

Se dirige a la comunidad educativa en Educación Primaria con el objetivo de promover el desarrollo de **habilidades para la vida** en niñas y niños de Primer Ciclo. Hablamos de competencias psicosociales que facilitan el afrontamiento positivo de los desafíos de la vida cotidiana.

Para ello, pone a disposición de educadores y familias una colección de diez historias que facilitan el entrenamiento en otras tantas habilidades. En esta ocasión se centra en el **manejo de emociones y sentimientos**, que consiste en aprender a navegar en el universo de las emociones y sentimientos, logrando mayor «sintonía» con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.



UNA BARRITA CON UN PUNTITO

Marta tiene miedo de contarle a su papá que obtuvo una mala calificación en matemáticas. Es la primera vez que saca una «i» de insuficiente, y no sabe cómo actuar. Después de unos días, y con la ayuda y el buen humor de su papá, descubre que esa «i» es también la «i» de inteligente.



<https://goo.su/NTpQU>

PARA PRACTICAR EN FAMILIA

Anote todas las emociones cotidianas que se le ocurran. Seleccione una y pida a su hija, a su hijo que dibuje la cara de una persona que la esté sintiendo. Ayúdele a completar el dibujo, sin hacerlo en su lugar. A continuación, pídale que dibuje la situación vivida por la protagonista del cuento: ¿cómo se siente?, ¿qué hace que se sienta así? Invítele a buscar en el baúl de sus propias emociones la ira o el temor más recientes: ¿a qué se debió?, ¿cómo reaccionó su cuerpo?, ¿qué pensó?, ¿qué hizo?, ¿volvería a actuar del mismo modo?

Quando se trate de una emoción negativa, como la ira o el miedo, pregúntele cómo podrían reconocer desde los primeros síntomas que la están empezando a sentir. Anímele a pensar qué decisiones previas podrían adoptar para cuando vuelva a aparecer, cómo actuar mientras se «apaga» la amígdala: «en cuanto empiece a sentir A, haré B para impedir sentirme mal y evitar hacer algo que en realidad no deseo». Repita el mismo proceso con las demás emociones.

Trate de que entienda la diversidad de emociones, la influencia de las situaciones y la posibilidad de autocontrol (abandonar la situación, aprender a relajarse, hablar con personas cercanas...).

<https://www.cuentosparaconversar.net>

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS