

Cardio cuentos



Foundation
for Science, Health
and Education
**SI! Salud
Integral**



Fundación "la Caixa"

¿NO SÉ LO
QUE ME PASA!

Cardio, ¿por qué mueves tanto las piernas?

Cardio, ¿por qué mueves tanto los brazos?

Pero Cardio, ¿qué te pasa?!

Tum-Tum,
es que no puedo dejar
de moverlas.

Tum-Tum,
ies que no puedo parar
de moverlos!

Tum-Tum,
ies que no sé
lo qué me pasa!



**Y vosotros, ¿sabéis qué le pasa a Cardio?
Mmm... ¿qué podemos hacer para descubrirlo?**



**¡Tengo una idea! Vamos a jugar al juego de las emociones,
a ver si conseguimos descubrir qué le pasa hoy a Cardio.**

**Bien, ahora vamos a expresar emociones.
Olivia, haz una emoción y nosotros la tenemos que adivinar.**



**Ya sé, ¡creo que es tristeza!
¿Tú qué crees, Cardio?**

**Tum-Tum, Pienso lo mismo,
¡creo que Olivia está expresando tristeza!**

Ahora tú, Nico, expresa una emoción y nosotros la adivinamos

Uy, ¡esta es difícil!
¡Creo que es miedo!
¿Tu qué crees, Cardio?



Tum-Tum, estoy de acuerdo,
¡creo que Nico está expresando miedo!

**Vale, ahora te toca a ti, Cardio.
¡Tienes que expresar una emoción!**



Cardio, ya sé que estás expresando, ¡estás expresando enfado!

Tum-Tum, tienes razón, estaba expresando enfado
¡Y ahora ya sé por qué no podía parar de moverme!
Tum-Tum ¡porque estaba muy alegre!



¡Qué bien! Entender
nuestras emociones nos
ayuda a sentirnos mejor.
Tum-Tum, además a los todos
Cardios como yo nos encanta
jugar.

¡Genial! ¿Os apetece seguir
jugando a expresar emociones?
¿Queréis que ahora juguemos a
expresar alegría?

Tum-Tum, Olivia, ¿qué te pasa? ¿No te apetece jugar?



¿Te ha pasado algo malo en la escuela?

Tum-Tum,
¿Te has enfadado con algún amigo?

mmm... ¡ya sé!
¿Olivia, has desayunado hoy?

¡Claro, era eso!

**Si no desayunamos bien nos falta energía,
y sin energía nos cuesta sentirnos alegres.**



Tum-Tum, Olivia, ¡si te comes esta mandarina tendrás más energía!

Tum-Tum, ¡Qué bien! me encanta hacer cosas que me hacen sentir alegre!
Tum-Tum, cuando nos sentimos alegres queremos jugar y bailar,
¡y a todos los Cardios nos encanta movernos!



Por esto tenemos que tomar
cada día un buen desayuno,
¡para tener mucha energía
y no parar de bailar!

Tum-Tum ¡Hasta la Próxima!



Idea original y producción:



Fundación "la Caixa"

Realización:



Animationloading