Detectives de emociones

Una aventura con Cleo y Cuquín para descubrir qué sentimos



Edad: 2-6 años

Tiempo: 10 minutos

Necesitas: esta hoja y el episodio ***La canción de las emociones*** de Cleo y Cuquín.

¡Cuquín vive un montón de aventuras y, como nosotros, puede sentir muchas cosas! A veces está contento, otras veces algo lo sorprende o le da rabia. ¿Lo ayudamos a descubrir qué siente?

No hay respuestas buenas ni malas. Cada persona puede sentir algo diferente ante una misma situación. ¡Vamos a explorar juntos!

1 ¡Vamos a mirar!

Vean juntos ***La canción de las emociones*** de Cleo y Cuquín. Si tienen ganas, pueden parar en una escena en la que Cuquín parezca sentir algo especial.

¿Qué le pasó a Cuquín?

Cuéntaselo a quien te acompaña o señala lo que viste.

Dibuja lo que pasó

2 ¿Cómo se siente Cuquín?

Mira las caras y elige la que más se parezca a lo que crees que siente Cuquín. ¡También puedes elegir más de una!



Alegría

Algo nos gusta o nos emociona.



Tristeza

Algo que queríamos se terminó o se perdió.



Rabia

Algo no salió como esperábamos.



Miedo

Algo nos preocupa o nos asusta.



Sorpresa

Pasó algo que no esperábamos.



Calma

Nos sentimos tranquilos y a gusto.

¿Qué te hace pensar que Cuquín se siente así?

Fíjate en su cara, en lo que pasó y en lo que hace.

Señala, cuenta o dibuja



Recuerda: las caras nos dan pistas, pero también importa lo que pasó.

¡Podemos ver una misma situación de formas diferentes!

3 ¿Y tú cómo te sentirías?

Ahora piensa en una situación parecida a la de Cuquín.

¿Alguna vez te sentiste así?

Puedes señalar una cara, contárselo a quien te acompaña o dibujar cómo te sientes.



Alegría



Tristeza



Rabia



Miedo



Sorpresa



Calma

Mi emoción de hoy es: _____

Me siento así porque: _____

_____

Dibuja una cara que muestre cómo te sientes

4 ¿Qué podemos hacer con lo que sentimos?

Todas las emociones pueden aparecer. No tenemos que dejar de sentir miedo, rabia o tristeza para estar bien. Podemos aprender a reconocerlas y descubrir qué necesitamos.

Si una emoción se vuelve muy intensa, ¿qué podría ayudarnos?

- Hablar con alguien de confianza.
- Pedir un abrazo, si tenemos ganas.
- Respirar despacio o hacer una pequeña pausa.
- Contar qué pasó.
- Alejarnos un poquito de algo que nos asusta y mirarlo desde un lugar seguro.
- Pedir ayuda para encontrar una solución.

¿Y a ti qué te ayuda cuando sientes algo muy intenso?

Mi persona de confianza es: _____

Algo que me ayuda es: _____

¡Misión cumplida!



¡Buen trabajo, detective!

Hoy practicamos cómo observar una situación, imaginar qué puede sentir otra persona y encontrar palabras para hablar de las emociones.

¡Todas las emociones nos cuentan algo! Podemos aprender a escucharlas y pedir ayuda cuando la necesitamos.

Una pregunta para compartir en familia: ¿Qué podemos hacer para ayudarnos cuando sentimos algo muy intenso?

Actividad para realizar con la compañía de una persona adulta. Cada niño puede participar a su ritmo, sin necesidad de responder todas las preguntas ni completar todos los pasos.