



Vergüenza



Envidia



Alegría



# Las emociones

Ansiedad



Aburrimiento



Temor



Furia



Tristeza

Nostalgia



Desagrado



**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Alegría

*Es la sensación agradable que nos hace estar contentos, con ganas de sonreír, con buen humor y con ganas de pasarlo bien.*

**Colorea los dibujos de las cosas que te hacen sentir alegría.**



**Pelear con un amigo(a)**



**Un abrazo**



**Recibir un regalo**



**Jugar con mis amigos(as)**

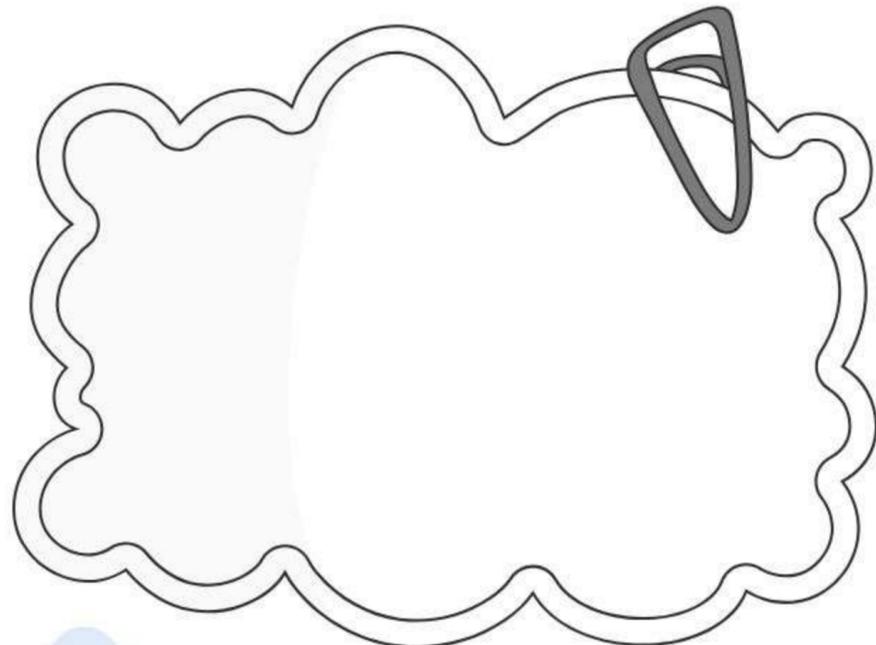


**Comer mi comida favorita**



**Ir a la escuela**

**Escribe o dibuja otra situación que te haga sentir muy feliz.**



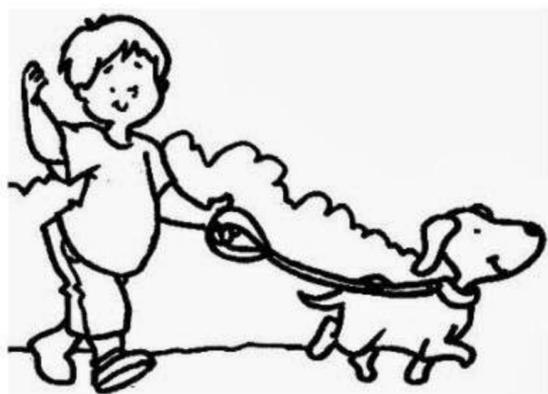
**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Ansiedad

*La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.*

**Colorea los dibujos de las cosas que puedes hacer si sientes ansiedad, mientras las comentan en clase.**



**Sal a tomar un paseo.**



**Pide ayuda.**



**Haz algo creativo.**



**Escribe lo que estás sintiendo.**



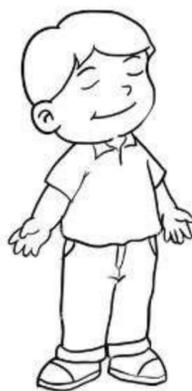
**Bebe un poco de agua fresca.**



**Encuentra una distracción positiva.**



**Escucha música tranquila.**



**Respira profundo.**



**Toma un descanso.**

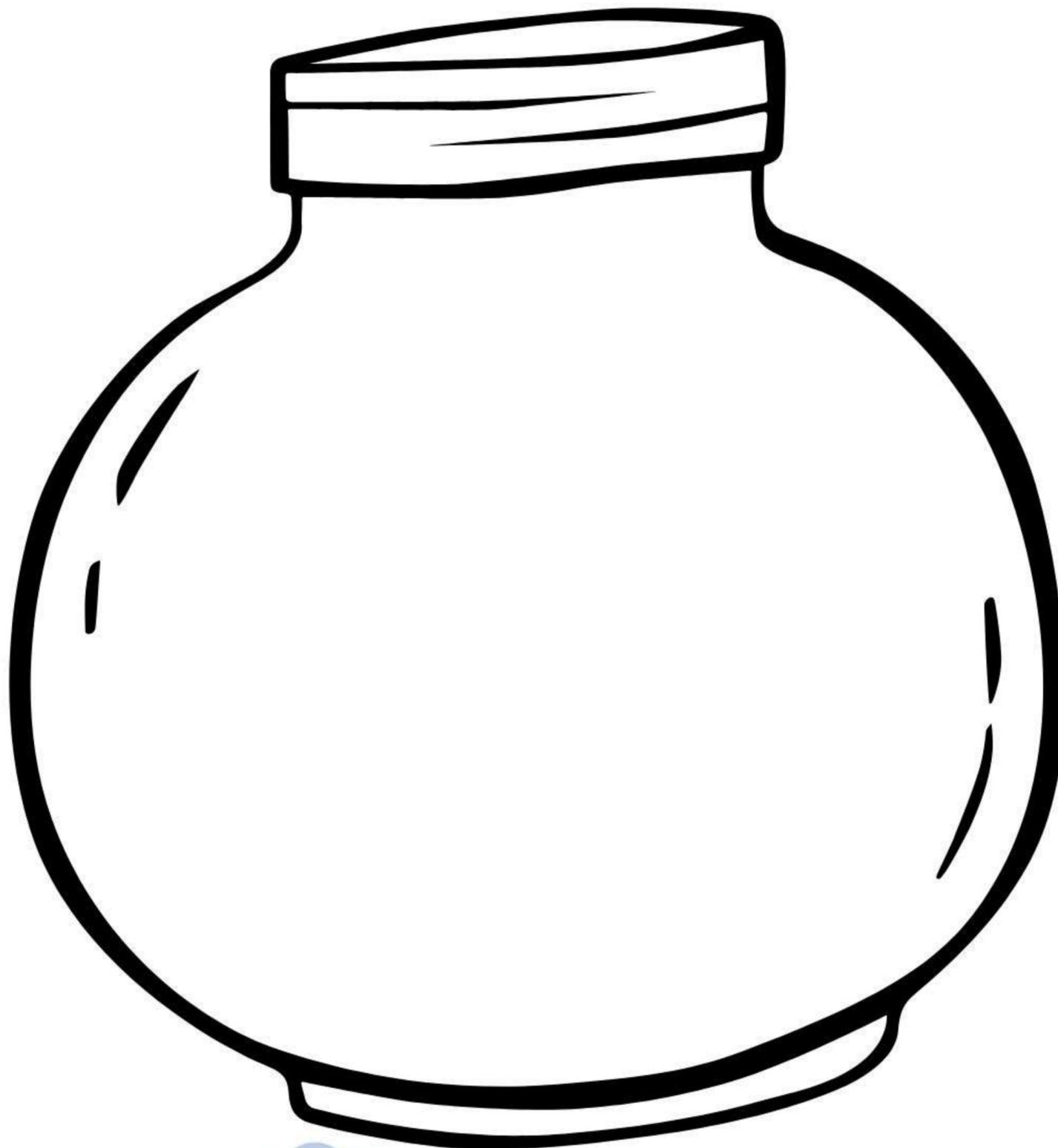
**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Temor

*Es una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario.*

**Dibuja dentro del frasco todas las cosas que te causan temor, después puedes compartirlas con tu maestro(a).**



**Nombre:** \_\_\_\_\_



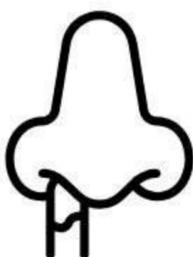
# Desagrado

*Es una emoción natural y adaptativa que nos despierta rechazo y repudio. Se trata de una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna.*

**Encierra todas las cosas que te causan desagrado, al final puedes colorear los dibujos.**



ranas o sapos



moco



café



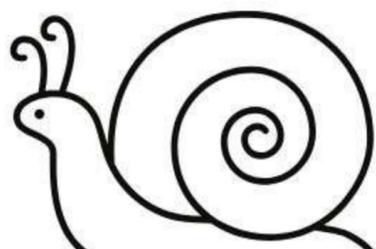
basura



vegetales



los abrazos



caracoles



ratones



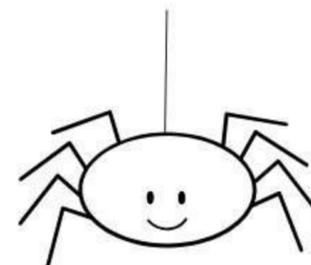
comida podrida



dulces



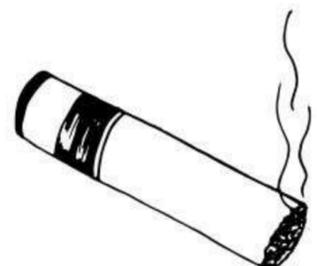
chile



arañas



que te tomen fotos



olor a cigarro



perros



ropa sucia

**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Nostalgia

*Es un sentimiento de tristeza mezclado con placer y afecto cuando una persona piensa en tiempos considerados felices del pasado.*

**Dibuja a 3 personas que extrañas:**

**Dibuja un lugar al que te gustaría regresar:**

**Lee la historia de María y comenta las preguntas con tus compañeros y maestro(a):**

**María: “Estoy en secundaria y hace poco encontré una cajita de fotos de cuando estaba en la primaria. Recordé a todos los amigos que tenía, mi salón de clases y mis maestros. Al ver todas esas fotos me dio mucha alegría pero también tristeza al recordar a esos amigos que ya no he vuelto a ver y la escuela donde me divertí tanto.”**

*¿Por qué sintió nostalgia María?*

*¿Cómo se sintió al ver las fotos?*

*¿Es bueno sentir nostalgia?*

**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Furia

*Es una sensación molesta. De enfado muy fuerte. En la que notas que te pones rojo. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.*

**Lean de manera grupal la historia de Luis y después comenten las preguntas:**

**Hoy cuando estaba en el parque un niño rompió mi juguete. Me enojé tanto que me dieron ganas de gritar y llorar. Mi cara se puso roja y arrugué mi frente. Mi mamá se acercó para ver que sucedía pero yo no quería hablar. Quería gritar y pelear. Mi mamá me abrazó y después de un rato yo ya estaba más tranquilo. Respiré profundo y le conté lo que había pasado, porque ya no estaba molesto, solo estaba triste por mi juguete.**

- ¿Cómo se sintió Luis cuando le rompieron su juguete?*
- ¿Cómo reaccionarías tú si alguien rompe algo que te gusta?*
- ¿Qué hizo que se tranquilizara Luis?*
- ¿Qué le aconsejarías hacer a Luis cuando se sienta enojado?*

**Dibuja y colorea qué cosas harías para tranquilizarte cuando estás enojado:**

**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Tristeza

*Es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.*

**Colorea solo las caritas que sean de tristeza.**



**Lee las siguientes oraciones y encierra las que te hagan sentir triste:**

*Discutir con alguien.*

*Jugar con tus amigos.*

*Ir a la escuela.*

*Sacar una mala calificación.*

*Ir a una fiesta.*

*Encontrarme dinero tirado en la calle.*

*Perder algo que te gusta mucho.*

*Recibir un regalo.*

*Estar con tu familia.*

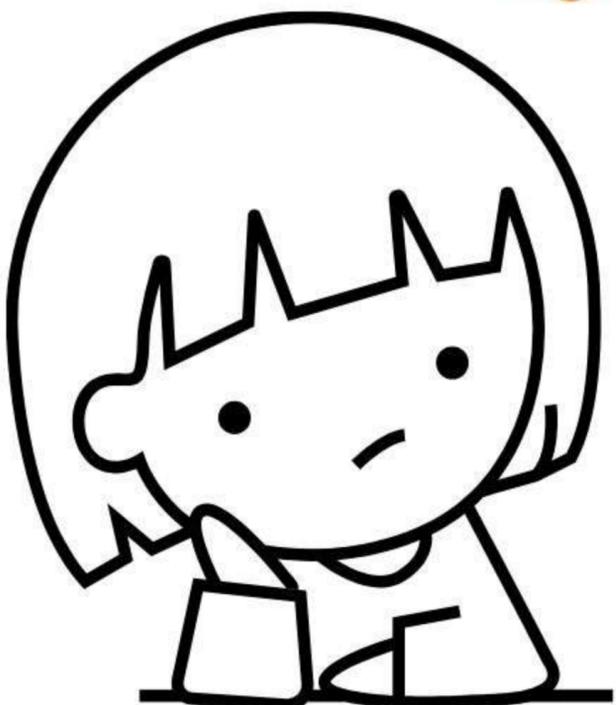
**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Aburrimiento

*Es una mezcla de fastidio y cansancio que surge cuando no hacemos nada o cuando lo que hacemos no nos satisface.*

**Comenta con tus compañeros y maestro(a) las siguientes preguntas:**



- *¿Por qué crees que la niña está aburrída?*
- *¿Qué le sugerirías hacer para que no se aburra?*
- *¿Qué cosas haces tú cuando te aburres?*

**Lee las siguientes oraciones y encierra las cosas que te causan aburrimiento.**

1. *Leer un libro.*
2. *Jugar con tus amigos.*
3. *Hacer la tarea.*
4. *Lavar los trastes.*
5. *Hacer un viaje.*
6. *Cocinar.*
7. *Hacer un experimento.*
8. *Ir al cine.*
9. *Ver la televisión.*
10. *Limpiar tu cuarto.*

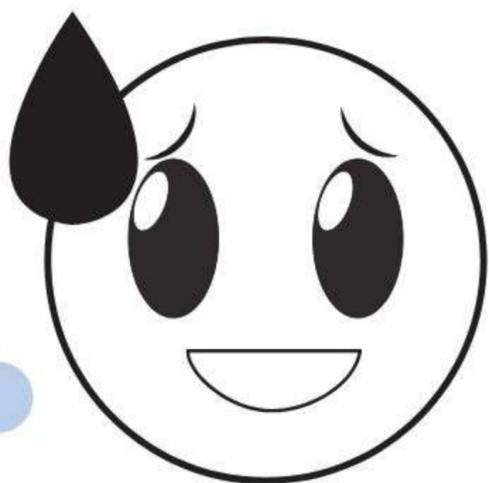
**Nombre:** \_\_\_\_\_



# Vergüenza

*Es una emoción que se manifiesta cuando te sientes expuesto, juzgado o humillado en situaciones sociales. Puede estar relacionada con errores, fracasos, críticas o situaciones embarazosas.*

**Lee la siguiente historia y después comenta las preguntas con tus compañeros y maestro(a).**



Raúl llegó a su casa con la cara sonrojada y le dijo a su mamá que estaba muy avergonzado porque al salir de la escuela se había caído y todos los niños se rieron de él. Después le dijo que ya no quería regresar a la escuela nunca más porque le daba mucha vergüenza.

- ¿Crees que está bien que Raúl ya no vuelva a la escuela?*
- ¿Qué consejo le darías a Raúl para afrontar su vergüenza?*
- ¿Te ha pasado algo que te dé mucha vergüenza?*

**Dibuja algo que te haya pasado que te hizo sentir mucha vergüenza.**

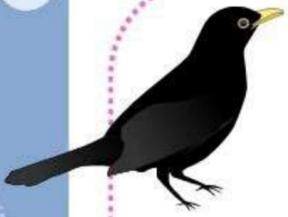
**Nombre:** \_\_\_\_\_



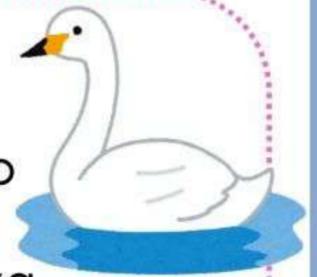
# Envidia

*Es aquel sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer lo mismo que tiene el otro, ya sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas.*

**Lee la siguiente historia y contesta las preguntas:**



Érase una vez un cuervo. Tenía una vida despreocupada y feliz hasta que conoció a un cisne. - ¡Qué hermoso eres! -exclamó el cuervo-. Tan blanco y majestuoso. Mírame a mí, soy tan feo, negro y pequeño en comparación contigo -añadió con tristeza. -Sí, tienes razón. Yo también era feliz con mi belleza hasta que vi al loro arcoiris con su plumaje de tantos colores... Este loro es una auténtica belleza -dijo suspirando.



**¿Por qué crees que el cuervo se puso triste cuando vió al cisne?**

\_\_\_\_\_

**¿Qué le dijo el cisne al cuervo sobre el loro arcoiris?**

\_\_\_\_\_

**¿Cómo crees que se sentía el cisne al ver al loro arcoiris?**

\_\_\_\_\_

**¿Qué te hace feliz a ti, incluso si alguien más tiene algo diferente o especial?**

\_\_\_\_\_

**¿Cómo podríamos ayudar al cuervo y al cisne a sentirse mejor con lo que tienen?**

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

## SOPA DE LETRAS

Busca los nombres de las emociones en la sopa de letras, encierra la imagen de la que vayas encontrando su nombre.

N	D	X	Z	W	T	E	M	O	R	X	V
O	Z	E	W	F	Q	K	Z	X	Q	T	E
S	Q	J	S	G	U	Q	Z	W	J	R	R
T	Z	X	K	A	J	R	Q	W	Y	I	G
A	Y	A	L	E	G	R	I	A	W	S	Ü
L	Q	K	X	Z	Y	R	W	A	Q	T	E
G	E	N	V	I	D	I	A	Z	X	E	N
I	Y	W	Q	K	Z	X	Y	D	Q	Z	Z
A	N	S	I	E	D	A	D	X	O	A	A
A	B	U	R	R	I	M	I	E	N	T	O



Nombre: \_\_\_\_\_

# SOLUCIÓN

Encierra los nombres de las emociones en la sopa de letras, encierra la imagen de la que vayas encontrando su nombre.

N	D	X	Z	W	T	E	M	O	R	X	V
O	Z	E	W	F	Q	K	Z	X	Q	T	E
S	Q	J	S	G	U	Q	Z	W	J	R	R
T	Z	X	K	A	J	R	Q	W	Y	I	G
A	Y	A	L	E	G	R	I	A	W	S	Ü
L	Q	K	X	Z	Y	R	W	A	Q	T	E
G	E	N	V	I	D	I	A	Z	X	E	N
I	Y	W	Q	K	Z	X	Y	D	Q	Z	Z
A	N	S	I	E	D	A	D	X	O	A	A
A	B	U	R	R	I	M	I	E	N	T	O



**Nombre:** \_\_\_\_\_

*Lee cada recuadro e imagina cómo te sentirías en cada caso.  
Asócialos con una emoción.*

Que te den un regalo el día de tu cumpleaños.

La maestra te dice que habrá examen mañana.

No encuentras nada interesante para ver en la televisión.

Pruebas la leche y sabe mal porque ya se caducó.

Tu mascota se enferma y tienen que llevarla al veterinario.

Te subes a una montaña rusa grandísima.

Recuerdas a tu maestro(a) del ciclo anterior y tus compañeros con los que trabajaste.

Tu amigo(a) rompe tu juguete favorito.

Te caes frente a toda la escuela.

Tu mejor amigo(a) tiene los zapatos que tú querías que te compraran.



Nombre: \_\_\_\_\_

# SOLUCIÓN SUGERIDA

Que te den un regalo el día de tu cumpleaños.

La maestra te dice que habrá examen mañana.

No encuentras nada interesante para ver en la televisión.

Pruebas la leche y sabe mal porque ya se caducó.

Tu mascota se enferma y tienen que llevarla al veterinario.

Te subes a una montaña rusa grandísima.

Recuerdas a tu maestro(a) del ciclo anterior y tus compañeros con los que trabajaste.

Tu amigo(a) rompe tu juguete favorito.

Te caes frente a toda la escuela.

Tu mejor amigo(a) tiene los zapatos que tú querías que te compraran.





**Todas tus  
emociones son  
válidas y tus  
palabras  
importantes,  
recuérddalo  
siempre.**





GRACIAS



Por su valiosa aportación de este hermoso clipart.

