

## Actividad 5: El Rock de las emociones

### Cancionero

# EL ROCK DE LAS EMOCIONES

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.

Tu cuerpo es importante y puede expresarse,  
Tus emociones lo ayudarán a comunicarse.

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.

Cuando algo te impresiona y miedo te ocasiona  
Tu cuerpo dice: Ten cuidado, un peligro se asoma.

Un, dos, tres, voy a respirar,  
Cuatro, cinco, seis, mi emoción calmar,  
Siete, ocho, nueve, me detengo a pensar,  
Y cuando llegue al diez, recién voy a actuar.

**Coro:**

Sentir está bien, sentir es normal.  
No hay nada que ocultar.  
Si quieres reír, si quieres llorar,  
Es algo natural.