

## EMOCIONES (CELOS) ( TEA, nivel I)

- ✓ Las emociones son lo que sentimos en algunos momentos. Hay emociones positivas y negativas.

Las negativas son emociones destructivas que he de aprender a manejar como:

- Pena
- Enfado
- Celos
- Rabia

- ✓ Los celos son una emoción normal en las personas, pero destructiva porque me hace daño, me



hace sentir incómodo etc. sobre todo, a mí.

- ✓ Cuando siento celos me siento muy enfadado y pienso cosas que me asustan.
- ✓ Los celos me hacen creer que mi madre y mi padre quieren más a mi hermano que a mí. Pero eso es **mentira**.



## Los padres quieren a todos sus hijos igual.

- ✓ Cuando yo era pequeño papá y mamá tenían que estar más tiempo conmigo, porque había muchas cosas que no sabía hacer.
- ✓ Eso es lo que pasa con mi hermano ahora.
- ✓ Yo ya soy mayor y es estupendo, porque puedo hacer muchas cosas solo.
- ✓ Los hermanos mayores somos como héroes para nuestros hermanos pequeños.
- ✓ Ahora que sé que para mi hermano soy como un **un héroe**, puedo relajarme y dejar de molestarle o sentir celos hacia él.
- ✓ Quiero mucho a mi hermano y **SÉ** que él también me quiere mucho a mí.
- ✓ Que mis padres le hacen más caso a él, ahora, porque no sabe hacer casi nada todavía.

- ✓ Es tan pequeño que será divertido enseñarle cosas, como hacen los hermanos mayores con sus hermanos pequeños.
- ✓ Así mamá y papá estarán muy contentos conmigo y para mi hermano seré **su héroe preferido.**



- Aurora Garrigós- dibujos de Cliparts e imagen de [ErikaWittlieb](#) en [Pixabay](#)