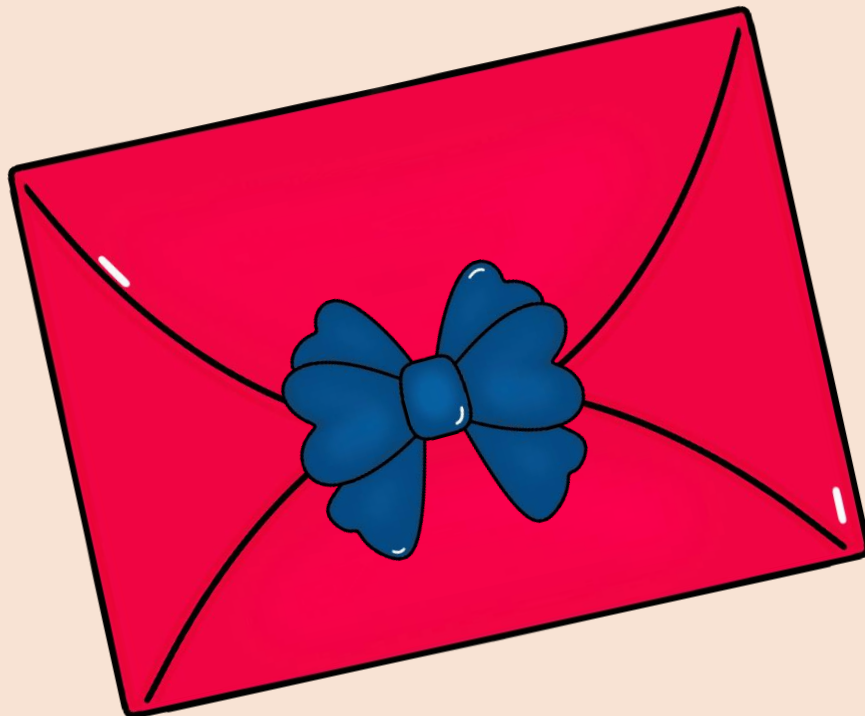


Actividades de Navidad para trabajar las emociones



Carta a la emoción que me acompañó este año

Invitamos al estudiante a escribir una carta dirigida a la emoción que más ha sentido durante el año escolar. En ella expresará gratitud por lo que esa emoción le ha enseñado, reconocerá su presencia con amabilidad y compartirá sus deseos para manejarla de forma más consciente en el futuro. Esta propuesta fomenta la introspección, la aceptación emocional y la despedida simbólica del año, ayudando a liberar cargas emocionales y cerrar el ciclo con mayor serenidad.



Adorno navideño de mis emociones

Cada estudiante crea un adorno navideño en el que representa, a través de colores, formas y símbolos, una emoción que haya experimentado recientemente. Al compartir su creación con el grupo, explica por qué eligió esa emoción, cómo la vivió y qué aprendió de ella. Esta actividad estimula la expresión emocional creativa, normaliza la presencia de todas las emociones y reconoce su valor como guías en la vida cotidiana.



. Estrella de mis estrategias de calma

El estudiante diseña una estrella navideña en cuyas puntas escribe tres estrategias concretas que ha usado —o que le gustaría usar— para calmarse cuando siente emociones intensas como enojo, miedo o frustración. Este recurso visual se convierte en un recordatorio personal y accesible de sus herramientas de autorregulación, reforzando así su conciencia emocional y su capacidad para afrontar desafíos con mayor equilibrio.



El regalo que me hago para el próximo año

En una pequeña caja simbólica, el estudiante escribe un compromiso emocional que desea asumir en el próximo ciclo escolar: un hábito, una actitud o una forma de cuidarse a sí mismo.

Esta actividad invita a reflexionar sobre el crecimiento personal, a establecer metas afectivas realistas y a reconocer que el bienestar emocional se construye día a día con intención y cuidado.



Árbol de mis momentos que iluminan

El estudiante dibuja un árbol navideño y en cada esfera escribe un momento positivo vivido durante el año, junto con la emoción que lo acompañó. Esta actividad permite identificar, nombrar y valorar experiencias significativas, cultivando la gratitud y el reconocimiento del propio recorrido. Al revisitar lo vivido desde la emoción positiva, se fortalece el bienestar emocional y se cierra el año con un sentido de logro y conexión consigo mismo.



La Escalera del Amor de Navidad

Cada estudiante dibuja una escalera de papel con varios peldaños, y en cada uno escribe una acción de amor o amabilidad que puede practicar en estas fechas: ayudar a un compañero, compartir algo, escuchar con atención o decir palabras bonitas. Después decoran la escalera con colores y adornos navideños y la colocan en un mural común. La actividad recuerda que el espíritu de la Navidad se construye paso a paso, y que cada gesto pequeño puede hacer que el aula y el entorno sean más cálidos y amables.



Muñeco de Nieve de las emociones

El alumnado crea un muñeco de nieve formado por tres círculos, cada uno dedicado a una parte de la gestión emocional. En la cabeza escriben cómo sienten en su cuerpo una emoción intensa, como enfado, tristeza o miedo. En el cuerpo anotan las estrategias que pueden usar para calmarse, como respirar, contar hasta diez o pedir un momento de tranquilidad. Una vez terminado, decoran el muñeco y se colocan todos en un mural para recordar que las emociones se pueden reconocer, gestionar y compartir.



El Duende y el regalo de las emociones

Cada estudiante crea un pequeño duende navideño en papel y lo acompaña con una caja o dibujo de un regalo. En la caja deben escribir qué “regalo emocional” desean ofrecer a los demás este año: puede ser paciencia, amistad, escucha, alegría, apoyo o calma. Después, en el cuerpo del duende, escriben por qué eligieron ese regalo y en qué situaciones creen que puede ayudar a alguien. Finalmente, todos los duendes se colocan juntos en un mural llamado “El Bosque de los Regalos del Corazón”, donde el alumnado puede leer los mensajes y reflexionar sobre la importancia de compartir emociones positivas y construir un ambiente de convivencia amable.

