

⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Hoy me encuentro...

(EMOCIONES)

- El alumnado elige un emoticono que represente cómo se encuentra ese día.
- Se explica que todas las emociones son necesarias, y que es positivo expresarlas, tener un espacio y, si es necesario, buscar recursos para autorregularlas.
- Se puede completar la actividad dedicando un tiempo a la expresión voluntaria de las emociones que se sienten y a que el resto de compañeros/as aporten ideas para la regulación emocional.

