

Mis emociones

Poema · 6 a 10 años · 2 min de lectura



La alegría hace cosquillas,
me hace reír y saltar,
se me encienden las mejillas
y no paro de cantar.

La tristeza es una nube
que me moja el corazón,
pero, si la cuento, sube
y escampa en mi habitación.

El miedo es como una sombra
que crece de vez en vez,
pero, si mi voz lo nombra,
se encoge con rapidez.

El enfado es un volcán
que me quema muy por dentro;
si respiro, se me van
las llamas y vuelvo al centro.

Todas son mis emociones,
ninguna está prohibida:
las escucho, y sus lecciones
me acompañan en la vida.

Palabras para aprender

emoción: Lo que sentimos por dentro ante lo que nos pasa: alegría, tristeza, miedo, enfado...

escampar: Dejar de llover.

encogerse: Hacerse más pequeño.

lección: Algo que aprendemos.

Después de leer Mis emociones**1** ¿Con qué compara el poema la tristeza?

- ☐ a) Con una nube que moja el corazón.
- ☐ b) Con un volcán que quema por dentro.
- ☐ c) Con una sombra que crece.

2 ¿Qué le pasa al miedo cuando lo nombramos?

- ☐ a) Crece de vez en vez.
- ☐ b) Escampa en la habitación.
- ☐ c) Se encoge con rapidez.

**Hablamos** Contesta en voz alta.

- ¿Qué quiere decir que la tristeza «escampa» si la cuentas?
- Cada emoción se compara con algo: la alegría con cosquillas, la tristeza con una nube... ¿Con qué se compara el enfado? ¿Por qué crees que se eligió esa imagen?
- ¿Estás de acuerdo en que ninguna emoción está prohibida? ¿Qué haces tú cuando te enfadas?



Ilustra la estrofa que más te ha gustado.

Mis emociones

Respuestas orientativas e ideas para el aula · Poema · 6 a 10 años · 2 min de lectura

1 ¿Con qué compara el poema la tristeza?

a) Con una nube que moja el corazón.

2 ¿Qué le pasa al miedo cuando lo nombramos?

c) Se encoge con rapidez.

3 ¿Qué quiere decir que la tristeza «escampa» si la cuentas?

Que, al contarle a alguien de confianza lo que nos pone tristes, la tristeza se aligera, como cuando deja de llover.

4 Cada emoción se compara con algo: la alegría con cosquillas, la tristeza con una nube... ¿Con qué se compara el enfado? ¿Por qué crees que se eligió esa imagen?

Con un volcán, porque el enfado se siente caliente por dentro y parece que va a estallar.

5 ¿Estás de acuerdo en que ninguna emoción está prohibida? ¿Qué haces tú cuando te enfadas?

Respuesta abierta. Se valora que entienda que todas las emociones son normales y que lo importante es qué hacemos con ellas.

Ideas para el aula

1. Recita cada estrofa poniendo la cara de esa emoción. ¿Tus compañeros la adivinan?
2. Dibuja las cuatro imágenes del poema: las cosquillas, la nube, la sombra y el volcán.
3. Escribe una estrofa nueva para otra emoción: la sorpresa, la vergüenza o la calma.