

LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

A veces me siento **feliz** 😊 y a veces me siento **triste** 😞. A veces estoy **enfadado** 😡.

Por ejemplo, me **enfado** 😡 cuando papá me castiga 🧑🏫 si no hago los deberes 🧑🏫, no me gusta que me castiguen; también me **enfado** 😡 cuando mi hermano va de paseo 🚶🏻 y yo me quedo en casa 🏠.

Las emociones: **contento** 😊, **triste** 😞, **enfadado** 😡 y **asustado** 😱; son las caras que pongo yo y que dicen cómo estoy y cómo me siento.

Las emociones: **contento** 😊, **triste** 😞, **enfadado** 😡 y **asustado** 😱; dicen cómo me siento yo o cómo se siente otra persona.

Las emociones expresan **SENTIMIENTOS** 🧑🏫🧑🏫🧑🏫.

Yo puedo saber qué sienten los demás mirándoles a la cara y observando los gestos de su cara.

Cuando alguien está FELIZ o CONTENTO , *sonríe* .

Cuando alguien está TRISTE , *no sonríe*  y *llora* .

Cuando alguien está ENFADADO , *aprieta los labios* , *cierra un poquito los ojos*  y *tiene las cejas*  *hacia abajo* .

También puedo decirles a mamá y a papá, a los mayores y a mis amigos cómo me siento, y así me sentiré mejor.

Yo voy a aprender qué son las emociones y cómo decirle a los demás cómo me siento. Eso está bien.

Voy a aprender que:

1. Cuando yo hago algo bonito o alguien hace algo bonito o me da algo que me gusta, me siento **FELIZ**.

Un ejemplo:

2. Cuando pasa algo desagradable, que no me gusta, me siento **TRISTE**.

Un ejemplo:

3. Cuando alguien hace algo desagradable y que no me gusta, estoy **ENFADADO**.

Un ejemplo:

4. Cuando pasa algo que me da miedo, estoy **ASUSTADO**.

Un ejemplo:

5. Si consigo algo que me gusta o que quiero, me siento **CONTENTO**.

Un ejemplo:

6. Si no consigo lo que quiero, me siento **TRISTE**.

Un ejemplo:
