

**ACTIVIDAD DE CIERRE**  
Emociones para la vida  
Primera Secuencia didáctica: Mi mundo emocional  
Sesión #3



IED Pestalozzi – Segundo grado

Docentes Gianina Mantilla

Sandra Martínez

Heblyn Martínez

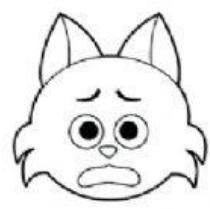
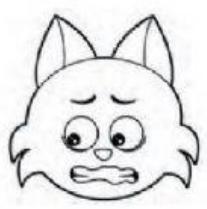
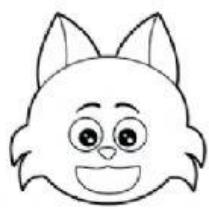
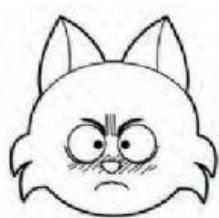
Tutora PTA Mabel Escamilla



Identificación de emociones

Competencia

# 1. Une cada emoción con su respectiva imagen



Rabia

Tristeza

Ansiedad

Miedo

Alegria



## 2. Lee lo que siente Félix y responde...

¡Hola, soy Félix! Algunas veces me siento muy asustado y preocupado. ¿Saben? Como cuando sienten que algo malo va a ocurrir y no pueden controlarlo. A esto le llaman:



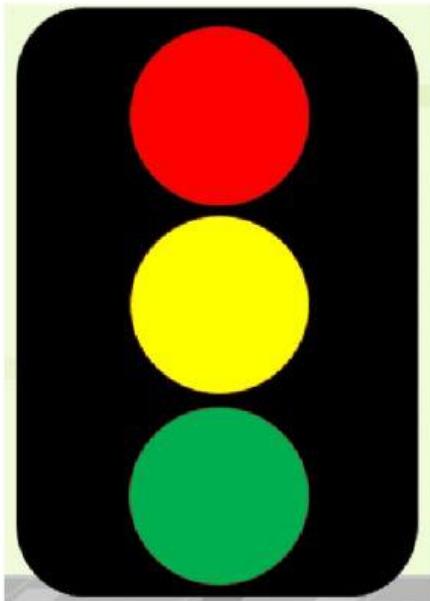
Rabia

Ansiedad

Alegría



### 3. Recuerda el semáforo tranquilo y une con líneas la acción que corresponde a cada color:



- ¡Continúa!
- ¡Para ese pensamiento!
- ¡Calmate!

#### 4. Escribe las palabras que completan las ideas...



- a. Cuando nos sentimos muy \_\_\_\_\_ nuestros cuerpos también sienten muchas cosas, somos como carros fuera de control.
- b. Cuando tenemos pensamientos que asustan, a veces pueden salirse de control. Por eso, necesitamos controlarlos y pensar algo \_\_\_\_\_.
- c. La próxima vez que sientas ansiedad debes pensar en nuestro amigo el semáforo \_\_\_\_\_.

## 5. Lee con atención y responde:

- Frente a una tarea difícil lo mejor es:
  - Dejar de hacerla.
  - Decir a otro que la haga por mi.
  - Pedir ayuda.
- Cuando estamos estresados nos sentimos como si estuviéramos en un cuarto:
  - Pequeño.
  - Oscuro.
  - Frío.





**¡Gracias por tu  
participación!**



**Basado en las Cartillas de Emociones Para la Vida  
Programa de Educación Socioemocional  
Del Ministerio de Educación Nacional y la Alcaldía de Bogotá, Colombia**

