



NOMBRO Y REGULO MIS EMOCIONES

CIVISMO
5º PRIMARIA

NOMBRE: _____

La habilidad de regular las emociones y los impulsos es desarrollada durante la niñez. Es muy importante saber autorregular nuestras emociones así como reaccionar de manera asertiva ante cualquier situación de la vida.

SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA



¿Qué nombre recibe la habilidad para expresar los sentimientos, defender los derechos sin violencia y sin permitir abusos?

¿Cuándo se pone en práctica la asertividad?

¿Cómo se expresan de manera asertiva las ideas, sentimientos y necesidades?



Además de la asertividad, ¿qué más se necesita para expresar los sentimientos sin lastimar a los demás?

¿Cómo se le llama al hecho de entender lo que sientes, conocer la forma en que reaccionas ante el miedo, la tristeza, la alegría o el enojo, así como moderar y controlar tus impulsos?

UNE CON EL TIPO EL TIPO DE EMOCIÓN DE CADA IMAGEN



TRISTEZA



ALEGRÍA



MIEDO



ENFADO

ANALIZA LA SITUACIÓN DE CADA IMAGEN Y SELECCIONA LA OPCIÓN QUE DEMUESTRE UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA.



- Lo escucho pero al final exijo respeto de manera firme.
- Intercambio insultos porque nadie me debe gritar.



- Pido respeto a mi persona.
- Ingenio la forma de vengarme y yo también me mofo de ellos.



- Lo golpeo y lo insulto por tomar mis juguetes sin permiso.
- Dialogo con él y le pido que antes de tomar mis cosas me las pida.



- Jalonearlo hasta quitarle la pelota.
- Le digo que sólo es un juego y que es importante disfrutar el tiempo sin enojarnos.

ESCRIBE FALSO (F) O VERDADERO (V)

Los seres humanos nacemos con la capacidad de sentir.

Los sentimientos no son buenos ni malos, lo que tiene consecuencias en la manera de expresarlos.

Los sentimientos se aprenden dependiendo del medio en que no desenvolvemos

Al expresar lo que sentimos debemos considerar a los demás.

El respeto es un elemento indispensable para la expresión de los sentimientos.

Cuando se expresa un sentimiento hay que pensar en las consecuencias que tiene.



COLOCA LA LETRA DONDE CORRESPONDA



Actividades que ayudan a ampliar el vocabulario.

Sustancias del organismo que además de provocar cambios en tu cuerpo, influyen en tu estado de ánimo.

Mejor manera de expresar sentimientos y emociones.

Consecuencia lógica de permitir que se desborden los sentimientos y las emociones.

Sentimientos que afloran cuando hay incertidumbre o desconfianza.

- A) Provoca daño, a sí mismo y a los demás.
- B) Enojo y miedo
- C) Lectura, estudio y conversación.
- D) Encauzando las reacciones, sin explotar en contra de los otros ni ofenderlos.
- E) Hormonas.

ARRASTRA LA PALABRA QUE REFLEJE LA EXPRESIÓN LA IMAGEN



Agresividad	Pasividad	Asertividad
-------------	-----------	-------------

