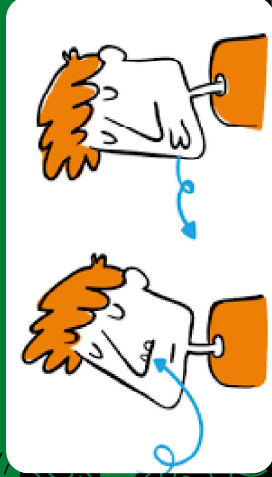


Respiración Consciente



Concéntrate en tu respiración:

- Pon tus manos sobre tu estómago para ayudarte a sentir cuando el aire entra y sale.
 - Respira por la nariz de manera normal.
 - Mantén el aire por 2 segundos
 - Bota el aire por nariz o boca de manera normal.
- Repite al menos 5 veces el ejercicio, esto te ayudará a enfrentar cualquier situación de manera calmada y a pensar en lo que harás.

Puedes usarla para enfrentar cualquier situación del juego.

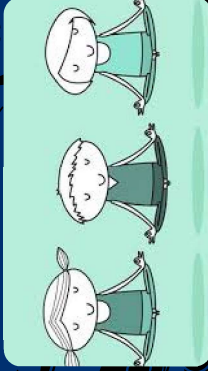
Poder mental



Detente antes de responder a una situación, usa tus dos dedos sobre la frente para activar tu "poder mental".
Podrás concentrarte y responder de mejor manera a la situación a la que te enfrentas si te das unos minutos para PENSAR.
Cuando pensamos en nuestras emociones y las de los y las demás evitamos dañar a otras personas.

Puedes usarla para enfrentar cualquier situación del juego.

Meditación



Es un momento para mirar hacia nuestro interior, disfrutar del silencio y la calma por unos minutos al día, nos ayudará a conocernos mejor, aclarar nuestras mentes y descansar de las pantallas y otros estímulos.
Recomendamos que busques un lugar tranquilo y con una temperatura cómoda, te tiendas boca arriba o te sientes de piernas cruzadas.
Puedes empezar con un ejercicio de respiración para ayudar a la concentración, es importante que te centres en como te sientes física y emocionalmente. Empezla con 10 minutos diarios e ir aumentando.

Puedes usarla para enfrentar cualquier situación del juego.

Gratitud

CARTA DE EMOCION



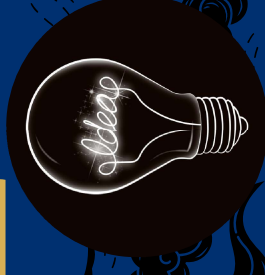
La gratitud aparece cuando estamos agradecidos. Es un sentimiento parecido a la felicidad.

¿Te han preparado un regalo? ¿Estás feliz porque harán tu comida favorita? ¿Te sientes a gusto con los regalones de tu familia? Pues eso mismo, es agradecimiento.

Decir "gracias" es la forma más sencilla para expresar gratitud.

Creatividad

CARTA DE EMOCION

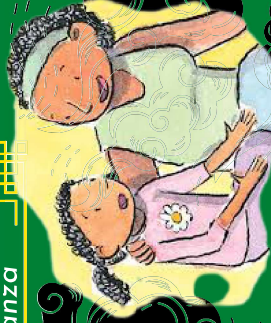


La creatividad es una forma de ver el mundo que nos permite pensar, expresar, soñar y transformar la realidad.

¿Qué haces cuando tienes un pincel, varios colores y un block de dibujo? ¿Si estas en la arena se te ocurre hacer algo con ella? ¿Cómo te sientes cuando adornas tu plato de comida? Pues eso mismo, es creatividad.

Cuando tengas un problema al que no encuentras solución, la "creatividad" será la clave para encontrar la respuesta.

Hablar con un adulto/a de confianza



Contarle tus preocupaciones y lo que sientes a un adulto o adulta de confianza te ayudará a pensar las cosas con mas calma y a contar con el punto de vista de alguien que te quiere y te cuida.

Las personas de confianza nos hacen sentir seguros, pues sabemos que quieren lo mejor para nosotros y que podemos contar con ellas cuando necesitemos ayuda, estas personas podrian ser tus padres y tus profesores.

Puedes usarla para enfrentar cualquier situación del juego.

Motivación

CARTA DE EMOCION



La motivación son las ganas que tenemos para hacer cosas, esta palabra se relaciona con nuestros gustos y lo que nos interesa en la vida.

Si te piden hacer algo que te gusta mucho, ¿Lo harías con ganas?. ¿Has explorado las cosas que te dan ganas hacer?

Es una emoción muy valiosa ya que nos llena de poder para cumplir nuestras metas. ¡Comparte tu motivación!

Confianza

CARTA DE EMOCION



La confianza es un valor que nos inspira seguridad al hacer cosas y/o estar con personas.

¿Te da seguridad estar con tu mamá y/o papá? ¿Cómo te sientes cuando estás con tu curso?. Si te sientes seguro o segura es porque estás sintiendo confianza

La confianza es como un escudo protector. Si confías en alguien y ese alguien confía en tí, el poder de la confianza los protegerá a los dos.

Aceptación

CARTA DE EMOCION



La aceptación es aprobar o admitir situaciones. A veces la "aceptación" simplemente ocurre cuando pasa algo ante lo que no podemos hacer nada.

Cuando pierdes en un juego, ¿admites que fue así? Pues eso mismo, es aceptación.

Aceptar una situación es el primer paso para superarse cada día más.

Calma

CARTA DE EMOCION



La calma es una capacidad que tenemos para mantenernos tranquilos y tranquilas ante cualquier momento.

¿Que te pasa cuando escuchas una música tranquila? ¿Qué te pide tu mamá o papá cuando estás enojado?

Lo más probable es que te pida que te calmes. porque cuando nos calmamos podemos ver las cosas de forma diferente.

Si estás calmado, podrás pensar muy bien antes de actuar. La calma y la inteligencia, son muy amigas desde siempre.

Alegría

CARTA DE EMOCION



Sentimos alegría cuando hacemos cosas que nos provocan felicidad. Es una emoción que nos entrega bienestar.

¿Qué sientes cuando te hacen tu plato favorito de almuerzo? ¿Qué sientes cuando juegas a tu juego favorito? Lo más probable es que sientas alegría.

La alegría es por lejos la mejor emoción. Es una sorpresa que surge desde tu corazón. ¡Compártela!

Cooperación

CARTA DE EMOCION



Cooperar quiere decir trabajar en equipo y ayudar a los demás cuando lo necesiten.

¿Has cooperado con tu familia en la cocina o poniendo la mesa? ¿Le has ayudado a un amigo para que entienda el juego que están jugando?

Tu poder aumenta cuando ayudas a los demás. Cuando ayudas a otros recibes gratitud, felicidad, confianza y muchas cosas más.