

Miss Wendy



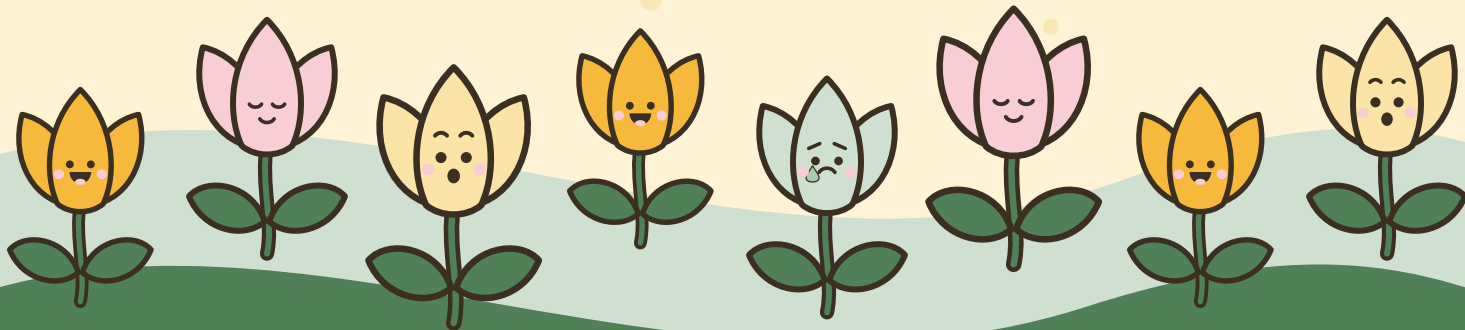
Mi Jardín de las Emociones con Miss Wendy

¡Conocemos y nombramos lo que sentimos!

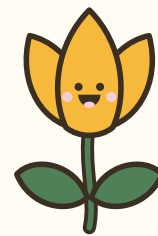


Cuadernillo de actividades · 3 a 5 años

Este cuadernillo es de: _____



¡Hola, familias y maestros!



Soy Miss Wendy y me hace muy feliz acompañarlos a descubrir las emociones. Poner nombre a lo que sentimos ayuda a los niños a entenderse y a pedir lo que necesitan. En este jardín **todas las emociones son bienvenidas**: no hay emociones buenas ni malas.

Conoceremos seis tulipanes: feliz, triste, enojado, tranquilo, miedo y sorpresa. Con una emoción por día es suficiente, en ratos de 10 a 15 minutos.

Cómo usar este cuadernillo con cariño



Elijan un momento tranquilo; una emoción por día es suficiente.



Nombren la emoción en voz alta: «Veo que estás triste» o «Pareces muy contento».



Hagan juntos las caritas frente a un espejo; es un juego muy divertido.



Escuchen sin juzgar. Ninguna emoción es mala; lo importante es qué hacemos con ella.



Pregunten «¿Qué te hace sentir así?» y esperen su respuesta con paciencia.



Compartan también cómo se sienten ustedes: «Hoy me siento un poquito cansada».



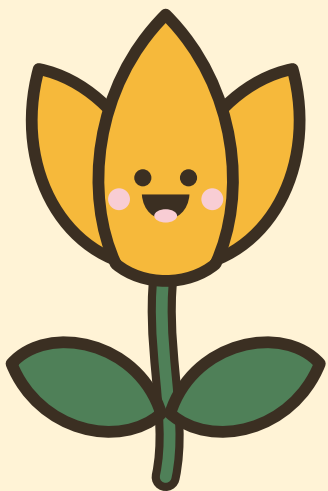
Si una emoción es muy intensa o dura mucho tiempo, hablen con su pediatra o psicólogo infantil.

Con cariño,

Miss Wendy



¡Estoy feliz!



PARA DECIR JUNTOS

«Estoy feliz, ¡qué alegría!
Sonríe todo el día.»

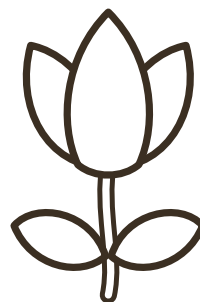
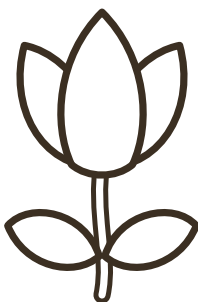
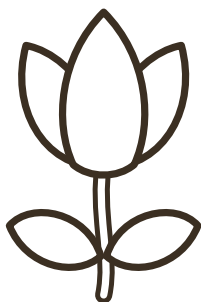


SE VE ASÍ

Sonrisa grande, ojitos alegres y ganas de saltar.

ACTIVIDAD

Dibuja una sonrisa en cada tulipán y coloréalos con colores alegres.



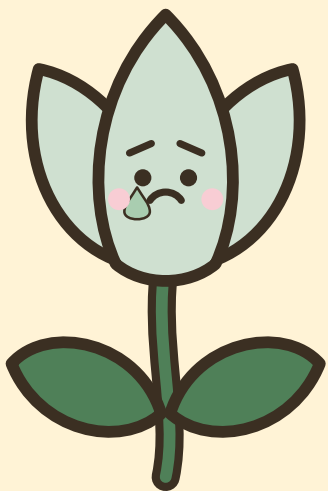
Algo que me hace feliz es: _____



PARA EL ADULTO

Pregunte «¿Qué te hace feliz?» y escuchen su respuesta. Nombren la emoción cuando la vean: «Veo que estás muy contento». Todas las emociones son bienvenidas.

¡Estoy triste!



PARA DECIR JUNTOS

«Estoy triste, y está bien,
un abrazo me hace bien.»

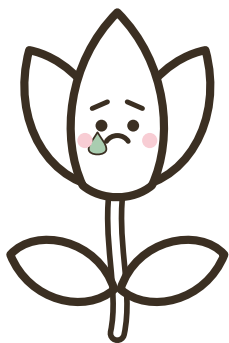


SE VE ASÍ

Cejas hacia abajo, boquita hacia abajo y a veces lágrimas.

ACTIVIDAD

Colorea el tulipán triste y la nube de lluvia.



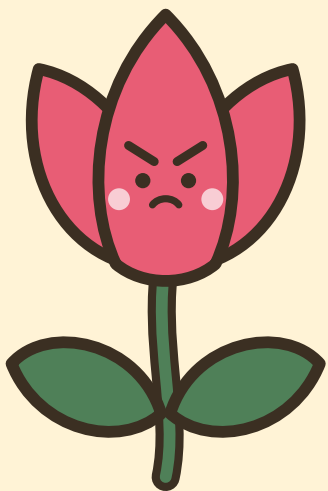
Lo que me ayuda a sentirme mejor: _____



PARA EL ADULTO

Acompañe sin apurar: «Veo que estás triste, aquí estoy contigo». Un abrazo y su compañía ayudan más que decir «no llores». Es normal sentir tristeza.

¡Estoy enojado!



PARA DECIR JUNTOS

«Si me enojo, respiro hondo,
cuento diez y ya me calmo.»



SE VE ASÍ

Cejas juntas, boquita apretada y el cuerpo
con mucha fuerza.

ACTIVIDAD

Colorea lo que puedo hacer para calmarme.



Pido un abrazo



Cuento hasta 10



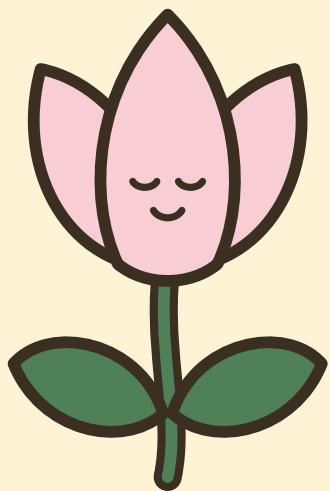
Respiro hondo



PARA EL ADULTO

Primero ayude a calmar el cuerpo (respirar, un abrazo) y después hablen de lo que pasó.
Practiquen los tres pasos de la hoja cuando estén tranquilos, no en pleno enojo.

¡Estoy tranquilo!



PARA DECIR JUNTOS

«Estoy en calma, estoy en paz,
respiro suave, ¡qué bien se está!»

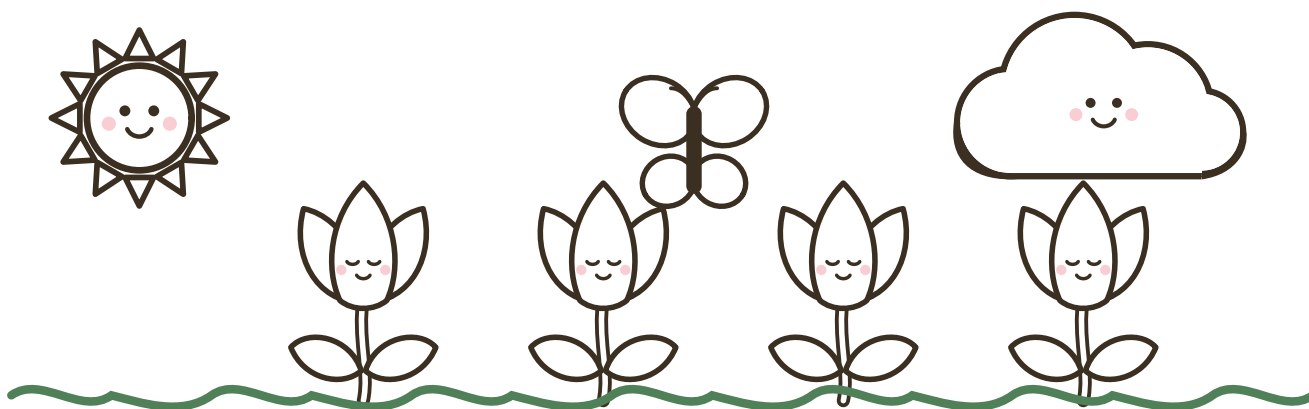


SE VE ASÍ

Ojitos cerrados, sonrisa suave y respiración
lenta.

ACTIVIDAD

Colorea el jardín tranquilo y respira despacito.



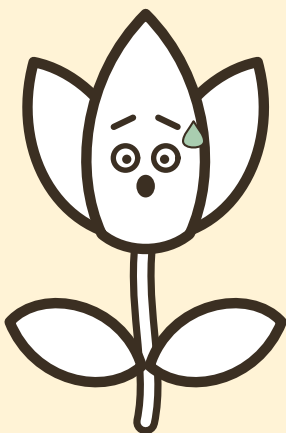
PARA EL ADULTO



Practiquen juntos respirando despacito. Pueden hacer una pausa de calma antes de dormir o después de jugar: huelan la flor y soplen la velita (página 10).

¡Miedo y sorpresa!

COLOREA



Miedo

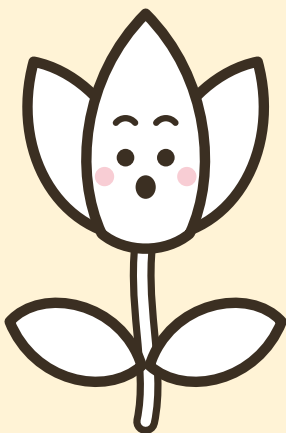
**«Si siento miedo, lo puedo decir
y alguien me abraza para sentirme bien.»**

SE VE ASÍ

Ojos muy abiertos, boquita pequeña y ganas de esconderse.

Colorea el tulipán asustado.

COLOREA



Sorpresa

**«¡Oh, qué sorpresa! ¿Qué será?
Abro los ojos y miro más.»**

SE VE ASÍ

Cejas arriba, ojos grandes y la boca en forma de «O».

Colorea el tulipán sorprendido.



PARA EL ADULTO

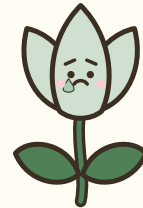
El miedo es normal y nos cuida. Diga «Estoy aquí contigo» y deje que el niño cuente qué le asusta. La sorpresa puede ser alegre o asustar: ayúdele a ponerle nombre.

¿Cómo me siento?

Lee la situación y une con una línea la carita.



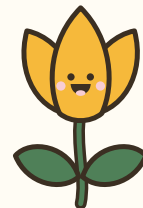
Es mi cumpleaños



Triste



Se me cayó el helado



Feliz



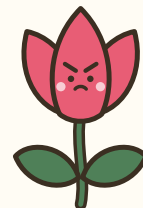
Me quitaron mi carrito



Tranquilo



Escucho un cuento antes de dormir



Enojado

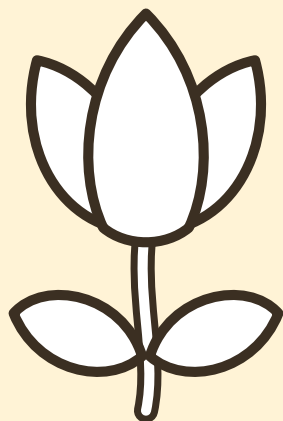


PARA EL ADULTO

Lea cada situación y pregunte «¿Cómo te sentirías?». Puede haber más de una respuesta: lo importante es conversar. Respuestas: cumpleaños = feliz, helado = triste, carrito = enojado, cuento = tranquilo.

¿Cómo se ve la cara?

Dibuja la carita de cada tulipán y coloréalos.

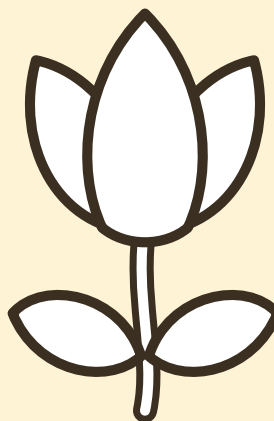


Feliz

Piensa en una sonrisa grande.



así se ve

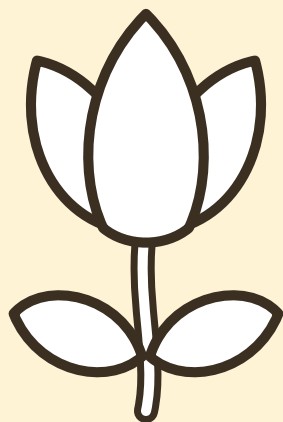


Triste

Las cejas y la boca van hacia abajo.



así se ve

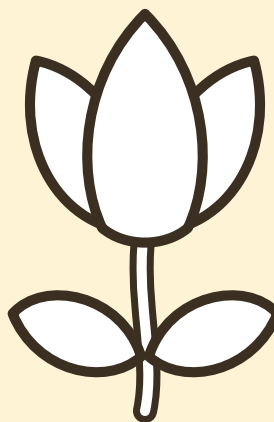


Enojado

Las cejas se juntan fuerte.



así se ve



Tranquilo

Los ojitos se cierran suavemente.



así se ve



PARA EL ADULTO

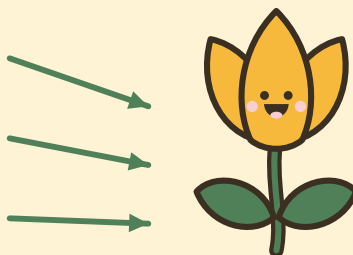
Pueden mirarse en un espejo y hacer cada cara juntos antes de dibujar. Pregunte «¿Cómo están los ojos? ¿Y la boca?». Cualquier carita que dibuje es válida.

La respiración del tulipán

1

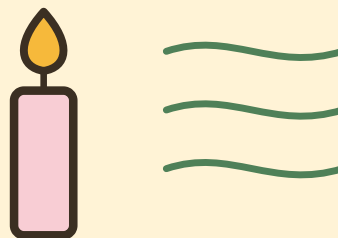
Huele la flor

Respira por la nariz despacito, contando 1, 2, 3.

**2**

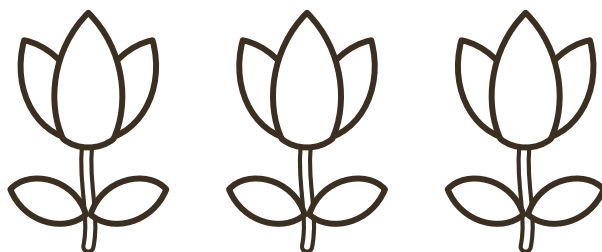
Sopla la velita

Saca el aire por la boca despacito, como si apagaras una velita.

**3**

Repite 3 veces

Colorea un tulipán cada vez que respires así.



PARA EL ADULTO

Hágalo con el niño, despacio y sin presionar. Es útil practicarlo cuando están tranquilos para poder usarlo cuando haya emociones fuertes.

Mi semana en el jardín

Cada día dibuja en la flor cómo te sentiste.

Lunes

dibuja aquí

Martes

dibuja aquí

Miércoles

dibuja aquí

Jueves

dibuja aquí

Viernes

dibuja aquí

Puedes dibujar estas caritas



Feliz



Triste



Enojado



Tranquilo



Miedo



Sorpresa

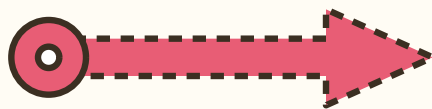
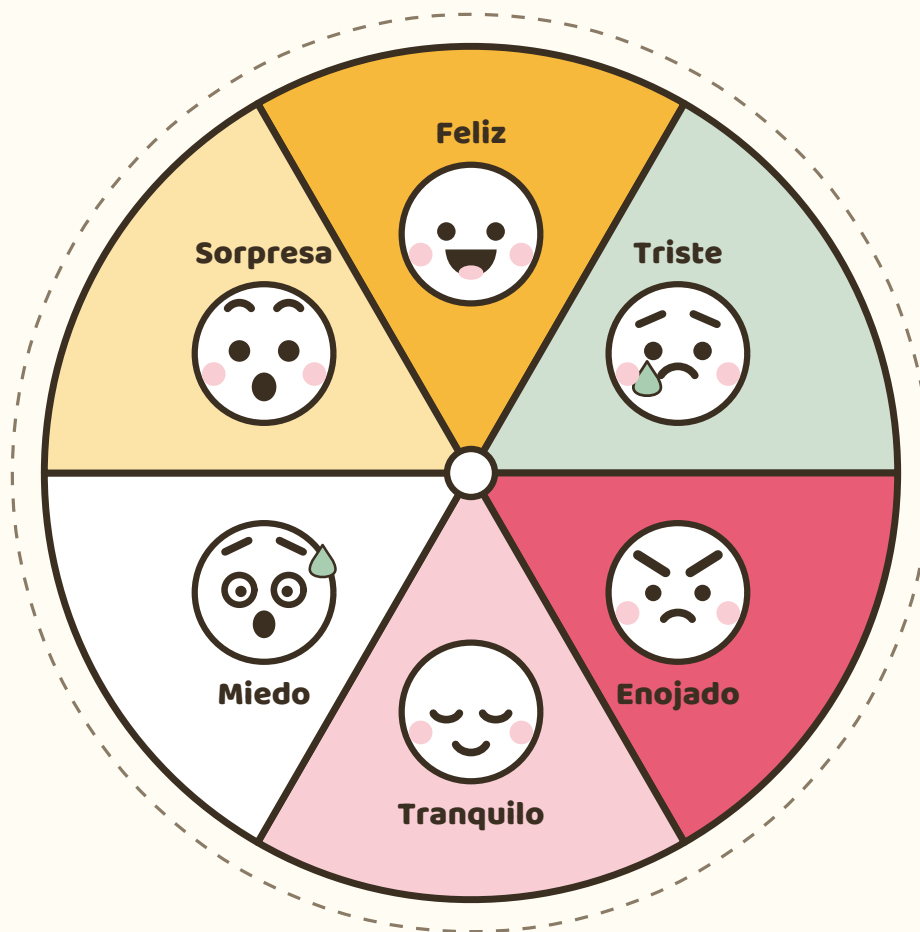


PARA EL ADULTO

Al final del día pregunte «¿Cómo te sentiste hoy?» y deje que dibuje. No hace falta que sea una de las caritas del cuadro: lo importante es hablar de lo que sintió.

Ruleta de las emociones

Recorta, une con un broche y ¡a girar!



Recorta la flecha por la línea punteada

Cómo armarla

1. Recorta la ruleta y la flecha.
2. Haz un agujerito en el centro de ambas.
3. Únelas con un broche.
4. Gira la flecha y di cómo te sientes.



PARA EL ADULTO

Gire la flecha y pregunte «¿Cuándo te sentiste así?». Pueden turnarse: el adulto también cuenta un momento en que sintió esa emoción.

Recorta por la línea punteada



¡Lo logré con Miss Wendy!

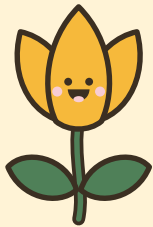
Pequeño Jardinero de Emociones

Este diploma se entrega con mucho cariño a:

por reconocer y nombrar sus emociones
con mucho valor y cariño.

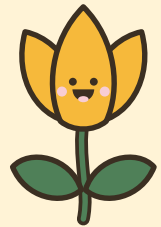


¡Estoy muy orgullosa de ti!



Fecha: ____ / ____ / ____

Firma de Miss Wendy: _____



Medalla recortable (haz dos orificios y pasa un listón)





**Todas tus emociones cuentan.
Y yo te acompaño con cariño.**

Consejitos con cariño para el aula de preescolar

