



## Anexo I. Monstruos de colores

Amor



Rabia



Miedo



Alegría



calma



Tristeza



Anexo II. Situaciones que desencadenan emociones

## ¿Cómo te sientes cuando lees un cuento, escuchas música, pintas o juegas con tus juguetes?



Imagen en Freepik realizada por [brgfx](#).  
Escuchando música. ([Licencia Freepik](#)).



Imagen en Freepik realizada  
por [studio4rt](#). Pintando.  
([Licencia Freepik](#))

## ¿Cómo te sientes cuando juegas con tus amigos en el parque?



Imagen en Freepik realizada por [brgfx](#). Escuchando música. ([Licencia Freepik](#)).

## ¿O cuándo celebras con tus amigos tu cumpleaños?



Imagen en Freepik realizada por [pikisuperstar](#). Cumpleaños. ([Licencia Freepik](#)).

## ¿Cómo te sientes cuando te despiertas con una pesadilla?

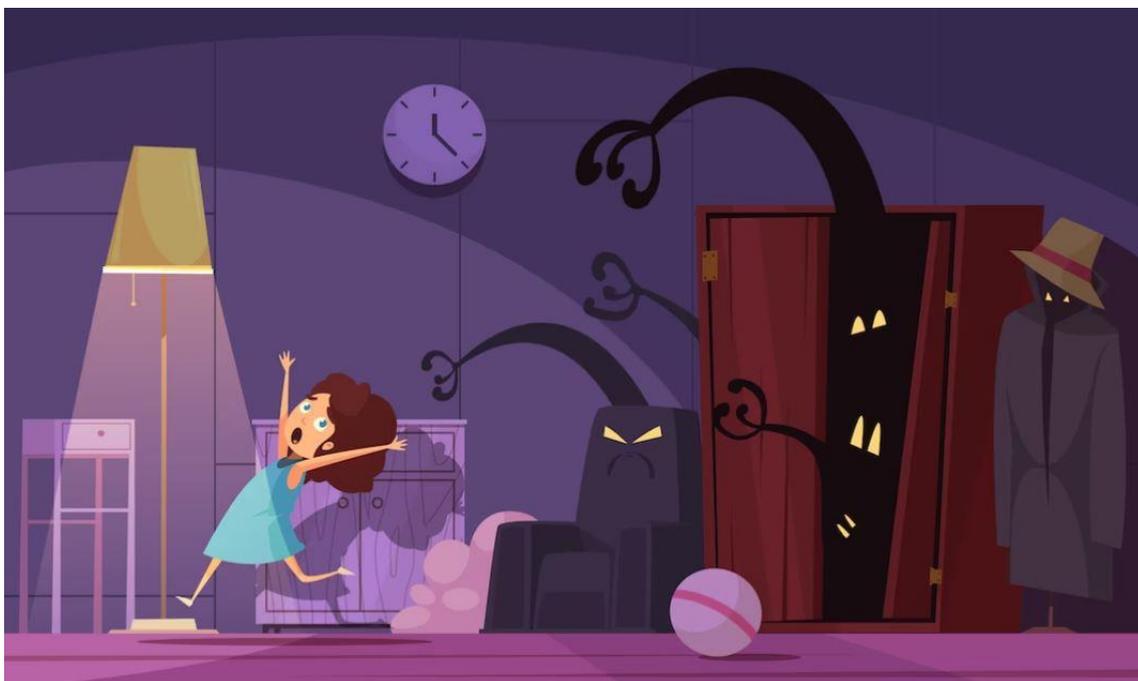


Imagen en Freepik realizada por [macrovector](#). Pesadilla. ([Licencia Freepik](#)).

## ¿Cómo te sientes cuando un niño te dice que no puedes jugar con ellos?



Imagen en Freepik realizada por [brgfx](#). No juegan. ([Licencia Freepik](#)).

## ¿O cuándo se ríen de ti?

**STOP BULLYING**  
PHYSICAL • VERBAL • SOCIAL • CYBER



Imagen en Freepik realizada por [pikisuperstar](#). Riéndose. ([Licencia Freepik](#)).

[Atribución.](#)

## ¿Cómo te sientes cuando discutes con alguien?



Imagen en Freepik realizada por [brgfx](#). Discusión. ([Licencia Freepik](#)).

## ¿O cuándo no consigues algo que quieres?

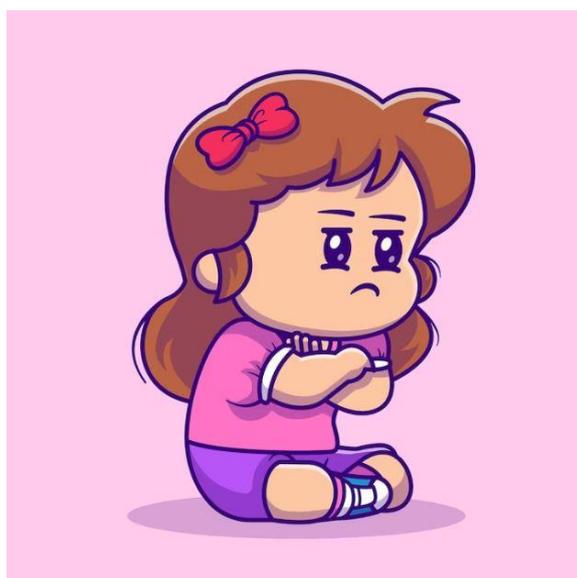


Imagen en Freepik realizada por [catalyststuff](#). Frustración. ([Licencia Freepik](#)).

**¿Cómo te sientes cuando alguien a quien quieres te da un abrazo?**



Imagen en Freepik realizada por [brgfx](#). Abrazo. ([Licencia Freepik](#)).

## Anexo III. Cuento motor 1: Yoga y emociones

Muchas veces no sabemos identificar lo que nos pasa, ni lo que sentimos. Estamos hechos un lío (*postura del águila*)



Por eso es importante, sentarse, respirar y poner en orden nuestras emociones (*postura básica de respiración*).



La ALEGRÍA es una emoción maravillosa. La sonrisa y la risa la caracterizan. Te sientes muy bien (*postura del mono*).



Pero valoraremos mucho más los momentos de alegría, si también tenemos momentos de TRISTEZA. Cuando estás triste, quieres estar solo, te escondes y no te apetece hacer nada (*postura del ratón*).



Y a veces la tristeza se convierte en ENFADO porque no te gusta lo que está pasando en ese momento. O algo te parece injusto, sientes que algo rojo arde dentro de ti y tienes ganas de descargar esa rabia: ¡ARGHHHHH! rujes como un león (*postura del león*).



Pero cuando eres capaz de descargar la rabia, sin hacer daño a los demás, te sientes poderoso como un tigre (*postura del tigre*).



Y muy importante, te sientes en CALMA, tranquilo y ligero como las hojas verdes de un árbol. Respiras poco a poco, profundamente. Te sientes en paz (*postura del árbol*).



Pero de nuevo, puede invadirte el MIEDO. Miedo a la oscuridad, a que a las personas que quieres les pase algo malo...te escondes, te sientes pequeño, crees que no serás capaz de superarlo, quisieras escapar y correr (*postura del perro*).



Recuerda que siempre tendrás a alguien que te puede ayudar, que te da cariño y AMOR (*postura del árbol en pareja*).

Pero siempre ten en mente que tú eres capaz de superar cualquier cosa que se te presente (*postura del guerrero*).



## Imágenes:

Postura del águila: <https://pixabay.com/es/illustrations/yoga-pose-meditaci%c3%b3n-zen-piernas-2566556/>

Postura básica de respiración: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del mono: <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/21380594-yoga-chico-icone>

Postura del ratón: [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

Postura del león: [Lindo león rugiendo dibujos animados vector icono ilustración animal naturaleza icono concepto aislado premium plano | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

Postura del tigre: [Mujer practicando yoga en mat | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

Postura del árbol: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del perro: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

Postura del guerrero: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

## Anexo IV. Ficha “perro” y escala gráfica



## El perro

Imagen extraída de: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

<b>Colocación de CABEZA</b>	
<b>Colocación de BRAZOS</b>	
<b>Colocación de PIERNAS</b>	
<b>CONCENTRACIÓN Y RESPIRACIÓN</b>	

## Anexo V. Ficha “serpiente” y escala gráfica

### La serpiente



Imagen extraída de: [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

<b>Colocación de CABEZA</b>	
<b>Colocación de BRAZOS</b>	
<b>Colocación de PIERNAS</b>	

**CONCENTRACIÓN  
Y RESPIRACIÓN**



**INTERPRETACIÓN**



## Anexo VI. Cuento motor 2: “El granjero Jero”

Bienvenidos a este cuento del granjero Jero.

Cada mañana, Jero el granjero, se pone su gran sombrero y va a cuidar de sus animales con gran esmero.



Bien tempranito, le recibe un ave territorial, que muestra su poderío y dominancia musical. ¿Quién es? ¡El GALLO!

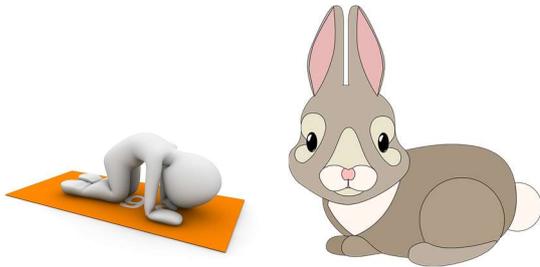
El gallo canta al amanecer, a mediodía y también al atardecer. Quiere mostrar su lugar y a las hembras gustar.

Después de decir al gallo “hola” se dirige a un animal con gran cola. ¿Quién? ¡El CABALLO!

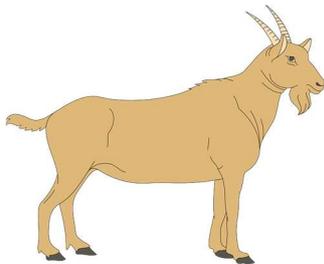
Es curioso cómo duerme este animal, casi siempre de pie y muy pocas horas al día, tan solo tres.



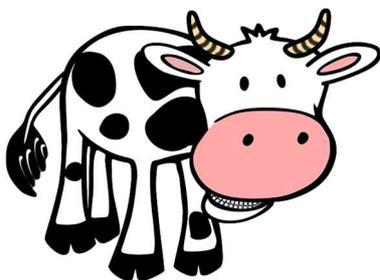
Mucho más duerme el CONEJO, a quien alimentar es de suma facilidad. Cereales, verdura y fruta componen su dieta.



El conejo es un animal herbívoro como la CABRA, quien necesita de su rebaño para no hacerse daño.



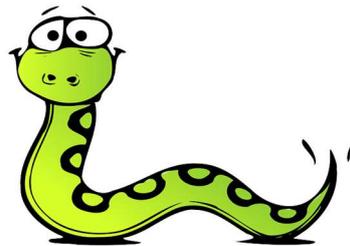
El BUEY, en cambio es más solitario. Se trata de un animal agrario que en España se torna precario. Está en peligro de extinción y esto a Jero le genera una gran preocupación. Le cuida y le mima, tanto, como a su VACA Paca.





Cada día, Jero sale con su perro Tribal a buscar comida para cada animal.

¡Cuidado, veo una SERPIENTE de frente! Parece inocente pero no sabemos lo que está en la mente de esa misteriosa serpiente.



Los animales de la granja aprecian a Jero mucho porque les cuida y les quiere tanto, como la trucha al trucho (*abrazo final*).

## IMÁGENES EXTRAÍDAS DE:

EL GALLO: [https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas\\_28204461.htm#query=yoga&position=29&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas_28204461.htm#query=yoga&position=29&from_view=search&track=sph)

<https://pixabay.com/es/vectors/gallo-animal-cresta-ave-negro-1883047/>

CABALLO: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-haciendo-coleccion-yoga\\_5970737.htm#query=yoga%20kids&position=5&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-haciendo-coleccion-yoga_5970737.htm#query=yoga%20kids&position=5&from_view=search&track=ais)

<https://pixabay.com/es/vectors/caballo-animales-lindo-dibujo-4210394/>

CONEJO: <https://pixabay.com/es/vectors/gr%C3%A1fico-conejito-rebbit-linda-4064917/>

CABRA: [https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas\\_28204461.htm#query=yoga&position=29&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas_28204461.htm#query=yoga&position=29&from_view=search&track=sph)

<https://pixabay.com/es/vectors/brown-vista-granero-granja-cabra-44670/>

BUEY: [Colección de poses de yoga planas | Vector Gratis \(freepik.es\)](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas)

<https://pixabay.com/es/vectors/toro-animal-mam%C3%ADfero-dom%C3%A9stico-46367/>

VACA: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-ic%C3%B3nos-dibujos-animados-asanas-poses-ic%C3%B3nos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-ic%C3%B3nos-dibujos-animados-asanas-poses-ic%C3%B3nos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

<https://pixabay.com/es/vectors/vaca-comida-granja-animal-cuernos-48494/>

SERPIENTE: [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

<https://pixabay.com/es/vectors/serpiente-verde-dibujos-animados-306109/>

**Anexo VII. Cuento motor 3: “Bienvenido 2023, ponte el arnés para recibir muchos más años, incluso hasta el 2033. El calendario chino es nuestro destino”**

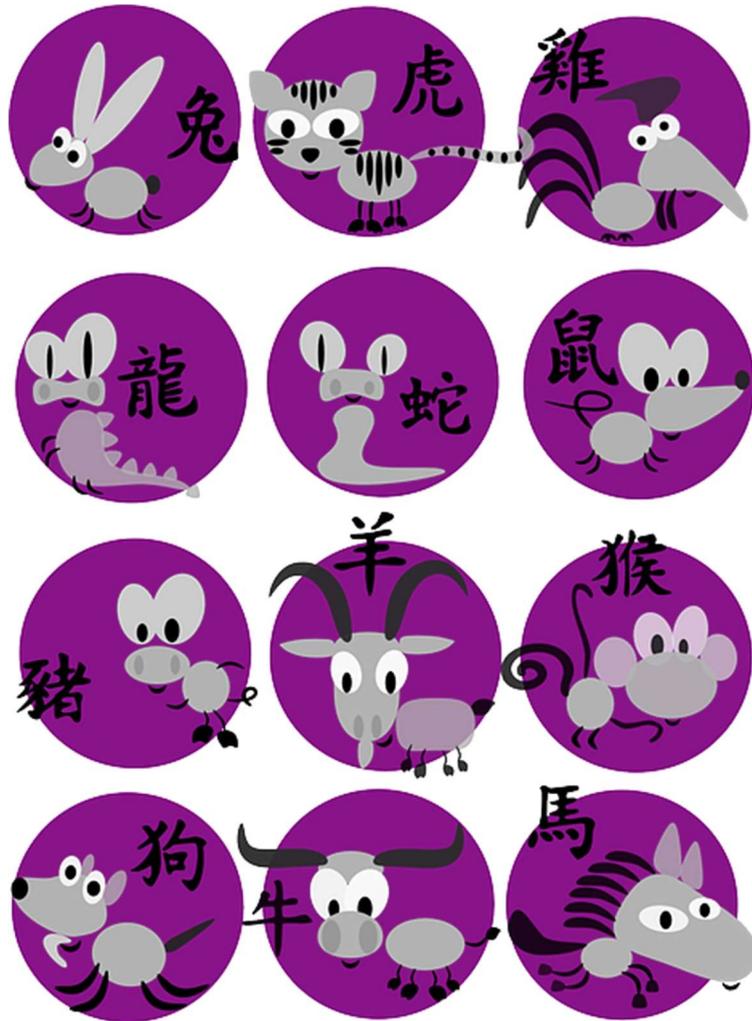


Imagen extraída de <https://pixabay.com/es/vectors/animales-hor%c3%b3scopo-hor%c3%b3scopo-chino-160975/>

(Alumno A) - ¡Pronto daremos la bienvenida a este año nuevo 2023!

(Alumno B)- La entrada de un nuevo año es celebrada en muchos sitios del mundo

(Alumno A)- ¿También en sitios tan tan lejanos como China?

(Alumno B)- ¡Sí! De hecho, ya se están preparando para festejar el año nuevo chino. Es una gran celebración para muchas culturas asiáticas. Es muy curioso. Cada año tiene como símbolo uno de los 12 animales.

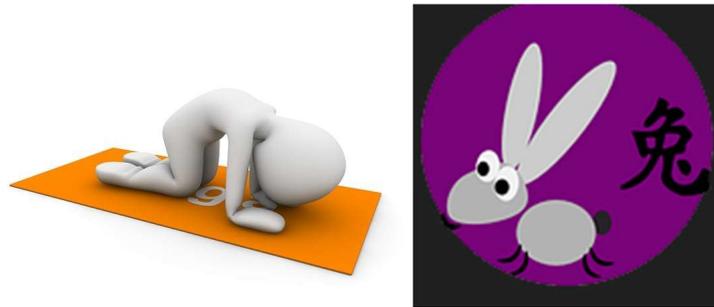
(Alumno A)- Vamos a ver entonces los 12 animales que representan el calendario chino empezando por el de este año 2023: el conejo

## CONEJO

Este año 2023 comenzará el 22 de enero y es el año del CONEJO.

¡Qué gran festejo!

Imagen extraída de <https://pixabay.com/es/illustrations/yoga-pose-meditaci%c3%b3n-zen-piernas-2566556/>



## DRAGÓN

El siguiente será, ¡fascinante! ... ¡deslumbrante!... será el año del dragón



Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

## SERPIENTE

Pssss, pssss

Serás sonriente y eficiente, si naces en el año de la serpiente

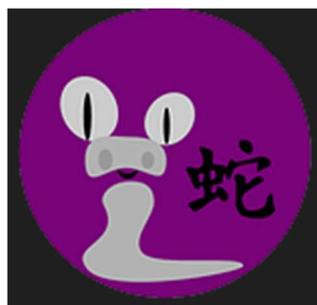


Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

## CABALLO

No hay fallo en el año del caballo, libertad y felicidad a cualquier edad



Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-haciendo-coleccion-yoga\\_5970737.htm#query=yoga%20kids&position=5&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-haciendo-coleccion-yoga_5970737.htm#query=yoga%20kids&position=5&from_view=search&track=ais)

## CABRA

Dicen que las personas que nacen en el año de la cabra, desarrollan la empatía con gran maestría



Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas\\_28204461.htm#query=yoga&position=29&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas_28204461.htm#query=yoga&position=29&from_view=search&track=sph)

## MONO

El siguiente año estará representado por el mono.

Sagaz que no mordaz

Amoroso y cariñoso que no pegajoso



Imagen extraída de <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/21380594-yoga-chico-icone>

## GALLO

Kikirikiiiiii

En el año del gallo no me callo

Amabilidad y responsabilidad será nuestra mejor habilidad



Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas\\_28204461.htm#query=yoga&position=29&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas_28204461.htm#query=yoga&position=29&from_view=search&track=sph)

## PERRO

El siguiente animal es leal pero no es un pavo real

Se muestra triste si te fuiste

Y contento y encantado si te tiene a su lado

¡El año del perro!



Imágenes extraídas de: [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

<https://pixabay.com/es/vectors/pavo-real-p%c3%a1jaro-animal-pluma-37501/>

## CERDO

El año del cerdo tiene que ser cuerdo

Dicen que las personas nacidas en este año son honestas y dispuestas.

¡¡Sí, sí, pero que no falten las bellotas!!

¡Ahí, ahí! en el árbol de la esquina encontrarás una encina



Imagen extraída de [https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

## RATA

El año de la rata

¿Rata?

A mí me dan asco...

A mí me dan miedo

Dicen que las personas nacidas en este año están llenas de vitalidad y son brillantes a nivel intelectual

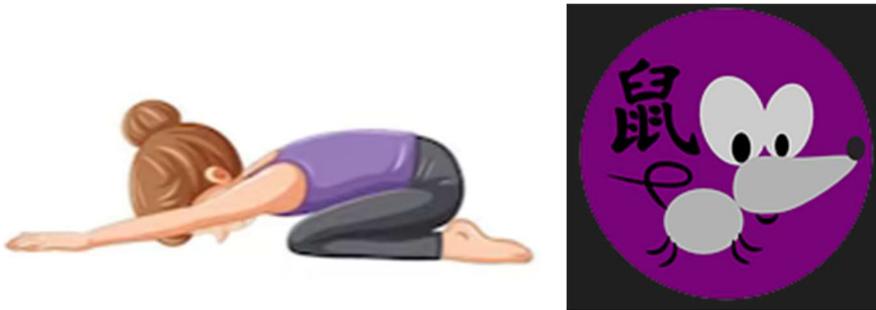


Imagen extraída de <https://pixabay.com/es/illustrations/yoga-deportes-ocio-gimnasia-1027252/>

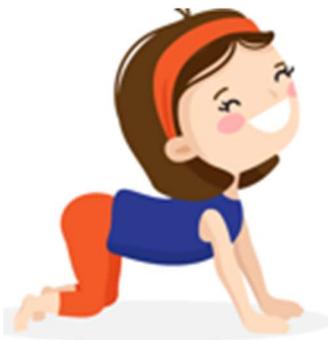
## BUEY

Muuuuuuuu

¿Es el año de la vaca? Nooooo

¿Es el del toro? Nooooo

Es el del buey con cuernos tan duros como la corona de un rey



Imágenes extraídas de:

[BUEY: Colección de poses de yoga planas | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

[VACA: https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados\\_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-lindos-ninos-ninas-conjunto-coleccion-iconos-dibujos-animados-asanas-poses-iconos-dibujos-animados_3790974.htm#query=yoga%20kids&position=2&from_view=search&track=ais)

## TIGRE

Arrrrhhhhggg

¿es el año del León furioso?

No, es el año del tigre.

Osado y autosuficiente. Es evidente

¿Cuál es el siguiente?...



Imágenes extraídas de: [https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga\\_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-posturas-yoga_32669693.htm#query=yoga%20kids&position=47&from_view=search&track=ais)

[Lindo león rugiendo dibujos animados vector icono ilustración animal naturaleza icono concepto aislado premium plano | Vector Gratis \(freepik.es\)](#)

Ya estamos todos,

El conejo, el dragón, la serpiente, el caballo, la cabra, el mono, el gallo, el perro, el cerdo, la rata, el buey y el tigre.

¡Feliz año nuevo 2023! Y... ¡sucesivos!

## Anexo VIII. Ficha “cabra” y escala gráfica

### CABRA

Dicen que las personas que nacen en el año de la cabra, desarrollan la empatía con



gran maestría.

<b>Colocación de CABEZA</b>	
<b>Colocación de BRAZOS</b>	
<b>Colocación de PIERNAS</b>	
<b>CONCENTRACIÓN Y RESPIRACIÓN</b>	
<b>INTERPRETACIÓN</b>	

[https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas\\_28204461.htm#query=yoga&position=29&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.es/vector-gratis/coleccion-posturas-yoga-planas_28204461.htm#query=yoga&position=29&from_view=search&track=sph)