



# ESPACIOS DE CALMA MANDALA DE LAS EMOCIONES

Frente al coronavirus, #SomosAyuda

#SomosAyuda  
#VoluntariadoAeA



Pinta la mandala con diferentes colores: ¿qué color asocias a cada emoción? Después, escribe detrás situaciones que te hagan sentir así.

Coméntalas luego con tu familia.



## ¡Emociónate y expresa tus sentimientos!

Si no conoces el significado de alguna emoción, búscalo en u diccionario o en internet. ¡No te quedes con las básicas!

- Amor:
- Tristeza:
- Frustración:
- Decepción:
- Felicidad:
- Odio:
- Ilusión:
- Euforia:
- Tensión:
- Preocupación:
- Orgullo:
- Ira:
- Placer:
- Nostalgia:
- Ternura:
- Paz:
- Nervios:
- Incomprensión:
- Miedo:
- Aburrimiento:
- Dolor:
- Soledad:
- Tranquilidad:
- Sorpresa:
- Optimismo:
- Vergüenza:
- Timidez:
- Incerteza:
- Diversión:Pasión:
- Pena:
- Malhumor:
- Calma:
- Estrés:





**#SomosAyuda**  
**#VoluntariadoAeA**

 **Ayuda en  
Acción**