

Verificar los estados emocionales de los estudiantes al comienzo del día puede ayudarlo a apoyar su bienestar emocional durante todo el día. Es útil realizar actividades que informen a los estudiantes sobre sus sentimientos durante la reunión de la mañana. Asegúrese de hacer un seguimiento de los sentimientos de los estudiantes después de realizar la actividad de chequeo emocional. El primer paso para manejar las emociones es la capacidad de identificarlas. Utilice el gráfico de emociones a continuación para integrar una discusión sobre las emociones en su reunión diaria de la mañana.

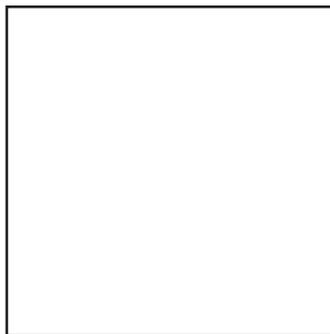
Gráfico de Chequeo Emocional:

- **Gráfico:** Utilice la plantilla adjunta para crear un gráfico de chequeo emocional. Lamine el gráfico y las imágenes de emociones. Coloque un sujetador de velcro en la parte posterior de cada imagen de emoción y en los cuadros proporcionados en el gráfico. Coloque las imágenes de emociones en el gráfico. Señale cada imagen de emoción mientras las nombra. Brinde a cada estudiante la oportunidad de seleccionar su emoción y colocarla en la frase inicial "Me siento". Los estudiantes pueden comunicar sus sentimientos seleccionando la imagen y colocándola al inicio de la oración, verbalmente con una palabra o frase de respuesta, o con comunicación aumentativa y alternativa.
 - Según el estudiante, reduzca la cantidad de imágenes de emociones mostradas. A continuación, guía general:
 - Estudiantes trabajando en el nivel esencial: 2 imágenes
 - Estudiantes que trabajan en el nivel intermedio: 5-6 imágenes
 - Estudiantes que trabajan en los niveles avanzado/tradicional: todas las imágenes.
- **Frascos:** Utilice frascos de cristal, jarrones u otros recipientes transparentes. Pegue las imágenes de emociones adjuntas a los contenedores para etiquetar cada uno con una emoción diferente en el frente (según los niveles de cada estudiante, amplíe la cantidad de emociones para elegir). Entregue a cada estudiante una canica, una pelota de ping pong o un pompón. Haga que los estudiantes se turnen para poner su pelota en el recipiente que representa su estado emocional actual.
- **Buzones:** Utilice buzones pequeños como los que encontrará en una tienda de manualidades. Coloque una de las imágenes de emociones adjuntas en cada buzón. Haga que los estudiantes pongan su foto o nombre en el buzón que represente su estado emocional actual. Esta actividad es una buena opción si tiene estudiantes que se sienten incómodos hablando de sus sentimientos frente a la clase. Haga un seguimiento con los estudiantes después de la actividad para ayudarlos a afrontar o reconocer el sentimiento que están experimentando en un entorno más privado.

Materiales:

- Gráfico de Chequeo Emocional (incluido)
- Imágenes de emociones (proporcionadas)

Me Siento...



A large grid consisting of three rows and four columns of empty rectangular boxes. This grid is designed for students to record their feelings and the reasons behind them during a morning check-in.



Bien 	Mal 	Feliz 	Triste 
Molesto 	Enfermo 	Emocionado 	Sorprendido 
Nervioso 	Preocupado 	Cansado 	Hambriento 