



La tribu de las emociones

¿Qué hago con todo lo que siento?



Capítulo 2:

Nombrar nuestras emociones

Aprendamos a nombrar nuestras emociones y reconocer en qué momentos las sentimos.



Gracias a su amistad y apoyo mutuo,
pudieron mantener la calma durante la emergencia.

Gracias por
acompañarme,
Calma.

¡Cuenta
conmigo
siempre!

Pensaron que todo había terminado,
pero la aventura recién comenzaba... 

**Matildita y Calma empezaron a caminar cuando de repente
vieron a alguien en el techo de una casa**

Parece que tiene miedo.
No entiende lo que sucede
y teme que algo malo
vuelva a pasar.

¡Mira Matildita!
¿Qué está pasando
con el gato?

¡Creo saber qué te pasa!
¿Es miedo, verdad?

temor

Nerviosismo

Angustia

Preocupación

Todos tenemos un objeto
que nos puede acompañar
en este estado de miedo.

No te preocupes, todos
lo hemos sentido.
Te presto mi capa, que es como
mi armadura y me ayuda
a enfrentar mis miedos.

Este collar me lo dio
mi madre, para regresar
a ella y estar seguro.



Matildita, Calma y Miedo escucharon el llanto de alguien y se fueron a buscar de dónde provenía ese sonido.







Matildita, Calma, Miedo y Tristeza continuaron su camino, cuando Matildita vio tirados unos huevos en el suelo y quiso recogerlos



Calma quiso explicarle a Ira que no le estaban robando sus polluelos y le dio una herramienta para controlar su emoción y evitar un gran conflicto



Matildita, Calma, Miedo, Tristeza e Ira continuaron su camino, explorando su territorio y descubriendo qué otras compañeras les traería esta travesía...

Nombrar nuestras emociones

En una hoja haz una lista de lo que te da miedo, te estresa o te da angustia. Después de esto, escribe qué elementos elegirías como amuleto para enfrentar tus miedos.



Esto te ayudará a tener una sensación de seguridad, es como cuando vamos al río o piscina y empacas en la maleta lo que necesitas para sentirte protegido y pasarla bien.

Dibuja aquí

Dibuja tu amuleto o elemento que te hace sentir mejor.



Bola antiestrés

Herramienta para manejar la ira

Para realizarlo necesitarás un globo para llenarlo con arroz, lentejas, garbanzos o harina. Cada vez que tengas ira, nervios, frustración o enojo podrás apretarlo y esto te ayudará a liberar estas emociones de una manera segura y controlada.





TIP PARA CUANDO SIENTO MIEDO

En casa busca un objeto que te pueda acompañar a enfrentar el miedo.
Recuerda que también hay personas que nos pueden acompañar cuando nos sentimos temerosos.



TIP PARA CUANDO LA TRISTEZA ME VISITA

Cuando estés triste puedes hablar con alguien, escribir, dibujar, pintar, abrazar y compartir con alguien que te haga sentir en calma. Por ello te proponemos hacer un **diario emocional**.

Pinta tus emociones

