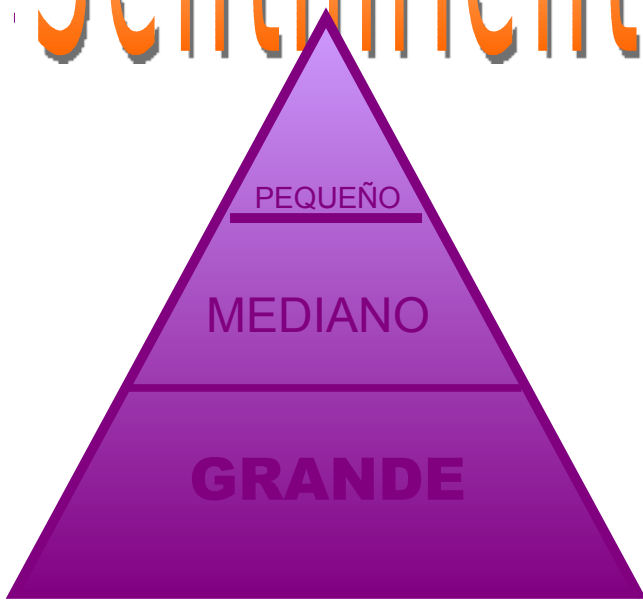


Mi libro lleno de

Sentimientos



Cómo **controlar** y reacciona
Por el **tamaño** de tus
emociones



UNA LIBRO INTERACTIVO PARA PADRES, PROFESIONALES Y NIÑOS

Para todos los niños, incluyendo aquellos que tienen Síndrome de Asperger y otros trastornos del espectro autista

Por AMY V. JAFFE, M.S.W., y LUCI GARDNER

TRADUCIDO POR CAROL AMAT

Introducción para padres y profesores

Los niños con déficits sociales, incluyendo el Síndrome de Asperger y el espectro autista (TEA) tienen que esforzarse para entender sus propios sentimientos y los de los demás.

Dado que ellos no **se dan cuenta** de las pistas por las que la mayoría de la gente aprende sobre los demás en las interacciones sociales, a menudo sufren las terribles consecuencias del rechazo, confusión y soledad.

Una de sus mayores dificultades – y una de las que este libro pretende ayudar a mejorar – es que sus emociones sólo tienen un interruptor de **encendido** o **apagado**. Ellos tampoco expresan sus sentimientos o reaccionan con una intensidad mucho más fuerte de lo que se esperaría en la situación actual.

Los padres y profesionales que trabajan con estos niños – profesores, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas del lenguaje, terapeutas ocupacionales, psiquiatras y tantos otros – quieren ayudarlos a aprender a **modular sus sentimientos**, a enseñarles las **gradaciones de expresión** – desde suave a intenso – que luego les funcionaran en cada situación. En otras palabras, el objetivo es darles algunas herramientas con las que podrán aprender las pistas, reconocer sus propias respuestas inapropiadas, y manejar interacciones apropiadas con los otros de manera más ajustada a la realidad de las situaciones reales en que ellos suelen funcionar.

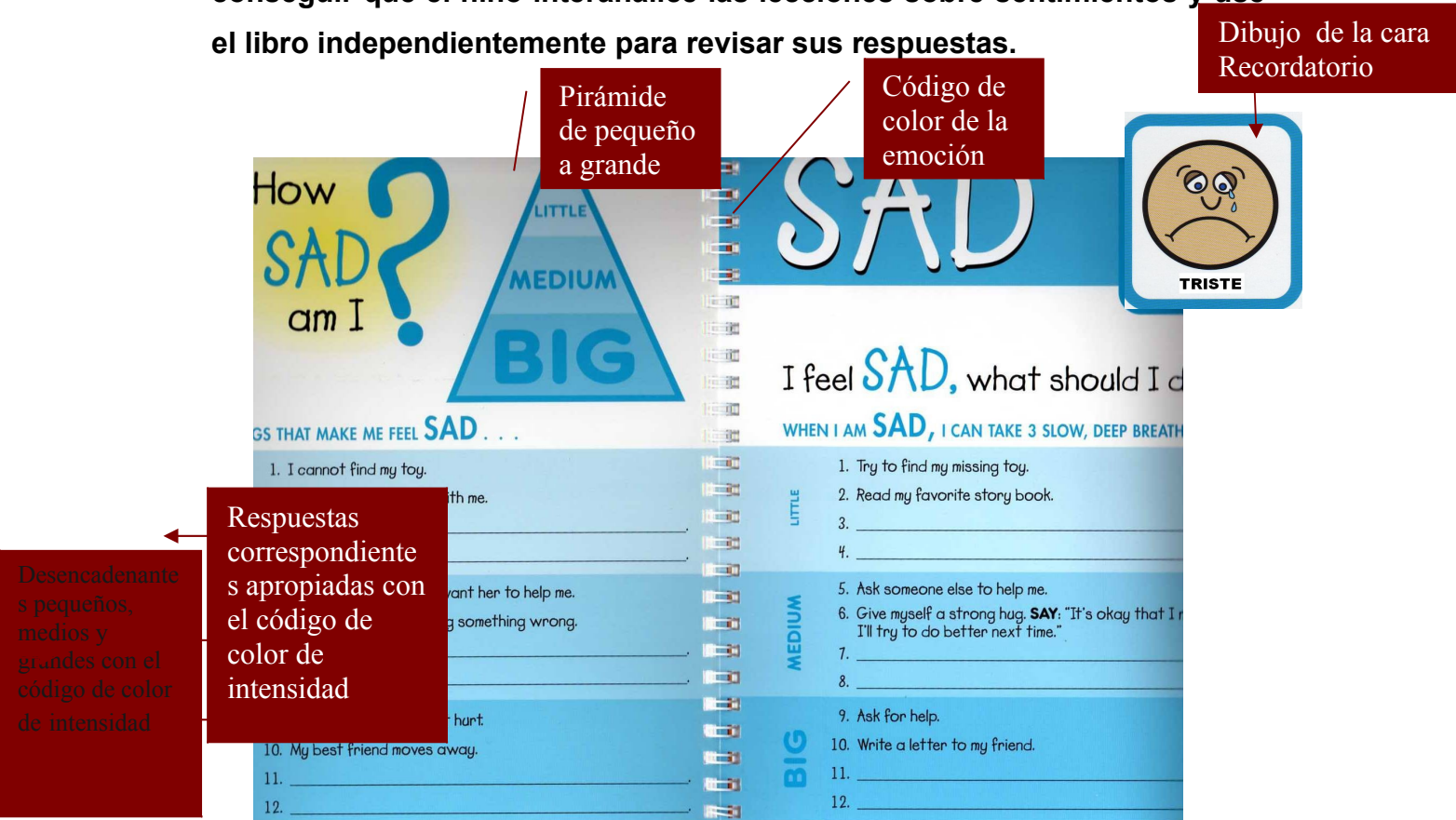
Ellos salen de la primera infancia con el desafío de no tener en sus cajas de herramientas emocionales los significados para diferenciar entre **pequeños sentimientos** – como la molestia por no encontrar un juguete- **sentimientos medianos** – cómo estar algo enfadado cuando los demás no hacen lo que uno quiere – o **grandes sentimientos** de frustración cuando se rompe un juguete y no se puede arreglar. Padres y profesionales se benefician mucho del conocimiento de nuevas técnicas para manejar los sentimientos que en algunas ocasiones parece que escalen de cero a 100 km por hora en sólo unos segundos.

De todas esas técnicas, este libro utiliza **pistas de gradaciones de colores** para que *la gradación de la expresión* se entienda y **imágenes visuales** que se coordinan con cada emoción, así que el niño tiene un **recordatorio visual** de el sentimiento que funciona para el en situaciones sociales o en la clase. Otra ayuda que se añade es **ejemplos interactivos y adaptados de desencadenantes emocionales respuestas apropiadas** que se pueden

escribir con un rotulador que se borra con facilidad, y que por tanto se pueden ir cambiando según las necesidades del niño.

Cómo está estructurado este libro

Este libro está diseñado cómo una herramienta para padres, profesores y otros para usarlo cuando trabajan directamente con los niños. La meta es conseguir que el niño interanalice las lecciones sobre sentimientos y use el libro independientemente para revisar sus respuestas.



Algunos puntos claves:

PISTAS – los colores identifican cada emoción – azul para tristeza, rojo para enfado... . **Dibujos de las caras** identifican la tristeza, el enfado, la calma y la felicidad y la **pirámide de pequeño a grande** refleja los niveles de intensidad emocional.

TRES PALABRAS SIMPLES – pequeño, mediano y grande – se usan para demostrar los diferentes niveles de sentimiento, y los niveles están codificados con colores que van del claro al oscuro para mostrar la intensidad apropiada del sentimiento que se da en las situaciones.

PÁGINAS IZQUIERDAS DE LAS EMOCIONES- En cada sentimiento encontramos la página izquierda que tiene posibles situaciones que pueden evocar cada nivel de sentimiento. Por ejemplo en **TRISTEZA** la página

izquierda tiene ejemplos de **PEQUEÑOS** sentimientos que se pueden dar cómo no encontrar un juguete o que alguien no quiera jugar. Después hay ejemplos de desencadenantes **MEDIOS** que incluyen que el niño no encuentre a su madre cuando llega a casa o es castigado por hacer algo mal. Los **GRANDES** sentimientos se pueden experimentar cuando el niño cae y se hace daño o cuando su mejor amigo se muda a otra ciudad.

PÁGINAS DERECHAS DE LA EMOCIONES – En la página derecha, están las caras de estas situaciones desencadenantes hipotéticas con sus colores reconocibles y debajo de ellas lo que se debería hacer en cada nivel de sentimiento, **empezando con tres respiraciones lentas y profundas y luego empieza un programa para cómo actuar** en cada nivel de intensidad.

Para los **PEQUEÑOS** sentimientos, el niño puede intentar encontrar el juguete que ha perdido o hacer otra actividad como leer su libro favorito; para los sentimientos **MEDIOS**, el niño puede pedir ayuda; y para los **GRANDES**, cómo perder un amigo, puede escribir una carta y así mitigar su añoranza.

LA PIRÁMIDE DE PEQUEÑO A GRANDE – Cada página izquierda contiene el gráfico de la pirámide que el niño puede usar para señalar exactamente su sentimiento. El gráfico utiliza la misma **gradación de colores y las tres palabras simples – PEQUEÑO, MEDIANO, GRANDE** - para categorizar y ayudar a identificar la intensidad de cada sentimiento.

ESPACIOS EN BLANCO PARA RELLENAR – Los espacios en blanco se encuentran debajo de las situaciones hipotéticas y de las correspondientes respuestas para que puedan ser rellenadas con experiencias específicas que haya tenido el niño. Situaciones que se relacionen directamente con la propia vida del niño y que sean realmente significativas. Se escriben los desencadenantes con un rotulador fácil de borrar y se van cambiando a medida que el niño lo necesite. Este es el primer paso para el camino de aprendizaje independiente de sus emociones y respuestas.

ESTRATEGIAS SENSORIALES – Determinadas actividades sensoriales y manipulativas, cómo chutar una pelota, nadar o respirar profundamente pueden ayudar al niño a calmarse. Las estrategias sensoriales a veces se pueden usar como respuesta apropiada para una emoción e iniciar la tranquilización. Al ser estrategias sensoriales, recomendamos que se escriban con un adulto, ya que no siempre son posibles (por ejemplo, nadar).

Cómo utilizar este libro

Antes de que padres y otros adultos utilicen este libro con los niños, una serie de pasos y consideraciones son necesarias.

ESCOGER UN SITIO CALMADO para empezar a enseñar. Hay que asumir que el niño tampoco tiene la habilidad para identificar las emociones de los dibujos o las caras o no tiene la capacidad de aprender cómo hacerlo. Si es necesario enseñar al niño cómo relacionar las caras con un sentimiento específico, recuerda que la meta es que el niño utilice el libro eventualmente por sí sólo – *para identificar sus sentimientos, conseguir guiarse y recordarse a sí mismo la estrategia correcta para manejar el sentimiento.*

REFERIR AL LIBRO – Los padres, profesores y otros profesionales empezaran a referir al niño hacia el libro para mostrarle que emoción parece tener – qué color es, que tipo de cara lo expresa – y a describir que emoción puede sentir en su cuerpo. Puede ser dolor de estómago (**PREOCUPADO**), lágrimas (**TRISTE**), o una gran sonrisa (**CONTENTO**).

MOSTRAR AL NIÑO alguna visualización de los tres tamaños de sentimientos – **PEQUEÑO, MEDIANO, GRANDE** – y hablar que tipo de situaciones pueden evocar los tres tamaños en diferentes momentos. Es importante identificar y añadir a la lista de situaciones que son específicas de la vida y experiencia del niño.

Cómo un recordatorio visual, también se puede considerar desarrollar una escala de emociones para llevar siempre encima. Cuando en la vida diaria se encuentre con ejemplos de emociones y diferentes intensidades, el niño puede comprobar la gradación correspondiente en ella. Teniendo una escala visual a mano durante el día puede ayudar a enseñarle el concepto en un contexto natural.

DESPUÉS DE HABER RECONOCIDO EL PATRÓN, empezar a enseñar estrategias para manejar las emociones, con el esquema de la página derecha para cada emoción. Suele ser de ayuda que el adulto modele su propia emoción. El adulto podría describir su proceso de pensamiento y señalar la respuesta correspondiente a **PEQUEÑO, MEDIANO, GRANDE**. Entonces el adulto puede coger algunos pasos para **hacer la respuesta adecuada** al

problema que está tratando con el niño. Por ejemplo, “O no, he derramado la leche. Me siento un poco frustrado, pero creo que lo puedo arreglar. Puedo limpiar la leche y volverlo a probar”.

ZONA COMFORTABLE - Enseñar al niño que conseguir la **buena respuesta** – hacer la respuesta **correspondiente al tamaño** del problema – puede ayudar a crear una zona comfortable para el niño en sus interacciones con iguales o adultos. Por ejemplo, si el problema del niño es una confrontación podría evocar apropiadamente una respuesta de tamaño **MEDIO** y puede identificar que, tener esta reacción le supone unas interacciones sociales más confortables que una reacción **GRANDE**.

COLABORACIÓN CASA-ESCUELA – Cuando se probó este método de enseñanza, encontramos que era un factor significativo en el éxito del mismo la colaboración entre escuela y la familia. Si un padre enseña una emoción específica con la correspondiente respuesta en casa, se debería comunicar al profesor. El profesor entonces se puede referir a esta emoción cuando ocurre algo en el colegio y en los contextos sociales. A la inversa, si el profesor introduce una emoción en la escuela, se debe comunicar a la familia. Esto permite un refuerzo repetido de los conceptos, y lo que es más importante, fomenta la generalización. El niño aprende que los **PEQUEÑOS, MEDIANO y GRANDES** sentimientos se dan en muchas situaciones y cómo aplicar estos conceptos. Se ha incluido un apartado de comunicación entre la escuela y la familia al final del libro. El correo electrónico o el libro de comunicación del niño son maneras adicionales para mantener los dos entornos comunicados. Las páginas anexas también se pueden utilizar para hacer una lista de situaciones que se dan en la vida familiar para luego analizarlas con el niño a su debido tiempo. Algunos niños lo utilizan para recordar sus emociones y respuestas. Ellos pueden ser “detectives de emociones” buscando un nivel particular de emoción en su día.

ALGUNAS COSAS ADICIONALES

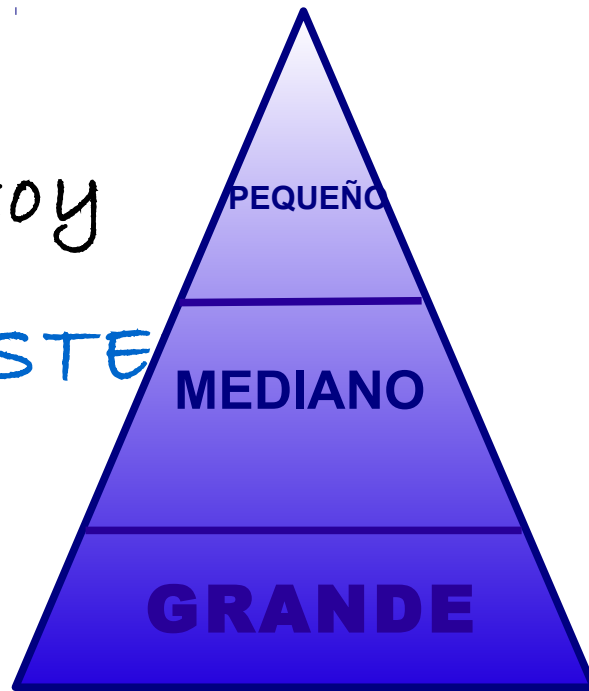
- **ENSEÑAR** los sentimientos de uno en uno
- **MOSTRAR** al niño un nivel de sentimiento cada vez y revisar la correspondiente estrategia
- **ANALIZAR** la gama de sentimientos que se pueden dar en la vida del adulto o en la del niño. Entonces **MOSTRAR LA ESTRATEGIA QUE SE HA USADO** y cómo ha funcionado.
- **GRAN SENTIMIENTO DE PREOCUPACIÓN** - hay que omitir intencionalmente un ejemplo de gran preocupación. Los ejemplos pueden ser que uno de los padres está muy enfermo o la muerte de un padre o abuelo. Estas cosas deben ser omitidas ya que los niños tienden a perseverar en algunas ideas, y no queremos introducir algo que pueda incrementar los miedos y preocupaciones de los niños. Sin embargo, se podría poner un ejemplo de gran preocupación de la vida del niño, añadirse en el espacio en blanco con la respuesta correspondiente

Otras lecturas

- Buron, K.D. (2003) *When my autism gets too big*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company
- Buron, K.D., & Curtis, M. (2003). *The incredible five-point scale*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company
- Cardon, Y. (2004). *Let's talk emotions: Helping children with social cognitive deficits, including AS, HFA and NVLD, learn to understand and express empathy and emotions*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company
- Gray, C. (1994). *Comic book conversations*. Jenison, MI: Jenison Public Schools
- Howlin, P., Baron-Cohen, S., & Hadwin, J. (1999) *Teaching children with autism to mind read*. Londres: J. Wiley and Sons
- Rubin, E. & Laurent, A. (2002). *Feelings book*. Carmel CA: Communications Crossroads.
- University of Cambridge. *Mind reading: the interactive guide to emotions*. Cambridge, England: Author. DVD/CD-ROM

¿Hasta qué
punto estoy

TRISTE



COSAS QUE ME HACEN SENTIR TRISTE...

- 1.- No encuentro mi juguete
- 2.- Mis amigos no quieren jugar conmigo
- 3.- _____
- 4.- _____

- 5.- Mamá no está en casa y la necesito para que me ayude
- 6.- Me castigan por hacer algo mal
- 7.- _____
- 8.- _____

- 9.- Me he hecho un rasguño en la rodilla o me he herido
- 10.- Mi mejor amigo se muda a otra ciudad
- 11.- _____
- 12.- _____

TRISTE



Me siento **TRISTE**, ¿que puedo hacer?

CUANDO ME SIENTO TRISTE, RESPIRO 3 VECES LENTA Y PROFUNDAMENTE Y...

1.- Intento buscar mi juguete

2.- Leo mi libro favorito

3.- _____

4.- _____

5.- Le pido a alguien que me ayude

6.- Respiro hondo. **DIGO:** "está bien que me haya equivocado. Intentaré hacerlo mejor la próxima vez"

7.- _____

8.- _____

9.- Pido ayuda

10.- Le escribo una carta a mi amigo

11.- _____

12.- _____

¿Hasta qué
punto estoy

ENFADADO?



COSAS QUE ME HACEN SENTIR ENFADADO...

1.- Alguien no se sienta delante de mí a la hora de la comida

2.- Mis padres están charlando y yo quiero ir al videoclub

3.- _____

4.- _____

5.- Cuando las cosas no van cómo yo quiero

6.- Cuando los otros no hacen lo que yo quiero

7.- _____

8.- _____

9.- Alguien me pega

10.- Cuando la gente no me comprende

11.- _____

12.- _____

ENFADADO



Me siento **ENFADADO**, ¿que puedo hacer?

CUANDO ME SIENTO ENFADADO, TOMO RESPIRO 3 VECES LENTA Y PROFUNDAMENTE Y...

1.- **PIENSO:** "No pasa nada. Ayer me senté con él, o me puedo sentar con él mañana"

2.- **PIENSO:** "Puedo esperar. Iremos en seguida"

3.- _____

4.- _____

5.- **PIENSO:** No pasa nada porque las cosas sea diferentes

PREGUNTO: ¿qué va a pasar ahora?

6.- **PREGUNTO:** ¿qué queréis hacer?

7.- _____

8.- _____

9.- Mantengo manos y pies quietos. Voy a pedir ayuda a un adulto

10.- **DIGO** en un tono de voz medio: Lo voy a volver a intentar

11.- _____

12.- _____

¿Hasta qué
punto estoy

TRANQUILO?



COSAS QUE ME HACEN SENTIR CALMADO...

1.- Escuchar música o una historia

2.- Ver un vídeo

3.- _____

4.- _____

5.- tumbarme y descansar

6.- jugar solo

7.- _____

8.- _____

9.- Dormirme

10.- Respirar hondo

11.- _____

12.- _____

TRANQUILO



Me siento **TRANQUILO**, ¿que puedo hacer?

CUANDO ME SIENTO TRANQUILO, PUEDO...

1.- Sonrío

2.- Me quedo quieto y en silencio

3.- _____

4.- _____

5.- Mi cuerpo y mi voz están tranquilos y suelto mis hombros

6.- Me mantengo en un tono de voz bajo y me lo paso bien

7.- _____

8.- _____

9.- Cierro los ojos y me quedo en silencio

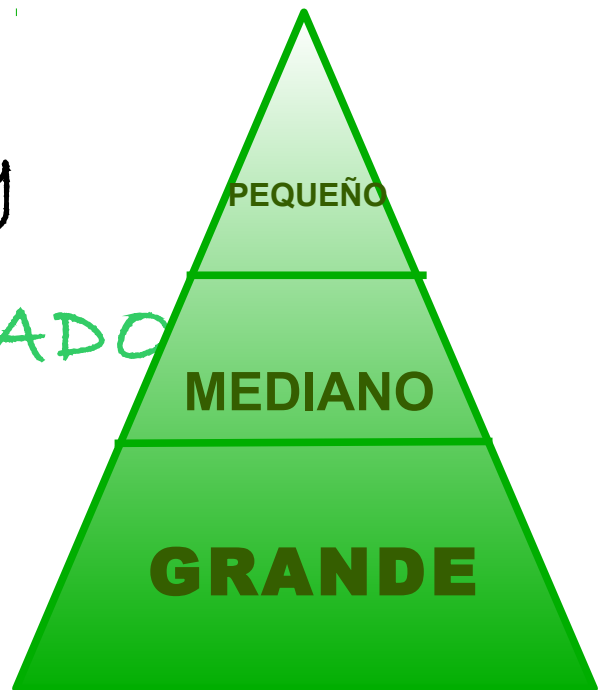
10.- Respiro despacio

11.- _____

12.- _____

¿Hasta qué
punto estoy

FRUSTRADO



COSAS QUE ME HACEN SENTIR FRUSTRADO....

1.- Me han dicho que haga algo que no quiero hacer

2.- Se me ha roto un juguete

3.- _____

4.- _____

5.- Cuando intento hacer algo que es difícil de hacer

6.- Cuando quiero algo y me dicen que NO

7.- _____

8.- _____

9.- Se me ha roto un juguete y no se puede arreglar

10.- Otros niños se ríen de mí

11.- _____

12.- _____

FRUSTRADO



Me siento **FRUSTRADO**, ¿que puedo hacer?

CUANDO ME SIENTO FRUSTRADO, TOMO RESPIRO 3 VECES LENTA Y PROFUNDAMENTE Y...

1.- **PIENSO:** Lo puedo intentar. Puedo pedir ayuda

2.- **PIENSO:** Quizá se puede arreglar **PREGUNTO:** ¿Me puedes ayudar?

3.- _____

4.- _____

5.- Pido ayuda y lo vuelvo a intentar

6.- **PIENSO:** No pasa nada **PREGUNTO:** ¿Podré hacerlo en otro momento?

7.- _____

8.- _____

9.- Estoy triste, pero me recuerdo a mí mismo que hay otros juguetes con los que jugar

10.- Me voy caminando o pido ayuda a un adulto. **PIENSO:** No ha sido muy agradable

11.- _____

12.- _____

¿Hasta qué
punto estoy
CONTENTO?



COSAS QUE ME HACEN SENTIR CONTENTO....

1.-Comer patatas fritas

2.-Ver un vídeo

3.- _____

4.- _____

5.-Jugar con mis amigos

6.-Tomar un baño

7.- _____

8.- _____

9.-Ir a una fiesta de cumpleaños

10.-Ir a un lugar especial

11.- _____

12.- _____

CONTENTO



Me siento **CONTENTO**, ¿que puedo hacer?

CUANDO ME SIENTO CONTENTO, PUEDO...

1.- Sonreír

2.- Hablar tranquilamente y despacio

3.- _____

4.- _____

5.- Reír y hablar con un tono de voz medio

6.- Sonreír ampliamente y acariciarme

7.- _____

8.- _____

9.- Saltar arriba y abajo

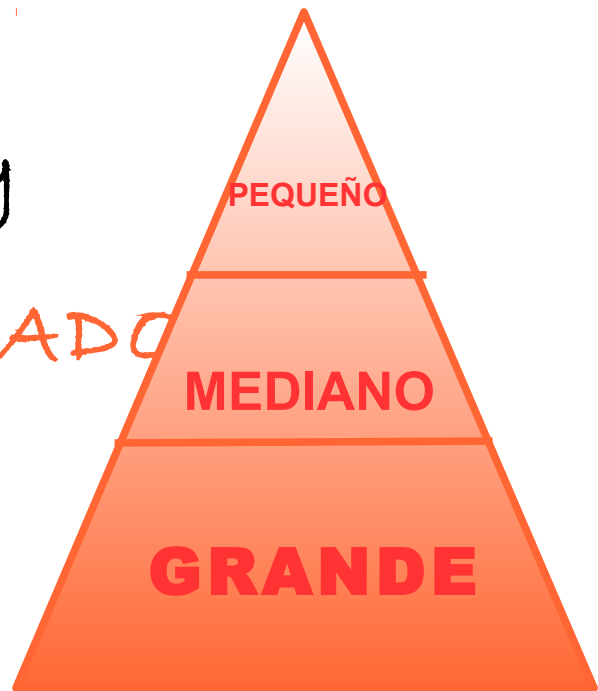
10.- Sonreír ampliamente y hablar con un tono de voz medio.

11.- _____

12.- _____

¿Hasta qué
punto estoy

PREOCUPADO



COSAS QUE ME HACEN SENTIR PREOCUPADO....

1.-Alguien está jugando con mis juguetes

2.-El autocar del colegio llega tarde

3.- _____

4.- _____

5.-Me pregunto si hoy sonara la alarma de incendios

6.-Vamos a un lugar en el que nunca he estado

7.- _____

8.- _____

9.- _____

10.- _____

11.- _____

12.- _____

Me siento **Preocupado** , ¿que puedo hacer?



PREOCUPADO

1.- **PIENSO:** No pasa nada. Aún son míos. Esto es compartir

2.- Espero calmadamente. **PIENSO:** El autocar vendrá pronto

3.- _____

4.- _____

5.- **PIENSO:** Tampoco es un gran problema. Sé cómo taparme los oídos

6.- **PREGUNTO:** ¿A qué otro sitio se parece? O ¿cómo iremos?

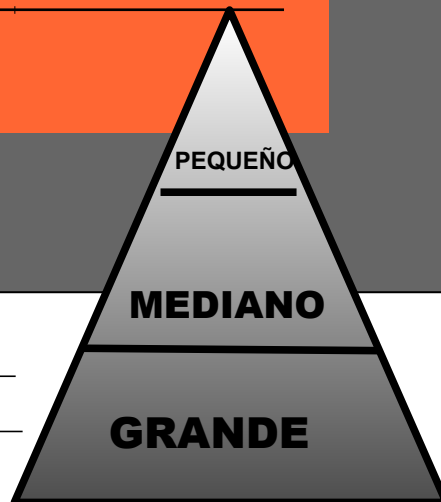
7.- _____

8.- _____

- 9.- _____
- 10.- _____
- 11.- _____
- 12.- _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

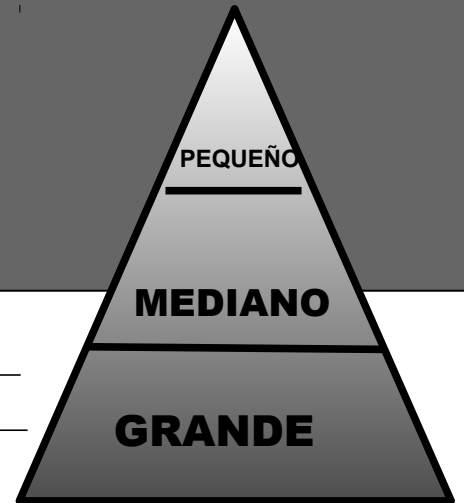
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

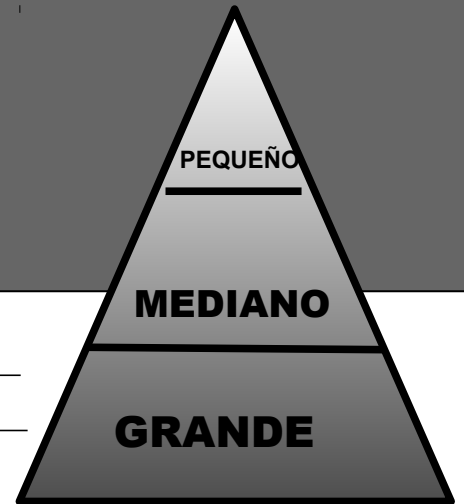
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

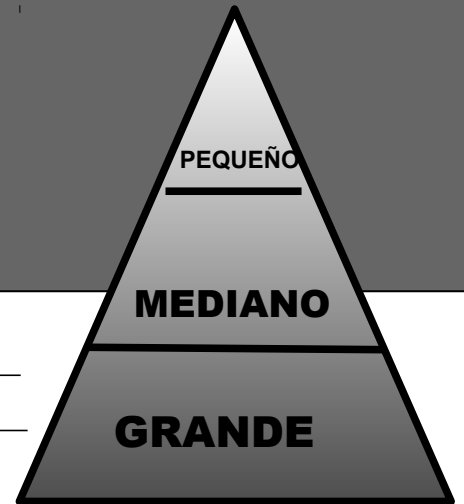
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

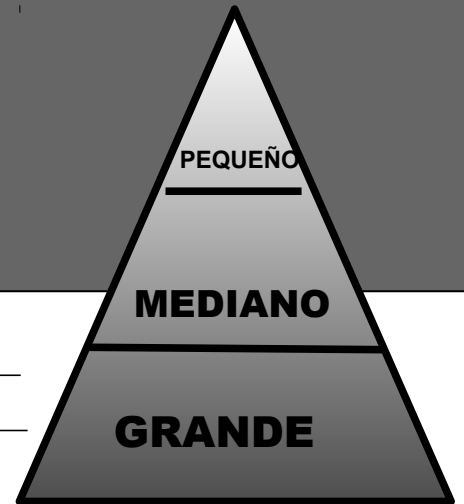
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

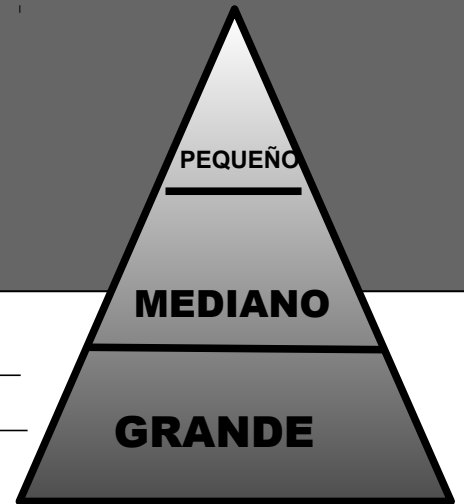
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

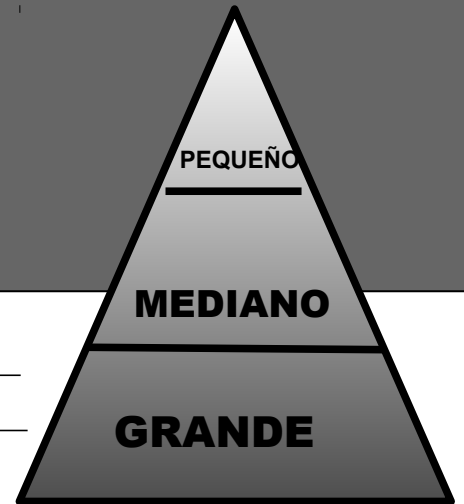
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

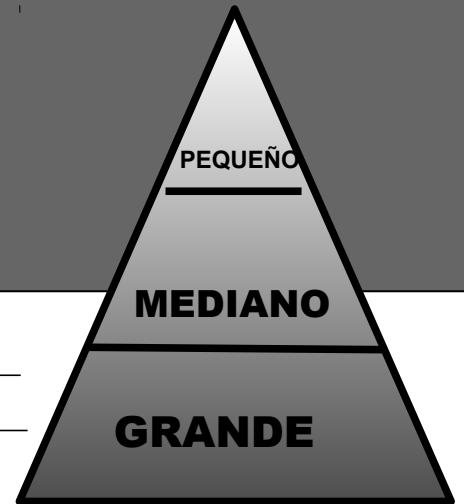
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

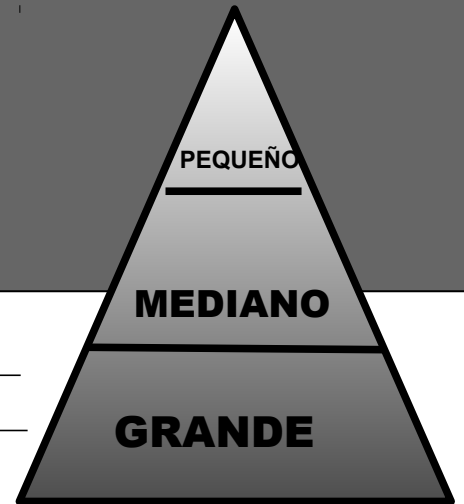
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

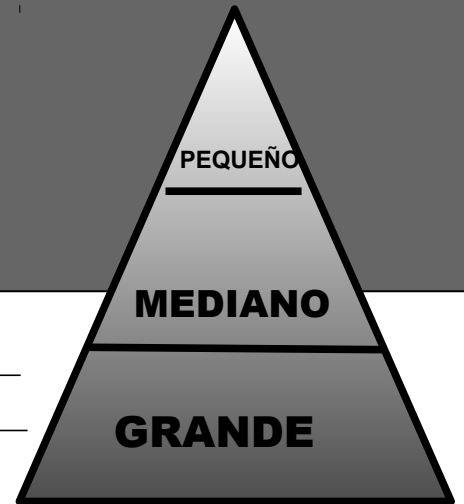
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

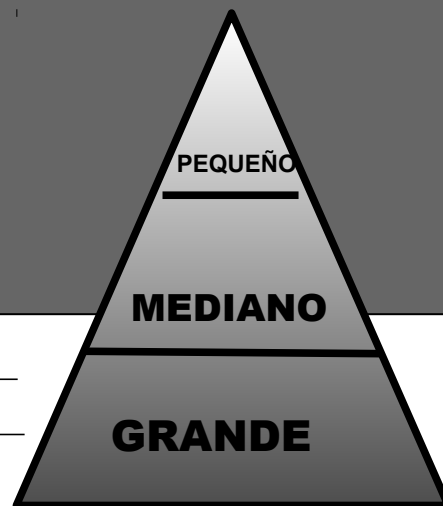
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

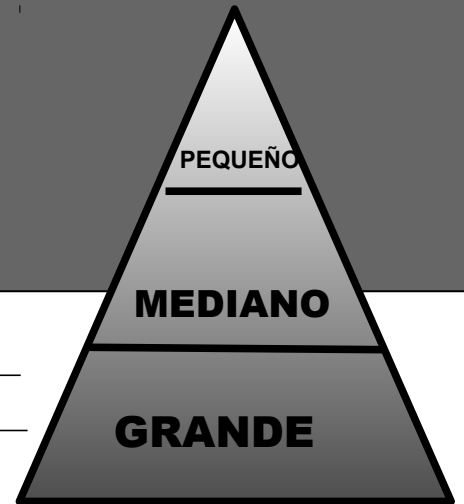
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

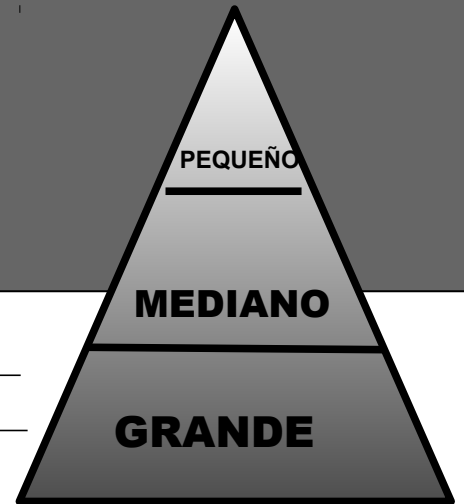
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

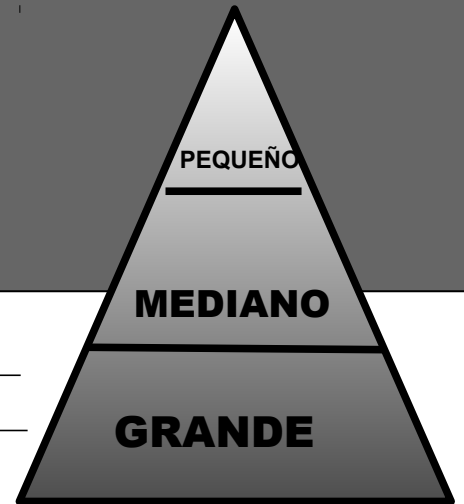
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

PEQUEÑO

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado...

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

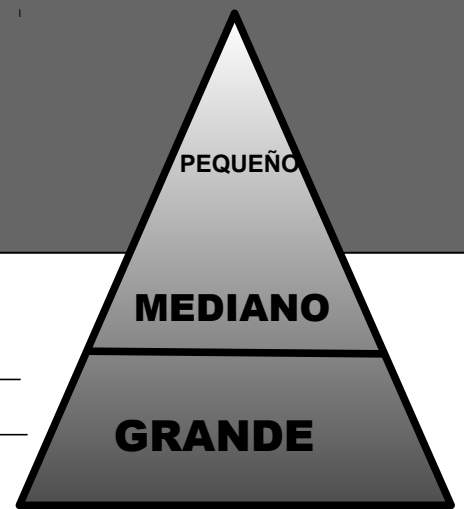
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

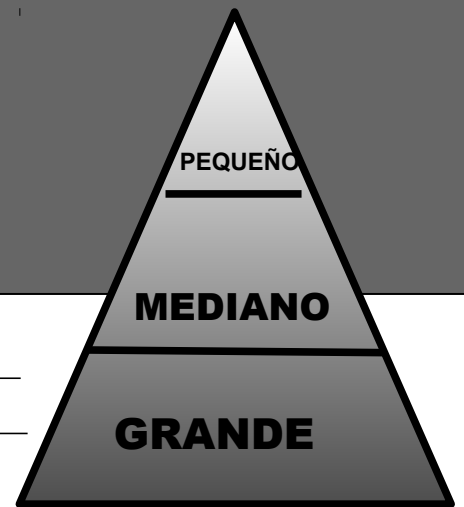
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

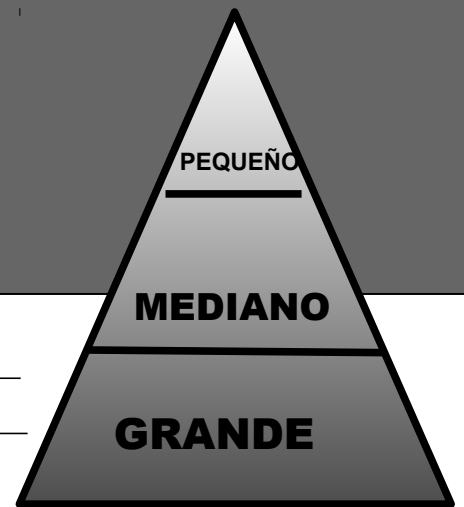
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

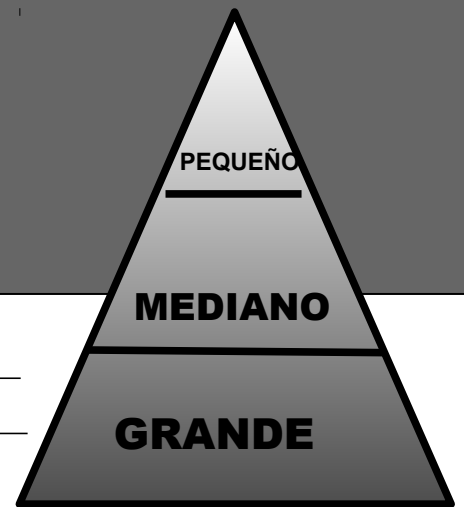
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

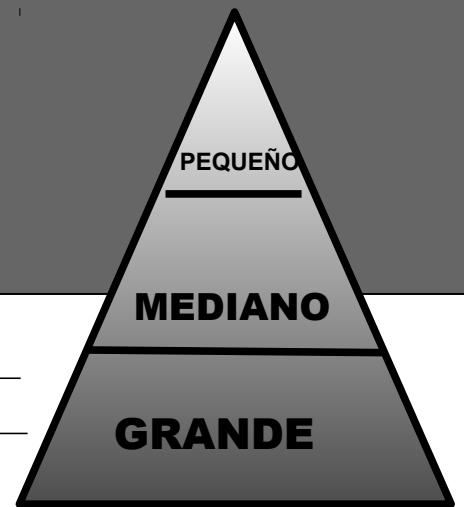
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

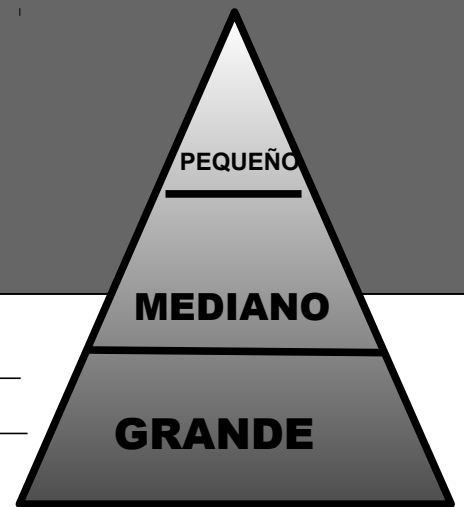
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

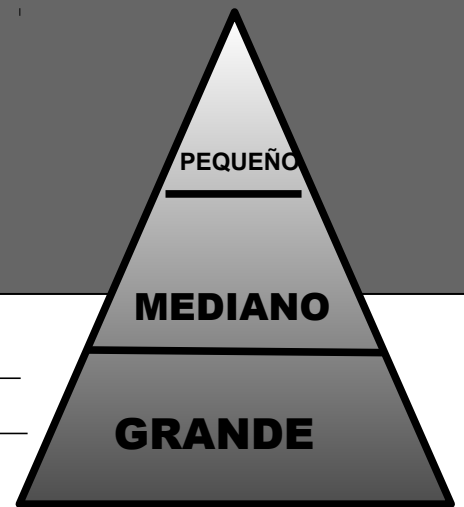
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

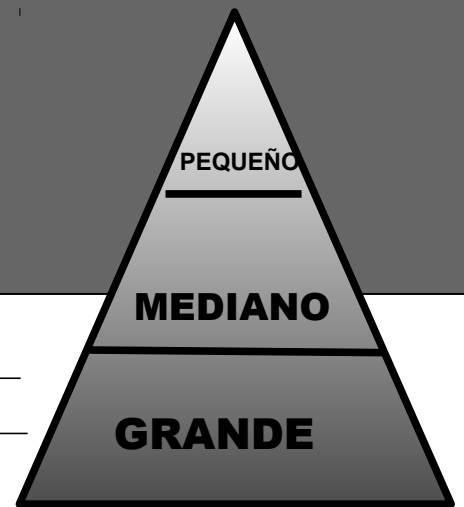
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

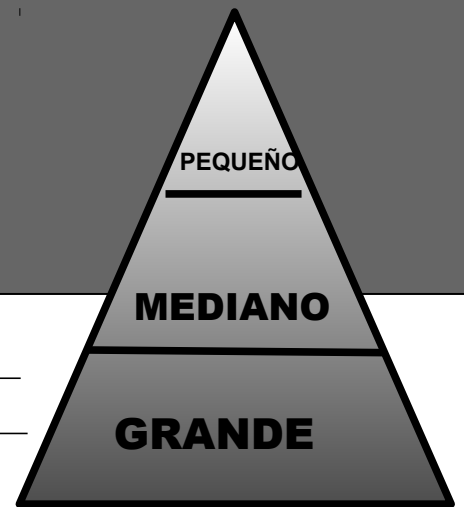
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

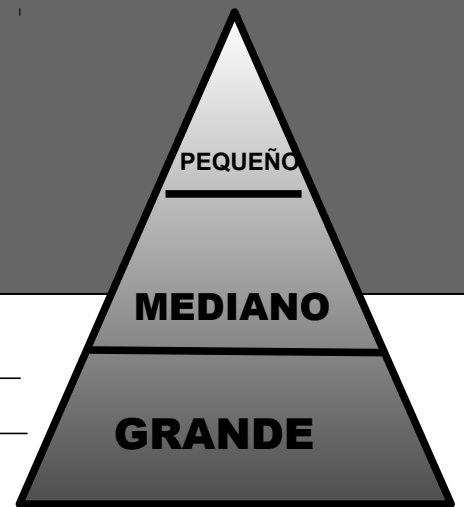
grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Mi libro lleno de sentimientos

Colaboración entre escuela y familia



Hoy _____

Hemos trabajado en: _____

Ejemplos que hemos usado....

PEQUEÑOS SENTIMIENTOS: _____

RESPUESTAS PEQUEÑAS: _____

SENTIMIENTOS MEDIOS _____

RESPUESTA MEDIA _____

SENTIMIENTO GRANDE _____

RESPUESTA GRANDE _____

Emociones que he sentido hoy...

Sentimiento: _____ Tamaño: pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____

Sentimiento: _____ **Tamaño:** pequeño

mediano

grande

Qué ocurrió _____

Qué he hecho o dicho _____
