

¿Por qué siento esta emoción?

Desarrollo 3

Los niños y niñas van a:

- Aprender que las emociones se generan por distintos motivos, y que todas son necesarias en nuestra vida.

Materiales:

Lámina para imprimir *¿Qué me dices emoción?*.

Actividad:

1. Muéstrales la lámina *¿Qué me dices emoción?*. Comentad las viñetas en las que aparecen los personajes expresando emociones, y preguntales qué cosas les hacen sentir a ellos esas emociones.
 - Viñeta 1: Nico está expresando miedo.
 - Viñeta 2: Olivia está expresando tristeza.
 - Viñeta 3: Cardio está expresando enfado.
 - Viñeta 4: los tres están expresando alegría.
2. Pregúntales para qué creen que nos sirven cada una de las emociones.

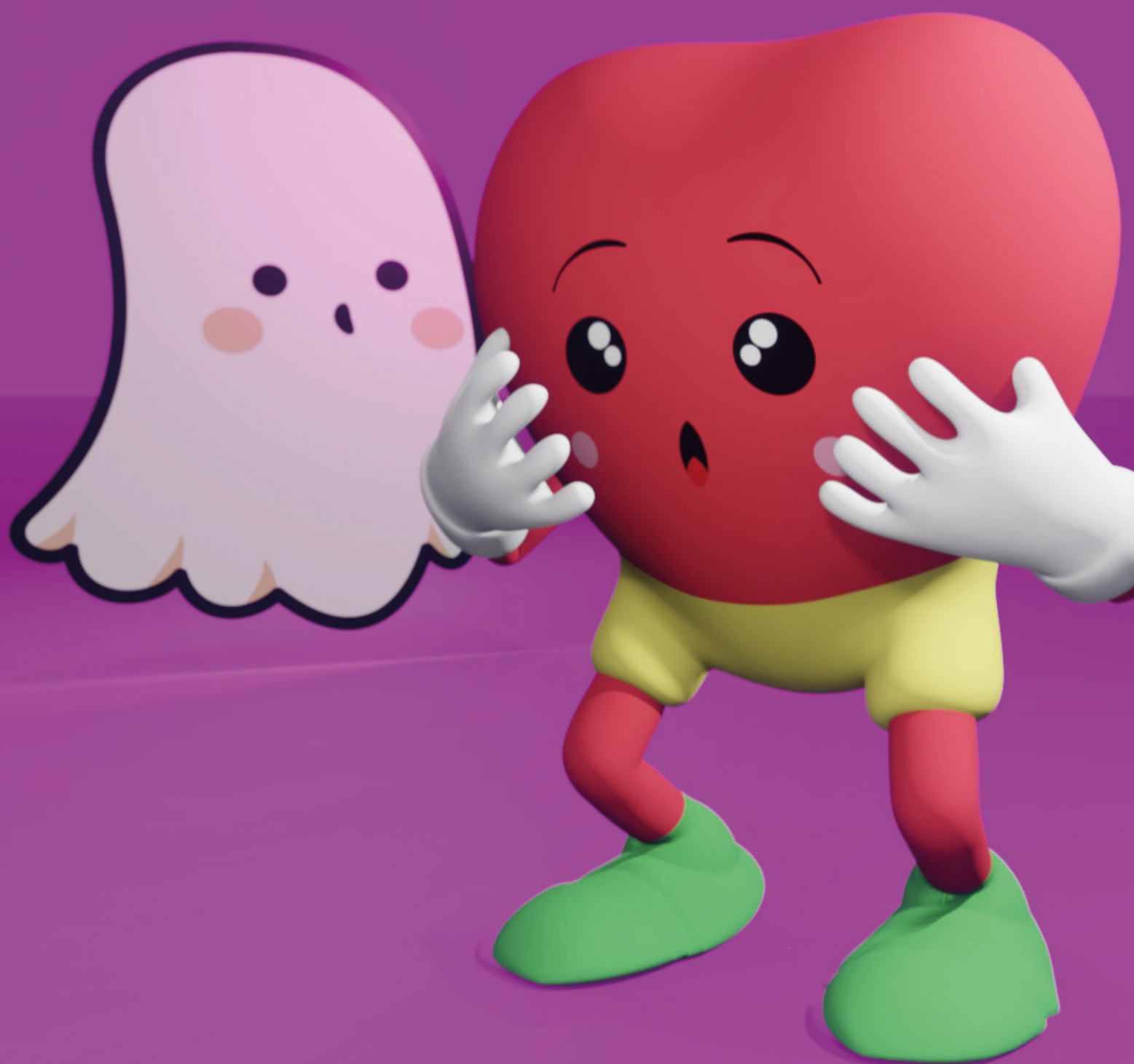
Es importante reforzar que todas las emociones son necesarias en nuestra vida, cada una por un motivo diferente, ya que cada una nos ayuda a hacer algo diferente:

- **Miedo:** aparece cuando percibimos algo peligroso, para protegernos.
- **Tristeza:** aparece cuando perdemos algo importante para nosotros, para ayudarnos a entenderlo y aprender de esa experiencia.
- **Enfado:** aparece cuando sentimos que algo es injusto o que nos han mentado, para poner límites.
- **Alegría:** aparece cuando nos pasa algo agradable, o estamos con personas que queremos. Nos hace sentir bien.

El otro día le pregunté a Nico y Olivia si sabían por qué unas veces sentimos unas emociones y otras veces otras...

¿Quieres descubrirlo?

Con esta actividad ¡seguro que lo consigues!



¿Qué me dices emoción?

