

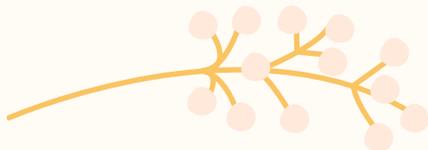
EXPRESA LO QUE SIENTES

MI YO INTERIOR

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

- Coge lápices de colores, haz un dibujo de tí mismo que muestre tu aspecto y lo que sientes.**
- Ahora haz un dibujo de un compañero/a. Muéstrale cómo crees que se siente.**
- Comparad vuestros dibujos.**
- Hablad acerca de lo que es igual y de lo que es diferente con respecto a cómo os veis cada uno**





ALIVIA TUS MALES

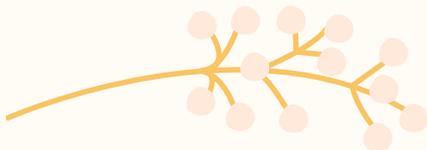
SIÉNTATE CON ÉL

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

- Siéntate con la columna recta y el cuerpo relajado. Cierra los ojos y haz tres respiraciones suaves y lentas.**
- Observa la molestia que tentas. ¿Qué sensación produce en tu cuerpo?**
- Ahora observa tus músculos ¿Los aprietas? Si es así, haz unas cuantas respiraciones suaves y lentas y relaja los músculos. Piensa que tu dolor es como un amigo que te dice algo importante.**
- Presta atención. Pede que la sensación de dolor cambie. Puede hacerse más fuerte, más suave o desaparecer.**

Termina cuando notes que el dolor cambia, aunque solo sea un poco y abre los ojos.





¿DÓNDE GUARDAS TUS SENTIMIENTOS?

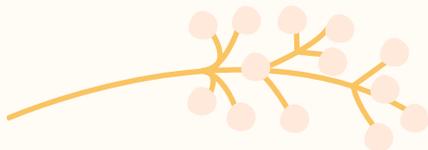
OBSERVA EL LUGAR DE TU CUERPO DONDE VIVEN LOS SENTIMIENTOS

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

- Elige un amigo. Siéntate con a su lado cómodamente. Haced tres respiraciones suaves y lentas.**
- Uno habla y otro escucha. El que habla debe observar cómo se siente y decírselo al que escucha.**
- Describe cómo son tus sentimientos por dentro. ¿Notas alguna sensación? El que escucha lo hace con toda su atención pero sin hablar.**
- El que habla hace tres respiraciones suaves y lentas y comprueba si sus sentimientos cambian después de contarlos. ¿Has notado alguna diferencia en tu cuerpo?**

Ahora intercambiaos el papel. Cuando acabéis daros las gracias por escuchar.





¿CÓMO SE LLAMA TU SENTIMIENTO?

INVESTIGA DE FORMA DIVERTIDA TUS SENTIMIENTOS

¿CÓMO LO HACEMOS?
TACHA EN LA LISTA

Una persona elige un sentimiento y lo representa sin hablar.

Los demás deben adivinar de qué sentimiento se trata. Lego todos describen alguna vez en la que tuvieron ese sentimiento.

Todos se van turnado para representar un sentimiento.

La gente tiene sentimientos todos los días. Puedes estar alegre, triste, enfadado, sorprendido, emocionado o asustado.

Cuando te sientes de una forma concreta, es posible que tu cuerpo y tu cara lo reflejen. A lo mejor sonrías o lloras. Puede que abras mucho la boca y los ojos o que te encorves y bajas la mirada.

