

Conciencia Emocional



Actividades

1. Observa las siguientes situaciones, como responderías ante cada una de ellas colorea la respuesta.

María le da un regalo a Andrés por su cumpleaños. ¿Cómo respondes?



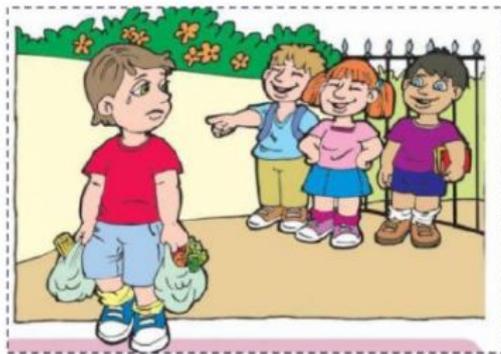
Gracias

No me interesa

No me gusta

Te agradezco tu gesto

Sebastián, es un niño muy colaborador le agrada ayudar a su mamá con las compras. Pero sus compañeros se burlan de él.



Me uno con ellos para reírme

Llamo a más compañeros para burlarme

Comento la situación con un adulto o maestro (a)



LIC. LISSETT SÁNCHEZ

2. Lee el cuento, luego contesta las interrogantes.

Mapache Y Osito

Una tarde de verano, Osito y Mapache jugaban en el bosque a carreras alrededor de los árboles. Contaban hasta tres y corrían velozmente hasta llegar al otro lado del río, rodeando el bosque. Hicieron varias carreras pero Mapache ganaba continuamente, como excelente trepador que es y acostumbrado a esconderse en los huecos de los árboles, corría tan rápido que cuando llegaba Osito, a Mapache ya le había dado tiempo de descansar para la próxima carrera.

Osito estaba harto de perder y ya se había cansado de llegar siempre último, así que se enfadó y quiso expresar su rabia de esta manera a su amigo Mapache.

-¡No es justo! ¡Yo quiero ganar también, tu siempre llegas primero!- gritó Osito creyendo que su amigo Mapache comprendería cómo se sentía.

Pero no fue así. Mapache se rio y le contestó: -¡Osito, yo no tengo la culpa de ser más rápido que tú!- Osito se sintió triste porque su amigo no comprendía cómo se sentía y ya no quiso jugar más con él.

En ese momento, vino Perrito, otro amiguito que solía jugar con ellos en el bosque. Al ver que jugaban a carreras, quiso hacer una con ellos y volvieron a contar uno dos y tres para llegar al otro lado del bosque. Osito en esta ocasión como había conseguido tranquilizarse, también se apuntó.

En esta ocasión, para sorpresa de Mapache, ganó Perrito, y como dejó de ser el primero, empezó a saltar de rabia y lleno de cólera gritaba:

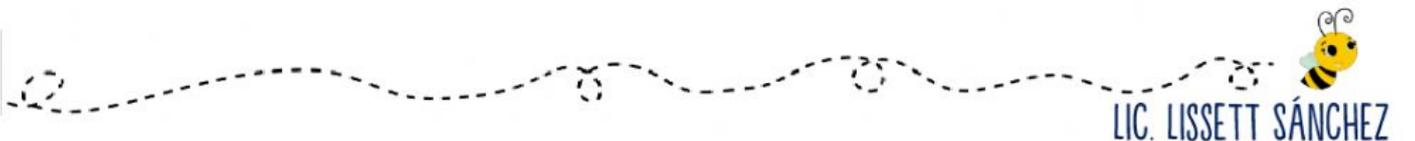
-¡Quiero ganar yo, quiero ganar yo...! -Su amigo Perrito, les miro a los dos y sorprendido les preguntó.

-Pero, ¿no estabais jugando a carreras? Si es un juego, ¿por qué os enfadáis?, lo importante es que disfrutemos juntos y que nos alegremos del que llega primero, no enfadamos por no serlo nosotros. Los amigos son felices cuando están juntos sin importar quién gana. En esos momentos, Mapache comprendió como se había sentido su amigo Osito cuando él ganaba todas las carreras y entendiendo que era más importante su amistad que ser el primero en un juego, decidieron cambiar de actividad con el fin de pasar un buen rato juntos.

Qué moraleja te deja el cuento:

Si estuvieras en la carrera y llegaras en último lugar como reaccionarías:

Qué consejo le dieras a mapache para controlar sus emociones:



LIC. LISSETT SÁNCHEZ