

Hablemos de las emociones



Encontrando las emociones

Ve si puedes encontrar las siguientes palabras en la sopa de letra. Una vez que hayas encontrado la emoción tachala de la lista y pintala en el cuadrado.

RABIA

AMOR

MIEDO

TRISTEZA

CALMA

ALEGRÍA

C	A	L	Z	A	F	T	H	P
M	S	O	L	L	A	T	O	U
I	U	A	M	A	R	R	L	J
E	A	L	E	G	R	I	A	R
D	L	I	B	J	A	S	B	R
O	R	A	M	H	V	T	I	A
A	M	O	R	R	O	E	L	B
P	I	T	R	I	S	Z	O	I
T	S	C	A	L	M	A	O	A

Ps. Melina Pedraza

ps.melinapedraza@gmail.com

¿Qué estoy sintiendo?

Encierra en un círculo las emociones que estás sintiendo o hayas sentido en el último tiempo. Si no sabes que significa alguna palabra, pregúntale a algún adulto. Si tu emoción no está escrita, puedes escribirla en los recuadros con líneas punteadas.

Feliz **Asustad@** **Miedos@**

Molest@ **Enojad@** **Aliviad@** **Avergonzad@**

Timid@ **Impactad@** **Celos@**

Culpable **Ansios@**

Sobrepasad@ **Confundid@**

Cansad@ **Aburrid@** **cautelos@**

Preocupad@ **depresiv@**

Esperanzad@

nervios@ **Confiad@** **Sorprendid@**

Alegre **Tranquil@**

Triste

EMOCIONES

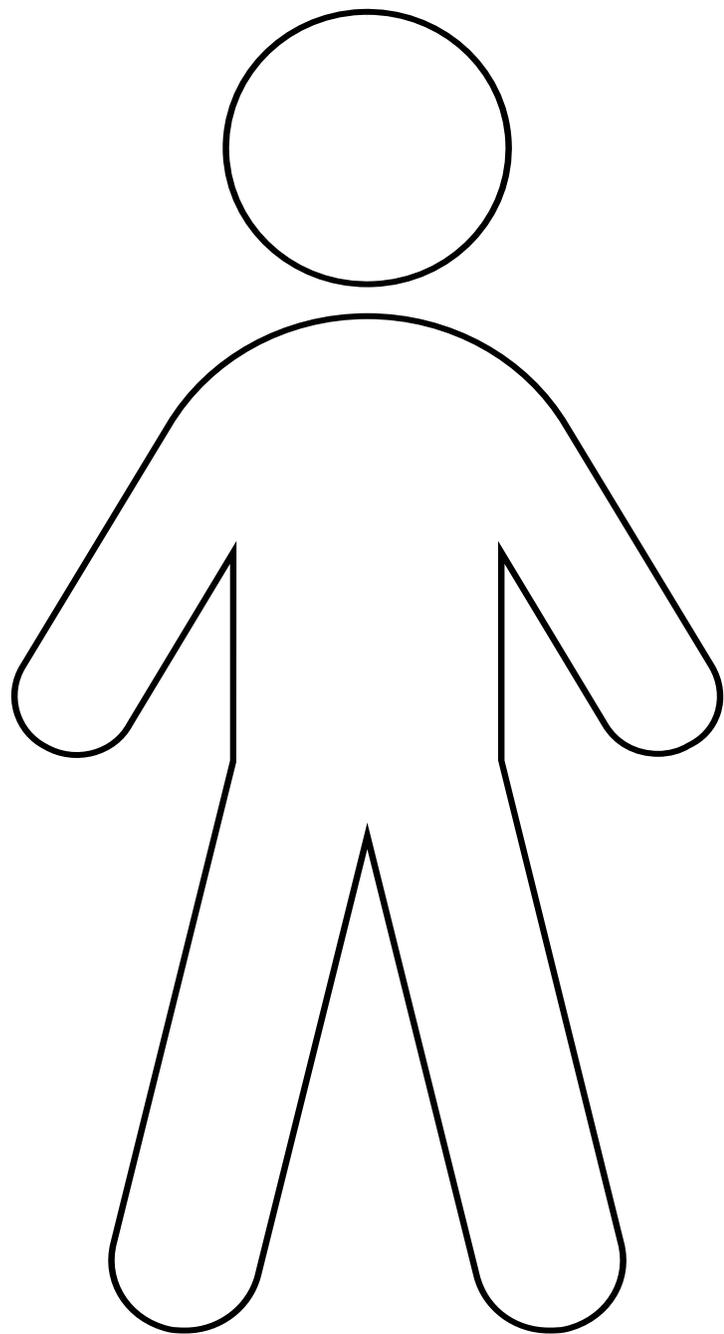
Ps. Melina Pedraza

ps.melinapedraza@gmail.com

¿Dónde siento mis emociones?

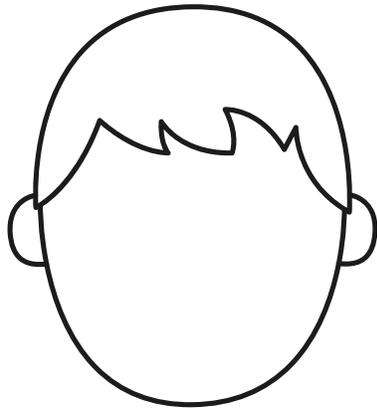
Podemos reconocer las emociones sintiéndose en el cuerpo. Pinta las zonas en donde identifiques cada una de las siguientes emociones y elige un color diferente para cada una. Puedes agregar nuevas emociones en las casillas punteadas.

Color	Emoción
<input type="checkbox"/>	Enojo
<input type="checkbox"/>	Tristeza
<input type="checkbox"/>	Alegría
<input type="checkbox"/>	Amor
<input type="checkbox"/>	Miedo
<input type="checkbox"/>	Desagrado
<input type="checkbox"/>	Calma
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

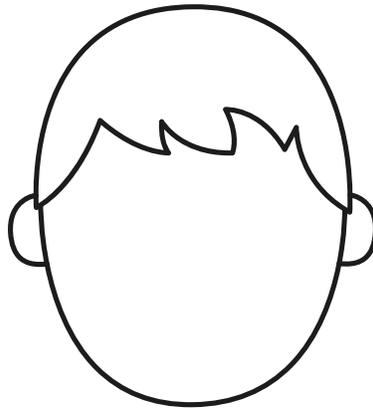


¿Cómo expreso mis emociones?

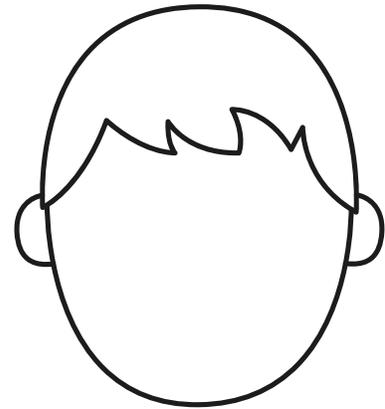
Todos somos diferentes y expresamos las emociones de distintas maneras. Dibuja las expresiones de las distintas emociones que aparecen abajo de las caras. Te puede ayudar el mirarte en el espejo e identificar tus gestos o pedirle ayuda a un adulto.



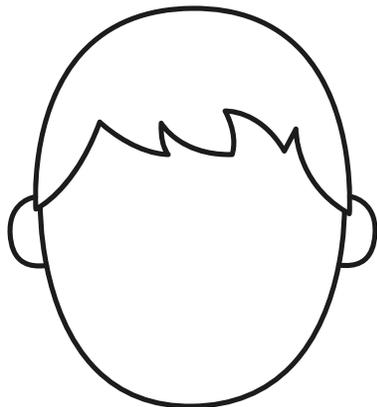
Feliz



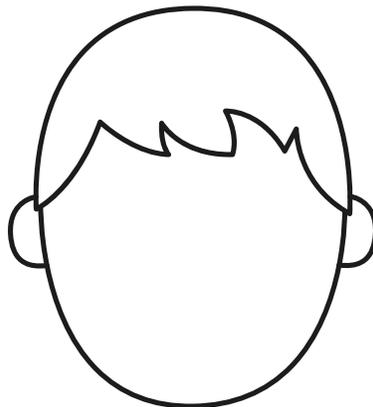
Asustad@



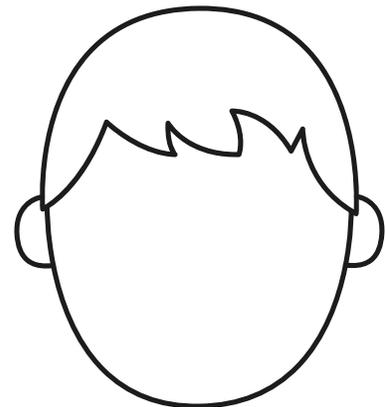
Enojad@



Triste



Preocupad@



Ps. Melina Pedraza

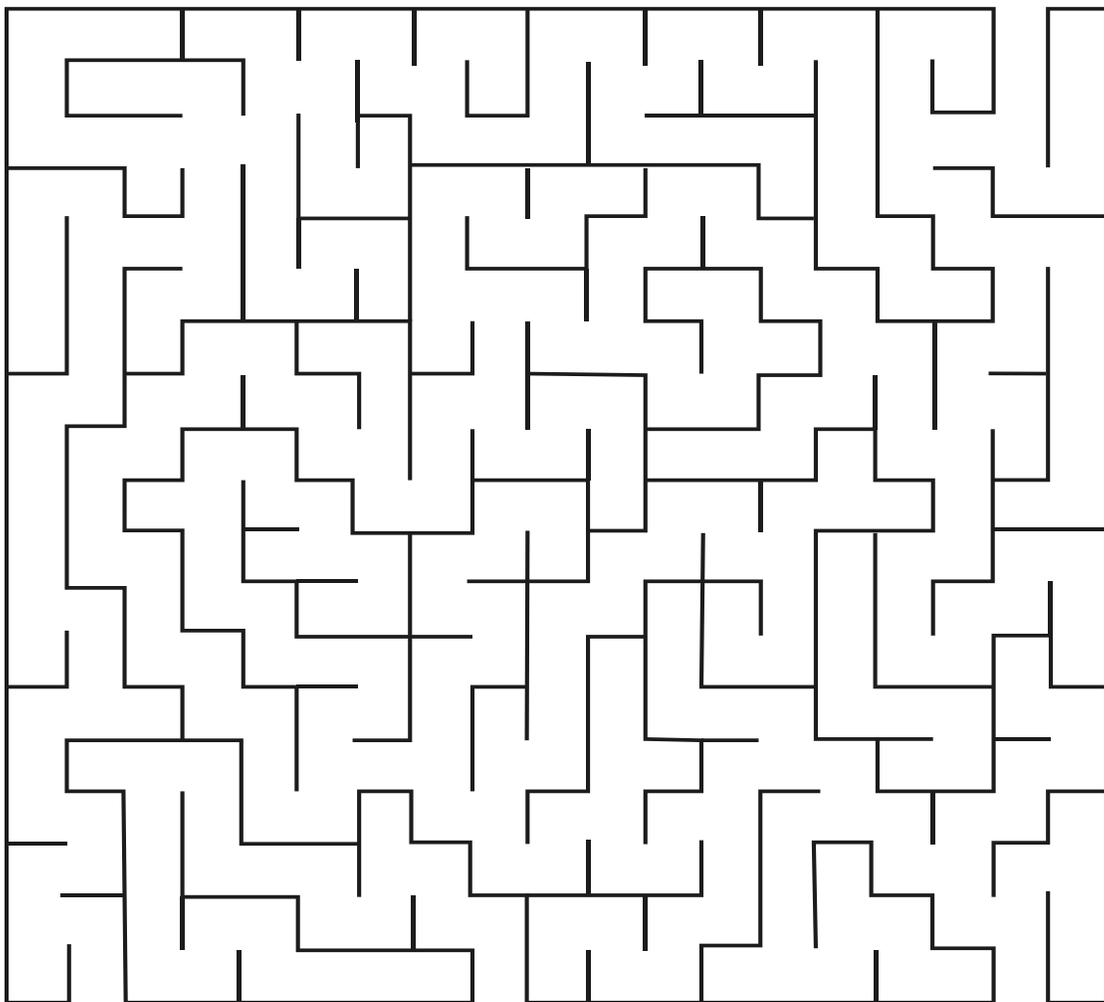
ps.melinapedraza@gmail.com

¿Qué me consuela?

Todos en algún momento nos sentimos tristes y necesitamos que nos consuelen.

¿Qué es consolar? cuando alguien nos ayuda a aliviar la emoción que estamos sintiendo (por ej. pena o rabia). Algunas formas de consolar son los abrazos, una sonrisa, una mirada cariñosa, comer algo rico con un ser querido, etc. ¿Cuáles son las cosas que te consuelan a ti?

Guía a cada uno de los niñ@s a buscar consuelo.



**Que me
den cariño**

**Que me
Abracen**

**Que me
escuchen**

Ps. Melina Pedraza

ps.melinapedraza@gmail.com