

Índice

Introducción.....	11
Programa de educación emocional para la Educación Infantil ..	19

Capítulo 1

Conciencia emocional	39
Presentación	39
Vocabulario	41
1. ¿Cómo se sienten?.....	43
2. Mi cara refleja... ..	49
3. La varita mágica.....	53
4. Expresiones emocionales.....	56
5. El reloj de las emociones	61
6. ¿Cómo me siento?	66
7. La caja de las emociones	71
8. Emociones de artistas	75
9. Siento las emociones en mi cuerpo	79
Conciencia emocional. Material complementario.....	83

Capítulo 2

Regulación emocional	107
Presentación	107
Vocabulario	109
1. ¡Qué tranquilidad!.....	111
2. No pares de reír.....	115
3. ¿Quieres cantar conmigo?	119
4. ¿Qué puedo hacer cuando me sienta triste?	122
5. ¿Qué puedo hacer cuando me sienta enfadado?	127
6. ¿Qué puedo hacer cuando me sienta asustado?	131
7. Me cuido-respirando conscientemente.....	135
8. Me cuido-practicando yoga	140
9. Me cuido-Practicando mindfulness.....	144
Regulación emocional. Material complementario.....	149

Capítulo 3

Autoestima.....	165
Presentación	166
Vocabulario	168
1. Mi espejo	169
2. Me quieren	172
3. Soy el rey	179
4. Nuestra estrella	184
5. La flor de la amistad.....	187
6. Te necesito y me necesitas	191
7. La caja de los afectos.....	197
8. Mi nombre es.....	201
9. ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta?	205
Autoestima. Material complementario	209

Capítulo 4

Habilidades socio-emocionales	227
Presentación	227
Vocabulario	230
1. ¡Quiero ser el primero de la fila!	231
2. Necesito que me ayudes.....	236
3. ¡Se me ha roto!.....	240
4. No quieren jugar conmigo	244
5. ¡Lo tenía yo primero!.....	251
6. Las historias de pablo y clara.....	256
7. Compartimos	262
8. Siento y pienso en los demás.....	266
9. Quiero y no quiero de ti	270
Habilidades socio-emocionales. Material complementario .	275

Capítulo 5

Habilidades de vida.....	297
Presentación	297
Vocabulario	298
1. El árbol de nuestra vida	299
2. Mi diario de la semana	304
3. Mi colegio.....	308
4. ¿Hacemos un colegio más bonito?	314
5. Mis amigos.....	317
6. Gorros de colores.....	321
7. Deseos.....	326
8. Construimos juntos.....	330
9. Cuido mi entorno	333
Habilidades de vida. Material complementario	337

Anexo	345
Ejemplos de propuestas didácticas	353
Supuestos prácticos.....	357
Supuesto 1	357
Supuesto 2.....	361
Supuesto 3.....	363
Bibliografía	365