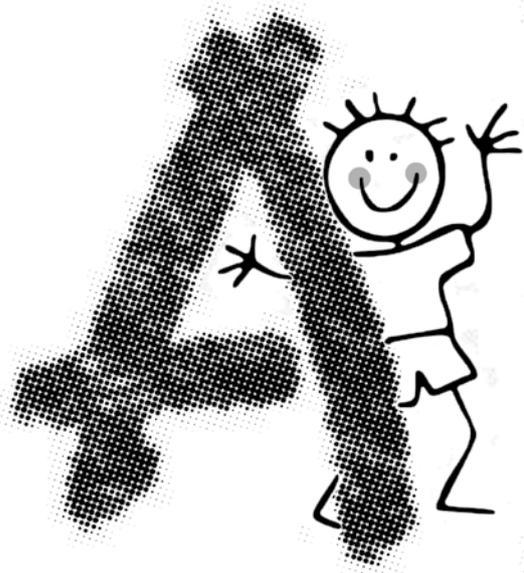
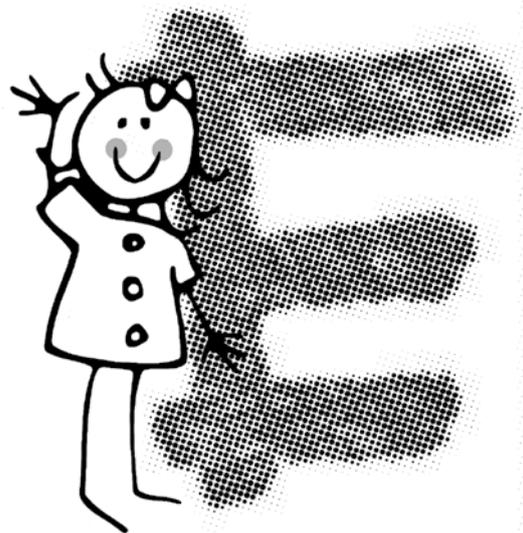


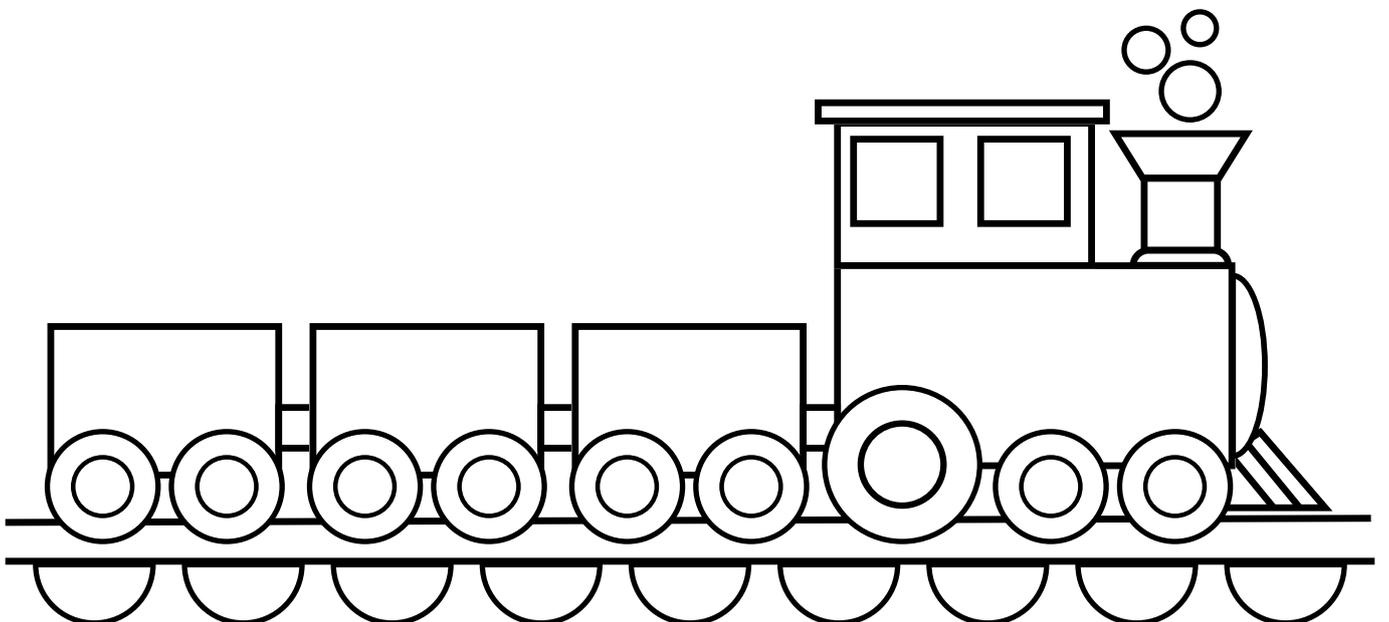
# Una aventura emocionante

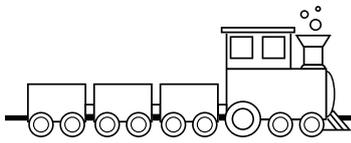


Leo Corazón



Alma conocimiento





# Una aventura emocionante

## Mi diario de viaje

Nombre del pasajero: ..... Edad:.....

Nombre de los acompañantes.....

.....

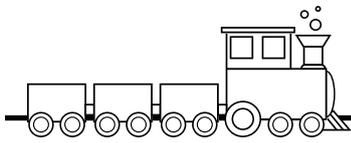
Lugar de salida: .....

Destino: .....

| 1 <sup>a</sup><br>Parada | 2 <sup>a</sup><br>Parada | 3 <sup>a</sup><br>Parada | 4 <sup>a</sup><br>Parada | 5 <sup>a</sup><br>Parada | 6 <sup>a</sup><br>Parada | 7 <sup>a</sup><br>Parada | 8 <sup>a</sup><br>Parada | 9 <sup>a</sup><br>Parada |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

## Trayecto que vamos a seguir

- Primera parada:  
**MIS EMOCIONES:** Pensamos qué es lo que siento.
- Segunda parada:  
**TUS EMOCIONES:** Observamos cómo se sienten los demás.
- Tercera parada:  
**MIS PENSAMIENTOS:** Qué estoy pensando AHORA.
- Cuarta parada:  
**LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO:** Aprendo de los errores.
- Quinta parada:  
**PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ:** ¿Cómo me siento practicando deporte?
- Sexta parada:  
**LOS DEMÁS ME DIRIGEN:** Cumpló los deseos de los demás.
- Séptima parada:  
**YO DECIDO:** Aprendo a cuidarme y defender mis ideas.
- Octava parada:  
**SOLUCIONO MIS PROBLEMAS:** Resuelvo mis problemas de forma positiva.
- Novena parada:  
**EXPERIENCIAS INOLVIDABLES:** Recuerdos de mi aventura emocionante.



# Una aventura emocionante

## AL FINAL DE CADA PARADA TENDRÁS TU EMODIARIO:

*Es un lugar dónde podrás expresar, a diario, todo aquello que te haya provocado emociones como alegría, tristeza, rabia, vergüenza...*

*¿Te apetece emprender un viaje hacia un lugar maravilloso?  
Un viaje que permitirá conocerte mejor a ti mismo y a los demás.*



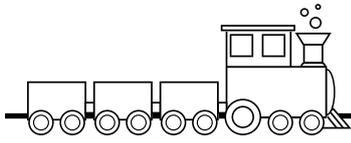
*En donde aprenderás qué es lo importante en cada momento y cómo resolver problemas cotidianos.*

*En este viaje no irás solo; te acompañarán tus compañeros, maestra y padres.*

*Nuestros guías serán Leo Corazón y Alma Conocimientos.*

*Son dos habitantes del país al que vamos a visitar. Tienen tu misma edad y una vida parecida a la tuya. Van a la escuela, hacen deberes, juegan, practican deporte... Lo único que los diferencia es que desde pequeños saben convivir en paz con los demás.*

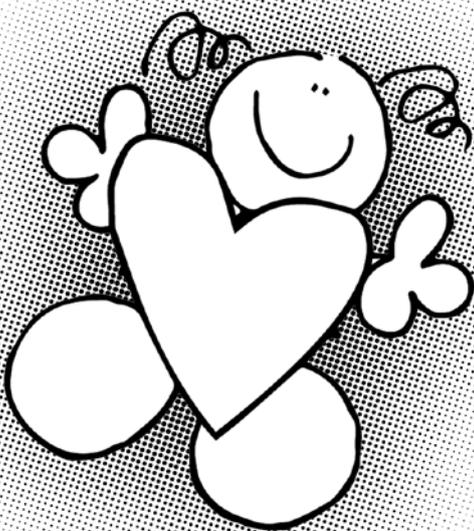
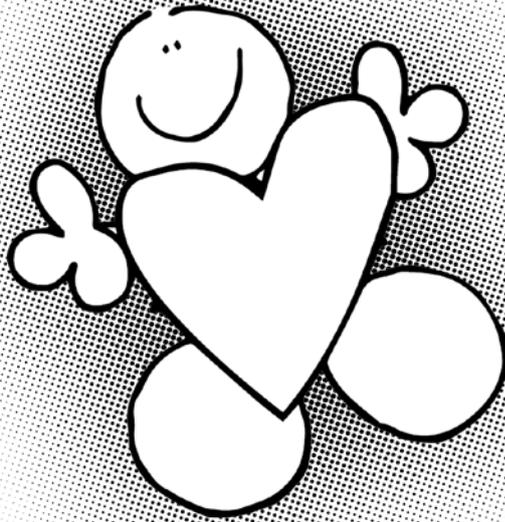
*¿Te animas a viajar con ellos a Tranquilandia?*



## LEO CORAZÓN

*Cada mañana, me levanto yo, con una nueva ilusión, besar a mis padres, oler una flor, caminar por el campo, bailar una canción.*

*Son cosas sencillas que tú puedes hacer, observa y contempla con mucha atención todo lo que sucede a tu alrededor, si miras y escuchas a tu corazón, vivirás la vida con mucha emoción.*

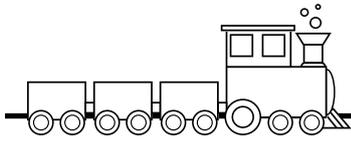


## ALMA CONOCIMIENTO

*Desde pequeña mi gran afición siempre ha sido aprender un montón.*

*Mi familia me enseña a tener buen corazón, saber respetar y tratar con amor.*

*En la escuela descubro mucha información que los maestros nos muestran con vocación así nuestras mentes podrán dibujar un mundo con Alma y un mundo en Paz.*



Primera  
parada

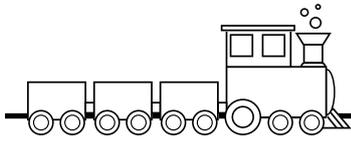
## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

### ¿QUÉ VAMOS A HACER EN ESTAS SESIONES?

Vamos a:

1. Pensar en cómo nos sentimos.
2. Conocer lo que pensamos en algunas situaciones.
3. Ver por qué actuamos y cómo lo hacemos.
4. Aprender a:
  - a. pensar en los demás
  - b. resolver los problemas que nos aparezcan
  - c. ser positivo y no fijarnos sólo en lo negativo que nos ocurra
  - d. no preocuparnos excesivamente
  - e. relajarnos...





Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

Antes de empezar la aventura debemos establecer unas normas

1. PENSAMOS EN GRUPO CUÁLES PODRÍAN SER.
2. PUESTA EN COMÚN.
3. LAS ESCRIBO EN MI DIARIO.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

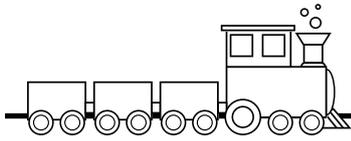
.....

.....

.....

.....

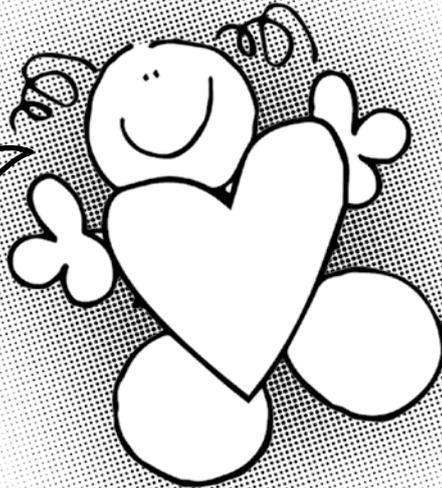
.....



Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

Querido amigo:  
Relájate y piensa  
¿Qué estás sintiendo  
en este momento?



ALEGRÍA



TRISTEZA



RABIA



VERGÜENZA

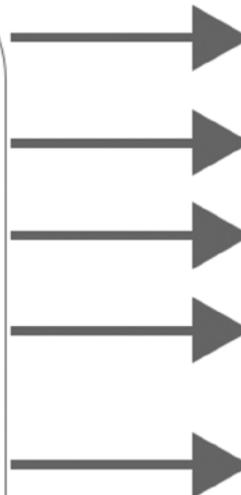


ENVIDIA

Ahora imagínate que te encuentras en la siguientes situaciones.

¿QUÉ EMOCIÓN SENTIRÍAS?

- ✓ Mi mejor amigo me ha invitado a su cumpleaños
- ✓ Mi padre se tiene que ir a trabajar al extranjero
- ✓ Mi hermano mayor no me deja ver mi programa favorito
- ✓ La maestra me hace una pregunta delante de los compañeros y no la se responder
- ✓ Mis compañeros llevan todos unos deportivos de marca que mis padres no quieren comprar



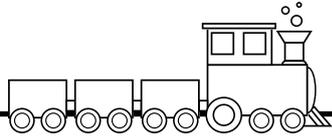
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

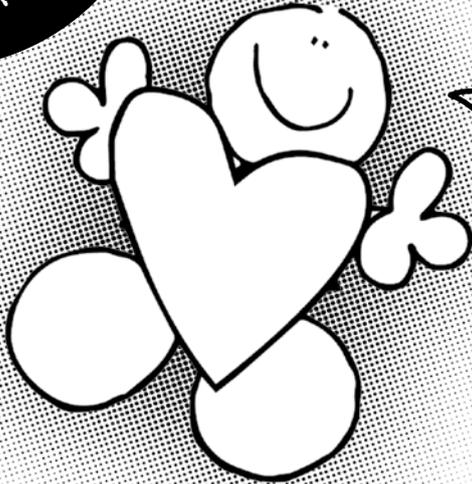
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Primera parada

### MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento



¿Reconoces estas emociones?  
Cuéntame en que situaciones las sientes...



MIEDO



SORPRESA



FELICIDAD



ANSIEDAD

Miedo:.....

.....

.....

Sorpresa: .....

.....

.....

Felicidad:.....

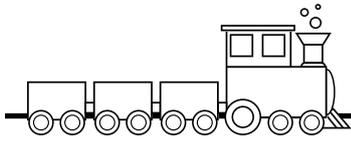
.....

.....

Ansiedad:.....

.....

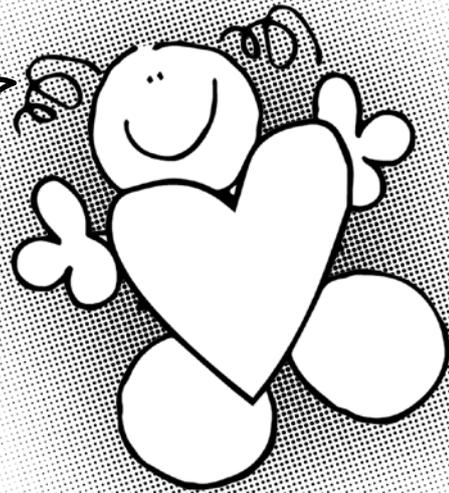
.....



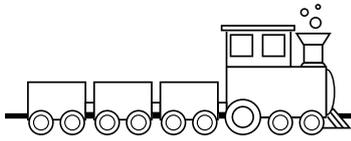
Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

**¡ME ENCANTA LA MÚSICA!**  
Cuando estoy triste me gusta escucharla para animarme.  
En otras ocasiones elijo música tranquila para relajarme.

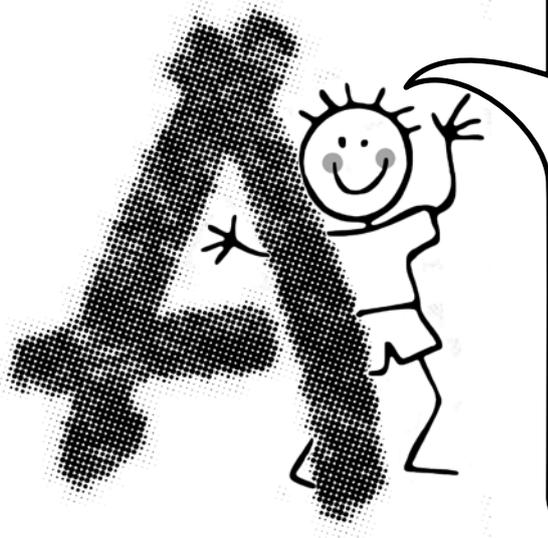


Expresa con un dibujo cómo te sientes mientras escuchas esta música.



Primera parada

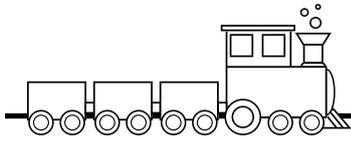
### MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento



En esta primera parada deberás aprender cómo te sientes en diferentes situaciones. Cuánto de feliz, contento, triste, cansado o ansioso... Para ello te enseñamos una buena estrategia que te contará **Alma**  
Pero antes... piensa y practica

Escribe situaciones que te produzcan las siguientes emociones y piensa en qué grado de intensidad las sientes. Por ejemplo: Si estoy muy contento un 10, si estoy regular un 5.

| SITUACIONES | SIENTO...  | RODEA                                      |
|-------------|--|--|
| .....       |  |  |
| .....       |  | Poco regular mucha<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| .....       |  |  |
| .....       |  | Poco regular mucho<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| .....       |  |  |
| .....       |  | Poco regular mucha<br>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| .....       |  |  |



Primera parada

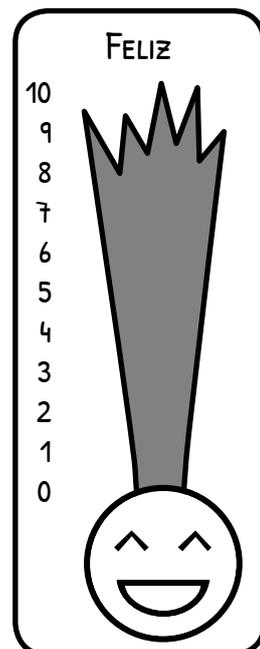
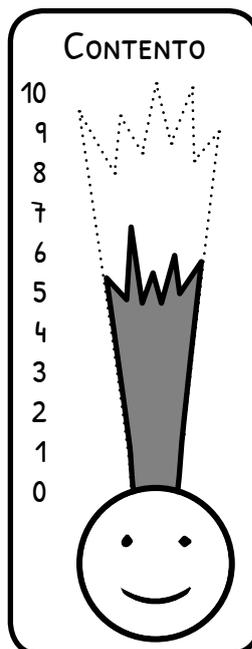
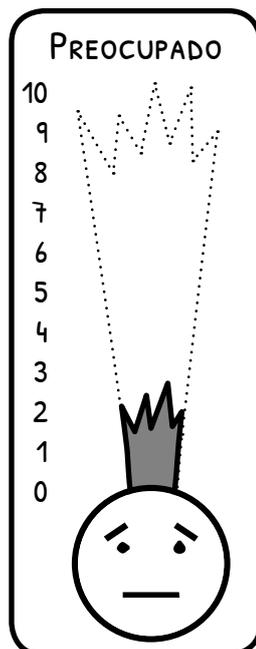
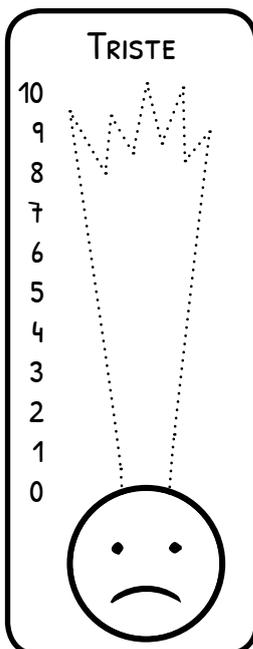
## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

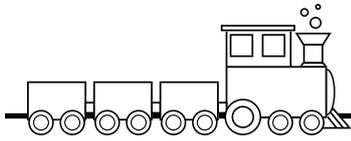
! Recuerda: es muy importante cómo te sientes en cada situación y en qué grado.  
Por eso te enseñé una estrategia:  
"Termómetro emocional"



Aquí está, os presento al termómetro emocional.  
Os ayudará a reflejar visualmente cómo os sentís y en qué grado os encontráis.

Te ayudará a conocer el grado de intensidad de la emoción que sientes en una situación.



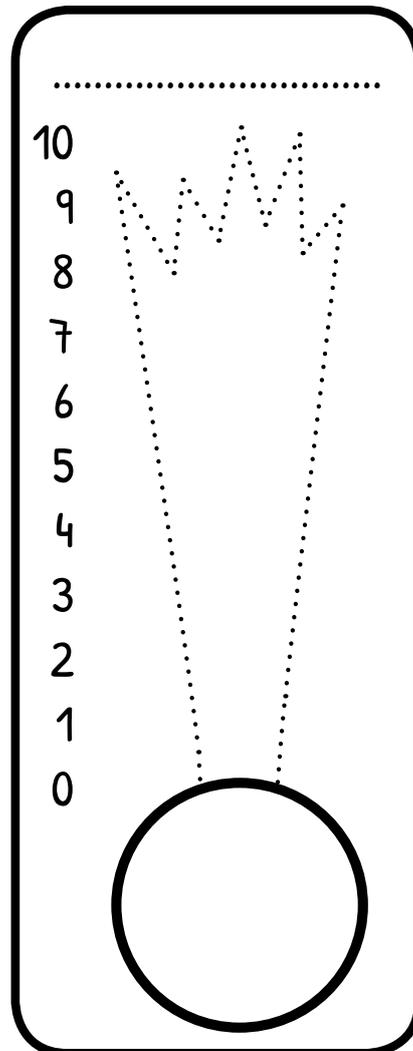
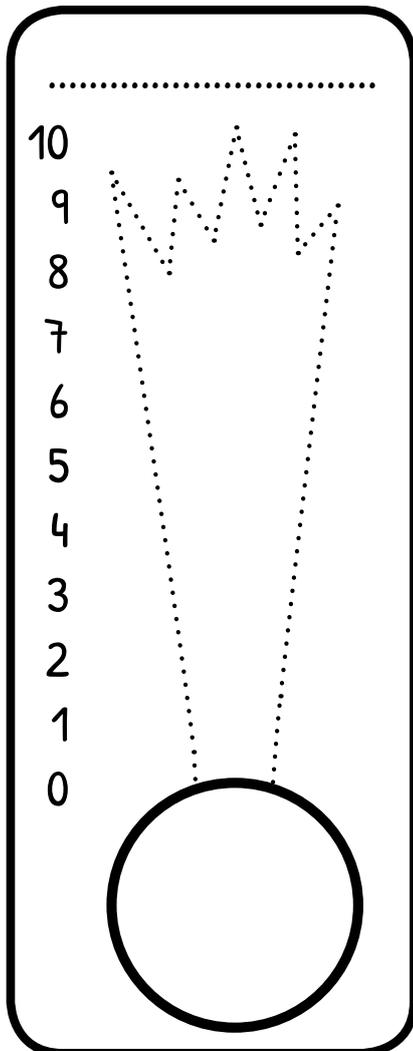


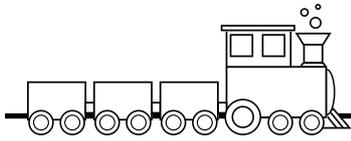
Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

DIBUJA COMO TE SIENTES  
CUANDO TUS PADRES TE  
ABRAZAN Y BESAN

DIBUJA COMO TE SIENTES  
CUANDO TUS PADRES TE  
RIÑEN POR UNA COSA QUE NO  
DEBÍAS HACER





Primera parada

# MIS EMOCIONES:

Pensamos qué es lo que siento

## Emodiario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

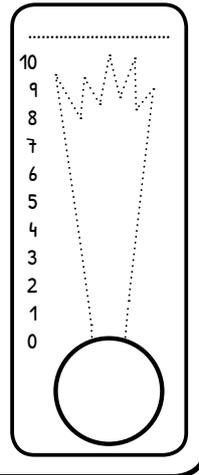
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

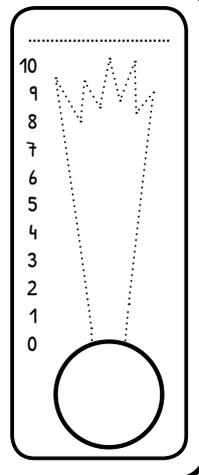
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

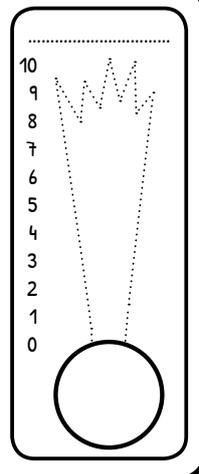
.....

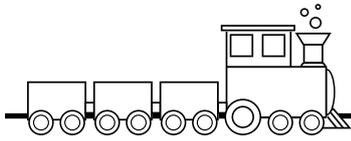
.....

.....

.....

.....





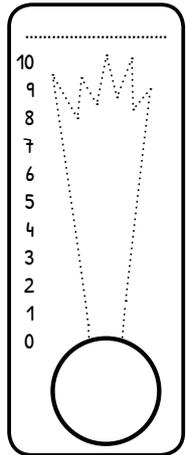
Primera parada

**MIS EMOCIONES:**  
Pensamos qué es lo que siento

## Emodiarario

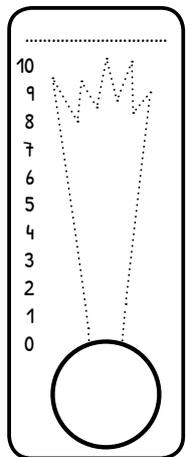
**JUEVES**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**VIERNES**

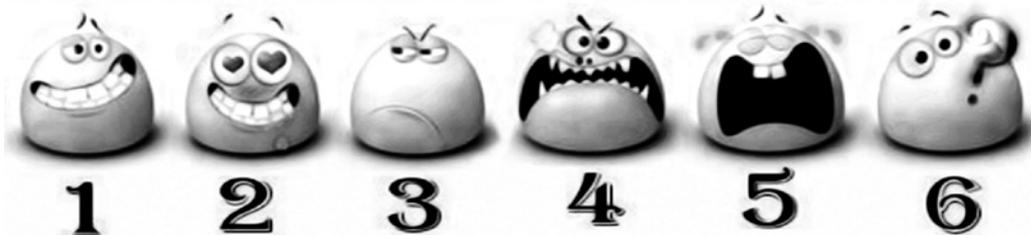
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

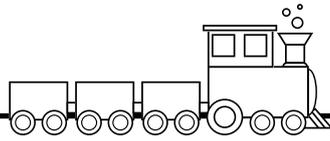


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA

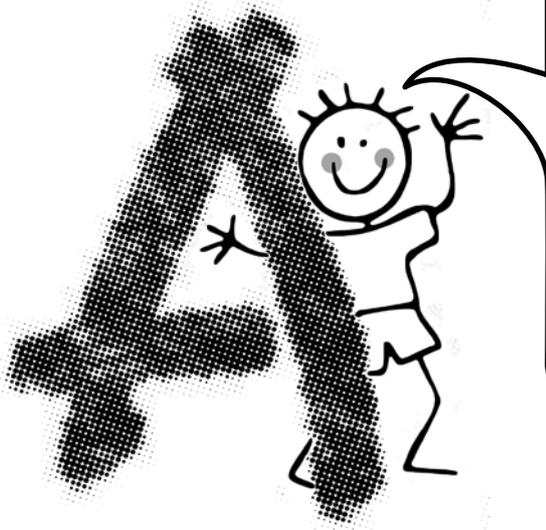




segunda  
parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



Querido amigo: En esta segunda parada aprenderás a conocer cómo se sienten los demás. Qué emociones sienten las personas que te rodean.

¡Continúa la aventura!

RELACIONA CADA RÓTULO CON SU EMOCIÓN O SENTIMIENTO

Me río de un compañero/a

Invito a un amigo a mi casa

No dejo a un compañero que juegue conmigo

Le rompo algo que trae en su mochila

Cuento su secreto a un amigo/a

Engaño a mi compañero/a

Escondo a mi compañero cosas que necesita para que le riñan

Triste

Alegre

Rechazada

Contento

Rabioso

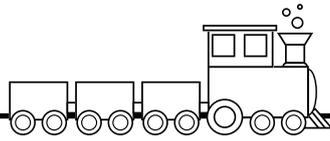
Apenado

Enfadado

Sorprendido

Segura

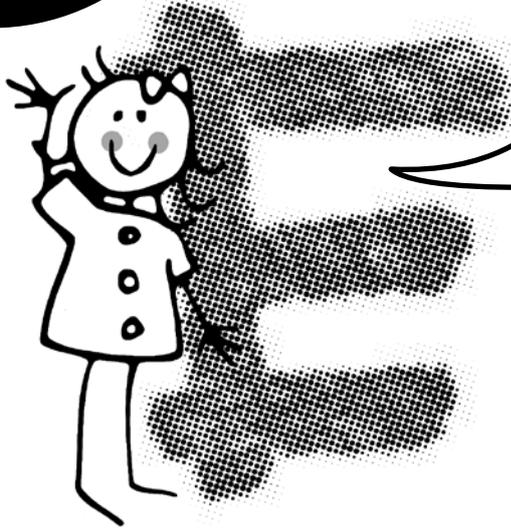
Avergonzado



segunda parada

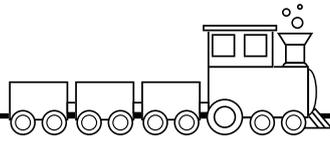
## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



**Hola, amigo:**  
 Seguimos pensando en los demás...  
 ¿Cómo se sentirán las personas que quieres en las siguientes situaciones?...

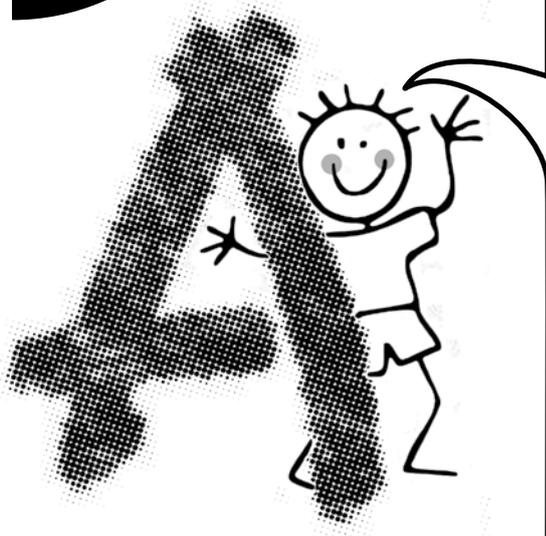
- Enfadado cuando algo no le sale bien  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Tranquilo cuando algo no le sale bien  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Triste cuando estaba paseando sola por la calle  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Alegre cuando estaba paseando sola por la calle  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Animado cuando ve pasar un coche por la carretera  SÍ  NO  AVECES  
 Porque .....
- Asustado cuando ve pasar un coche por la carretera  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....



segunda parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



¿Sabías que un día en nuestra clase se coló un ratón de campo?

Alma se puso muy contenta, pues es una amante de los animales.

En cambio yo he de confesaros que sentí mucho miedo.



PENSAMOS EN CONCLUSIONES:

“Sentimos de forma distinta”

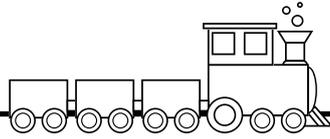
En situaciones parecidas, hay personas que se sienten **CONTENTAS** y otras que se sienten **TRISTES**.

¿De qué crees que dependen?.....

.....  
.....  
.....

ESCRIBE EN ESTE CUADRO FRASES QUE YO PODRÍA DECIR A OTROS

| Frases que yo podría decir        | Sentimiento producido |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Ya verás cuando salgamos de clase | ➡ .....               |
| No quiero jugar contigo           | ➡ .....               |
| .....                             | ➡ Vergüenza           |
| .....                             | ➡ Alegría             |



segunda parada

# TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

## TERMÓMETRO EMOCIONAL

Fíjate en el mural de la clase. ¿Cómo me siento?

Escribo en número cómo me siento esta semana: ¿Qué día es hoy?

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |        |         |

### APRENDEMOS A RELAJARNOS

- Antes de la relajación me siento:

Mi respiración es: .....

.....

.....

Mi corazón lo siento: .....

.....

.....

Mis piernas están: .....

.....

.....

Mis brazos están: .....

.....

.....

- Después de la relajación de la clase, mi temperatura emocional es:

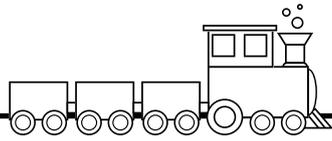
.....

.....

.....

.....

.....



segunda  
parada

# TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

## Emodiarario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

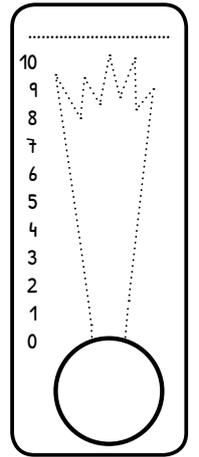
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

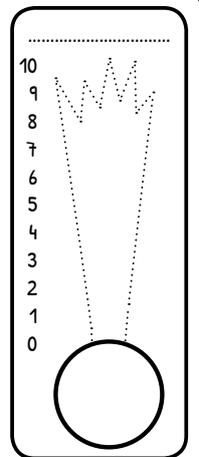
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

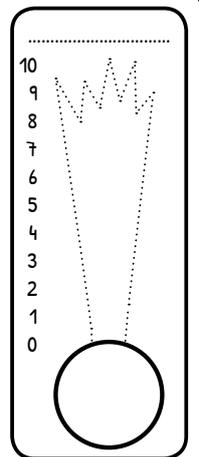
.....

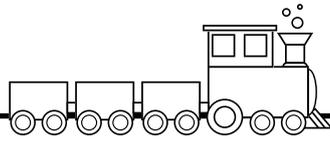
.....

.....

.....

.....





segunda parada

# TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

## Emodiario

JUEVES

.....

.....

.....

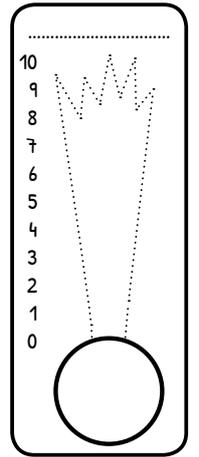
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

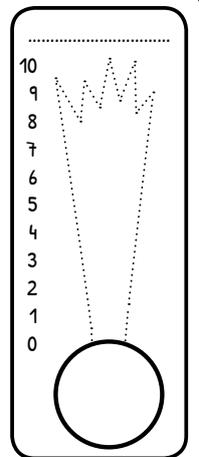
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1

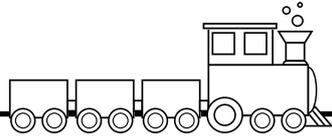
2

3

4

5

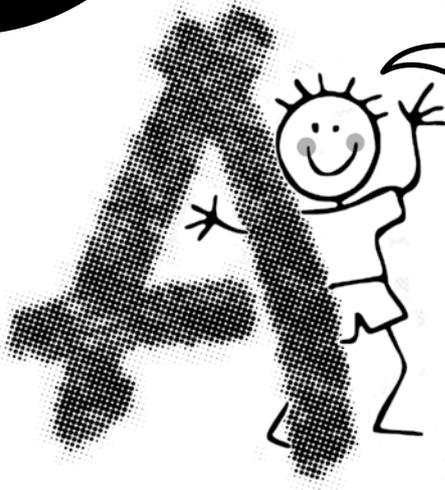
6



Tercera parada

## MIS PENSAMIENTOS

Qué estoy pensando AHORA



Guauuu... ya estamos en la tercera parada!!!

Sigue con nosotros en nuestra aventura emocionante y podrás aprender a darte cuenta de lo que estás pensando en cada momento!!!

SITUACIÓN



PENSAMIENTO



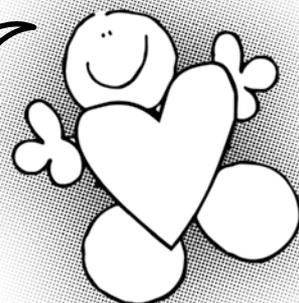
SENTIMIENTOS

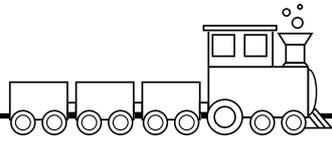


- *Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa:  
¿Me va a pegar el dueño?*
- *Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa:  
"Yo tuve la culpa pero no lo hice adrede, ¿le voy a pedir perdón?"*

**RECUERDA:** Lo que sentimos depende de lo que nos pasa y de lo que pensamos justo en ese momento.

Los pensamientos provocan que nos sintamos de otra manera.





Tercera parada

### MIS PENSAMIENTOS

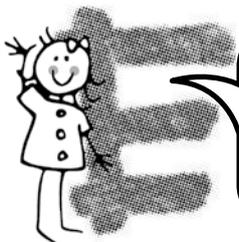
Qué estoy pensando AHORA



¿Qué pensarías en esta situación para sentirte como aparece en el siguiente cuadro?

SITUACIÓN  
PENSAMIENTO  
SENTIMIENTOS

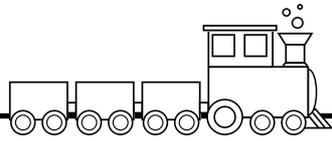
|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Estoy en mi casa con mi familia. Les digo que hoy me he peleado con una compañera en el recreo y que la maestra nos castigó a los dos sin recreo el próximo día.</p> | <p>.....<br/>.....<br/>.....<br/>.....<br/>.....</p> | <p>Rabia,<br/>tensión,<br/>tristeza</p> |
| <p>Mis padres me castigan también sin ver hoy la televisión</p>   | <p>.....<br/>.....<br/>.....<br/>.....<br/>.....</p> | <p>Tranquilidad,<br/>confianza</p>      |



Vamos a leer una historia y luego el **detective de los pensamientos** descubrirá qué piensa el niño en cada momento de la historia



La profesora ha mandado para hacer en casa unas cuentas y unos problemas de matemáticas. Cuando al día siguiente se corrigen en clase, Juan ve que tiene dos cuentas mal hechas. Al ver esto, la profesora se enfada con Juan y le manda quedarse en el recreo para que las haga bien. Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio el partido que tenían preparado.



Tercera parada

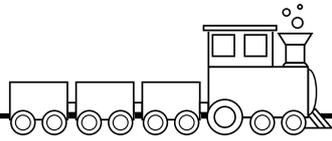
**MIS PENSAMIENTOS**  
Qué estoy pensando AHORA

| SITUACIÓN  | PENSAMIENTO                      | SENTIMIENTOS                     |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| La profesora ha mandado como deberes para casa unas cuentas y unos problemas de matemáticas          | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Cuando al día siguiente se corrigen en clase, Juan ve que tiene dos cuentas mal hechas               | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Al ver esto, la profesora se enfada con Juan y le manda quedarse en el recreo para que las haga bien | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio                                     | .....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>..... |



¿Qué cosas ha hecho mal Juan?.....

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



Tercera parada

# MIS PENSAMIENTOS

Qué estoy pensando AHORA

## Emodiarario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

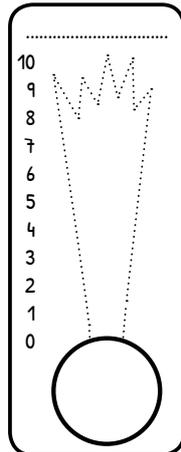
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

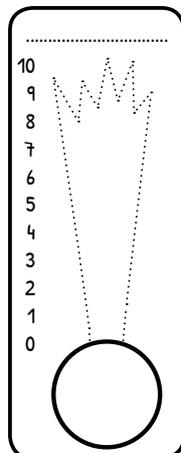
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

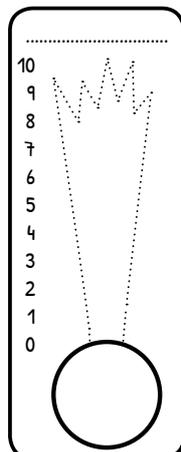
.....

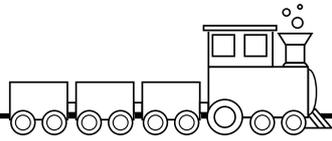
.....

.....

.....

.....





Tercera parada

# MIS PENSAMIENTOS

Qué estoy pensando AHORA

## Emodiarario

JUEVES

.....

.....

.....

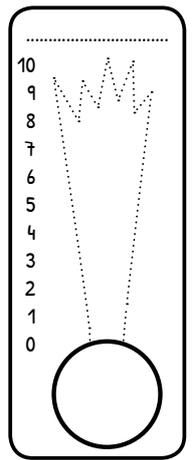
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

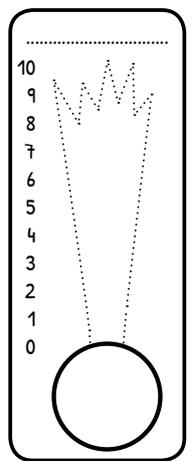
.....

.....

.....

.....

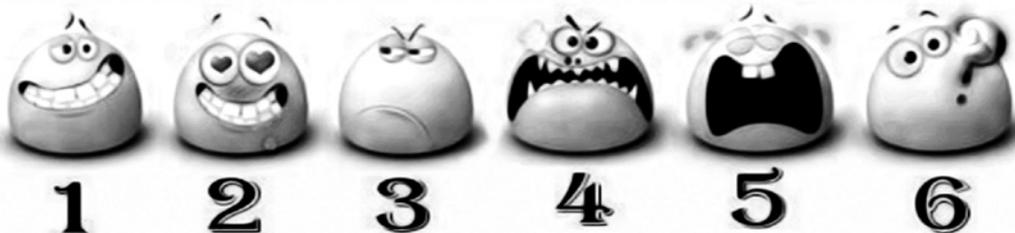
.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1

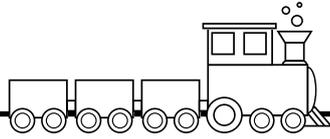
2

3

4

5

6



Cuarta parada

## LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores



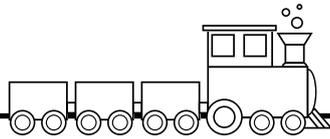
Ánimo querido amigo,  
ya hemos llegado a la  
cuarta parada...

En una ocasión Leo presentó un resumen a la maestra de un libro que habíamos leído. Supo expresar de forma adecuada las ideas principales, el nudo y el desenlace de la historia. En cambio, Leo se puso triste cuando la maestra le señaló unos errores ortográficos que había cometido. Sintió que su esfuerzo no había sido valorado. Incluso llegó a creer que no sería capaz de mejorar su trabajo porque era menos valioso que sus compañeros.



Como lo vi triste fui a hablar con él. Primero le expliqué que todos tenemos derecho a equivocarnos y darnos cuenta de nuestros errores para intentar no volver a cometerlos. Forma parte del proceso de aprendizaje. Si Leo se había equivocado al escribir las palabras debía buscar en el diccionario para corregirlas y aprender a escribirlas correctamente.

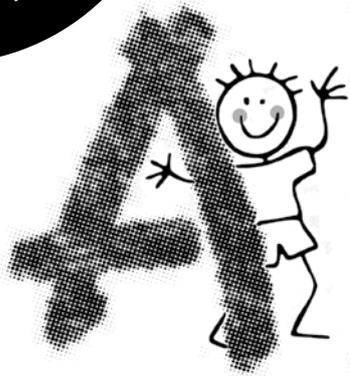
Además le recordé lo positivo de su trabajo: se había esforzado en resumir las ideas importantes del libro y las había expuesto de forma clara. Leo empezó a cambiar su gesto, se levantó, buscó un diccionario y corrigió sus errores.



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores



Gracias Alma por recordar mi historia. Porque de los errores se aprende.  
¿Y tú qué hubieras sentido?...

¿Por qué?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué te gustaría que hiciesen el profesor o tus padres?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Yo hice mal algunas cosas en esos deberes**

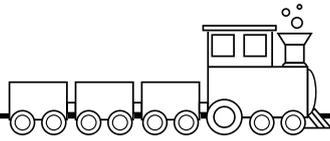
¿Eres menos inteligente que tus compañeros por haberte equivocado?.....

¿Por qué? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Si estos errores en los deberes los cometieras en la asignatura que menos te gusta, ¿volverías equivocarte la próxima vez?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

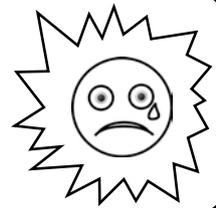
Aprendo de los errores

¿Cómo me sentiré?



.....  
.....  
.....

Pensamientos negativos

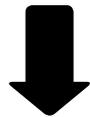


.....  
.....  
.....



Estaba muy enfadada porque había perdido un bolígrafo que me compró mi madre la tarde antes. Busqué en mi estuche y miré por el suelo, cuando de pronto lo vi, estaba en el estuche de mi compañero de equipo. Sin preguntarle, fui y le conté a la maestra que ese niño me lo había robado.

Como en otras ocasiones había quitado material de los compañeros, pensé que había sido él. La maestra me pidió que revisara por todas partes y mientras fue a preguntarle a mi compañero. Este se puso colorado y avergonzado le dijo que se lo había comprado su mamá. De repente cuando abrí la mochila, para revisar, vi que estaba allí. La maestra se acercó y me recordó que todos podemos equivocarnos, que si había aprendido algo y me pidió que le pidiese disculpas al compañero por haberle acusado precipitadamente.



Pensamientos positivos

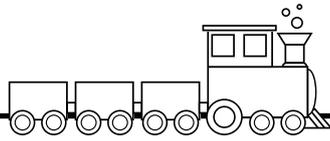


.....  
.....  
.....

¿Cómo me sentiré?



.....  
.....  
.....



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores

## Emodiarario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

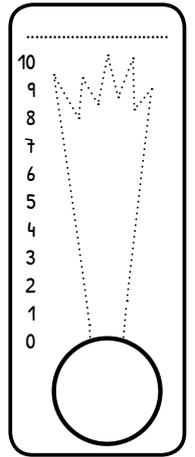
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

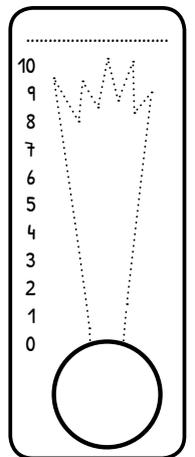
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

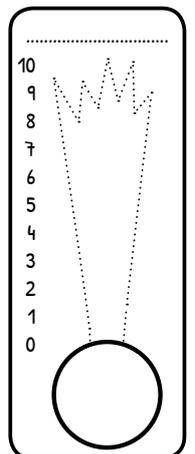
.....

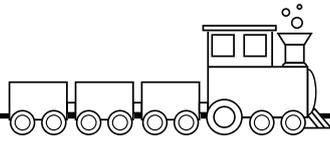
.....

.....

.....

.....





Cuarta parada

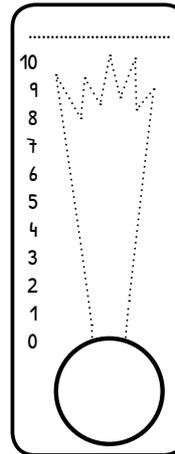
# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores

## Emodiarario

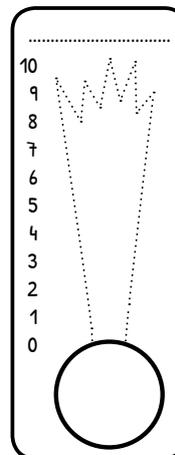
JUEVES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



VIERNES

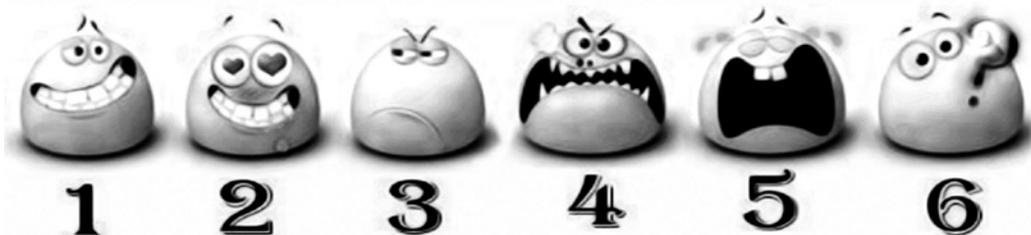
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

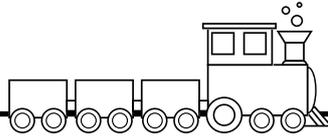


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

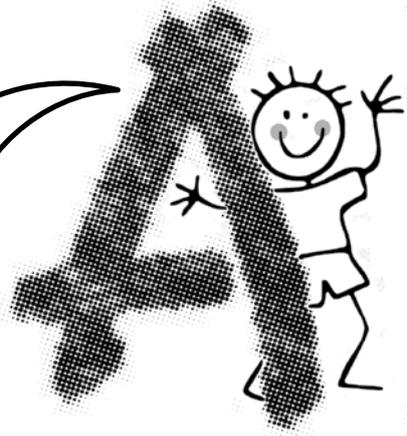
¿Cómo me siento practicando deporte?

Chu-chuuu... a la quinta parada hemos llegado...

**Querido pasajero: Es hora que empecemos a movernos.**

Recuerda una actividad en la que:

- Has jugado
- Has tenido que correr
- Has hecho ejercicio

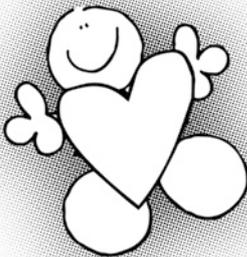


Ahora escribe lo que has pensado:

.....

.....

.....



Me siento:

.....

.....

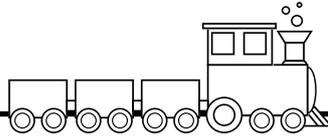
.....

.....

.....

Hoy he aprendido que hacer ejercicio...



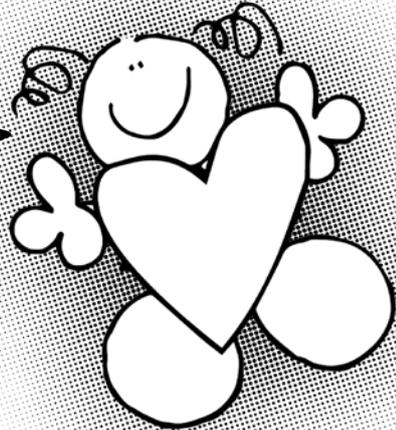


Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

Cuéntame las actividades que no haces que te agradan



.....

.....

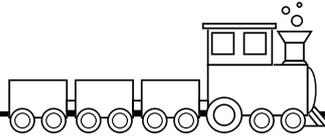
.....

.....

.....

.....

- ¿Por qué no las haces? .....
- ¿Qué podrías hacer para realizarlas? .....
- ¿Cómo te sentirías si les dedicas un rato de tu tiempo libre a la semana? .....

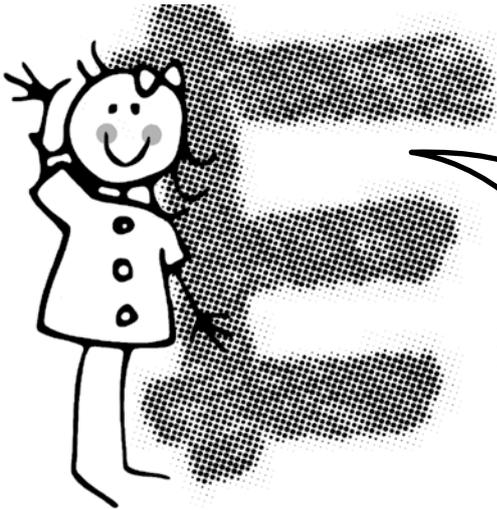


Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN JUGANDO



¡Hola!, ¿me dices en qué has pensado mientras jugabas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

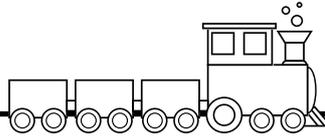
.....

.....

.....

.....

.....



Quinta parada

## PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

Si he pensado algo positivo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si he pensado algo negativo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

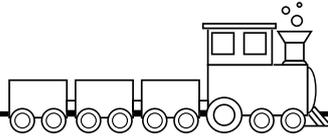


### ¿SÓLO TENGO QUE HACER LAS COSAS QUE ME GUSTAN?

Cuando estás en clase y tienes una duda, ¿qué haces?...

Como me da vergüenza **NO** pregunto al maestro

Me da vergüenza pero **SÍ** pregunto al maestro



Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?



Cómo **NO** le he preguntado, me siento.

.....  
.....



Y al final he logrado .....

.....  
.....  
.....



Cómo **SI** le he preguntado, me siento..

.....  
.....

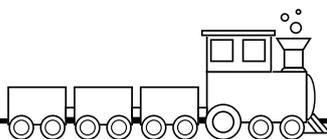


Y al final he logrado .....

.....  
.....  
.....

Por lo tanto, he aprendido que: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## Emodiario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

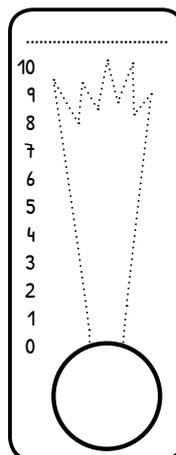
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

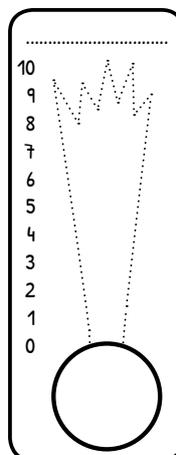
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

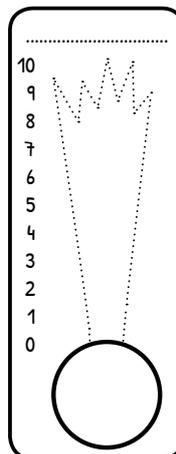
.....

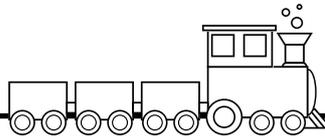
.....

.....

.....

.....





Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## Emodiario

JUEVES

.....

.....

.....

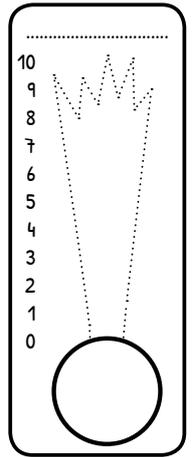
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

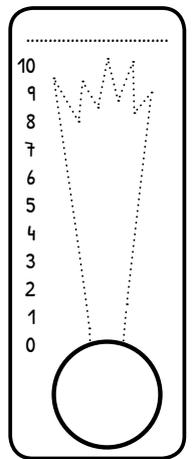
.....

.....

.....

.....

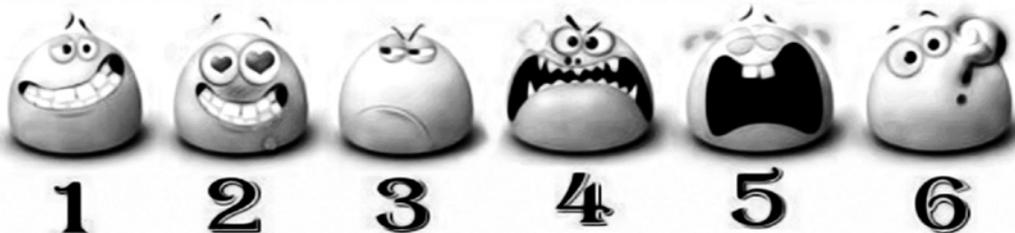
.....

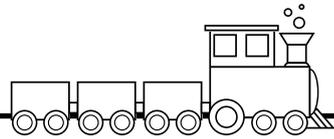


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA

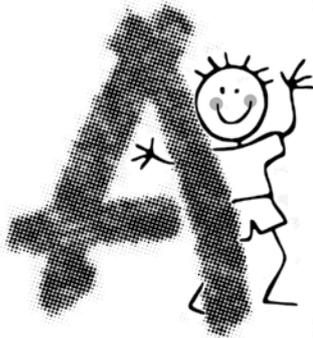




Sexta parada

# LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumpla los deseos de los demás



¡STOP! Estamos en la sexta parada. Va a ser muy breve, pero importantísima. Te enseñare a decir que NO, cuando estés en una situación comprometida.

**Recuerda que tienes derecho a decir que "NO"**

He observado lo que sucede en tu clase con un compañero al que le gusta comportarse bien, pero también quiere que los demás estén a gusto con él y lo quieran. Por eso piensa que haciendo aquello que los demás le piden tendrá amigos y caerá bien. Un día vi cómo escondió un cuadernillo a una compañera porque se lo pidió su amigo. Sabía que eso no estaba bien, pero tenía miedo de perder su amistad.

- Después de esconder el cuadernillo ¿cómo piensa vuestro compañero?

.....  
.....

- ¿Cómo se sentirá al pensar esto?

.....  
.....

- ¿Qué le debería haber dicho a su amigo?

.....  
.....

- ¿Cómo se sentirá su amigo después de decírselo?

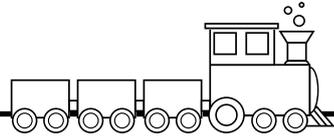
.....  
.....

- Si su amigo ya no lo apoya, ¿qué tendría que pensar el compañero?

.....  
.....



**TENGO DERECHO A DECIR QUE NO CUANDO ALGO ME PERJUDICA Y NO ES POSITIVO PARA MÍ, PERO DEBO DECIRLO EDUCADAMENTE**



Sexta parada

# LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumpro los deseos de los demás

## Emodiario

LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

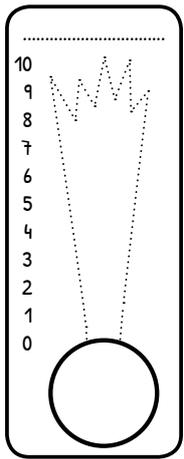
.....

.....

.....

.....

.....



MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

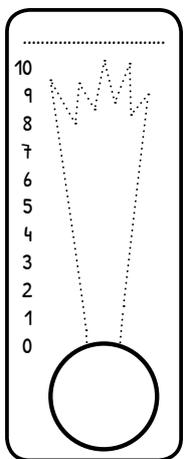
.....

.....

.....

.....

.....



MIÉRCOLES

.....

.....

.....

.....

.....

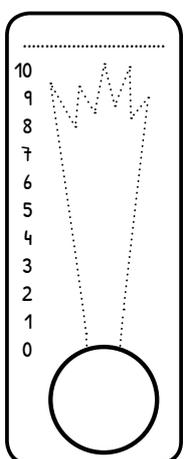
.....

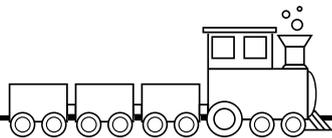
.....

.....

.....

.....





Sexta parada

# LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumpro los deseos de los demás

## Emodiario

JUEVES

.....

.....

.....

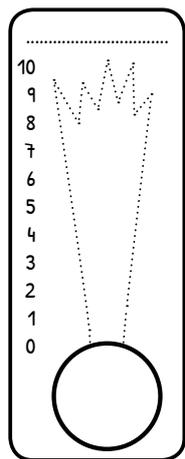
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

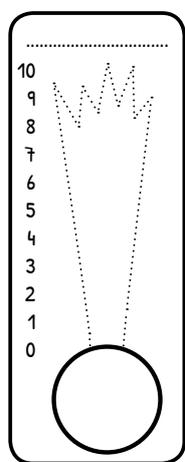
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1



2



3



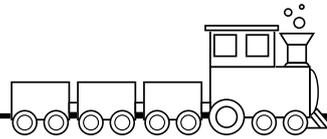
4



5



6



Séptima parada

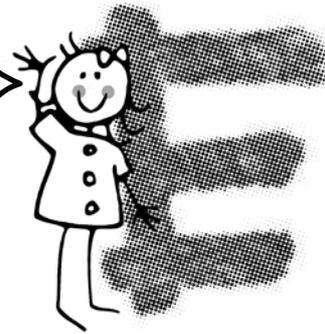
# YO DECIDO

Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

¡Hola Amigo! antes de seguir con la aventura debes recordar que es importante saber decir NO de forma educada.

**En la parada de hoy aprenderás a saber expresar tus ideas y defenderlas de forma correcta.**

Debes saber tomar tus propias decisiones.



## PRACTICAMOS

Lee la siguiente conversación entre tres amigos. Están hablando sobre cómo hacer un trabajo en grupo que les mandó la maestra.

Andrés: En el recreo vamos todos a la biblioteca a buscar un libro.

Lucía: Yo no puedo ir hoy. Si queréis vamos mañana todos.

Andrés: ¡Tenemos que ir hoy, para tener más tiempo para hacer el trabajo!

Pedro: Hacemos lo que queráis.

Lucía: Yo no voy a ir hoy a la biblioteca. Mañana si queréis sí voy.

Andrés: ¡Esta tía no hace nada!

Pedro: Psss ¡Haced lo que queráis!

### CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Cómo está actuando Andrés?.....

.....

.....

¿Cómo está actuando Lucía?.....

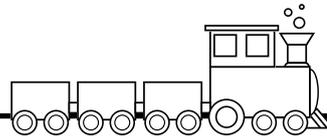
.....

.....

¿Cómo está actuando Pedro?.....

.....

.....



Séptima parada

# YO DECIDO

Aprendo a cuidarme y defender mis ideas



## ¡FIJAOS BIEN!



**En la conducta positiva** la persona dice, de una forma clara, lo que piensa y siente, sin ofender a los demás y teniendo en cuenta los derechos de las otras personas.

**En la conducta agresiva** la persona dice lo que piensa y siente, pero no tiene en cuenta lo que dicen los demás, quiere imponer su opinión, grita y no respeta los derechos de los demás.

**En la conducta pasiva** la persona no dice lo que piensa ni lo que siente, se deja llevar por lo que digan los demás. No ejerce sus derechos.

Escribe expresiones agresivas que oigas en tu ambiente:

.....  
.....  
.....

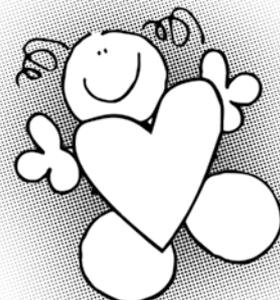
Escribe expresiones positivas que oigas en tu ambiente:

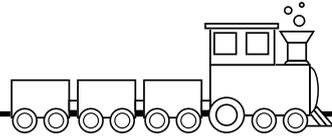
.....  
.....  
.....

Escribe expresiones pasivas que oigas en tu ambiente:

.....  
.....  
.....

**¡QUÉ FELIZ ME ENCUENTRO CUANDO EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO!**  
**DEBES RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS Y RECORDAR TU DERECHO A DECIR QUE NO**





Séptima parada

**YO DECIDO**  
Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

## Emodiario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

.....

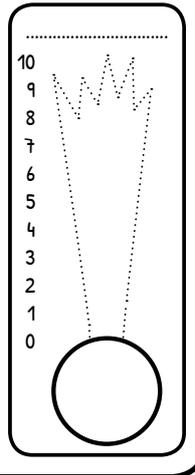
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

.....

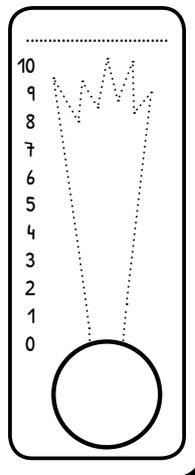
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

.....

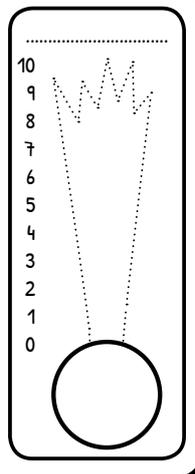
.....

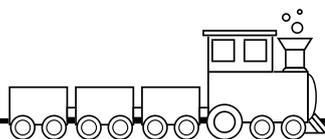
.....

.....

.....

.....





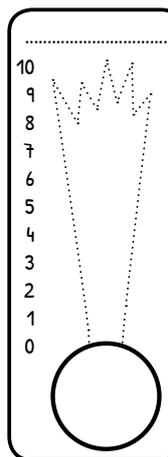
Séptima parada

**YO DECIDO**  
Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

## Emodiario

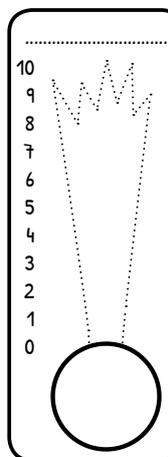
**JUEVES**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**VIERNES**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1



2



3



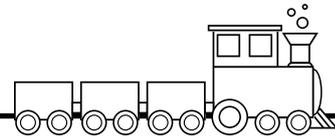
4



5



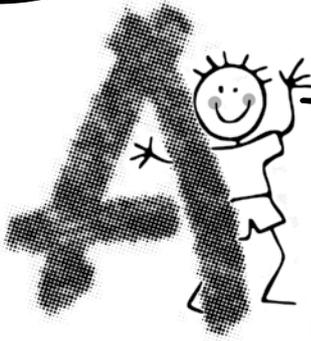
6



Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva



Octava parada: nos acercamos al final del trayecto. Estás aprendiendo cosas muy interesantes. Sabes que cambiando tu forma de pensar y sentir consigues mejorar lo que sucede a tu alrededor. Por eso debes aplicar todos tus conocimientos para resolver los problemas de forma positiva.

HOY VAMOS A PENSAR ENTRE TODOS QUÉ PROBLEMAS EXISTEN EN EL COLEGIO.

Cada uno dice los problemas que piensa que ocurren. Los escribimos en esta lista.

Un ejemplo puede ser: un compañero insulta casi todos los días.

### LISTAS DE PROBLEMAS

.....

.....

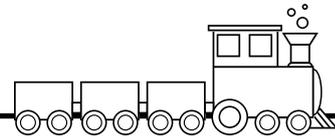
.....

.....

.....

### ELIJO UNO Y PIENSO EN ESE SÓLO

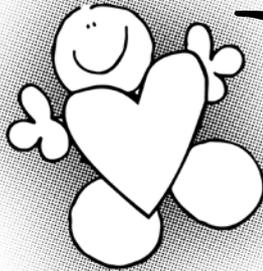
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Por qué es un problema para mí?
- ¿Quiénes están implicados en este problema?
- ¿Quién es el responsable de este problema?
- ¿Pienso cosas negativas?
- ¿Tengo sentimientos negativos?
- ¿Tengo conductas negativas?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- ¿Qué crees que pensó la otra persona?
- ¿Cuándo empezó este problema?
- ¿Por qué ocurre este problema?



Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva



¿Qué tengo que hacer para resolver el problema?

¿Qué harían Leo y Alma? Sigamos sus pasos

1. Problema: Escribo el problema .....

.....  
.....

2. Objetivo: ¿Qué quiero conseguir?.....

.....  
.....

3. ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

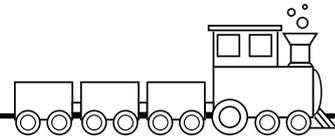
4. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada camino?

Ventajas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Desventajas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Octava  
parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

5. Elijo: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir? .....

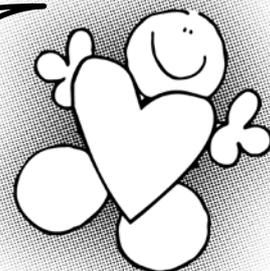
.....  
.....  
.....

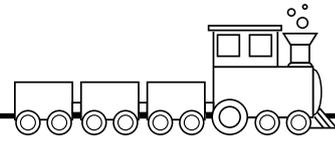
6. Manos a la obra: ¿Cómo lo llevo a cabo? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Has aprendido que cuándo tenemos un problema debemos:

1. Respirar y pensar cuál es el problema
2. Qué quiero conseguir
3. Elijo el camino adecuado





Octava  
parada

# SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

## Emodiario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

.....

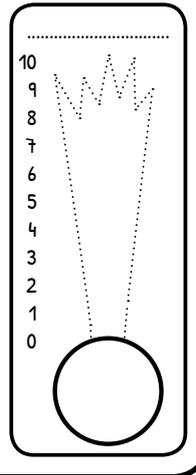
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

.....

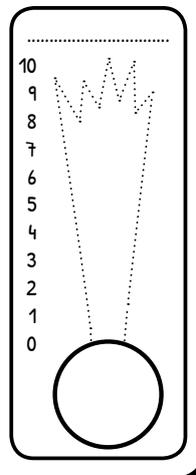
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

.....

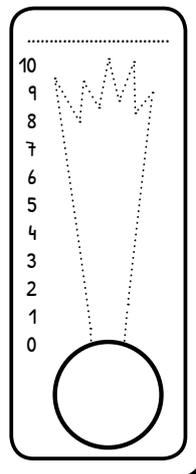
.....

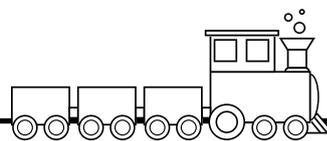
.....

.....

.....

.....





Octava  
parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

### Emodiario

JUEVES

.....

.....

.....

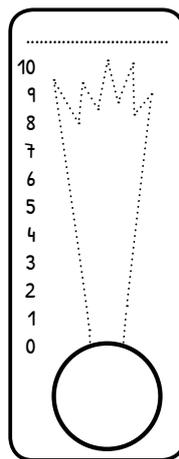
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

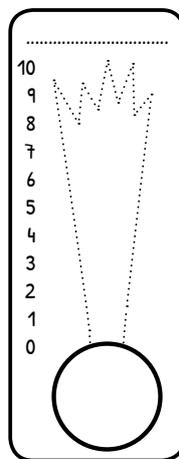
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

## ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1



2



3



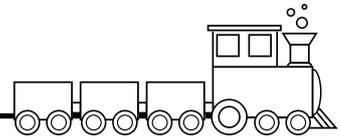
4



5

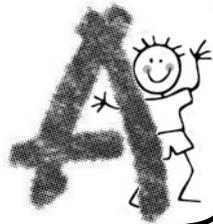


6



**EXPERIENCIAS INOLVIDABLES**  
 Recuerdos de mi aventura emocionante

*Novena parada*



¡Querido amigo! Hemos llegado al final de nuestra AVENTURA.

Estoy muy contento de haber podido formar parte de vuestra vida durante estas semanas. Recuerda que debes continuar escribiendo tus emociones y sentimientos en el EMODIARIO.

Y no olvides visitar nuestro país TRANQUILANDIA cada vez que tu corazón lo sienta

¡Qué alegría! Me siento feliz al ver todos los conocimientos que has aprendido. Estás más alegre, practicas deporte, juegas, sabes resolver los problemas expresando lo que piensas de forma adecuada.

Recuerda las palabras de Leo y haz una visita diaria a nuestro país.

**¡Te estaremos esperando!**

RECUERDA CON ALMA Y LEO DOS SITUACIONES EN LAS QUE HAYAS SABIDO IDENTIFICAR TUS EMOCIONES Y RESOLVER UN CONFLICTO DE FORMA POSITIVA PARA TI, RESPETANDO A LOS DEMÁS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

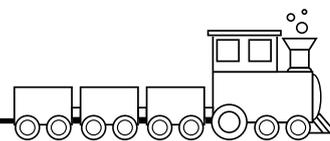
.....

.....

.....

.....

.....



Novena  
parada

# EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

Recuerdos de mi aventura emocionante

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

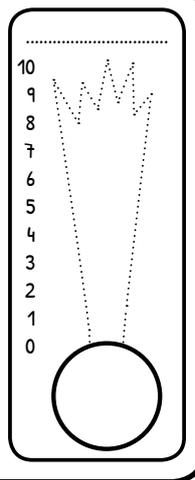
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

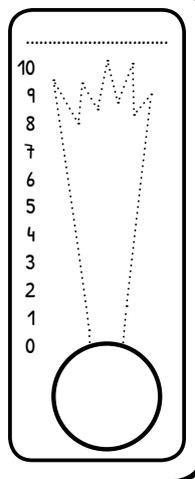
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

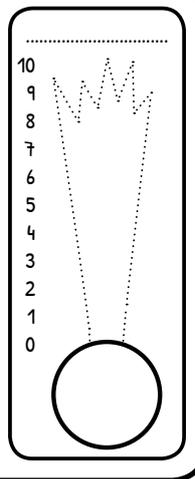
.....

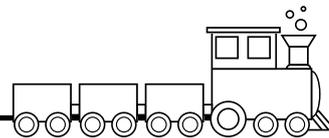
.....

.....

.....

.....





Novena  
parada

## EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

Recuerdos de mi aventura emocionante

### Emodiario

JUEVES

.....

.....

.....

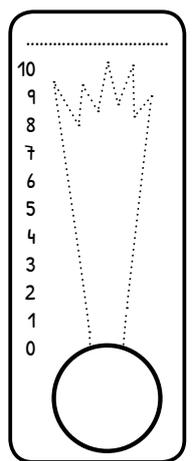
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

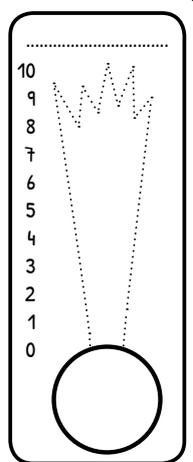
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

## ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA

