

**CALENDARIO
DE LAS
EMOCIONES
GRADO 5**

I.E. T SAGRADA FAMILIA

1

1



Hoy mirare a los
ojos a las personas
cuando hable con
ellas.

2

2



Escribe o has un
cartel con
imágenes de los
buenos propósitos
que tienes para
este mes.

3

3



Hoy participo en clase
haciendo una pregunta
de aquello que no
entiendo

4

4



Hoy le diré te quiero a las personas con las que vivo y comparto.

5

5



Pregunta hoy a alguien ¿Cómo está? Y escúchalo con atención.

6

6



Hoy es el día de la sinceridad, no excusas no mentiras a nadie.

7

7



Toma un tiempo de tu día para que tengas un momento de gratitud con el creador y puedas a través de una oración hacerle una petición y darle gracias por su cuidado.

8

8



Hoy vas a realizar con ayuda de un adulto, ejercicios de respiración durante 5 minutos.

9

9



Hoy obedezco a mis mayores al primer llamado.

10

10



Hoy sé amable con la Naturaleza, para ello debes buscar en casa que puedes reciclar y sepáralo de lo que se consideran desechos.

11

11



Hoy compartiremos juntos y cenaremos sin celulares en la mesa

12

12



Contaré a alguien que cosas me enojan y le preguntaré que le hace enfadar.

13

13



Abraza a alguien
que se sienta
triste.

14

14



Hoy daré un
obsequio o elogiaré
a alguien que
quiera mucho.

15

15



Deja un lindo un
mensaje o carta
elaborada por ti en
la puerta de un
vecino.

16



Haré una pausa activa para bailar algo que me guste.

17



Toma un tiempo con ayuda de un adulto y preparen juntos una rica receta para la familia.

18



Hoy escribo 5 cosas buenas que me ha traído este tiempo de cuarentena.



19



Pide a un adulto o lee tú mismo(a) un hermoso cuento de la colección semilla.

20



Hoy haré una buena acción y ayudaré a alguien que lo necesite.

21



Escucharé y cantaré mi canción favorita, contaré a mamá porque me gusta esta canción.

22

22



Hablaré con
alguien de aquello
a lo cual le tengo
miedo.

23

23



Hoy escribiré una
nota secreta
expresándole a
alguien cinco
calidades que tiene.

24



Colorea una mándala,
¡sabes esto
tranquiliza! Luego
enseña tu trabajo a tu
profesor de artística.

25



Dibuja un lugar bonito o agradable que deseas visitar, en algún momento.

26



Has una recopilación de chistes y cuéntalos a tus familiares.

27



Hoy vas a ayudar con mucho amor en la realización de las labores de la casa.



28



Hoy prohibido
quejarme.

29



Hoy haremos un
ejercicio de
respiración 5 minutos

30

30



Hoy escribe una
nota de gratitud
para el adulto que te
ha ayudado con tus
labores escolares.