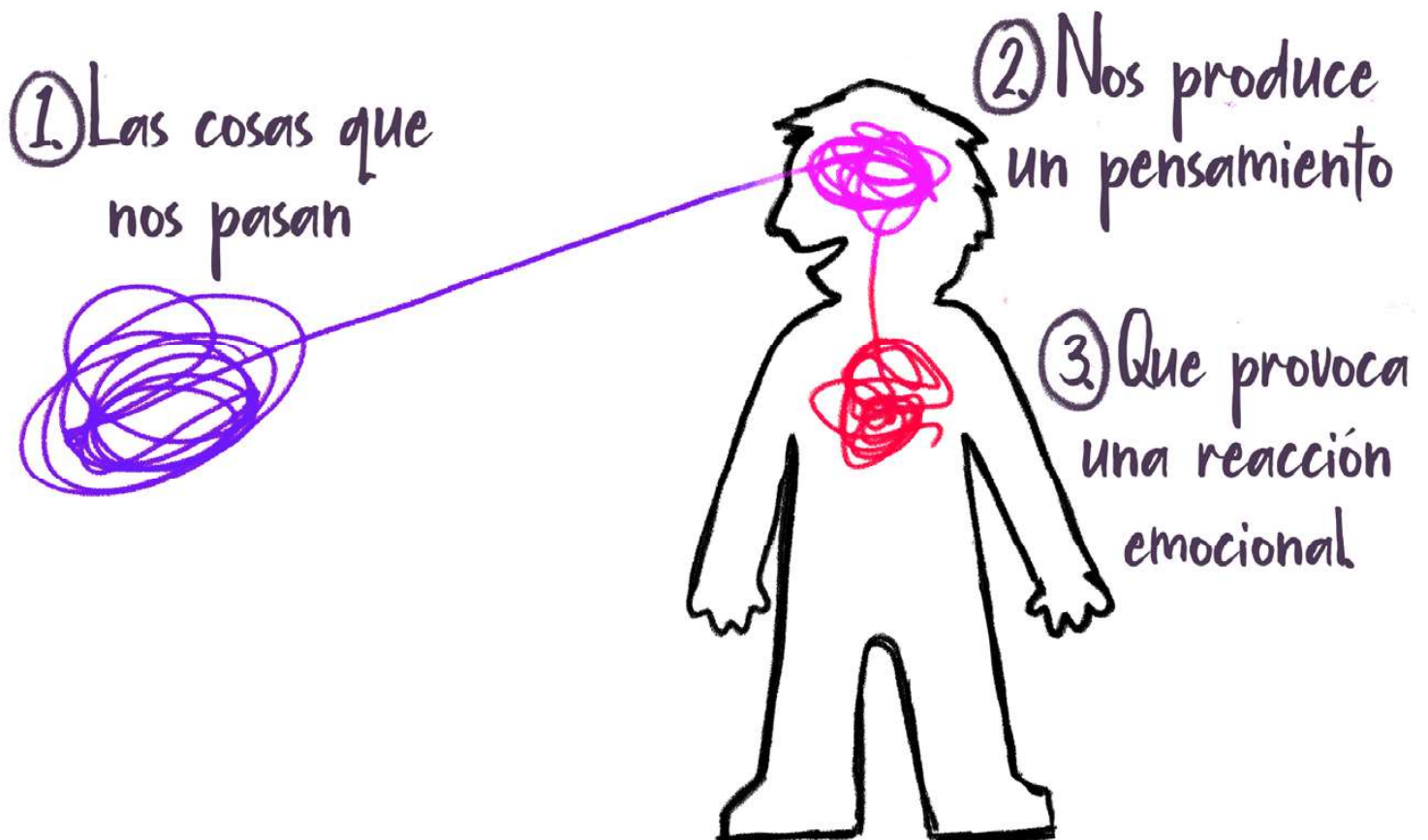


Hola, este cuaderno es para vosotros, los niños y niñas que estáis en casa por culpa de un bichito que se llama coronavirus.

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 downturned mouth, conveying a sense of sadness. 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 features abstract shapes in teal, orange, and yellow, with some areas containing horizontal lines and radiating patterns of small dashes.



Si no dejas 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  
**TRANQUIL@**





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 L E G R I A T U P  
V M S A C E B I O R  
Z I U E M D U R I E  
S E K U G O R T L O  
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