



# ¿CÓMO ME SIENTO?

En cada una de las secciones de abajo, dibuja o escribe cómo te sientes cuando tienes esa emoción.



# MI MAPA INTERIOR

Este mapa me ayuda a conocerme mejor,  
mis sueños, mis aprendizajes y todo lo que me hace único/a.



2 COSAS  
QUE QUIERO  
MEJORAR:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



2 PERSONAS  
QUE ME HACEN  
CRECER Y POR QUÉ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



2 COSAS NUEVAS  
QUE QUIERO  
APRENDER:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



2 EXPERIENCIAS  
QUE ME HAN  
ENSEÑADO MUCHO:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



2 COSAS QUE  
ME HACEN FELIZ  
Y POR QUÉ:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



2 METAS QUE  
ME ILUSIONAN  
PARA EL FUTURO:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

UNA FRASE QUE ME REPRESENTA:



\_\_\_\_\_



# PAUSA PARA EL CORAZÓN

- ♥ A veces nuestra mente y nuestro corazón se llenan de muchos pensamientos y emociones.
- ♥ Hoy vamos a darnos un momento para respirar, pensar y expresar lo que sentimos.
- ♥ En el lado derecho, escribe o dibuja las cosas que te preocupan o te hacen sentir triste.
- ♥ Después, respira profundo y en el lado izquierdo escribe o dibuja las personas y cosas que te hacen sentir querido.
- ♥ Hablar de lo que sentimos nos ayuda a sentirnos mejor.

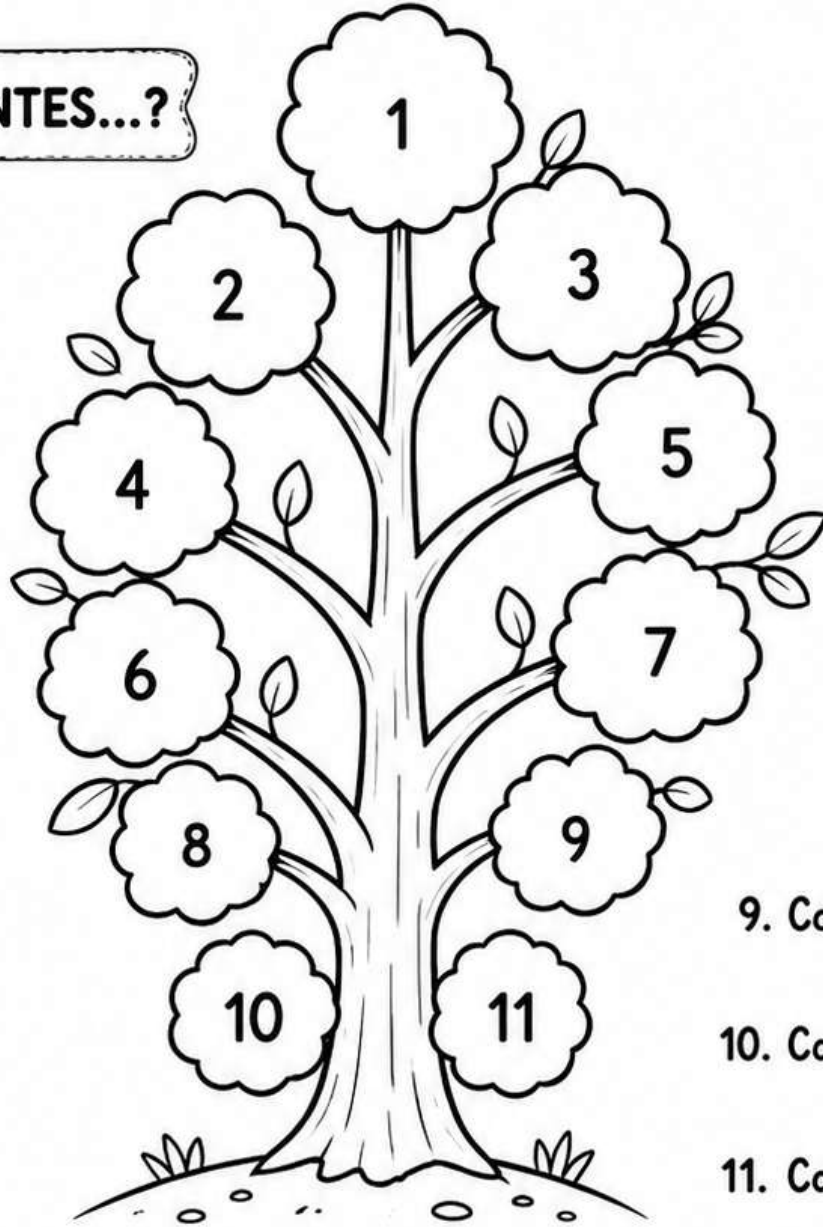


♥ Mis sentimientos importan. ☆  
Expresarlos es el primer paso para sentirme mejor.

# MI ÁRBOL DE LOS SENTIMIENTOS

¿CÓMO TE SIENTES...?

1. Contigo mismo
2. Con tus papás
3. Con tus amigos
4. Con tu familia
5. Con tu maestra
6. Con tus vecinos
7. En la escuela
8. En el recreo

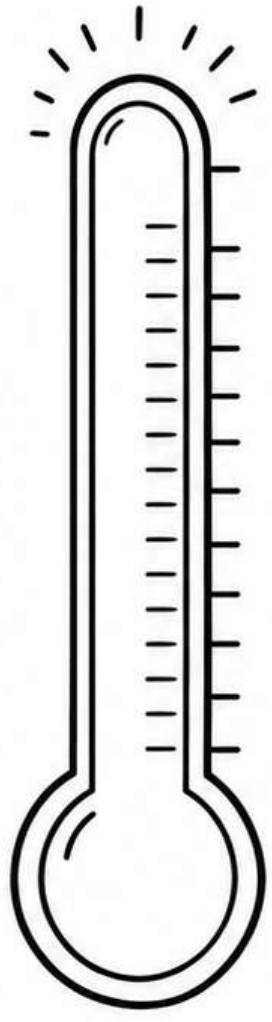


9. Con tu salud
10. Con tus emociones
11. Con tus tareas



# LA CONFIANZA: ¿QUÉ ES PARA MÍ?

La confianza no aparece por arte de magia, se construye poco a poco con acciones y palabras.  
¡Piensa, reflexiona y completa!



## MI TERMÓMETRO DE LA CONFIANZA



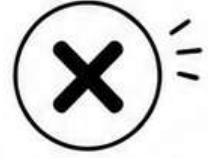
Cosas que me hacen sentir tranquilo/a y con confianza.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Lo que me gustaría recibir o que todavía necesito para confiar más.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Situaciones o actitudes que me hacen sentir inseguro/a o me cuesta confiar.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Cuando hay sinceridad, respeto y cumplimento, la confianza se fortalece.



Recuerda una situación en la que alguien confió en ti o en la que tú confiaste en otra persona.  
¿Qué ocurrió? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste?

.....

.....

.....



# MAPA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS



Sigue estos pasos para tomar la mejor decisión.

**1**

¿Cuál es el problema?

→

**2**

¿Cuáles son algunas soluciones posibles?

**Solución 1**   
.....  
.....  
.....  
.....

**Solución 2**   
.....  
.....  
.....  
.....

**Solución 3**   
.....  
.....  
.....  
.....

**3**

¿Qué pasaría si eliges esa opción?

↓  
**Consecuencias**  
  
.....  
.....

↓  
**Consecuencias**  
  
.....  
.....

↓  
**Consecuencias**  
  
.....  
.....

**4**

¿Qué opción vas a elegir?

→ **Mi decisión:**   
.....

**5**

¿Por qué esta es la mejor opción?

→

# Créditos y normas de uso



Actividades  
de  
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

**Autora:** María Olivares

SÍGUENOS →



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>