

Emoción

Sentirse emocionado puede ser una sensación estupenda. Sucede cuando uno anhela muchísimo que ocurra algo o está disfrutando algo plenamente. A veces es una emoción tan grande que te hace sentir cosquillas en el estómago.



Estrategias para cuando estés emocionado:

- Gritar en voz alta palabras como "Yupi", "Yey", "Oooo"
- Sonríe hasta que muestres todos los dientes.
- Analiza si sientes mariposas en el estómago o más bien son como burbujas o juegos artificiales.
- Explícale a la gente a detalle por qué te sientes tan emocionado, así puedes compartir tu emoción.
- Inventa un "baile de la emoción"
- Salta lo más alto que puedas como si fueras a tocar el cielo.
- Aplauda a gran velocidad.
- Haz un dibujo que represente lo que es para ti estar muy emocionado. Compártelo con los demás.