

# MINDFULNES E CONTROL DAS EMOÇÕES



## NECESITAS:

- 1 caixa de ovos
- 1 rotulador permanente
- Nozes (ou elemento similar)

- O recoñecemento das emocións é unha parte fundamental para poder xestionalas de xeito saudable.
- Neste momento tan excepcional, sen dúbida os nenos necesitan comprender o que lles ocorre. Esta proposta nace como axuda para axudarlles a comprendelo e expresalo.

## CÓMO FACEMOS?

- No fondo de cada cunca da caixa de ovos debuxamos unha emoción. Dependendo da dificultade e idade do neno podemos facer só con dúas ou tres, e ir aumentando pouco a pouco
- Facemos o mesmo coas noces.
- O xogo consiste en colocar as noces nas cuncas correspondentes e aproveitamos para falar das emocións e de como nos atopamos

## AQUÍ PROPOÑEMOS ALGUNHAS EMOCIÓNNS :



**TRISTE**



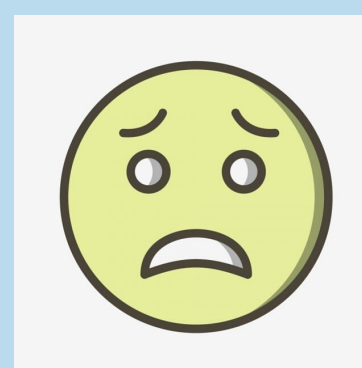
**ENFADADO**



**TRISTE**



**ABURRIDO**



**MIEDOSO**



**NERVIOSO**