

ALEGRÍA

IDENTIFICO LA ALEGRÍA

MI CUERPO

¿Dónde sientes la alegría?

- Corazón
- Pecho
- Estómago
- Otro sitio
(Localízalo)

¿Qué le pasa a tu cuerpo?

- Respiración profunda
- Boca sonriente
- Cara sonrojada
- Ojos abiertos
- Sensación felicidad
- Otros (Describelo)



ALEGRÍA

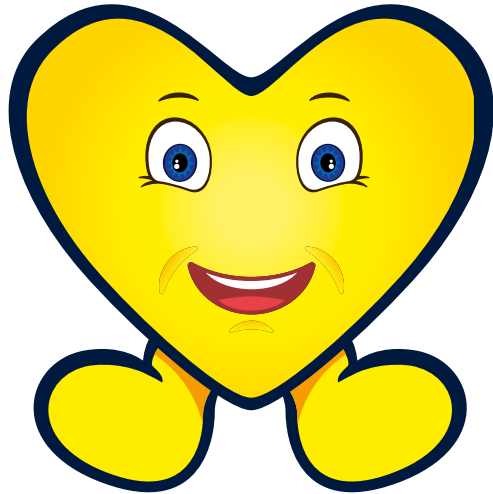
IDENTIFICO LA ALEGRÍA

MI MENTE

¿Qué piensas cuando sientes alegría?

¿Qué te dices?

Escúchate, observa tus pensamientos y escríbelos.



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal lines with a dashed midline.

ALEGRÍA

IDENTIFICO LA ALEGRÍA

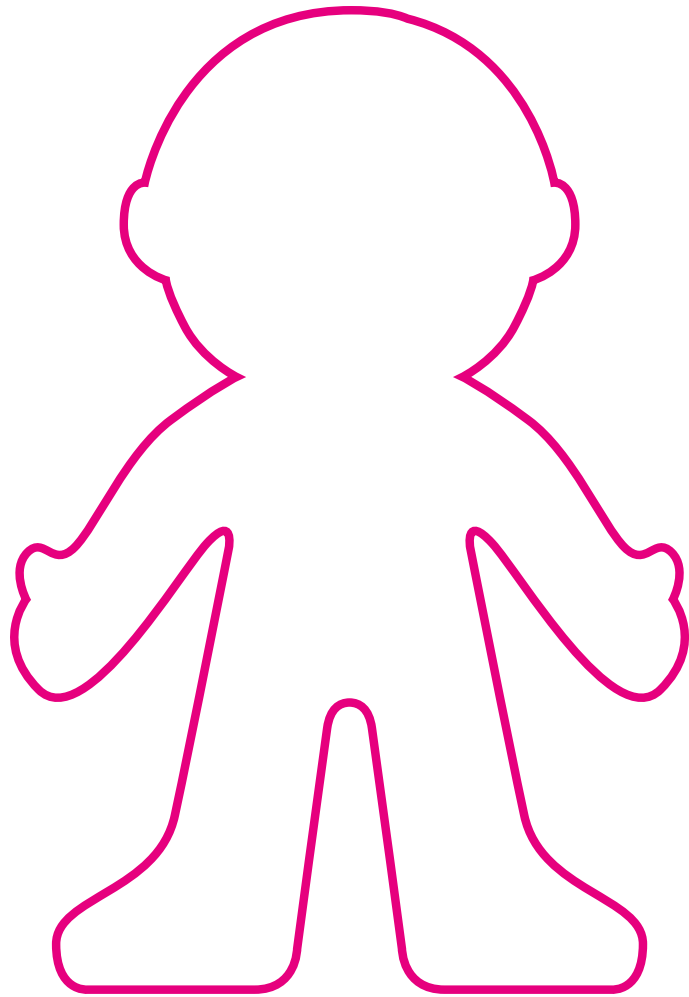
MIS MOMENTOS

¿Qué cosas te alegran? ¿En qué momentos sientes la alegría?

Haz una lista

HOY

Cuenta un momento del día en el que has sentido alegría



MIEDO

IDENTIFICO EL MIEDO

MI CUERPO

¿Dónde sientes el miedo?

- Piernas
- Manos
- Estómago
- Otro sitio (Localízalo)

¿Qué le pasa a tu cuerpo?

- Escalofríos
- Sudor manos
- Dolor estómago
- Respiración rápida
- Latido del corazón rápido
- Otros (Describe)



MIEDO

IDENTIFICO EL MIEDO

MI MENTE

¿Qué piensas cuando sientes miedo?

¿Qué te dices?

Escúchate, observa tus pensamientos y escríbelos.



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal lines with a dashed midline.

MIEDO

IDENTIFICO EL MIEDO

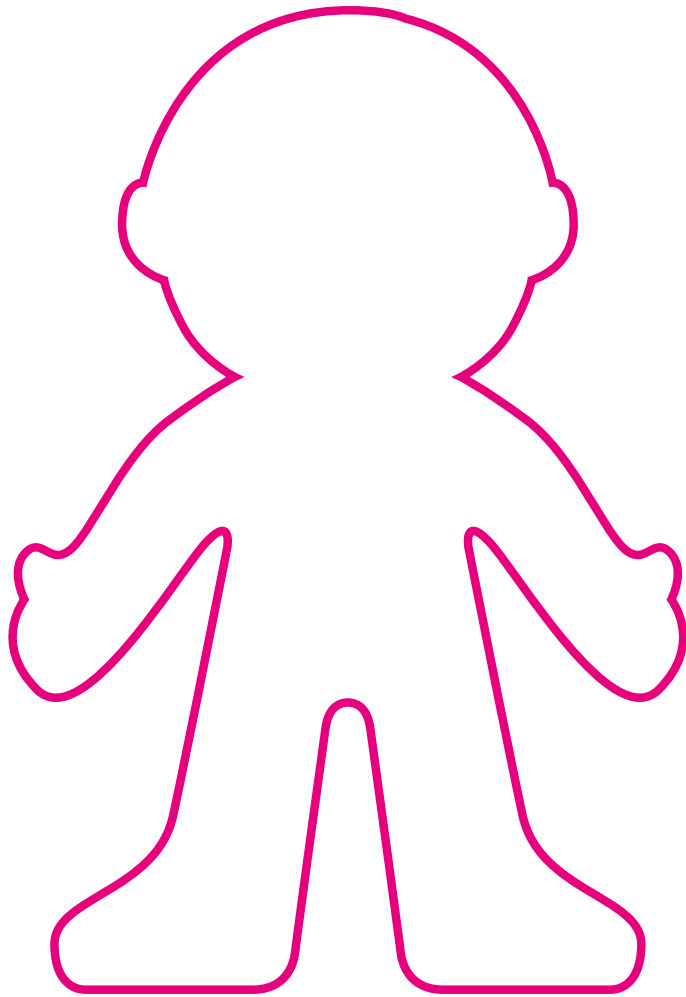
MIS MOMENTOS

¿Qué cosas te dan miedo? ¿En qué momentos sientes miedo?

Haz una lista

HOY

Cuenta un momento del día en el que has sentido miedo



ENFADO

IDENTIFICO EL ENFADO

MI CUERPO

¿Dónde sientes la ira?

- Cabeza
- Pecho
- Estómago
- Otro sitio
(Localízalo)

¿Qué le pasa a tu cuerpo?

- Calor
- Aprieto los dientes
- Respiración rápida
- Tensión en los músculos
- Dolor de estómago
- Frunzo las cejas
- Presión en la cabeza
- Otros (Descríbelo)



ENFADO

IDENTIFICO EL ENFADO

MI MENTE

¿Qué piensas cuando sientes enfado?

¿Qué te dices?

Escúchate, observa tus pensamientos y escríbelos.



ENFADO

IDENTIFICO EL ENFADO

MIS MOMENTOS

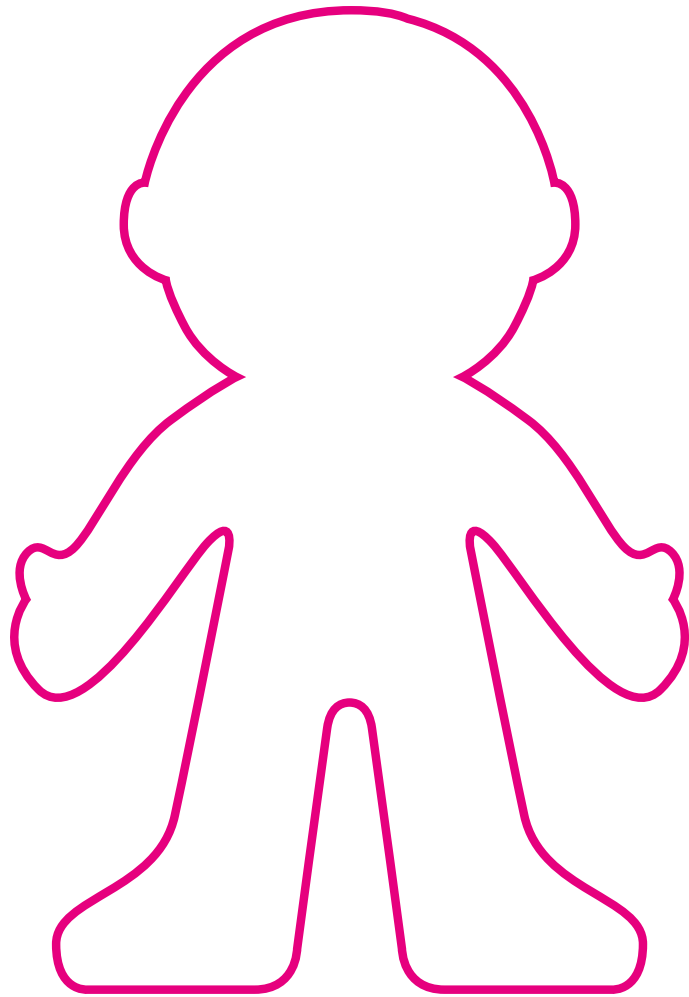
¿Qué cosas te enfadan? ¿En qué momentos sientes enfado?

Haz una lista

A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

HOY

Cuenta un momento del día en el que has sentido enfado



TRISTEZA

IDENTIFICO LA TRISTEZA

MI CUERPO

¿Dónde sientes la tristeza?

- Corazón
- Pecho
- Garganta
- Otro sitio (Localízalo)

¿Qué le pasa a tu cuerpo?

- Cansancio
- Lágrimas
- Nudo en la garganta
- Párpados caídos
- Cabeza baja
- Respiración lenta
- Otros (Descríbelos)



TRISTEZA

IDENTIFICO LA TRISTEZA

MI MENTE

¿Qué piensas cuando sientes tristeza?

¿Qué te dices?

Escúchate, observa tus pensamientos y escríbelos.



TRISTEZA

IDENTIFICO LA TRISTEZA

MIS MOMENTOS

¿Qué cosas te entristecen? ¿En qué momentos sientes tristeza?

Haz una lista

HOY

Cuenta un momento del día en el que has sentido tristeza

Lined area for writing answers, consisting of 15 horizontal lines with a red dotted midline.



“Emo educa, educando con el corazón”

Con Emo compartirás de una manera sencilla una experiencia de autoconocimiento con tus hijos a través del juego para que crezcan felices. Educando el corazón. Educando con amor.

Emo[®] educa

Para más información
síguenos en Facebook,
Instagram, youtube y en
emoeduca.es



FABRICADO EN ESPAÑA
CE

