

Me siento



feliz



La felicidad me hace sentir comodidad y me permite expresarme con seguridad.

¿Cuándo te sientes feliz?

MEMORIA DE LAS EMOCIONES



Asociación Nacional
Contra el Maltrato Infantil

Me siento



calmada/o



La calma me hace sentir paz y me permite respirar con tranquilidad.

¿Cuándo sientes calma?

Me siento



triste



La tristeza me hace sentir decepción y me permite tomarme un tiempo para mí.

¿Cuándo sientes tristeza?

Siento



miedo

El miedo me hace sentir inseguridad, me aparta del peligro y me permite actuar con precaución.

¿Cuándo sientes miedo?



MEMORIA DE LAS EMOCIONES

Instrucciones:

Coloca todas la fichas boca abajo.

El primer jugador/a puede levantar 2 fichas, si coinciden y tienen el mismo dibujo, puede seguir levantando otras dos.

No sin antes responder la pregunta asignada en las tarjetas.

Si por el contrario no coinciden las vuelve a dejar en el mismo sitio boca abajo y pasa el turno al siguiente jugador/a.

Gana quien mayor número de parejas forme.

Usa este juego para conversar con tus hijas e hijos sobre las emociones que experimentan.

Siento



asco

El asco me hace sentir desagrado y me permite alejarme o rechazar lo que no me gusta.

¿Cuándo sientes asco?



Me siento



enojada/o

El enojo me hace sentir irritación y me permite defenderme cuando es necesario.

¿Cuándo sientes enojo?

