



LA VIDA ES  
**ASOMBROSA**  
*Pasa la voz!*



Fundación CIMA  
Chihuahua A.C.



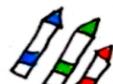
# Manual **Kids** actividades

# Todo Sobre mí

Me gusta...



Mi color favorito es...



Mi comida favorita es...



Mi libro favorito es...



Me llamo...



Vivo en...



Mi familia es...



Mi cumpleaños es...



Mi película favorita es...



Mi música favorita es...



Mi lugar favorito es...



Si tu cabeza pudiera hablar,  
¿Qué diría ahora?

Dibuja la cara de cómo  
te sientes ahora



# ¡Ya se hacer muchas cosas!

Colorea con verde las tres cosas que haces mejor,  
y con rojo la que te sale peor.



Dibujar



Bailar



Cantar



Vestirme solo



Correr



Ordenar



Tirarme del tobogán

Me he dado cuenta que se hacer muchas cosas!!  
Pero que cosas nuevas me gustaría aprender??

---

---

---

---

---

---

# Aprendiendo a reconocer las emociones de los demás

Las emociones se pueden expresar de diferentes maneras, a través de palabras, gestos y actitudes. Identifica y marca con una línea cuales son las características de cada emoción.



¿Qué haces cuando un compañero está enojado?

---

---

¿Cómo puedes apoyar cuando un compañero este triste?

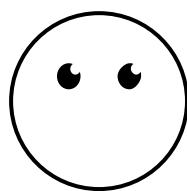
---

---

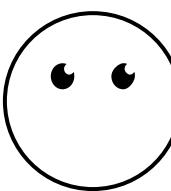
# LAS EMOCIONES

Las emociones son parte de las personas y también son parte de ti.  
Conoces más tus emociones cuando compartes con otros los hechos de tu vida

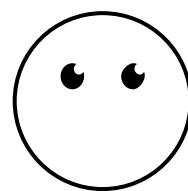
Dibuja en estas caras la boca y las cejas en diferentes expresiones



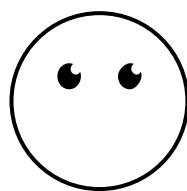
Preocupado



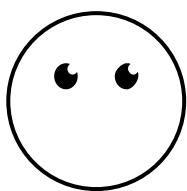
Alegre



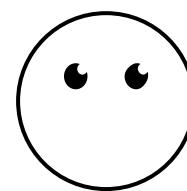
Enojado



Triste

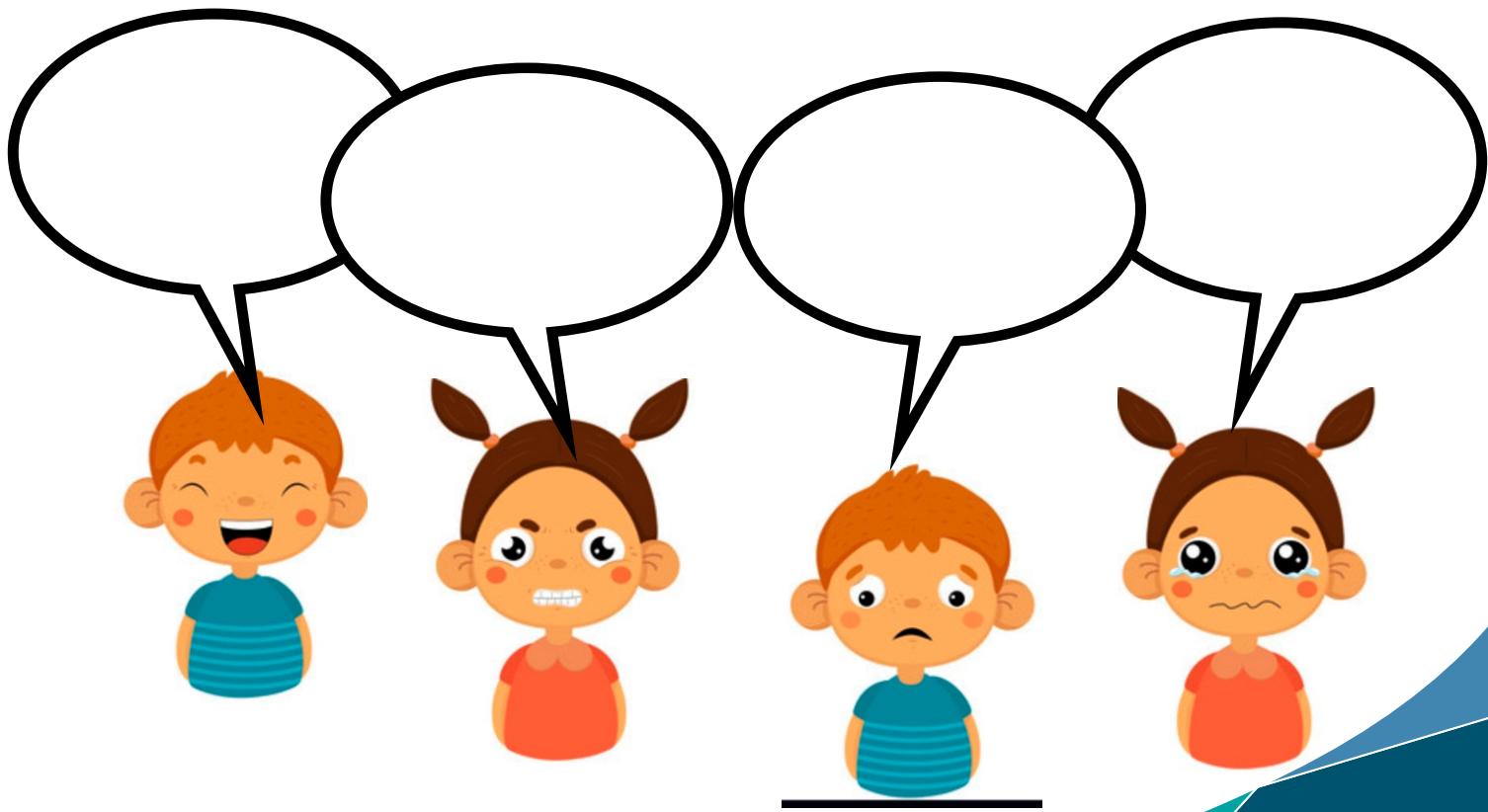


Miedo



Avergonzado

## INVENTA DIÁLOGOS PARA ESTOS NIÑOS



# IDENTIFICADOR DE EMOCIONES

Desagrado



SITUACIÓN, COSAS, ACTITUDES,  
ACCIONES QUE GENERAN  
ESTA EMOCIÓN:

Enojo



Alegria



Miedo



Tristeza



LA VIDA ES  
ASOMBROSA  
Pasa la voz!



En la medida en que nos conocemos a nosotros mismos es que conocemos las emociones de los demás. Pero, una vez que detectamos nuestras emociones, es igualmente importante saber comunicar de manera clara y concisa lo que sentimos, ya que de ello depende la relación con los demás, el vínculo con la sociedad y el entorno.

Reconocer con precisión  
tus emociones resulta vital para  
mejorar tu calidad de vida

CUAL SERÁ MI PLAN PARA EQUILIBRAR,  
NO GENERAR CORTISOL Y SER ASERTIVO  
CON ESTA EMOCIÓN:



# SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras de la columna de la izquierda y recuerda:  
Aprende a expresar emociones, establecer metas y cumplir acuerdos.



CAMBIOS

R A D S J S E T C A M B I O S

PENSAMIENTOS

Z C F G S C G F W H L D N U X

LOGROS

R T P S E C O R T E S I A A T

ACTITUDES

V I V E N M Ñ E U R Y A S C D

EXPRESAR

A T S R T K G P P G G Z T M S

SENTIMIENTOS

C U R E I U U P R L B H C Y E

CRECIMIENTO

C D H S M K W P O O I M O I A

IMPORTANCIA

I E F P I U C E D G M S M T M

ACCIONES

O S E Q E U V N U R P P P Ñ I

ESFUERZO

N D I A N C A S C O O T A I S

COMPAÑERISMO

E O C Ñ T R L A T S R E Ñ O T

AMISTADES

S P E A O E I M I G T I E K A

MANERAS

Z A X X S C O I V Z A G R G D

SERES

O C P S J I S E A M N R I I E

VALIOSOS

V I R A Y M O N L O C O S F S

CORTESÍA

S F E N N Ñ I S T Ñ J I S M Ñ G

PACÍFICA

B I S V S E U O B L A E O A R

PRODUCTIVA

L C A H M N E S F U E R Z O G

GROSERÍA

E A R B L T U R C C B I G I F

K W Q P Ñ O H N Q Ñ O A M Y S

# Dibuja a alguien que quieras mucho.



# Contesta

¿Quién es? \_\_\_\_\_

¿Por qué la quieres tanto? \_\_\_\_\_

**¿Cómo le demuestras que la quieres? \_\_\_\_\_**

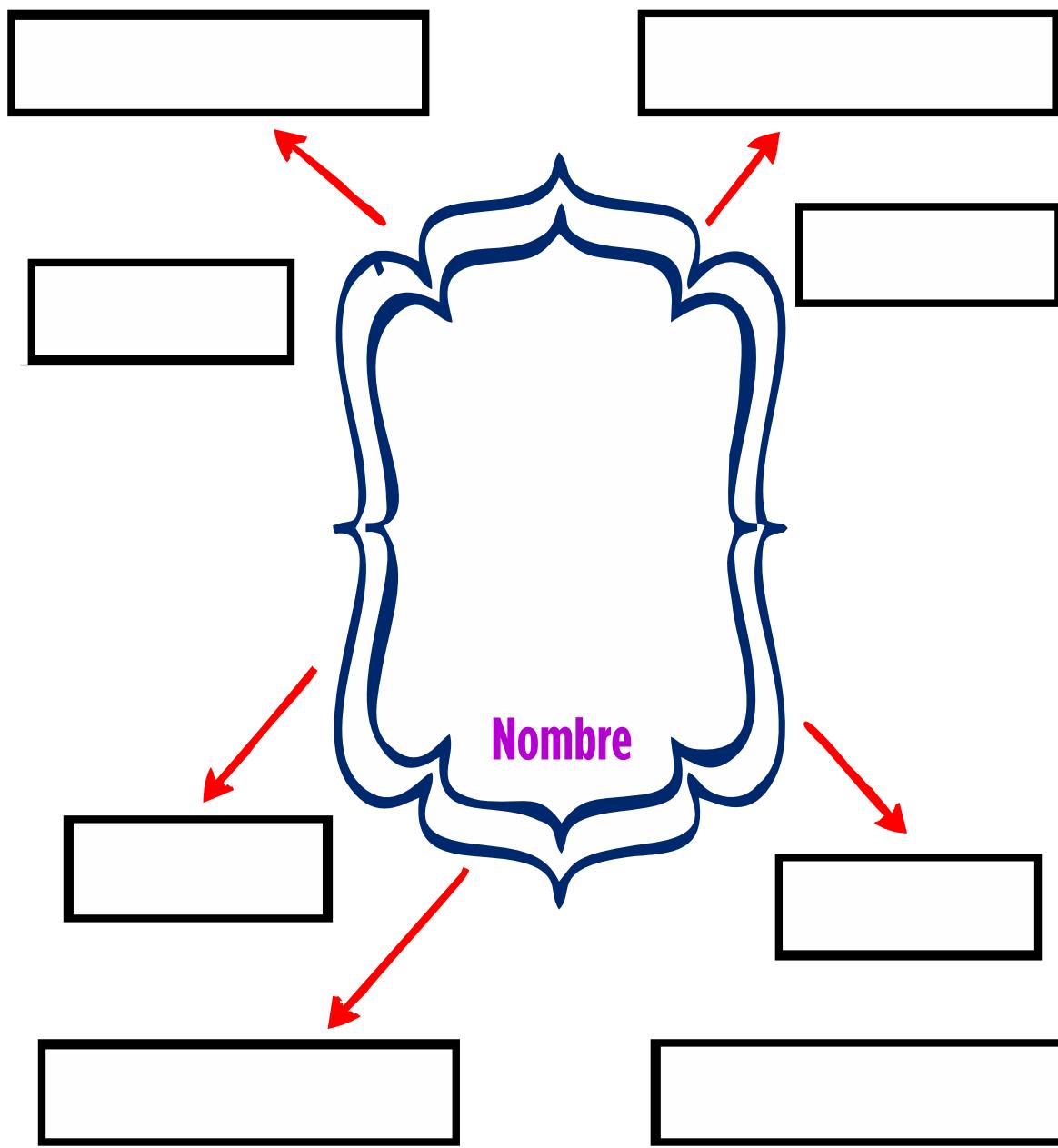
## ¿Qué pasa cuando te enojas?

## ¿Qué cosas hacen juntos?

# Mis actividades diarias

Despierto feliz	No uso pañal	Me cambio solo	Tiendo y destiendo mi cama	Como toda mi lonchera	Dejo lista mi mochila
					
Tomo toda mi leche	Me lavo los dientes	Voy solo al baño	Voy feliz y regreso feliz del colegio	Me lavo las manos	Pongo la mesa
					
Cuelgo o guardo mi uniforme	Pongo mi ropa sucia en el cesto	Hago toda mi tarea	Ordeno mis juguetes y habitación	Me baño	Rezo
					
Como toda mi comida	Ayudo a recoger el servicio	Me voy a la cama sin protestar	No olvido el por favor, gracias	No olvido el buenos días, tardes y noches	Soy buen amigo y hermano
					

# Palabras que me describen



# Imita los gestos de estos niños

Piensa en las palabras y escríbelas en el lugar correspondiente



Palabras que me asustan...



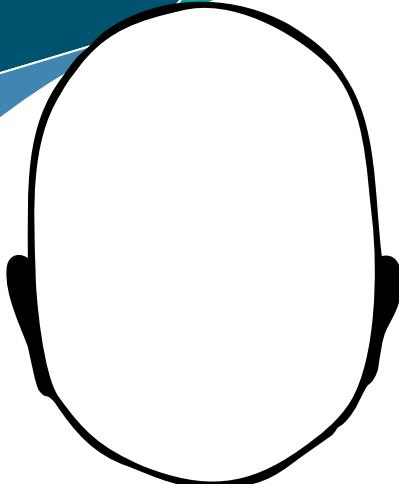
Palabras que me hacen sonreir...



Palabras que me ponen triste...



## ¿Qué cara tienes cuando estás enojado?



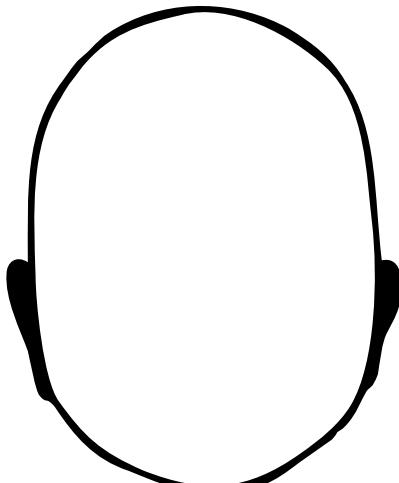
¿Qué palabras dices?

¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?

## ¿Qué cara tienes cuando estás triste?



¿Qué palabras dices?

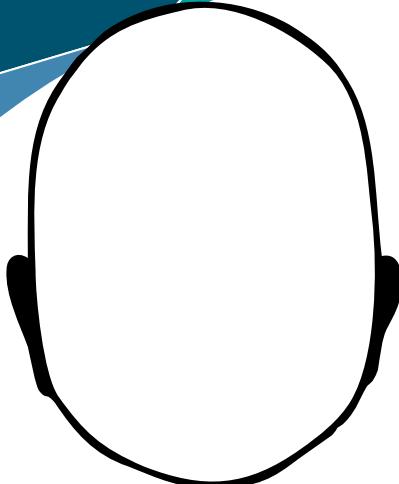
¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?



## ¿Qué cara tienes cuando estás feliz?



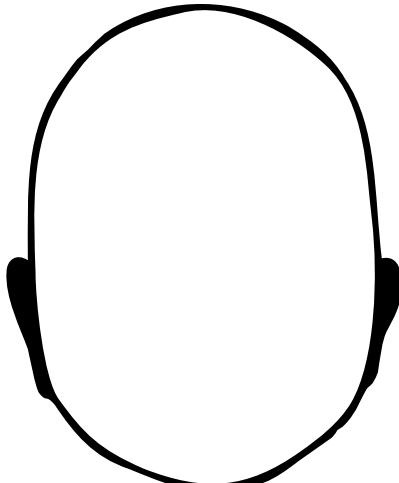
¿Qué palabras dices?

¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?

## ¿Qué cara tienes cuando tienes miedo?



¿Qué palabras dices?

¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?

# Ficha de Emociones



# Autoconcepto

Completa con gran rapidez, recuerda el momento sentimental  
que quieras y sin razonar demasiado...  
Completa las frases, siempre refiriéndote a ti mismo:



1. Quiero ...
2. Necesito ...
3. Espero ...
4. No puedo ...
5. Ganaré ...
6. Pronto ...
7. Todos ...
8. Mi grupo ...
9. En mi clase ...
10. Mi amigo ...
- II. Tengo miedo ...
12. Me agrada ...
13. Jamás ...
14. Ahora mismo ...
15. YO ...
16. Los otros ...
17. Tú crees que yo ...
18. Él/Ella piensa que yo ...
19. Sueño ...
20. Me diverto ...



# Me siento bien conmigo mismo

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

**LUNES**

Algo que he hecho bien hoy...  
Hoy me he divertido cuando....  
Me siento orgulloso cuando....



**MARTES**

Hice algo bueno para alguien  
Mi experiencia positiva del día ha sido...  
Hoy he logrado...



**MIÉRCOLES**

Me sentí bien conmigo mismo cuando...  
He ayudado a...  
Ha sido un día interesante porque...



**JUEVES**

Me sentí contento cuando...  
Me salió genial...  
Me he atrevido a...



**VIERNES**

Me salió genial...  
Me la he pasado bien cuando...  
He conseguido...



**SÁBADO**

Me sentí bien conmigo mismo cuando...  
He ayudado a...  
Mi experiencia positiva del día ha sido...

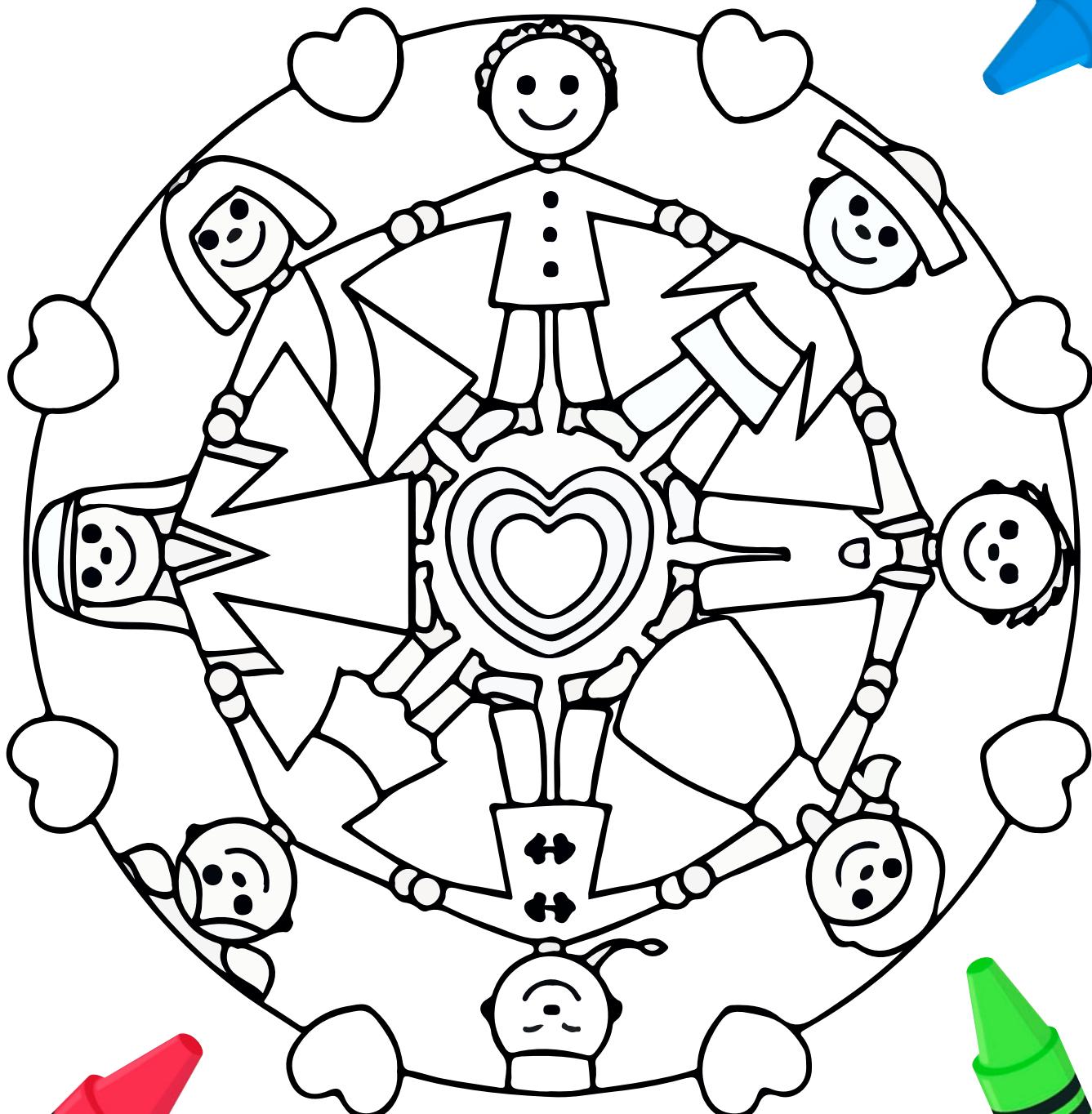


**DOMINGO**

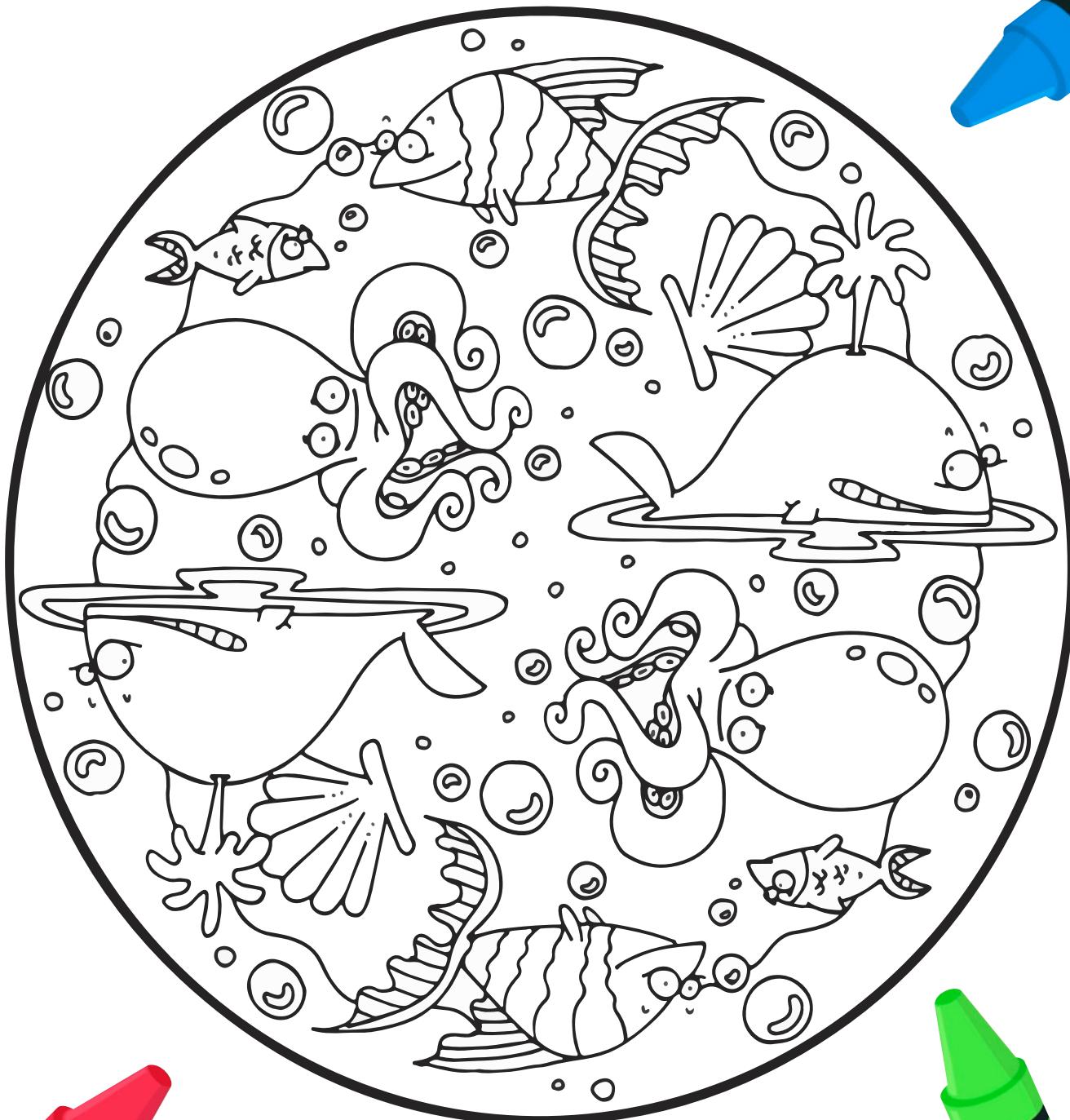
Hoy he logrado...  
Me la he pasado bien cuando...  
Ha sido un día interesante porque...



**Expresa tus emociones a través de colores,**  
pinta este dibujo de acuerdo a como te sientes hoy!



**Los colores son una forma de identificar nuestro estado de animo, cuáles utilizarás aquí?**



A large, stylized illustration of a boy and a girl in the top left corner. The boy, on the left, has dark hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark blue pants. He is smiling and has his arms raised in a joyful pose. The girl, on the right, has light blue hair and is wearing a light blue t-shirt and dark blue pants. She is also smiling and has her arms raised, with one hand pointing towards the text below.

www.fundacioncimachih.org

 la vida es asombrosa

Un proyecto apoyado por



FECHAC



Hacienda de la Esperanza No. 6304 Fracc. Cima Comercial C.P. 31217  
Chihuahua. Chihuahua, México

Teléfono: +52 614.439.8764