

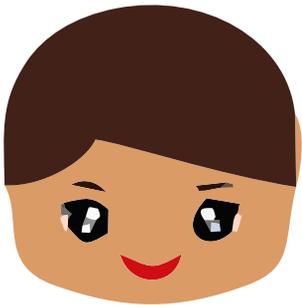
# Reconociendo emociones

Con nuestr@s niñ@s

ist

*Tu mutualidad!*

Es importante para l@s niñ@s ayudarles a reconocer sus emociones, así como también, cómo estas van cambiando durante el día. Que nombren lo que sienten y lo dejen fluir. Esta lámina te ayudará a conversar qué están sintiendo y junt@s puedan describir cada emoción.

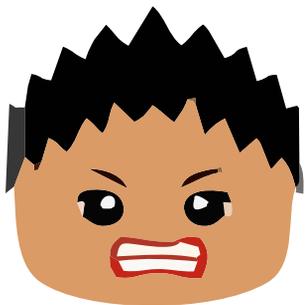
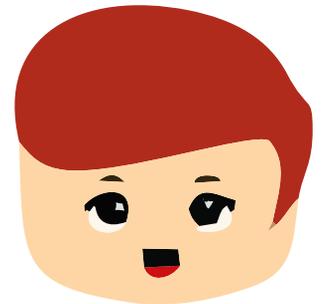


## Alegría

Nos sentimos felices, vitales, de buen humor y con ganas de sonreír.

## Sorpresa

Nos encontramos algo, que no nos esperábamos, y que puede gustarnos o no.



## Rabia

Nos sentimos frustrados porque las cosas no han resultado como queremos.

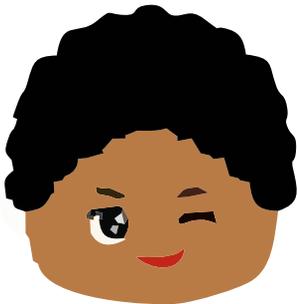


## Tristeza

Nos sentimos con pocas ganas de hacer cosas y jugar. Podemos sentir también ganas de llorar.

## Miedo

Nos asustamos por algo que sucedió o podría suceder, el corazón se acelera y queremos estar con nuestros padres.



## Ternura

Queremos estar cerca de nuestros padres, abrazar, dar besos y sentir su cariño.

Estas son algunas de las emociones más frecuentes en los niñ@s. Hay muchas más y te invitamos a descubrir junto a tus hij@s otras.