

Nombre \_\_\_\_\_



### Emociones sin tabúes.

¿Habéis jugado alguna vez a llenar y vaciar un globo con aire? Seguro que sí.

Imaginaos que sopláis sin parar y no dejáis que se vacíe en ningún momento, ¿Adivináis qué pasará? Efectivamente, el

globo estallará.

**Nuestro cuerpo y las emociones que sentimos, son como este globo.** A diario nos pasan miles de cosas que sentimos de diferente manera, con alegría, sorpresa, tristeza, ira... Es importante que comprendamos que todas las emociones son necesarias y qué si aprendemos a acogerlas y soltarlas bien, nuestro globo, llamado salud mental, se podrá llenar y vaciar durante toda la vida, favoreciendo una buena salud en todos los sentidos, física y mental, pues todo está unido.

**En las actividades y juegos que os proponemos a continuación, empezaremos por el primer paso para una buena salud mental, aprendiendo a reconocer las emociones.** ¿Estáis preparados?

¡Pues vamos allá!

### **Trabajo individual**

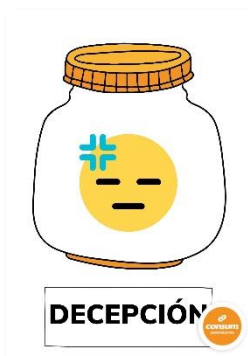
- 1 \_ Emocimics
- 2 \_ Tabú sin tabúes
- 3 \_ Cesta de la Emocompra.

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ Emocimics

---

¿Qué tal se os da la mímica? Vais a tener que poner todo vuestro talento para que vuestros compañeros adivinen qué emoción os ha tocado representar.



- Timidez
- Sorpresa
- Nerviosismo
- Decepción
- Orgullo



- Alegría
- Tristeza
- Ira
- Asco
- Miedo

Muy atentos a las indicaciones que os facilita vuestro maestro/a y... ¡Acción!

## 2 \_ Tabú sin tabúes

---



Expresar nuestras emociones es necesario y saludable.

Hablar con los compañeros y compañeras sobre cómo nos sentimos no es un tabú, al contrario, es un ejercicio de confianza que nos ayuda a estar mejor. Y es tan importante saber expresarse, como saber escuchar, poniéndonos en el lugar de los demás. ¿Os animáis a hablar sin tabúes sobre las emociones?

Pues muy atentos al juego por parejas que os propone vuestro maestro o maestra.

Nombre \_\_\_\_\_

### 3 \_ Cesta de la Emocompra

Seguro que habéis aprendido a distinguir las diferentes emociones que sentimos y necesitamos para vivir. ¿Qué os parece si lo dibujáis?

Vuestro maestro o maestra os facilitará la plantilla

**LA CESTA DE LA EMOCOMPRA**

ALEGRÍA	TRISTEZA	IRA	ASCO	MIEDO	TIMIDEZ	SORPRESA	NERVIOS	ORGULLO	DECEPCIÓN

¿QUÉ EMOCIONES NECESITAMOS PARA VIVIR?