

ACTIVIDADES EMOCIONALES

ABRIL

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Juegos cooperativos: Actividades en equipo donde solo se alcanza el objetivo si todos colaboran. Ej.: Pasar una pelota sin que caiga solo con los pies.	2 Carta de gratitud: Escribir una carta agradeciendo a alguien por algo especial.	3 Dibujando emociones: Dibujar cómo se sienten hoy y compartirlo.	4 Amigo secreto: Realizar un gesto amable a un compañero de manera anónima.
7 El árbol de los logros: Dibujar un árbol con hojas que representen sus logros personales.	8 Círculo de palabras positivas: Decir algo positivo sobre el compañero de al lado.	9 Caja de los miedos: Escribir un miedo, colocarlo en la caja y discutir cómo enfrentarlo.	10 Rutina de respiración: Aprender técnicas de respiración para calmar la mente.	11 Agradecer a un compañero: Reconocer a alguien por algo positivo que haya hecho.
14 Escultura de emociones: Crear con plastilina o arcilla una figura que represente un sentimiento.	15 Rincón de la calma: Habilitar un lugar en el aula con cojines y música suave para relajarse.	16 Historias felices: Recordar y contar un momento que los hizo felices.	17 Manos amigas: Dibujar una mano y escribir dentro cualidades positivas de cada compañero.	18 Diario emocional: Escribir sobre cómo se sintieron durante la semana y por qué.
21 Desafío de sonrisas: Hacer que alguien sonría a lo largo del día con un gesto amable o un cumplido.	22 Dibujar el día perfecto: Imaginar y dibujar cómo sería su día perfecto.	23 Compartir un talento: Mostrar un talento o habilidad que se sientan orgullosos de tener.	24 Inventar un cuento positivo: Crear y contar una historia con un final feliz.	25 Reconocer fortalezas: Identificar una fortaleza en cada compañero y compartirla con él o ella.
28 Caminata de la amabilidad: Pasear por el aula o el patio y hacer algo amable por al menos tres compañeros.	29 Mural de emociones: Crear un mural colectivo donde se dibujen o escriban emociones.	30 Agradecimiento colectivo: Cada alumno dice algo positivo de la clase en general para fortalecer el sentido de comunidad.		

ACTIVIDADES EMOCIONALES

ABRIL

2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Abrazos gratis: Invitar a que den o reciban abrazos amistosos y respetuosos para mostrar cariño y apoyo.	2 Palabras mágicas: Identificar palabras que transmiten amabilidad y respeto.	3 Frasco de las emociones: Dibujar o escribir cómo se sienten hoy y colocarlo en un frasco colectivo.	4 La caja de la gratitud: Cada niño deposita algo por lo que se siente agradecido.
7 Creando un superhéroe: Inventar un superhéroe que ayude a otros con sus emociones.	8 Rincón de la felicidad: Crear un espacio en el aula con objetos que les hagan sentir felices.	9 Mural de la bondad: Escribir o dibujar actos de bondad que hayan presenciado.	10 Técnicas de relajación: Aprender ejercicios de estiramiento y respiración profunda.	11 Reconocer errores: Hablar sobre la importancia de reconocer y aprender de los errores.
14 El sol de las cualidades: Dibujar un sol y escribir en cada rayo cualidades positivas que se reconozcan en sus compañeros.	15 Caja de los sueños: Escribir o dibujar un sueño que les gustaría lograr y compartirlo.	16 Historias de superación: Contar o escribir una historia de alguien que haya superado un reto.	17 Juego de empatía: Describir cómo se sentirían en situaciones imaginarias.	18 Mi mejor amigo soy yo: Actividades para fomentar la autoestima y el autocuidado.
21 Cadena de cumplidos: Cada niño escribe un cumplido para el siguiente en una cadena.	22 Dibujar la paz: Representar lo que significa la paz para cada uno.	23 Pasaporte emocional: Crear un pasaporte donde cada día escriban una emoción nueva.	24 El libro de los abrazos: Crear un libro colectivo con frases y dibujos relacionados con el cariño y el apoyo.	25 La caja de la risa: Compartir chistes o historias divertidas que generen alegría.
28 Dibuja tu lugar feliz: Representar un sitio donde se sienten seguros y felices.	29 Árbol de la empatía: Colocar hojas con mensajes que fomenten la comprensión y el apoyo mutuo.	30 Agradecimiento final: Reflexionar sobre todo lo aprendido durante el mes y agradecer a sus compañeros.		