

REGULO Y MANEJO MIS EMOCIONES

1. Observa la expresión de las emociones en los ejemplos de abajo y coloca en el recuadro que niños pueden manejar sus emociones y a quienes se le dificulta manejar sus emociones.



2. Imagina la siguiente situación, después de las acciones que se presentan a continuación elige las que sean necesarias que sepas que te podrían ayudar a expresar tus emociones y a crear un ambiente de convivencia y de dialogo adecuado, de acuerdo con la situación.

Estás jugando un partido de futbol, eres el capitán del equipo y por equivocación acaban de anularte un gol porque te marcaron fuera de lugar. Te aproximas al árbitro para comentarle su error.

- ☐ Acatar la decisión.
- ☐ Respirar profundo y pensar en otra cosa.
- ☐ Tranquilizarte y contar hasta 10 o hasta donde sea necesario.
- ☐ Gritarle al árbitro.
- ☐ Pedir la opinión de tus compañeros.
- ☐ Hacer berrinche o rabieta.
- ☐ Realizar una actividad que te haga sentir bien para distraerte.
- ☐ Discutir con todo el mundo.
- ☐ Provocar a los contrarios.