



Cuento para reconocer nuestras emociones



Pamela Figueroa Olave
Psicóloga PIE

Hola, les quiero presentar un amigo, quizás algunos ya lo conocen pero a los que no, se llama Titin.

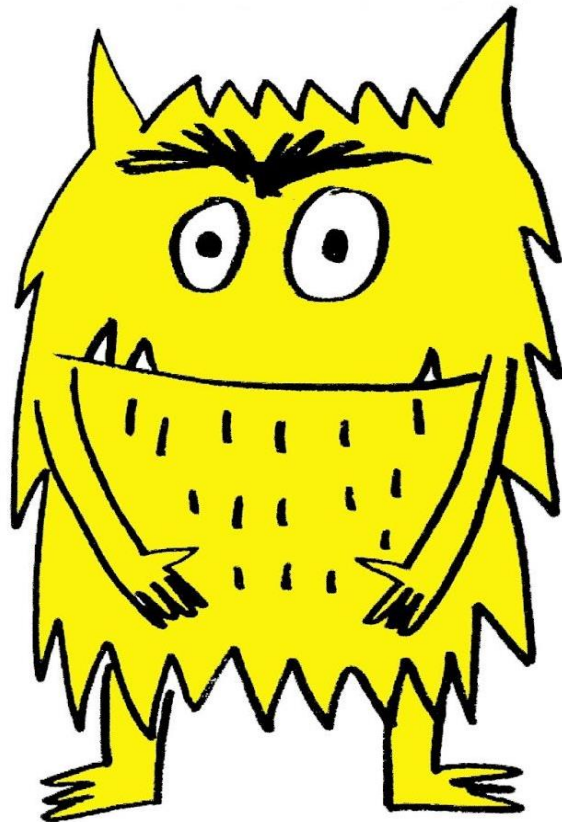


Titin nos acompañará a reconocer algunas emociones y poder desarrollar las actividades que tenemos para ustedes.

¿Cómo nos hemos sentido estas semanas en nuestras casas?

Los primeros días en casa Titin estaba muy **alegre**, ya que no había clases y podía jugar todo el día...

Hemos pasado varias semanas en nuestras casas sin poder ir al colegio ni salir a jugar y Titin ha estado muy extraño....



Al pasar los días, a Titin lo invadió la **rabia**, porque sus padres no lo dejaron salir a jugar a la pelota con sus amigos.



Titin se sentía confundido, no entendía porque no podía ir al colegio ni salir a jugar con sus amigos, pero si debía realizar muchas tareas desde su casa.



Al sentir muchas emociones en su corazón, quiso distraerse y decidió ver televisión, al encenderla sintió **miedo**, porque vio a muchas personas con mascarillas en la calle y en los hospitales.



Y sintió mucha **pena**, al ver como la gente estaba enferma a causa del virus.



Los padres de Titin se dieron cuenta que sentía pena, y se acercaron a él, en ese momento Titin sintió calma en su corazón, ya que le explicaron acerca del virus y las consecuencias que podía tener si salía de casa.



Después de la conversación, de los abrazos y amor que le entregaron sus papás, se sintió relajado y durmió tranquilamente.



Actividades

Instrucciones

- Pinta el monstruo del color que representa la emoción que has experimentado estos días.
- Escribe en tu monstruo que te causó esa emoción y coméntala con tu familia



¿Cuál de estos monstruos te representa?

Emoción: CALMA



Color: VERDE

Emoción: ALEGRÍA



Color: AMARILLO

Emoción: RABIA



Color: ROJO

Emoción: Miedo



Color: Negro

Emoción: TRISTEZA



Color: AZUL

Emoción Confusión



Color: Todo



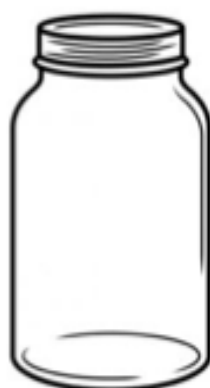
Emoción: AMOR



Color: ROSA

EL Monstruo de Colores

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde.
¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



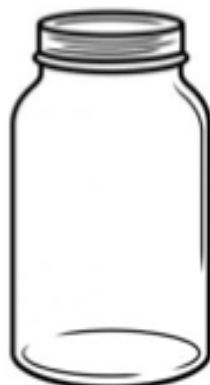
Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma

