



# ¿Cómo te sientes hoy?

## PURPOSE //

- Esta actividad es una forma fantástica de pedirles a los estudiantes que hagan una pausa por un momento, se evalúen a sí mismos y respondan a la pregunta "¿Cómo te sientes hoy?" con algo más que "Bien".
- El primer paso para controlar nuestros sentimientos, es identificar exactamente qué es lo que estamos sintiendo.

## OBJECTIVE //

- Identificar tus sentimientos
- Iniciar y promover conversaciones sobre los sentimientos.

## INSTRUCCIONES //

### Materials

- Hoja de "¿Cómo te sientes hoy?"
- Hoja en blanco de "¿Cómo te sientes hoy?"

### Assembly

1. Hoja en blanco (Opcional Plastificarlo)
2. Hoja de "¿Cómo te sientes hoy?" con emojis
3. (Opcional) Idea adicional: imprimir emojis en la página de calcomanías.
4. Colóquelo en una puerta, tablero, pared o en cualquier lugar visible para los estudiantes.

### Application

- Cuando los estudiantes (y el personal) llegan a la escuela, se les invita a seleccionar el emoji con la emoción que mejor se adapte a cómo se sienten esa mañana.
- Después, pueden poner su emoji en la hoja en blanco de "¿Cómo te sientes hoy?" o solo indicarlo en la hoja de emojis.

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

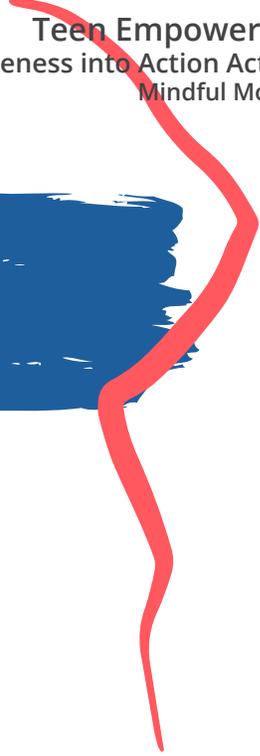
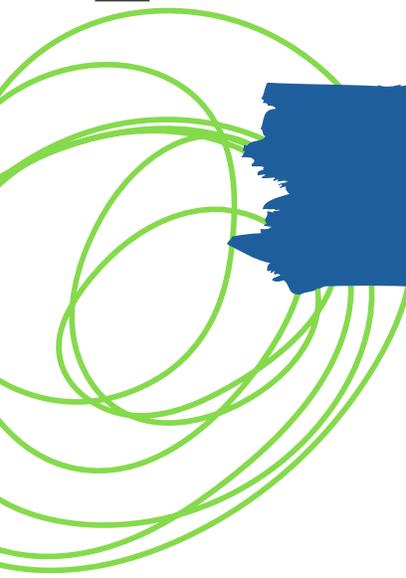
Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)

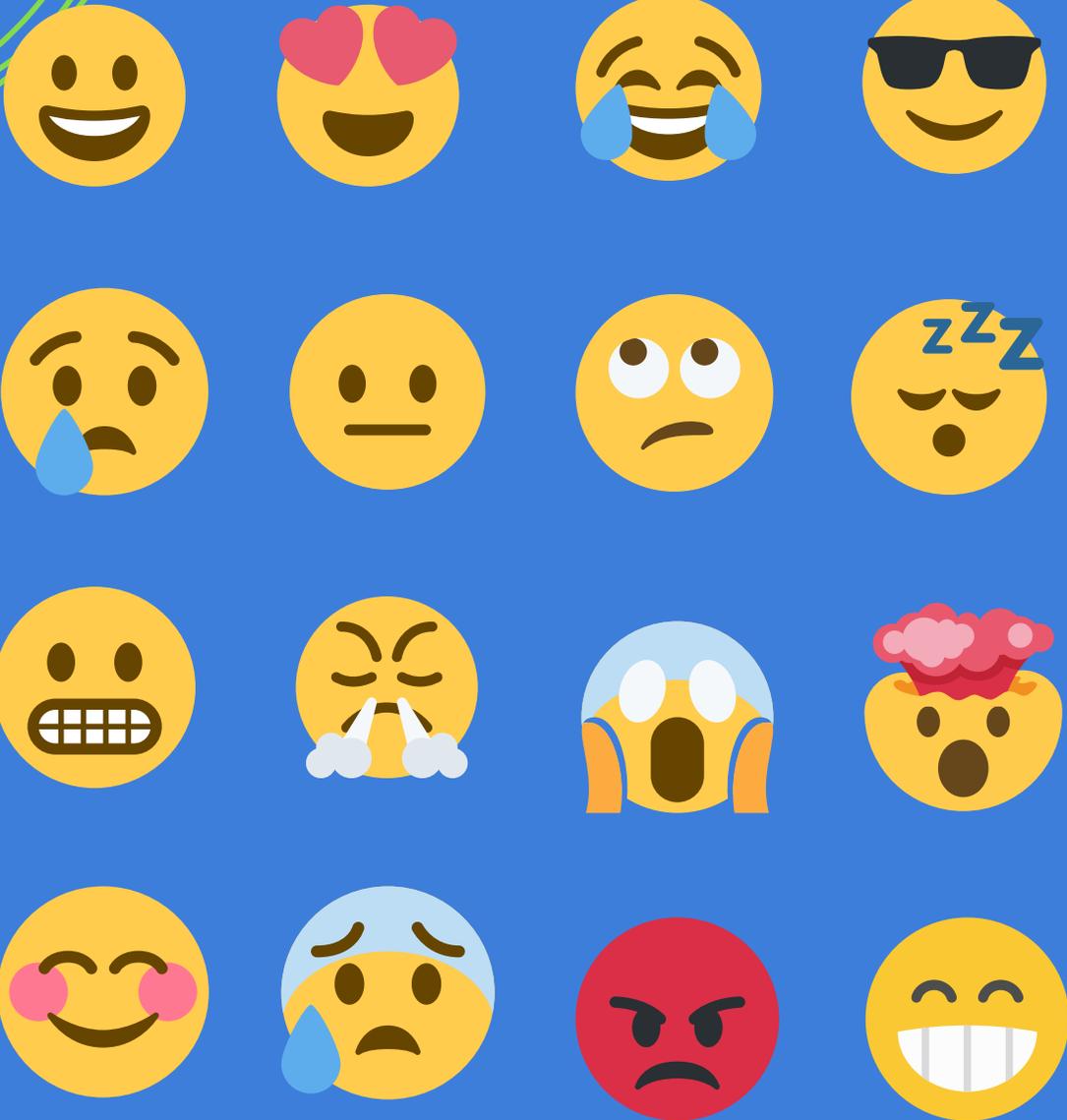
# ¿Cómo te sientes hoy?





¿Cómo te sientes  
hoy?

# ¿Cómo te sientes hoy?





¿Cómo te sientes  
hoy?