laCardio KIDS

Fundación Cardioinfantil | laCardio

Edad: 12 a 14 años

¡EMOCIONES Y LATIDOS!

Piensa cómo las emociones afectan tu corazón. Completa cada frase con la emoción que corresponde a la situación ilustrada. ¡Descubre cómo reacciona tu corazón!

Materiales

- Lápiz
- Hoja descargable con las situaciones y frases incompletas
- Ganas de aprender y reflexionar sobre cómo las emociones afectan tu corazón

¿Cómo funciona?

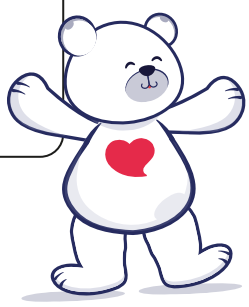
Mira las situaciones que acompañan cada frase y completa con la emoción que sientes en esa situación.
Ejemplo:
Situación: Vas a presentar un examen importante.
Frase incompleta: "Durante un examen, mi corazón siente _____."
Posible respuesta: "nervios" o "estrés".
Situación: Estás jugando fútbol con tus amigos.
Frase incompleta: "Al hacer deporte, mi corazón late _____."
Posible respuesta: rápido.

Situación 1 : Estás a punto de hablar en público frente a tu clase.
Frase incompleta : "Antes de hablar en público, mi corazón se siente _____."
Posible respuesta : "nervioso" o "acelerado".

Qué puedes hacer:
Respira hondo. Inhala contando hasta 4, mantén el aire en tus pulmones 4 segundos y luego exhala lentamente contando hasta 4. Hazlo tres veces. Esto ayudará a que te sientas más tranquilo.

Situación 2 : Te relajas después de un día agotador.
Frase incompleta : "Cuando me relajo, mi corazón late _____."
Posible respuesta : "tranquilo" o "lento".

Qué puedes hacer:
Busca un lugar cómodo donde puedas estar tranquilo, escucha música o haz un dibujo sobre cómo te sientes.

Situación 3 : Vas a reunirte con un amigo que no has visto en mucho tiempo.
Frase incompleta : "Cuando estoy emocionado por ver a alguien, mi corazón late. Posible respuesta: Rápido.

Qué puedes hacer:
Si te sientes muy emocionado, tómate un momento para respirar profundo y luego exprésale tu alegría. Puedes decir algo como: "Estoy tan feliz de verte, te extrañé mucho."