

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son mecanismos que nos sirven para reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados y que funcionan de manera automática. Son impulsos para actuar. Su función consiste en ayudarnos a adaptar nuestro organismo al entorno que nos rodea.

Algunas de las reacciones son innatas y otras pueden adquirirse.

Existen seis categorías básicas de emociones: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza. No hay emociones buenas o malas.

Hay tantas reacciones emocionales como personas, ya que dependen de las experiencias, aprendizajes previos y situación concreta; por tanto, todas son válidas.

Todos necesitamos que se nos enseñen estrategias para enfrentarnos a las experiencias de la vida y manejar nuestra respuesta a estas experiencias de la mejor manera. Es de particular importancia que la educación emocional esté presente desde que somos pequeños y desde el inicio de nuestro desarrollo como personas.

El ritmo acelerado del día a día, las exigencias del trabajo o la gestión del hogar pueden llevarnos a vivir con cierto estrés. Y es importante aprender a gestionarlo para reducir su intensidad, ya que un elevado estrés mantenido durante mucho tiempo puede alterar nuestra salud emocional y generar conductas nocivas.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "O" súmelas todas y anote el resultado:

2. Ordenar los pasos que debemos seguir para hacer la compra semanal:

(Ordenar desde el 1 hasta el 10, debemos tener en cuenta el orden que seguimos).

- ___ Salir de casa
- ___ Confeccionar la lista
- ___ Pagar la compra
- ___ Meter la compra en el carrito
- 1 Planificar el menú semanal
- ___ Transportar la compra a casa
- ___ Llegar al supermercado
- ___ Repasar la despensa
- ___ Colocar la compra en casa
- ___ Comprar los productos de la lista

3. Fíjarse bien en los números y contestar a las preguntas:

7126 269 6205 3654 102 780 603

2140 8054 2698 369 157 5885

5478 216 469 6258 3698 296

8054 9658 1547 6985 257

¿Qué número se repite?: _____

¿Cuál es el más alto?: _____

¿Cuál es el más bajo?: _____

¿Cuál es capicúa? (Lese igual de derecha a izquierda que de izquierda a derecha): _____

Sumar el tercer número de la primera fila con el segundo de la cuarta fila: _____

Restar el primer número de la tercera fila con el último de la primera fila: _____

4. Escribir palabras que empiecen por **TRA-**:

(Lembrede que non valen os derivados, se poñemos Traballo, non podemos poñer traballador nin traballar).

5. Colorear los cuadros donde aparecen las letras A, B, C, D, E, F, G, H e I. Luego escribir la frase que aparece:

A	A	A	N	B	B	B	N	C	C	C	N	D	D	D	N	E	E	E
F	L	L	L	F	L	L	L	F	L	F	L	F	L	L	L	F	L	L
G	G	G	R	G	G	G	R	G	R	G	R	G	G	G	R	G	G	G
H	O	O	O	O	O	H	O	H	O	H	O	H	O	O	O	O	O	H
I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I	V	I	I	I

6. Escribir en los espacios vacíos los números que faltan entre 1275 y 1304.

(Podemos ir pensando por orde os números dende 1275 e ir tachandoos, o que non estea xa o escribimos nas liñas do final).

1275 1279 1291 1297 1277 1301 1281 1295 1287 1294

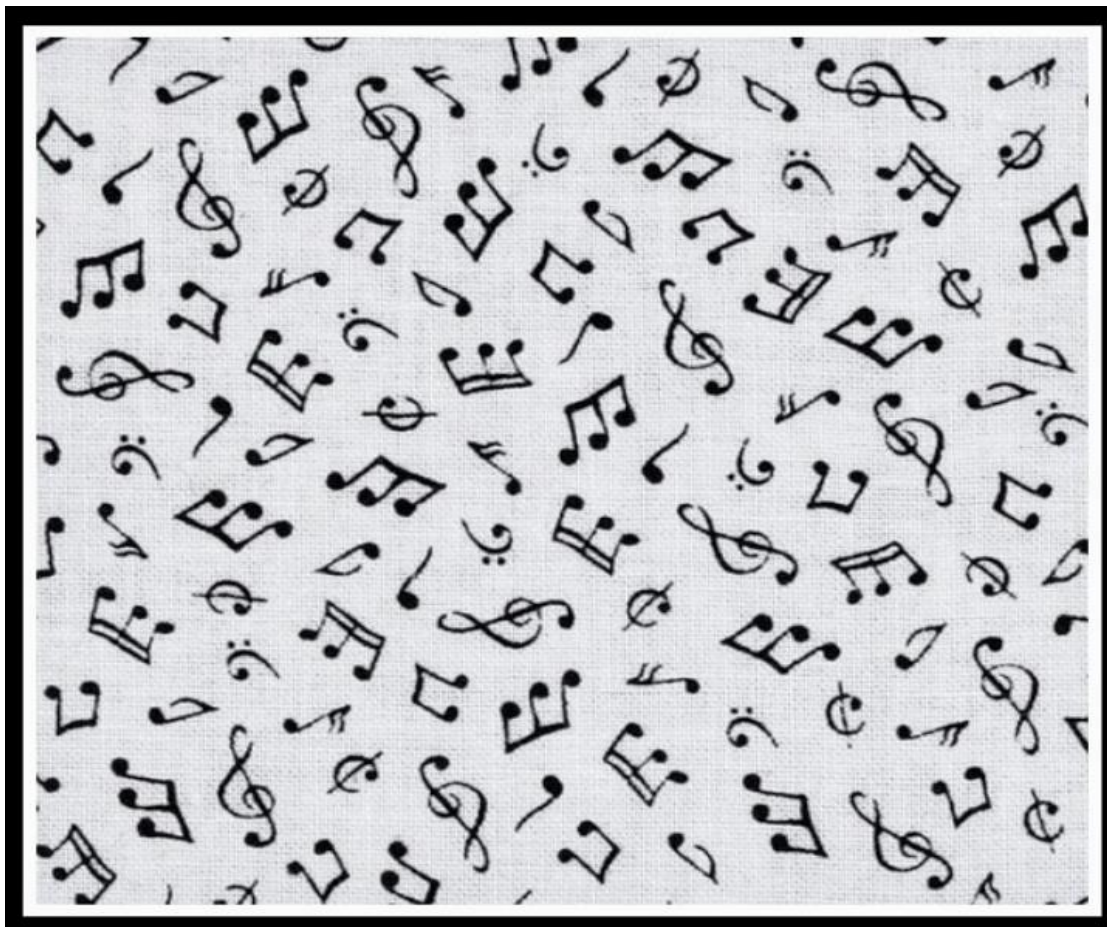
1289 1303 1276 1288 1298 1284 1293 1304 1299 1282

1278 1300 1290 1286 1280 1292 1283 1285 _____

7. Escribir profesiones que terminen en **-ERA**, por ejemplo PELUQUERA.

8. ¿Cuántas claves SOL hay? _____

(Esta é a clave que debemos buscar ).



9. Ahora recordar y escribir nombres de instrumentos musicales:

10. Ordenar y formar una frase. (Hoxe é un pouco complicada, pero imos a intentalo).

esperes túa chegue por Non traballa levántate a a que oportunidade, e ela.
