




<b>OBJETIVO</b>	Facilitar la identificación de sentimientos y trabajar la importancia de exteriorizarlos.
<b>MEDIDA PROTECCIÓN</b>	<input type="checkbox"/> ACOGIMIENTO RESIDENCIAL <input type="checkbox"/> ACOGIMIENTO FAMILIA EXTENSA <input type="checkbox"/> ACOGIMIENTO FAMILIA EDUCADORA <input type="checkbox"/> GUARDA FINES ADOPCIÓN / ADOPCIÓN NACIONAL <input type="checkbox"/> ADOPCIÓN INTERNACIONAL <input checked="" type="checkbox"/> TODAS
<b>FRANJA DE EDAD</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 10 años <input type="checkbox"/> A partir de 11 años
<b>ACCESIBILIDAD</b>	<input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
<b>GRADO SUPERVISIÓN</b>	<input type="checkbox"/> BAJO <input type="checkbox"/> MEDIO <input checked="" type="checkbox"/> ALTO
<b>MATERIALES</b>	Lápices.    Bolígrafos. Ficha explicativa de las emociones: documento de apoyo para acompañar a la persona menor de edad.
<b>INSTRUCCIONES</b>	La ficha consiste en la lectura de la historia para después responder a las preguntas que se plantean. Antes de escribir las respuestas, se profundizará en la historia y en las reacciones de los dos amigos y de la profesora. Completada la ficha, con la ayuda de la ficha explicativa de las emociones y de otros materiales, si fuera el caso, las personas adultas facilitarán una explicación de las 6 emociones básicas.





Había una vez un niño que se llamaba Fernando. Solía ser muy amigable y alegre. Tenía bastantes amigos y amigas en su clase, pero su amigo del alma era Manolo.

Un día, Fernando llevó una pelota nueva al colegio y, en la hora del patio, Manolo chutó tan fuerte que la encaló. Fernando se puso muy nervioso porque era nueva y además era un regalo de sus padres. Le dijo a Manolo que le debía una pelota y este le contestó que no. Tras escucharle, Fernando empezó a ponerse tenso, tenía los puños y la boca apretados, empezó a tener calor y a sudar.

La profesora, Belén, que había visto la situación y se había dado cuenta de la discusión, se acercó a hablar con ellos. Cuando vio lo nervioso y rojo que estaba Fernando le preguntó: Fernando, ¿qué estás pensando?

Fernando le dijo que su padre se iba a enfadar mucho con él porque cuando se la regaló, le dijo que la cuidara y que no la perdiera. Por eso piensa que cuando llegue a casa su padre le va a castigar. Esto le parecía muy injusto porque la culpa había sido de Manolo.

Belén le dijo que entendía su nerviosismo, pero que se hubiera encalado la pelota no era motivo para dejar de hablar a Manolo. También le dijo que, cuando nos enfadamos, es normal ponernos así, como estaba él: con los puños apretados, con calor, más rojo de lo normal, apretando la boca ... Esto pasa porque nuestro cuerpo reacciona ante algo que no nos gusta, nos enfada y nos hace sentir tristes.

Lo importante era poder hablar e intentar buscar una solución. También se ofreció para ayudarles, porque cuando estamos muy enfadados no pensamos igual que lo haríamos cuando estamos alegres.

Belén habló con Manolo y Fernando para hacerles ver que eran muy buenos amigos y que su amistad estaba por encima de todo y era lo más importante. No fue fácil, porque al principio los dos estaban muy serios y les costaba hablar entre ellos, pero al final lo consiguieron.

Al día siguiente Manolo llegó al colegio con otra pelota para Fernando y para poder jugar juntos. Durante ese patio los dos amigos jugaron con la pelota y lo pasaron muy bien.

**¿CÓMO CREES QUE SE SENTÍA FERNANDO CUANDO SE ENCALÓ SU PELOTA NUEVA?**

**¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO ASÍ?**

**SÍ NO**

**EN CASO AFIRMATIVO, ¿RECUERDAS QUÉ PASÓ?**

**¿CÓMO CREES QUE SE SENTIÓ MANOLO CUANDO SU MEJOR AMIGO SE ENFADÓ CON ÉL?**

**¿CÓMO CREES QUE SE SENTIÓ FERNANDO CUANDO MANOLO LE ENTREGÓ LA NUEVA PELOTA?**



## FICHA EXPLICATIVA DE LAS EMOCIONES







- Esta ficha es para que las personas que acompañan en el trabajo del Libro de Vida trabajen con los niños y niñas la identificación de las emociones.
- Es importante transmitir que las personas son emocionables y que las emociones nos acompañan todos los días.
- No hay emociones buenas o malas porque todas las emociones que sentimos son importantes.
- Se debe usar un lenguaje sencillo, y una de las formas de explicar las emociones es a través de ejemplos prácticos de su vida.

### A CONTINUACIÓN SE PLANTEAN ALGUNOS EJEMPLOS QUE PUEDEN AYUDAR A IDENTIFICAR LAS 6 EMOCIONES BÁSICAS:

- 1) Si veo un perro en un parque que ladra, puedo sentir **miedo**. Me voy a alejar porque no quiero que me muerda.
- 2) Si estoy en una fiesta de cumpleaños con mis amigas y amigos y me lo estoy pasando bien, no me voy a querer ir porque estoy muy **alegre**.
- 3) Si un día paseando por un parque piso la caca de un perro, me da **asco**.
- 4) Si me regalan un juguete nuevo, me lo llevo a clase y alguien me lo rompe, me voy a **enfadar**.
- 5) Si tengo una excursión con el colegio y no puedo ir porque esa mañana tengo fiebre, me voy a sentir **triste**.
- 6) Cuando encuentro un juguete que había perdido, siento **sorpresa**.

**PUEDEN PONERSE TODOS LOS EJEMPLOS QUE SE QUIERA, INCLUYENDO SITUACIONES COTIDIANAS DEL NIÑO O NIÑA.**

# EMOCIONES-A

EMOCIÓN	EXPLICACIÓN	EXPRESIÓN	¿QUÉ HAGO?
<b>IRA /ENFADO</b>	Aparece cuando algo no nos gusta o cuando no conseguimos algo en lo que hemos puesto mucho empeño.		Podemos sentirnos agitados/as, alzamos la voz, lloramos, nos acaloramos...
<b>MIEDO</b>	Nos sentimos así cuando pasa algo a nuestro alrededor que no conocemos y creemos que es peligroso o no sabemos qué puede pasar.		Intentamos huir o buscar la compañía de alguien que nos pueda proteger.
<b>ASCO</b>	Sentimos asco cuando algo nos resulta muy desagradable.		Solemos mostrar rechazo, nos alejamos e incluso puede darnos angustia.
<b>TRISTEZA</b>	Aparece cuando sentimos que perdemos a alguien o algo, cuando nos sentimos solos.		Tenemos ganas de llorar, de estar solos, no nos apetece jugar o queremos que nos abracen, ...
<b>ALEGRÍA</b>	Solemos sentirnos bien, estamos contentos, sin preocupaciones, disfrutando.		Reímos o sonreímos. Estamos con mucha actividad, con ganas de hacer cosas, animados y animadas.
<b>SORPRESA</b>	Esta emoción aparece cuando pasa algo que no esperábamos.		Sentimos curiosidad porque es algo que no esperábamos. La sorpresa, a su vez, puede acompañarse de emociones como la alegría o tristeza.