

# Programa educativo **Vivir en Salud**

Fundación  
**MAPFRE**

OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE

VIVIR  
EN  
SALUD

Sandi Sonrisas



## ALEGRÍA

Con ella nos sentimos felices, nos ayuda a hacer amigos y sirve para saber que las cosas van bien:  
**¡A seguir haciéndolas así!**

Edi Enfados



## RABIA

Aparece cuando algo no es como nos gustaría, pero es muy útil para defendernos y cambiar situaciones difíciles: **¡Ánimo!**

Mati Miedos



## MIEDO

Con él nos asustamos cuando sentimos que algo es peligroso, por eso nos ayuda a actuar con precaución: **¡Cuidado!**

Toti Tristeza



## TRISTEZA

Aparece cuando algo nos da pena y necesitamos llorar o averiguar qué es lo que no va bien, pero es genial para desahogarnos y pedir ayuda:  
**¡Poco a poco!**

# LOS EMONSTRUITOS

Es muy importante que sepas identificar las emociones porque así sabrás cómo te sientes y también serás capaz de reconocer cómo se sienten los demás y ayudarles cuando lo necesiten.

Con la colaboración de:



CONSEJO COLEF  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA