



Nombre: _____ Fecha: _____

Docente: _____ Grado: _____

Conozco y controlo mis emociones

Nuestra capacidad de sentir permite que experimentemos diversas emociones, es normal que algunas veces te sientas enojado y otras veces feliz, dependiendo de la situación. Tanto niños como adultos tenemos emociones que se reflejan en nuestra cara y se experimentan en todo el cuerpo cambiando nuestra actitud y estado de ánimo.

Las emociones son reacciones ante algún estímulo del entorno o de nuestro propio organismo. Es importante conocer nuestras emociones y aprender a controlarlas. Por ejemplo, puedes sentir ira en algún momento, pero debes aprender a controlar esta emoción para que no genere consecuencias en ti mismo y en los demás.

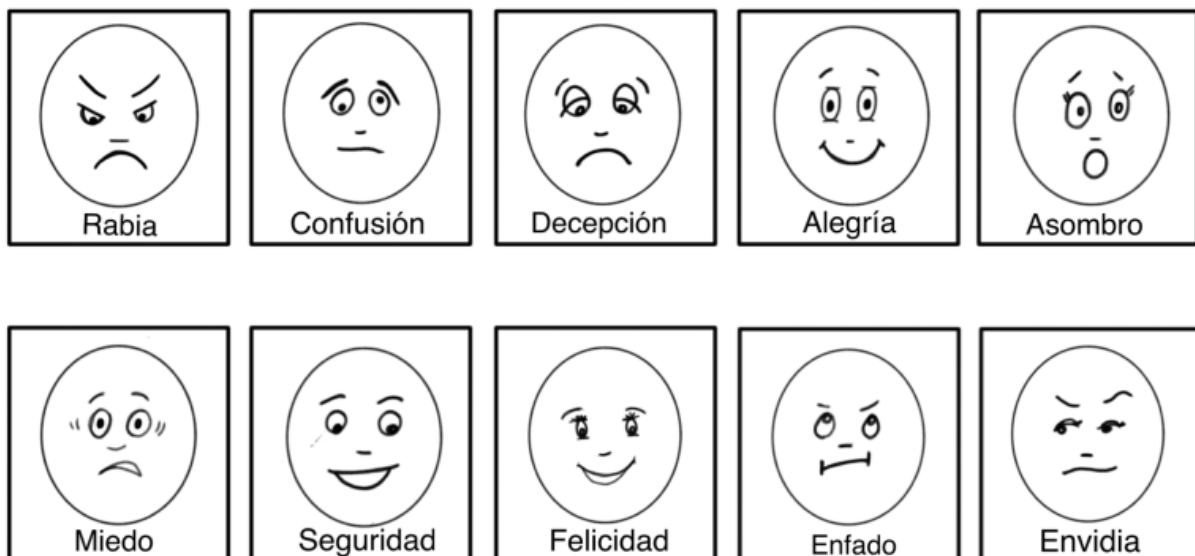
La cuarentena por el coronavirus puede ocasionar: Estrés, ansiedad, rabia, miedo, enojo, tristeza, aburrimiento, etc. Debemos Adaptarnos a esta realidad y buscar la calma, tranquilidad, alegría y seguridad en compañía de nuestra familia que nos ama con la esperanza de que todo esto pasará.



1. Reflexiona.

Escribe como te has sentido tú durante esta cuarentena, ¿Qué emociones has experimentado? _____

2. **Observa cada una de las siguientes emociones, piensa en un color para identificar cada emoción y colorea las caritas.**



3. **De las anteriores emociones, menciona tres negativas y tres positivas.**

Emociones positivas: _____

Emociones negativas: _____

Aprendo a manejar mis emociones

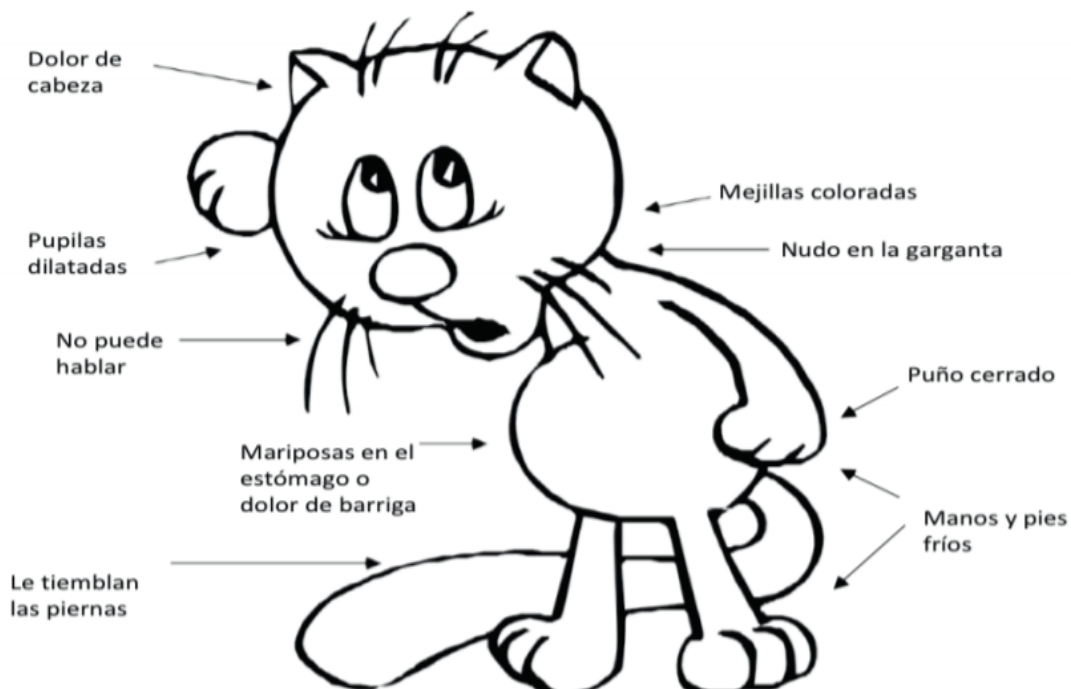
3. Lee a continuación lo que le sucede Félix el gato. Colorea

¡Félix se siente ansioso!

¡Hola, soy Félix! Algunas veces me siento muy asustado y preocupado. ¿Saben? Como cuando sienten que algo malo va a ocurrir y no pueden controlarlo. A esto le llaman “ansiedad” y es una emoción muy normal; no es peligrosa y algunas veces me ayuda a mantenerme a salvo porque es como una alarma interna que me ayuda a ser cuidadoso. Por ejemplo, un día estábamos en un paseo y quise ir a la piscina solo, pero mi alarma de ansiedad se encendió y no lo hice. ¡Qué bueno! ¡Porque no sé nadar!

Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Antes de presentar un examen, me siento tan nervioso que se me olvidan todas las respuestas. O cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido así?

¿Cómo Félix siente la ansiedad en su cuerpo?



1. Analiza

- ¿Qué emociones sentía el gato FELIX? _____
- ¿Qué le pasaba a Félix cuando iba a presentar un examen y no podía controlar su ansiedad?

- Menciona cinco sensaciones que puede experimentar nuestro cuerpo a causa de la ansiedad

¿Como cambiar la ansiedad, el miedo, la preocupación o el enojo en un sentimiento de tranquilidad?

2. Observa y analiza y colorea la imagen del semáforo tranquilo para controlar las emociones.

Semáforo tranquilo



iPara ese pensamiento!

iCálmate!

iContinúa!

3. Completa el cuadro con situaciones de ansiedad que experimentes en estos días de cuarentena y las acciones para transfórmalas en calma.

Situación que asusta	Pensamiento que asusta	Pensamiento que ayuda	Acción
Presentar una evaluación difícil	Voy a perder mi evaluación	Daré lo mejor de mí y esto es lo que importa	Hago el examen lo mejor posible para aprobarlo sin problemas.

¿Cómo te has sentido durante la cuarentena?

1. Lee detalladamente la siguiente lista y colorea los círculos de las emociones que has sentido durante estos meses de cuarentena. Recuerda que es normal que sientas varias emociones, no importa si son positivas o negativas.

<input type="radio"/> Feliz	<input type="radio"/> Seguro	<input type="radio"/> Molesto
<input type="radio"/> Triste	<input type="radio"/> Inquieto	<input type="radio"/> Calmado
<input type="radio"/> Asustado	<input type="radio"/> Aburrido	<input type="radio"/> Frustrado
<input type="radio"/> Nervioso	<input type="radio"/> Agradecido	<input type="radio"/> Agotado
<input type="radio"/> Estresado	<input type="radio"/> Insensible	<input type="radio"/> Herido
<input type="radio"/> Avergonzado	<input type="radio"/> Asustado	<input type="radio"/> Desesperado
<input type="radio"/> Solo	<input type="radio"/> Tímido	<input type="radio"/> Inseguro
<input type="radio"/> Celoso	<input type="radio"/> Motivado	<input type="radio"/> Rechazado
<input type="radio"/> Tenso	<input type="radio"/> Orgullosa	<input type="radio"/> Entusiasmado
<input type="radio"/> Curioso	<input type="radio"/> Preocupado	<input type="radio"/> Furioso
<input type="radio"/> Confuso	<input type="radio"/> Sorprendido	<input type="radio"/> Disgustado

2. ¿Que debes hacer en cada caso? Marca con una x la respuesta correcta.

▪ **Cuando estas enfadado debes:**

- Hacer pataletas y gritarle a todos.
 Hablar de tu enfado y calmarte.

▪ **Cuando estás asustado debes**

- Callarte y no hablar.
 Pedir ayuda y calmarte.

▪ **Cuando estás aburrido puedes**

- Realizar una actividad en familia.
 Pelear con tus hermanos.

▪ **Cuando estas celoso debes:**

- Gritar, molestar e insultar.
 Expresar lo que sientes calmadamente.

▪ **Cuando estás triste debes**

- Pelear con todos en casa.
 Buscar un abrazo de papá y mamá.

▪ **Cuando estás preocupado debes**

- Contarle tu preocupación a una persona mayor.
 Quedarte callado, no hablar con nadie.