

# EDUCACIÓN EMOCIONAL



EL LIBRO  
VIAJERO  
DE LAS  
EMOCIONES

EDUCACIÓN  
INFANTIL

CURSO  
2015-2016

CRA "LA RAYA"  
S. Jorge de Alor  
TUTORA: Altagracia Camacho

**NUESTRAS EMOCIONES** (ALEGRÍA, TRISTEZA, OPTIMISMO, FRUSTACIÓN, ETC.) PUEDEN SER NUESTRA MAYOR FORTALEZA O NUESTRA PEOR DEBILIDAD. TODO DEPENDE DE CÓMO LAS MANEJEMOS.

UNA ADECUADA **EDUCACIÓN EMOCIONAL** PERMITIRÁ ADQUIRIR DESTREZAS PARA EL MANEJO DE LOS ESTADOS EMOCIONALES, REDUCIR LAS EMOCIONES NEGATIVAS Y AUMENTAR EN BUENA MEDIDA LAS EMOCIONES POSITIVAS.

ES NECESARIO DESARROLLAS LAS **HABILIDADES EMOCIONALES**. SABER CONVIVIR CON LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS NEGATIVOS (IRA, FRUSTACIÓN, CELOS, ODIOS, FRIALDAD, ARROGANCIA, PENA...) DANDO PASO A LAS POSITIVAS (ALEGRÍA, GENEROSIDAD, OPTIMISMO, HUMILDAD, TOLERANCIA ...)

QUE NUESTROS HIJOS/AS DESARROLLEN SU **INTELIGENCIA EMOCIONAL** ES UN IMPORTANTE RETO EDUCATIVO.

SE TRATA DE CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS/AS SE CONOZCAN BIEN A SÍ MISMOS Y SUS EMOCIONES, QUE TENGAN AUTOCONFIANZA, QUE SEAN EMPÁTICOS, CREATIVOS, QUE TOLEREN BIEN LAS FRUSTRACIONES, QUE VALOREN LO POSITIVO, QUE SE DIVIERTAN, QUE SE ESFUERZEN, QUE SONRÍAN, QUE SEPAN CONTROLAR SUS MIEDOS, QUE ... **EN DEFINITIVA TENGAN UNA BUENA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SER FELICES.**

# YO SOY ÚNICO/A

CADA PERSONA ES DIFERENTE,  
NO HAY OTRA PERSONA IGUAL

# ELENA



# Y ESPECIAL

ÚNICA Y ESPECIAL.  
EN TODO EL MUNDO

ME LLAMO ELENA BRITO RODRIGUEZ. TENGO 5 AÑOS

SOY ALTA Y MI PIEL ES MORENITA. TENGO EL PELO NEGRO Y ONDULADO . TODOS ME DICEN QUE MIS OJOS SON PRECIOSOS PORQUE SON MUY GRANDES. SOY OBEDIENTE CON LO QUE ME DICEN LOS MAYORES AUNQUE A VECES ME ENFADO UN POCO CUANDO ESTOY CON PERSONAS QUE NO CONOZCO ME DA UN POCO DE VERGÜENZA

ME GUSTA MUCHO VIVIR EN MI CASA CON MAMÁ, PAPA Y MI HERMANA MARIA PORQUE ME QUIEREN MUCHO. ADEMÁS HAY MUCHAS MAS PERSONAS QUE ME QUIEREN: TODA MI FAMILIA Y MIS AMIGOS Y AMIGAS. MI MAMA ES MUY ESPECIAL PARA MI PORQUE ME HACE MUCHAS COSAS.

EN EL COLE ME LO PASO FENOMENAL Y MI SEÑO TAMBIEN ME QUIERE MUCHO . ALLI TENGO MUCHOS AMIGOS. JUEGO MUCHO CON ROBERTO Y LUCIA A LOS PERRITOS Y GATITOS Y HACEMOS MUY BIEN LA TAREA PORQUE SOMOS MAYORES E INTELIGENTES.

ME GUSTA MUCHO DIBUJAR MUÑECAS Y OSITOS Y ESCULCHAR CANCIONES EN MI TABLET. A VECES LE AYUDO A PAPA A HACER LA COMIDA Y HACEMOS GALLETAS DE CHOCOLATE. ESTOY APRENDIENDO A LEER Y ESCRIBIR EN EL COLE Y

ALGUNAS LETRAS ME LUESTAN UN POCO **MGA aior** CUANDO ESTOY CONTENTA ME PONGO A SILBAR Y LO HAGO MUY BIEN PORQUE ME ENSEÑÓ MI PAPI. TODAVIA NO HE APRENDIDO A MONTAR EN BICI PORQUE ME DA UN POCO DE NIEDO. PERO ESTE VERANO HE APRENDIDO A NADAR Y A BUCLEAR COMO LOS MAYORES.

ELENA

# YO ME QUIERO MUCHO PORQUE SOY MUY ESPECIAL

NOS HACEN SENTIRNOS ESPECIAL LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN (FAMILIA, AMIGOS...), QUE NOS QUIEREN Y APRECIAN. TENER UNA BUENA AUTOESTIMA (VALORARSE A SÍ MISMO) EQUIVALE A SER MÁS FELICES Y A ENFRENTARSE MEJOR A LOS ERRORES, DECEPCIONES Y FRACASOS DE LA VIDA



ERA UNA VEZ, EN UN PUEBLO CERCA DE SAN JORGE LLAMADO VALVERDE DE LECCANÉS, NACIÓ UNA NIÑA DE CABELLOS RUBIOS Y OJOS VERDES. ESA NIÑA SOY YO. LUCÍA PACHECO SANTOS. LLEGUÉ A MI FAMILIA COMO UNA PRINCESA DE CUENTO.

ALLÍ EN AQUEL PUEBLO VIVÍ MI PRIMER AÑO. DESPUÉS NOS VINIMOS A SAN JORGE DE ALOR, DONDE SOY MUY FELIZ, TENGO MUCHOS AMIGUITOS Y ESTOY CRECIENDO SIENDO UNA PRINCESA MUY BUENA.

ME GUSTA DISTRAERME EN CASA DE MI ABUELA AMALIA QUE NUNCA ME RUÍNE. MI MAMÁ Y MI PAPÁ ME MIMAN Y ME QUIEREN MUCHO. AYUDO A MI MAMÁ A COCINAR PERO NO ME GUSTA RECOCER AUNQUE ESTOY APRENDIENDO.

DE MAYOR QUIERO SER MÉDICA Y CUIDAR A LA GENTE, SOBRE TODO A LOS NIÑOS. POR ESO, QUIERO APRENDER MUCHO. AHORA CUIDO DE MI HERMANA ZOÍO QUE LA QUIERO MUCHO AUNQUE ES MUY REVOLTOSA.

ME GUSTA CANTAR Y ESTOY APRENDIENDO A MONTAR EN BICI COMO MI AMIGA ELENA PARA PODER JEGAR JUNTAS EN EL PARQUE.

TAMBIÉN ME GUSTA DORMIR CON MI PAPÁ Y QUE ME COJA DE LOS PIES. MI COLOR PREFERIDO ES EL ROSA. ME GUSTA TANTO QUE TODO LO QUIERO DE COLOR ROSA. TAMBIÉN ME GUSTA MUCHO EL COLOR MORADO.

LUCÍA  
TENGO 5 AÑOS



# SOY FELIZ Y ME QUIERO MUCHO

ES IMPORTANTE QUERERSE A UNO MISMO PARA ESTAR FELICES. RODEARTE DE AMIGOS FELICES NO SOLO TE HACE MÁS FELIZ, SINO QUE TE PERMITE HACER FELIZ A MÁS GENTE.



## ME LLAMO ROBERTO Y TENGO 5 AÑOS

MI PELO ES DE COLOR CASTAÑO CLARO, IGUAL QUE MIS OJOS, Y TENGO UNAS PESTAÑAS MUY GRANDES. SOY ALEGRE, SIMPÁTICO Y MUY CARIÑOSO.

VIVO EN SAN JORGE DE ALOR CON PAPÁ, MAMÁ Y MIS HERMANAS LAURA Y RAQUEL CON LAS QUE JUEGO AL FUTBOL, AL PARCHÍS, A LAS TIENDAS... Y A VECES ME ENFADO AUNQUE NOS QUEREMOS MUCHO.

MI MAMÁ Y MI PAPÁ JUEGAN CONMIGO Y ME LEEN CUENTOS, ME QUIEREN MUCHO Y MECUIDAN, POR ESO SON ESPECIALES PARA MÍ.

DE MAYOR QUIERO SER MÉDICO PARA CURAR A LAS PERSONAS, CARPINTERO COMO MI PADRE, Y FUTBOLISTA PORQUE ME GUSTA MUCHO EL FUTBOL.

ME GUSTA ENTRENAR CON MI EQUIPO "A VILA". EN EL COLE JUEGO CON MIS AMIGOS AL ESCONDITE, CON LA COCINITA Y AL ORDENADOR, AUNQUE LO QUE MAS ME GUSTA ES JUGAR CON MAIKEL Y JORGE AL FUTBOL CUANDO SALIMOS DEL COLE.

SE ME DA MUY BIEN IMITAR A MICHAEL JACKSON Y A PABLO ALBORÁN PORQUE ME GUSTA MUCHO LA MÚSICA Y ELLOS SON MIS PREFERIDOS

SOY MUY HÁBIL CON EL BALÓN Y MONTANDO EN BICI. AÚN ME CUESTA ATARME LOS CORDONES DE LOS ZAPATOS



ROBERTO



# YO SOY ALGUIEN MARAVILLOSO

UNA PERSONA NO ES LO QUE LOS DEMÁS PIENSAN DE ELLA. CONOCER BIEN A LOS OTROS ES INTELIGENTE, CONOCERSE A SÍ MISMO, ES SABIDURÍA (EINSTEIN)



Querido Álvaro, tu mamá y tu Papá te quieren recordar que:  
 ¡Te queremos como eres!  
 ¡Nos encantas como eres!  
 ¡Te aceptamos como eres!  
 ¡Te valoramos por lo que eres!  
 ¡Eres lo mejor que tenemos!  
 ¡Y es una suerte tenerte por siempre!

HOLA! ME LLAMO ÁLVARO. MI CUMPLE ES EL 29 DE SEPTIEMBRE. TENGO EL PELO DE COLOR CASTAÑO, LOS OJOS GRIS, LA CARITA REDONDA Y LOS BRAZOS Y PIERNAS FUERTES. VIVO CON MI PAPA (ANDRÉS) Y CON MI MAMÁ (MAITE), QUE ME HACEN SENTIR MUY ESPECIAL PORQUE SIEMPRE QUIEREN ESTAR CONMIGO Y COMPARTIR VIAJES, JUEGOS, EXCURSIONES Y TODO EL TIEMPO POSIBLE. A MI MAMÁ LE "CHIFLA" MI SONRISA 😊 Y MI RISA TENGO 4 ABUELOS QUE ME QUIEREN MUCHÍSIMO Y QUE ME CUIDAN FENOMENALMENTE BIEN Y SIEMPRE ME HACEN REGALOS. TAMBIEN TENGO UNOS COMPIS (ALBERTO, ROBERTO, JORGE, MIKEL Y JESÚS, CON LOS QUE ME ENCANTA JUGAR).

- ASI SOY YO:**
- BONDADOSO. 
  - CARIOSO. 
  - SIMPATICO. 
  - AMABLE. RESPECTUOSO. BROMISTA. JUGUETON. 
  - INTELIGENTE. 
  - DIVERTIDO. 
  - GENEROSO. INTUITIVO. BUEN AMIGO. COLABORADOR. INGENIOSO. 
  - ALEGRE. 
  - A VECES, ME ENFADO CUANDO NO SE HACER ALGO. 
  - UN POCO TIMIDO. 

**ME GUSTA:**

JUGAR AL:  Y MONTAR EN: 

HACER:  COMER: 

VER DIBUJOS ANIMADOS DE  Y 

JUGAR CON MIS AMIGOS:  Y CON MI MAMA Y PAPA 

ESCRIBIR 

- AUN NO SE ME DA BIEN, PERO LO APRENDERÉ.....
- CEPILLARME LOS DIENTE SOLITO 
  - MONTAR EN BICI SIN RUEDINES. 
  - PINTAR SIN SALIRME DEL DIBUJO 



BOMBERO (ME GUSTAN LAS BOTAS QUE USAN).

ÁLVARO



# YO SOY UNA PERSONA INTERESANTE

TODOS TENEMOS DEFECTOS PERO TAMBIÉN MUCHAS VIRTUDES

LA AUTOESTIMA ES LA VALORACIÓN QUE CADA UNO TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS, DE NUESTRAS HABILIDADES Y ACTITUDES. UN BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA NOS AYUDA A AFRONTAR LAS ADVERSIDADES Y NO CAER EN DERROTISMOS.



ME LLAMO JORGE GONZÁLEZ NUÑEZ, VIVO EN LA CALLE OBISPO AMADEO N° 63 DE SAN JORGE DE ALOR. TENGO 4 AÑOS, MI PELO ES RUBIO, MI PIEL CLARA Y LOS OJOS VERDES. MI MAMA SE LLAMA YOLANDA Y MI PAPA JORGE Y MI HERMANO PABLO A LOS QUE QUIERO CON LOCURA Y ELLOS A MI TAMBIÉN. TODOS ME CUIDAN MUCHO JUNTO A MIS ABUELOS Y MI TIA INMA, QUE ADEMÁS ES MI MADRINA. SOY ALEGRE, SONRIENTE, AUNQUE TIMIDO CON LA GENTE QUE NO CONOZCO MUCHO. MI COLOR FAVORITO ES EL AZUL.

ME GUSTA JUGAR AL FÚTBOL  CON ROBERTO  Y AL ESCON-DITE CON ALVARO Y MAYKEL, EN GENERAL QUIERO ESTAR CON TODOS MIS AMIGOS ALBERTO, JESÚS, LUCIA, ALEJANDRA, IRENE... PERO SOBRE TODO ME GUSTA JUGAR SIEMPRE CON MI HERMANO PABLO, Y CUANDO LLEGA LA NOCHE DORMIR CON MI GATITO MISIFÚ 

ME CHIFLA TAMBIÉN LA MÚSICA, COLOREAR, JUGAR A LA OCA CON LA WII, LA TABLET Y CUANDO VOY A LA BIBLIOTECA JUGAR CON EL ORDENADOR. 

ENTRETANTO HE APRENDIDO A MONTAR EN BICI SIN RUEDINES Y HE PERDIDO EL MIEDO A BAÑARME EN LA PISCINA PUES YA METO LA CABEZA DEBAJO DEL AGUA Y NO PASA NADA.

YA INTENTO CEPILLARME LOS DIENTES Y SE ME DA BIEN, MI HERMANO ME ENSEÑA. A VECES COMO SOLO, LO QUE ME GUSTA MUCHO Y LO QUE NO TANTO ME DA DE COMER MI MAMA O MI PAPA CASI SIEMPRE CON UN JUEGO DE MESA.

TENGO MOMENTOS QUE ME ENFADO SI MIS PAPAS NO ME DAN LO QUE VO QUIERO, PERO SE ME PASA AL RATO, LO QUE NO ME GUSTA TANTO ES DAR BESITOS A MIS ABUELOS. CAVETANO, ROSA, JOSÉ Y MERA AUNQUE CADA DÍA LES VOY DANDO MAS.

EN DEFINITIVA TODAVIA ME QUEDA UN MUNDO POR APRENDER, PERO COMO ME ENLANTA IR AL COLE Y MI SEÑO DICE QUE LO HAGO REQUETE BIEN, MÁS LO QUE ME AYUDAN MIS PAPAS, SEGURO TENDRE UNA BUENA EDUCACIÓN.



JORGE

# YO SOY UNA PERSONA ALEGRE

A VECES SONREIR ES LA MEJOR FORMA DE CONTRIBUIR A CAMBIAR EL MUNDO, LAS SONRISAS SE PROPAGAN ASÍ COMO EL BOSTEZO: BASTA QUE VEAMOS A ALGUIEN BOSTEZAR PARA SENTIR LA NECESIDAD IRREFRENABLE DEL BOSTEZO.



H  
O  
L  
A



Me encanta ir al cole para poder jugar con mis compañeros todos me caen muy bien pero con quien me juego es con Irene y Glauco

Lo que he conseguido es irme a dormir sola en mi cama sin tener que dormir con mi hermanita ya duermo sola en mi cama.

Lo que más me gusta es bailar con mi hermanita y con mis primas.

Lo que todavía no se hacer es montar en bici pero mi papa me esta enseñando y que pierda el miedo

Y con quien me encanta estar es con mama y papa y mi hermanita y mi prima Glauco y a comer a casa de mi tia chora.

Lo que más me gusta de mi familia que todos me quieren mucho y me cuidan sobre todo mi mama y papa y mi tati soy su princesita.



Lo que me gustaria ser de mayor es profesora como mi seño porque me encanta los niños

Soy una Niña muy ALEGRE y muy CARINOSA

# YO SOY UNA

RODÉATE DE GENTE POSITIVA, DE GENTE ESTÍMULO PARA MOTIVARTE A CONSEGUIR DE PERSONAS NEGATIVAS.



# PERSONA POSITIVA

QUE SAQUE LO MEJOR DE TI, QUE SEAN UN COSAS BUENAS EN LA VIDA. HAY QUE HUIR

ME LLAMO IRENE Y TENGO 4 AÑOS.

MI PELO ES CASTAÑO CLARO, MIS OJOS VERDES Y MI PIEL CLARA. SOY MUY ALEGRE, BUENA, SIMPATICA Y SIEMPRE ESTOY CONTENTA. VIVO EN SAN JORGE DE ALOR CON MI PAPA JULIO Y MI MAMA NARISOL Y MI HERMANO GABRIEL A LOS QUE QUIERO MUCHISIMO Y ELLOS A MI TAMBIEN, ME CUIDAN MUCHO, SOBRETUDO MI ABUELA MARIANA A LA QUE QUIERO MUCHO, MI

COLOR FAVORITO ES EL ROSA. ME GUSTAN MUCHO LOS VESTIDOS DE PRINCESAS JUGAR CON LAS LOCAS Y LAS MUÑECAS Y CON

TODOS MIS COMPAÑEROS DEL COLE, QUE ME LO PASO MUY BIEN EN EL GOLE, APRENDIENDO A COLOREAR, ESCUCHAR MUSICA QUE ME GUSTA MUCHO Y QUE HISENO ME ENSENE DE TODO, QUE ME GUTA APRENDER DE TODO. ME GUSTA MUCHO BAILAR, JUGAR AL ESCONDIRME, MONTAR EN

BICI A UN QUE TODAVIA TENGO LOS RUEDINES PORQUE ME DA UN POCO DE MIEDO MONTAR SIN ELLOS, MI PAPA DICE QUE ME VA A ENSEÑAR EN EL VERANO, ME GUSTA MONTAR EN LOS PATINETES, JUGAR AL BALON, JUGAR CON MI HERMANO GABRIEL AL QUE QUIERO MUCHO, MUCHO, A LA WII Y A LA NINTENDO A UN QUE AVECES NOS ENTADAMOS, PERO

AL PATO SE NOS PASA, POR QUE NOS QUEREMOS MUCHO. A MI ME GUSTA AYUDAR A MI MAMA EN LAS TAREAS DE LA CASA LE AYUDO A PONER LA MESA, A DARLE LA ROPA PARA QUE LA TIENDA ME GUSTA APRENDER DE TODO. ME CEPILLO LOS DIENTES YO SOLA. SOY MUY FELIZ CON TODA MI FAMILIA Y AMIGOS.

IRENE



# YO QUIERO SER AUTÉNTICO, QUIERO SER YO MISMO

LA GENTE AUTÉNTICA, SIN ARTIFICIOS, ES LA GENTE QUE NO SE ENGAÑA A SÍ MISMA NI A LOS DEMÁS.

TENEMOS QUE MOSTRARNOS TAL COMO SOMOS, PORQUE ASÍ CONSEGUIREMOS SER FELICES, SER AUTÉNTICO ES EL MEJOR REGALO QUE PODEMOS HACER A LOS OTROS Y A NOSOTROS MISMOS.



Soy MAIKEL SILVA RODRIGUEZ TENGO 4 AÑOS  
y nací el 15 de Junio del 2011. 🎂

Tengo el Pelo Rubio y ondulado, unos ojos Rasgados y marrones, Una nariz chatita y mi piel es Clara.

Soy un chico Cariñoso, Simpatico, gracioso, inquieto, muy arriesgado y un poco loco (no veo el Peligro). Lo malo que tengo es que tengo que aprender a Compartir más, a saber escuchar y no Contestar mal cuando me engado 😞

mi color favorito es el Azul 🟦

Vivo en San Jorge desde hace 3 años con mi papá Raúl y mi mamá Encarna, me quieren mucho, Cuidan de mi, me enseñan y juegan conmigo. A mí me encanta que me Cuiden, me quieran y me enseñen pero lo que más es que juegan conmigo, al igual que mis abuelos Ramón y Maxi 🍷 que viven en San Jorge y me Cuidan cuando mis papás se van a Trabajar y hacen todo por verme feliz, mis otros dos Abuelos Viven en Valverde de leganes y son Andrés y Paula, con mi abuelo Andrés me monta en los Camiones y disfruto y con mi abuela veo los dibujos y me dejé el móvil para ver videos.

Tengo muchas aficiones entre ellas montar en Bici y en moto, el fútbol y la natación Son mis favoritas



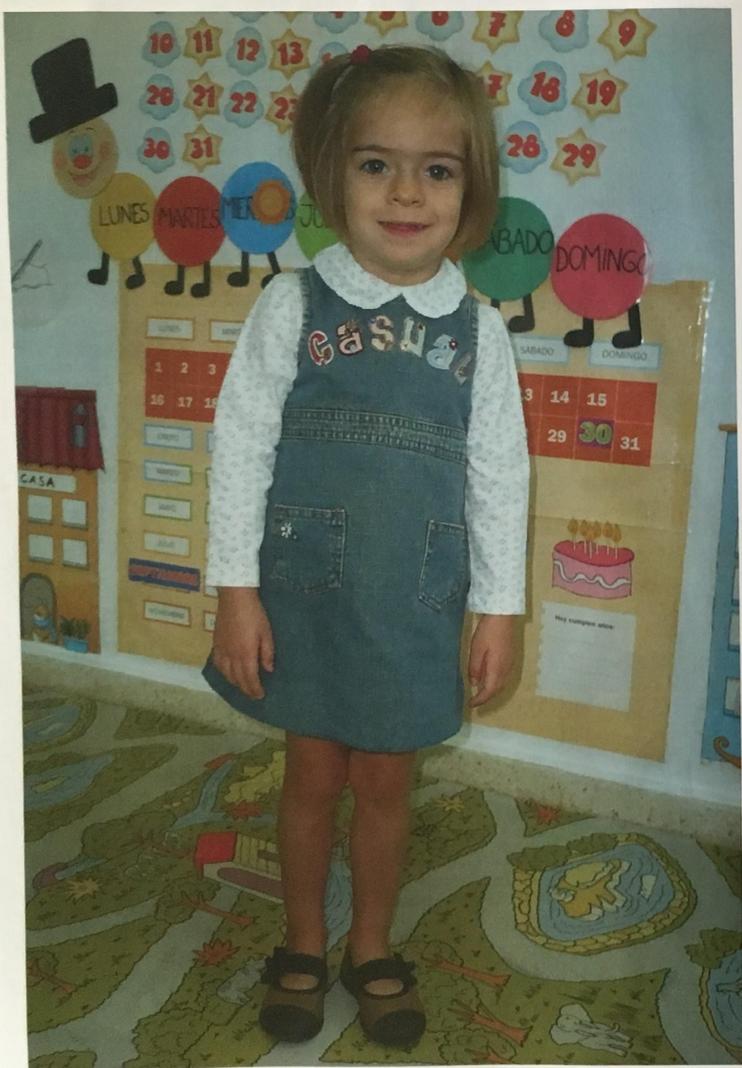
Con 3 años andaba sin Ruedines en la bici y ya estaba aprendiendo a Caer la moto, mi PAPA Cuida a mi lado hasta que se dio cuenta que ya Sabia, ahora me encanta ponerme mi equipación e ir al Campo a Caer la moto y practicar. Mi otra afición es el fútbol, soy del Real Madrid, Me gusta mucho jugar al fútbol con Roberto y Jorge, a veces Reñimos pero nos lo pasamos fenomenal juntos. 🏈 Por último está la natación, que no es que me gustara mucho antes, pero me he dado cuenta que así puedo nadar como los mayores y ahora me encanta, además conozco a más niños y así tengo más amigos.

De mayor quiero ser motorista o mecánico porque me encanta el mundo del motor.

Tengo que mejorar el pronunciar mejor al hablar, atarme los Cordones y dejar de ser tan Perezoso a la hora de vestirme y Comer Solo. Así soy yo MAIKEL

# CONFIO EN MÍ Y EN MIS POSIBILIDADES

LAS PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA TIENEN SUS PROPIAS IDEAS, ESTÁN FELICES Y LLENAS DE ENERGÍA. TIENDEN A SER MÁS INDEPENDIENTES, SEGURAS DE SUS CAPACIDADES Y PERSISTENTES EN EL LOGRO DE SUS OBJETIVOS. SI TIENEN UN SUEÑO, LUCHARÁN POR ALCANZARLO. SOLO HAY UN AMOR PARA SIEMPRE: EL AMOR PROPIO.



¡Hola! Soy CLAUDIA HERINO NUÑEZ

UNA PEQUE DE SAN JORGE # TENGO 3 AÑOS.



FISICAMENTE SOY RUBIA Y CON OJOS VERDES Y DE PIEL CLARA, NO SOY MUY ALTA PERO TENGO UN GRAN CORAZÓN. TODOS DICEN QUE SOY MUY SOCIABLE, ALEGRE, E INTELIGENTE Y CARINOSA. AUNQUE TAMBIÉN MIS PAPAS DICEN QUE SOY TRAVIESA, DESORDENADA E, INQUIETA PERO NADIE ES PERFECTO.

SOY MUY Afortunada PORQUE TENGO UNA FAMILIA MUY GRANDE (MIS PAPAS, MI HERMANA, ABUELOS, TIOS etc...)

ME SIENTO MUY QUERIDA POR TODOS ELLOS. MIS PAPAS SON MUY IMPORTANTES EN MI VIDA ELLOS ME QUEDAN Y ME ENSEÑAN MUCHAS COSAS, ME HACEN SENTIRME UNA NIÑA MUY ESPECIAL. LO QUE MÁS ME GUSTA HACER ES JUGAR CON ARENA Y AGUA, PERO SOBRE TODO IR A LA SIERRA A CUIDAR LOS ANIMALES DE MI ABUELO PUES ME ENCANTAN LOS ANIMALES.

MONTAR EN LA VEGUA DE MI TIO JUAN Y CORRER CON MIS FERRITAS (LINDA Y HOLLY).

HACE POCO QUE VOY AL COLE, PERO HE APRENDIDO MUCHO, A CANTAR, LOS NÚMEROS Y HACER GIMNASIA QUE ME ENCANTA. ME LO PASO MUY BIEN EN EL PATIO CON MIS COMPAÑEROS (ALEXANDRA, LUCIA, ELENA...)

TODAVÍA ME QUEDAN MUCHAS COSA QUE APRENDER, PERO CON EL TIEMPO LO CONSEGUIRE.

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SOY UNA NIÑA MUY FELIZ CON LA GENTE QUE QUIERE Y ACEPTA COMO SOY



ASI SOY YO



Claudia ❤️

# APRENDO A SER FUERTE EMOCIONALMENTE

ES DE GRAN IMPORTANCIA APRENDER A CONSTRUIR UNA GRAN FORTALEZA EMOCIONAL. A LO LARGO DE LA VIDA TODOS TENEMOS QUE ENFRENTAR DETERMINADOS MOMENTOS EN LOS QUE SE HACE IMPRESCINDIBLE UNA GRAN DOSIS DE FORTALEZA EMOCIONAL PARA SER CAPAZ DE SEGUIR ADELANTE. EL SER HUMANO CUANDO ENFRENTA ESOS MOMENTOS DE DIFICULTAD CON UNAS SÓLIDAS BASES DE FORTALEZA EMOCIONAL, ES CAPAZ DE LIDIAR CON PRÁCTICAMENTE CUALQUIER COSA. EL PODER "CURATIVO" DEL AMOR ES ABSOLUTAMENTE MILAGROSO. A TRAVÉS DEL CARINO DE NUESTROS SERES QUERIDOS PODEMOS MULTIPLICAR NUESTRA FORTALEZA EMOCIONAL HASTA COTAS INUSITADAS.



Princess



Princess

HOLA... MI NOMBRE ES CANDELA PEREZ NUÑEZ, TENGO CASI 4 AÑITOS Y SOY LA PRINCESA DE LA CASA, VIVO CON PAPA, MAMA Y MI HERMANA, LA GENTE QUE ME CONOCE DICEN QUE SOY MUY CARINOSA, UN POCO INQUIETA Y MUY, MUY VALIENTE... TENGO MUCHAS GANAS DE EMPEZAR EL COLE, YA QUE ESTE AÑO HE ESTADO MALITA Y NO ME PODIDO EMPEZARLO. HE PASADO TEMPORADAS MUY LARGAS EN EL HOSPITAL DE LAS CUALES GUARDO RECUERDOS MUY BONITOS. HE CONOCIDO A MUCHOS NIÑOS QUE TAMBIEN ESTABAN MALITOS Y TAMPOCO PODIAN IR AL COLE, JUNTOS JUGABAMOS MUCHO Y LO PASABAMOS MUY BIEN. CON EL CARINO DE MEDICOS, ENFERMERAS Y SOBRE TODO DE NUESTRAS FAMILIAS, YA ESTAMOS CASI BIEN PARA EMPEZAR EL COLE. TENGO MUCHAS <sup>GANAS</sup> DE IR AL COLE PARA APRENDER MUCHO YA QUE SOY UNA NIÑA MUY CURIOSA... PRONTO NOS VEREMOS PORQUE CON EL AMOR Y CARINO DE TODA LA GENTE QUE ME QUIERE, ESTOY SUPERANDO ESTE GRAN OBSTACULO.



"TODO ES MUCHO MAS FACIL CUANDO TIENES A MUCHA GENTE QUE TE QUIERE Y TE CUIDA"



CANDELA



# CONOCE TUS EMOCIONES

A VECES ESTAMOS FELICES, A VECES TRISTES. EN OCASIONES TENEMOS MIEDO, OTRAS EN CAMBIO ESTAMOS NERVIOSOS, ENFADADOS... ES BUENO QUE ESTEMOS ALEGRES CUANDO HACEMOS ALGO BIEN, QUE NOS PONGAMOS TRISTES SI VEMOS A OTRO LLORAR, QUE NOS ASUSTEMOS CUANDO OÍMOS RUIDOS RAROS... LA ALEGRÍA, LA TRISTEZA, EL MIEDO, LA FELICIDAD, LA SORPRESA... SON EMOCIONES TENEMOS QUE CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

ADIVINA de qué emoción se trata y cuenta una ocasión en la que experimentaste lo mismo y cómo te sentiste.



**CARIÑO**

Siento mucho cariño cuando le doy abrazos a mamá y ella me dice: "TE QUIERO"



**ENFADO**

Cuando no quieren compartir conmigo me pongo muy enfadada y no me gusta estar así.



**SORPRESA**

¡Me gustan las sorpresas! Los Reyes Magos todos los años me traen regalos y eso es una sorpresa.



**TRISTEZA**

Me pongo triste cuando papá tiene que irse a trabajar porque quiero que se quede jugando conmigo.



**MIEDO**

Me da miedo la oscuridad porque veo que hay fantasmas. Pero papá y mamá dicen que no hay nada.



**ALEGRÍA**

¡Que alegría, siento cuando viene mi tía Inma! Me gusta estar con ella porque la quiero mucho.

ELENA BRITO RODRIGUEZ

# ¿CÓMO TE SIENTES?

RECONOCER si están bien o mal las siguientes situaciones y el tipo de sentimientos que experimentan los niños.



**BURLA y TRISTEZA**



**ALEGRÍA, FELICIDAD**



**ENFADO**



**RABIA**

## ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO...?

Cuando un amigo tuyo está enfermo, tú te sientes... Preocupado

Si el profesor te sonríe y te dice "¡muy bien!", tú te sientes... Feliz

Cuando ves a alguien llorar, me siento... Triste

Si un compañero de clase me insulta, me siento... Enfadado

Si es de noche y oigo ruidos, tengo... (ROBERTO NO TIENE MIEDO NI SE ASUSTA) ES VALIENTE

DESCRIBE:

Me pongo nervioso cuando: Salgo de viaje

Me emociono cuando: Me emocioné de alegría cuando marqué un gol. Me emocioné de tristeza con la película del Rey León

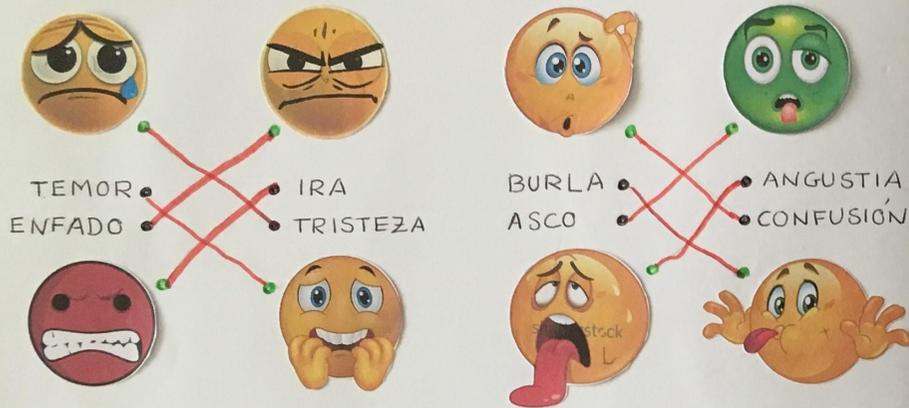
ROBERTO PEREZ SANTOS

# CONOCEMOS

ALGUNAS EMOCIONES NOS HACEN SENTIR MAL. HAY QUE SABER RECONOCERLAS PARA APRENDER A CONTROLARLAS Y DESEMBARAZARSE DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO NEGATIVOS.  
 "CUANDO ESTÉS TRISTE, CUANDO TENGAS MIEDO, TE GUSTE Y TE HAGÁ FELIZ."

## EMOCIONES ... NO MUY BUENAS

UNE cada emoticono con la emoción que te sugiere.



PERSONAJES DE CUENTOS. Nos ponemos en el lugar de los personajes para experimentar sus sentimientos.

Qué siente Simba cuando muere su padre: **TRISTEZA**

Qué sienten los tres cerditos cuando el lobo entra en sus casas: **MIEDO**

Qué siente el patito feo cuando los demás le desprecian: **SOLEDAD**

Qué siente el gigante egoísta cuando echa a los niños de su jardín: **RABIA**

Qué sienten las hermanastras de Cenicienta cuando el príncipe se fija en ella: **ENVIDIA**

RECUERDA una situación en la que te hayan reñido.

Reconocer si fue o no con razón y si recibiste castigo.

**LE HABLE MAL A MAMA Y ME CASTIGO**

**SIN IR AL PARQUE**



LUCIA PACHELO SANTOS

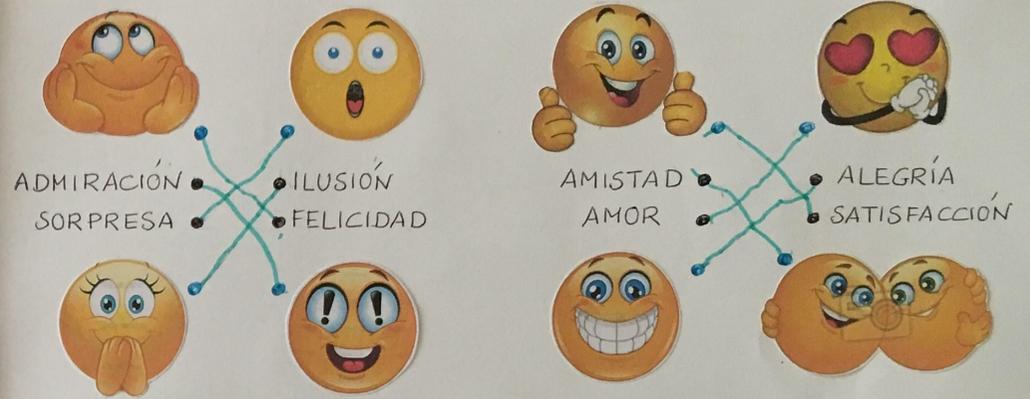


# EMOCIONES

QUE SABER RECONOCERLAS PARA APRENDER A DE ÁNIMO NEGATIVOS.  
 CUANDO ESTÉS ENFADADO ... PIENSA EN ALGO QUE

## EMOCIONES ... DE LAS BUENAS

UNE cada emoticono con la emoción que te sugiere.



RECUERDA cosas que te hacen estar feliz:

- JUGAR AL BAJÓN
- JUGAR CON MAMA
- IR AL PARQUE DE BOLAS.
- CELEBRAR MI CUMPLEAÑOS.
- SUBIR AL CASTILLO INFLABLE.
- COMER CON MIS ABUELOS.

BUSCA UNA SOLUCIÓN ante estas emociones:

Si estoy triste: SE LO CUENTO A MAMA Y PAPA.

Si estoy enfadado: ESPERO UN RATITO Y SE ME PASA.

Si tengo miedo: PIDO AYUDA.

RECUERDA una situación en la que fuiste premiado o felicitado. Explica cómo te sentiste.

MI MAMA Y MI PAPA, SIEMPRE ME FELICITAN SI DESPUES DE DUCHARME RECOJO MI ROPA Y LA LLEVO A LAVAR. DESPUES ME SIENTO CONTENTO, FELIZ Y ORGULLOSO, PORQUE CADA VEZ, SE HACER MAS COSAS.

ÁLVARO



# ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS? LA EMPATÍA

LA EMPATÍA ES LA CAPACIDAD DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO Y COMPRENDER LO QUE SIENTE. SE TRATA DEL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS. ES FUNDAMENTAL EDUCAR A NUESTROS NIÑOS EN LA EMPATÍA, QUE FAVORECE EL DESARROLLO EMOCIONAL PUES PERMITE QUE LOS NIÑOS SE CENTREN EN LO QUE HAY A SU ALREDEDOR EN LUGAR DE FOCALIZAR LA ATENCIÓN EN UNO MISMO Y CONTRIBUYE A LA SOCIALIZACIÓN. LA EMPATÍA ES CLAVE PARA SER QUERIDOS POR LOS DEMÁS Y PARA UNA SANA AUTOESTIMA.



¿QUÉ VEMOS EN ESTA IMAGEN?

HAY UN NIÑO QUE ESTÁ EN EL SUELO LLORANDO Y OTRO NIÑO QUE ESTÁ DE PIE LE LIMPIA LAS LÁGRIMAS CON UN PAÑUELO.

¿QUÉ PUEDE HABERLE PASADO A ESE NIÑO?

LE HAN PEGADO  
SE HA CAÍDO

NO TIENE FAMILIA NI DINERO PARA COMER  
Y COMPRAR ROPA

¿CÓMO SE SIENTEN LOS DOS NIÑOS?

EL NIÑO QUE ESTÁ LLORANDO SE SIENTE TRISTE Y SOLO.

EL OTRO NIÑO SIENTE LÁSTIMA Y CARIÑO. LE HA DADO UN VASO DE AGUA Y HA SACADO UN PAÑUELO PARA SECARLE LAS LÁGRIMAS.

**E**MPECEMOS POR ABRIR LOS OJOS  
**M**IRANDO A NUESTRO ALREDEDOR  
**P**ODEMOS CAMBIAR EL MUNDO  
**A**CEPTANDO LAS DIFERENCIAS  
**T**RATANDO MEJOR AL OTRO  
**I**NTEGRAMENTE SOLIDARIOS  
**A**PRENDIENDO QUE JUNTOS SOMOS MÁS