

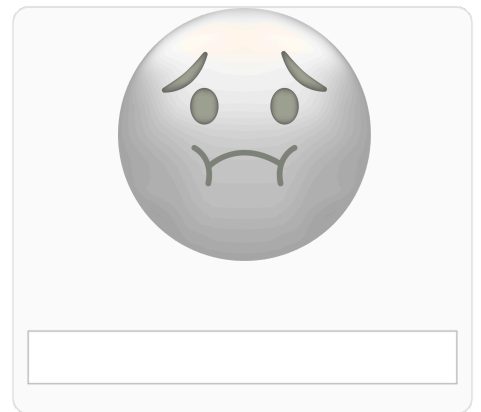
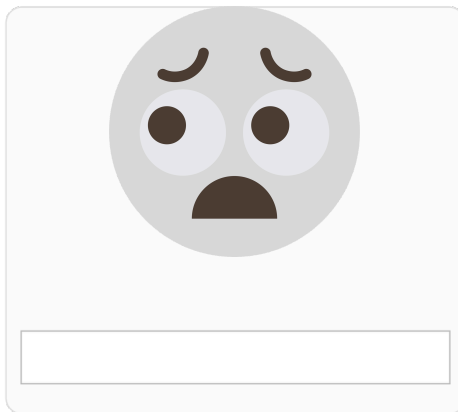
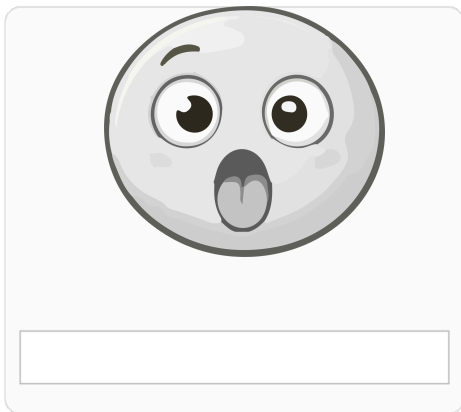
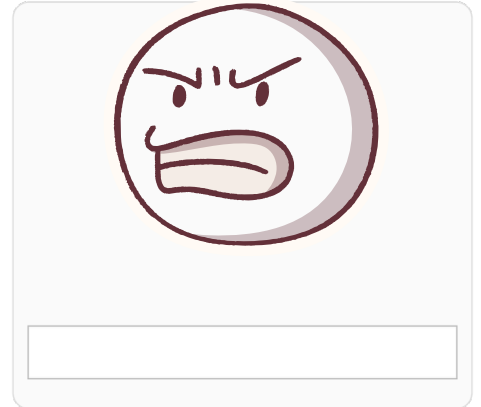
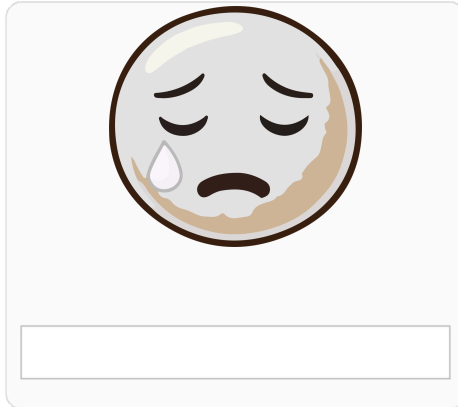
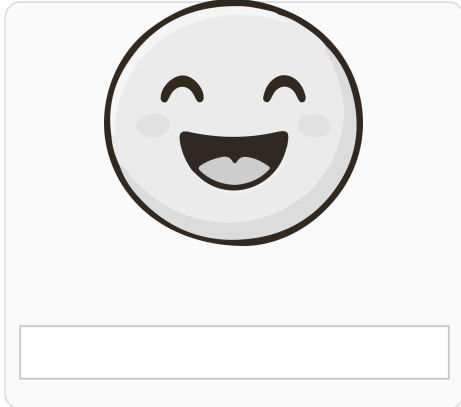
# Las 6 Emociones Básicas

1.º y 2.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿Sabes cómo se llama cada emoción? Escribe el nombre y colorea la cara.



¿Qué emoción sientes tú hoy? Cuéntaselo a tu compañero/a.

Blank area for writing the student's response.

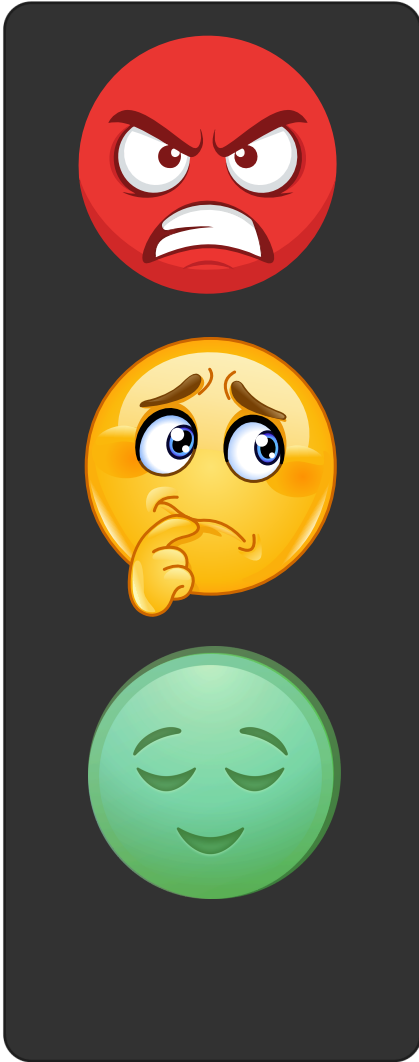
# El semáforo de las emociones

1.º y 2.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

El semáforo nos ayuda a saber qué hacer cuando sentimos una emoción fuerte.



## ROJO – PARA

Siento una emoción muy fuerte. Necesito calmarme.  
Respiro hondo 3 veces.

## AMARILLO – PIENSO

Ya estoy más tranquilo/  
a. Pienso qué ha pasado.  
¿Por qué me siento así?

## VERDE – ACTÚO

Elijo qué hacer.  
Busco una solución.  
Hablo con calma.

Piensa en una situación en la que necesitaste el semáforo y escríbela:

# ¿Cómo me siento hoy?

1.º y 2.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Cada día, rodea con un círculo cómo te sientes y escribe el motivo.**

Día	Alegre	Triste	Enfadado	Sorprendido	Asustado	¿Por qué?
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____ _____
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____ _____
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____ _____
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____ _____
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____ _____

**Consejo: Habla con tu profe o familia si sientes una emoción muy intensa durante varios días seguidos.**

# El termómetro emocional

3.º y 4.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Las emociones tienen distintas intensidades. Utiliza el termómetro para medirlas.



9-10

**¡Emoción al máximo!**

Escribe qué emoción sientes a este nivel: \_\_\_\_\_

7-8

**Muy afectado/a**

Escribe qué emoción sientes a este nivel: \_\_\_\_\_

5-6

**Bastante afectado/a**

Escribe qué emoción sientes a este nivel: \_\_\_\_\_

3-4

**Un poco afectado/a**

Escribe qué emoción sientes a este nivel: \_\_\_\_\_

1-2

**Tranquilo/a, sereno/a**

Escribe qué emoción sientes a este nivel: \_\_\_\_\_

**Piensa en una emoción que hayas sentido esta semana.**

Escríbela aquí: \_\_\_\_\_ y márcala en el termómetro.

# Situaciones y emociones

3.º y 4.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Lee cada situación, escribe qué emoción sientes y cómo reaccionarías.

Ganas un concurso de dibujo en el colegio.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

Un compañero/a te quita el material sin permiso.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

Tienes que hablar delante de toda la clase.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

Tu mejor amigo/a se enfada contigo.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

Tu familia te organiza una fiesta sorpresa.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

Ves que has suspendido un examen que creías haber aprobado.

Emoción que siento: \_\_\_\_\_

Lo que haría: \_\_\_\_\_

**Reflexiona: ¿Hay situaciones en las que actúas de una forma y luego te arrepientes?**

¿Qué podrías hacer diferente? Compártelo con tu clase.

# Resolver conflictos paso a paso

3.º y 4.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Quando hay un problema con alguien, estos pasos nos ayudan a solucionarlo.

1

## PARA y respira

Antes de actuar, tómate un momento. Respira hondo.  
Cuenta hasta 10 si lo necesitas.



2

## PIENSA en el problema

¿Qué ha pasado exactamente? ¿Cómo me siento yo?  
¿Cómo se siente el otro/a?



3

## BUSCA soluciones

Piensa en al menos 3 formas distintas de solucionarlo.  
¡Cuantas más, mejor!

4

## ELIGE la mejor opción

¿Qué solución es justa para todos?  
¿Qué consecuencias tendrá?

5

## ACTÚA y evalúa

Pon en práctica la solución elegida.  
¿Ha funcionado? ¿Qué aprendiste?

**Practica: Piensa en un conflicto que hayas tenido y aplica los 5 pasos.**

# Mi diario emocional

5.º y 6.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Reflexiona sobre tus emociones cada día. La inteligencia emocional se entrena con la práctica.

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

**Lunes**

Emoción principal:

Intensidad (1-10):

Causa:

Cómo la gestioné:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Martes**

Emoción principal:

Intensidad (1-10):

Causa:

Cómo la gestioné:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Miércoles**

Emoción principal:

Intensidad (1-10):

Causa:

Cómo la gestioné:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Jueves**

Emoción principal:

Intensidad (1-10):

Causa:

Cómo la gestioné:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Viernes**

Emoción principal:

Intensidad (1-10):

Causa:

Cómo la gestioné:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Reflexión de la semana

La emoción que más he sentido esta semana ha sido: \_\_\_\_\_

Lo que más me ha costado gestionar ha sido: \_\_\_\_\_

La próxima semana quiero mejorar en: \_\_\_\_\_

# La empatía: ponerse en el lugar del otro

5.º y 6.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona.**

No significa estar de acuerdo, sino intentar comprender cómo se siente el otro/a.

## Actividad 1 — Lee y reflexiona

**Situación 1:** Ana lleva semanas preparando su exposición oral. El día que le toca, se le olvida la mitad. Sus compañeros se ríen. Ana se queda en silencio y no habla el resto del día.

¿Cómo crees que se siente esta persona?

¿Qué podrías hacer tú para ayudarle?



**Situación 2:** Marcos siempre come solo en el recreo. Hoy se acerca a un grupo nuevo pero nadie le hace sitio. Se va sin decir nada y se sienta en un banco apartado.

¿Cómo crees que se siente esta persona?

¿Qué podrías hacer tú para ayudarle?



## Actividad 2 — ¿Eres empático/a?

	Nunca	A veces	Siempre
Cuando un/a amigo/a está triste, intento entender por qué se siente así.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me cuesta imaginar cómo se sienten personas muy diferentes a mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando alguien me cuenta un problema, le escucho sin interrumpir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Mis estrategias emocionales

5.º y 6.º de Primaria

cuadernodeprimaria.com

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Todos podemos aprender estrategias para gestionar mejor nuestras emociones.

## Respiración 4-7-8

Inspira 4 segundos → aguanta 7 → espira 8. Repite 3 veces. Activa el sistema nervioso parasimpático.

## Escribir o dibujar

Expresar emociones en papel las hace más manejables. Un diario emocional ayuda a procesar experiencias.

## Mindfulness: escaneo corporal

Cierra los ojos, pon atención en cada parte de tu cuerpo. ¿Dónde notas la tensión? Respira hacia ese lugar.

## Hablar con alguien de confianza

Verbalizar lo que sentimos libera la carga emocional. Elegir a quién contárselo es también una habilidad.

## Movimiento físico

Caminar, saltar, bailar... El ejercicio transforma la química cerebral y reduce el cortisol (estrés).

## Tiempo fuera voluntario

Cuando estás al límite, alejarte 5 minutos no es rendirse: es una estrategia inteligente.

## Mi estrategia personal favorita

Elige la estrategia que más te funciona a ti. Explica por qué y cuándo la usas:

---

---

---

---

---