

CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL

1° DE PRIMARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Conozco mis emociones

Dibujamos cómo nos sentimos hoy y compartimos en la asamblea.



3 El semáforo emocional

Aprendemos a identificar emociones con el semáforo: rojo (enfado), amarillo (preocupación), verde (tranquilidad).



4 Me quiero, me cuido

Hablamos de cosas que hacemos bien y escribimos una cualidad positiva sobre nosotros.



5 Escucho con atención

Practicamos la escucha activa en parejas. Después, contamos cómo nos sentimos al ser escuchados.



6 El tarro de la calma

Creamos nuestro tarro de la calma para usarlo cuando necesitemos tranquilizarnos.



9 Tenemos derecho a sentir

Conocemos que todas las emociones son válidas y que está bien sentirlas.



10 Respiramos y nos calmamos

Aprendemos a hacer respiraciones profundas para calmarnos.



11 Palabras mágicas

Recordamos y practicamos palabras mágicas: por favor, gracias, perdón, disculpa.



12 Ayudo a los demás

Pensamos en una acción amable que podemos hacer hoy y la llevamos a cabo.



13 Mi escudo protector

Dibujamos nuestro escudo con las cosas que nos hacen sentir seguros y felices.



16 Resuelvo pequeños conflictos

Aprendemos pasos sencillos para resolver conflictos: escuchar, hablar y llegar a un acuerdo.



17 Somos un gran equipo

Hacemos una actividad en grupo para valorar la importancia de colaborar.



18 Todos somos diferentes

Celebramos lo que nos hace únicos y respetamos las diferencias de los demás.



19 Di lo que siento

Jugamos a expresar cómo nos sentimos usando tarjetas de emociones.



20 Momentos de alegría

Recordamos y dibujamos un momento feliz que hayamos vivido esta semana.



23 ¿Qué necesito?

Identificamos qué necesitamos cuando estamos tristes, enfadados o preocupados.



24 Agradezco

Escribimos o dibujamos algo por lo que estamos agradecidos.



25 Conecto conmigo

Hacemos un dibujo sobre algo que nos guste mucho y nos haga sentir bien.



26 Cuento contigo

Expresamos a un compañero algo positivo que valoramos de él.



27 Fiesta de las emociones

Repasamos todo lo aprendido y celebramos nuestra semana emocional.



29 Mi botiquín emocional

Creamos nuestro botiquín de emociones con estrategias que nos ayudan a sentirnos mejor.



30 Reto de la semana

Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.



¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!
APRENDER A GESTIONARLAS TE AYUDA
A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.



www.imageneseducativas.com



CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL

2° DE PRIMARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Conozco mis emociones

Identificamos y escribimos cómo nos sentimos en diferentes situaciones del día.



2 El semáforo emocional

Aprendemos a regular nuestras emociones usando el semáforo: rojo (alto), amarillo (pienso), verde (actúo con calma).



3 Me pongo en tu lugar

Practicamos la empatía poniéndonos en la piel de otra persona y comprendiendo lo que puede sentir.



4 Escucha activa

Jugamos a escuchar de verdad sin interrumpir. Después, compartimos cómo nos hemos sentido al escuchar y al ser escuchados.



5 Mi rincón de calma

Diseñamos nuestro rincón de la calma con recursos que nos ayudan a relajarnos y centrar nuestra mente.



8 Tengo derecho a sentir

Reflexionamos sobre que todas las emociones son válidas y necesarias. Cada una tiene un mensaje importante para nosotros.



9 Respiro y me relajo

Aprendemos técnicas de respiración y relajación para usar cuando lo necesitamos.



10 Palabras que construyen

Escribimos y compartimos palabras amables que podemos decir para animar, apoyar y motivar a los demás.



11 Soy amable

Realizamos acciones amables dentro y fuera del aula. Al final del día, compartimos cómo hemos hecho sentir bien a otros.



12 Mi escudo protector

Creamos un escudo con nuestras cualidades, fortalezas y valores que nos ayudan a sentirnos seguros y confiados.



15 Resuelvo conflictos

Aprendemos estrategias para resolver conflictos: escuchar, dialogar, buscar soluciones y llegar a acuerdos justos para todos.



16 Trabajamos en equipo

Hacemos una actividad en equipo para alcanzar un objetivo común y valoramos cómo la cooperación nos ayuda a lograr más.



17 Celebro la diversidad

Reflexionamos sobre nuestras diferencias y cómo nos enriquecen. Valoramos lo que cada uno aporta al grupo.



18 Lo que siento y necesito

Aprendemos a identificar lo que sentimos y lo que necesitamos. Usamos mensajes asertivos para expresarlo.



19 Diario emocional

Escribimos en nuestro diario cómo nos sentimos, qué hemos aprendido y qué podemos mejorar esta semana.



22 ¿Qué me preocupa?

Identificamos nuestras preocupaciones y pensamos en posibles soluciones o a quién podemos pedir ayuda.



23 Agradezco cada día

Escribimos tres cosas por las que estamos agradecidos y las compartimos con el grupo.



24 Conecto conmigo

Hacemos un dibujo sobre algo que nos gusta de nosotros mismos y nos hace sentir bien.



25 Cuento contigo

Escribimos una nota positiva a un compañero valorando algo que hace bien. Se la entregamos.



26 Fiesta de las emociones

Repasamos lo aprendido jugando a juegos emocionales y celebramos nuestra semana emocional.



29 Mis metas emocionales

Pensamos en una meta personal para mejorar nuestros emociones y escribimos cómo podemos lograrla.



30 Reto de la semana

Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.



¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!
APRENDER A GESTIONARLAS TE AVUDA
A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.



www.imageneeducativas.com



CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL

3º DE PRIMARIA

LUNES

1 Conozco mis emociones
Identificamos y escribimos cómo nos sentimos en diferentes situaciones del día.

MARTES

2 El semáforo emocional
Aprendemos a regular nuestras emociones usando el semáforo: rojo (alto), amarillo (precaución), verde (actúo con calma).

MIÉRCOLES

3 Me pongo en tu lugar
Practicamos la empatía poniéndonos en la piel de otra persona y comprendiendo lo que puede sentir.

JUEVES

4 Escucha activa
Jugamos a escuchar de verdad sin interrumpir. Después, contamos cómo nos hemos sentido al escuchar.

VIERNES

5 Mi rincón de calma
Diseñamos nuestro rincón de la calma con recursos que nos ayuden a relajarnos y centrar nuestra mente.

8 Tengo derecho a sentir
Reflexionamos sobre que todas las emociones son válidas y necesarias. Una tiene un mensaje importante para nosotros.

9 Respiro y me relajo
Aprendemos técnicas de respiración y relajación para usar cuando lo necesitemos.

10 Palabras que construyen
Escribimos y compartimos palabras amables que podemos decir para animar, apoyar y motivar a los demás.

11 Soy amable
Realizamos acciones amables dentro y fuera del aula. Al final del día, compartimos cómo nos hemos sentido bien a otros.

12 Mi escudo protector
Creamos un escudo con nuestras cualidades, fortalezas y valores que nos ayudan a sentirnos seguros y confiados.

15 Resuelvo conflictos
Aprendemos estrategias para resolver conflictos: escuchar, dialogar, buscar soluciones y llegar a acuerdos justos para todos.

16 Trabajamos en equipo
Hacemos una actividad en equipo para alcanzar un objetivo común y valoramos cómo la cooperación nos ayuda a lograr más.

17 Celebro la diversidad
Reflexionamos sobre nuestras diferencias y cómo nos enriquecen. Valoramos lo que cada uno aporta al grupo.

18 Lo que siento y necesito
Aprendemos a identificar lo que sentimos y lo que necesitamos. Usamos mensajes asertivos para expresarlo.

19 Diario emocional
Escribimos en nuestro diario cómo nos sentimos, qué hemos aprendido y qué podemos mejorar esta semana.

22 ¿Qué me preocupa?
Identificamos nuestras preocupaciones y pensamos en posibles soluciones o a quién podemos pedir ayuda.

23 Agradezco cada día
Escribimos tres cosas por las que estamos agradecidos y las compartimos con el grupo.

24 Conecto conmigo
Hacemos un dibujo sobre algo que nos gusta de nosotros mismos y nos hace sentir bien.

25 Cuento contigo
Escribimos una nota positiva a un compañero valorando algo que hace bien. Se la entregamos.

26 Fiesta de las emociones
Repasamos lo aprendido jugando a juegos emocionales y celebramos nuestra semana emocional.

29 Mis metas emocionales
Pensamos en una meta personal para mejorar nuestras emociones y escribimos cómo la lograremos.

30 Reto de la semana
Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.

**¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!
APRENDER A GESTIONARLAS TE AVUDA
A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.**





CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL



4° DE PRIMARIA

LUNES

1 Conozco mis emociones

Identificamos y escribimos cómo nos sentimos en diferentes situaciones del día.



MARTES

2 El semáforo emocional

Aprendemos a regular nuestras emociones usando el semáforo: rojo (alto), amarillo (precaución), verde (actúo con calma).



MIÉRCOLES

3 Me pongo en tu lugar

Practicamos la empatía poniéndonos en la piel de otra persona y comprendiendo lo que puede sentir.



JUEVES

4 Escucha activa

Jugamos a escuchar de verdad sin interrumpir. Después, contamos cómo nos hemos sentido al escuchar.



VIERNES

5 Mi rincón de calma

Diseñamos nuestro rincón de la calma con recursos que nos ayuden a relajarnos y centrar nuestra mente.



8 Tengo derecho a sentir

Reflexionamos sobre que todas las emociones son válidas y necesarias. Cada una tiene un mensaje importante para nosotros.



9 Respiro y me relajo

Aprendemos técnicas de respiración y relajación para usar cuando lo necesitemos.



10 Palabras que construyen

Escribimos y compartimos palabras amables que podemos decir para animar, apoyar y motivar a los demás.



11 Soy amable

Realizamos acciones amables dentro y fuera del aula. Al final del día, compartimos cómo nos hemos sentido bien a otros.



12 Mi escudo protector

Creamos un escudo con nuestras cualidades, fortalezas y valores que nos ayudan a sentirnos seguros y confiados.



15 Resuelvo conflictos

Aprendemos estrategias para resolver conflictos: escuchar, dialogar, buscar soluciones y llegar a acuerdos justos para todos.



16 Trabajamos en equipo

Hacemos una actividad en equipo para alcanzar un objetivo común y valoramos cómo la cooperación nos ayuda a lograr más.



17 Celebro la diversidad

Reflexionamos sobre nuestras diferencias y cómo nos enriquecen. Valoramos lo que cada uno aporta al grupo.



18 Lo que siento y necesito

Aprendemos a identificar lo que sentimos y lo que necesitamos. Usamos mensajes asertivos para expresarlo.



19 Diario emocional

Escribimos en nuestro diario cómo nos sentimos, qué hemos aprendido y qué podemos mejorar esta semana.



22 ¿Qué me preocupa?

Identificamos nuestras preocupaciones y pensamos en posibles soluciones o a quién podemos pedir ayuda.



23 Agradezco cada día

Escribimos tres cosas por las que estamos agradecidos y las compartimos con el grupo.



24 Conecto conmigo

Hacemos un dibujo sobre algo que nos gusta de nosotros mismos y nos hace sentir bien.



25 Cuento contigo

Escribimos una nota positiva a un compañero valorando algo que hace bien. Se la entregamos.



26 Fiesta de las emociones

Repasamos lo aprendido jugando a juegos emocionales y celebramos nuestra semana emocional.



29 Mis metas emocionales

Pensamos en una meta personal para mejorar nuestras emociones y escribimos cómo la lograremos.



30 Reto de la semana

Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.



¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!
APRENDER A GESTIONARLAS TE AYUDA A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.



CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL

5° DE PRIMARIA

LUNES

1 Conozco mis emociones

Identificamos y escribimos cómo nos sentimos en diferentes situaciones del día.



MARTES

2 El semáforo emocional

Aprendemos a regular nuestras emociones usando el semáforo: rojo (alto), amarillo (pienso), verde (actúo con calma).



MIÉRCOLES

3 Me pongo en tu lugar

Practicamos la empatía poniéndonos en la piel de otra persona y comprendiendo lo que puede sentir.



JUEVES

4 Escucha activa

Jugamos a escuchar de verdad sin interrumpir. Después, compartimos cómo nos hemos sentido al escuchar y al ser escuchados.



VIERNES

5 Mi rincón de calma

Diseñamos nuestro rincón de la calma con recursos que nos ayuden a relajarnos y centrar nuestra mente.



8 Tengo derecho a sentir

Reflexionamos sobre que todas las emociones son válidas y necesarias. Cada una tiene un mensaje importante para nosotros.



9 Respiro y me relajo

Aprendemos técnicas de respiración y relajación para usar cuando lo necesitemos.



10 Palabras que construyen

Escribimos y compartimos palabras amables que podemos decir para animar, apoyar y motivar a los demás.



11 Soy amable

Realizamos acciones amables dentro y fuera del aula. Al final del día, compartimos cómo hemos hecho sentir bien a otros.



12 Mi escudo protector

Creamos un escudo con nuestras cualidades, fortalezas y valores que nos ayudan a sentirnos seguros y confiados.



15 Resuelvo conflictos

Aprendemos estrategias para resolver conflictos: escuchar, dialogar, buscar soluciones y llegar a acuerdos justos para todos.



16 Trabajamos en equipo

Hacemos una actividad en equipo para alcanzar un objetivo común y valoramos cómo la cooperación nos ayuda a lograr más.



17 Celebro la diversidad

Reflexionamos sobre nuestras diferencias y cómo nos enriquecen. Valoramos lo que cada uno aporta al grupo.



18 Lo que siento y necesito

Aprendemos a identificar lo que sentimos y lo que necesitamos. Usamos mensajes asertivos para expresarlo.



19 Diario emocional

Escribimos en nuestro diario cómo nos sentimos, qué hemos aprendido y qué podemos mejorar esta semana.



22 ¿Qué me preocupa?

Identificamos nuestras preocupaciones y pensamos en posibles soluciones o a quién podemos pedir ayuda.



23 Agradezco cada día

Escribimos tres cosas por las que estamos agradecidos y las compartimos con el grupo.



24 Conecto conmigo

Hacemos un dibujo sobre algo que nos gusta de nosotros mismos y nos hace sentir bien.



25 Cuento contigo

Escribimos una nota positiva a un compañero valorando algo que hace bien. Se la entregamos.



26 Fiesta de las emociones

Repasamos lo aprendido jugando a juegos emocionales y celebramos nuestra semana emocional.



29 Mis metas emocionales

Pensamos en una meta personal para mejorar nuestras emociones y escribimos cómo la conseguiremos.



30 Reto de la semana

Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.



¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!
APRENDER A GESTIONARLAS TE AYUDA
A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.



www.imageneseducativas.com





CALENDARIO DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL



6° DE PRIMARIA

LUNES

1 **Conozco mis emociones**

Identificamos y escribimos cómo nos sentimos en diferentes situaciones de nuestra vida diaria.

MARTES

2 **El semáforo emocional**

Aprendemos a regular nuestras emociones usando el semáforo: rojo (alto), amarillo (precaución), verde (actúo con calma).

MIÉRCOLES

3 **Me pongo en tu lugar**

Practicamos la empatía poniéndonos en la piel de otra persona y comprendiendo lo que puede sentir.

JUEVES

4 **Escucha activa**

Jugamos a escuchar de verdad sin interrumpir. Después, contamos cómo nos hemos sentido al escuchar.

VIERNES

5 **Mi rincón de calma**

Diseñamos nuestro rincón de la calma con recursos que nos ayuden a relajarnos y centrar nuestra mente.

8 **Tengo derecho a sentir**

Reflexionamos sobre que todas las emociones son válidas y necesarias. Cada una tiene un mensaje importante para nosotros.

9 **Respiro y me relajo**

Aprendemos técnicas de respiración y relajación para usar cuando lo necesitemos.

10 **Palabras que construyen**

Escribimos y compartimos palabras amables que podemos decir para animar, apoyar y motivar a los demás.

11 **Soy amable**

Realizamos acciones amables dentro y fuera del aula. Al final del día, compartimos cómo nos hemos sentido bien a otros.

12 **Mi escudo protector**

Creamos un escudo con nuestras cualidades, fortalezas y valores que nos ayudan a sentirnos seguros y confiados.

15 **Resuelvo conflictos**

Aprendemos estrategias asertivas para resolver conflictos: escuchar, dialogar, buscar acuerdos y ganar ganar.

16 **Trabajamos en equipo**

Hacemos una actividad en equipo para alcanzar un objetivo común y valoramos cómo la cooperación nos ayuda a lograr más.

17 **Celebro la diversidad**

Reflexionamos sobre nuestras diferencias y cómo nos enriquecen. Valoramos lo que cada uno aporta al grupo.

18 **Lo que siento y necesito**

Aprendemos a identificar lo que sentimos y lo que necesitamos. Usamos mensajes asertivos para expresarlo.

19 **Diario emocional**

Escribimos en nuestro diario cómo nos sentimos, qué hemos aprendido y qué podemos mejorar esta semana.

22 **¿Qué me preocupa?**

Identificamos nuestras preocupaciones y pensamos en posibles soluciones o a quién podemos pedir ayuda.

23 **Agradezco cada día**

Escribimos tres cosas por las que estamos agradecidos y las compartimos con el grupo.

24 **Conecto conmigo**

Hacemos un dibujo sobre algo que nos gusta de nosotros mismos y nos hace sentir bien.

25 **Cuento contigo**

Escribimos una nota positiva a un compañero valorando algo que hace bien. Se la entregamos.

26 **Fiesta de las emociones**

Repasamos lo aprendido jugando a juegos emocionales y celebramos nuestra semana emocional.

29 **Mis metas emocionales**

Pensamos en metas personales para mejorar nuestras emociones y escribimos cómo las podemos lograr.

30 **Reto de la semana**

Elegimos un reto personal para seguir practicando nuestra inteligencia emocional cada día.

¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES! APRENDER A GESTIONARLAS TE AVUDA A SER FELIZ Y A CONVIVIR MEJOR.

