



¡CONOZCO Y GESTIONO MIS EMOCIONES!



Todas las emociones son importantes. Aprender a reconocerlas nos ayuda a sentirnos mejor y a llevarnos bien con los demás.

1. GIRA LA RULETA

Gira la flecha y descubre la emoción que te ha tocado. Luego, realiza las actividades.



RECUERDA:

Todas las emociones son válidas. Lo importante es reconocerlas, aceptarlas y aprender a gestionarlas.



2. ¿CÓMO ME SIENTO?

Escribe o dibuja una situación en la que hayas sentido esta emoción.

Large dashed-line box for writing or drawing a situation.



3. ¿QUÉ LA CAUSA?

Dibuja o escribe qué cosas pueden provocar esta emoción.

Dashed-line box for drawing or writing causes, with a question mark icon and a pencil icon.

4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Escribe o dibuja qué puedes hacer cuando sientes esta emoción.

Dashed-line box for drawing or writing actions, with a lightbulb icon and a boy pointing up.

5. EMPATÍA EN ACCIÓN

Observa las situaciones y colorea cómo crees que se siente cada niño o niña.

Ha ganado un premio.



Se ha caído al suelo.



No encuentra su juguete.



Le han hecho un regalo.

