar que a todos nos pasa alguna vez.
2. Respirar y contarle a alguien de confianza.
3. Decirme: «Está bien, puedo intentarlo de nuevo».

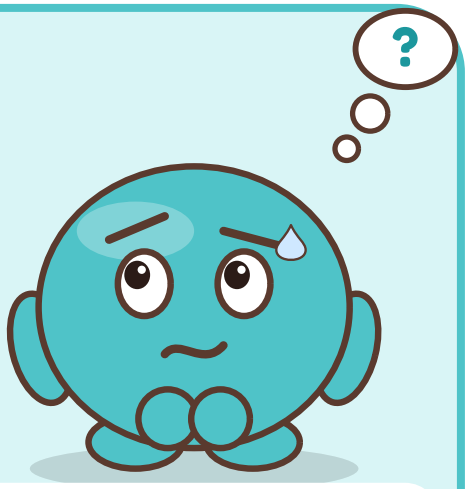
Para pensar

¿Cuándo sentí vergüenza? ¿Qué me haría sentir mejor?

Lo dibujo

FICHA DE EMOCIÓN

Preocupación



Está bien sentir preocupación.

Cómo puedo reconocerla

- Mi cabeza da vueltas con «¿y si...?».
- Siento cosquillas o un nudo en la panza.
- Me cuesta concentrarme o dormir.

Qué puedo hacer cuando la siento

1. Contarle mi preocupación a alguien.
2. Dibujarla o escribirla: así pesa menos.
3. Respirar como un globo y pedir ayuda con lo que no puedo resolver solo.

Para pensar

¿Qué me preocupa? ¿Quién puede ayudarme?

Lo dibujo

Dibujo cómo me siento

Hoy me siento _____

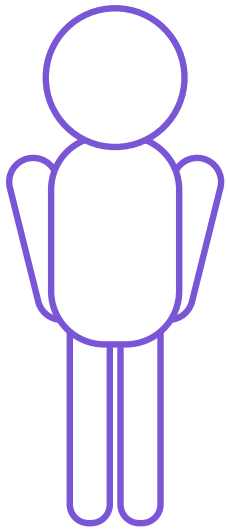
y lo dibujo con colores, líneas y formas.

Mi dibujo

¿De qué color es lo que siento?
Pintá el círculo.

Alegría
Tristeza
Enojo
Miedo
Sorpresa
Calma
Vergüenza
Preocup.

¿Dónde lo siento en mi cuerpo?
Coloreá ese lugar.



Le pongo un nombre a mi dibujo: _____

Se lo cuento a: _____

Cosas que me hacen feliz

Dibujá o escribí lo que te da alegría.



Mis personas favoritas

Mis lugares favoritos

Mis juegos favoritos

Mis comidas favoritas

Mis animales favoritos

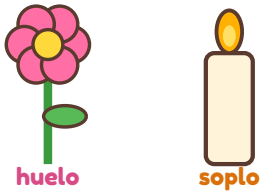
Mi momento favorito del día

Cuando necesito un empujoncito de alegría puedo...

Tarjetas de respiración y calma

Recortá por las líneas punteadas. Guardalas en un sobre y elegí una cuando la necesites.

La flor y la vela



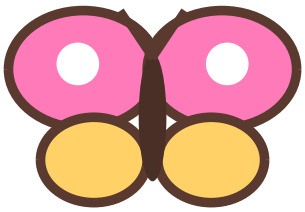
1. Huelo la flor: inhalo por la nariz.
2. Soplo la vela: exhalo por la boca.
3. Lo repito 3 veces.

El globo de la panza



1. Pongo las manos en mi panza.
2. Inhalo: la panza se infla.
3. Exhalo: el globo se desinfla.

Abrazo de mariposa



1. Cruzo los brazos sobre el pecho.
2. Toquecitos suaves, uno y otro.
3. Respiro lento y despacito.

Cinco sentidos



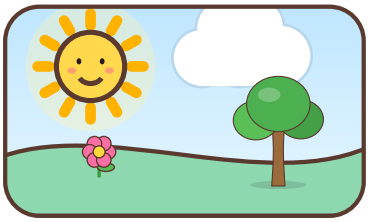
1. Miro 5 cosas y toco 4.
2. Escucho 3 sonidos y huelo 2.
3. Pienso en 1 sabor que me gusta.

Respiración de la estrella



1. Subo con el dedo y inhalo.
2. Bajo por el otro lado y exhalo.
3. Sigo por todas las puntas.

Mi lugar tranquilo

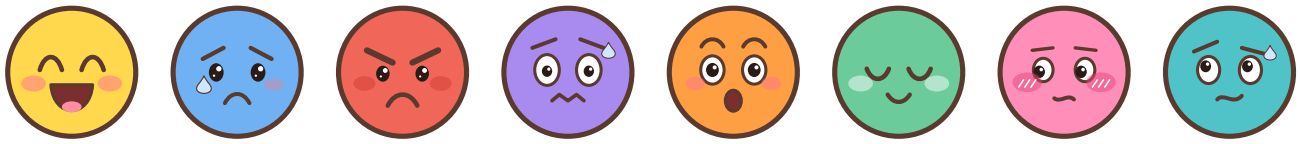


1. Cierro los ojos y respiro lento.
2. Imagino un lugar seguro y tranquilo.
3. ¿Qué veo, oigo y huelo ahí?

Mi pequeño diario de emociones

Fecha: _____

Hoy me sentí... (encerrá con un círculo la carita o las caritas)



Alegría | Tristeza | Enojo | Miedo | Sorpresa | Calma | Vergüenza | Preocup.

Esto fue lo que pasó:

Mi cuerpo me lo dijo así:

Lo que hice (o puedo hacer) para cuidarme:

Mi dibujo de hoy

Algo lindo de hoy:

Mi pequeño diario de emociones

Entradas cortas: una por día que quieras.

Fecha: _____ **Hoy me sentí...**



porque _____

_____

Mi dibujo

Fecha: _____ **Hoy me sentí...**



porque _____

_____

Mi dibujo

Fecha: _____ **Hoy me sentí...**



porque _____

_____

Mi dibujo

Fecha: _____ **Hoy me sentí...**



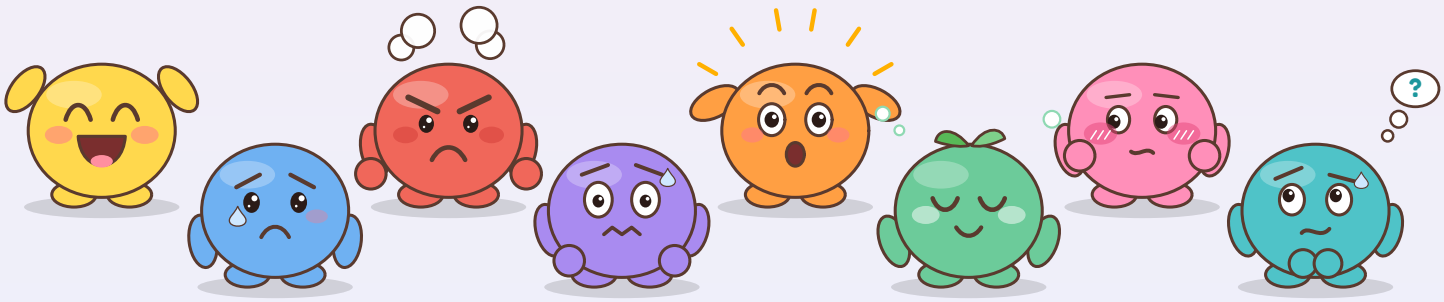
porque _____

_____

Mi dibujo

Mundo Infantil

Todas mis emociones son bienvenidas



Podés imprimir las hojas todas las veces que quieras para seguir jugando, dibujando y conversando sobre lo que sentimos.