


CEIP SAN PEDRO

CL. Pedro de Valencia, S/N 46022 VALENCIA
Tel 962566350 c/e 46012631@edu.gva.es



**MI
CUADERNO
DE
EMOCIONES**

NOMBRE:

Autor: Leoncio Montolío Rando
Orientador del CEIP San Pedro

INDICE

	Página
Las emociones	1
Alegría	3
Miedo	17
Enfado	29
Sorpresa	39
Tristeza	47
Asco	57

¿SABÍAS QUE...


Las **EMOCIONES** son estados afectivos que surgen en nuestro cerebro como respuesta a lo que pensamos y a lo que sucede en nuestro entorno próximo.

¿LAS EMOCIONES SON BUENAS O MALAS?

No. Todas tienen su función. Nos facilitan la comunicación de nuestras necesidades y deseos, la relación con los demás y guían nuestro comportamiento.

PUEDEN SER: AGRADABLES O DESAGRADABLES.

CLASIFICA estas emociones: enfado, alegría, miedo, tristeza, gratitud, asco, sorpresa, satisfacción, terror,...



AGRADABLES



DESAGRADABLES

¿SABÍAS QUE...

Las **EMOCIONES** son muy importantes en nuestras vidas. Están presentes en todo lo que hacemos y decidimos. Determinan nuestro bienestar. Si aprendes a gestionarlas te ayudan a sentirte bien contigo misma y a relacionarte de forma positiva con las demás personas.

SE CLASIFICAN EN PRIMARIAS Y SECUNDARIAS.

Las PRIMARIAS las compartimos con los animales mamíferos y son: LA ALEGRÍA, EL MIEDO, EL ENFADO, LA TRISTEZA, LA SORPRESA Y EL ASCO.

PINTA con un color diferente cada una de ellas.

ALEGRÍA MIEDO ENFADO

SORPRESA TRISTEZA ASCO

Las SECUNDARIAS son solo humanas y se derivan de las primarias: FELICIDAD, EUFORIA, ABURRIMIENTO, VERGÜENZA, TERROR.....



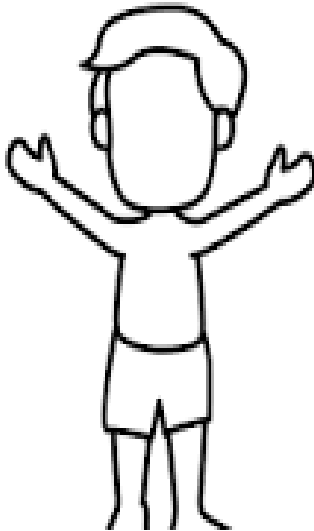
¿SABÍAS QUE...

La **ALEGRÍA** es una de las emociones más agradables, hace que las personas se sientan contentas, de buen humor y con ganas de hacer cosas divertidas. También nos ayuda a hacer buenas amistades y a relacionarnos bien.

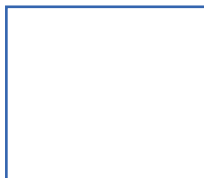
¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?

Inunda la cara, puede provocar sonrisas y risas, expande tu cuerpo y sientes una sensación agradable en el pecho.

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente **LA ALEGRÍA**.



DIBUJA el emoticono de "LA ALEGRÍA"



DESCRIBE tres situaciones que te produzcan **ALEGRÍA**

1^a

2^a.

3^a.

¿LOS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN LA ALEGRÍA?

Si. Cuando piensas que eres capaz de hacer cosas bien: *"voy a hacer este puzzle", "voy a jugar con mis amigas", "puedo resolver bien esta operación"*. También cuando piensas en positivo: *"me lo voy a pasar bien", "esto va a ser divertido"*.

COMPLETA la frase

Me inunda una sensación de alegría cuando pienso:

—

¿MEJORAN LAS RELACIONES CON LAS PERSONAS CUANDO ESTOY ALEGRE?.

Si, mucho. Las emociones se contagian y si tú estás alegre las personas de tu entorno quieren jugar contigo, charlar, estar a tu lado y pasarlo bien contigo.

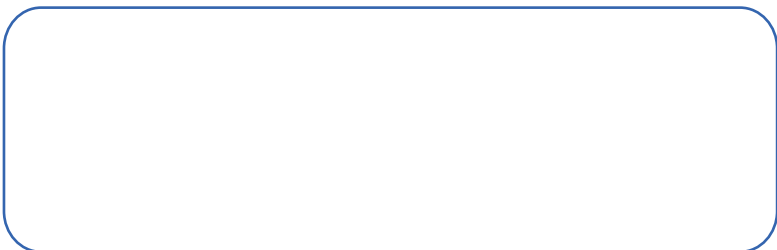
DESCRIBE una situación que contagies alegría a otras personas.



¿LA ALEGRÍA INFLUYE EN MI COMPORTAMIENTO?

SI. Cuando estás alegre y contenta o contento, ríes, juegas, saltas, cantas, bailas, aplaudes,...

ESCRIBE las acciones que sueles hacer tú cuando estás alegre:



TERMÓMETRO EMOCIONAL. La alegría como todas las emociones tiene una intensidad: leve, moderada o alta. En estos momentos tu alegría es...

PINTA la parte correspondiente

leve	moderada	alta
------	----------	------

En la última semana, la intensidad emocional de mi alegría ha sido... pinta la parte.

leve	moderada	alta
------	----------	------

OBSERVA LA ALEGRÍA EN LA FAMILIA

PREGUNTA a una persona de tu familia qué le produce alegría. Elijo a _____.

PREGUNTA a otro familiar qué le da alegría. Elijo a _____

¿TIENES MASCOTA? ____ Es un o una _____

Se llama _____.

¿SIENTE ALEGRÍA TU MASCOTA? _____

DESCRIBE una situación que le produzca alegría

ESCRIBE su comportamiento. ¿Qué hace?

OBSERVA LA ALEGRÍA EN UNA AMIGA O AMIGO.

Elijo a _____

DESCRIBE una situación que le veas muy alegre.

REGISTRANDO MI ALEGRÍA OBSERVADA POR LOS DEMÁS

MI MAMÁ /PAPÁ/YAYA dice que me ve ALEGRE

Dia/hora	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el cuento "EL PAÍS DE LA ALEGRÍA"
(PDF libre en internet)

CONTESTA

¿Cuántas personas felices vivían en ese país? _____

¿Quién no se creía que todos estuviesen contentos?

¿Qué diferencias encuentras entre EL PAÍS DE LA ALEGRÍA Y EL NUESTRO?

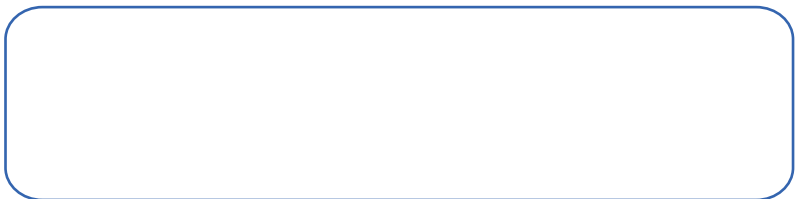
ESCUCHA el cuento "LLUVIA DE RISAS" (PDF)

¿Qué le hacía gracia a Martina? _____

¿Qué le pasó a Javi? _____

¿Dónde van de excursión y qué hacen? _____

ESCRIBE qué te da mucha risa.



ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan **ALEGRÍA**.

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the instruction.

¿SABÍAS QUE....

La **ALEGRÍA** tiene emociones secundarias como: Felicidad, Orgullo, Satisfacción, Euforia, Gratitud,...

1. **LA FELICIDAD** es la alegría mantenida en el tiempo.

COMPLETA la frase

-Los motivos por los que me siento feliz son: _____

2. **EL ORGULLO** se experimenta después de haber obtenido un buen resultado en algo.

DESCRIBE situaciones por las que te puedes sentir orgullosa u orgulloso.

3. **LA SATISFACCIÓN** se siente cuando esperabas obtener algo y lo consigues.

COMPLETA la frase

-Siento mucha satisfacción cuando _____

4. **LA EUFORIA** es la alegría de intensidad alta.

COMPLETA la frase.

-Me siento eufórico o eufórica si _____

5. **LA GRATITUD.** Sientes agradecimiento cuando las personas hacen algo por ti, cuando ves las maravillas de la naturaleza, tienes buena salud o valoras las pequeñas cosas que te da la vida.

COMPLETA las frases:

- Agradezco a _____ por _____

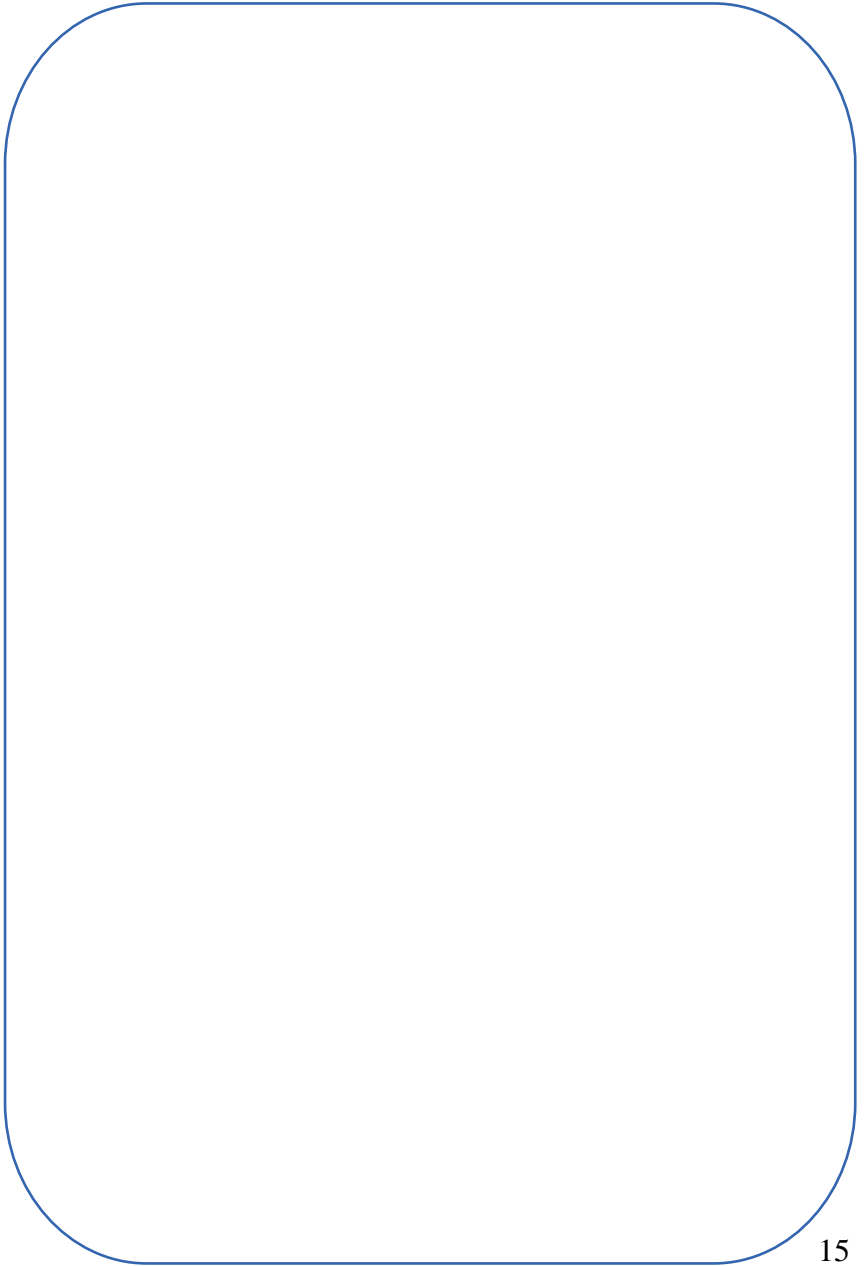
- Siento agradecimiento por estas cosas que me da la vida:

DECORA una tarjeta con la palabra **GRACIAS** y dedícasela a alguien especial. Escribe porqué estás agradecida o agradecido con esa persona.

DECORA bien el próximo regalo que vayas a hacer y cuando lo entregues dile a esa persona de forma sentida porqué estás agradecida o agradecido con ella.

ESCRIBE una historia donde las personas protagonistas sientan Felicidad, Orgullo, Satisfacción, Euforia, Gratitud... (a partir de 5° de Pri.)

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.



¿SABIAS QUE ... La **ALEGRÍA**, como todas las emociones, hay que aprender a **GESTIONARLA**.

Hay personas que cuando están muy contentas dan abrazos muy fuertes a otras llegando a hacerles daño. Hay otras que se ríen con explosiones muy fuertes o gritan y no saben parar.

También hay personas que si están muy alegres saltan sin parar o mueven mucho los brazos.

Es normal que nos suceda alguna de estas cosas, pero poco a poco hemos de controlar y regular estas situaciones porque un poco está bien, pero si es mucho puede resultar molesto para las demás personas.

CONTESTA a estas preguntas:

- ¿Abrazas tan fuerte que puedes hacer daño? _____
- ¿Te cuesta mucho parar de reír? _____
- ¿Haces mucho ruido (gritos) cuando ríes? _____
- ¿Das muchos saltos y mueves mucho los brazos cuando estás muy alegre? _____

Si te ocurre alguna de estas cosas PIDE A ALGÚN FAMILIAR que te haga un gesto para parar porque la manifestación de tu alegría es muy exagerada y eso molesta a alguna persona.



¿SABÍAS QUE...

El **MIEDO** es una emoción desagradable que se experimenta ante la percepción de un peligro real o imaginario. Tienes la creencia de que te va a pasar algo o que vas a sufrir algún daño.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?

Los músculos del cuerpo se contraen, el cuerpo se encoge, las piernas y las manos pueden temblar, se acelera el ritmo cardíaco y la respiración. Puede haber palidez en la cara y sudoración.

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente EL MIEDO.



DIBUJA el emoticono de "EL MIEDO"



PREGUNTA A LA FAMILIA

¿Qué miedos tenías tú cuando eras pequeña o pequeño?

Mi _____ dice que yo tenía miedo a:

Pregúntale si algún miedo imaginario tuyo hizo que te perdieras algo bonito. **DESCRIBE** la situación:

EN LA ACTUALIDAD tienes algún miedo? _____

COMPLETA la tabla

TENGO MIEDO A	QUÉ PIENSO	QUÉ HAGO

OBSERVA EL MIEDO EN LA FAMILIA

Pregunta a un miembro de la familia qué miedos tenía ella cuando era pequeña. Elijo a _____

ESCRIBE las situaciones que le daban miedo

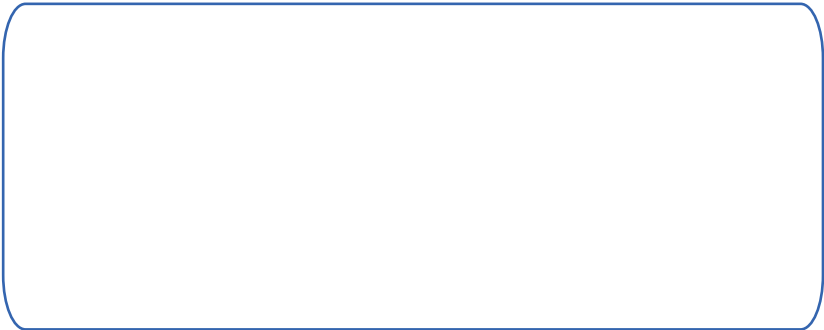


Pregunta lo mismo a otro familiar y escribe sus miedos. Elijo a _____



Si tienes una hermana, hermano pequeño o una prima.

DESCRIBE la situación que le da miedo



TERMÓMETRO EMOCIONAL. Observa la intensidad emocional del miedo que tiene tu hermana, hermano, primo... **y**

PINTA la parte en el termómetro

leve	moderada	alta
------	----------	------

TOMANDO CONCIENCIA DE TUS MIEDOS

PINTA en el termómetro la parte de la intensidad de tus miedos en este momento

leve	moderada	alta
------	----------	------

¿TIENES MASCOTA? ____ Es un o una _____

Se llama _____.

¿SIENTE MIEDO? _____

DESCRIBE una situación que le produzca miedo

ESCRIBE su comportamiento. ¿Qué hace?

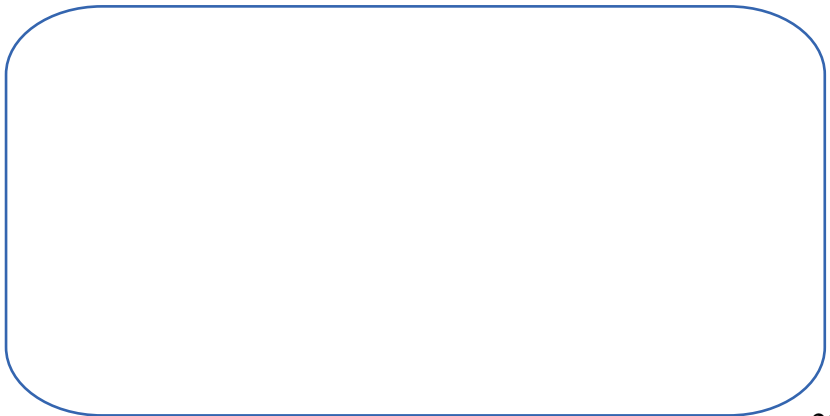
REGISTRANDO MI MIEDO OBSERVADO POR LOS DEMÁS

MI MAMÁ /PAPÁ/YAYA dice que ve que tengo MIEDO a

Dia/hora	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el audiocuento **"DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS"** (Youtube)

DIBUJA los monstruos



ESCUCHA el cuento "EL MIEDO ES BLANDITO Y SUAVE" (Youtube)

CONTESTA

- A qué tenía miedo Marina _____

- ¿La tía Valeria había tenido miedo alguna vez? _____

a qué tuvo miedo la tía _____

- ¿Cómo lo superó? _____

ESCUCHA el cuento "LA HORMIGA VIAJERA" (Youtube)

CONTESTA

- ¿A qué tenía miedo la hormiguita? _____

- ¿Qué le pasó? _____

-¿Con qué animales se encontró? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan **MIEDO**

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the instruction.

¿SABÍAS QUE....

El **MIEDO** tiene emociones secundarias como: La Inseguridad, el Pánico, el Terror,...

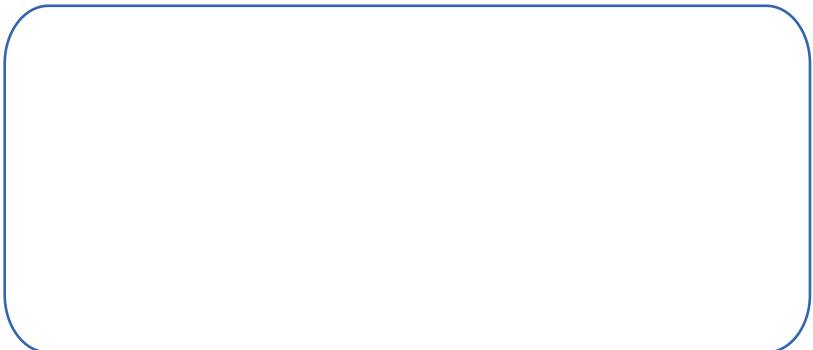
1. La **INSEGURIDAD** es un miedo de intensidad leve y va acompañada de una sensación de nerviosismo porque la persona cree que algo no le va a salir bien.

DESCRIBE una situación donde te hayas sentido inseguro o insegura.



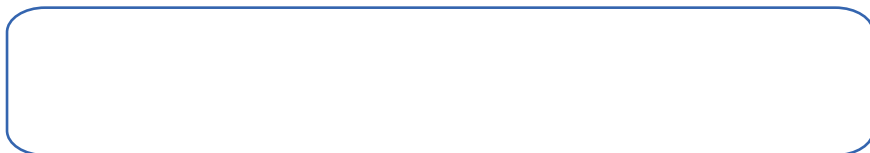
2. El **PÁNICO** es un miedo de intensidad alta que se experimenta como una sensación de pérdida de control, tiembla todo el cuerpo y se piensa que hay mucho peligro.

DESCRIBE una situación donde hayas sentido verdadero pánico.



3. EL TERROR es un miedo de intensidad muy alta que experimentan las personas cuando piensan que va a pasar algo muy grave.

DESCRIBE una situación donde hayas sentido terror.



ESCRIBE una historia donde las personas protagonistas sientan Inseguridad, Pánico, Terror (a partir de 5° de Pri.)



¿SABIAS QUE EL MIEDO , como todas las emociones, hay que aprender a **GESTIONARLO**.

VISUALIZA CON LA FAMILIA el cortometraje "PIPER SUPERA SUS MIEDOS" (Youtube)

CONTESTA

- ¿A qué tenía miedo PIPER? _____
- ¿Qué se perdía PIPER por el miedo? _____
- _____
- ¿Aprendió a superar el miedo? _____
- ¿Cómo lo hizo? _____
- _____

VISUALIZA el video "CUANDO TENGO MIEDO. Cuento para trabajar la emoción del miedo" (Youtube)

CONTESTA

- ¿Qué dos consejos nos dan para superar el miedo?

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LOS MIEDOS

EN LA FAMILIA

1ª. LA CAJA DE LOS MIEDOS. Forramos una caja de zapatos y le hacemos una abertura en la parte de arriba. Dibujamos nuestros miedos y los metemos en la caja. De vez en cuando abrimos la caja con un familiar y hablamos de nuestro miedo.

2ª. ESCRIBIR EN UN CUADERNO. Escribimos en una hoja: 1º A qué tenemos miedo, 2º por qué tenemos miedo, 3º qué pensamos en el momento del miedo, 4º qué hacemos, 5º cuál es la intensidad emocional del miedo. De vez en cuando lo leemos con un familiar y hablamos relajadamente del tema.

3º. EXTERIORIZAR EL MIEDO. Cuando nos surge el miedo lo escribimos en un papel, después lo arrugamos con fuerza y lo lanzamos a la papelera.

4º. LEER CUENTOS SOBRE MIEDO. "El niño y el dragón" de Juan Carlos Aneiros (PDF internet). 20 cuentos para combatir 10 tipos de miedos (internet) Comentar como poco a poco las personas van superando sus miedos. Valorar los avances y los esfuerzos de superación.

5º. VER VIDEOS DE YOUTUBE DE SUPERACIÓN DEL MIEDO. Buscar los que se adecúan a la edad de la niña o niño, verlos conjuntamente y comentarlos después.



¿SABIAS QUE ... EL ENFADO es una emoción desagradable y molesta que conlleva normalmente una pérdida de control y suele estar causado porque un deseo no se satisface como esperabas.

LA FUNCIÓN DEL ENFADO es expresar nuestros deseos con más fuerza, reafirmarnos, marcar límites a las demás personas... ¡ **Ojo que es muy fácil pasarse!**

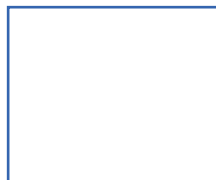
¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?

Los músculos de la mandíbula, manos y pecho se tensan, se aceleran el ritmo cardíaco y la respiración. Hay agitación, nerviosismo, gritos,....

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente EL ENFADO.



DIBUJA el emoticono de "EL ENFADO"



COMPLETA LAS FRASES

-Me enfado cuando _____

- Me suelo enfadar si _____

¿LOS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN EL ENFADO?

Si, mucho. Lo que piensas suele ser lo que activa el enfado. Cuando piensas que "no puedes, no sabes o que algo te va a salir mal," te frustras y te enfadas. Otros pensamientos pueden ser: "que papá o mamá favorecen más a tu hermana,..."o que "las amigas no quieren jugar contigo", etc hay muchos pensamientos.

ESCRIBE qué pensabas en una situación de enfado.

ESCRIBE situaciones por las que te enfadas en casa

ESCRIBE situaciones por las que te enfadas en el colegio

TERMÓMETRO EMOCIONAL. Observa la intensidad emocional del último enfado **y**

PINTA la parte en el termómetro

leve	moderada	alta
------	----------	------

OBSERVA EL ENFADO EN LA FAMILIA

Pregunta a un miembro de la familia qué situaciones le enfadan. Elijo a _____

ESCRIBE las situaciones

LA INTENSIDAD DE SUS ENFADOS ES

leve	moderada	alta
------	----------	------

Pregunta a otro familiar y escribe las situaciones que le enfadan. Elijo a _____

LA INTENSIDAD DE SUS ENFADOS ES

leve	moderada	alta
------	----------	------

REGISTRANDO MIS ENFADOS OBSERVADOS POR LOS DEMÁS

MI MAMÁ /PAPÁ/YAYA dice que me ENFADO

Día/hora	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el cuento "UN ENFADO INCONTROLABLE" (disponible en internet)

CONTESTA

-¿Crees que el príncipe es un caso único o que todas las personas hacemos peor las cosas cuando estamos enfados? _____

- Si tuvieras que hacer alguna tarea importante y sintieras que estás enfadada o enfadado, ¿cómo crees que te saldría? _____

- ¿qué deberías hacer antes? _____

ESCUCHA el cuento "LA TORTUGA MANUELITA"
(libre en internet)

CONTESTA

-¿Qué técnica le enseñó la abuela a Manuelita para cuando estaba enfada? _____

-¿Qué le pasó a Manuelita en la clase de gimnasia?

-¿Cómo lo solucionó? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan **EL ENFADO**

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the page.

¿SABÍAS QUE....

El **ENFADO** tiene emociones secundarias como: la ira, la rabia, la frustración,..

1. **LA IRA**, es el enfado de intensidad alta que surge por indignación y con deseo de venganza.

2. **LA RABIA**, es la expresión de la ira. Cuando sufres un ataque de ira no puedes controlarte física ni verbalmente (pegas, rompes cosas, empujas, gritas,...)

CONTESTA

- ¿Has tenido alguna vez un ataque de ira? ____

- ¿Cuál fue la causa? _____

- ¿Qué hiciste en ese momento? (pregunta a la familia)

3. **LA FRUSTRACIÓN** se experimenta cuando algo que deseas o necesitas no lo consigues o cuando algo te sale mal.

CONTESTA

- ¿Has sentido alguna vez frustración? ____

- ¿Cuál fue la causa? _____

SABIAS QUE ... es muy importante aprender a **GESTIONAR EL ENFADO Y LA IRA.**

LA FAMILIA visualizará el video en youtube "CONTROLAR LA RABIA Y LA IRA EN LOS NIÑOS". Tomará nota de las orientaciones y posteriormente leerá y comentará con su hija o hijo el cuento que sale en el vídeo.

CUENTOS PARA CANALIZAR LA RABIA Y EL ENFADO.

1. **"¡Qué rabia de juego!"** de Meritxell Martí. Colección Toni y Tina. Edit. Castellnou. Ayuda a los menores a gestionar las emociones.
2. **" Tú tienes la culpa de todo"** de Begoña Ibarrola Edit. Cruilla. Trata el tema de la rabia, el egoísmo y la culpabilidad.
3. **"Un poco de mal humor"** de Isabelle Carrier. Edit. Juventud. Cuento magnífico.
4. **"¿No hay nadie enfadado?"** de Toon Tellegen. A partir de 6 años. Edit Edelvives. Explica que todos nos enfadamos, pero hay que saber lidiar con la rabia sin hacer daño a nadie.
5. **"La cola del dragón"** de Mireia Canals. Trata las fases que se pasa por una rabieta: ira, descontrol, rabia, tristeza.

CANCIONES: la Rabia en Emocioland.
https://www.youtube.com/watch?v=KLrAAs_vuVk

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL ENFADO

1. Ponle nombre. Cuando tengas una situación difícil, párate y piensa ¿estoy enfadada o enfadado? Una cosa es sentir el enfado y otra tu comportamiento. Estar enfadada o enfadado no significa descontrol del comportamiento y hacer daño a personas u objetos. Siente tu enfado.... Y

3. Respira hondo. Utiliza la técnica 3-2-4. Inhala contando hasta 3, mantén contando 2 y exhala lentamente en 4. Si esto lo haces 4 o 5 veces relajarás tus nervios y calmarás tu enfado.

4. Ponte en el lugar de la otra persona. Intenta no pensar solo en ti, piensa en lo que ha hecho o dicho la otra persona, en cómo crees que se siente y en por qué te ha dicho o hecho eso. Esto te ayudará a comprender la situación y te

5. Dibuja el enfado, escribe cómo te sientes y porqué, haz ejercicio físico, habla con alguien, escucha música,... Todo esto te ayudará a calmarte.

6. Las Familias que pasan tiempo con sus hijas e hijos hablando de las emociones de forma natural e ilustrándolas ayudan a que las gestionen mejor. Ej *"los niños se enfadan, los adultos se enfadan, pero se puede tener esta emoción, respirar y tranquilizarnos"*.



SABIAS QUE ... LA SORPRESA es una emoción neutra provocada por algo imprevisto, extraño o nuevo. Se puede volver agradable si el hecho es bueno para tí (Ej. un regalo que no te esperabas) o desagradable si el hecho es malo para tí.

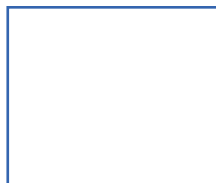
LA FUNCIÓN DE LA SORPRESA es suscitar el interés, la curiosidad por averiguar, por saber ... Captura nuestra atención y facilita el aprendizaje.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO? Con la sorpresa se abren más los ojos y la boca, se elevan las cejas. Hay personas que también se llevan las manos a la boca o al pecho.

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente LA SORPRESA.



DIBUJA el emoticono de "LA SORPRESA"



COMPLETA LAS FRASES

- Las cosas que me sorprenden de forma agradable son:

- ¿Has tenido alguna sorpresa desagradable? ____ ¿Cuál?
(pregunta a la familia) _____

OBSERVA LA SORPRESA EN LA FAMILIA

Pregunta a un miembro de la familia qué situaciones le sorprenden. Elijo a _____

ESCRIBE las situaciones

Pregunta a otro familiar y escribe las situaciones que le sorprenden. Elijo a _____

REGISTRANDO MIS SORPRESAS OBSERVADAS POR LOS DEMÁS

MI FAMILIA dice que me SORPRENDE

DIA/ HORA	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el cuento **"UNA SORPRESA PARA QUIQUE"** (guia infantil.com)

CONTESTA

- ¿Quién le da una sorpresa a Quique? _____
- ¿Que regalo le hace? _____
- ¿Qué decide meter Quique en la caja? _____

- Cuál es la mejor sorpresa para el niño? _____

ESCUCHA el cuento **"EL LUGAR DONDE LLUEVE CHOCOLATE"** de Pedro Pablo Sacristán (cuentos para dormir, en internet)

CONTESTA

- .¿Qué sorpresa encontró Vera? _____
- ¿Qué decía la nota? _____

- ¿Encontró Vera el libro que buscaba? _____
- ¿Qué hizo entonces? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan **SORPRESAS**.

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

¿SABÍAS QUE....

LA SORPRESA tiene emociones secundarias como: la curiosidad, el asombro, el entusiasmo,...

1. **LA CURIOSIDAD** es una emoción agradable que nos lleva a buscar información, conocimiento o experiencias nuevas. Junto con la motivación es la emoción más importante para aprender.

ESCRIBE temas o cuestiones por las que sientes **CURIOSIDAD**

2. **EL ASOMBRO** es una emoción de intensidad alta, se experimenta cuando algo sorprende mucho. Se siente gran admiración o extrañeza por alguien o por algo.

ESCRIBE qué te puede causar **ASOMBRO**

3. **EL ENTUSIASMO** se experimenta cuando conectas con la alegría, la pasión y el optimismo para afrontar pequeños retos y objetivos.

ESCRIBE situaciones que te causen **ENTUSIASMO**

ESCRIBE un cuento donde las personas sientan curiosidad, asombro, entusiasmo. (a partir de 5° de Pr)

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the vertical space below the instruction.



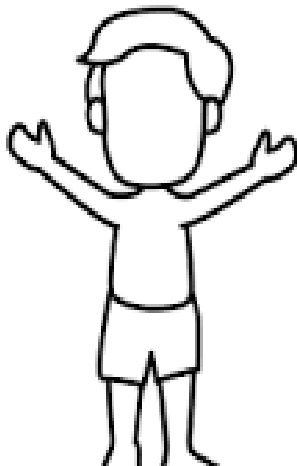
¿SABIAS QUE ... LA TRISTEZA es una emoción desagradable que surge de la experiencia de la pérdida de un ser querido (yaya, mascota,...) o algo importante, alejamiento geográfico (estás lejos del lugar donde te criaste), rechazo de las amistades (tus amigos no quieren que juegues con ellas), tienes un conflicto con alguien y no sabes resolverlo,....

LA FUNCIÓN DE LA TRISTEZA es motivarnos a buscar soluciones a nuestros problemas, nos ayuda superar pérdidas o fracasos y también promueve la comprensión y empatía de las demás personas hacia tu situación.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?

Con la tristeza se siente opresión en el pecho, pesadez en los hombros, sensación de nudo en la garganta,... También conlleva falta de apetito, problemas de sueño, apatía,....

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente LA TRISTEZA.



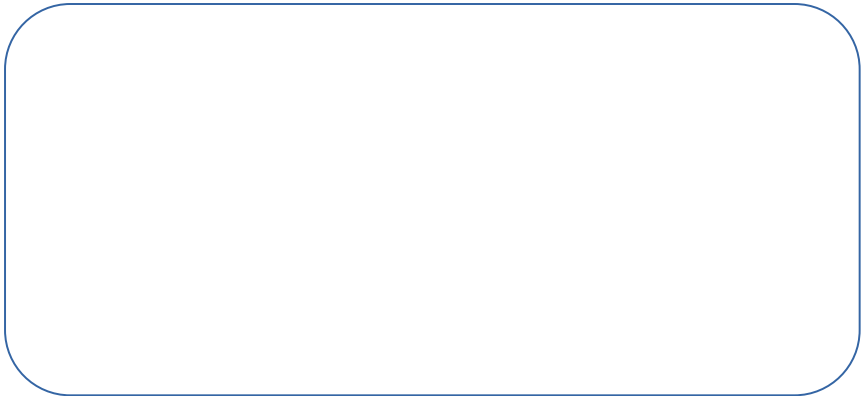
DIBUJA el emoticono de "LA TRISTEZA"



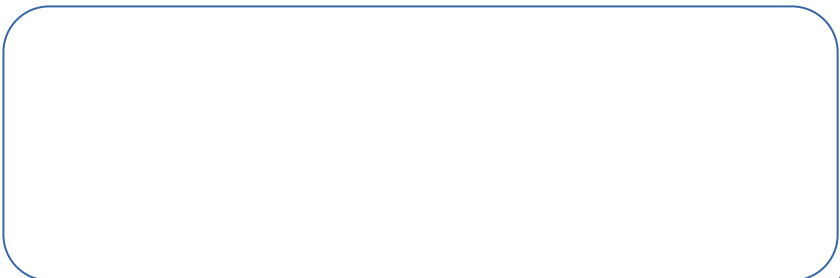
COMPLETA la frase :

- Me siento triste cuando _____

DESCRIBE otras situaciones que te ponen triste



ESCRIBE qué haces cuando estás triste:



OBSERVA LA TRISTEZA EN LA FAMILIA

Pregunta a un miembro de la familia qué situaciones le producen tristeza. Elijo a _____

ESCRIBE las situaciones

Pregunta a otro familiar y escribe las situaciones que le entristecen. Elijo a _____

TERMÓMETRO EMOCIONAL. La última semana he sentido tristeza de intensidad...

PINTA la parte en el termómetro

leve	moderada	alta
------	----------	------

REGISTRANDO MIS MOMENTOS DE TRISTEZA OBSERVADOS POR LOS DEMÁS

MI FAMILIA dice que me ve TRISTE

DIA/HORA	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el cuento **"INVISIBLE"** de **Eloy Moreno**. (audiocuento en youtube)

-¿Qué hizo MM al niño invisible? _____

-¿Cómo se sentía el niño invisible? _____

-¿Qué le quitó la tristeza? _____

-¿Qué hicieron los amigos del niño invisible? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan TRISTEZA.

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing a story. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the page.

¿SABÍAS QUE...

LA TRISTEZA tiene emociones secundarias como: la depresión, el aburrimiento, la culpabilidad...

1. **LA DEPRESIÓN** es un estado emocional causado por una tristeza constante y duradera en el tiempo. Las personas con depresión pierden el interés por realizar actividades, sienten vacío y desesperanza. No disfrutaban de las cosas que les gustaban antes.

COMPLETA la frase

- Me gusta jugar a _____ y me lo paso muy bien con _____, por tanto, no estoy DEPRIMIDA/O.

2. **EL ABURRIMIENTO** es una emoción que se experimenta cuando una persona no tiene interés en hacer nada, manifiesta poco sentido del humor y normalmente se queja de algo.

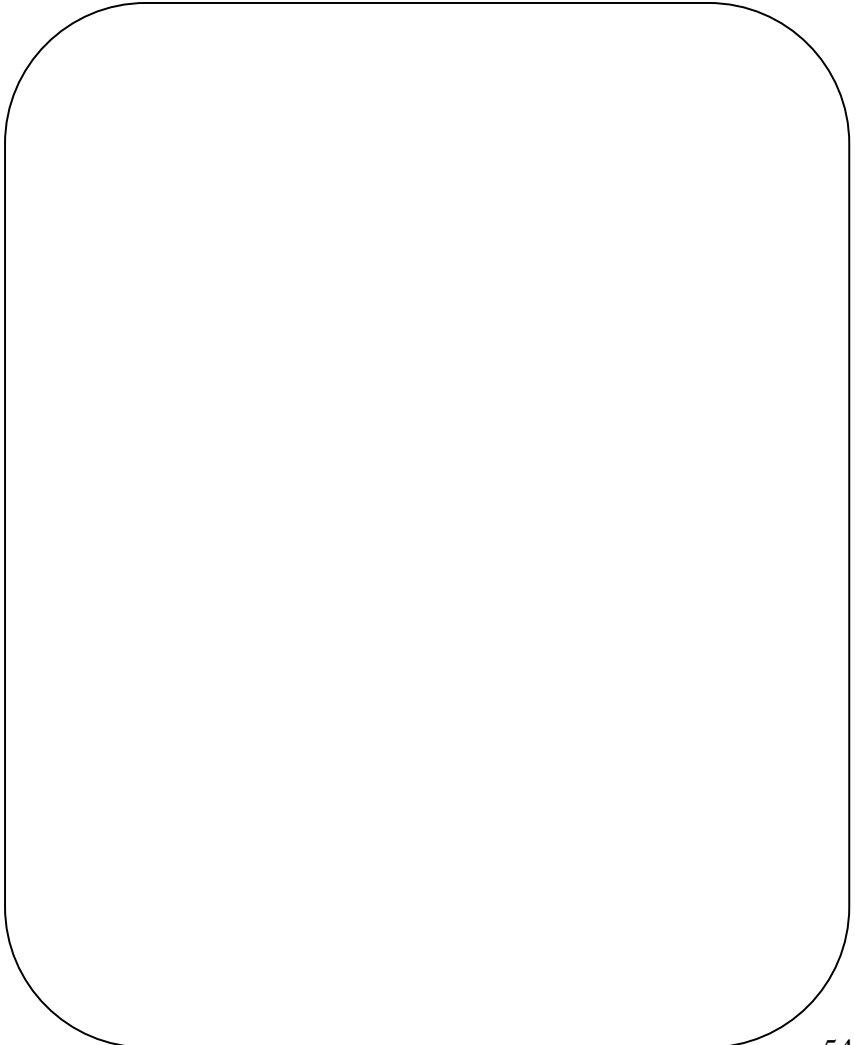
DESCRIBE algún momento que has sentido **ABURRIMIENTO**

3. **LA CULPABILIDAD** es una emoción desagradable que surge de la sensación de haber hecho algo mal (daño a alguien, quitarle algo, ...)

CONTESTA ¿Te has sentido culpable alguna vez?__

- ¿En qué momentos? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan **DEPRESIÓN, ABURRIMIENTO, CULPABILIDAD** (a partir de 5º)



¿SABIAS QUE ... es muy importante aprender a **GESTIONAR LA TRISTEZA.**

EN FAMILIA se visualizará el video de Youtube "LA TRISTEZA PARA NIÑOS" y se dialogará sobre el contenido.

Otro video de Youtube "MI ESCENA FAVORITA DE INTENSAMENTE" **CONTESTA:**

-¿Qué le pasó a Bimbón? _____

-¿Qué hizo tristeza? _____

-¿Le ayudó? _____ ¿A veces es necesaria? _____

CUENTOS PARA CANALIZAR LA TRISTEZA.

1. **"Emocionario"** de Cristina Núñez. Hace un recorrido por todas las emociones.
2. **"Un cuento para superar la tristeza "** de Jorge Bucay. (Youtube)
3. **"Diario de las emociones"** de Anna Llenas. Permite a los niños explorar y expresar sus emociones a través de actividades creativas.
4. **"El ladrón de sonrisas"** de Susanna Isern. Cuenta una historia con mucha ternura.
5. **"A veces mamá tiene truenos en la cabeza"** de Beatriz Taboada. Narra cómo una madre enfrenta momentos de tristeza y cómo su hijo trata de entender.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA TRISTEZA

1. Si te sientes triste por algo, recuerda que no estás sola o solo, busca apoyo en las personas que te quieren (familia, maestra) y ...

2. Expresa cómo te sientes. ¡ojo, no digas mal! Identifica la emoción concreta, si es la tristeza, puedes decir abiertamente "*me siento triste*". Con este mensaje las personas de tu alrededor te comprenderán y tú verás como la tristeza va bajando de intensidad.

3. Calma. Es normal sentirse triste de vez en cuando. Nos pasa a todas las personas. Pensar en la causa de la tristeza, entenderla, aceptarla y respirar hondo ayuda a gestionarla.

4. Mantén una actitud positiva. La tristeza como todas las emociones dura poco tiempo, piensa *en qué puedes hacer, a qué puedes jugar, con quién,...* verás como tus pensamientos vuelan hacia otras ideas y la tristeza se cambia por otras emociones.

5. Haz cosas que te gustan. Si estás aburrida/o sin hacer nada es más fácil que la tristeza permanezca, pero en cuanto empiezas a hacer algo como jugar, hablar con alguien, dibujar, hacer ejercicio, bailar,...la tristeza desaparece sin darte cuenta.



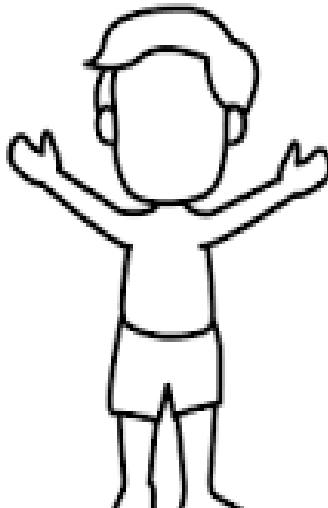
¿SABIAS QUE EL ASCO es una emoción desagradable que se experimenta cuando vemos, olemos, tocamos o gustamos algo que está en mal estado; también puede producirse con personas que tiene aspecto desagradable o sucio...

LA FUNCIÓN EL ASCO es protectora, te puede salvar la vida, Ej si un alimento tiene moho o bacterias y da mal olor, te da asco, lo rechazas y así no te infectas de malas bacterias. **¡ojo que hay personas que alimentos en perfecto estado, solo por la textura ya les da asco!.**

¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL CUERPO?

Se frunce la nariz, se tuerce la boca, opresión o nudo en la garganta, aceleración del ritmo cardiaco.

COLOREA las partes del cuerpo donde se siente **EL ASCO.**



DIBUJA el emoticono de "EL ASCO"



ESCRIBE situaciones que te produzcan asco

Empty rounded rectangular box for writing situations that cause disgust.

OBSERVA EL ASCO EN LA FAMILIA

Pregunta a un miembro de la familia qué situaciones le producen asco. Elijo a _____

ESCRIBE las situaciones

Empty rounded rectangular box for writing the situations.

Pregunta a otro familiar y escribe las situaciones que le dan asco. Elijo a _____

Empty rounded rectangular box for writing the situations.

TERMÓMETRO EMOCIONAL. La última semana he sentido asco de intensidad...

PINTA la parte en el termómetro

leve	moderada	alta
------	----------	------

REGISTRANDO MIS MOMENTOS DE ASCO OBSERVADOS POR LOS DEMÁS

MI FAMILIA dice que me da ASCO

DIA/HORA	SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?

ESCUCHA el cuento "AY QUE ASCO! UN SUEÑO MUY ASQUEROSO" de Fernando de Vedia. (Youtube)

CONTESTA

- ¿Qué soñó Joaquín? _____
- ¿Dónde vivía Norberto? _____
- ¿A qué invitó Norberto a Afilia? _____
- ¿Cómo olía la carne? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan ASCO.



¿SABÍAS QUE....

EL ASCO tiene emociones secundarias como: la decepción, la repugnancia, la aversión...

1. LA DECEPCIÓN es un causada por una insatisfacción que surge cuando no se cumple lo que tú esperabas de algo o de alguien..

COMPLETA la frase

- Me ha decepcionado _____
_____ porque me esperaba mucho más.

2. LA REPUGNANCIA es la expresión del asco de intensidad alta, se experimenta una sensación de repulsión, grima, náusea,....

CONTESTA

- ¿Hay algo o alguien que te repugne? _____

- ¿Qué o quién? _____

3. LA AVERSIÓN es una reacción de antipatía, rechazo u oposición hacia algo o alguien.

CONTESTA

- ¿Sientes aversión hacia algo a alguien? _____

- ¿Hacia qué o quién? _____

ESCRIBE un cuento en el que las personas protagonistas sientan DECEPCIÓN, REPUGNANCIA, AVERSIÓN (a partir de 5º)

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a story. The box is vertically oriented and occupies most of the page's width and height.

SABIAS QUE ... es muy importante aprender a **GESTIONAR EL ASCO**.

LA FAMILIA que lee conjuntamente cuentos y visiona vídeos que incluyen situaciones de asco ayuda a identificar esta emoción en un contexto seguro. Después del cuento o el vídeo es aconsejable establecer un diálogo sobre cómo se sintieron los personajes y si alguna vez ella o él se ha sentido de manera similar.

CUENTOS PARA CANALIZAR EL ASCO.

1. **"¡Puaj! Más asqueroso no puede ser"** de Sylvia Branzei. Trata sobre las cosas que a menudo provocan asco, desde insectos hasta alimentos. Sin embargo, lo aborda con humor, haciendo que los niños vean esta emoción de manera natural y normalizada.

2. "Donde viven los monstruos" de Maurice Sendak

En esta historia, Max viaja a una tierra donde los monstruos parecen asquerosos, pero termina haciéndose amigo de ellos. Esto puede servir para enseñar que, a veces, las cosas que nos parecen desagradables al principio pueden ser diferentes cuando las conocemos mejor.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL ASCO

1. Expresión emocional. Juego de caras. Pídele que muestre sus caras de asco y habla abiertamente de las cosas que le producen asco y por qué. Valida la emoción y fomenta el respeto por los gustos y costumbres de los demás.

2. Aceptar la emoción, comprender la situación, normalmente se está evitando algo.

3. Relájate y respira hondo. Aplica la técnica anterior del 3-2-4. Ayuda que una persona adulta te guíe y ayude a encontrar algo positivo o neutral sobre la situación que te causa asco para reducir el impacto emocional.

4. El arte ayuda. La familia te ayudará y guiará para que crees dibujos o collages sobre cosas que te dan asco, también puedes modelar en plastilina o arcilla. Esto ayuda a externalizar y entender mejor la emoción.

5. Las Familias que realizan pequeñas dramatizaciones utilizando elementos que causan asco a algunos personajes y a otros no, ayudan a gestionar esta emoción. Al niño o niña se le puede dar primero el papel del personaje que tiene asco y otro día el de que no lo tiene

