







“RECONOCIENDO EMOCIONES EN INTERACCIONES SOCIALES”

Sección 1: ¿Qué siento en mi cuerpo cuando algo me pasa con otras personas?

Situación social	Posibles sensaciones físicas	Posibles emociones
 Me ignoraron en el recreo	Dolor en la garganta, presión en el pecho	Tristeza 
Me dijeron “no quiero jugar contigo”	Calor en la cara, temblor en las manos	Rabia, rechazo 
Me gritaron o se burlaron	Mariposas en el estómago, ganas de llorar	Miedo, vergüenza
 Me felicitaron por mi dibujo	Corazón acelerado pero feliz, sonrisa	Alegría, orgullo

Ayuda a tu hijo a notar lo que pasa en su cuerpo cuando algo lo hace sentir bien o mal. El cuerpo da pistas sobre la emoción.