



Educación Socioemocional

Expreso mis emociones.

Dimensión: Autorregulación	Habilidad asociada a la dimensión: Expresión de las emociones.
Indicador de logro: Practica respuestas emocionales saludables que le ayudan a experimentar la emoción sin que se genere una situación de conflicto que afecte a los demás.	

Recordemos que las emociones pueden ser agradables o desagradables tanto para nosotros como para los demás. Al Identificar tus emociones, puede ayudarte a entender qué te sucede en el momento y a evitar situaciones que afecten a otros, como tu familia y amigos.

Actividad 1. Escribe cómo demuestras la tristeza, después, pregúntale a tu papá, mamá, o un adulto, cómo demuestra esa misma emoción y anota su respuesta.

Yo demuestro mi tristeza:

El o ella demuestra su tristeza:

Actividad 2. Describe cómo expresas cada emoción

Enojo:

Preocupación:

Aburrimiento:

