

# Tabla de Emociones






Al final del día, pregúntele a su hijo/a:

¿Que paso hoy? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué sucedió para hacer te hizo sentir de esa manera?

Haga que su niño dibuje una cara en la tabla y escriba una palabra describiendo la sensación.

Reflexione acerca de su propio día y cómo te has sentido, ya que también dibujar una cara y escribir una palabra en el gráfico.

-  **Confundido**
-  **Asustado**
-  **Feliz**
-  **guñón**
-  **Triste**
-  **triste**
-  **Disgustado**
-  **contento**
-  **Orguloso**
-  **Feliz**

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
NIÑO/A	○	○	○	○	○	○	○
ADULTO	○	○	○	○	○	○	○

Nombre del niño

Nombre del adulto

Si tu hijo se siente mal, pregúntale ¿Qué es lo que te hace sentir mejor?

