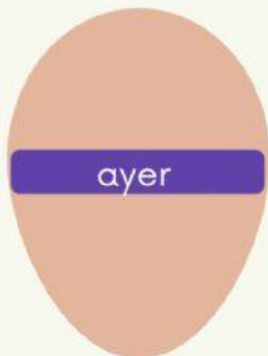




1

Mis emociones

1.- Cuenta cómo te sientes.



ayer

Ayer me sentí:



ahora

Hoy me siento:



mañana

Mañana espero sentirme:

2

Las emociones de los demás

2.- A veces no es tan sencillo entender cómo se sienten los que nos rodean, pero tenemos que intentarlo

Une con flechas y ayuda al gato a entender como se siente:

Eh, ¿qué es eso?
¡Tengo que atraparlo!

¡Dame
ya de
comer!

¡Hola! ¡Seamos
amigos!

¡No! Ni me
hables.



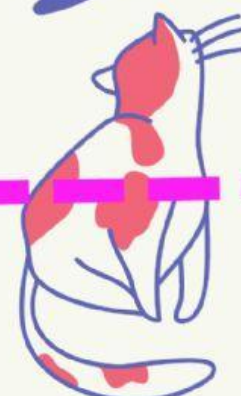
Gruñón y
hambriento



Curioso y
aventurero



Enfadado y
desinteresado



Tierno
y cariñoso

3

¿Y QUÉ PODEMOS HACER?

¿De qué COLOR te sientes hoy?



¿Te sientes
que vas
hacia el
ROJO?



PARA



PIENSA



RESPIRACIÓN

Cosas que puedes intentar
para volver al VERDE





¿Y QUÉ + PODEMOS HACER?

Red de apoyo emocional



Seguramente hay personas con las que te sientes con mayor confianza para hablar algunos temas como tus emociones. Eso es una red de apoyo. Es un grupo de personas que te ayudan a contener tus emociones. ¿Sabes quien es tu red de apoyo? ¿NO? Pues vamos a averiguarlo



CiberCaixa Mallos



Red de apoyo emocional

Actividad. En cada dedo de la mano, escribe el nombre de una persona con la que te sientas en confianza para hablar de tus emociones.



CiberCaixa Mallos

