



¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



# Recrea

Educación para refundar 2040



60  
minutos

Reconocemos  
nuestros  
sentimientos

Juguemos con el  
dado de las  
emociones

¡Para  
Iniciar!



- Elabora un dado en el que en cada cara puedas pegar un sentimiento distinto.

¿Qué queremos lograr?

Que nuestros niños y niñas reconozcan los distintos sentimientos y los nombren

¿Qué temas conoceremos?

- Cuales son los sentimientos con los que nos comunicamos
- Cómo reconocerlos
- Cómo reaccionamos

## ¿Qué necesitamos?

Un dado en el que en cada una de sus caras pueda colocarse un sentimiento diferente:

Enojo

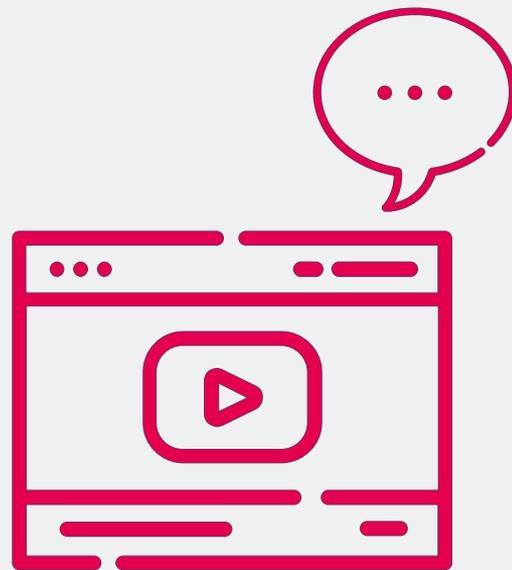
Alegría

Tristeza

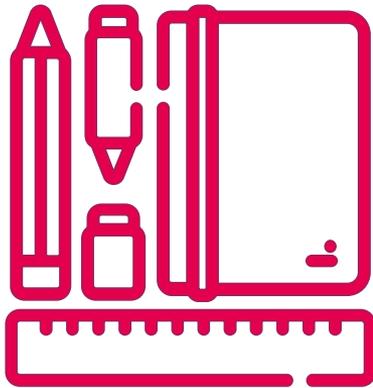
Miedo

Emoción

Amor



# ¡A Trabajar!



- 1. Preparen el dado de las emociones.
- 2. Explique a los niños que jugarán a reconocer y darle nombre a la imagen.
- 3. Identifique el sentimiento y comenten con los niños y niñas si han sentido ese sentimiento y cuando.
- 4. Permítales expresar una situación o vivencia en que recuerden haberse sentido de esa forma y como lo afrontaron

## La importancia de hablar y reconocer los sentimientos

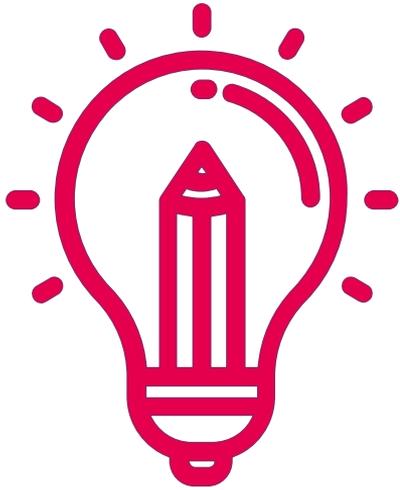
Las emociones o **sentimientos**, son muy **importantes** en nuestra vida, **porque** reflejan nuestro mundo interno, nos informan de cómo vivimos en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.

Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.

¿Por qué es tan importante conocer, comprender y manejar nuestras emociones? La respuesta es muy sencilla: porque nos influyen y en muchas ocasiones nos gobiernan.

**Los niños y niñas pueden identificarlas y aprender a conocerse para comprenderlas y para convivir con los otros.**

¿Qué nos gustó de lo  
que aprendí hoy?



Comenten por último con los  
niños y niñas, la importancia  
de conocer lo que sentimos y lo  
que nos permite relacionarnos  
con los otros, practicando la  
empatía.

## Ideas para la familia

En familia, aprovecha para revisar experiencias y hablar de las emociones y lo que sentimos con el otro ante cierta conducta o expresión.

Lo anterior nos permitirá practicar la empatía en nuestras relaciones con los demás



