



Educación Infantil

Emociones

Cómo me siento hoy

Ficha para mirar caras, reconocerlas y dibujarlas.
Sin necesidad de escribir. Descárgala e imprímela gratis.



Mira la cara de un adulto mientras pone cada emoción. Fíjate en la boca y en las cejas.

1. DIBUJA la cara que corresponde a cada emoción.

contento

triste

enfadado

2. DIBUJA estas dos.

con miedo

tranquilo



3. SEÑALA la cara que se parece a cómo te sientes hoy.

4. DIBUJA lo que te ha puesto contento esta semana.

5. DI en voz alta qué haces cuando te enfadas.

No hay respuesta buena ni mala. Solo se trata de ponerle nombre.

Para el adulto

Qué se trabaja. Antes de gestionar una emoción hay que reconocerla y poder nombrarla. Esta ficha no pide calmarse ni portarse bien: pide identificar cinco emociones en una cara y asociarlas a una palabra. Ese es el paso previo a todo lo demás.

Qué observar. Contento y triste se distinguen pronto; enfadado y con miedo se confunden a menudo, y tranquilo cuesta porque no tiene una cara llamativa. Si los mezcla, no es un fallo: es lo esperable a los cuatro años.

Sobre la actividad 5. Conviene preguntarla en un momento tranquilo y no justo después de una rabieta. Y conviene aceptar la respuesta tal cual venga, aunque sea «grito» o «pego»: nombrar lo que uno hace es el principio de poder cambiarlo, y corregirlo en ese momento cierra la conversación.

Para seguir. Al acabar el día, cada uno dice una emoción que haya sentido y cuándo. Que el adulto también cuente la suya cambia bastante el ejercicio: los niños aprenden que las personas mayores también se enfadan y se les pasa.