1 | comecocos

¿jugamos a emocionarnos?

5 MIEDO
¿Qué os asusta? ¡Explicároslo!

Y entre todos encontrad una manera de superar cada miedo *(p.ej.: cuando truena yo me tapo fuerte los oídos y así no los oigo tan fuerte!)*

Piensa en la situación y en cómo te has comportado. ¿Has actuado bien? Y recuerda: antes de actuar con rabia respira y reflexiona

6 CONTENTO
¿Qué te hace sentir alegre y satisfecho?

¡Haz o dile algo a tu compañero que le haga sentir contento!

7 VERGÜENZA
¿En qué situación pasáis vergüenza? ¡Explicároslo!

Y entre todos ayudaros cuando os encontréis en alguna de estas situaciones

4 RABIA
Hoy ... ¿te has enfadado?

Haz un gesto de amor hacia alguno de tus compañeros

3 AMOR
Un abrazo, un beso, un dibujo

Explícaselo a tus amigos. ¡Y recuerda: Si se lo dices cuando lo sientas ellos podrán ayudarte!

8 PAZ
¡A respirar! Sentid la tranquilidad. Sentaros y cerrad los ojos

Respirad muy profundo por la nariz, sacar el aire por la boca e ir aflojando cada parte de vuestro cuerpo. Cuando terminéis explicad cómo os habéis sentido. Muy bien ¿verdad?

¡Dile algo al compañero/a de tu lado que le haga sentir alegre!

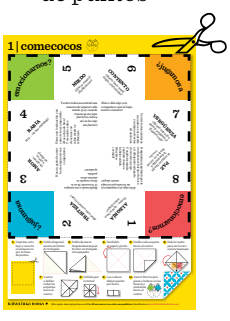
¿jugamos a emocionarnos?

2 TRISTEZA
¿Qué te hace sentir triste?

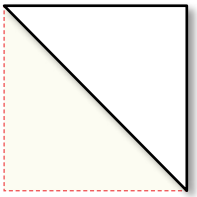
1 ALEGRÍA
Piensa ... ¿qué te hace sentir alegre?

---

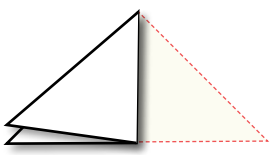
1 Imprime esta hoja y recorta el comecocos por la línea de puntos



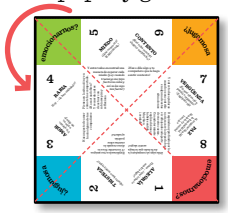
2 Dobla diagonalmente en forma de triángulo



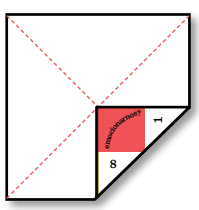
3 Dobla de nuevo diagonalmente para formar un triángulo más pequeño



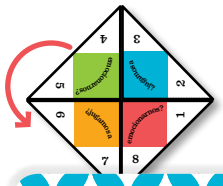
4 Desdobla el papel y gíralo



5 Dobla cada esquina hacia el centro



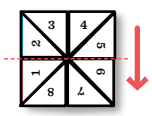
6 Dale la vuelta para ver la cara con los mensajes



7 Vuelve a doblar todas las esquinas hacia el centro



8 Dóblalo por la mitad



9 Los colores deben quedar por fuera



10 ¡Listo! Pon tus pulgares e índices en los huecos y muévelos hacia el centro

