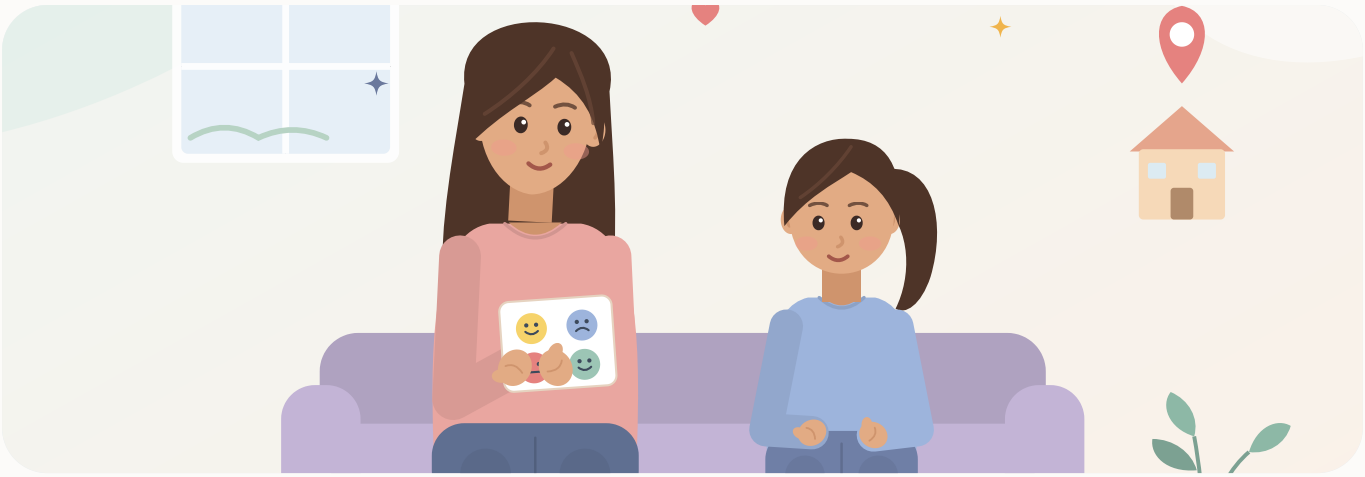


PARA NIÑOS DE 4 A 10 AÑOS

Mi diario de emociones

Cada noche, marca cómo te sentiste hoy. Puedes pintar la carita o hacer un check.

Día	😊 Feliz	😢 Triste	😠 Enojado/a	😟 Preocupado/a	😌 Tranquilo/a
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Hoy me sentí así porque…

Yessica Soller · Psicóloga · C.Ps.P. 38716 yessicasoller.com · WhatsApp 956 389 974

Para conversar y calmarnos

Preguntas para conversar en familia

1. ¿Qué fue lo mejor de tu día?
2. ¿Hubo algo que te puso triste, enojado o preocupado?
3. ¿En qué parte del cuerpo lo sentiste?
4. ¿Qué te ayudó a sentirte mejor?
5. ¿Cómo te puedo ayudar mañana?

Cosas que me ayudan a calmarme

🎈 Respirar lento como si inflara un globo

🤗 Pedir un abrazo

🎨 Dibujar lo que siento

🚶 Moverme o saltar un ratito

Para los padres: nombren las emociones sin juzgarlas («veo que estás enojado») y ayúdenlo a encontrar qué lo calma. Si una emoción intensa se repite por semanas o afecta el colegio o el sueño, consulten con una psicóloga.

Material orientativo elaborado por Yessica Soller, psicóloga C.Ps.P. 38716.