

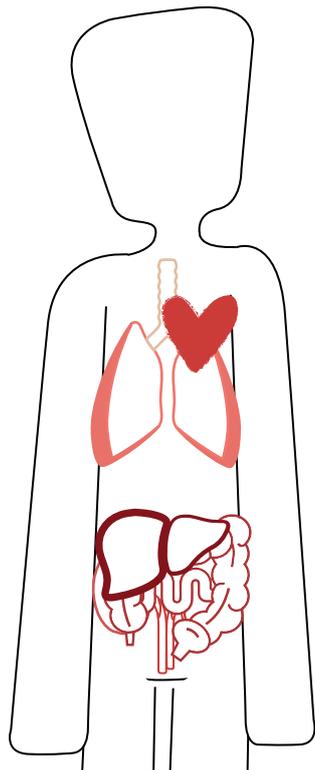
# EL APARATO EMOCIONAL

hugger  
island

Tu cuerpo es un instrumento donde las emociones se manifiestan. Conociendo las partes del cuerpo que se conectan para que esto pase, puedes ser consciente de porqué se manifiestan y de lo que está pasando en tu mente. El autoconocimiento es vital para ponerle inteligencia a las emociones y convertirlas en algo útil para protegerte, comunicarte o dormir mejor.

Sistemas que hacen parte de tu aparato emocional:

- El sistema nervioso
- El sistema cardio pulmonar
- El sistema hormonal
- El sistema músculo esquelético
- El sistema digestivo
- El sistema sensorial
- El sistema perceptivo



## TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

- Los conceptos básicos de un nuevo sistema humano: "El aparato emocional"
- La interacción de sistemas en el cuerpo que ayudan a hacerte más fuerte, reflexionar o estar tranquilo.
- Las partes del cuerpo donde se manifiestan las emociones, para que conozcas qué sientes realmente, porque a veces, las emociones se mezclan y es difícil entender qué pasa adentro.
- Lo que sientes en tu cuerpo y el de los pequeños, para anticipar y liberar mejor la emoción. Además de saber cómo llega la emoción al cuerpo y también, cómo se va de él.

## PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.

Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

Puedes hablar de los momentos en los que hayas usado tus músculos para expresar una emoción con un golpe, un rayón, una caricia o un abrazo. De cuando sientes el corazón en la barriga... ¿A ti se te acelera el corazón del cerebro? ¿Cuándo te ha pasado?

Háblale de cómo se relaciona la respiración, los músculos y los huesos cuando tiene rabia, se le agita la respiración, se pone rojo y quiere golpear, gritar o incluso llorar. Te ayudará poner ejemplos divertidos de situaciones importantes que te hayan pasado con las emociones en partes de tu cuerpo.

Lo importante de reconocer el aparato emocional es que te ayuda a identificar el cuerpo como un instrumento para liberar las emociones. Puedes darle ejemplos de cómo liberar la rabia utilizando su cuerpo, con un grito, un golpe sobre alguna superficie segura, con una conversación, descansando, durmiendo o tomando decisiones que distraigan la mente.



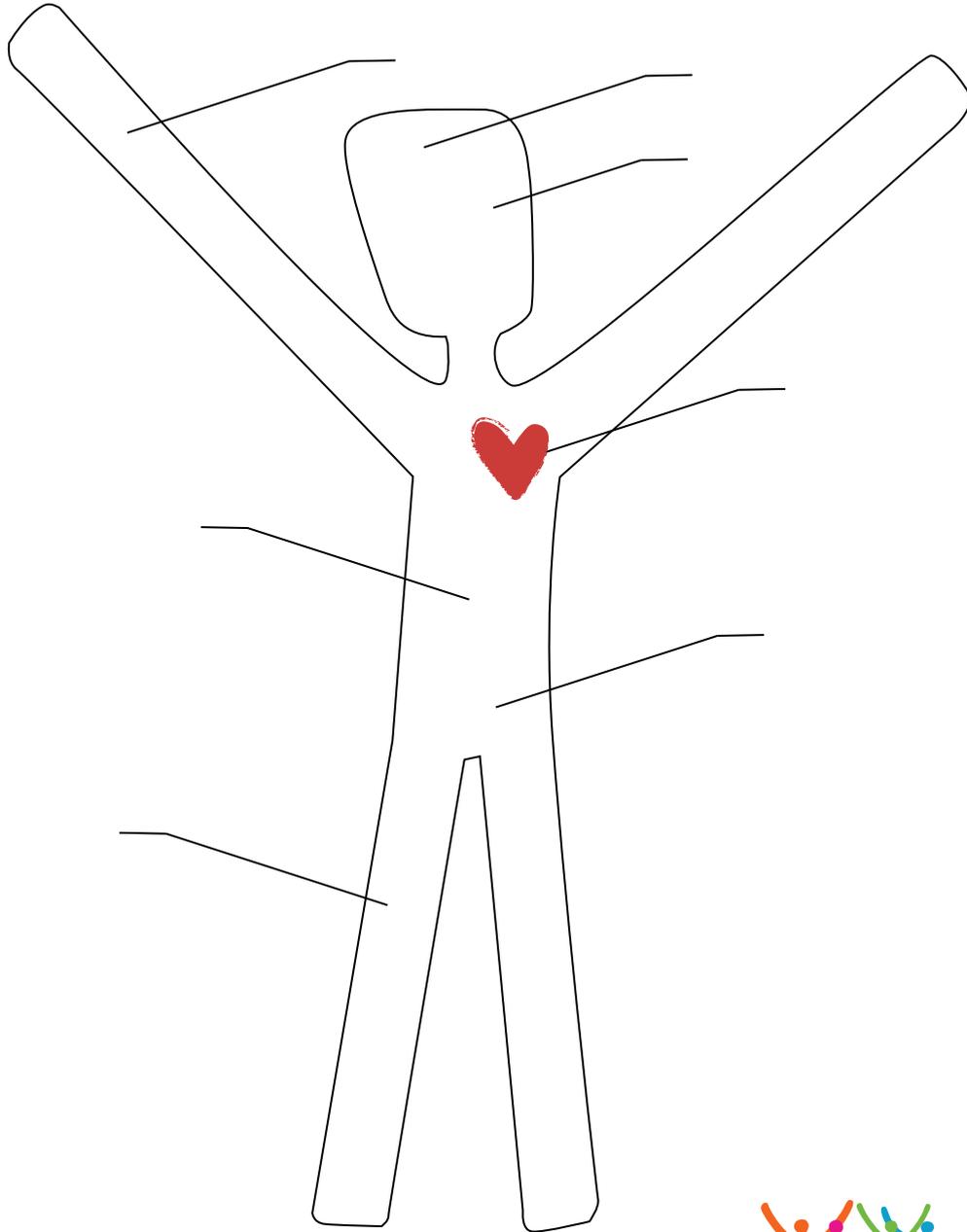
En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿Cuáles son los superpoderes de las emociones? 0:19
- ▶ ¿Qué es el aparato emocional? 1:25
- ▶ La interacción de los sistemas en el aparato emocional 1:58
- ▶ ¿Qué es una emoción? 3:15

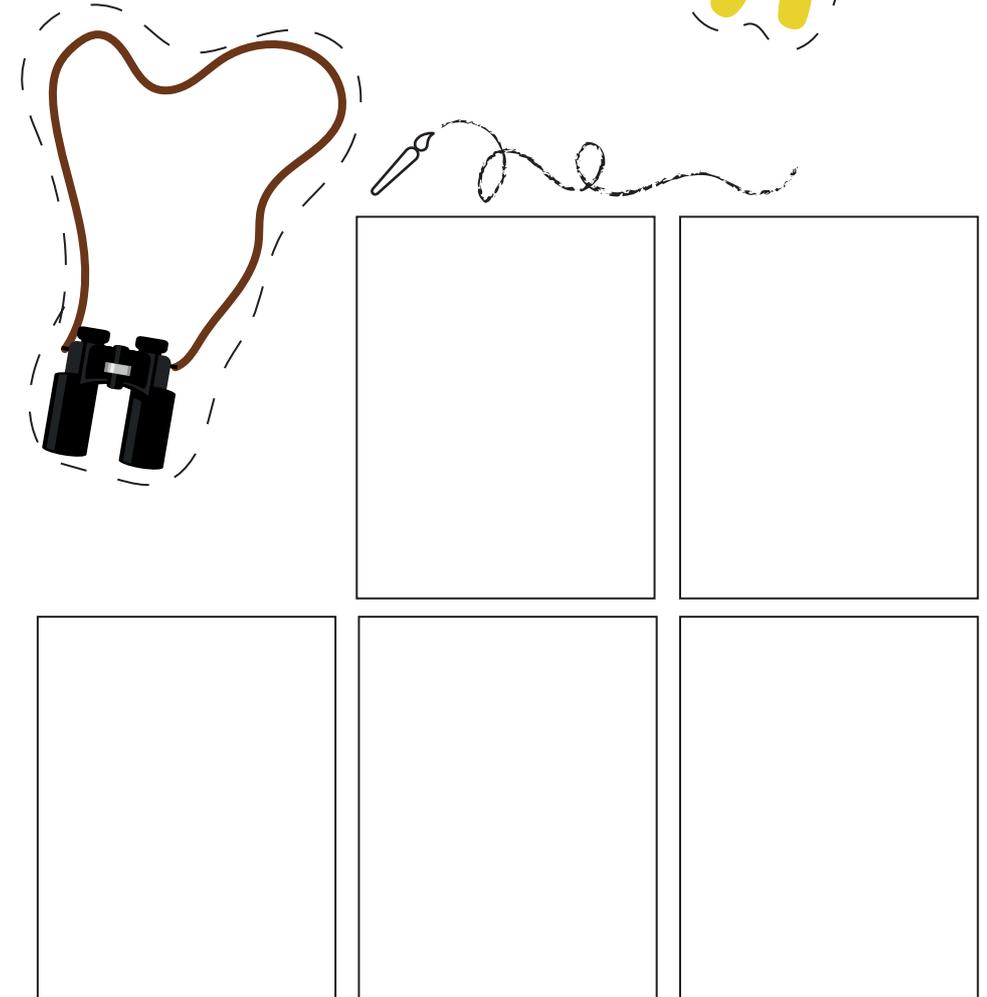
# JUGUEMOS EN LA ISLA:

Dibuja tu aparato emocional.

Escribe los sistemas que se relacionan con el aparato emocional.



¡Estás a punto de comenzar una nueva aventura! ¿Qué empastrarías en la maleta? ¿Algún sombrero, linterna, algún dulce en especial? Recorta la figura o dibuja lo que necesitarías.



Colorea como tu espíritu aventurero se va acercando a la isla de los Abrazadores y conocer uno de ellos.

