

VIDA · CAPÍTULO 1

Un grupo, un lugar, mil emociones

Nombre: _____ **Fecha:** _____

¿Qué son las emociones?

Son lo que sentimos por dentro cuando nos pasan cosas: a veces son suaves como una brisa y a veces fuertes como una tormenta. Ninguna es buena ni mala: todas nos cuentan algo.

En el cuerpo: cosquillas, nudos, calorcito, temblores... el cuerpo también habla. **Palabras amigas:** sentir, emoción, sentimiento, ánimo.

1. ¿Cómo es tu recreo?

Dibuja o escribe lo que más te gusta hacer en el recreo. ¿Estás con amigos? ¿Prefieres correr, charlar o sentarte tranquilo?

2. Diario secreto

Escribe una frase que quieras guardar solo para ti: algo que sientes, algo que piensas o algo que te gustaría que pasara en tu colegio.

¿Cuánto has sentido hoy esta emoción? Colorea: ○ ○ ○ ○ ○