



Ya hemos visto anteriormente qué son las emociones y para qué sirven, recordemos cuales son las emociones básicas que experimentamos...



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA



SORPRESA



MIEDO

TEMA DE HOY:

Control emocional



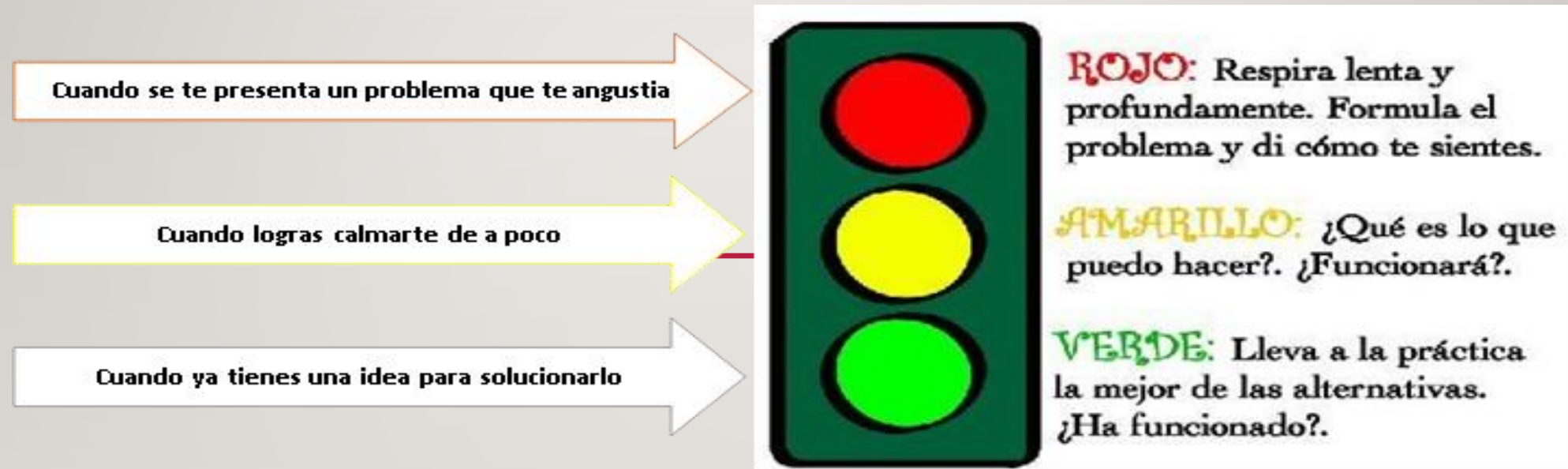
Esta actividad requiere ayuda de un adulto.



En ocasiones hay emociones que no son fáciles de controlar, por lo que es importante conocer formas en que podamos hacerlo y pedir ayuda a los demás si es necesario.

ACTIVIDADES

Revisa junto a tu familia técnica de auto-control para que pruebes estos pasos para momentos que no puedas



SIGUE PRACTICANDO

Si puedes, revisa el material entregado por el colegio para ti "Recreo Virtual"



¡Eres el mejor...! ¡