

# DEIXA DE COMERTE O COCO, comparte as túas emocións!



**ALEGRÍA**  
Pensa, que che fai sentir alegre?  
Como o notas no teu corpo?



Fai ou di algo que saibas  
que lle da alegría a  
alguén do grupo

**MEDO**  
Que che provoca medo?  
Que forma ten?



Entre todxs atopade unha  
maneira de superar ou  
acompañar cada medo.

**DEIXA DE  
COMERTE  
O COCO**

**CALMA**  
Que precisas para sentirte en calma?  
Que beneficios aporta ao teu corpo?



Pecha os ollos, respira  
moi profundo polo nariz,  
solta o aire pola boca e  
vai afrouxando cada  
parte do teu corpo. Ao  
rematar explicalle ao  
grupo como te  
sintes... mellor, verdade?

**TRISTURA**  
Que che fai sentir triste?  
En que parte do corpo a notas?



Explicalle ao grupo un  
momento que pasaras  
triste e lembra que se o  
compartes cando o estás  
a sentir, a xente pode  
axudarte...compartide  
ideas!



Fai unha demostración  
de amor a alguén do  
grupo se así o sentes.

**AMOR**  
Que é para ti o amor?  
Onde o sentes?  
Como o demostras?

Explicalle ao grupo que  
fas cando estás nerviosx  
e compartide estratexias  
ou ideas coas que poder  
levar mellor eses  
momentos!



**NERVIOSISMO**  
En que situacións sentes nerviosismo?  
Onde o sentes no teu corpo?

Entre todxs falade de  
como podemos  
axudarnos cando nos  
atopamos nesas  
situacións.

Explicalle ao grupo un  
momento no que sentiras  
rabia e pensade en ideas  
de como libérala cando  
aparece ou se acumula.



**DEIXA DE  
COMERTE  
O COCO**

**RABIA**  
En que momentos aparece a  
rabia en ti?  
Que fas con ela?

**VERGONA**  
Cando foi a última vez que sentiches  
vergoña?  
Como se reflicta no teu corpo?



comparte as  
túas emocións!

1 (Imprime esta folla) e recorta  
este comeocos pola liña de  
puntos.



3 Dale a volta á folla  
e pon o lado en branco  
bocarrriba.  
Dobra novamente cada  
esquina cara o centro  
da folla



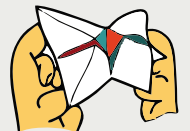
4 Dobra a folla pola liña horizontal  
Dobra pola liña vertical



5 Desprega as solapas



6 Listo! Coloca os teus pulgares e  
índices nos ocos e móveos cara  
o centro...as emocións  
aparecerán en seguida!



Coloca bocarrriba  
o lado da folla de  
cor branco  
Dobra cara o centro  
dada unha das esquinas

