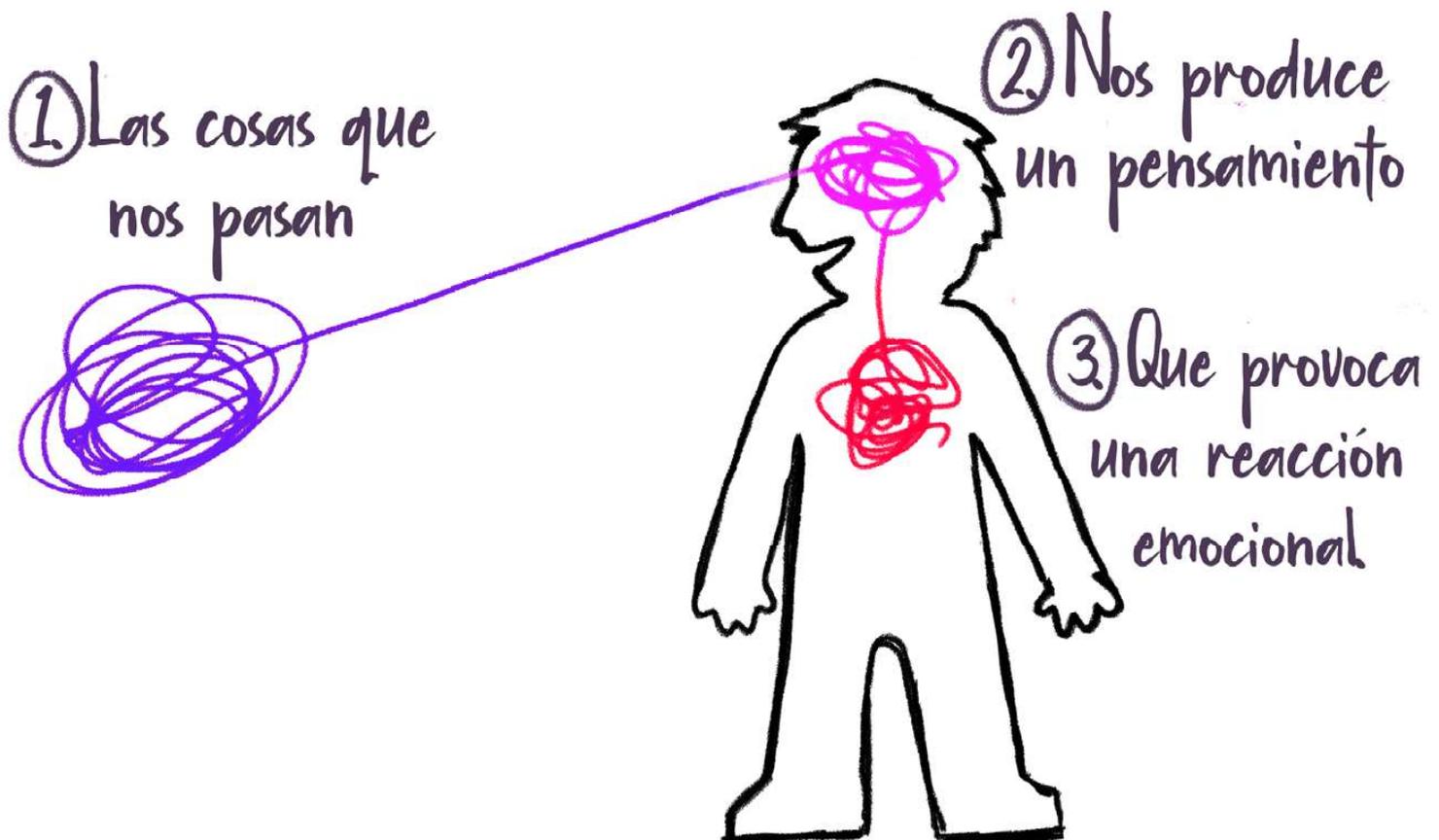


Hola, este cuaderno es para vosotros, los niños y niñas que estáis en casa por culpa de un bichito que se llama coronavirus.

Cuando estamos sin salir muchos días podemos llegar a sentir muchas emociones distintas, algunas nos gustan más y otras menos... con estas actividades vamos a conocerlas mejor y aprenderemos a manejarlas para sentirnos mejor.

Lo primero de todo:

¿Qué es una emoción?



A veces es un pensamiento
muy escurridizo

y no lo podemos
encontrar en
nuestra cabeza.



Las emociones son muy rápidas,
tanto que estamos dentro de ellas
sin darnos casi cuenta.



Llorar, gritar, reír, son producto
de las emociones que sentimos

Si me gusta mucho un juguete,
lo pierdo y pienso que...

"nunca más
encontraré otro igual"

estaré muy
TRISTE



en cambio si pienso...

"Tengo otros
juguetes y no es tan
importante"

estaré mas
TRANQUIL@

Si suspendo un examen
y pienso que...

"me castigarán"

siento
MIEDO

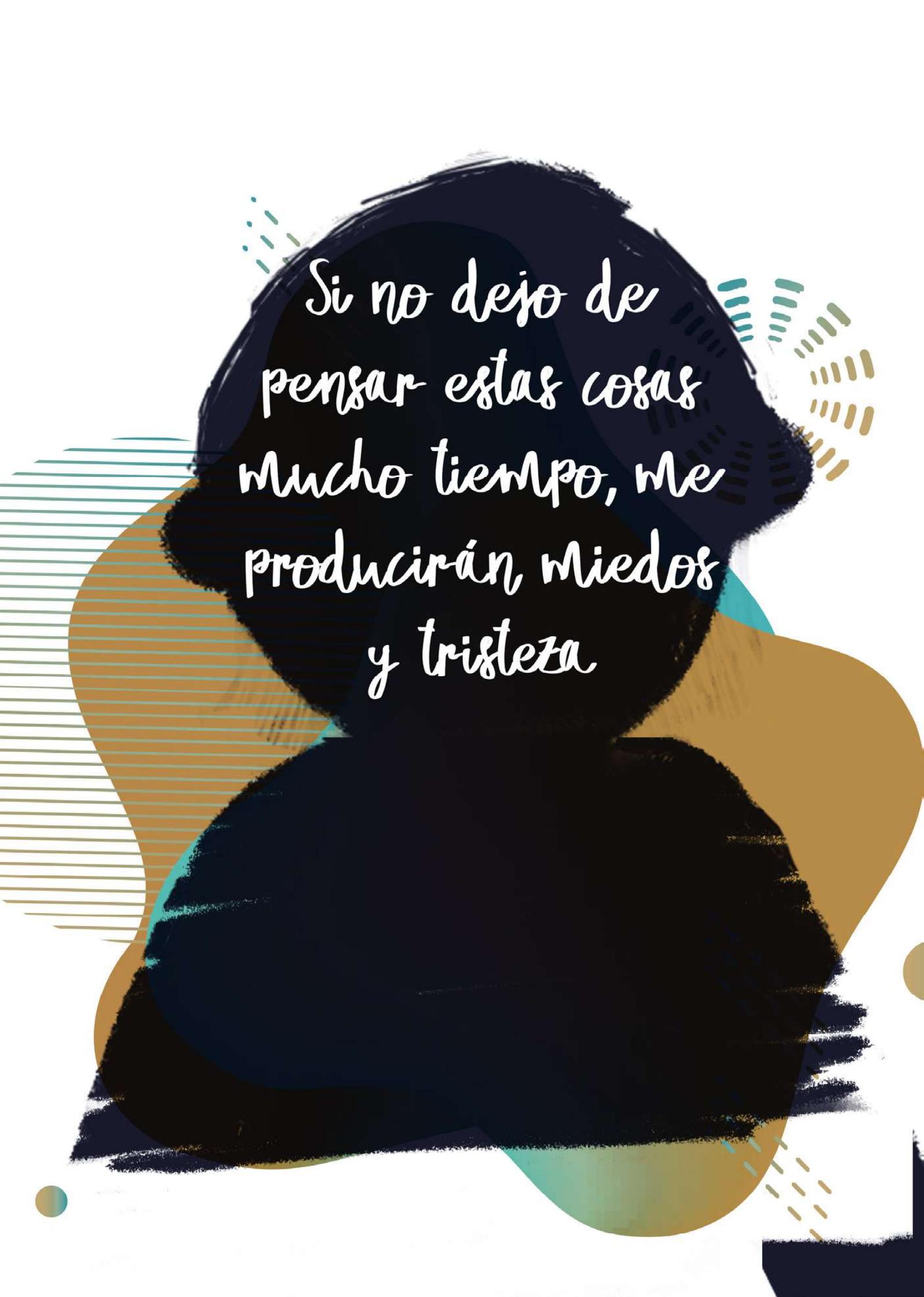


Si pienso que...

"soy tonto"

siento
TRISTEZA

A stylized illustration of a person's face, rendered in dark blue and black with yellow and orange accents. The face has closed, downward-curving eyes and a sad, downturned mouth. The text "soy tonto" is written in white, handwritten-style font across the forehead, and "siento TRISTEZA" is written in white, with "TRISTEZA" in all caps, across the lower part of the face. The background consists of abstract shapes in teal, orange, and yellow, with some horizontal lines and radiating patterns.



Si no dejes de
pensar estas cosas
mucho tiempo, me
producirán miedos
y tristeza

Si discuto con mi herman@
y sólo pienso en...

"lo mal que se
porta conmigo"

estaré
ENTADAD@



En cambio si pienso que...

"podemos hablar
para resolverlo"

estaré más
TRANQUILO@



Hay emociones que nos hacen sentir bien como la alegría, el amor, la esperanza... y otras que no nos gustan tanto, ¿verdad? como la ira, la tristeza, el miedo, los celos...

Pero sean como sean no son buenas ni malas, al final todas nos aportan porque nos están avisando de algo y nos quieren ayudar.



Vamos a conocer las emociones más importantes que pueden aparecer mientras estamos encerrados sin poder salir.

Primero una sopa de letras para ver cuántas conoces ya!!



A
V
Z
S
O
R
P
R
E
S
A
T
I
R
A
L
E
G
R
I
A
T
U
P
M
S
A
C
E
B
I
O
R
I
U
E
M
D
U
R
I
E
K
U
G
O
R
T
L
O
D
F
S
E
I
R
V
P
C
R
O
S
B
E
I
I
N
L
U
P
U
O
W
S
Z
M
H
B
P
R
A
L
T
D
O
I
Z
E
A
E
R
E
R
C
G
E
X
A
C
S
Z
C
J
P
M
N
Q
V
I
A
E
R
Z
U
N
T
U
U
O
T
I
R
A
Z
S
O
D
D
N