



Serenidad

1

¿Cómo crees que se sienten los peces de la ilustración de las páginas 24-25 del EMOCIONARIO? Elige las palabras que te parezcan adecuadas y luego explica por qué.

cómodos

preocupados

inquiéticos

tranquilos

serios

incómodos

tristes

calmados

2

¿Qué sensación te produce a ti contemplar esos peces? Subraya.

tranquilidad

inquiétude

sosiego

calma

dulzura

descanso

preocupación

nerviosismo

● ¿Te gusta la sensación? ¿Por qué?

3

Lee los significados de la palabra **armonía** e indica cuál aparece en cada oración escribiendo el número que corresponda.

armonía.

1. Proporción adecuada entre las partes de un todo.
2. Amistad y buena relación.
3. Unión de sonidos diferentes, pero que son acordes.

- Como todos los muebles son de caoba y hierro, hay una armonía en la decoración.
- En esta pieza de música, hay una gran armonía entre los instrumentos de viento y los de cuerda.
- En el coro hay una gran armonía: hacemos muchas cosas juntos y nos divertimos un montón.

4

Lee el texto de la página 24 del EMOCIONARIO y escribe **C (cierto)** o **F (falso)**, según corresponda.

- La serenidad es una emoción superficial.
- Las personas serenas son dulces y amables.
- A las personas serenas les gustan las cosas con azúcar.
- La serenidad te ayuda a ver con claridad las cosas.
- La serenidad es un músculo situado en tus entrañas.

5

Ordena las letras para ver la palabra del texto que significa «manso, dulce, tranquilo» y escríbela.

B P A C I A L E → _____

6

El texto dice que la serenidad se puede **ejercitar**. ¿Qué quiere decir? Marca el significado que te parezca apropiado.

- Realizar una acción sobre alguien. Por ejemplo: *Los profesores ejercitan presión en mí para que estudie.*
- Llevar a cabo algo. Por ejemplo: *El arquitecto ejercitó el proyecto de urbanización.*
- Usar una parte del cuerpo o de la mente para estimularla. Por ejemplo: *Los patinadores ejercitan mucho las rodillas.*

● Ahora asigna el verbo adecuado a los significados restantes. Luego, corrige los ejemplos que eran incorrectos.

ejecutar → _____

ejercer → _____

7

Subraya los sinónimos de **otorgar** y escribe una oración con cada uno.

brindar dar cambiar conceder obtener

8 Lee la situación y reflexiona para responder a las preguntas.

Hace dos meses, me rompí una pierna. Estaba rabiosísima... Yo quería salir a patinar a toda cosa. Pero tenía que usar muletas y no podía. Me enfadé mucho y también estaba triste. ¡Lo peor era que no podía hacer nada para cambiar la situación!

Carmen

Ahora que estoy más serena, me doy cuenta de que no merece la pena enfadarse por algo inevitable. Además, quedan muchas cosas que todavía puedo hacer.

● ¿Cómo se sintió Carmen cuando se rompió la pierna?

● ¿Cómo se siente ahora?

● ¿Qué piensa de sus sentimientos anteriores?

● ¿Crees que es más feliz ahora que cuando se rompió la pierna? ¿Por qué?

9

Lee lo que opina Max. Luego, reflexiona y escribe una lista de cuatro cosas que te quitan la serenidad.

Max

En esta casa no hay manera de estar calmado: o Laura está tocando la guitarra, o la perra ladra, o papá canturrea en el karaoke o hay un atasco en la calle y todo el mundo pita...

10

Escribe ahora recetas para recuperar la serenidad. Sigue el modelo.

1. Si hay mucho ruido, puedo darme un baño..
