

Emotional Comecocos *Castellano*

	<p>NERVIOSISMO</p>  <p><u>El nerviosismo</u> nos ayuda a responder ante una situación que se percibe como peligrosa o de incertidumbre.</p>	<p>VERGÜENZA</p>  <p><u>La vergüenza</u> nos ayuda a adaptarnos a nuestro entorno para tener buenas relaciones y sentir que pertenecemos.</p>	
<p>TRISTEZA</p>  <p><u>La tristeza</u> nos ayuda a poder asimilar una situación que nos crea dolor por pérdida o decepción.</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE NERVIOSISMO</p> <p>SIMULA UN MOMENTO EN QUE ESTÉS MUY NERVIOSO/A.</p> <p>¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO? ¿ESTÁ TRANQUILO O MOVIDO? ¿LA EMOCIÓN QUE SIENTES ES AGRADABLE O DESAGRADABLE?</p> <p>EL RECURSO QUE MEJOR ME FUNCIONA PARA SENTIRME MEJOR ES...</p> <p>CUANDO ESTOY TRISTE INTENTO EXPLICARME A...</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE VERGÜENZA</p> <p>EXPLICA UNA ANÉCDOTA EN LA QUE TE HAYAS SENTIDO CON MUCHA VERGÜENZA.</p> <p>¿QUÉ ES AQUELLO QUE TE GUSTA, TE DIVIERTE Y TE MOTIVA?</p>	<p>ALEGRÍA</p>  <p><u>La alegría</u> nos ayuda a estar motivados y seguir probando nuevos retos, en equipo o solos.</p>
<p>RABIA</p>  <p><u>La ira:</u> nos ayuda a poder defender o conseguir aquello que creemos que nos pertenece o merecemos.</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE RABIA</p> <p>CUANDO ESTOY ENFADADO SIENTO EN MI CUERPO...</p> <p>Y PARA CALMARME NECESITO...</p> <p>¿CUAL ES? CALMA, CALMA, CALMA, PRODUZCA LUGAR QUE TE PIENSA EN UN CIERRA LOS OJOS Y</p> <p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE CALMA</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE MIEDO</p> <p>EXPLICA AQUELLO QUE TE DA MIEDO, AÑADE ELEMENTOS DE HUMOR PARA REBAJAR LA EMOCIÓN.</p> <p>UN BOCOTE, UN LAZO UN COLOR, UN LAZO UN UNICORNIO...</p> <p>DALE UN BESO O UN ABRAZO A UNA PERSONA A QUIEN QUIERAS.</p> <p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE AMOR</p>	<p>MIEDO</p>  <p>El miedo nos ayuda a estar atentos en el caso que nos sintamos en peligro. Es importante pedir ayuda.</p>
	<p>CALMA</p>  <p><u>La calma</u> nos ayuda a poder crecer en querer y respetar a las personas de nuestro entorno: y estar bien con uno mismos y los demás.</p>	<p>AMOR</p>  <p><u>El amor</u> nos ayuda a familiar y amigos.</p>	

Emocionate, aprende y juega

1. Recorta el cuadrado exterior y dobla el papel siguiendo las instrucciones.
2. Juega y disfruta aprendiendo:

El que tiene el **Emotional Comecocos** le pide a la otra persona que diga un número del 1 al 10. Hay que contar dicho número "abriendo y cerrando" el **Emotional Comecocos**. Saldrán 4 emociones, hay que escoger una, hacer la mueca de la emoción que te ha salido y seguir la instrucción de cada emoción. Lo más importante es conectar con la emoción desde el respeto, no juicio y acompañando con presencia y respeto.



Crea y escribe tus retos de Emotional Comecocos

Castellano

	<p>NERVIOSISMO</p>  <p><u>El nerviosismo</u> nos ayuda a responder ante una situación que se percibe como peligrosa o de incertidumbre.</p>	<p>VERGÜENZA</p>  <p><u>La vergüenza</u> nos ayuda a adaptarnos a nuestro entorno para tener buenas relaciones y sentir que pertenecemos.</p>	
<p>TRISTEZA</p>  <p><u>La tristeza</u> nos ayuda a poder asimilar una situación que nos crea dolor por pérdida o decepción.</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE NERVIOSISMO</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE VERGÜENZA</p>	<p>ALEGRÍA</p>  <p><u>La alegría</u> nos ayuda a estar motivados y seguir probando nuevos retos, en equipo o solos.</p>
<p>RABIA</p>  <p><u>La ira:</u> nos ayuda a poder defender o conseguir aquello que creemos que nos pertenece o merecemos.</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE RABIA</p>	<p>AHORA EXPRESA "TU CARA" DE AMOR</p>	<p>MIEDO</p>  <p><u>El miedo</u> nos ayuda a estar atentos en el caso que nos sintamos en peligro. Es importante pedir ayuda.</p>
	<p>CALMA</p>  <p><u>La calma</u> nos ayuda a</p>	<p>AMOR</p>  <p><u>El amor</u> nos ayuda a querer a y respetar a las personas de nuestro entorno: familiares y amigos.</p>	

Emocionate, aprende y juega

1. Recorta el papel, dobla el papel siguiendo las instrucciones y escribe un retos según cada emoción.
2. Juega y disfruta aprendiendo:

El que tiene el **Emotional Comecocos** le pide a la otra persona que diga un número del 1 al 10. Hay que contar dicho número "abriendo y cerrando" el **Emotional Comecocos**. Saldrán 4 emociones, hay que escoger una, hacer la mueca de la emoción que te ha salido y seguir la instrucción de cada emoción.

Lo más importante es conectar con la emoción desde el respeto, no juicio y acompañando con presencia y respeto.

