

## CUADERNO DE EMOCIONES: “MI DIARIO EMOCIONAL EN SITUACIONES SOCIALES”

**Objetivo:** Fomentar la autoobservación emocional guiada, para ayudar a los niños a registrar, comprender y procesar sus experiencias sociales.

---

**Formato sugerido (puede imprimirse por hoja o como libreta):**

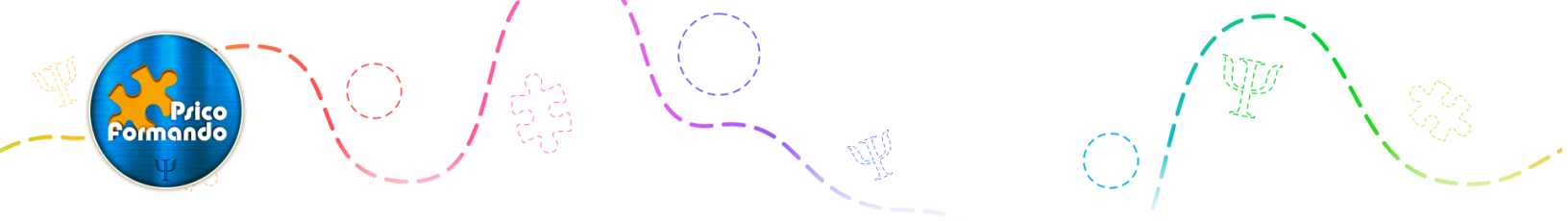
---

### HOJA 1 - ¿Qué pasó?

- Fecha:
  - Lugar:
  - ¿Con quién estabas?
  - ¿Qué sucedió? (describe con tus palabras):
- 

### HOJA 2 - ¿Qué sentiste?

- ¿Qué sentiste en tu cuerpo? (elige o dibuja)
  - Nudo en la garganta
  - Mariposas en la panza
  - Calor en la cara
  - Ganas de llorar
  - Otro: \_\_\_\_\_
- ¿Qué emoción crees que sentiste? (puedes marcar más de una):
  - Tristeza
  - Rabia
  - Miedo
  - Vergüenza
  - Alegría
  - Rechazo
  - Otra: \_\_\_\_\_



### HOJA 3 - ¿Qué pensaste?

- ¿Qué pasó por tu cabeza en ese momento?
  - (Ejemplo: "Pensé que nadie quería estar conmigo")

---

- ¿Eso que pensaste era totalmente cierto?
  - Sí
  - No
  - ¿Por qué sí o por qué no?: \_\_\_\_\_

### HOJA 4 - ¿Qué puedes pensar la próxima vez?

- Pensamiento nuevo que te ayuda:
  - (Ejemplo: "No todos tienen que jugar conmigo, pero hay otros que sí quieren")

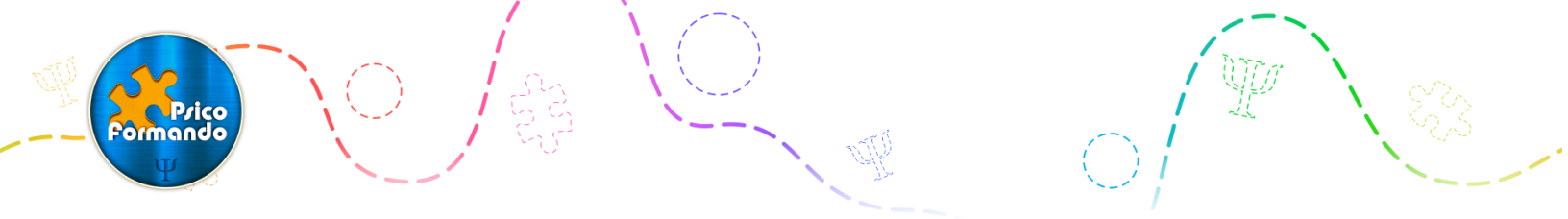
### HOJA 5 - ¿Qué aprendí hoy sobre mí?

- Escribe una frase que te recuerde tu valor:
  - (Ejemplo: "Soy fuerte, aunque a veces me sienta triste.")

---

- Haz un dibujo que te recuerde cómo te gustaría sentirte la próxima vez:

---



### Nota para madres:

Puedes completar este cuaderno junto a tu hijo al final del día, después del colegio o luego de alguna situación social importante. No es necesario hacerlo todos los días, sino cuando haya emociones que quieran explorar juntos.