

¡Y AHORA QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO?



¡Hola! Soy el Descontrolador
del taller  En esta caja váis a
aprender mucho sobre las emociones
y cómo calmarlas.

Viviremos muchas aventuras
y aprenderemos juntos a manejar
lo que sentimos!

✓ Estáis preparados? ¡Vamos allá!



★ INSTRUCCIONES !!

PARA SUPERAR EL RETO FINAL:



1 Leer y realizar todas las **ACTIVIDADES** para superar el reto final.

2 Seguimos el orden de las **ACTIVIDADES**. Los encontraréis en **CARPETAS** numeradas. No podemos cambiar de actividad hasta terminar la anterior.

3 Cada vez que terminemos una, la apuntamos en la **TABLA DE SEGUIMIENTO**. La encontraremos en nuestra caja.

5 ¡Y sobre todo... **DISFRUTAMOS MUCHO DE ESTA AVENTURA!**



★ Objetivos: ¿Qué aprenderéis? ★

PARA SUPERAR EL RETO FINAL:

★ Tenéis una misión muy importante:

Convertiros en **Guardianes de las Emociones**

Para conseguirlo, tendréis que:

- 1 Aprender qué **emociones** existen y qué sentimientos las acompañan.
- 2 Descubrir cómo se sienten en el cuerpo.
- 3 Entender por qué aparece el enfado.
- 4 Y encontrar opciones para calmarnos



Tabla de seguimiento de Actividades

RETO	Nº ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	HECHA
1º RETO: ¿EMOCIÓN O SENTIMIENTO?	Actividad nº 1	¿Qué siento primero y qué aparece después?	☐
2º RETO: LA RUEDA QUE EQUILIBRA AL DESCONTROLADOR	Actividad nº 2	La rueda de emociones y sentimientos.	☐
3º RETO: LA IRA TOMA EL CONTROL	Actividad nº 3	Las alarmas de mi cuerpo	☐
	Actividad nº 4	¿Qué enciende mi ira?	☐
	Actividad nº 5	La rueda de opciones	☐