

# Actividades



# EmoCiOLAND



## LA FRUSTRACIÓN



HopeMedia  
INFANTIL



**¡A veces no conseguimos lo que queremos y nos enfadamos o nos ponemos tristes! A eso se le llama FRUSTRACIÓN.**

Explica qué le ha podido pasar a esta niña. ¿Tú te has sentido así alguna vez?  
Repasa las letras con lápiz y rotuladores de colores.



FRUSTRACIÓN



**La Frustración es el deseo de conseguir algo al instante o algo que a veces no podemos tener.**

Colorea las caritas que expresen frustración.



**Algunas ideas para que se nos pase esa emoción y aprender de ello:**

**Respirar varias veces para tranquilizarnos y calmarnos**



Coge aire por la nariz



Suelta el aire por la boca

**La técnica del osito de peluche**



Nos acostamos boca arriba, nos ponemos un peluche en la barriga y respiramos subiendo y bajando al peluche.

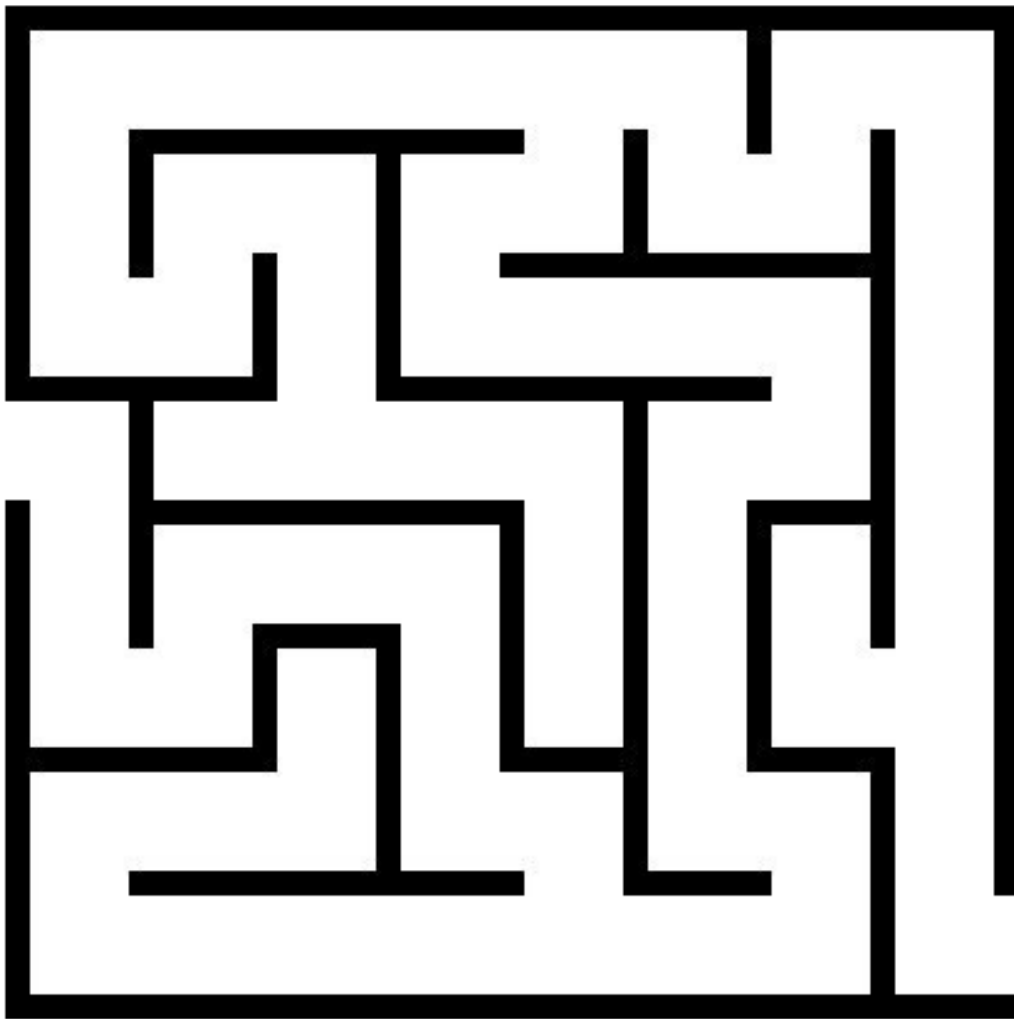
**¡Inténtalo tú ahora y verás qué bien te sientes!**





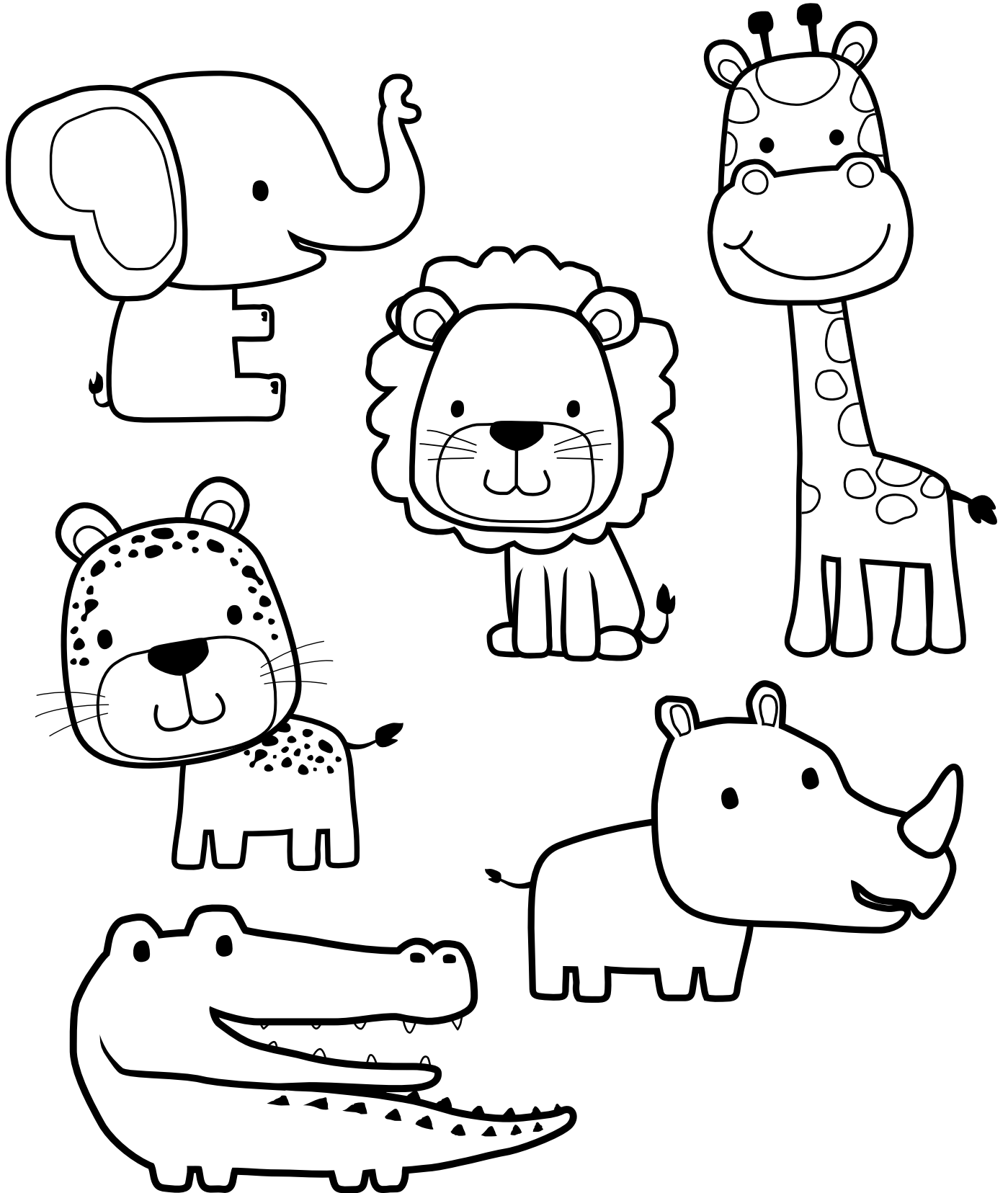
Otra de las cosas que podemos hacer para calmarnos es abrazar a alguien o a un peluche. ¡Qué suave está y qué gusto da tocarlo!

Ayuda a este niño a llegar a su osito para abrazarlo y acariciarlo.



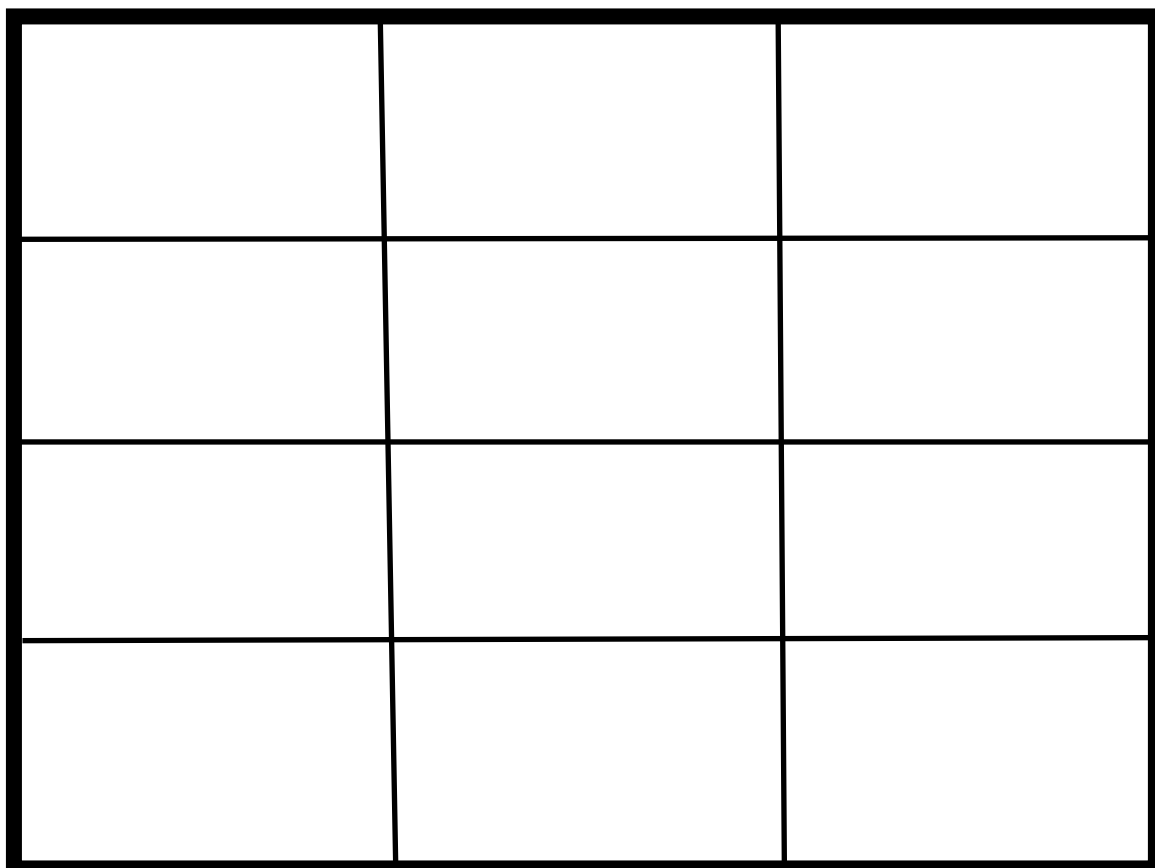
## Las equivocaciones son buenas. Aprendemos de los errores

Colorea cada animal de un color diferente al que tiene en la realidad. ¡Vamos a inventar animales nuevos!



# A veces no puedo hacer nada y tengo que esperar

Recorta y pega este puzzle



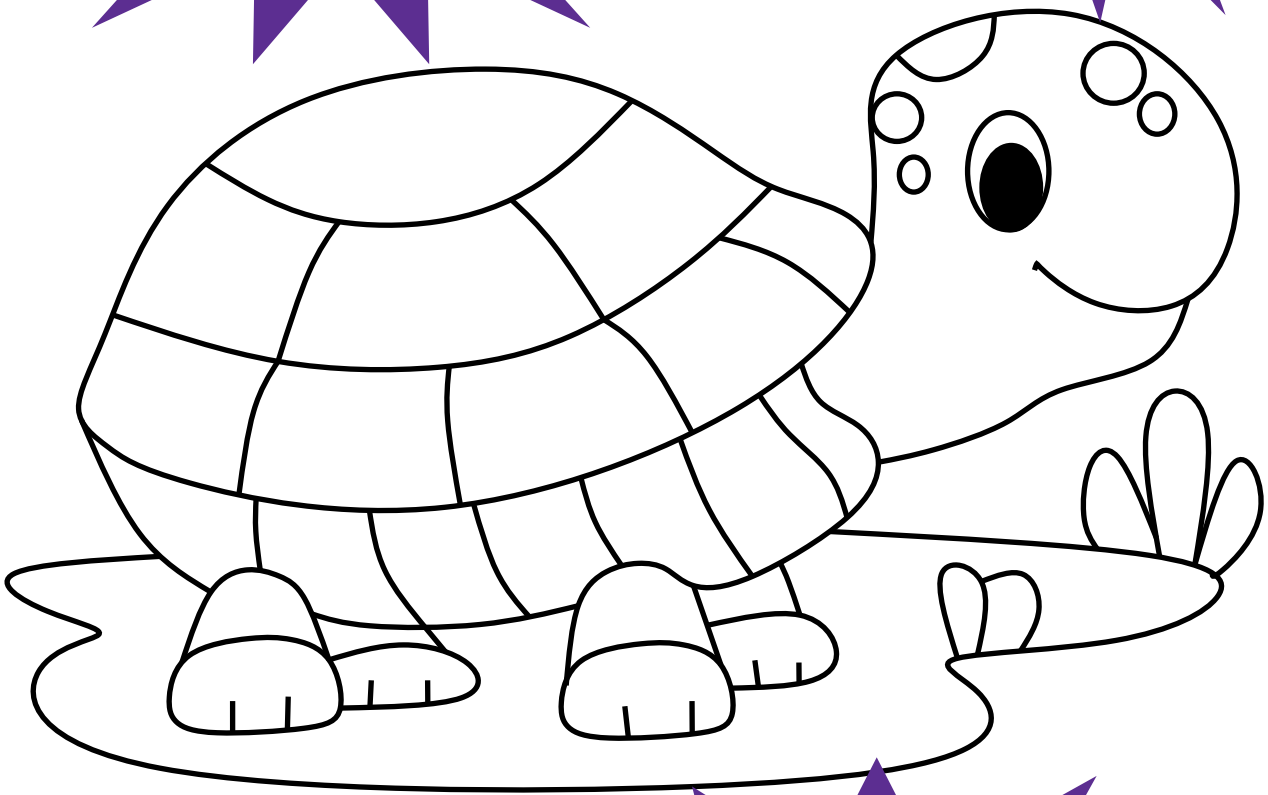
## La técnica de la tortuga

1

Me escondo en  
mi caparazón

2

Respiro y  
pienso



3

Salgo cuando estoy más  
tranquilo

Juega a ser una tortuga y realiza estos tres pasos. Luego colorea como más te guste.

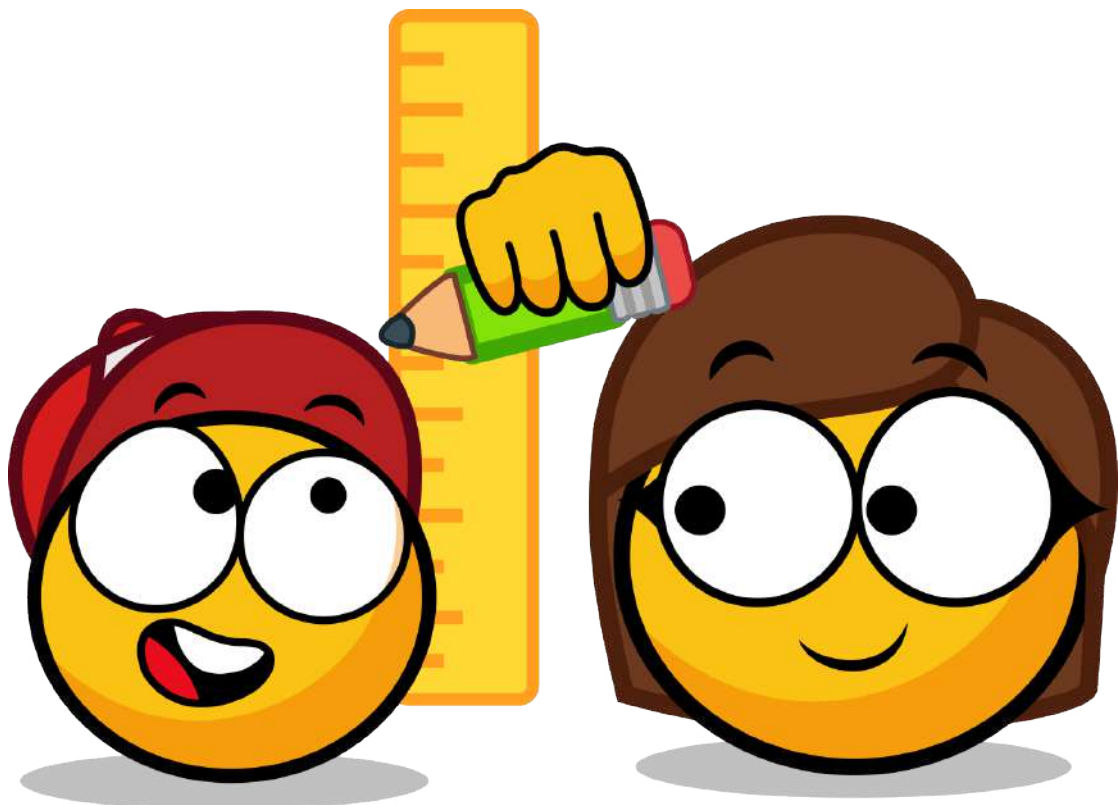
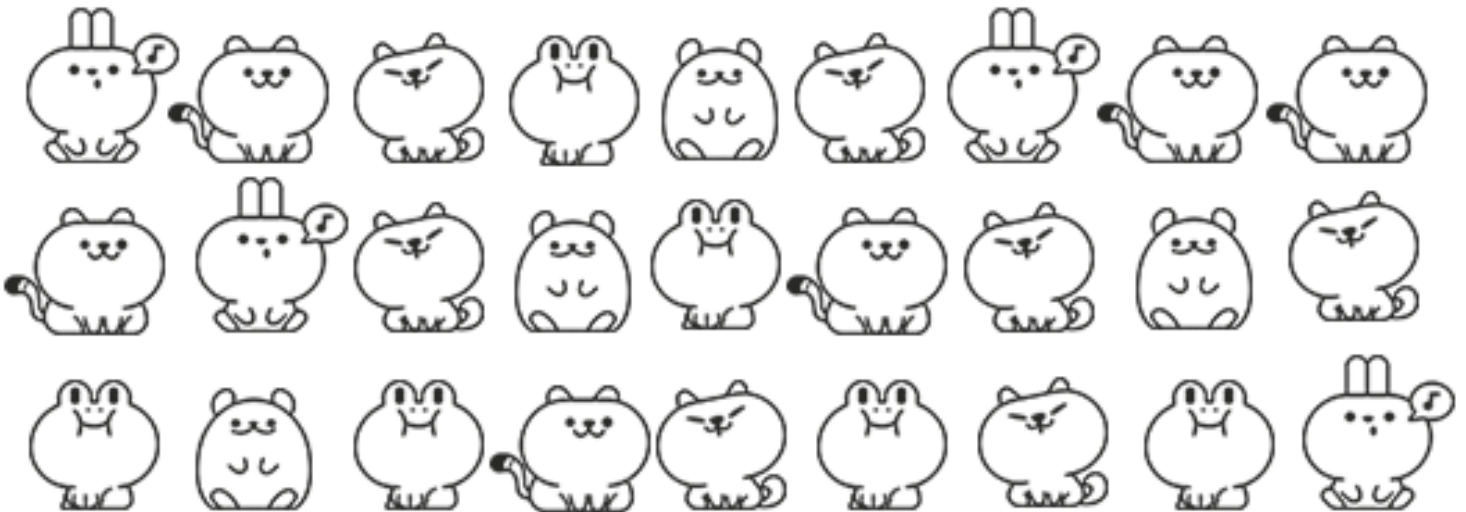






## Cuando presto atención me salen bien las cosas

Colorea como en el modelo. Fíjate bien en cada muñequito.



**¿Lo que quiero es realmente necesario? ¿O puedo tenerlo más adelante?**



Dibuja (o escribe) cosas que sean, realmente, necesarias para vivir.



## ¿Puedo esperar a tener lo que deseo? ¿O quizás es mejor olvidar?

Ayudemos a este niño a que aprenda a que no hay que sentirse enfadado si no conseguimos lo que queremos, hay cosas más importantes en la vida.

