

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

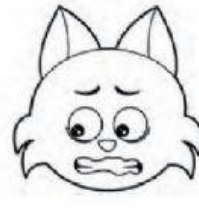
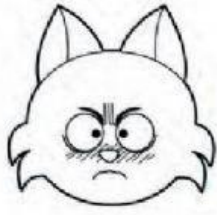
Tutora PTA Mabel Escamilla



Identificación de emociones

Competencia

1. Une cada emoción con su respectiva imagen



Rabia

Tristeza

Ansiedad

Miedo

Alegría



Identificación de emociones

Compartir

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:

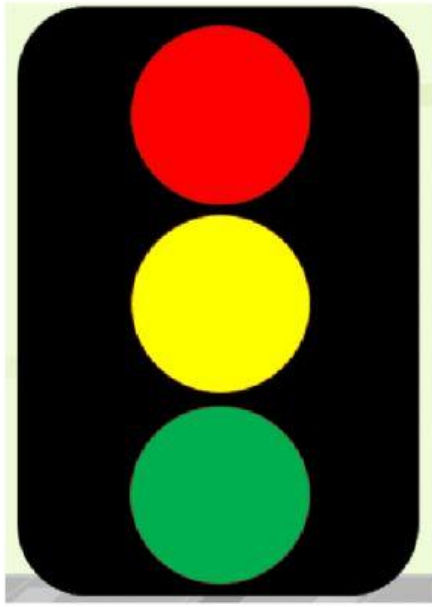
Rabia

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:
 - a. Dejar de hacerla.
 - b. Decir a otro que la haga por mi.
 - c. Pedir ayuda.
- Cuando estamos estresados nos sentimos como si estuviéramos en un cuarto:
 - a. Pequeño.
 - b. Oscuro.
 - c. 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



LIVEWORKSHEETS