

RECORDANDO LAS EMOCIONES

1. UNE CON UNA FLECHA LAS EXPRESIONES QUE CORRESPONDEN A CADA EMOCIÓN.

TRISTEZA

Quiero hacer miles de cosas

ENOJO

Llanto y lágrimas

MIEDO

Cuerpo paralizado

ALEGRIA

Gritos y pataletas

2. Coloca en el cuadro lo que puedes hacer para mantener la calma.

Llorar mucho

Escuchar música

leer

Gritar muy fuerte

Cerrar los oídos

Respirar profundamente

Pegar

Tirar todo

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

- ✓ Estas muy enojado porque tu hermano agarró tu juguete preferido sin tu permiso.

Para calmarme, yo _____

- ✓ Estas muy nervioso porque no sabes qué calificación sacaste en el examen.

Para calmarme, yo _____

4. Une con una línea los sentimientos que expresan los niños

enojo

Sonador

Tristeza

Alegría

Tranquilo

Miedo





5. Completa las oraciones con las siguientes palabras.

boca

voz

triste

cara

enojado

felices

- El niño que está _____ expresa su emoción con la _____ porque esta gritando.
- El niño que está _____ expresa su emoción con la _____ porque tiene la cabeza agachada y la boca fruncida.
- Los niños que están _____ expresan su emoción con la _____ porque están sonriendo.

6. Selecciona los recuadros que indican la forma más adecuada de manejar los sentimientos.

Expreso mis emociones con caprichos, rabietas y llorando.
Identifico lo que ocurre para saber que emoción estoy sintiendo.
Busco con paciencia la solución a lo que me está sucediendo.
Cuando algo me molesta; me enoja mucho y no escucho a nadie.
Expreso mis emociones sin lastimar a los demás

7. Pon M (malo) en las situaciones en que se expresa la emoción incorrectamente y pon B (bueno) en las situaciones que se expresa la emoción adecuada

Reírme a carcajadas en el salón de clases mientras la maestra explica un tema. ()

Gritar y brincar en el recreo por la felicidad que me causa jugar a la cuerda.
()

Cantar muy fuerte en el concierto de mi artista favorito.
()

Abrazar a mi mamá en casa porque la quiero.
()

Llorar y patear en el mercado porque no me compraron un juguete.
()

8. Completo la frase.

Ayudarnos

emociones

Conocernos

cuerpo

Lastimar

Las _____ pueden _____ a _____ para ser felices. Si pienso antes de actuar, puedo controlar mi _____ y evitar _____ a alguna persona.

9. ¿Qué sueles hacer cuando estas enojado?

10. ¿Por qué la tristeza y el enojo son emociones malas?



LIC.KATHERINE S.