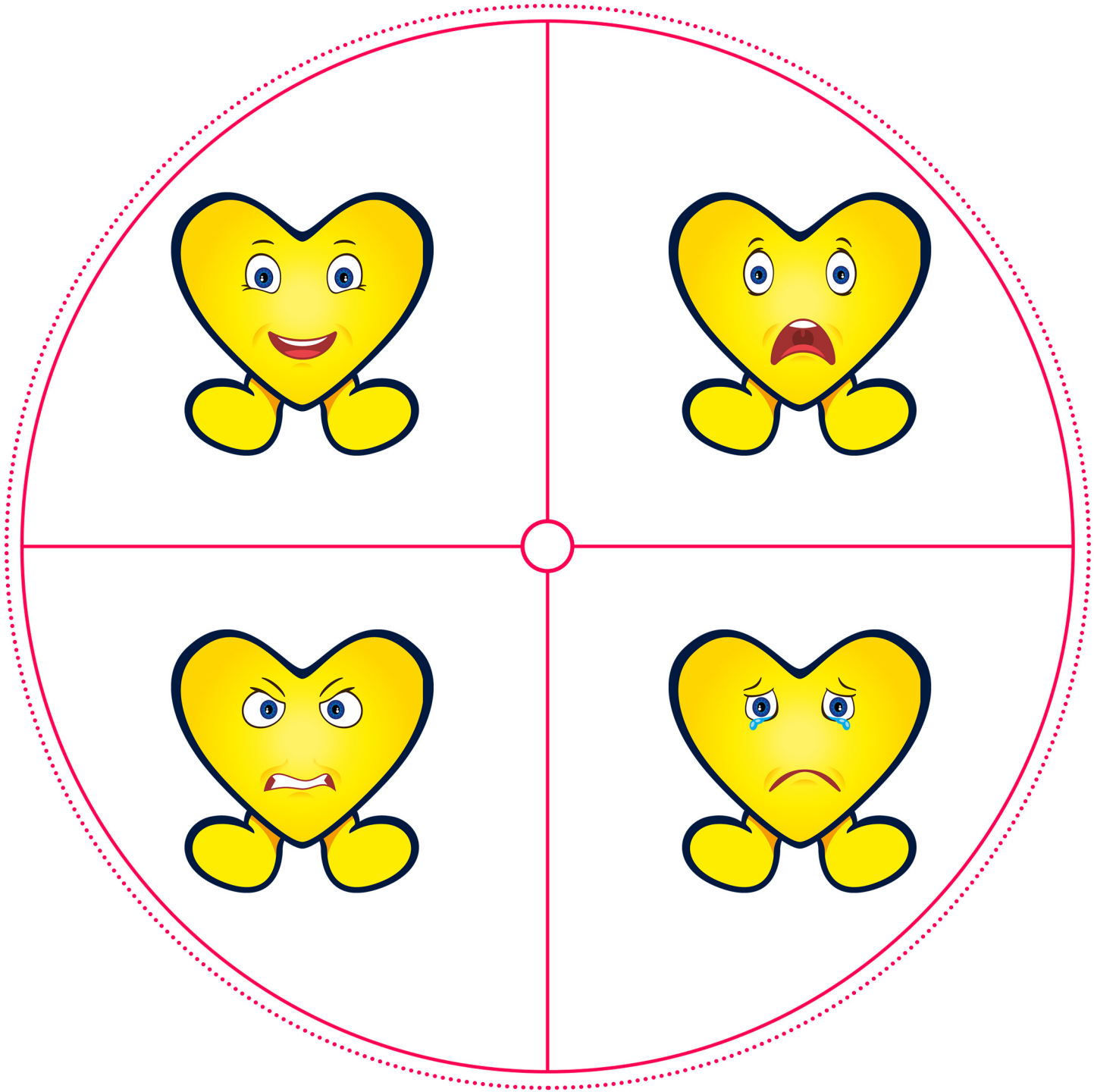
Emo educando con el corazón

www.emoeduca.es



¿Cómo me siento?

@emoeducatienda

@emoeduca.es

EMO educa

Rueda de la EMOCALMA

Emo educando con el corazón

www.emoeduca.es

Pedir un abrazo

Utiliza la técnica del semáforo para actuar de la manera más adecuada:

Paro

Pienso

Actúo

Contar que me ha pasado y como me siento

Ve a la mochila de Emo y coge la emoherramienta papelera de ira

Me tumbo y escucho música relajante

Respirar y contar hacia atrás del 1 al 10

10...9...8...7...
6...5...4...
3...2...1...

Colorear mandala

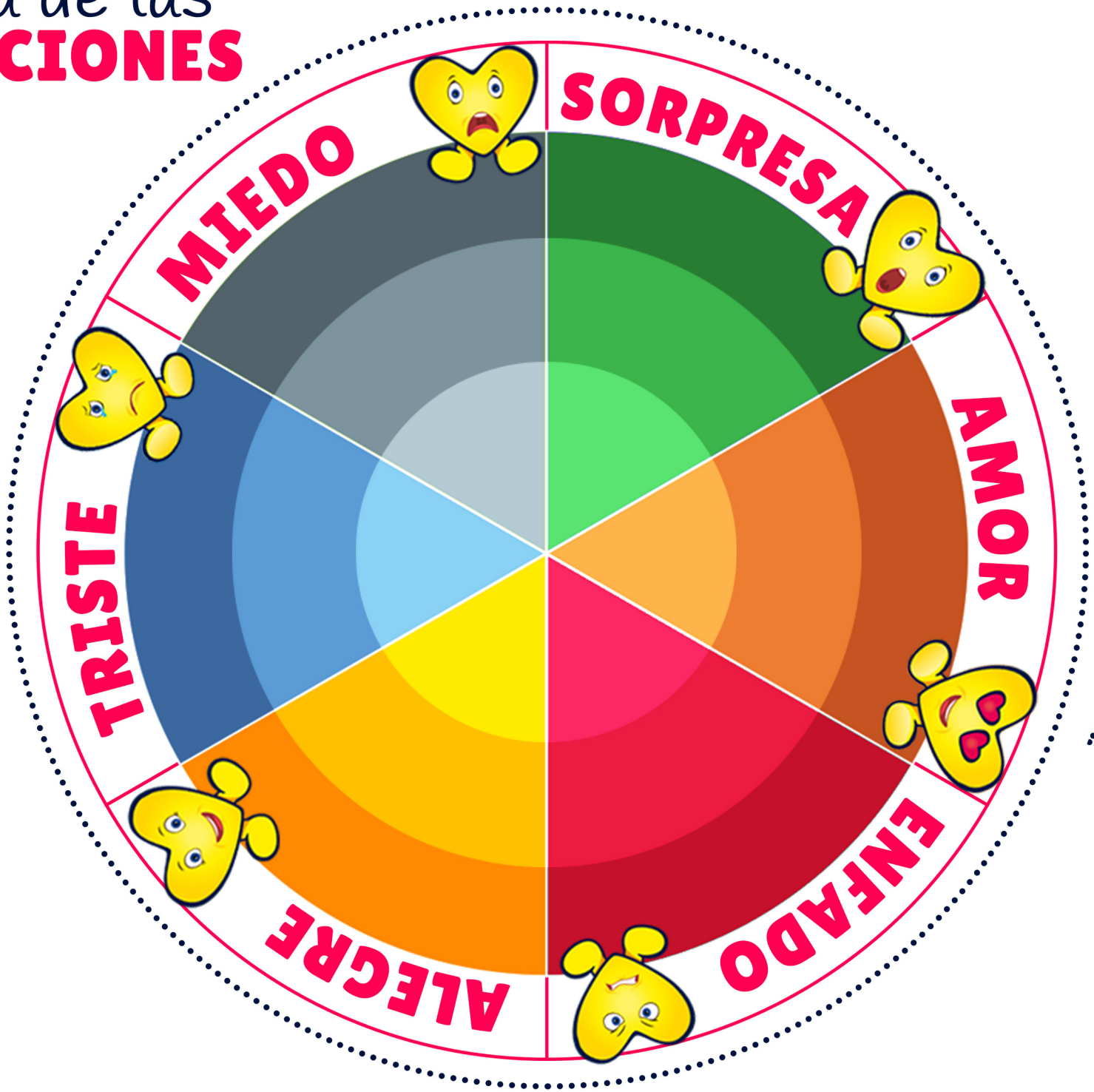
Escribo y repito frases que me hagan sentir tranquilo

@emoeducatienda

@emoeduca.es

EMO educa

Rueda de las EMOCIONES



Emo educando con el corazón

www.emoeduca.es

@emoeducatienda

@emoeduca.es

EMO educa