

Las emociones

Las **emociones** son **reacciones** que tenemos cuando algo bueno o malo nos pasa. Las expresamos a través de la cara y el cuerpo con **gestos, expresiones**. También las expresamos a través de **sensaciones** y **pensamientos** porque nos hacen sentir cosas por dentro, como **alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa** o **asco**. Nos ayudan a entender lo que vivimos y a **expresar** cómo nos sentimos.

Cuando estás **feliz**, sonríes.

Cuando estás **triste**, tu cara se ve seria y puedes tener ganas de llorar.

Cuando tienes **miedo**, tu corazón late rápido y quieres esconderte.

Cuando estás **enojado**, tu cara se pone roja, frunces el ceño, tu mirada cambia y a veces gritas.

Cuando estás **sorprendido**, tus ojos se abren más. Dependiendo de la sorpresa te ríes, te alegras, te enojas o te asustas.

Cuando sientes **asco**, tu cara se arruga, frunces la nariz y rechazas la comida o lo que no te gusta.

Actividad 1: Lee el siguiente cuento.

La casa de las emociones

Había una vez un niño llamado Juan que descubrió una casita mágica dentro de su corazón. Esa casita tenía muchas habitaciones, y en cada una vivía una emoción diferente.

En la habitación amarilla vivía la Alegría, que saltaba y reía cada vez que Juan jugaba con sus amigos. Cuando Alegría salía, la cara de Juan se llenaba de sonrisas y su cuerpo se sentía ligero como una pluma.

En la habitación azul estaba la Tristeza, que aparecía cuando Juan perdía un juguete o extrañaba a alguien. Tristeza hacía que su cara se pusiera seria y que sus ojos quisieran llorar.

En la habitación negra vivía el Miedo, que despertaba cuando Juan escuchaba un ruido fuerte en la noche. Miedo hacía que su corazón latiera rápido y que quisiera esconderse bajo las cobijas.

Juan aprendió que todas esas emociones eran importantes. Cada una le ayudaba a entender lo que estaba viviendo y a mostrarlo a los demás. Así, aunque algunas no le gustaban tanto, comprendió que todas eran parte de él y que lo hacían especial.

Actividad 2: Lee cada una de las preguntas y arrastra la respuesta correcta.

1. ¿Dónde encontró Juan la casita mágica?

2. ¿Qué emoción vivía en la habitación amarilla?

3. ¿Qué hacía la Tristeza cuando Juan perdía un juguete?

4. ¿Cómo reaccionaba el cuerpo de Juan cuando aparecía el Miedo?

Le ponía la cara seria y sentía ganas de llorar

Su corazón latía rápido y quería esconderse

Alegría

Dentro de su corazón

Actividad 3: Observa las imágenes y escribe con minúsculas el nombre de cada emoción.

