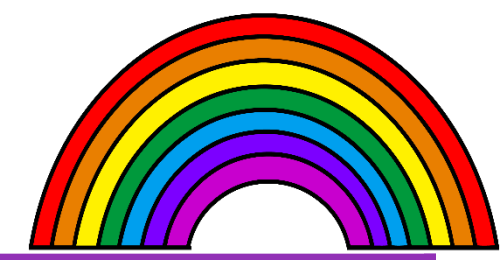
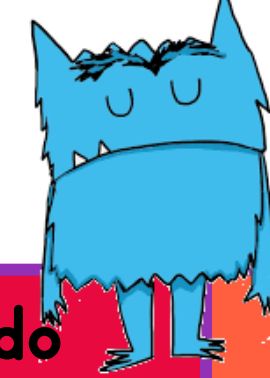
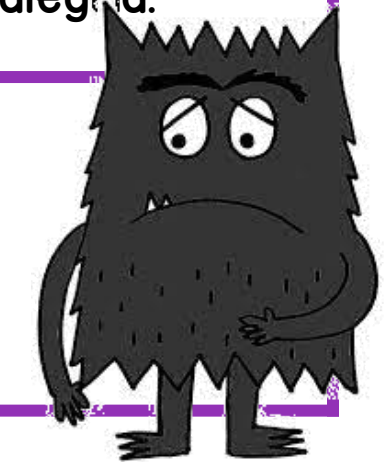
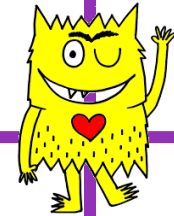
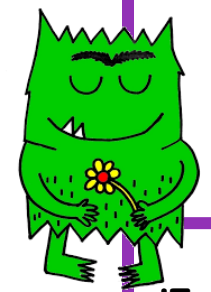


CALENDARIO DE EMOCIONES **abril** 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1: Juego de mindfulness: practicar ejercicios simples de atención plena	2: Dibujar emociones - Los niños dibujan cómo se sienten usando colores y formas.	3: Felicidad - Compartir lo que nos hace felices.	4: Caja de calma - Crear una caja con objetos que tranquilizan.	5: Música emocional - Elegir música que refleje cómo se sienten.	6: Teatro de emociones - Dramatizar situaciones que evocan distintas emociones.	7: Cuento de amistad - Leer y discutir un cuento sobre la amistad.
8: Collage de emociones - Crear un collage que represente diferentes emociones.	9: Yoga emocional - Practicar posturas de yoga que representen emociones.	10: Diario de agradecimiento - Escribir sobre cosas por las que estamos agradecidos.	11: Dibujar caras emocionales - Dibujar caras que expresen diferentes emociones.	12: Juegos de empatía - Juegos de rol para entender las emociones de los demás.	13: Termómetro emocional - Usar un termómetro emocional para expresar cómo se sienten.	14: Película sobre valentía - Ver y discutir una película que trate el tema de la valentía.
15: Árbol de deseos - Escribir deseos en hojas de papel y colgarlas en un "árbol".	16: Marionetas de emociones - Crear marionetas que representen diferentes emociones.	17: Historia emocional - Contar una historia personal que evocara una emoción fuerte.	18: Semáforo emocional - Crear un semáforo para ayudar a regular las emociones.	19: Respiración para la ira - Aprender técnicas de respiración para calmar la ira.	20: Rueda de emociones - Usar una rueda para identificar y hablar sobre emociones.	21: Pintar piedras emocionales - Pintar piedras que representen diferentes emociones.
22: Risoterapia - Participar en actividades para provocar la risa y el buen humor.	23: Botella de la tranquilidad - Hacer botellas decorativas que calmen al ser agitadas.	24: Bolsa de problemas - Escribir preocupaciones y "dejarlas ir" colocándolas en una bolsa.	25: Tarjetas emocionales - Crear tarjetas para cada día con la emoción predominante.	26: Canciones emocionales - Cantar canciones que expresen diferentes emociones.	27: Circulo sobre el miedo - Compartir y hablar sobre cosas que causan miedo.	28: Mural de la alegría - Crear un mural colectivo que represente la alegría.
29: Mindfulness del amor - Realizar actividades de atención plena centradas en el amor.	30: Expresión sin palabras - Juego para expresar emociones sin usar palabras.					



EDUCACIÓN EMOCIONAL

