

5

Actividades de

# EMOCIONES

para niños con

## SÍNDROME DE DOWN



EL SALÓN DE PABLO  
Educando con amor

# Autoría



Este material ha sido creado por  
@miabcdario y @elsalondepablo



**EL SALÓN DE PABLO**

Educando con amor



**Miabcdario.com**

Todos los derechos reservados.



52+ 999 649 638



@miabcdario



www.miabcdario.com



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA A ..... ALEGRÍA

¡SALUDA Y SONRÍE A TODAS LAS PERSONAS  
QUE TE CRUCES HOY EN TU DÍA!



RETO CONSEGUIDO: ○  
RETO NO CONSEGUIDO: ○

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿CÓMO SALUDO NORMALMENTE A LAS PERSONAS? ¿LES MIRO A LOS OJOS?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA B ..... BONDAD

BUSCA A ALGUIEN EN EL PATIO QUE ESTÉ SOLO/A Y PREGÚNTALE A  
QUÉ LE GUSTARÍA JUGAR. ¡QUIZÁ HAGAS UN NUEVO AMIGO/A HOY!



RETO CONSEGUIDO: ○  
RETO NO CONSEGUIDO: ○



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿HAY MUCHOS/AS NIÑOS/AS SOLOS/AS JUGANDO HOY? ¡CUÉNTALOS!



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA C ..... CALMA

ENCUENTRA Y DECORA UN RINCONCITO EN TU CASA DONDE TE PUEDAS RELAJAR CUANDO LO NECESITES.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME AYUDA A CALMARME?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CONTIENE LA D ..... GENEROSIDAD

¡COMPARTE ALGO QUE TE GUSTE MUCHÍSIMO CON OTRA PERSONA!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SE TE OCURRE ALGO NO MATERIAL QUE PUEDAS COMPARTIR?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA E ..... EMPATÍA

EXPLICA CÓMO SE SIENTEN ESTAS PERSONAS Y POR QUÉ CREES  
QUE SE SIENTEN ASÍ:



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO PENSAR EN LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA F ..... FRUSTRACIÓN

BUSCA EN LOS CUENTOS DE CLASE 2 PERSONAJES QUE ESTÉN ENFADADOS.

OBSERVA POR QUÉ SE HAN FRUSTRADO Y CUÁLES HAN SIDO LAS  
CONSECUENCIAS DE SU MALESTAR. COMPARTE TUS PENSAMIENTOS CON  
TU PROFESOR/A.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SUELO HACER YO CUANDO ME ENFADO?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA G ..... GRATITUD

ESCRIBE 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO/A HOY.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO QUEJARME CON FRECUENCIA?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA H ..... HUMOR

¡COMPARTE CON TUS AMIGOS/AS 2 COSAS QUE SE TE DEN MAL Y RÍETE A CARCAJADAS!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME SUELO REÍR DE MIS ERRORES O ME PONGO MUY TRISTE?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA I ..... ILUSIÓN

COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES PENSANDO MUY BIEN QUÉ ES LO QUE MÁS EMOCIÓN TE HACE DE CADA COSA:

ME HACE MUCHA ILUSIÓN COMER...  
ME HACE MUCHA ILUSIÓN JUGAR A...  
ME HACE MUCHA ILUSIÓN ESTAR CON...  
ME HACE MUCHA ILUSIÓN VER...  
ME HACE MUCHA ILUSIÓN IR A...  
ME HACE MUCHA ILUSIÓN...

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TIENES MÁS ENERGÍA CUANDO ESTÁS ILUSIONADO/A?



TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CONTIENE LA J ..... ENOJO

ESCRIBE 5 SINÓNIMOS QUE EXPRESEN MALESTAR:

EJEMPLO: ME IRRITA...

ME  
ME  
ME  
ME

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿PIDO PERDÓN SI HAGO DAÑO A ALGUIEN O ALGO QUE NO DEBO CUANDO ME ENFADO?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA L ..... DULZURA

ABRAZA A 4 PERSONAS A LAS QUE TIENES CARIÑO Y AFECTO.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TE GUSTA ABRAZAR? ¿CÓMO TE SIENTES CUÁNDO ABRAZAS A ALGUIEN?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

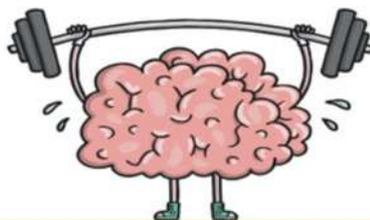
Recorta para colocar anillas

## CON LA M ..... MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

¡PRUEBA UN ALIMENTO QUE NUNCA HAYAS COMIDO!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO PROBAR COSAS NUEVAS O NO ME GUSTA?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA N ..... NERVIOS

PIENSA EN UNA SITUACIÓN QUE TE PONGA NERVIOSO/A Y DIBÚJALA.



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTO CUANDO ME PONGO NERVIOSO/A?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CONTIENE LA Ñ ..... COMPAÑERISMO

¡HAZ TU PROPIO MEMORY DE LAS EMOCIONES Y DE TU CLASE! ELIGE TANTAS EMOCIONES DIFERENTES COMO NIÑOS/AS HAYA. PUEDES PEDIRLE AYUDA A TU PROFESOR/A PARA QUE TE AYUDE CON LAS FOTOS. ES MUY IMPORTANTE RECORDAR LOS GESTOS Y EXPRESIONES DE CADA EMOCIÓN. ¡PLASTIFICA LAS CARTAS Y A JUGAR TODOS JUNTOS!



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TRATO CON AMABILIDAD Y CARIÑO A MIS AMIGOS/AS DE CLASE AUNQUE NO ME CAIGAN BIEN?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA O ..... ORGULLO

NOMBRA DOS COSAS POR LAS QUE SE PUEDAN SENTIR ORGULLOSOS/AS DOS AMIGOS/AS TUYOS/AS PORQUE LAS HACEN MUY BIEN.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ COSAS SE TE DAN BIEN A TI?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA P ..... PASIÓN POR APRENDER

¡HAZ UNA LISTA CON 3 COSAS QUE TE GUSTARÍA APRENDER Y COMPÁRTELAS CON TU PROFESOR/A Y TUS PADRES!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME DESANIMO SI NO CONSIGO APRENDER ALGO A LA PRIMERA?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA Q ..... INQUIETUD

DIBUJA EN LA PIZARRA DE TU CLASE UNA NIÑO/A QUE ESTÉ INTRANQUILO/ Y PREOCUPADO/A. ¡A VER SI TUS COMPAÑEROS/AS AVERIGUAN LA EMOCIÓN!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTES CUANDO ESTÁS PREOCUPADO POR ALGO?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CON LA R ..... RELAJACIÓN

DISEÑA TU PROPIA CAJA DE LA CALMA PARA RELAJARTE CUANDO LO CREAS NECESARIO. INCLUYE 3 ELEMENTOS QUE TE AYUDEN.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: SI COMPARTES TUS TRUCOS PARA RELAJARTE, QUIZÁ AYUDES A OTROS/AS AMIGOS/AS A APRENDER A CALMARSE. ¿CÓMO LO CONSIGUES?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CONTIENE LA S ..... RESPONSABILIDAD

BUSCA ALGO EN LA CLASE QUE ESTÉ ROTO E INTENTA ARREGLARLO PARA QUE TODOS/AS LOS/AS NIÑOS/AS DE LA CLASE PUEDAN DISFRUTAR DE ESE MATERIAL OTRA VEZ. PUEDES PEDIRLE AYUDA A UN ADULTO.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿CÓMO TE SIENTES SIENDO RESPONSABLE?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA T ..... RESPETO

¡CÉDELE EL SITIO A UNA PERSONA MAYOR O CON MOVILIDAD REDUCIDA QUE NECESITE SENTARSE!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿HE SIDO AGRADABLE CON LAS PERSONAS QUE ME HE ENCONTRADO HOY?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CONTIENE LA U ..... ABURRIMIENTO

REALIZA EN CASA TU PROPIO "TARRO DEL ABURRIMIENTO" QUE CONTENGA IDEAS DE ACTIVIDADES QUE PUEDAS HACER CUANDO ESTÉS DESGANADO. YA NO HABRÁ EXCUSAS PARA NO DIVERTIRSE!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME GUSTA MÁS JUGAR SOLO O CON ALGUIEN?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

## CON LA V ..... VERGÜENZA

EXPRESA CON MÍMICA Y GESTOS UNA SITUACIÓN QUE TE DE MUCHA VERGÜENZA.

¿LO HAN ADIVINADO TUS COMPAÑEROS/AS?



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTO CUANDO ME DA VERGÜENZA ALGO?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta  
para colocar  
anillas

## CONTIENE LA Z ..... TRISTEZA

PREGÚNTALE A UN/A AMIGO/A QUÉ 2 COSAS LE PRODUCEN TRISTEZA Y POR QUÉ.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME PRODUCEN TRISTEZA LAS MISMAS COSAS?



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Termómetro emocional

## Termómetro de las Emociones ¿Cómo te sientes?

Este termómetro de las emociones pertenece a: \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Termómetro emocional

## Termómetro de las Emociones ¿Cómo te sientes?

Este termómetro de las emociones pertenece a: \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Acciones y emociones

## Une Acciones a las Emociones

Escoge las imágenes que podrían ayudarte cuando te sientas calmad@, content@, nervios@, triste o enojad@. Córtalas y pégalas en tu termómetro de las emociones.



# Mindfulness



Los rompecabezas Sudoku se hicieron populares por primera vez en Japón. Aunque los rompecabezas numéricos requieren un poco de práctica, son estupendos para concentrar la mente. Comprueba las reglas y luego prueba.

## Reglas:

- Sólo puedes utilizar los números 1, 2, 3, 4, 5 y 6.
- Cada número debe aparecer sólo una vez en cada columna y fila.
- Cada número sólo debe aparecer una vez en cada cuadrícula de 6 x 6.

**Consejo de Twinkl:** Utiliza un lápiz y ten una goma a mano para poder cambiar tus respuestas.

	2		3	6	
			5		2
1	5				4
2		3	1	5	6
4	3		6	1	
6	1		4	2	

	5			4	3
6				1	5
		6		3	
		3		6	
4	6	5	3		1
3			4	5	

6	3	2	4		
4		1	6	3	
	6	3	1		
1		5		6	
5			3		4
					6

5	2	4		3	
			5		2
	4		6	1	5
6	5	1		2	
			2	5	3
2			4	6	1



# Mindfulness

## Sopa de letras Mindfulness

s a l u d m e n t a l r  
a r e s p i r a r f g e  
d e s c o n e c t a r l  
f e l i c i d a d j s a  
g r a t i t u d w d b x  
s e n t i m i e n t o s  
h f a s e u q o f n e o  
w s g f g h j k l ñ a p  
p o s i t i v i d a d a  
f a m l a c i u y t r z  
a q w e r t y u i o p s  
z d f s e n o i c o m e

calma  
gratitud  
emociones  
sentimientos

positividad  
paz  
relax  
felicidad

salud mental  
desconectar  
respirar  
enfoque



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



Ordena las letras para formar una palabra relacionada con el mindfulness y el bienestar.

STBARINEE

ZAP

OMAR

CISESANNO

DAADIILBM

CIPACIAEN

DAAEEDRSNI

TEEMN

NEOMDIICAT

CIEMOON

NAOTIENC

MUESTILO

MACAL

POCURE

ACCONIESNI

AEEBTNIM



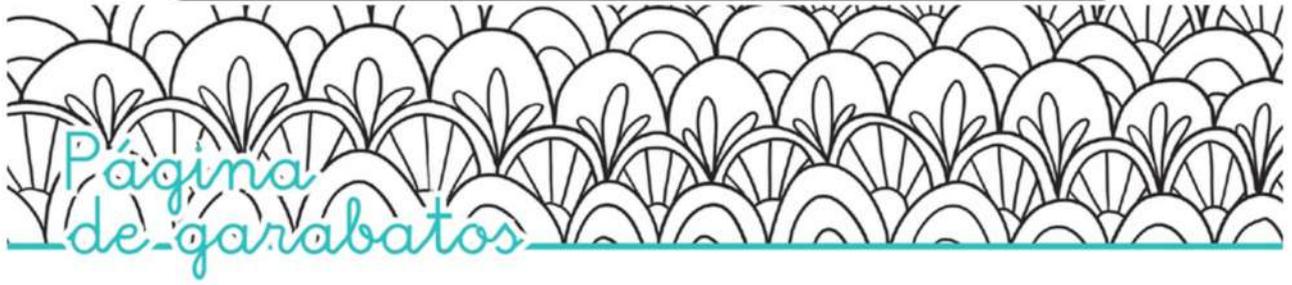
52+ 999 113 70 19



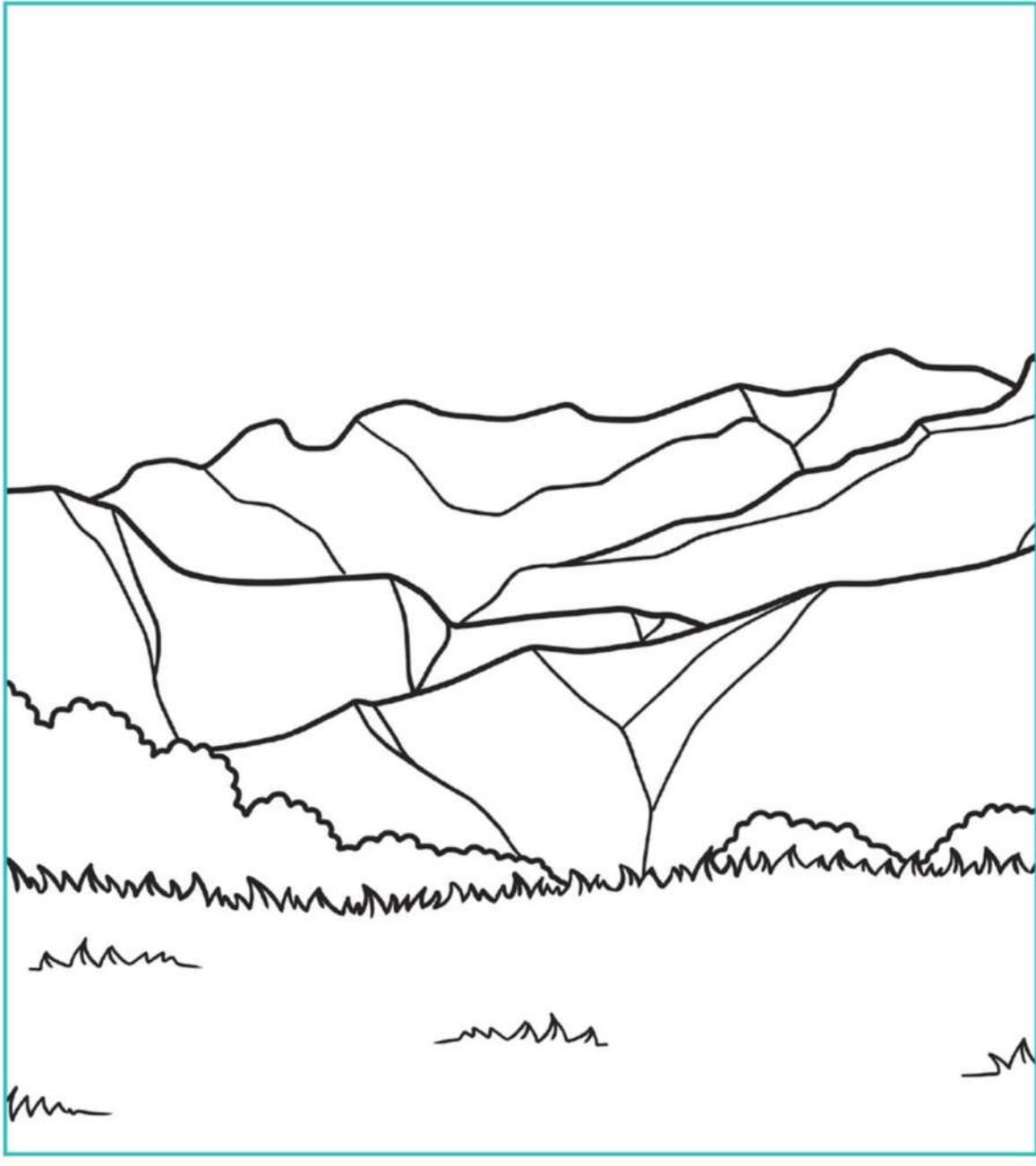
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



¿Puedes añadir detalles a este paisaje, como árboles, rocas, ríos o fauna?



52+ 999 113 70 19



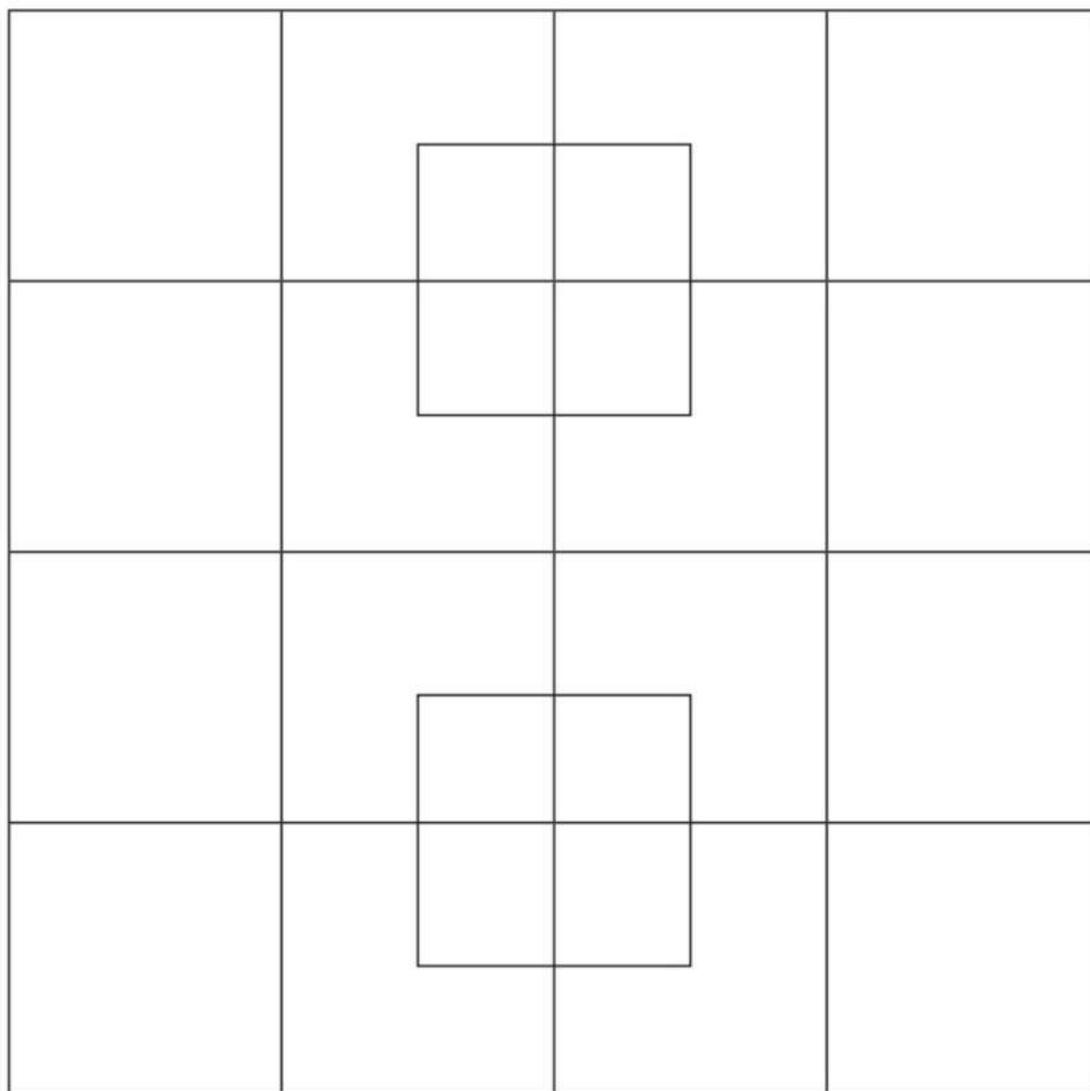
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



¿Cuántos cuadrados puedes contar en esta imagen?



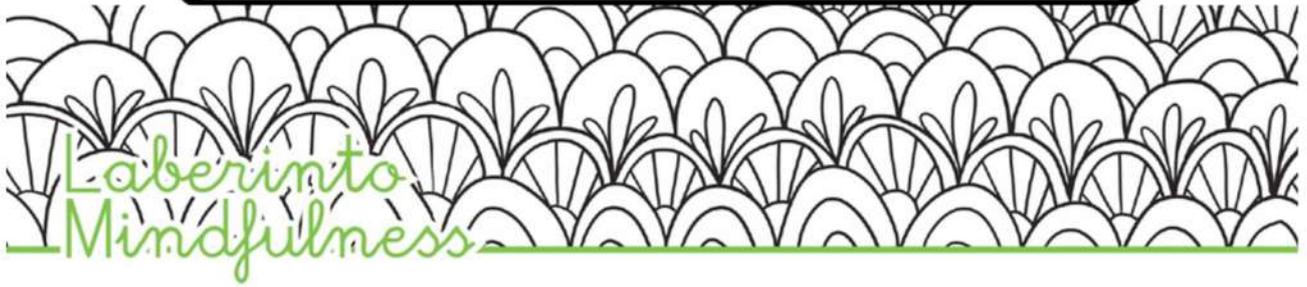
52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



¿Puedes encontrar el camino de principio a fin a través de este laberinto de palabras? Estás buscando palabras relacionadas con la atención plena y el bienestar. Colorea los cuadrados a medida que avanzas para encontrar el camino.

f	e	a	s	d	f	j	h	k	l
a	l	e	r	t	y	u	i	o	p
z	i	c	i	f	y	u	i	o	e
a	s	e	d	m	n	b	v	c	x
d	g	w	a	w	s	d	f	g	e
t	v	d	d	c	a	a	s	h	y
a	e	r	t	y	l	i	y	t	e
o	i	u	y	t	m	a	m	u	p
e	d	f	u	t	r	a	o	a	z
m	n	t	r	w	i	o	r	p	l

**Consejo de Twinkl:** Si te cuesta encontrar el camino, comprueba el inicio de la página de respuestas para saber qué palabras debes buscar. A continuación, comprueba la página de respuestas final para ver el camino coloreado.



52+ 999 113 70 19



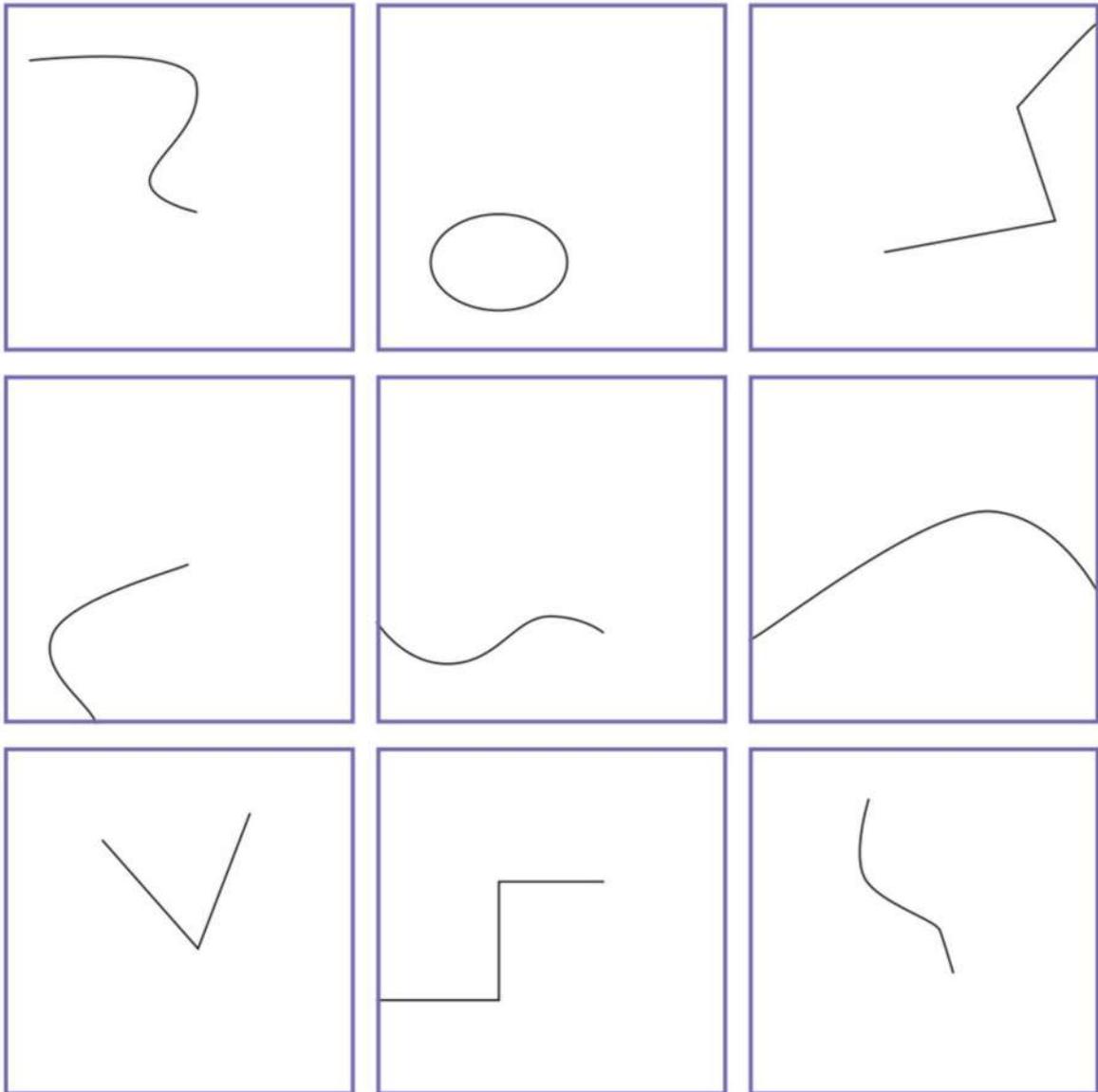
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



Haz que tu cerebro trabaje y deja volar tu imaginación, creando tus propias imágenes utilizando estas líneas como punto de partida.



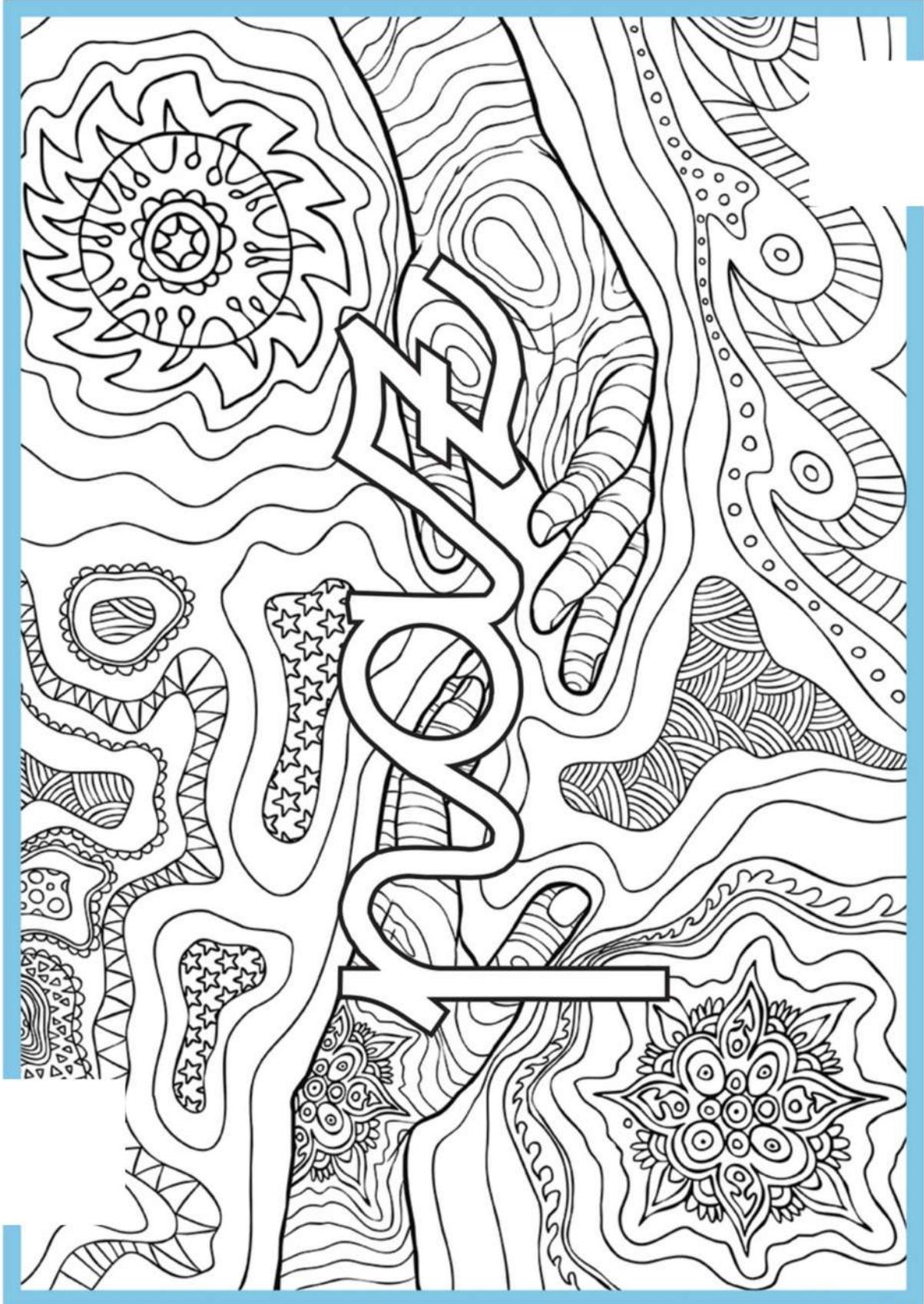
52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mindfulness



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)

