

Emociones: Encuentra tu centro

Usa esta guía de discusión para iniciar conversaciones en casa sobre este tema. Verás varios niveles de preguntas agrupadas por nivel de dificultad. Elige qué preguntas son apropiadas para tu familia.

- Piensa en un momento en que estabas realmente feliz o realmente enojado. ¿Qué te hizo sentir así?
- ¿Cómo se sienten tus brazos con esa gran emoción? ¿Cómo se sienten las piernas y la cara?
- Incluso si no estás sintiendo una gran emoción en este momento, intenta usar una estrategia para calmar tu cuerpo. ¿Cómo se sienten ahora tus brazos, piernas y cara?

-
- ¿Cuál es una emoción fuerte que a veces tienes?
 - ¿Cómo se siente tu cerebro con esa emoción fuerte?
 - Incluso si no estás sintiendo una emoción fuerte en este momento, intenta usar una estrategia para encontrar tu centro. ¿Cómo se siente tu cerebro ahora?

-
- Piensa en un momento en el que hayas tenido una emoción muy fuerte. Tal vez estabas eufórico o temeroso.
 - Identifica esa emoción y describe lo que la provocó.
 - Piensa en cómo podrías haber usado una estrategia en esa situación. Piensa en una estrategia alternativa que puedas usar para ayudarte a encontrar tu centro la próxima vez que te sientas así.

Superar la Incertidumbre

Llegar a Conoceme



Lex Gillette es un atleta olímpico en el deporte de salto largo. Está completamente ciego pero aún así entrena como un atleta de clase mundial.

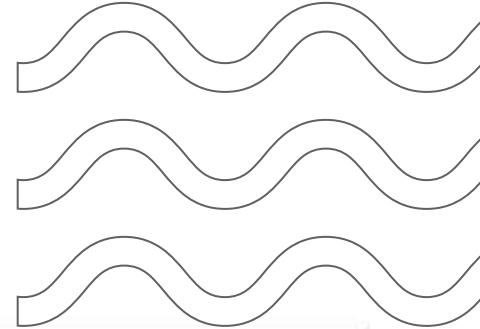


INSTRUCCIONES

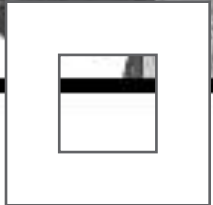
Dibuja en los cuadros de abajo

1. Cómo te sientes cuando estás fuera de tu centro.
2. Cómo encuentras tu centro.
3. Cómo te sientes cuando estás centrado.

Color en la forma!



Mira un ejemplo del mentor de Classroom Champions y cuatro veces medallista paralímpico Lex Gillette:



Color en la forma!

ACTIVIDAD FAMILIAR | Grado 3 – 5

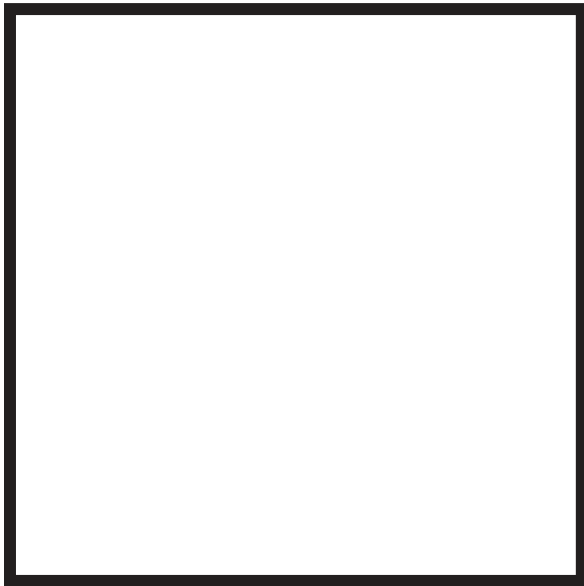
Para más actividades como esta, visite classroomchampions.org



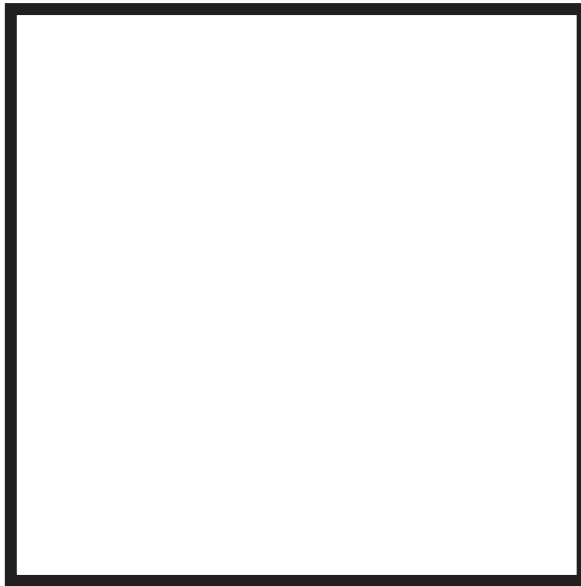
Four horizontal lines for writing.

¡AHORA ES TU TURNO!

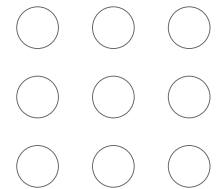
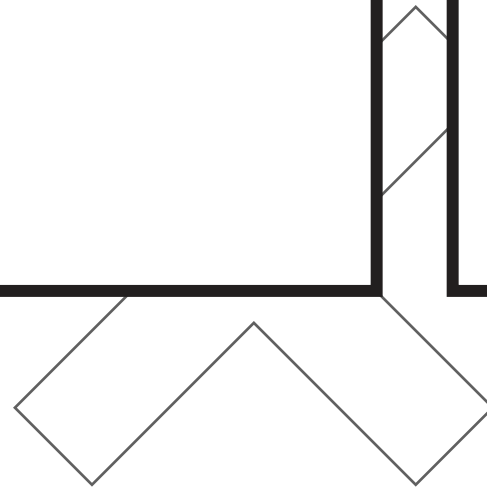
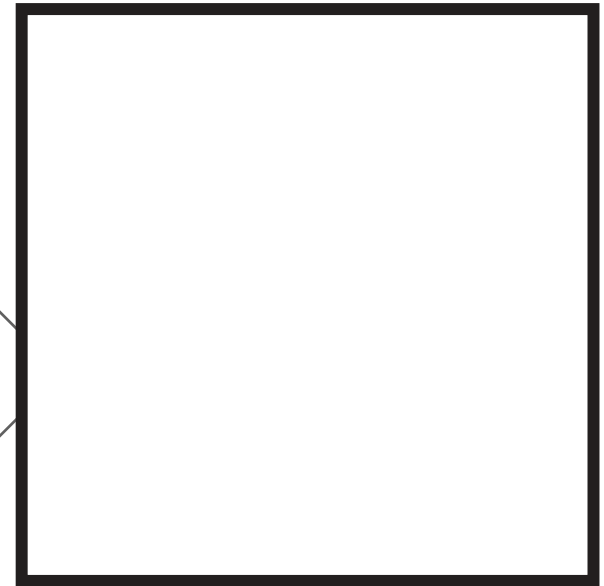
1. Cuando estoy fuera de centro, siento:

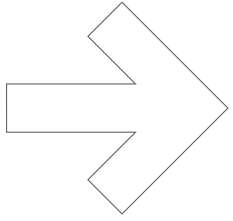


2. Para encontrar mi centro, puedo:



3. Cuando encuentro mi centro, siento:





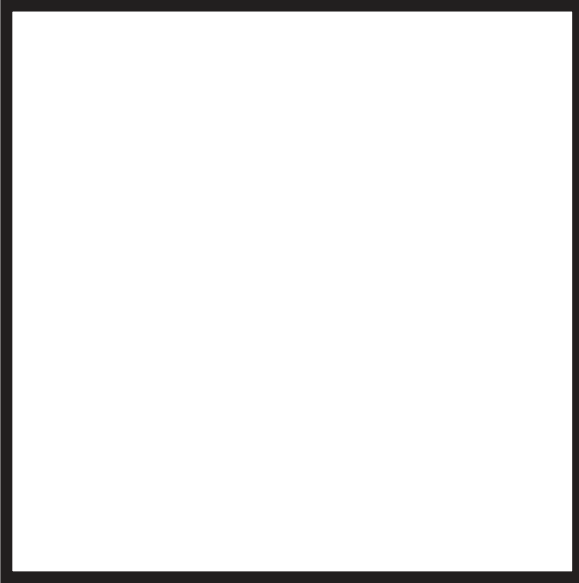
¡HAGAMOS QUE SU FAMILIA Y AMIGOS SE UNAN TAMBIÉN!

1. Cuando estoy fuera de centro, siento:

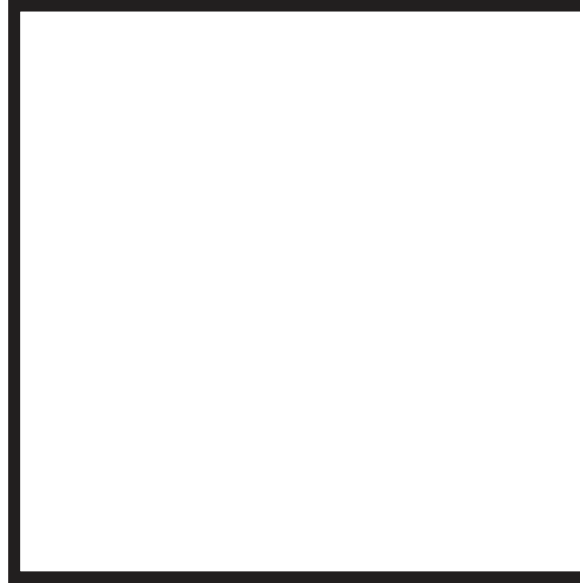
2. Para encontrar mi centro, puedo:

3. Cuando encuentro mi centro, siento:

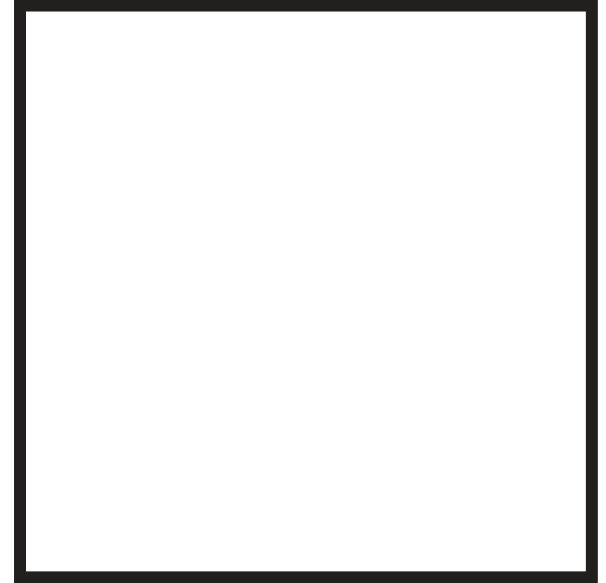
1. Cuando estoy fuera de centro, siento:



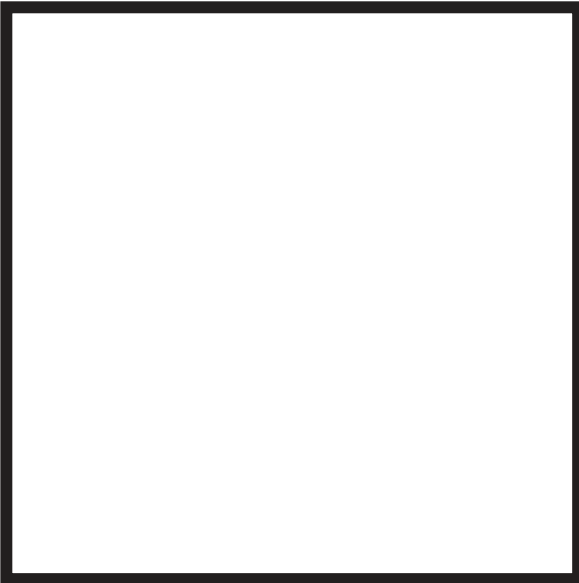
2. Para encontrar mi centro, puedo:



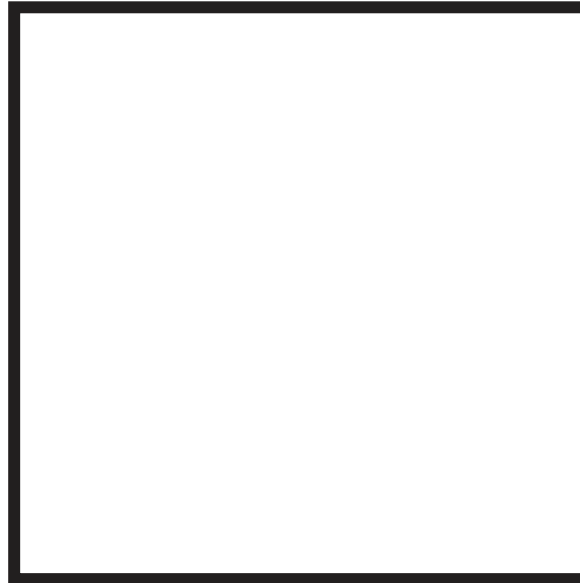
3. Cuando encuentro mi centro, siento:



1. Cuando estoy fuera de centro, siento:



2. Para encontrar mi centro, puedo:



3. Cuando encuentro mi centro, siento:

