

# MI CUADERNITO DE LAS EMOCIONES



Mi nombre es:

\_\_\_\_\_



¡Hola amigas y amigos humanos!  
Os presentamos “El cuadernito de las Emociones”. En él podréis ir colocando cada día, durante las próximas semanas, las pegatinas de los Emonstruitos que os han picado y las emociones que habéis sentido ese día. Suena bien, ¿verdad?

Además, como sabemos que vosotros estáis aprendiendo a hacer un montón de cosas sin ayuda, como los Emonstruitos, al final de la semana podréis pegar en el calendario las estrellas correspondientes a las tareas que habéis empezado a hacer vosotros solos.

Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín y Ana M<sup>a</sup> Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez y Verónica López Rodríguez

Texto: María Mondéjar Rodríguez

Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero

Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021

Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

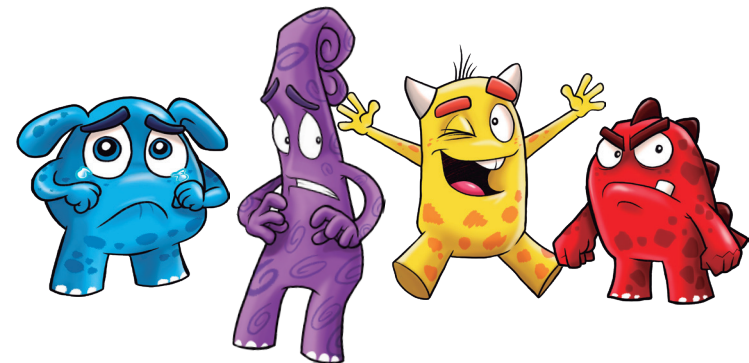
Proyecto Vivir en Salud: Cuaderno “Mi cuadernito de las emociones”

Depósito legal: M-19408-2021

Impreso en la UE / Printed in EU.

Para poder hacerlo sin confundiros, vamos a recordar quiénes son nuestros Emonstruitos y qué emociones nos hacen sentir cuando nos pican. ¿Os parece?

**¡Vamos!**



# Sandi Sonrisas



Cuando te pica **Sandi** sientes **alegría**. Aparece cuando algo te gusta y te hace sentir bien.

Semana 1	
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Al final del día, pega en tu calendario la pegatina de **Sandi** cuando...

- Hayas estado contento o contenta.
- Hayas sonreído un montón.
- Te hayas muerto de la risa.
- Hayas jugado sin parar.

**¡Y recuerda!** La alegría sirve para saber que las cosas van bien y para que sigamos haciéndolas así! Además, recuerda que todas las emociones están de tu parte.



# Edi Enfados



Cuando te pica **Edi** sientes **rabia**. Aparece cuando algo no es como te gustaría. Te entran muchas ganas de gritar, llorar y no quieres saber nada del mundo.

Semana 1	
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Al final del día, pega en tu calendario la pegatina de **Edi** cuando...

- Hayas estado enfadado o enfadada.
- Hayas gritado o llorado de rabia.
- Hayas sentido ganas de pegar o dar empujones.
- Hayas pataleado, rojo de la rabia.



**¡Pero recuerda!** El enfado también sirve para defendernos y cambiar situaciones difíciles.



# Mati Miedos



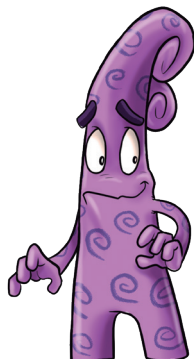
Cuando te pica **Mati** sientes **miedo**. Aparece cuando sentimos que estamos ante un peligro.

Semana 1	
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Al final del día, pega en tu calendario la pegatina de **Mati** cuando...

- Hayas sentido miedo.
- Hayas temblado y se te haya acelerado el corazón.
- Te hayas asustado.
- Hayas querido esconderte.

**¡Y recuerda!** El miedo sirve para actuar con precaución y no ponernos en peligro.



# Toti Tristeza



Cuando te pica **Toti** sientes **tristeza**. Aparece cuando nos sentimos solos o solas, echamos de menos a alguien o cuando perdemos algo importante.

Semana 1	
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Al final del día, pega en tu calendario la pegatina de **Toti** cuando...

- Te hayas sentido triste.
- Hayas llorado de pena.
- No hayas querido hacer nada más que mirar hacia abajo.
- Hayas echado de menos a alguien o a algo (por ejemplo jugar a tu juego favorito).

**¡Pero recuerda!** La tristeza también sirve para pensar en qué podemos mejorar o qué nos falta, y para enseñarle a los demás que necesitamos un poco de cariño o ayuda.



Y ahora que ya conoces a todos, rellena el calendario al final del día, colocando las pegatinas de los Emonstruitos que te hayan picado ese día. Y recuerda que ningún Emonstruito es malo. ¡Cada uno nos hace sentir una emoción muy valiosa y necesaria! Y, además, a veces las emociones también se pueden equivocar.

¿Qué Emonstruito te ha picado hoy?



	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Logros del día
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¿Qué Emonstruito te ha picado hoy?

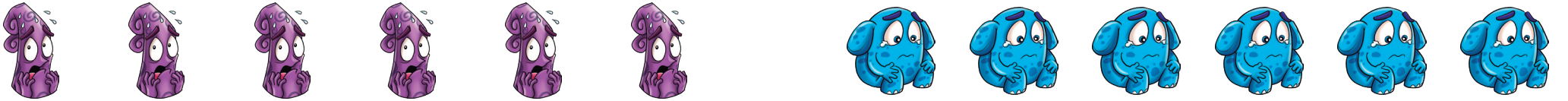
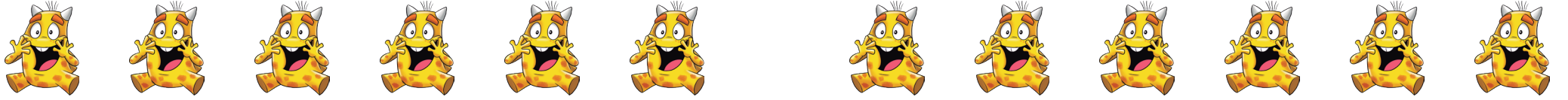


	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Logros del día
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

# Pegatinas para el calendario

(Coge la pegatina y pégala en el calendario)





# Recomendaciones para las familias

Los Emonstruitos son unos divertidos personajes que nos sirven como vehículo para trabajar con los niños y niñas las emociones, por lo que os recomendamos leer con vuestro hijo o hija el cuento de “El planeta de los Emonstruitos” y hacer hincapié en la importancia de cada emoción.

**1** Dedicar al final del día un tiempo de calidad, con tu hijo o hija para hablar sobre las emociones que ha sentido durante el mismo y cuáles son las que han primado. Es importante dejar sentir todas y cada una de las emociones a los niños. No hay ninguna emoción negativa.

**2** Todas las emociones son necesarias y es muy importante que los niños aprendan a identificarlas y nombrarlas. Si tu hijo o hija ha sentido algún día tristeza, miedo o enfado, valorar pegar la pegatina de esa emoción en el día y, además, podréis poner la de la alegría si también tuvo momentos alegres.

**3** Enseñar cómo gestionar adecuadamente cada emoción indicándole lo que puede o no puede hacer. Ofrece alternativas pacíficas y tranquilas a las respuestas nerviosas frente a las emociones. A veces verás que tu hijo o hija tiene emociones excesivas o inadecuadas para la situación. En esos casos es bueno, validarlas primero (“Entiendo que te sientas así y que hayas tenido esa reacción”), y después plantear, sin imponerle, que a veces las emociones “se pueden equivocar”.

**4** Dejar claro que el objetivo no es tener todos los días la pegatina de Sandi, sino que reconozca la emoción que ha sentido cada día y que sepa lo importante que es cada una en la vida.

**5** Valorar todas las cosas que tu hijo o hija haya empezado a hacer sin ayuda y pegar una estrella en la columna de logros de cada día, cada vez que empiece a hacer alguna actividad nueva por sí mismo.





# Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)