



¿COMO ME
SIENTO?

Manual de
Emociones

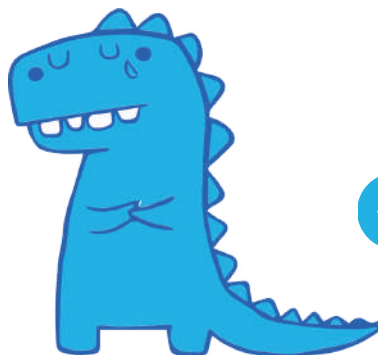


1

Me siento:

2

3



4

TRISTE

5

6

1

Me siento:

2

3



4

ENOJADO

5

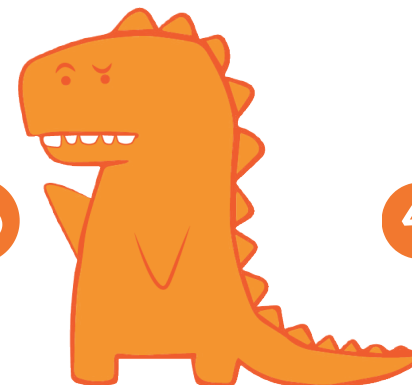
6

1

Me siento:

2

3



4

DISGUSTADO

5

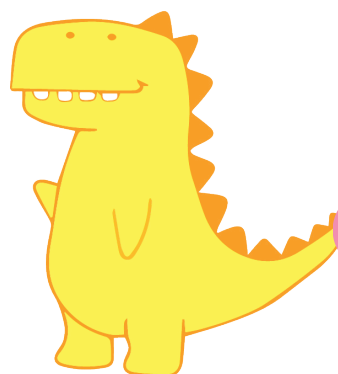
6

1

Me siento:

2

3



4

FELIZ

5

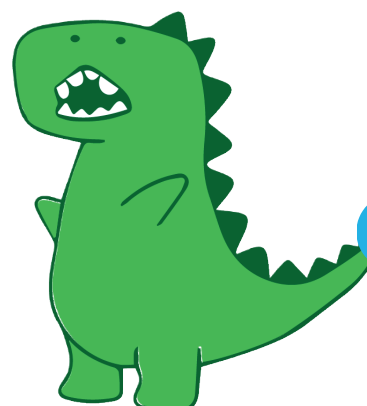
6

1

Me siento:

2

3



4

TEMOR

5

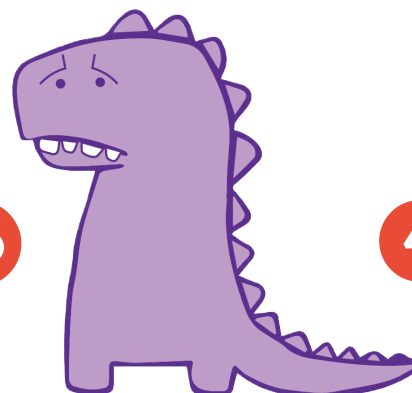
6

1

Me siento:

2

3



4

VERGUENZA

5

6



¿COMO ME
SIENTO?

Manual de
Emociones



¿COMO ME
SIENTO?



¿COMO ME
SIENTO?



¿COMO ME
SIENTO?



¿COMO ME
SIENTO?



¿COMO ME
SIENTO?



¿COMO ME
SIENTO?



EMPATÍA



COMPAÑERISMO



RESPECTO



SOLIDARIDAD



TOLERANCIA



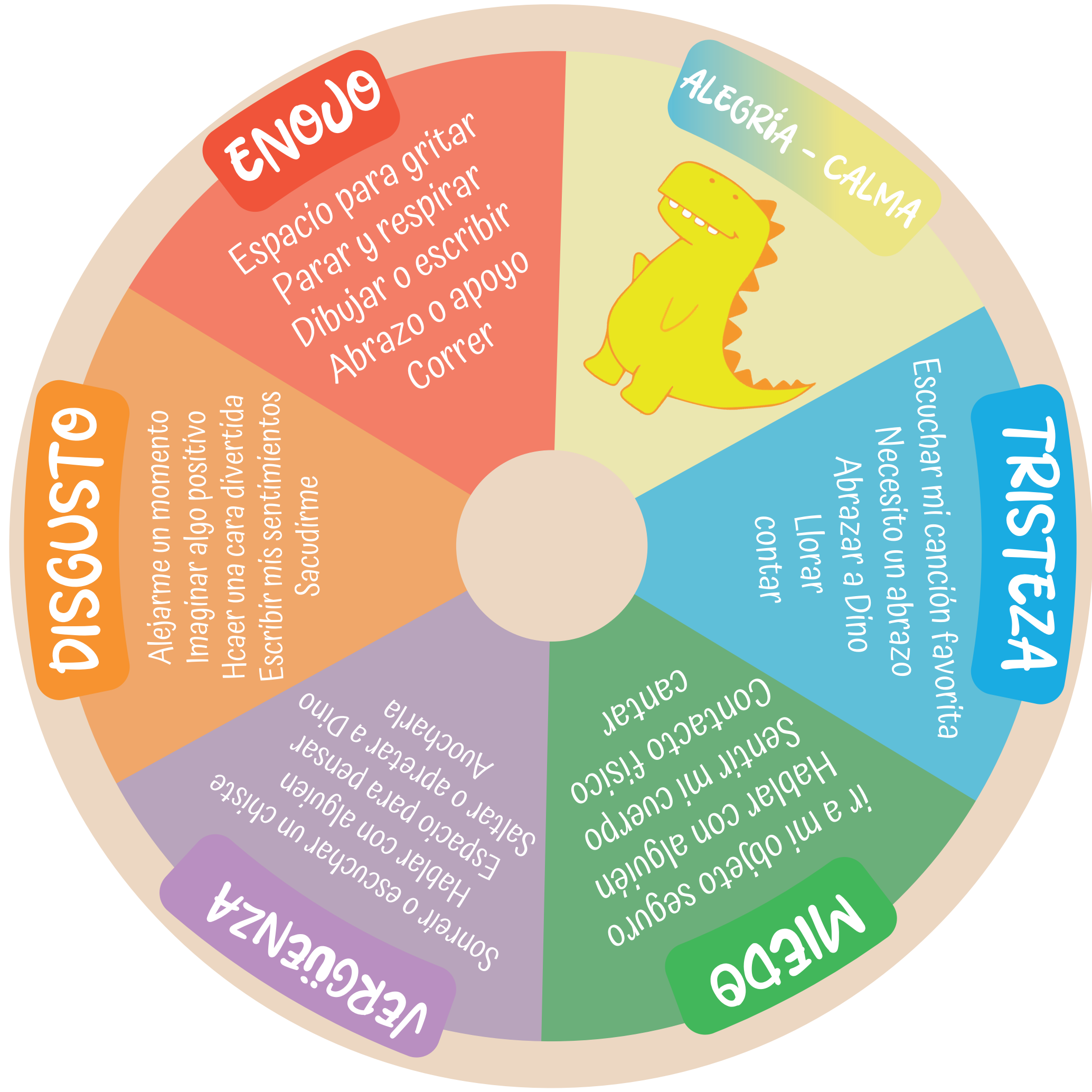
AMABILIDAD



HONESTIDAD



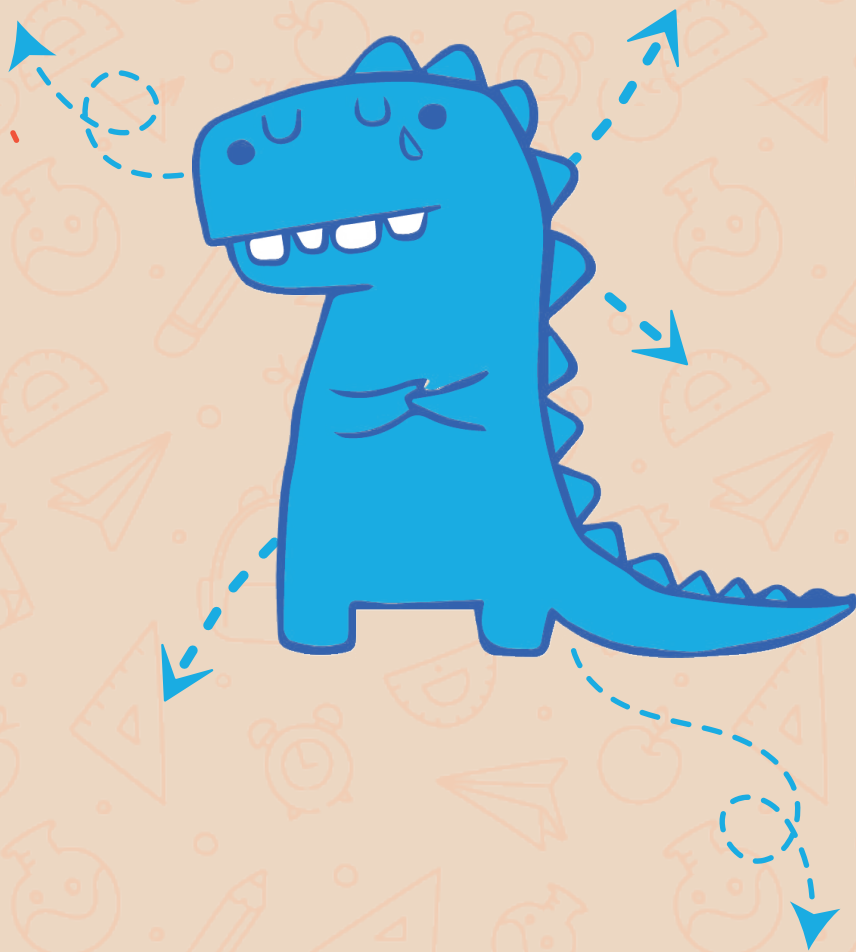
PACIENCIA



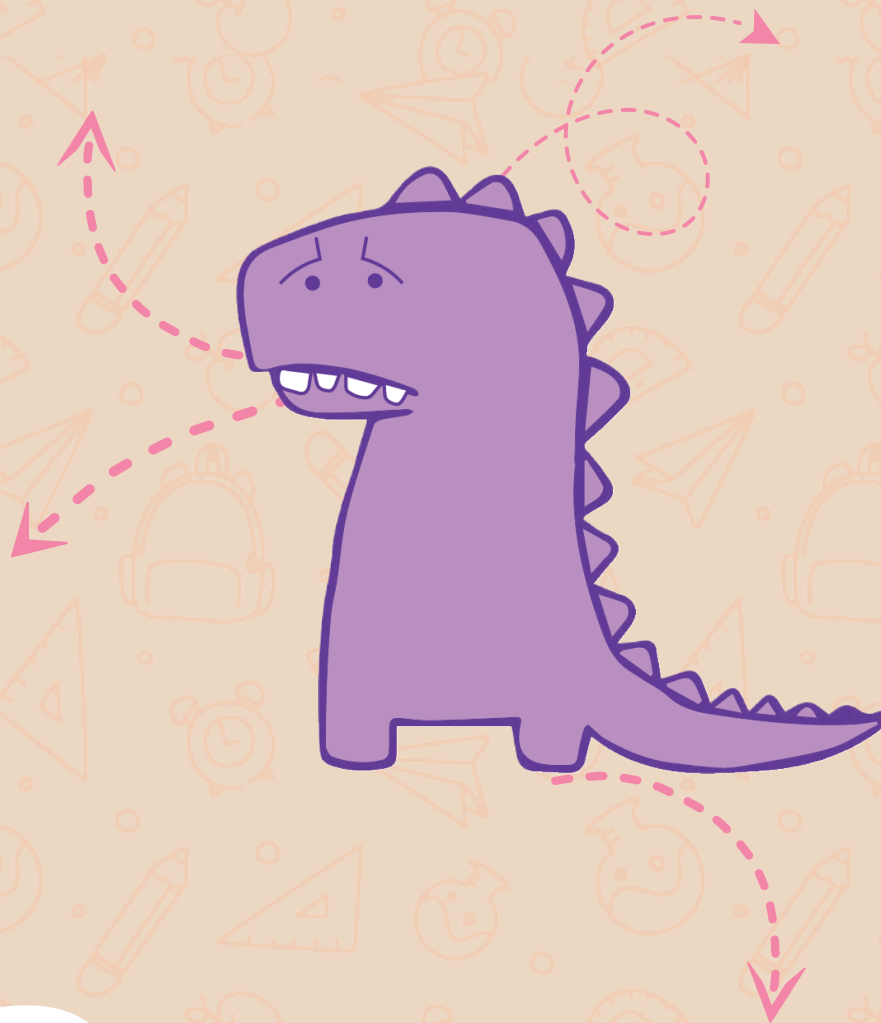
GRACIAS ENOUGH FOR



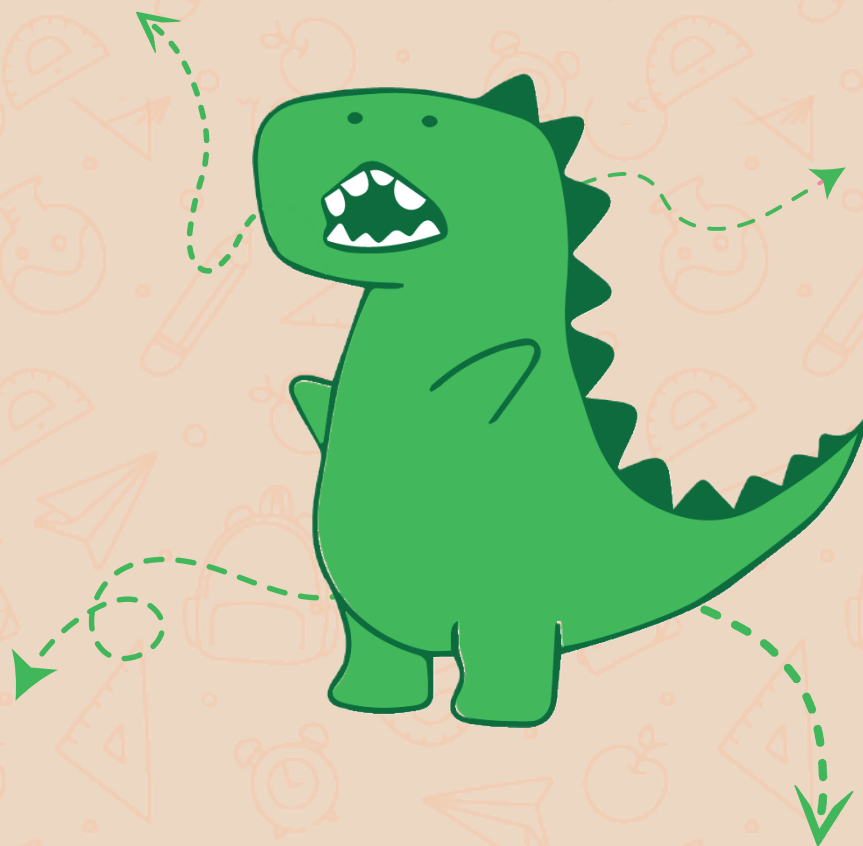
GRACIAS TRSITEZA POR



GRACIAS VERGUENZA POR



GRACIAS MIEDO POR



GRACIAS DISGUSTO POR



AYUDARME A ALZAR LA VOZ ANTE
LAS INJUSTICIA

GUIARME A PROTEGERME A MÍ Y A
MIS SERES QUERIDOS

MEJORAR MI RENDIMIENTO
EN SITUACIONES DE PELIGRO

Ayudarme a enten-
der que todos come-
temos errores.

AYUDARME A VER LAS COSAS DESDE
OTRA PERSPECTIVA

ENSEÑARME A IDENTIFICAR
OTRAS EMOCIONES

ENSEÑARME A CORREGIR MIS
ACCIONES INAPROPIADAS

POR AYUDARME A SER MAS JUSTO Y
EQUITATIVO

PROTEGERME DE LAS AME-
NAZAS Y SITUACIONES DE
RIESGO

IDENTIFICAR MIS TEMORES

AYUDARME A AUTORECO-
NOCERME Y A MEJORAR

PONERME EL ALERTA EN SITUACIONES
QUE DESCONOZCO

AYUDARME A SER PRECAVIDO

AYUDARME A RECONOCER
MIS ERRORES

AYUDARME A MEJORAR EN
TODO LO QUE HAGO

AYUDARME A EVITAR
SITUACIONES PELIGROSAS

ACOMPAÑARME EN LA
DEFENSA DE MIS IDEAS

AYUDARME A RECONOCER Y ESTABLECER LIMITES

ENSEÑARME A DECIR LO QUE NO ME GUSTA Y LO QUE ME INCOMODA

PERMITIRME LUCHAR Y DEFENDERME CUANDO ME SIENTO ATACADO

AYUDARME A REFLEXIONAR SOBRE MÍ Y MIS ACCIONES

MOSTRARME CUANDO ALGO NO ESTA BIEN.

Dibuja tu cara
cuando te sientes
enojado.

ENOJO

Cuenta algo que
te haga feliz.

ALEGRIA

Tu amigo no puede
venir a jugar hoy y te
sientes triste. Expresa
cómo te sientes y
piensa en algo que te
podría hacer sentir
mejor.

TRISTEZA

Estás en un lugar oscuro
y sientes miedo. ¿Qué
harías para sentirte
seguro o superar el
miedo? Haz una acción o
di algo que te ayudaría a
sentirte mejor.

MIEDO

Cuenta algo que te
haga sentir
disgustado, y
nombra una opción
para gestionar el
disgusto

DISGUSTO

Alguien se ríe de algo
que hiciste sin
querer. ¿Qué puedes
hacer para sentirte
mejor y olvidar la
vergüenza?

VERGUENZA

Imagina que
tomaron algo tuyo
sin tu permiso,
Haz tu mejor cara
de enojo

ENOJO

Actúa tu
reacción cuando
alfo te hace muy
muy feliz

ALEGRIA

Imita la emoción del enojo con gestos y que los demás adivinen cuál es

DESAFIO EMOCIONAL

¿Como celebras cuando algo te hace feliz? Haz un baile de alegría

DESAFIO EMOCIONAL

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor cuando estás triste?

DESAFIO EMOCIONAL

¿Qué cosas puedes hacer cuando tiene miedo, cuéntales a todos?

DESAFIO EMOCIONAL

¿A que nos ayuda el disgusto, o que podemos aprender de el?

DESAFIO EMOCIONAL

Cuéntanos una situación en donde te haya dado mucha vergüenza

DESAFIO EMOCIONAL

¿Cómo podemos gestionar nuestro enojo?. Has una interpretación

DESAFIO EMOCIONAL

Imita la emoción de la felicidad con gestos y que os demás adivinen cuál es

DESAFIO EMOCIONAL

¡COMPARTE TUS EMOCIONES!

Recuerda que todos sentimos cosas diferentes, y eso es lo que nos hace únicos. Hablar sobre tus emociones es bueno. Los adultos y amigos pueden ayudarte a entender y manejar lo que sientes. ¡Nunca estás solo!



DIBUJA AQUI COMO TE SIENTES

SENTIR ES PARTE DE CRECER. ¡TÚ ERES INCREÍBLE TAL Y COMO ERES!

TODAS LAS EMOCIONES SON PARTE DE NOSOTROS

Las emociones no son buenas ni malas. ¡Son solo emociones! Todas nos ayudan a entender lo que necesitamos. La tristeza nos dice que necesitamos ayuda o consuelo, y el enojo puede enseñarnos a defendernos o decir lo que no nos gusta.

INICIA AQUÍ



CASILLA DE DESAFIO EMOCIONAL

ENOJO

Es cuando sientes que algo no es justo o te molesta. Como cuando te quitan un juguete o alguien rompe algo que te importa.

TRISTEZA

Es cuando te sientes bajoneado y no tienes ganas de hacer cosas. Tal vez te sientes así cuando te despiden de alguien especial o pierdes algo.

CASILLA DE EMOCION

Casillas de Emoción:

- Cuando un caes en una casilla de emoción (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma, sorpresa), debes tomar una Carta de Emoción y hacer lo que dice la carta.

Casillas de Desafío Emocional:

- En las casillas especiales de "Desafío Emocional", debes tomar una Carta de Desafío Emocional y responder o realizar una pequeña actividad

ALEGRIA

Es lo que sientes cuando estás jugando con tus amigos o cuando haces algo que te gusta mucho, como tu juego favorito

MIEDO

Es cuando te sientes inseguro o tienes dudas. Puede pasar cuando escuchas un sonido extraño o estás en un lugar nuevo.

- Inicio del Juego:
Cada jugador coloca su ficha en la casilla de inicio y tira el dado para comenzar.
- Avance en el Tablero:
Los niños avanzan según el número que sale en el dado y caen en una casilla de emoción o en una casilla especial.

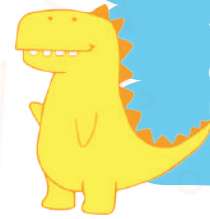
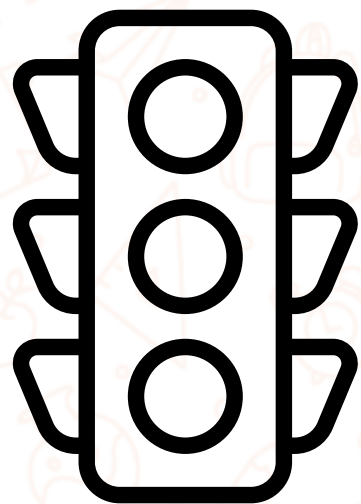


COMO SON?

Las emociones no son buenas ni malas. ¡Son solo emociones! Todas nos ayudan a entender lo que necesitamos. La tristeza nos dice que necesitamos ayuda o consuelo, y el enojo puede enseñarnos a defendernos o decir lo que no nos gusta.

Haz tu propio semáforo: colorea cada luz. Cuando sientas una emoción fuerte, mira tu semáforo y pregúntate: ¿Estoy en rojo, amarillo o verde?

- Imagina que tienes un semáforo dentro de ti.
- Rojo: Es cuando estás muy enojado o triste. Significa que debes detenerte un momento y respirar.
- Amarillo: Es cuando tienes una emoción fuerte, pero aún puedes pensar. Significa que debes tener cuidado y pensar antes de actuar.
- Verde: Es cuando estás calmado y puedes seguir haciendo lo que estás haciendo.



A veces, las emociones pueden ser muy fuertes y hacernos sentir abrumados. Si esto pasa, hay cosas que puedes hacer para calmarte y pensar mejor.

Sentir estas cosas es completamente normal. Las emociones son parte de todos, como un equipo de colores dentro de nosotros. No hay emociones buenas ni malas; todas nos ayudan a conocernos mejor y a cuidar de nosotros mismos.



QUE SON LAS EMOCIONES



¿EMOCIONES?

Las emociones son como señales que nuestro cuerpo y mente nos dan para decirnos cómo nos sentimos en diferentes momentos. Todos tenemos emociones, y están ahí para ayudarnos a entender lo que pasa a nuestro alrededor.



Son como el clima

A veces estamos felices, como cuando hay sol. Otras veces estamos tristes, como cuando llueve. Y a veces nos enojamos, como cuando hay una tormenta.



o como los semáforos

Las emociones son señales, como el semáforo. Nos dicen cuándo avanzar, detenernos o cuándo necesitamos pensar en algo.

BIENVENIDOS A



Aprendamos sobre nuestras emociones



CONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Cada uno de nosotros siente cosas diferentes. A veces estamos felices, a veces enojados o tristes, y todo está bien. Las emociones nos ayudan a entendernos mejor y a convivir en armonía.



ALEGRIA

Cuando estamos felices, nos sentimos bien. Comparte tu alegría con otros, ¡una sonrisa puede alegrar el día de todos!

ENOJO

El enfado nos da energía. Si estás enojado, respira hondo o cuenta hasta 10 antes de reaccionar.



TRISTEZA

Cuando te sientes triste, busca a un amigo o cuidador. Hablar de lo que sientes puede ayudarte a sentirte mejor.



SI NO SABES COMO MANEJAR UNA EMOCION,
BUSCA A UN AMIGO O CUIDADOR. ¡ELLOS
ESTAN PARA AYUDARTE!

¡EMOCION DEL DÍA!

Cada día coloca una carita feliz o una palabra como "Respeto" o "Alegría" para recordar cómo quieres sentirte y tratar a los demás.