



DADOS DE LAS EMOCIONES



¡Bienvenidos al Mundo de las Emociones!

Queremos que nuestros hijos/as se hagan pequeños **expertos en reconocer y gestionar sus emociones**. Fomentar el aprendizaje de la Inteligencia Emocional es muy importante para brindar las **herramientas necesarias para comprender, gestionar y comunicar sus emociones de manera saludable**. Esto **fortalece sus habilidades sociales** y les permite **desarrollar una mayor empatía hacia los demás**. Además, al entender sus propias emociones, estarán mejor equipados para enfrentar desafíos, resolver problemas y tomar decisiones.

Por eso desde **Emocionalmente Mente** os ofrecemos este divertido juego, con los **“Dados de las Emociones”** podréis **explorar 6 emociones básicas**, aprendiendo a identificarlas en vosotros mismos y en los demás. Es un juego pensado para realizar en familia, **nos ayudará a mejorar el vínculo familiar, fomentando la expresión de lo que sentimos y compartiendo experiencias**.

¿Cómo se Juega?

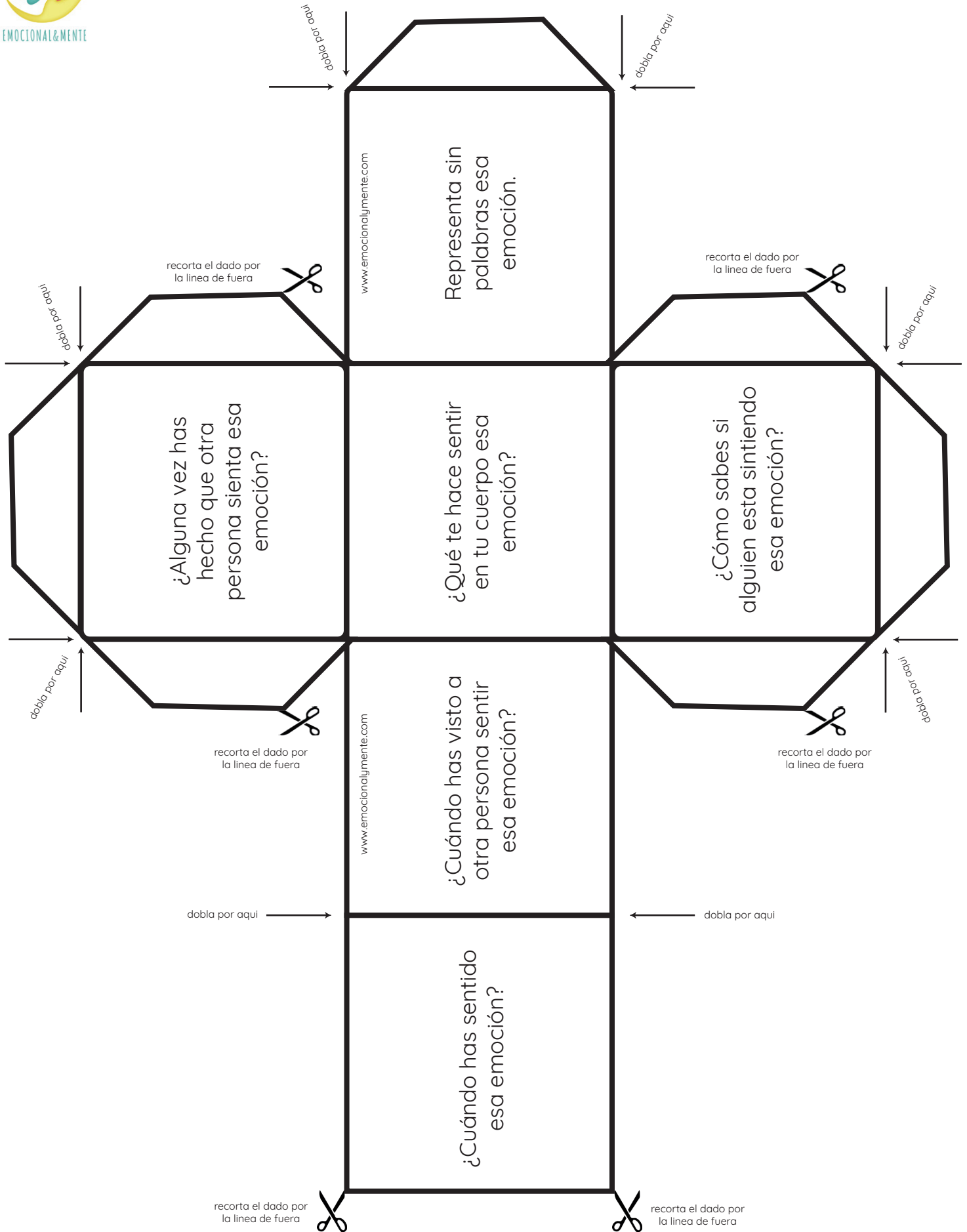
- Descarga e imprime los dados que te proporcionamos, tienes dos diseños distintos para elegir.
- Recorta y arma los dados. Puedes pedir ayuda a un adulto si es necesario.

¡Que Comience el Juego!

- Reúne a tus amigos y familiares para una tarde llena de emociones.
- Toma turnos para lanzar los dados. Un dado te dirá qué emoción explorar, y el otro te presentará una pregunta relacionada.
- Responde la pregunta relacionada con la emoción. ¡Quizás descubras cosas nuevas sobre ti mismo y sobre los demás!



¡Recuerda que todas las emociones son normales y parte de la vida!



recorta el dado por la línea de fuera

dobla por aquí

dobla por aquí

recorta el dado por la línea de fuera

dobla por aquí

dobla por aquí

recorta el dado por la línea de fuera

dobla por aquí

dobla por aquí

recorta el dado por la línea de fuera

recorta el dado por la línea de fuera

www.emocionalmente.com

Representa sin palabras esa emoción.

¿Alguna vez has hecho que otra persona sienta esa emoción?

¿Qué te hace sentir en tu cuerpo esa emoción?

¿Cómo sabes si alguien esta sintiendo esa emoción?

¿Cuándo has visto a otra persona sentir esa emoción?

¿Cuándo has sentido esa emoción?