



DIRIGIDO A NIÑOS Y JÓVENES
CON SÍNDROME DE DOWN



DOWN
España

EMOCIONA-DOWN

Programa de educación
emocional

PROYECTO EMOCIONES

Colabora:

Gmp Fundación

EMOCIONA-DOWN

Programa de educación emocional

PROYECTO EMOCIONES



Colabora:

Gmp Fundación 

Diseño y coordinación de la edición:

Emilio Ruiz. DOWN CANTABRIA

Ilustraciones: Gema Rodríguez

Integrantes del grupo de trabajo 'Programa Emociones 2017'. DOWN ESPAÑA:

Susana Álvarez y Noemí Moreno. DOWN GRANADA

Jorge Arbués. DOWN HUESCA

Beatriz Hoyos. DOWN PALENCIA-ASDOPA

Belén Gil y Laura Morón. DOWN TOLEDO

M^ª Antonia Juan. DOWN VALLADOLID

Inés Mantilla. DOWN ESPAÑA

Adriana González-Simancas y Mónica Díaz. DOWN ESPAÑA

Con la colaboración de: **Gmp**Fundación 

La Fundación Gmp es una institución privada, sin ánimo de lucro que tiene como objetivo fundamental mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad intelectual y daño cerebral adquirido (DCA), para lograr su plena integración familiar, escolar, laboral y social y con un especial interés en la infancia con discapacidad intelectual.

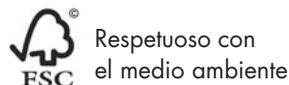
www.fundaciongmp.org

Maquetación e impresión: DC Promedia

Dep. Legal: M-33086-2017

I.S.B.N.: 978-84-697-7974-3

Impreso en papel FSC



DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio Corresponsables a la Mejor Estrategia Integral de Comunicación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Premio Infancia de la Comunidad de Madrid

Premio de Internet a la campaña por el Día Mundial del Síndrome de Down

Premio Mejores Ideas Digitales del Diario Expansión a la web de DOWN ESPAÑA

Declarada de Utilidad Pública (UP /F-1322/JS)

Índice

	página
Introducción.....	4
Emociones.....	6
¿Qué sabes de las emociones?.....	6
¿Qué son las emociones?.....	8
¿Cuáles son las emociones?.....	8
Actividades: Exploro las emociones.....	9
Bloque 1: Sé cómo me siento.....	10
Bloque 2: Manejo mis emociones.....	15
Bloque 3: Sé cómo te sientes.....	20
Bloque 4: Manejo las relaciones.....	25
¿Cómo nos relajamos?.....	30
Evaluación: ¿Qué he aprendido?.....	31

INTRODUCCIÓN

- ¿Alguna vez te has enfadado?
- ¿De qué tienes miedo?
- ¿Qué es lo que te pone contento?
- ¿Cuándo estás triste?

Alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, vergüenza.
Las emociones son las formas que tiene el cuerpo de responder a lo que nos ocurre.

Hay muchas **emociones**,
y cada una aparece en una ocasión diferente.
Siento **enfado**, si algo no sale como yo quiero.
Siento **tristeza**, si pierdo algo querido.
Siento **sorpresa**, ante una experiencia que no esperaba.
Siento **miedo**, cuando pienso que corro peligro.
Siento **alegría**, cuando se cumplen mis deseos.
Siento **vergüenza**, por lo que los demás piensen de mí.

Las distintas emociones no son buenas ni malas,
algunas emociones son agradables y otras no.

A veces las emociones aparecen
aunque no queremos.
Es importante conocerlas y entenderlas
para poder controlarlas.
No puedes decidir cuándo una emoción aparecerá,
pero si puedes decidir cuánto tiempo estará.

Esta guía está pensada para ayudarte
a conocer y gestionar tus emociones,
saber lo que estás sintiendo,
cuando lo estás sintiendo,
y cómo manejar esa emoción
de la mejor forma para ti.

Esta guía también sirve para que entiendas
lo que sienten los demás,
tus padres, tus hermanos, tus amigos,
y poder actuar teniendo en cuenta sus sentimientos.

Con sus actividades vas a aprender,
a sentirte mejor,
a actuar correctamente en tu vida,
te ayudarán a ser más feliz,
y a hacer más felices a tus seres queridos.

También puedes usar la guía para enseñar a tus padres,
a reconocer y controlar sus emociones
a comunicar lo que sienten
a escuchar con paciencia
o a resolver situaciones.

Conserva esta guía después de haberla terminado
para que puedas consultarla más adelante.

¡Ánimo que vas a conseguirlo!

¿Qué sabes de las emociones?

Objetivo: Conozco mis emociones				
Marca con una X la respuesta	Sí	No	A veces	No sé
Conozco el nombre de 6 emociones				
Me enfado				
Conozco lo que me pone alegre o triste				
Siento vergüenza				
Conozco lo que me da miedo				
Se diferenciar lo que pienso y lo que siento				
Expreso mis emociones con la cara y con el cuerpo				

Objetivo: Gestiono mis emociones				
Marca con una X la respuesta	Sí	No	A veces	No sé
Sonrío				
Me pongo nervioso				
Me cuesta parar mis enfados				
Cuando me bloqueo, no sé qué hacer				
Sé que tengo que hacer cuando tengo miedo				
Cuando empiezo a hablar no sé cómo parar				

Objetivo: Conozco las emociones de los demás				
Marca con una X la respuesta	Sí	No	A veces	No sé
Entiendo lo que sienten otras personas				
Sé cuándo mis amigos están contentos				
Sé cuándo mis amigos están tristes				
Noto cuando mis amigos están aburridos				
Mis amigos se enfadan cuando miento				
Mis amigos están alegres cuando les doy una buena noticia.				

Objetivo: Gestiono las relaciones				
Marca con una X la respuesta	Sí	No	A veces	No sé
Respeto a los demás				
Tengo muchos amigos				
Me parece fácil decirle a los demás lo que siento				
Me gusta ayudar a mis compañeros				
Me lo paso muy bien cuando estoy con mis amigos				
Miro a la cara de los demás cuando les hablo				
Escucho sin interrumpir				

¿Qué son las emociones?

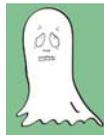
Las emociones son nuestras reacciones ante aquello que nos pasa, en nuestra familia, en el colegio, en la asociación o en otros lugares y momentos.

¿Cuáles son las emociones?

Las emociones más conocidas son:

MIEDO

Sentimos miedo o temor ante un peligro. Podemos evitar el peligro actuando con cuidado.



SORPRESA

Sentimos sorpresa o asombro ante una situación que no esperamos o cuando aparece algo de repente.



ENFADO

Nos sentimos enfadados o enojados cuando algo no nos gusta o cuando no conseguimos lo que queremos.



VERGÜENZA

La vergüenza o timidez aparece cuando estamos con personas desconocidas, ante situaciones nuevas o cuando sentimos que hemos hecho algo mal.



ALEGRÍA

Sentimos alegría y estamos contentos cuando conseguimos algo que queremos, nos dan una buena noticia, hacemos algo que nos gusta o estamos con nuestros amigos.



TRISTEZA

Sentimos tristeza o pena cuando perdemos algo querido, nos dan una mala noticia o nos tratan mal.



ACTIVIDADES: EXPLORO LAS EMOCIONES

BLOQUE 1: Sé cómo me siento

- ⇒ Actividad 1. El detective de las emociones
- ⇒ Actividad 2. El diccionario de las emociones
- ⇒ Actividad 3. El mural emocional
- ⇒ Actividad 4. La ruleta emocional
- ⇒ Actividad 5. El dado de las emociones

BLOQUE 2: Manejo mis emociones

- ⇒ Actividad 1. El termómetro emocional
- ⇒ Actividad 2. La caja del tesoro oculto
- ⇒ Actividad 3. El parte meteorológico emocional
- ⇒ Actividad 4. Las burbujas del autocontrol
- ⇒ Actividad 5. La táctica de la tortuga

BLOQUE 3: Sé cómo te sientes

- ⇒ Actividad 1. Me llamo y me gusta...
- ⇒ Actividad 2. El contestador
- ⇒ Actividad 3. ¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento?
- ⇒ Actividad 4. Expresiones faciales
- ⇒ Actividad 5. Adivinar emociones

BLOQUE 4: Manejo las relaciones

- ⇒ Actividad 1. Cuentacuentos
- ⇒ Actividad 2. El semáforo
- ⇒ Actividad 3. El tarro de las emociones
- ⇒ Actividad 4. Pensar, sentir, actuar
- ⇒ Actividad 5. Una mano llena de emociones

Actividad 1: El detective de las emociones

Buscamos fotografías de personajes, que expresen emociones en revistas, cuentos, páginas web, etc.



EMOCIÓN		¿CUÁNDO HAS SENTIDO ESA EMOCIÓN?
ALEGRÍA		
VERGÜENZA		
MIEDO		
ENFADO		
TRISTEZA		
SORPRESA		

APRENDO VOCABULARIO:

Alegría y felicidad

PARA LLEVAR A CASA:

Juega con tu familia:

Cuando estés viendo la tele, identifica las emociones de los personajes de una película.

Actividad 2: Diccionario de emociones

Hacemos una lista

de las emociones que conocemos y buscamos imágenes de esa emoción en revistas, periódicos, Internet, etc.

Elaboramos nuestro propio **diccionario**, escribiendo la emoción y pegando las imágenes en el cuaderno.



APRENDO VOCABULARIO:

Tristeza y pena

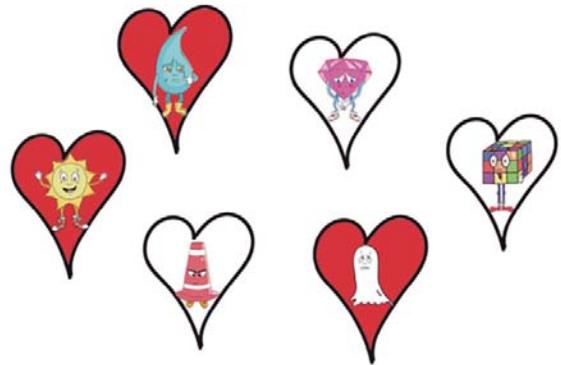
PARA LLEVAR A CASA:

Pon palabras o imágenes de emociones en la puerta del frigorífico o en otros lugares de la casa.

Actividad 3: El mural emocional

Hacemos un gran mural con las emociones que conocemos.

Podemos poner dibujos, imágenes o fotos.



APRENDO VOCABULARIO:

Gozo y satisfacción

PARA LLEVAR A CASA:

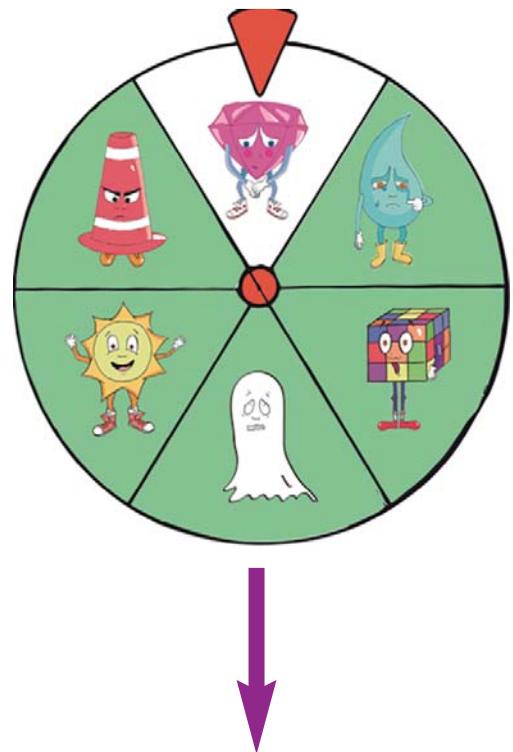
Construimos un mural para colocar en nuestra habitación con las emociones que hemos descubierto en diferentes momentos del día.

Actividad 4: La ruleta emocional

Construimos la ruleta.
Pon la flecha en el centro
y sujétala con una chincheta.

¡Haz girar la flecha!
¿En qué emoción se ha parado la flecha?
¿Cuándo has sentido tú esa emoción?

Representa con mímica una situación
en la que te has sentido como la imagen.



APRENDO VOCABULARIO:

Miedo y temor

PARA LLEVAR A CASA:

Jugamos en casa.
Elaboramos una ruleta emocional familiar.

Actividad 5: Dado de las emociones

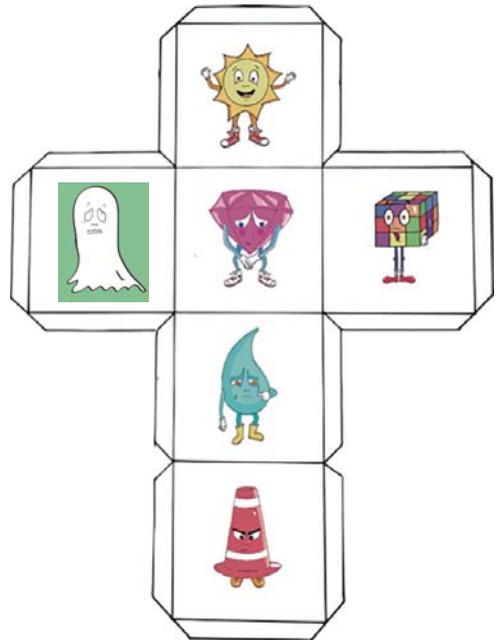
Hacemos un dado.

Puedes hacer el dado como el del dibujo,
dibujar tú las caras,
o poner fotos de tus compañeros.

Y ahora... ¡a jugar!

Tienes que poner cara de la emoción
que haya salido en el dado.

¿Alguna vez te has sentido así?



APRENDO VOCABULARIO:

Seguridad y soledad

PARA LLEVAR A CASA:

Jugamos al dado con nuestros familiares.

Actividad 1: El termómetro emocional

¡Vamos a medir nuestras emociones!

Imagínate que este termómetro puede medir cómo te sientes en cada momento.

Piensa:

¿Cómo te sientes ahora?



Si quieres, cuenta cómo te sientes a tus compañeros.

APRENDO VOCABULARIO:

Enfado y enojo

PARA LLEVAR A CASA:

Pon un termómetro en tu habitación y marca cómo te sientes cuando llegues de clase o de la calle.

Actividad 2: La caja del tesoro oculto

Mira dentro de la caja. ¿Qué tesoro has visto?

Haz un listado de tus cualidades positivas
¿Por qué eres único y especial?

¿Por qué los demás se encuentran bien contigo?



APRENDO VOCABULARIO:

Sorpresa y asombro

PARA LLEVAR A CASA:

Pregunta a tus padres
por qué eres único y especial.

Actividad 3: Parte metereológico emocional

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

Si quieres, cuenta como te sientes a tus compañeros.



Muy contento



Contento



Aburrido



Triste



Enfadado



Muy enfadado

APRENDO VOCABULARIO:

Aburrimiento y rabia

PARA LLEVAR A CASA:

Haz en tu habitación tu propio parte meteorológico en el que participen tus padres y hermanos.

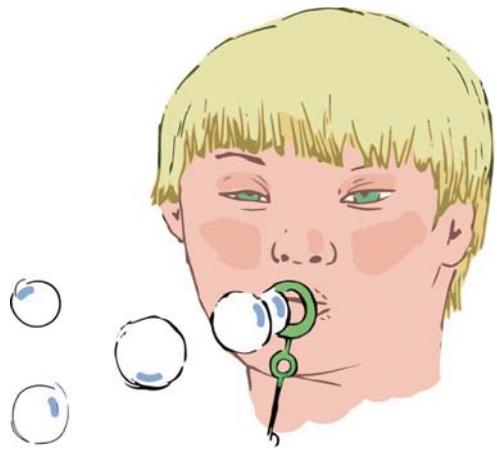
Actividad 4: Las burbujas del autocontrol

Hacemos pompas de jabón.

Comenzamos explotando y cogiendo las burbujas al ritmo de una música alegre.

Cuando se pare la música debemos quedarnos quietos, no podemos tocarlas, ni perseguir ni explotar las burbujas.

Repetimos el juego.



APRENDO VOCABULARIO:

Tranquilidad y calma

PARA LLEVAR A CASA:

Jugamos a las burbujas del autocontrol con nuestros padres y hermanos.

Actividad 5: La táctica de la tortuga

Había una vez una tortuga,
que cuando se sentía triste o enfadada
se metía en su caparazón
y contaba hasta 10.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después de contar hasta 10,
la tortuga estaba tranquila,
pensaba qué tenía que hacer,
y hacía lo que creía correcto.



APRENDO VOCABULARIO:

Vergüenza y timidez

PARA LLEVAR A CASA:

Cuando te enfades en casa
utiliza la táctica de la tortuga.

Actividad 1: Me llamo, me gusta

Escribe cosas de ti:

Me llamo:	
Me gusta:	
No me gusta:	
Se me da bien:	
Mi color favorito es:	
Mi mejor amigo es:	
Mi comida favorita es:	
Mi deporte favorito es:	
Necesito:	
Quiero ser:	
¿Algo más?	

Preséntate.

Pregunta a tu compañero y escribe:

Se llama:	
Le gusta:	
No le gusta:	
Se le da bien:	
Su color favorito es:	
Su mejor amigo es:	
Su comida favorita es:	
Su deporte favorito es:	
Necesita:	
Quiere ser:	
¿Algo más?	

Presenta a tu compañero.

APRENDO VOCABULARIO:

Entusiasmo y ternura

PARA LLEVAR A CASA:

Descubrimos qué nos gusta
a través de juegos, cuentos....

Actividad 2: El contestador

Nos sentamos en círculo.

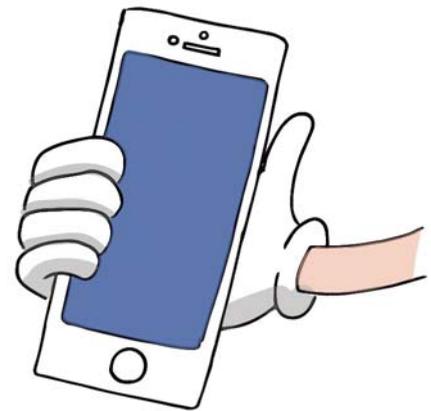
Llama al compañero
que está sentado a tu lado,
y como un contestador del móvil pregúntale:
¿Quién eres? y ¿Qué quieres?

¿Quién eres?

Contestamos diciendo nuestro nombre.

¿Qué quieres?

Contesta por qué estas allí
o algo que te gustaría conseguir.



APRENDO VOCABULARIO:

Orgullo y amor

PARA LLEVAR A CASA:

Cuando quieras conseguir algo en casa,
díselo a tus padres.

Actividad 3: ¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento?

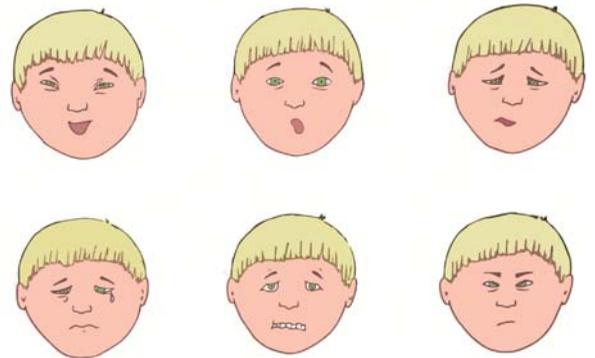
Aquí tenemos las caras de Dani.

Utiliza las caras de Dani para contestar:

¿Cómo estás hoy?

¿Cómo te sientes?

Si quieres, cuenta cómo te sientes a tus compañeros.



APRENDO VOCABULARIO:

Ilusión y cansancio

PARA LLEVAR A CASA:

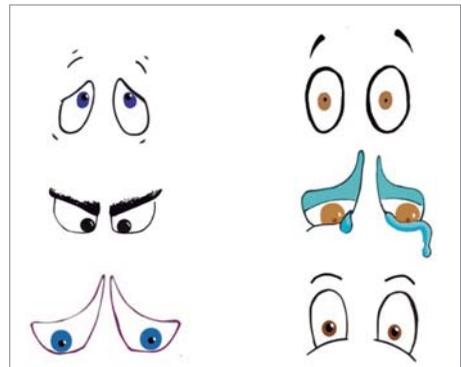
Podemos señalar las caras de Dani para decirles a nuestros padres cómo nos sentimos.

Actividad 4: Expresiones faciales

Jugamos a hacer mímica:

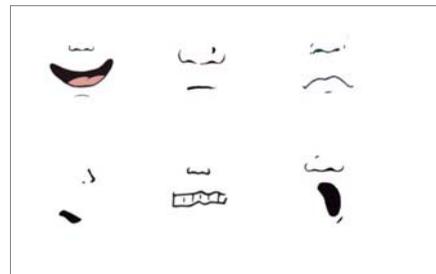
Pon una cara que exprese las siguientes emociones:

- Estoy triste
- Estoy alegre
- Estoy enfadado
- Tengo miedo
- Estoy sorprendido
- Siento vergüenza



Cuando estoy con mis amigos me siento...

Cuando me enfado con mis padres me siento...



APRENDO VOCABULARIO:

Satisfacción y serenidad

PARA LLEVAR A CASA:

Jugamos a hacer mímica.
Pon caras de diferentes emociones.

Actividad 5: Adivinar emociones

Vamos a representar con mímica y gestos (sin palabras) una situación que has vivido y la emoción que sentiste en ese momento.

Tus compañeros tienen que intentar adivinar cuál es la emoción que estás representando.



APRENDO VOCABULARIO:

Furia y pánico

PARA LLEVAR A CASA:

Jugamos poniendo diferentes caras y tus familiares deben adivinar las emociones que representan.

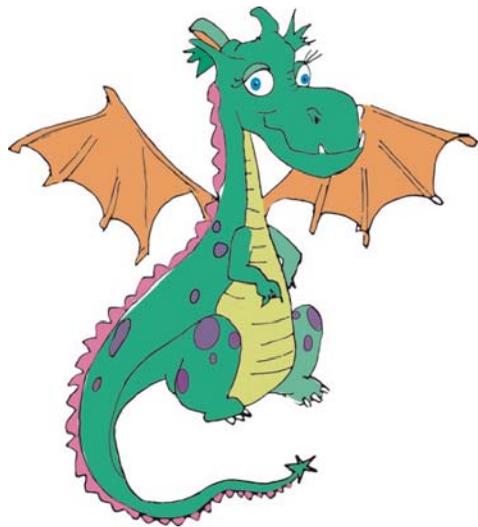
Actividad 1: Cuentacuentos

Escoge un cuento para leerlo en voz alta con tus compañeros:

- El Dinosaurio de Daniel
- Monstruo Triste, Monstruo Feliz
- La gran fábrica de las palabras
- El cazo de Lorenzo
- El león y el pájaro

Respondemos:

- ¿Cómo se llaman los personajes?
- ¿En qué lugar están?
- ¿Cómo se sienten?
- ¿Cómo actúan?
- ¿Cómo deberían actuar?



APRENDO VOCABULARIO:

Valentía y fortaleza

PARA LLEVAR A CASA:

Contamos un cuento y hablamos sobre él.

Actividad 2: El semáforo

En color verde:

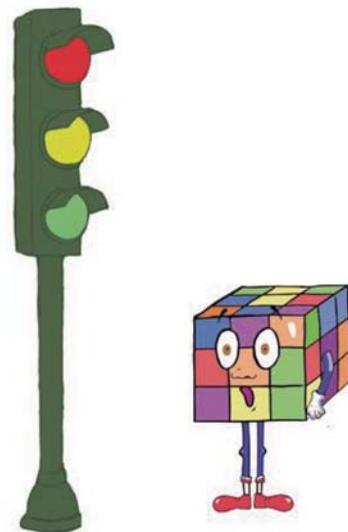
Conductas correctas, cosas buenas.
¿Cómo se sienten los demás con esas acciones?

En color amarillo:

Conductas molestas, no son conductas malas.
¿Cómo se sienten los demás con esas acciones?

En color rojo:

Conductas prohibidas, desagradables para otros.
¿Cómo se sienten los demás con esas acciones?



APRENDO VOCABULARIO:

Optimismo y pesimismo

PARA LLEVAR A CASA:

Hablamos de las diferentes emociones según los colores del semáforo: positivas, molestas y prohibidas.

Actividad 3: El tarro de las emociones

Escribe o dibuja en una hoja una buena noticia que te haya ocurrido esta semana.

Puedes explicarles a tus compañeros esa buena noticia y cómo te has sentido.

Introducimos la buena noticia en un tarro.

Hacemos un gran mural con todas las noticias al final de la semana.



APRENDO VOCABULARIO:

Simpatía y compasión

PARA LLEVAR A CASA:

Haz un tarro con tus padres y cada día ponéis lo que os haya ocurrido.

Actividad 4: Pensar, sentir, actuar

Situación	Pensamiento	Sentimiento	Acción
SITUACIÓN	¿Qué pienso?	¿Qué siento?	¿Qué hago?
Ejemplo: Estoy en un restaurante, y el camarero me mancha una camisa recién estrenada.	Se manchó mi camisa nueva. A mis padres no les va a gustar.	Rabia Nervios Tristeza ...	Controlo mi enfado. Hablo con mis padres.
Ejemplo: Estoy hablando y me interrumpen todo el tiempo.	No me gusta que me interrumpen	Enfado Tristeza ...	Les digo que me dejen hablar.



Situación	Pensamiento	Sentimiento	Acción
SITUACIÓN	¿Qué pienso?	¿Qué siento?	¿Qué hago?

APRENDO VOCABULARIO:

Terquedad y paciencia

PARA LLEVAR A CASA:

Siempre que estemos en una situación nueva debemos PENSAR, SENTIR Y ACTUAR.

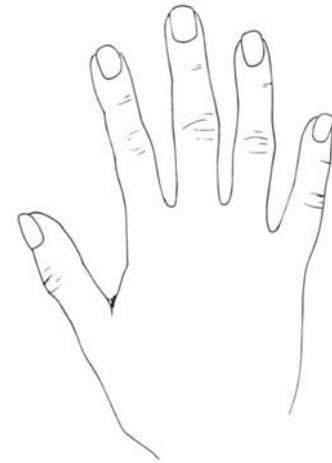
Actividad 5: Una mano llena de emociones

Hacemos un equipo.

Cada uno dibuja su mano en una hoja.

Pon en cada dedo
lo que te gusta de tu compañero.

Solo escribe cualidades positivas.
(Por ejemplo: es alegre, es un buen amigo).



APRENDO VOCABULARIO:

Empatía y generosidad

PARA LLEVAR A CASA:

Juega con tus padres y hermanos
a llenar vuestras manos de emociones.

¿CÓMO NOS RELAJAMOS?

QUIETOS COMO UNA RANA

La rana es un animal que puede quedarse muy quieto, mirando lo que pasa en el entorno, pero sin reaccionar y respirando con tranquilidad.

Nos tumbamos y cerramos los ojos y comenzamos a respirar como la rana.

Debemos estar quietos. Cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la boca con mucha tranquilidad.

PENSAR EN LO QUE NOS RODEA

Vas a recordar 5 cosas que has visto al volver a casa, o has visto con tus amigos o has visto con tu familia.

Cierra los ojos y piensa:

¿Qué cosas eran?

¿Dónde estaban?

¿Cómo eran?



EVALUACIÓN: ¿QUÉ HE APRENDIDO?

Al terminar cada actividad siempre nos preguntamos: ¿qué he aprendido?

Al responder a esa pregunta sabemos qué es lo que hemos aprendido ese día y de qué manera podemos después aplicarlo en nuestra vida diaria, en casa o en el colegio.

Tienes otras dos herramientas muy valiosas para saber lo que estás aprendiendo en el Programa de Educación Emocional, tu carpeta personal o portafolio y tu diario.

En el portafolio puedes recoger los materiales que estás utilizando en clase o en casa: tus fichas de trabajo, las tareas para casa, las fotografías y los dibujos.

Puedes también meter la Guía del Alumno a medida que la vayas completando. Y, si quieres, tu hoja de evaluación individual para que sepas lo que vas aprendiendo. El diario personal, a su vez, sirve para que apuntes cada día diferentes experiencias que has vivido y las emociones que has sentido.

EVALUACIÓN: ¿QUÉ HE APRENDIDO?

Para ayudarte, puedes responder siempre a estas cuatro preguntas:

¿Qué pasó?

¿Qué pensé?

¿Qué sentí?

¿Qué hice?

Puedes escribir todos los días o cuando te ocurra algo que quieras recordar, pero lo importante es que reflejes las emociones que has sentido y lo que te llevaron a hacer.

Si lo haces a menudo aprenderás poco a poco a regular tus emociones y a responder de la mejor manera posible a todo aquello que te ocurra.

FECHA:

DIARIO PERSONAL

¿Qué pasó?

Ejemplo: Me empujó un compañero

¿Qué pensé?

Ejemplo: Que no me había gustado

¿Qué sentí?

Ejemplo: Rabia

¿Qué hice?

Ejemplo: Enfadarme y empujarle yo

¿Qué podía haber hecho?

Ejemplo: Tranquilizarme, decirle que no me había gustado y que no lo hiciera más.

EVALUACIÓN: ¿QUÉ HE APRENDIDO?

OBJETIVO	Lo estoy aprendiendo ☹️	Conseguido 😊
Nombrar emociones		
Soy capaz de identificar la alegría en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Soy capaz de identificar la tristeza en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Soy capaz de identificar el enfado en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Soy capaz de identificar la sorpresa en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Soy capaz de identificar la vergüenza en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Soy capaz de identificar el miedo en una cara, una fotografía o un dibujo.		
Diferenciar emociones		
Diferencio la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa, la vergüenza y el miedo.		
Conocer algún sinónimo de las emociones (palabras que significan lo mismo)		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que alegría.		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que tristeza.		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que enfado.		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que sorpresa.		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que vergüenza.		
Conozco alguna palabra que significa lo mismo que miedo.		

OBJETIVO	Lo estoy aprendiendo ☹️	Conseguido 😊
Conocer algún antónimo de las emociones (palabras que significan lo contrario)		
Conozco alguna palabra que significa lo contrario que alegría.		
Conozco alguna palabra que significa lo contrario que tristeza.		
Conozco alguna palabra que significa lo contrario que enfado.		
Conozco alguna palabra que significa lo contrario que miedo.		
Reconocer emociones en mí: Puedo decir lo que siento en las siguientes actividades		
Termómetro emocional.		
Parte meteorológico personal.		
Semáforo.		
¿Cómo estoy hoy?		
Situaciones de la vida cotidiana.		
Reconocer emociones en los demás: Puedo decir lo que sienten otras personas en las siguientes actividades		
Adivinar emociones.		
Dado de los sentimientos.		
La ruleta emocional.		
Cuentacuentos.		
Situaciones de la vida cotidiana.		

EVALUACIÓN: ¿QUÉ HE APRENDIDO?

OBJETIVO	Lo estoy aprendiendo ☹️	Conseguido 😊
Aprender a relajarse: puedo relajarme en las siguientes actividades...		
Quieto como una rana.		
Relajación con palabras.		
Relajación con música.		
Relajación con imágenes.		
Expresar los sentimientos de forma gestual y corporal		
Puedo expresar la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa, la vergüenza y el miedo con gestos.		
Asociar el sentimiento a la situación en que se produce		
Puedo relacionar la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa, la vergüenza y el miedo con las situaciones en las que se producen.		
He aprendido a decir lo que me pasa y como me he sentido en ese momento.		
Controlar su conducta ante sentimientos que provocan inquietud		
Puedo controlar mi conducta ante sentimientos que me provocan inquietud.		
Cuando he estado nervioso ¿He controlado mi conducta?		
Empatizar con los sentimientos de los demás		
Puedo entender lo que sienten otras personas.		
¿Intentas entender los sentimientos de los demás?		

EMOCIONA-DOWN

Programa de educación emocional

PROYECTO EMOCIONES



www.sindromedown.net

www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asido · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Fundación Garrigou · Fundación Prodis · Sonrisas Down **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

