

# ¿Cómo llegamos hoy?

Al entrar, pon tu pinza en la emoción que sientes.



**ALEGRÍA**



**CALMA**



**TRISTEZA**



**ENFADO**



**IEDO**



**NERVIOS**



**CANSANCIO**



**ABURRIMIENTO**

# Etiquetas para las pinzas

Escribe un nombre en cada etiqueta, recórtala y pégala en una pinza de ropa.

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  _____   |  _____   |  _____   |
|  _____   |  _____   |  _____   |
|  _____   |  _____   |  _____   |
|  _____   |  _____   |  _____   |
|  _____ |  _____ |  _____ |
|  _____ |  _____ |  _____ |
|  _____ |  _____ |  _____ |
|  _____ |  _____ |  _____ |

# **Guía para el docente**

¿Cómo llegamos hoy? Panel de emociones

## **Objetivo**

**Unos 5 minutos**

Reconocer y comunicar cada día cómo se siente uno al llegar a clase.

## **Antes**

Imprime el panel, plastifícalo y cuélgalo a la altura del alumnado. Escribe los nombres en las etiquetas y pégalas en pinzas de ropa.

## **Durante**

Al entrar, cada niño o niña pone su pinza en la emoción que siente. En la asamblea, mira el panel con el grupo y pregunta si alguien quiere contar algo, sin obligar.

## **Después**

A mediodía o al final de la jornada, invita a mover la pinza si la emoción ha cambiado. Así ven que las emociones cambian a lo largo del día.

## **Preguntas para conversar**

- ¿Hay más pinzas en unas emociones que en otras? ¿Por qué será?
- Si alguien llega con nervios, ¿qué podemos hacer para ayudarlo?
- ¿Qué hace que una emoción cambie durante el día?

## **Adaptaciones**

Quien no quiera mostrar su emoción puede dejar la pinza en el borde del panel o usar un símbolo propio. Con alumnado con TEA, practica primero con un muñeco o con la pinza del docente.

## **Para tener en cuenta**

El panel es para comunicarse, no para evaluar. No se comentan en público las emociones de nadie sin su permiso.