

UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

HOY SE HA LEVANTADO RARO

Instrucciones

Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

- 1 Para comenzar, disfruta el cuento de **El monstruo de colores** de la autora Anna Llenas.

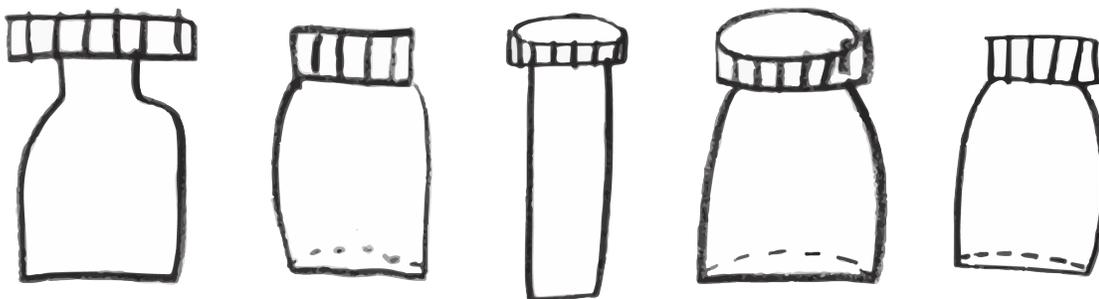


“Este es el monstruo de colores. Hoy se ha levantado raro, confuso, aturdido... No sabe muy bien qué le pasa”



El Monstruo de los Colores (Una Narración Especial) - Alberto Reyes Toral
<https://youtu.be/SKy-pVWR3kc>

- 2 **¿Alguna vez te has sentido como el monstruo?** A continuación verás cinco frascos, iguales a los que usaba el monstruo. Utilízalos para escribir o dibujar en ellos lugares, persona, momentos o lo que te haga sentir esa emoción. Recuerda pintarlo y escribir abajo el nombre de la emoción. Si no puedes imprimir, puedes dibujarlo en otra hoja.



- 3 Busca un momento en que estés tranquilo/a durante el día, y un espacio en el que te sientas cómodo/a. Piensa que eres el monstruo, con una emoción muy fuerte. Píntate del color que corresponda, y dibuja también la situación de alrededor. Recuerda que si no puedes imprimir, puedes dibujarlo en otra hoja.



- 4 ¿Por qué crees que te sientes así? _____
-

- 5 ¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.