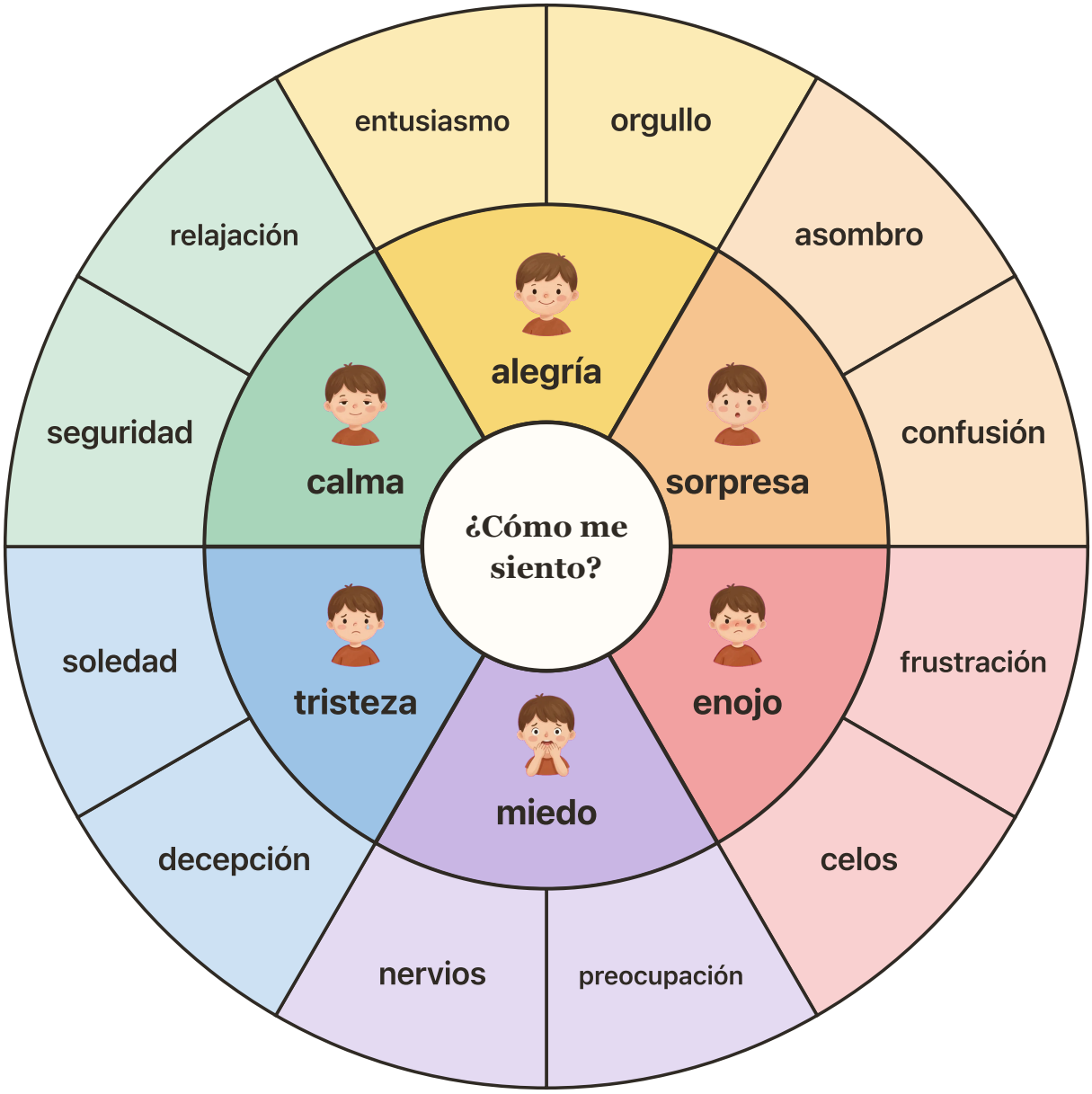
RUEDA DE LAS EMOCIONES PARA NIÑOS · DE 4 A 7 AÑOS

Mi rueda de las emociones

Empieza por el centro: ¿qué emoción se parece más? Luego busca afuera una palabra más exacta.



Ahora siento _____ porque _____

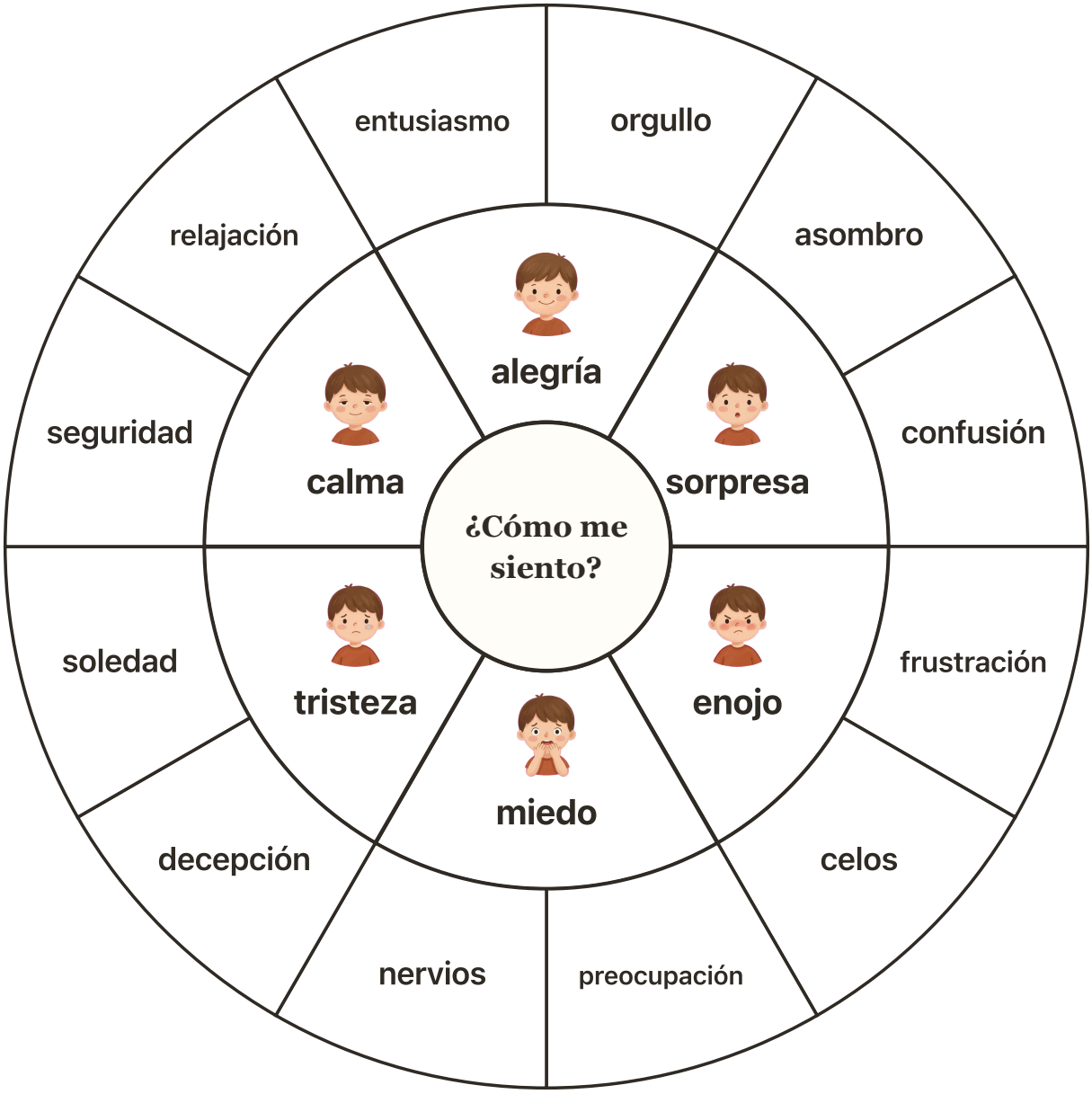
¿Qué tan grande es? un poco · bastante · muchísimo

Libre para imprimir y compartir. Prohibida su venta.

COLOREA · HAZ TU RULETA

Colorea tu rueda de las emociones

Elige un color para cada emoción. Luego recorta la flecha y fíjala en el centro con un broche de mariposa.



1. **Empieza con poco.** Usa las seis emociones del centro las primeras semanas. Agrega las palabras de afuera cuando esas ya salgan solas.
2. **Tú primero.** Gira la flecha hasta tu propia emoción y di una frase: "Siento un poco de preocupación porque vamos tarde".
3. **Úsala en momentos tranquilos**: después de la escuela, antes de dormir. En medio de un berrinche, solo nombra la emoción.
4. **Pregunta "¿qué tan grande?".** Un poco de enojo y muchísimo enojo necesitan ayuda distinta.



✂ Recorta la flecha. Pasa un broche de mariposa por el círculo y por el centro de la rueda.

Libre para imprimir y compartir. Prohibida su venta.