

SIENTO CON MI CORAZÓN

● OBJETIVO

Descubrir la importancia de los sentimientos.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Leer los sentimientos escritos en la página y comentar su significado poniendo ejemplos concretos. Decir qué pasa en cada una de las escenas y relacionarlas con las emociones descritas anteriormente. Posteriormente, tendrán que completar la frase “Me siento alegre cuando...” con alguna experiencia personal.

Es importante comprobar si todos los niños reconocen bien las distintas emociones: alegría, tristeza, miedo y enfado. Se puede comentar cada una de las escenas.

Comentar en qué ocasiones se han sentido sorprendidos, qué sorpresas han recibido que recuerden especialmente y cómo se sintieron al recibirlas.

Se trata de hacerles comprender que las emociones son algo natural y que deben ser expresadas.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



Las emociones son los habitantes del corazón, igual que los pensamientos son los habitantes de la cabeza.

Dar salida, expresar una emoción, es un proceso muy saludable. Con ello “aclaramos” la cabeza para poder después pensar y actuar mejor.

Estoy enfadado contigo porque ayer no me dejaste la bicicleta.

Lo siento, pero me tocaba a mí montar.

