**ESC. JOSE REBOLLO ACOSTA**

**PRIMER CICLO**

**DICCIONARIO DE EMOCIONES**

**PROPOSITO: RECONOCER E IDENTIFICAR LAS EMOCIONES EN SI MISMO Y SER CONSCIENTE DE ELLAS.**

MATERIAL:

* CUADERNO
* PEGAMENTO
* PERIODICO Y REVISTAS
* COLORES Y MARCADORES

ACTIVIDAD:

* EN UN CUADERNO VAN ANOTAR CADA DÍA UNA EMOCIÓN.
* EN CADA HOJA SE ESCRIBE UNA EMOCIÓN, SE PEGA UNA IMAGEN QUE LA REPRESENTE Y UNA DEFINICIÓN SENCILLA.
* RESPONDE LAS PREGUNTAS:

¿QUÉ SIENTES EN TU CUERPO CON ESA EMOCION?

¿QUÉ HACES CUANDO ESTAS CON ESA EMOCION Y COMO LA CALMAS?



