

Situaciones aflictivas



1. Escribe con **rojo** los sentimientos que se expresan en una situación aflictiva y con **azul**, en bienestar.

tristeza alegría preocupación emoción enojo disgusto



2. Completa el texto con las palabras anteriores.

Cuando se presenta una situación aflictiva, el cuerpo puede sentir y expresar:

3. Anota qué harías para mantener la calma en las siguientes situaciones.

Estás muy **enojado** porque tu hermano se pone tus tenis preferidos sin tu permiso.

Para calmarme, yo _____

Estás muy **nervioso** porque no sabes qué calificación sacaste en el examen.

Para calmarme, yo _____

4. Colorea con el mismo color las expresiones que corresponden a cada emoción.

tristeza

Mucho calor en el cuerpo

Llanto y lágrimas

enojo

Gritos y manoteos

Desánimo

5. Remarca con color lo que puedes hacer para mantener la calma durante una situación aflictiva.

gritar muy fuerte

respirar profundamente

cantar

leer

llorar mucho

cerrar los ojos

caminar solo

escuchar música