

MATEA Y SUS VANG

Emociones

*Areli E. Cabrera
Montes*



*Ilustrado por: Miguel A.
Martínez Celis*

MATEA, NANÚ Y SUS EMOCIONES

Cuento por Areli Elizabeth Cabrera Montes

Ilustraciones por Miguel A. Martínez Celis

Este cuento está creado con amor de parte del equipo Nanai "Centro de Desarrollo Infantil" con la intención de que nuestros pequeños aprendan y reconozcan el valor de sus emociones como parte de su formación integral.

Publicado en Guadalajara, Jalisco.

Conoce a los personajes:

Matea:

Es una pequeña muy alegre, le gusta mucho hablar, expresarse y conocer a los demás.

El nombre de Matea desglozado hace referencia a las emociones básicas:

M iedo

A legría

T risteza

E nojo

A mor



Nanú:

Es un niño indígena de origen Quechua. A Nanú le encanta escuchar a los demás, por ello es que siempre está atento a lo que le sucede a sus amigos.



Matea es una niña que le encanta jugar y platicar en el recreo con su amigo nanú.



Pero el día de hoy fue un día muy extraño para Matea, ella no tenía ganas de jugar con sus amigos; sólo quería estar sentada y prefería estar sola.



-¿Qué tienes? -Preguntó Nanú. -¿Por qué no quieres jugar?



- ¡No sé lo que me está pasando, Nanú! -Contestó Matea. - Cuando me siento feliz, enojada, triste, amorosa o con miedo mi cuerpo se mueve y se siente de una manera extraña.

- Ay, Matea, no te preocupes; yo sé lo que te pasa y te lo explicaré. - Exclamó Nanú con una sonrisa. -Sólo es parte de las reacciones y sensaciones de nuestro cuerpo cuando tenemos una emoción.

-¿Tú sabías que las emociones vienen acompañadas de reacciones corporales?



- No, pero ¿qué es una reacción, Nanú? -
Preguntó Matea con curiosidad.

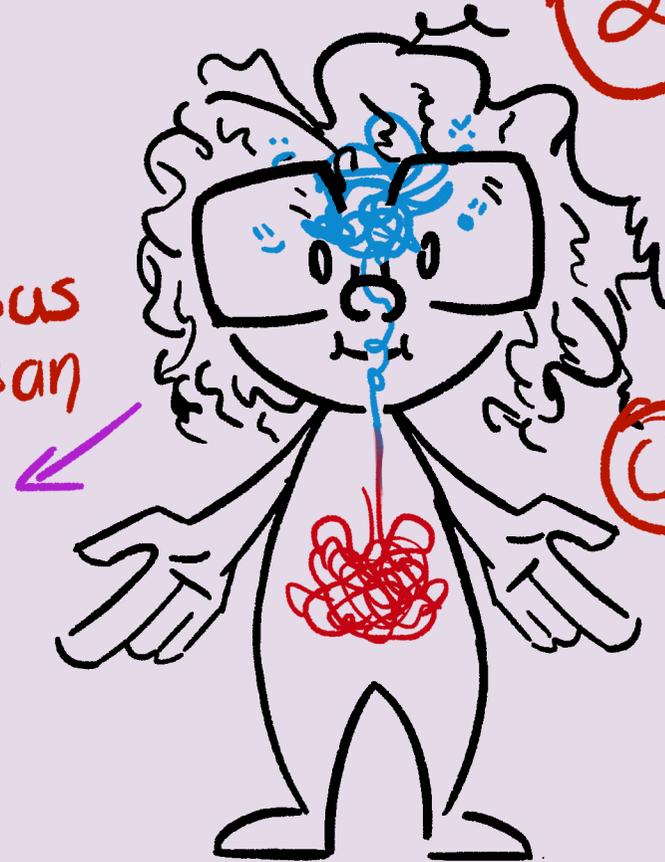
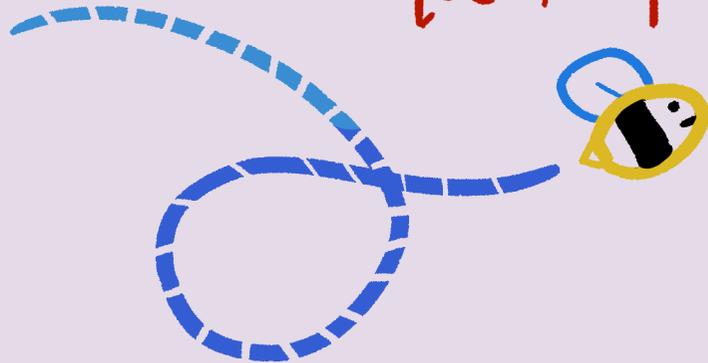
- Las reacciones son movimientos
involuntarios que tenemos dentro y fuera de
nuestro cuerpo. - Respondió Nanú - Por
ejemplo...





- Cuando a ti te pasa algo se crea un pensamiento dentro de tu cabeza. - Explicó Nanú. - Y ese pensamiento nos provoca una **reacción** en nuestro cuerpo, que es lo que sientes tú cuando tienes miedo, alegría, tristeza, enojo o amor.

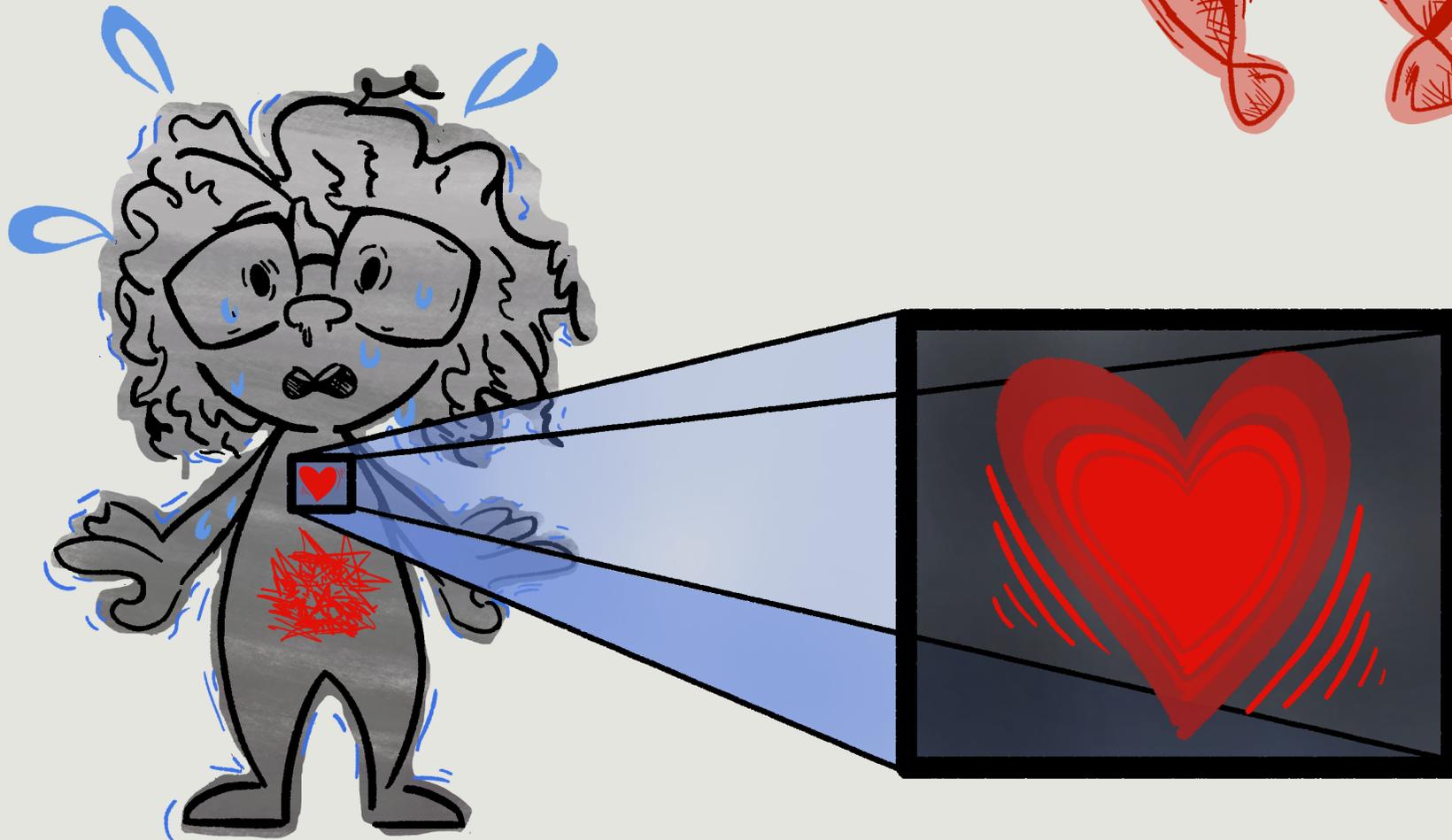
① Las cosas que nos pasan



② Nos produce un pensamiento

③ Y provoca una reacción emocional

- Cuando tenemos miedo nos comienza a doler el estómago, el corazón comienza a latir más rápido, nuestro cuerpo puede sentirse muy duro y comenzamos a sudar.



- Cuando sentimos alegría se nos forma en nuestra cara una gran sonrisa en donde mostramos nuestros dientes, comenzamos a reír y sentimos como si nuestro pecho creciera cada vez más.



- Cuando nos sentimos tristes nos comienzan a salir gotitas pequeñas de nuestros ojos, a esas se les llama "lágrimas", también se puede sentir como si nos estuvieran apretando el pecho, o respiramos haciendo pequeñas pausas, además podemos sentir dolor en nuestra espalda o en alguna parte del cuerpo.



- Cuando nos enojamos experimentamos sensaciones y reacciones muy feas, nuestra respiración es muy rápida, la mandíbula puede llegar a sentirse dura, comenzamos a sudar y nos pueden dar dolores de cabeza.



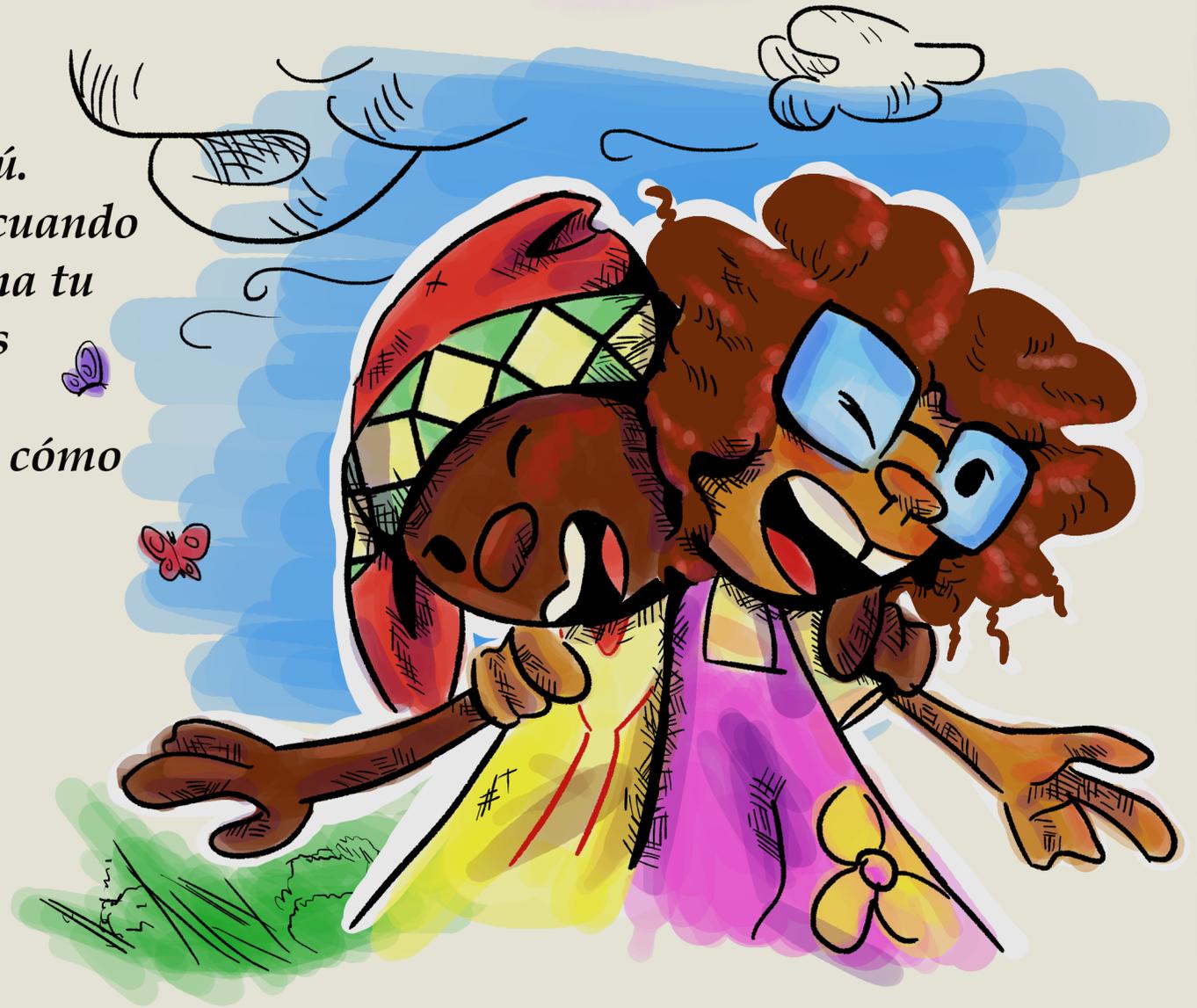
- Y por último el amor... Cuando sentimos amor es lo mejor que nos puede pasar, es como si nuestro corazón se llenara de mucha luz, lo podemos sentir y notar en todo nuestro cuerpo; los labios, los brazos, la piel, las manos, y en el estómago podemos sentir como si tuviéramos mariposas dentro de nosotros



- ¡Wow! - Respondió Matea con asombro. - ¿Entonces todo lo que siento en mi cuerpo es normal cuando tengo alguna de esas emociones?



- ¡Así es Matea! -Rió Nanú.
- Lo mejor de todo es que cuando
tú conozcas cómo reacciona tu
cuerpo con cada una de las
emociones, será más fácil
decirnos cómo te sientes y cómo
podemos ayudarte



Dibuja tu personaje favorito

¡Aprendamos Juntos!

1. *¿Cuántos personajes tiene este cuento?*

2. *¿De qué trata el cuento?*

3. *Anota el nombre de la emoción correspondiente a cada letra del nombre de Matea.*

M

A

T

E

A

¡Recuérdalo!

La emoción es un impulso que mueve a la persona a actuar.



Matea, Nanú y sus emociones.

Matea presenta distintas emociones, sensaciones y reacciones dentro y fuera de ella, ella cree que esto que le sucede es malo y prefiere alejarse de sus amigos.

Nanú, su amigo, está preocupado por ella y la ayudará a conocer y distinguir distintas formas en que nuestro cuerpo tiene reacciones y sensaciones ante una emoción.



Desarrollo Infantil