

Mapa de paz mental

para **temibles trols infelices**



#mapadepazmental

 unicef.es/educa/trols

#mapadepazmental para temibles trols infelices

unicef.es/educa/trols

unicef 
para cada infancia

ENTRENAR TEMIBLES TROLS PARA QUE SEAN FELICES

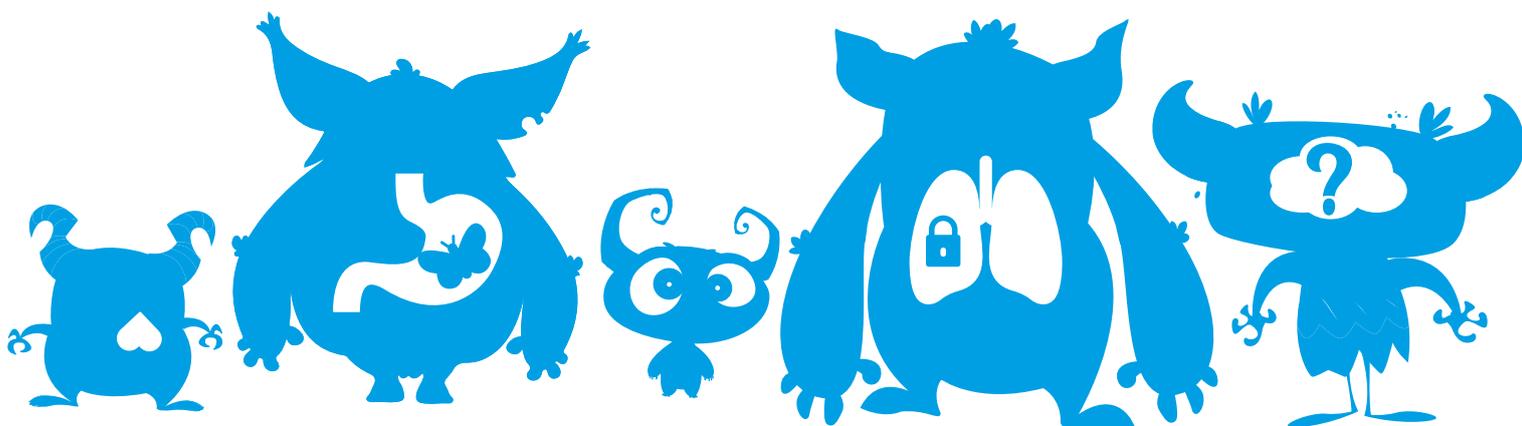
La tribu Ñuc son un grupo de trols que viven en unas cuevas muy incómodas en un lugar remoto e inaccesible. Quieren adaptarse a la vida moderna, pero lo consiguen porque **no son capaces de reconocer sus propias emociones** y pierden el día peleando. Cada vez que intentan relacionarse lo pasan un poco mal porque no entienden lo que sienten, se frustran y terminan gritando el temible **Alarido Ñuc**, que incendia los corazones y hiela la sangre.

Todas las familias trol se han inscrito en un **programa especial de entrenamiento** para poder alcanzar la paz mental. Durante el entrenamiento, aprenderán a reconocer las emociones y cómo se sienten en el cuerpo, para poder identificarlas en sí mismos y en los demás.

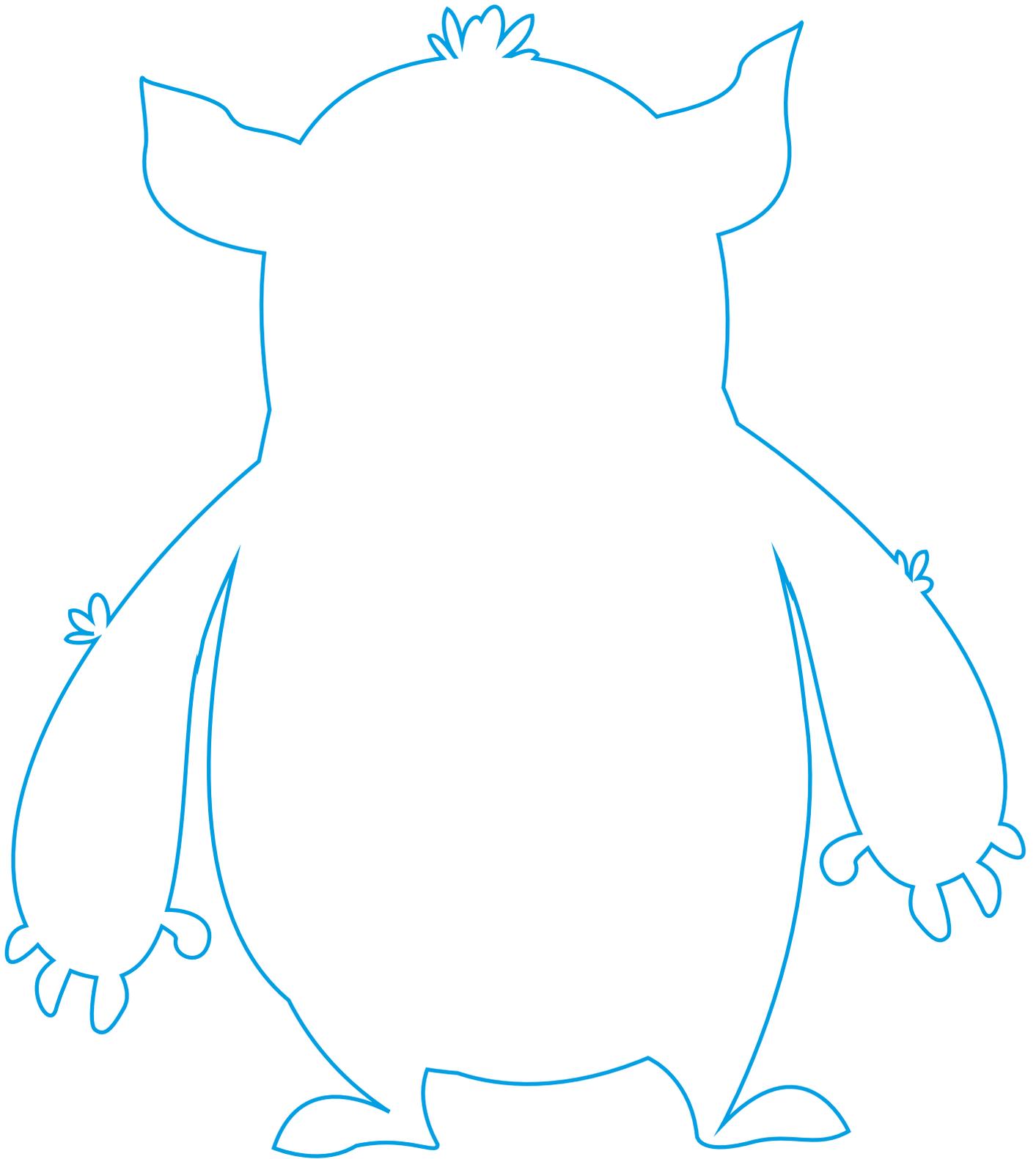
Vuestra misión será **crear un mapa sobre la silueta trol** para explicarles con imágenes cómo funcionan las emociones. La tribu Ñuc no sabe leer (todavía) pero son muy inteligentes y tienen mucha sensibilidad artística. Cuanto más decorado esté vuestro mapa de paz mental, mejor lo entenderán.

Elegid en grupo una emoción o sentimiento y utilizad la imaginación para representar **cómo se siente esa emoción en diferentes partes del cuerpo**. Podéis utilizar emojis, iconos, recortes de revistas, fotos o lo que se os ocurra. También podéis completar el mapa de paz mental con mensajes para cuando el grupo de trols aprenda a leer.

¡Muchas gracias de parte de la comunidad trol!



Mapa de: (escribe aquí la emoción o sentimiento)



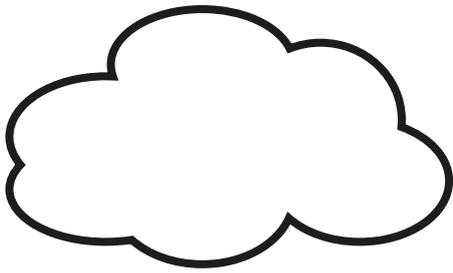
#mapadepazmental
para **temibles trols infelices**

[unicef.es/educa/trols](https://www.unicef.es/educa/trols)

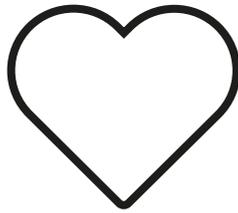
unicef 
para cada infancia

¿Cómo siente cada trol esta emoción en diferentes lugares?

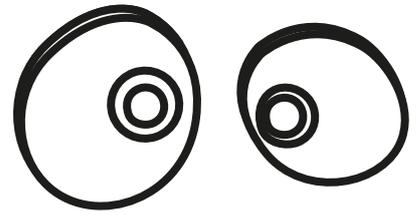
Utilizad estos ejemplos recortándolos y pegándolos sobre la silueta o proponed otros nuevos:



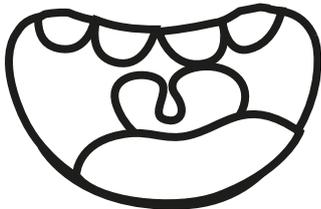
La mente/cerebro



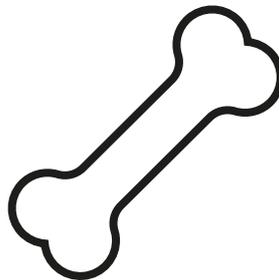
El corazón



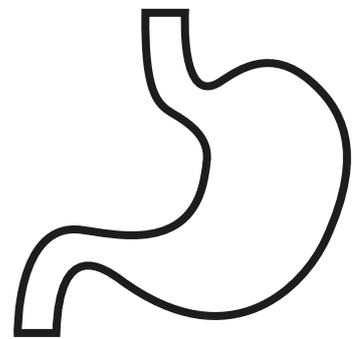
Los ojos/la vista



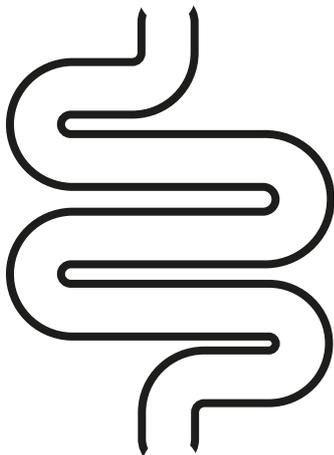
La boca



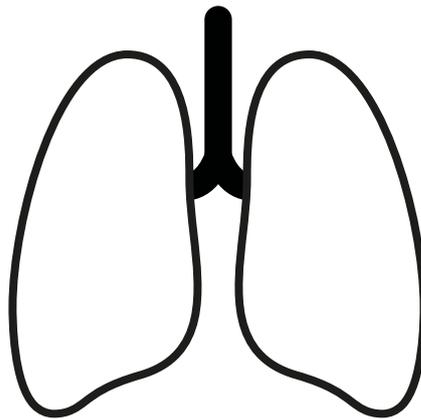
Los huesos
y músculos



El estómago



Las tripas



La respiración



La nariz

#mapadepazmental
para **temibles trols infelices**

unicef.es/educa/trols

unicef 
para cada infancia



#mapadepazmental

unicef.es/educa/trols

unicef 

para cada infancia

Edición
UNICEF Comité Español
www.unicef.es/educa

Los materiales educativos, recursos y actividades sobre derechos de infancia, desarrollo sostenible y ciudadanía global forman parte del trabajo en Educación en Derechos y Ciudadanía Global de UNICEF Comité Español.

UNICEF promueve los derechos y el bienestar de todos los niños y niñas en todo lo que hacemos. Junto a nuestros aliados, trabajamos en 190 países y territorios para transformar este compromiso en acciones prácticas, centrandó especialmente nuestros esfuerzos en llegar a los niños más vulnerables y excluidos para el beneficio de todos los niños, en todas partes.



Esta publicación ha sido creada bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional, salvo para aquellos contenidos en los que expresamente se define otro tipo de licencia.

Ilustraciones: [istock.com/Drawkman](https://www.istock.com/Drawkman)
Iconos adicionales: [freepik.com](https://www.freepik.com)



Este material ha sido producido en el marco de un proyecto desarrollado con el apoyo financiero de la AECID: "ODS E INFANCIA: Promover el cumplimiento de los ODS desde el ámbito educativo, por y con los niños, niñas y adolescentes - 2019/Pry/0513", su contenido es responsabilidad exclusiva de UNICEF Comité Español y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.