

¿Cómo te sientes?

Anthony Browne



GUÍAS DE LECTURA

Este recurso forma parte del programa *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que potencia el desarrollo integral del alumnado a través de la educación emocional, social y creativa, favorece el bienestar y cuidado del docente, mejora el clima de convivencia en la comunidad educativa y fortalece el vínculo del docente con el alumnado. Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación, expresión y regulación emocional, empatía, autoestima, habilidades de comunicación, habilidades de relación, asertividad, pensamiento crítico, pensamiento creativo y toma de decisiones.

Título: ¿Cómo te sientes?

Editorial: Kalandraka

Edad orientativa: 3-5 años

Autor e ilustrador

Anthony Browne

Traductora

Silvia Pérez Tato

Produce

Fundación Botín

Contenidos

Emma Rubio y Fundación Botín

Diseño y maquetación

Marta Díaz

Edición

Fundación Botín

Pedruca, 1. 39003 Santander

www.fundacionbotin.org

© Fundación Botín 2026



ÍNDICE

Presentación	4
Introducción	5
El autor e ilustrador y su obra	7
Actividades	8

Antes de la lectura

Cartas y visitas del mago	8
Emociómetro	8

Durante de la lectura

1. Vamos a explorar... ..	8
2. Y tú ¿dónde lo sientes?	10
3. El tren de las emociones	10
4. Y tú ¿cómo te sientes?	12
5. Libro cantarín	13
6. ¿Cómo podemos ayudar?	13

Después de la lectura

Cartas y visitas del mago	15
---------------------------------	----



PRESENTACIÓN

Esta guía es un instrumento del programa **Educación Responsable** que, enmarcada dentro del recurso *Lecturas y Emociones*, pretende facilitar al mediador¹ su labor en relación con el proceso lector de **¿Cómo te sientes?** de **Anthony Browne**. En ella se ofrecen diversas propuestas de actividades con el fin de reforzar la lectura y, además, desarrollar objetivos relacionados con las áreas emocionales, sociales, creativas y cognitivas del alumnado.

En el [marco pedagógico](#) de literatura podéis profundizar en el carácter y fin de estas guías, así como en diversos aspectos que aparecen a lo largo de ellas.

Sabemos que la lectura puede movilizar sentimientos, recuerdos, emociones y nuevas ideas que hacen que el lector incremente su desarrollo personal. En este sentido, resulta imprescindible la figura de un mediador que lleve a cabo diferentes estrategias dirigidas a reconocer y analizar el contenido de los textos. Las actividades propuestas aportan material de reflexión y valoración sobre el libro seleccionado, así como sobre la vida y obra de su autor e ilustrador. El objetivo es favorecer el diálogo entre lector y texto, razonando sobre las diferentes ideas y sentimientos que transmite la obra y relacionándolos con su mundo emocional. El papel de la persona mediadora debe asumirse con entusiasmo y con responsabilidad, siendo el primer interesado en mejorar y potenciar las relaciones entre la persona lectora y la obra literaria.

La estructura de esta guía de lectura señala tres momentos esenciales en la labor del docente. El primero, **antes de la lectura**, facilita la motivación previa al contacto con el libro con la entrada en escena del Mago de la palabra y la creación del emociómetro, herramienta que ayuda a los alumnos a identificar sus emociones.

A continuación, **durante la lectura** se proponen actividades para desarrollar de forma paralela a la lectura del libro. Las propuestas de esta fase están relacionadas con los textos y responden al desarrollo emocional, social y creativo de los lectores. Además, se ha de reforzar el intercambio de opiniones y la participación en las actividades, algunas de las cuales deben utilizarse, si el docente lo cree conveniente, en función de las reacciones y el interés del alumnado.

Finalmente, en **después de la lectura** vuelve a aparecer el Mago de la palabra ejerciendo como mediador de nuevo con el fin de completar la experiencia positiva que han tenido los niños con el libro.

La guía de lectura es un instrumento en las manos del educador para ayudar a sus alumnos en el desarrollo emocional, social y creativo. En definitiva, este es el objetivo de las actividades que se proponen.

1. A fin de agilizar la lectura usaremos a lo largo del documento algunas figuras en masculino, pero naturalmente, se alude con ellas a ambos géneros.

INTRODUCCIÓN: *El álbum ilustrado*

El álbum ilustrado, como género propio de la Literatura Infantil, resulta difícil de definir y clasificar. En parte, ello es debido a la variedad terminológica que existe para referirse a las narraciones infantiles compuestas de elementos verbales y visuales. Términos como “libro ilustrado” y “libro álbum” se utilizan en castellano, a veces de forma sinónima, para mencionar estas narraciones destinadas al público infantil; en inglés británico se emplea el término “picture book” y en inglés americano también “picturebook”, unido esta vez en una sola palabra.

Lo cierto es que, independientemente del término empleado, y de las distintas perspectivas desde las que el álbum infantil ha sido abordado –la psicología del desarrollo y su efecto terapéutico en el lector, la historia del arte–, o en función de su diversidad temática y estilística–, hay una característica esencial que lo define: la relación de interdependencia que existe entre el texto y la ilustración, dos códigos que se complementan y cooperan de tal forma que la lectura del álbum variaría drásticamente si el texto o la imagen faltaran.

De esta forma, el resultado final de un libro álbum no es la simple suma del significado del texto más las imágenes, sino el mensaje que nace de la interacción de ambos códigos. De hecho, hoy en día, el desarrollo de las nuevas tecnologías y el potencial comunicativo de la imagen y su gran capacidad para desarrollar las emociones, la imaginación y la creatividad evidencian, cada vez más, que el significado raramente se crea solo por medio de la lengua oral o escrita. Aunque la educación ha privilegiado durante mucho tiempo el texto escrito sobre el texto visual, la lectura de la imagen está ganando poco a poco la importancia que merece. En el álbum ilustrado, además, hace posible un género de la Literatura Infantil en el que se requiere claridad expresiva, valor literario, vocación de estilo y equilibrio entre lo implícito y lo explícito.

Dotemos, pues, a la infancia de los conocimientos necesarios para saber leer e interpretar las imágenes. Sin duda, las gramáticas visuales y los

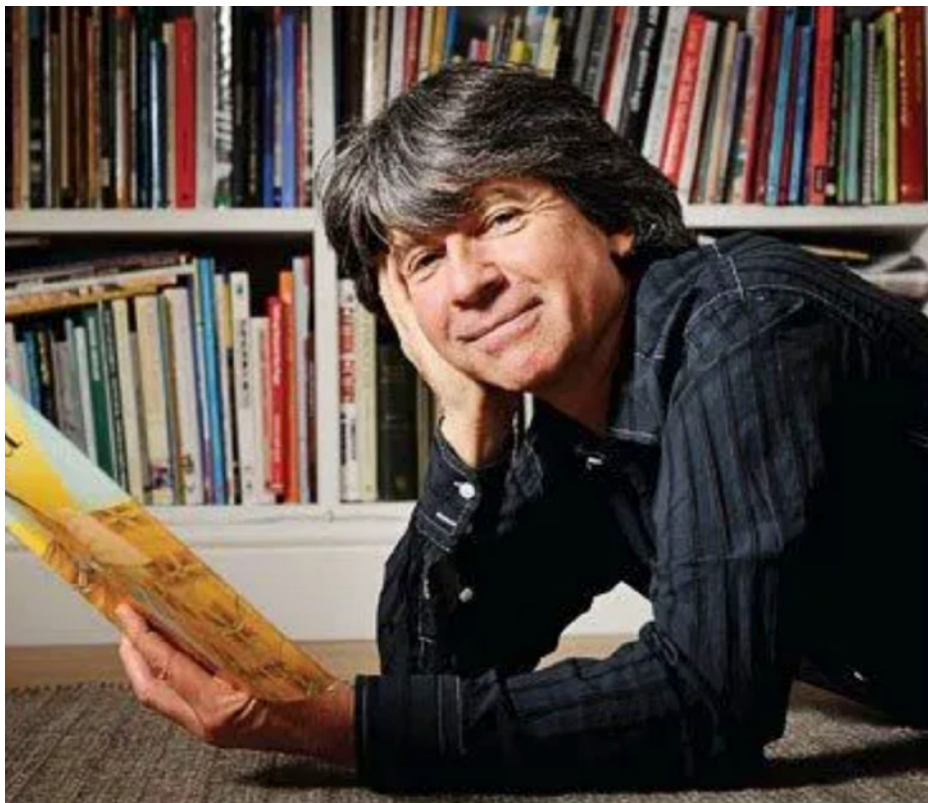
estudios llevados a cabo en las últimas décadas sobre multimodalidad y libros álbum, se ofrecen como un recurso imprescindible en la formación, tanto verbal como visual, de nuestros jóvenes lectores. Algunos de sus rasgos más significativos han sido utilizados para diseñar las actividades que se proponen en esta guía y que ayudarán a los docentes a leer con su alumnado este título.

¿Cómo te sientes? Bueno, a veces me siento aburrido... y a veces me siento solo. A veces estoy muy contento... y otras veces estoy triste. Anthony Browne utiliza a un pequeño gorila, de aspecto simpático y tierno, para explicar cómo se siente en cada momento y así guiar a los más pequeños por esa maraña de sensaciones con las que tienen que aprender a convivir. El texto es breve y se complementa a la perfección con las ilustraciones que recrean los estados de ánimo del personaje a través de la expresión y la actitud. Los dibujos están aderezados con elementos cotidianos de atrezo –juguetes, pinturas, libros...– que refuerzan cada concepto con su correspondiente descripción visual. Anthony Browne juega en este álbum con los colores, los tamaños, las tipografías. Así, los dibujos crecen o disminuyen para representar esos determinados estados de ánimo y las letras son mayúsculas, minúsculas o cursivas en función de su carga emotiva. Igualmente, los colores o la ausencia de los mismos permiten también entender cómo se siente el protagonista y, de paso, el propio lector. **¿Cómo te sientes?** es un libro para prelectores y primeros lectores, un libro de autoconocimiento y de socialización. Todo en él contribuye a crear una atmósfera muy cercana y cálida para que los pequeños entiendan que es normal aburrirse o estar triste a veces.

El profesor también encontrará que cada una de las actividades propuestas trabaja algunas de las variables del programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín, así como áreas curriculares y contextos escolares como puede verse de manera resumida en la siguiente tabla.

	ACTIVIDAD	VARIABLES	ÁREAS CURRICULARES	CONTEXTOS ESCOLARES
DURANTE	1. Vamos a explorar...	- Identificación, expresión y regulación emocional - Autoestima - Habilidades de comunicación - Asertividad - Pensamiento crítico	- Crecimiento en armonía - Comunicación y representación de la realidad	- Identidad personal - Plan lector - Aprendizaje colaborativo
	2. Y tú ¿dónde lo sientes?	- Identificación, expresión y regulación emocional - Autoestima - Empatía - Habilidades de comunicación - Asertividad - Pensamiento crítico - Pensamiento creativo - Toma de decisiones	- Crecimiento en armonía - Comunicación y representación de la realidad	- Identidad personal - Artes, emociones y creatividad - Plan lector - Aprendizaje colaborativo
	3. El tren de las emociones	- Identificación, expresión y regulación emocional - Empatía - Habilidades de relación - Asertividad - Pensamiento crítico - Pensamiento creativo	- Comunicación y representación de la realidad - Crecimiento en armonía - Descubrimiento y exploración del entorno	- Convivencia escolar - Artes, emociones y creatividad - Plan lector - Identidad personal - Aprendizaje colaborativo
	4. Y tú ¿cómo te sientes?	- Identificación, expresión y regulación emocional - Empatía - Habilidades de comunicación - Habilidades de relación - Asertividad - Pensamiento crítico	- Comunicación y representación de la realidad - Crecimiento en armonía	- Convivencia escolar - Identidad personal - Plan lector - Aprendizaje colaborativo
	5. Libro cantarín	- Identificación, expresión y regulación emocional - Habilidades de comunicación - Habilidades de relación - Pensamiento creativo	- Crecimiento en armonía - Comunicación y representación de la realidad	- Artes, emociones y creatividad - Aprendizaje colaborativo - Identidad personal - Plan lector - Convivencia escolar
	6. ¿Cómo podemos ayudar?	- Identificación, expresión y regulación emocional - Empatía - Habilidades de comunicación - Habilidades de relación - Asertividad - Toma de decisiones	- Crecimiento en armonía - Comunicación y representación de la realidad - Descubrimiento y exploración del entorno	- Aprendizaje colaborativo - Identidad personal - Convivencia escolar - Plan lector

EL AUTOR E ILUSTRADOR Y SU OBRA



Anthony Browne autor e ilustrador de esta obra, nació en Sheffield, al norte de Inglaterra, en 1946. Se graduó en el Leeds College of Art y comenzó a especializarse en diseño gráfico. Trabajó en Manchester como dibujante de temas médicos en un hospital y, posteriormente, como diseñador de postales para niños. En 1976 publicó su primer libro,

Through the Magic Mirror, y su primer gran éxito lo alcanzó con *Gorila*, con el que consiguió varios premios importantes: Emill/Kurt Maschler Award, Kate Greenaway Medal, New York Times Illustrated Book y Boston Globe Award Honour Book. En 2000, el IBBY (International Board on Books for Young People), le otorgó el Premio Hans Christian Andersen, en la categoría “Ilustrador”, por la totalidad de su obra. Desde junio de 2001 a marzo de 2002, Browne trabajó como escritor e ilustrador residente en la Tate Gallery. Allí, como parte del proyecto Caminos Visuales, tomó contacto con un millar de niños de escuelas de zonas marginales para realizar actividades de lectura y escritura utilizando los recursos de la Tate Gallery. Fruto de esta experiencia, Browne realizó *El juego de las formas*, un libro en el que aborda el tema de las reacciones humanas frente a las obras de arte. Actualmente, Anthony Browne es considerado uno de los principales creadores de libros y álbum ilustrado en el mundo y ha sido traducido a más de quince idiomas. Las ilustraciones de Browne mezclan el realismo con toques surrealistas y fantásticos y con efectos visuales humorísticos e ingeniosos. Su habilidoso uso del color, patrones y fondos promueven sutilmente una empatía con sus protagonistas. Los gorilas aparecen en muchos de sus libros: “Me recuerdan a mi padre, quien fue un hombre corpulento y fuerte, y a la vez cariñoso, gentil y considerado”.

ACTIVIDADES

Antes de la lectura

CARTAS Y VISITAS DEL MAGO

En cada curso trabajaremos mediante diversas acciones, recibiendo en determinados momentos la visita y las cartas del Mago de la palabra, vuestro ayudante en la tarea de mediadores a la lectura y figura en torno a la cual se articula la aplicación de este recurso.

El primer encuentro, el primer año de implementación del recurso, proporcionará al mago identidad, amistad e ilusión.

El segundo año el mago irá un poco más allá y ahora que ya entrevé la calidad de las vivencias que aportan los libros, querrá conocer lo que se siente al escuchar un cuento por parte de un ser querido, consiguiendo así que el alumnado comprenda que en la magia de los cuentos todos podemos ser magos y que en sus propias casas existen Magos de la palabra.

El último año se concluye con un final para todo el alumnado que finalice el recurso. En esta sesión se revisarán los materiales que se han elaborado durante el curso ya que el mago en sus apariciones encargará distintas tareas a los alumnos.

Elegir la carta y vídeo que os corresponda según el año del programa*.

- [Primera carta del mago primer año y Primera visita](#)
- [Primera carta del mago segundo año y Primera visita](#)
- [Primera carta del mago tercer año y Primera visita](#)

* Si el recurso se inicia en segundo o tercer año, en esa misma sesión o en otra diferente, visionad antes el [VÍDEO 0](#) de la primera aparición del mago.

EMOCIÓMETRO

Si aún no lo has hecho es el momento de construir el emociómetro junto con los alumnos y poner en marcha un **sistema de préstamo de libros** en clase, una de las partes más importantes del recurso.

El emociómetro es una herramienta que ayuda a los alumnos a identificar sus emociones. Su objetivo es facilitar a los más pequeños expresar cómo se sienten de manera gráfica. Para ello, se elaborará un panel, que se situará en un lugar muy visible y a su altura en el aula, con la representación gráfica de las emociones básicas y un espacio donde puedan colocar las fichas que traerán de vuelta de casa.

Paralelamente, usando los ejemplares de los que dispongamos, agrupados por edades y emociones básicas, con sus respectivos subtemas, los pondremos a disposición de los alumnos para su préstamo. Una vez que el alumno escoge el título, se lo lleva a casa junto a una [ficha](#) para completar tras la lectura del libro en familia. Estas, volverán al aula y serán colgadas en el espacio de la emoción predominante.

Durante la lectura

1. VAMOS A EXPLORAR...

Identificación, expresión y regulación emocional; Autoestima; Habilidades de comunicación; Asertividad; Pensamiento crítico | Crecimiento en armonía, Comunicación y representación de la realidad | Identidad personal, Plan lector, Aprendizaje colaborativo

Entremos en el mundo emocional que se plantea en **¿Cómo te sientes?** Nos presenta una gran variedad de emociones de forma directa, lo que hace necesario trabajar cada una de ellas de forma individual para asegurarnos su correcta comprensión por parte de los alumnos.

El objetivo de esta actividad es favorecer la identificación y comprensión de las emociones presentes en el cuento y comenzar a diferenciar entre aquellas que nos resultan más o menos agradables.

Comenzaremos explicando al alumnado que vamos a convertirnos en exploradores del mundo de las emociones. Les haremos ver que todos sentimos emociones y que todas ellas son necesarias.

Vamos a empezar observando la portada de nuestro cuento, fijándonos en cada detalle: los colores, el personaje que aparece, qué elementos encontramos, cómo está escrito el título...

Continuaremos centrando nuestra atención en nuestro protagonista y plantearemos algunas preguntas:

- ¿Qué animal es?
- ¿Dónde vive?
- ¿Qué come?
- ¿Quiénes son sus amigos?

Podemos ponerle un nombre entre todos, fijándonos en su color, su ropa o alguna característica que nos llame la atención.

Seguidamente, preguntaremos al alumnado:

- ¿Qué emoción creéis que siente?
- ¿Está triste o alegre?

Al comenzar la lectura, nos pondremos en corro y recordaremos que con este cuento vamos a explorar muchas emociones que las personas podemos sentir. Explicaremos que algunas nos resultan agradables y otras no tanto, pero todas forman parte de nuestra vida y es importante aprender a convivir con ellas.

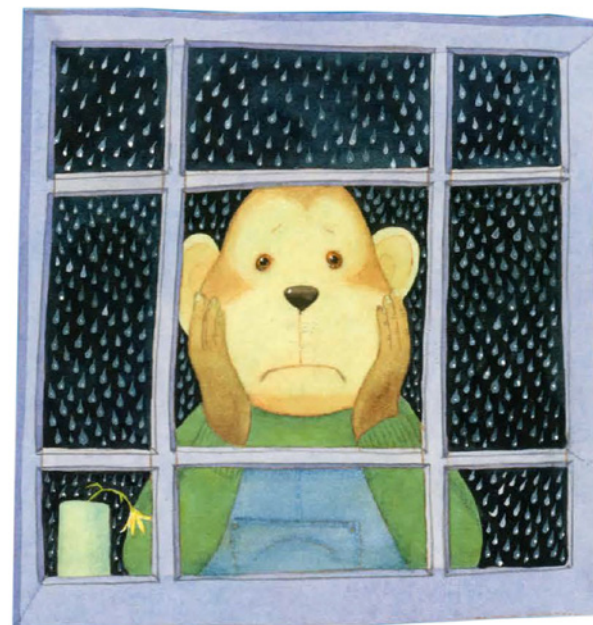
A medida que vayamos avanzando en la lectura, explicaremos el significado de cada emoción para facilitar su comprensión, especialmente aquellas que puedan resultarles más difíciles como la preocupación, la

culpa o la vergüenza. Una vez comprendidas, vamos a pedirles que la representen mediante una expresión facial o con el cuerpo, imitando al personaje. Les preguntaremos si esa emoción les gusta o no y por qué.

Al finalizar la actividad reforzaremos la idea de que, aunque haya emociones que nos agradan más y otras menos, debemos aprender a convivir con todas.

Por último, observaremos la contraportada del libro y, utilizando las preguntas que se plantean en ella, realizaremos una pequeña dinámica para identificar el estado emocional de nuestra clase en ese momento.

EMOCIÓMETRO: Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.



2. Y TÚ, ¿DÓNDE LO SIENTES?

Identificación, expresión y regulación emocional; Autoestima; Empatía; Habilidades de comunicación; Asertividad; Pensamiento crítico; Pensamiento creativo; Toma de decisiones | Crecimiento en armonía, Comunicación y representación de la realidad | Identidad personal; Artes, emociones y creatividad; Plan lector; Aprendizaje colaborativo.

Con esta actividad se trabajará el autoconcepto del alumnado y la conciencia del componente fisiológico de las emociones, identificando cómo estas pueden manifestarse en diferentes partes del cuerpo. Al mismo tiempo, se reforzará la identificación y expresión emocional.

En primer lugar, los alumnos, con ayuda del docente, dibujarán su silueta sobre papel continuo. Una vez que todas estén realizadas, se les dará la oportunidad de personalizarlas. Para ello, deberán dibujarse a sí mismos, representando cómo se ven: el color de su pelo, de sus ojos, de su piel y otros rasgos que consideren característicos, rellenando así su silueta.

Durante este proceso se fomentará la reflexión sobre la diversidad y la singularidad de cada persona, ayudándoles a comprender que todos somos diferentes y que esas diferencias nos enriquecen. Para ello se podrán utilizar frases como:

- “Yo soy más bajo que mis compañeros y esto me ayuda a...”
- “Tengo el pelo muy corto y ...”
- “Soy muy alegre y en casa...”

Una vez terminadas, colgaremos las siluetas de cada alumno en la pared del aula.

Por otro lado, retomaremos todas las emociones que aparecen en el cuento y elaboraremos fichas redondas, una para cada emoción y para cada alumno. De esta forma, cada estudiante dispondrá de un pequeño juego de fichas con las emociones trabajadas en la historia.

Después, se les pedirá que pinten cada ficha del color que ellos elijan. Cuando todas estén coloreadas, el docente irá nombrando o mostrando cada emoción y preguntará en qué parte del cuerpo sienten esa emoción. Posteriormente, uno a uno, irán pegando la ficha correspondiente en la parte de su silueta donde consideren que experimentan esa emoción.

Es importante que cada alumno tome esta decisión de forma individual, ya que las emociones pueden sentirse de manera diferente en cada persona. Puede que algunos coincidan en sus elecciones y otros no. Por ejemplo, la tristeza puede asociarse con los ojos por las lágrimas, el enfado con los puños o la tensión en el cuerpo, etc. Todas las respuestas son correctas y aplaudiremos cada una.

De este modo, los alumnos estarán trabajando la identificación, expresión y conciencia corporal de las emociones. Esta estrategia está también presente en el cuento a través de las distintas ilustraciones y colores empleados con cada emoción. El cuento nos puede servir de apoyo visual para introducir y guiar la actividad a los alumnos.

Terminarán firmando su silueta, escribiendo su nombre o una palabra que lo represente para poder identificarla.

EMOCIÓMETRO: Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.

3. EL TREN DE LAS EMOCIONES

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de relación; Asertividad; Pensamiento crítico; Pensamiento creativo | Crecimiento en armonía, Descubrimiento y exploración del entorno, Comunicación y representación de la realidad | Identidad personal; Artes, emociones y creatividad; Convivencia escolar; Plan lector; Aprendizaje colaborativo.

En esta actividad realizaremos un recorrido por todas nuestras emociones, al igual que el protagonista del cuento **¿Cómo te sientes?** Con

este viaje trabajaremos la identificación y expresión de las emociones, asociándolas a objetos y situaciones de nuestra vida cotidiana.

Para ello viajaremos en un tren creado por los alumnos donde cada vagón representará una emoción distinta. Para construirlo utilizaremos cajas que sirvan como vagones. Estas podrán unirse mediante cuerda o colocarse apoyadas en la pared. Los alumnos las pintarán y decorarán libremente. Como alternativa, los vagones también pueden dibujarse en cartulina o papel continuo y colocarse en la pared del aula.

Una vez construido el tren, elegiremos las emociones del cuento que queremos trabajar y asociaremos una a cada vagón. Con la ayuda del docente, los alumnos añadirán a cada vagón objetos, recortes o materiales que relacionen con la emoción correspondiente, intentando trabajar los cinco sentidos.

A través de los sentidos los alumnos descubren el mundo. Con este ejercicio podrán identificar y expresar emociones relacionándolas con experiencias sensoriales, objetos, acciones o situaciones de su vida cotidiana.

Por ejemplo, en el vagón de la alegría podrán añadir:

- Cosas que nos alegra ver: un regalo, una sonrisa, el sol, a papá y mamá.
- Cosas que nos alegra oír: la risa, nuestra canción favorita, el chapoteo.
- Cosas que nos alegra oler: un bizcocho recién hecho, la colonia de la abuela.
- Cosas que nos alegra tocar: nuestro peluche favorito, abrazar a nuestros familiares.
- Cosas que nos alegra saborear: las gominolas o nuestro plato favorito.

Seguiremos los mismos pasos con cada una de las emociones. Los objetos utilizados pueden ser recortes de revistas, dibujos creados o materiales que los alumnos traigan de casa, lo que permitirá enriquecer cada vagón con múltiples propuestas.

Posteriormente, realizaremos una dinámica lúdica en la que el docente planteará distintas situaciones de la vida cotidiana y preguntará al alumnado: «¿A qué vagón iríamos?». Los alumnos deberán identificar la emoción que asocian a esa situación y señalar el vagón correspondiente.

Por ejemplo:

- El día de nuestro cumpleaños, ¿a qué vagón iríamos?
- Cuando se rompe nuestro juguete favorito, ¿qué vagón elegiríamos?
- Cuando es de noche y estamos a oscuras, ¿a qué vagón iríamos?

Si el tren de las emociones permanece en el aula, podrá utilizarse durante todo el curso para trabajar las emociones que surjan en situaciones cotidianas, convirtiéndose en un recurso permanente de educación emocional.

Esta actividad puede relacionarse con la actividad de “[Los sentidos](#)” del Banco de Herramientas que trabaja la autoestima. Puede ser una nueva oportunidad para explorar los sentidos e incluso podrían trabajarse de forma complementaria.

EMOCIÓMETRO: Alegría, enfado, asco, miedo, sorpresa y tristeza.



4. Y TÚ, ¿CÓMO TE SIENTES?

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de comunicación; Habilidades de relación, Asertividad; Pensamiento crítico | Crecimiento en armonía, Comunicación y representación de la realidad | Identidad personal, Plan lector, Aprendizaje colaborativo, Convivencia escolar.

El comienzo y el final del libro están unidos por la misma pregunta: “¿cómo te sientes?”. Esto es una oportunidad estupenda para promover la identificación y expresión de las emociones de nuestros alumnos. En esta ocasión lo haremos a través de un pequeño juego de dramatización utilizando caretas, convirtiéndonos en actores.

El objetivo que buscamos es familiarizar a los alumnos con las expresiones faciales y corporales asociadas a cada emoción.

Para ello prepararemos distintas caretas con la cara del mono protagonista del cuento representando las emociones básicas. Las recortaremos y, para poder sujetarlas, podremos pegarles un palo o colocarles una goma elástica. Como alternativa, también se pueden utilizar los emoticonos del emociómetro del aula.

Colocaremos todas las caretas de forma que cada alumno pueda elegir una, procurando que todas las emociones básicas estén representadas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.

Una vez que cada alumno haya seleccionado su careta, comenzará a moverse por el aula representando corporalmente la emoción que le ha tocado. El docente podrá ayudar en aquellos casos en los que la emoción resulte menos familiar para el alumnado.

A continuación, el docente seleccionará al azar a uno de los alumnos y lo situará frente al grupo. Entonces preguntará al resto de la clase: «¿Cómo se siente?». Se tratará de un pequeño juego de adivinanzas, en el que los alumnos deberán observar atentamente la careta y la expresión corporal de su compañero. El resto del grupo deberá identificar

¿Cómo te sientes?

la emoción representada y explicar por qué creen que se trata de esa emoción. El primer alumno que acierte será el siguiente en colocarse en el centro del grupo para representar su emoción, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

Con esta actividad, el alumnado aprenderá a fijarse en los rasgos faciales y corporales que nos ayudan a reconocer las emociones de los demás, favoreciendo así el desarrollo de la empatía y la expresión emocional.

Finalmente, las caretas podrán guardarse en un saco o en el emociómetro del aula para utilizarlas de manera habitual en diferentes momentos del día. Por ejemplo, el docente podrá preguntar: «¿Cómo te sientes hoy?», y los alumnos podrán elegir la careta que mejor represente su estado emocional y explicar el motivo. De este modo se fomenta un diálogo emocional continuo en el aula, ayudando al alumnado a reconocer, expresar y compartir sus emociones.

EMOCIÓMETRO: Alegría, asco, enfado, sorpresa, miedo y tristeza.

5. LIBRO CANTARÍN

Identificación, expresión y regulación emocional; Habilidades de comunicación; Habilidades de relación; Pensamiento creativo | Crecimiento en armonía, Comunicación y representación de la realidad | Artes, emociones y creatividad; Identidad personal; Plan lector; Aprendizaje colaborativo; Convivencia escolar.

Tras una primera lectura general del cuento **¿Cómo te sientes?**, seleccionaremos algunas páginas o, si se considera adecuado, el cuento completo para dramatizarlo a través del canto y el movimiento.

En primer lugar, el docente decidirá y ensayará con los alumnos una caracterización concreta para cada una de las emociones que se van a utilizar en la dramatización. De este modo, cada emoción tendrá un gesto o movimiento determinado, ya sea mediante una expresión facial, una postura corporal o una pequeña acción física que permita identificarla

con facilidad. Por ejemplo, cuando representemos la alegría podremos dar saltos o palmadas, mientras que para otras emociones se podrán proponer movimientos que las sugieran o representen.

Podemos apoyarnos en las expresiones faciales y corporales que utiliza el protagonista del libro y que nos servirán como referencia para interpretar cada emoción.

A continuación, se pondrá una música conocida por el alumnado y se comenzará a leer de nuevo el libro. Durante la lectura, los alumnos cantarán y representarán con su cuerpo cada emoción, repitiendo tres veces la palabra y el movimiento asociado. Por ejemplo:

«Bueno, a veces me siento aburriiido, aburriiido, aburriiido...
y a veces me siento solo, solo, solo...
a veces estoy muy contento!, icontento!, icontento!».

De forma divertida y dinámica, los alumnos experimentarán una lectura distinta del libro mucho más participativa facilitándoles la identificación, expresión y vivencia de las emociones a través del cuerpo, la música y el movimiento. Esta actividad puede complementarse con la “Canción de las emociones” del Banco de Herramientas, que trabaja las emociones básicas también a través de la música y el baile.

EMOCIÓMETRO: Alegría, asco, enfado, miedo, sorpresa y tristeza.

6. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de comunicación; Habilidades de relación; Asertividad; Toma de decisiones | Crecimiento en armonía, Comunicación y representación de la realidad, Descubrimiento y exploración del entorno | Identidad personal, Convivencia escolar, Plan lector, Aprendizaje colaborativo.

En esta actividad trabajaremos la empatía del alumnado con la ayuda de un “intermediario” que facilite la expresión emocional de los niños.

Este intermediario será un muñeco o peluche que algún alumno pueda traer de casa y que identificaremos con el personaje del cuento **¿Cómo te sientes?**

Formaremos un gran corro con toda la clase y presentaremos al muñeco. Explicaremos que el protagonista del cuento ha llegado a la clase para quedarse con nosotros hasta final de curso y que necesita nuestra ayuda.

En primer lugar, entre todos buscaremos un nombre para el muñeco, en caso de que no se haya hecho en la primera actividad. Para ello podemos fijarnos en su color, en alguna característica que nos haya llamado la atención o en alguna de las emociones que más nos haya gustado de las que aparecen en el cuento...

Explicaremos a los alumnos que hay veces que nos sentimos tristes, enfadados o preocupados y necesitamos la ayuda de los demás para sentirnos mejor y más felices. Esto es lo que le pasa a nuestro nuevo amigo: necesita nuestra ayuda. El docente se situará en el corro con el peluche y comenzará a nombrar algunas emociones presentes en el cuento: tristeza, enfado, miedo, aburrimiento, soledad, preocupación... A medida que vaya nombrando cada emoción, la representará con el muñeco y, seguidamente, preguntará al grupo: «¿Cómo podemos ayudarle?»

Con cada emoción irán surgiendo distintas ideas, que se podrán representar con el muñeco de forma simbólica. Por ejemplo:

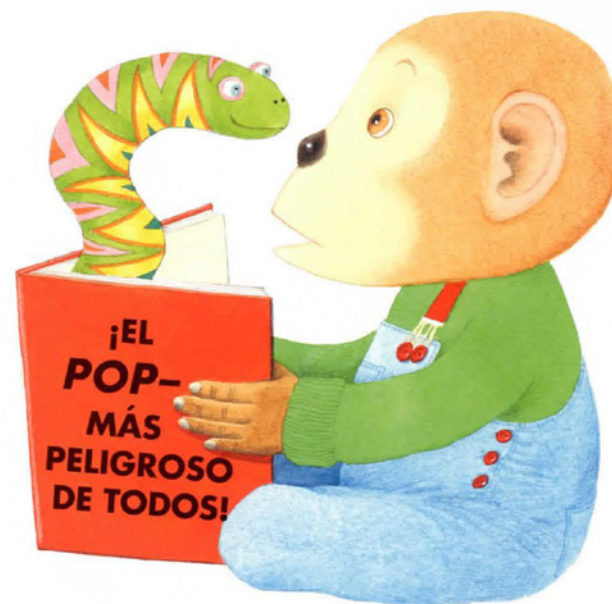
- Si está aburrido, podemos jugar con él. Para representarlo, cogemos el peluche y daremos vueltas en corro.
- Si está triste, podemos darle un abrazo entre todos.
- Si tiene miedo, podemos acompañarlo o hablar con él para que se sienta más seguro.

De esta manera, el alumnado reflexionará sobre formas de ayudar a los demás cuando experimentan emociones difíciles, desarrollando actitudes de empatía y apoyo.

Para finalizar la actividad, realizaremos una ronda de abrazos al muñeco y lo colocaremos en un lugar visible y accesible del aula. El docente explicará que nuestro protagonista nos acompañará durante todo el curso y que, siempre que necesitemos sentirnos mejor o queramos ayudar a alguien que lo necesite, podremos acudir a él.

Además, recordaremos que también podemos apoyarnos en nuestros compañeros y en el docente, fomentando así un clima de confianza y cuidado dentro del aula.

EMOCÍÓMETRO: Alegría, asco, enfado, sorpresa, miedo y tristeza.



Después de la lectura

Tras haber trabajado los **álbumes de referencia en el aula, leer en familia** y reflejar la lectura en el **emociómetro**, es el momento de recibir la **2ª carta y visita del mago**.

Elegir la carta y vídeo que os corresponda según el año del programa:

- [Segunda carta del mago primer año y Segunda visita](#)
- [Segunda carta del mago segundo año y Segunda visita](#)
- [Segunda carta del mago tercer año y Segunda visita](#)

