

NOS CONOCEMOS Y APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones que sentimos frente a diferentes situaciones. Nos ayudan a expresar cómo nos sentimos y a relacionarnos con los demás.

ALGUNAS EMOCIONES SON:



2. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las emociones son importantes porque:

- ✓ Nos ayudan a conocernos mejor.
- ✓ Mejoran nuestras relaciones con los demás.
- ✓ Nos permiten expresar lo que sentimos.
- ✓ Favorecen el aprendizaje y la convivencia.
- ✓ Nos ayudan a resolver conflictos de manera adecuada.



3. APRENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES

Cuando siento una emoción intensa puedo:



● PARAR

Me detengo y respiro.



● PENSAR

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Por qué me siento así?



● ACTUAR

Busco una solución adecuada.



4. ACTIVIDAD 1: ¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Une cada situación con una emoción.

- | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|
| 1. Me regalaron un juguete. | • | • 😊 Alegría |
| 2. Perdí mi cuaderno. | • | • 😞 Tristeza |
| 3. Escuché un ruido fuerte. | • | • 😲 Sorpresa |
| 4. Mi amigo no quiso jugar conmigo. | • | • 😡 Enojo |

5. ACTIVIDAD 2: COLOREA TU EMOCIÓN

Dibuja tu rostro según cómo te sientes hoy.



¿Por qué te sientes así?



6. ACTIVIDAD 3: MI COMPROMISO

Hoy me comprometo a:

- ☐ Escuchar a mis compañeros.
- ☐ Expresar mis emociones con respeto.
- ☐ Respirar antes de reaccionar.
- ☐ Resolver conflictos dialogando.



RECUERDA

- ♥ Todas las emociones son importantes.
- ♥ No existen emociones buenas o malas.
- ♥ Lo importante es aprender a reconocerlas y expresarlas de manera adecuada.



Nombre: _____

Grado: _____

Fecha: _____