

# Tablero de las emociones

Las emociones son el conjunto de reacciones orgánicas que tiene el individuo cómo respuesta a estímulos externos. Las emociones se relacionan con la capacidad para adaptarnos a las oportunidades y/o retos que se nos puedan presentar en el día a día. Estas tienen una corta duración y se relacionan con los sentimientos, la estimulación, la intención y la expresión. Existen varias emociones y podemos clasificarlas de la siguiente forma:

- **Emociones básicas positivas:**
  - Alegría
  - Interés
- **Emociones básicas negativas:**
  - Temor
  - Enojo
  - Tristeza
  - Asco

Las emociones mencionadas con anterioridad representan las emociones básicas del ser humano, es decir, las emociones principales o que solemos experimentar con mayor frecuencia.

No obstante, de estas emociones se desglosan muchas más que también podemos experimentar en diferentes situaciones.

Antes de aprender a regular o controlar las emociones es importante que los peques inicien por aprender cuáles son las emociones que existen para que las puedan reconocer y nombrar.

El "Tablero de las emociones" es una actividad que permite aprender cuáles son las emociones que existen, reconocerlas visualmente y practicar formas de expresarlas.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



## Instrucciones

Para la actividad de "Tablero de las emociones" necesitarás imprimir las siguientes tres páginas.

1. Al tenerlas impresas puedes solicitarle a tu peque que te ayude a recortar todas las "piezas pequeñas", es decir, las imágenes que están en cuadritos (las caritas de expresiones y las del nombre: página 5 y 6).
2. Si tu peque aún no puede recortar puedes realizarlo tú y mientras van cortando le enseñas la imagen y le indicas el nombre de la emoción.
3. Puedes pedirle ayuda a tu peque para colorear las diferentes emociones; mientras las colorean pueden contar anécdotas de cuándo sintieron esa emoción y cómo la expresaron. También pueden practicar diferentes formas de expresar la emoción, por ejemplo puedes decirle a tu peque: "cuando estás muy enojado puedes ....." mientras hacen la mimica correspondiente.
4. Cuando tengas las piezas y el tablero listo puedes decidir si quieres o no emplastarlo, esto lo puedes realizar con tape, papel contact o también para que dure más tiempo puedes llevarlo a emplastar a alguna librería.
5. Después de tener todo listo es hora de jugar, para esto deberás de colocar el tablero en el suelo o sobre una mesa, las caritas con las expresiones en una esquina y los nombres en otra.
6. Es importante tomar en cuenta que si tu peque aún no sabe leer pueden jugar únicamente con las caritas, pero si tu peque ya sabe leer deberán de jugar con las palabras también.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



7. Luego de esto tendrás que indicarle a tu peque (si ya lee) las siguientes instrucciones:

- *“Ahora que estamos listos vamos a jugar, tú tienes que correr a agarrar una de las caritas de expresiones y regresar a colocarla en el tablero sobre la misma carita, luego de esto tienes que buscar la palabra que nombre a la emoción y colocarla encima”.*

8. Si tu peque aún no lee tendrás que indicarle las siguientes instrucciones:

- *“Ahora que estamos listos vamos a jugar, yo diré el nombre de una emoción y haré la expresión, tú tendrás que correr a traer la carita que es igual a mi expresión y buscarla en el tablero”.*

9. Después de indicarle las instrucciones pueden comenzar a jugar.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.







@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



PREOCU - PACIÓN	CULPA	ALIVIO	FELICIDAD	VERGÜENZA	ADMIRACIÓN
MIEDO	ABURRI - MIENTO	ENFADO	ASCO	ORGULLO	TRISTEZA
ANSIEDAD	CONFUSIÓN	SORPRESA	GRATITUD	CANSANCIO	AMOR
ALEGRÍA	ENVIDIA	TENSIÓN	SERENIDAD		



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

