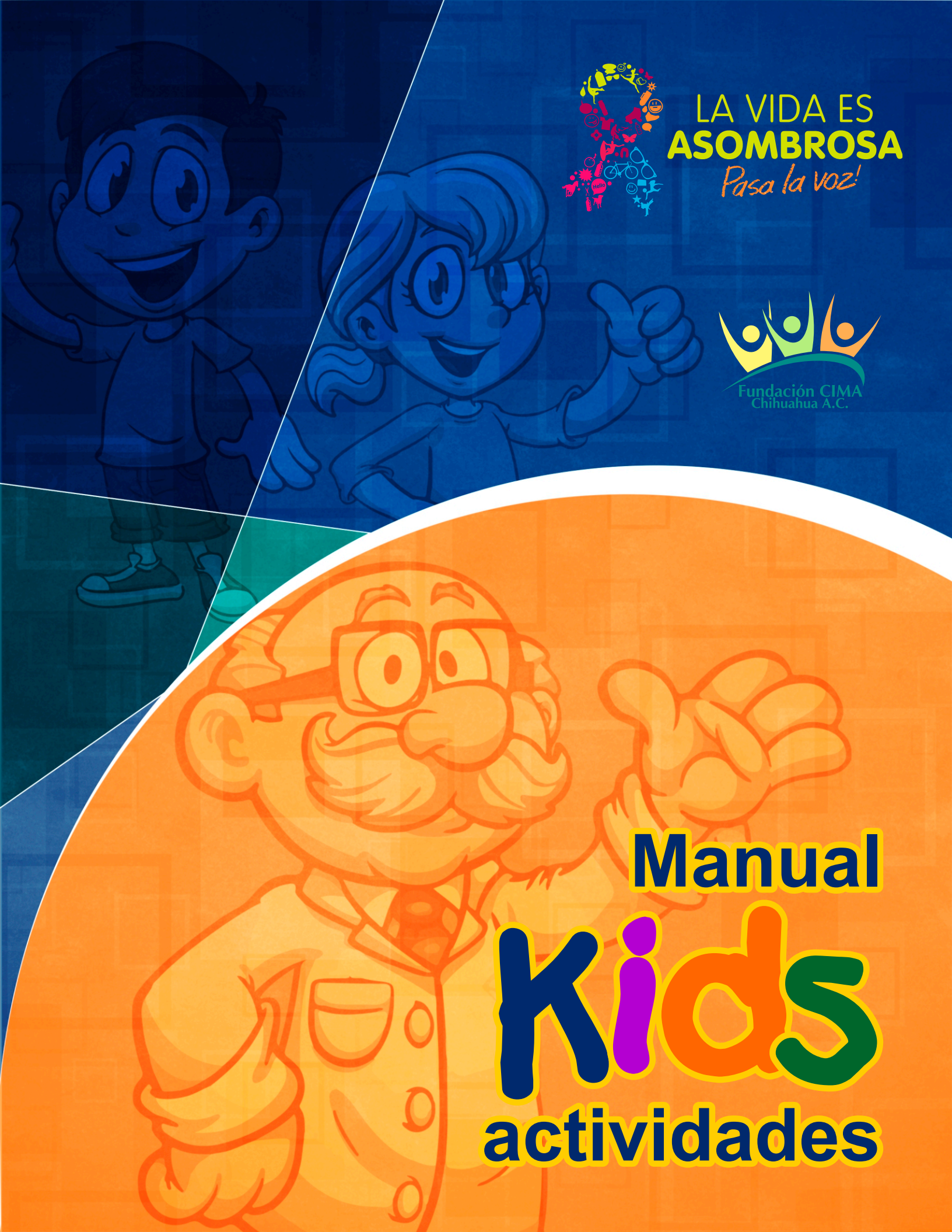




LA VIDA ES
ASOMBROSA
Pasa la voz!



Manual **Kids** actividades

Todo Sobre mí

Me gusta...



Me gusta...



Me gusta...



Me gusta...



Me llamo...



Vivo en...



Mi familia es...



Mi cumpleaños es...



Mi película favorita es...



Mi música favorita es...

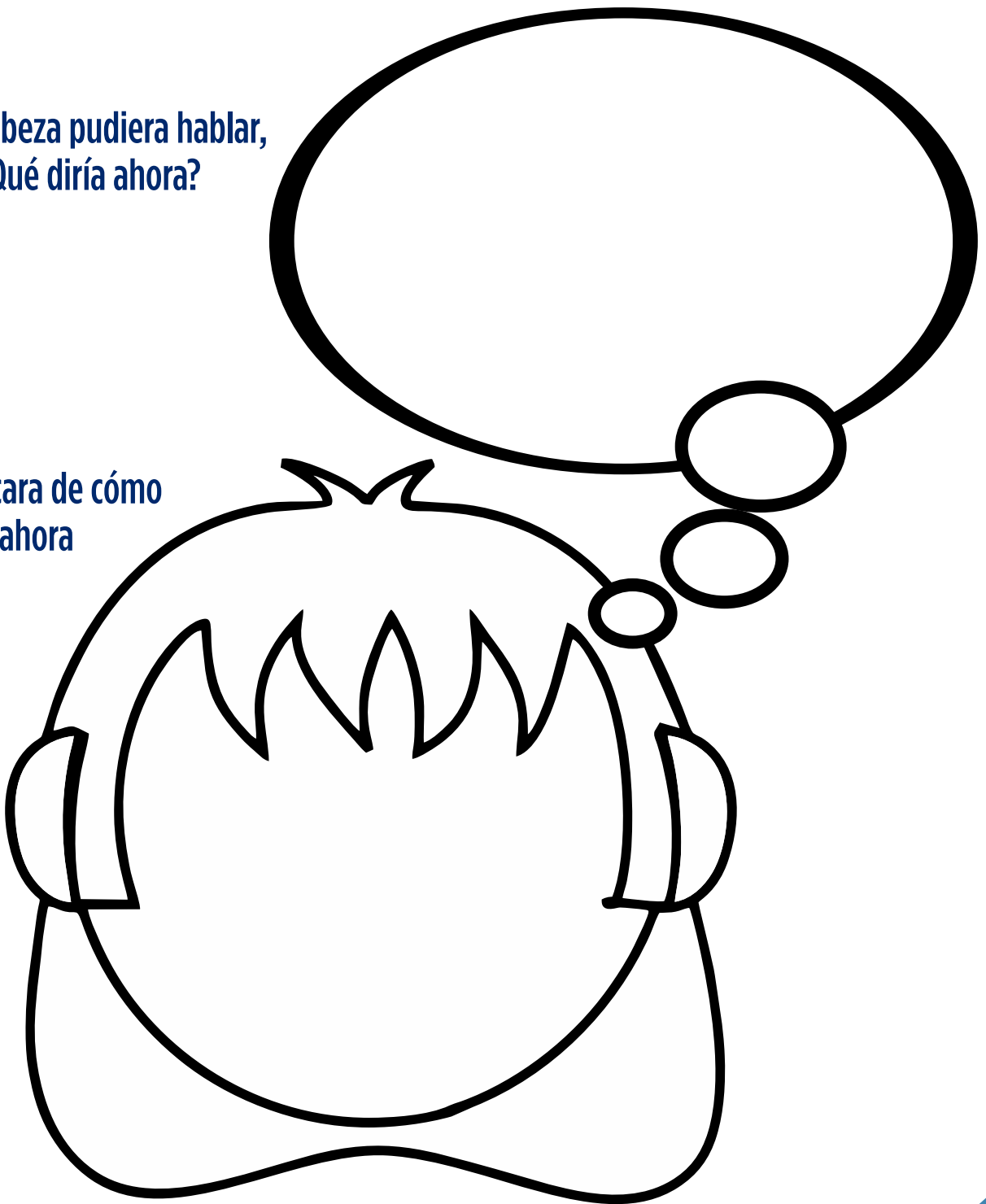


Mi lugar favorito es...



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.



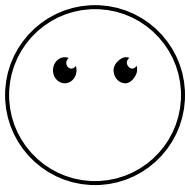
¿Qué haces cuando un compañero está enojado?

¿Cómo puedes apoyar cuando un compañero este triste?

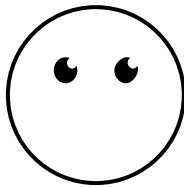
LAS EMOCIONES

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

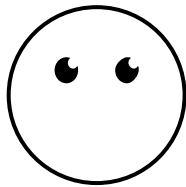
Dibuja en estas caras la boca y las cejas en diferentes expresiones



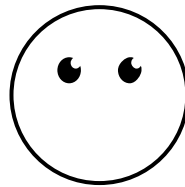
Preocupado



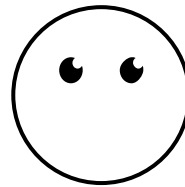
Alegre



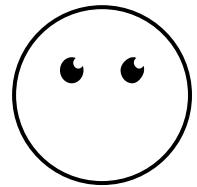
Enojado



Triste

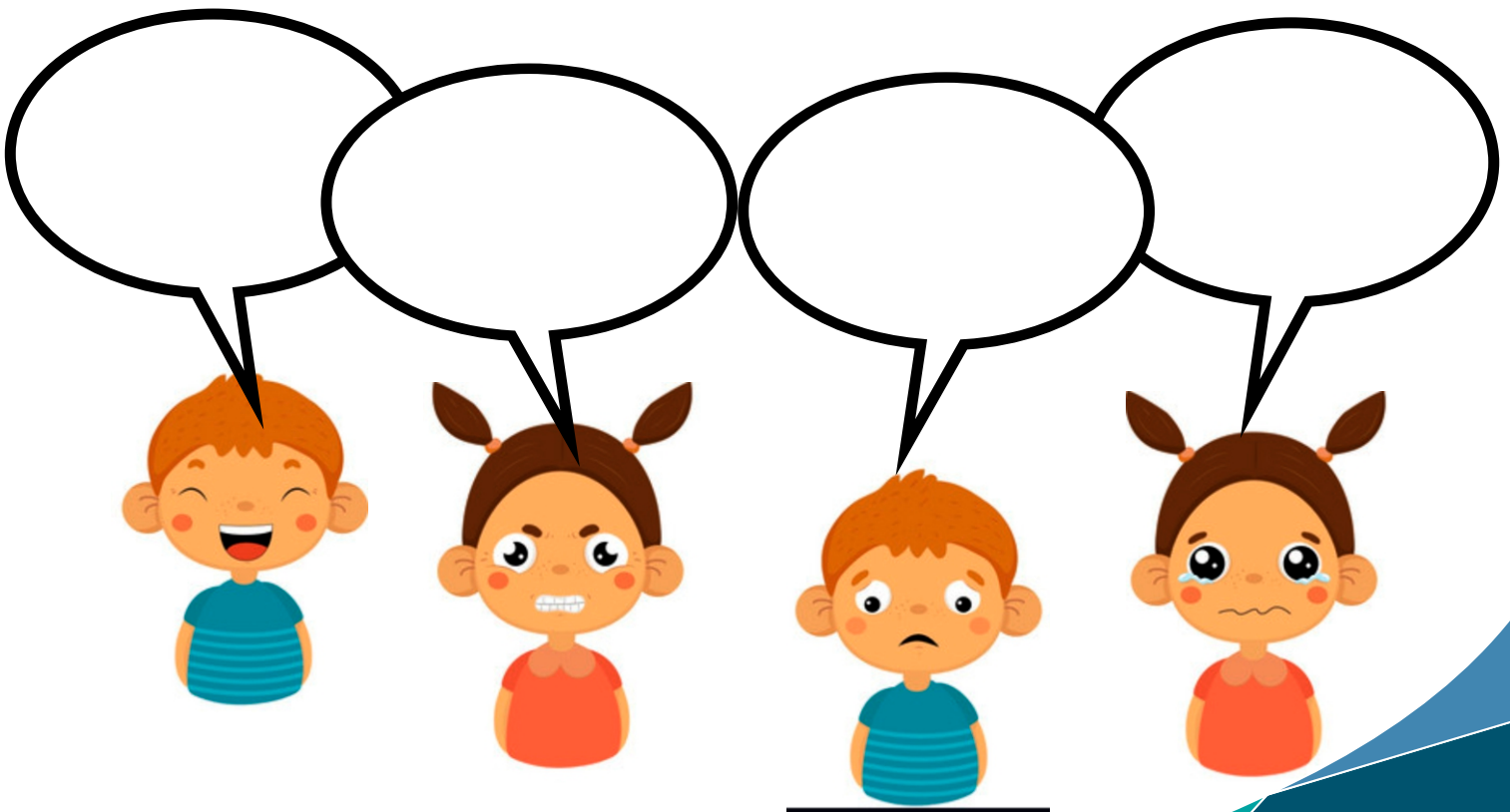


Miedo



Avergonzado

INVENTA DIÁLOGOS PARA ESTOS NIÑOS



IDENTIFICADOR DE EMOCIONES

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

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

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

Desagrado



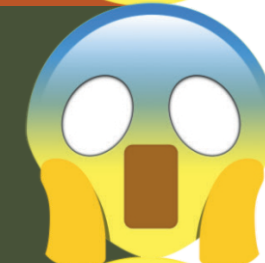
Enojo



Alegria



Miedo



Tristeza



+Vida



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.



SOPA DE LETRAS



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

CAMBIO	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	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

Nombre

Imita los gestos de estos niños

Piensa en las palabras y escríbelas en el lugar correspondiente



Palabras que me asustan...



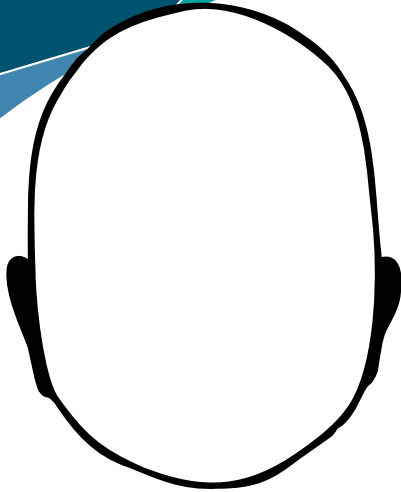
Palabras que me hacen sonreír...



Palabras que me ponen triste...



¿Qué cara tienes cuando estás enojado?



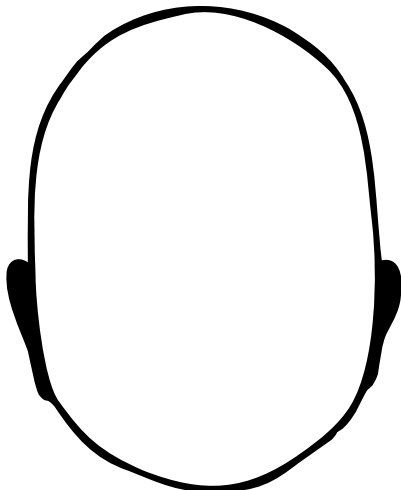
¿Qué palabras dices?

¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?

¿Qué cara tienes cuando estás triste?



¿Qué palabras dices?

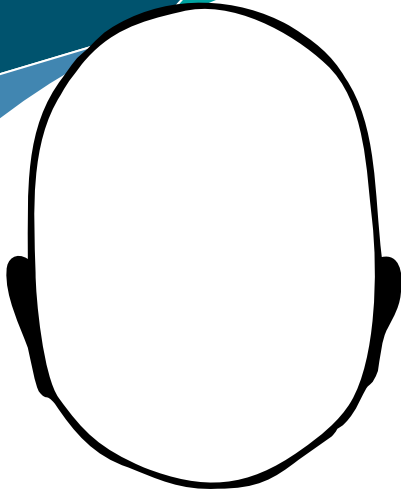
¿De que otra forma podrías comportarte?

¿Qué cosas haces?

¿Qué cosas te hace sentir mejor?



¿Qué cara tienes cuando estás feliz?



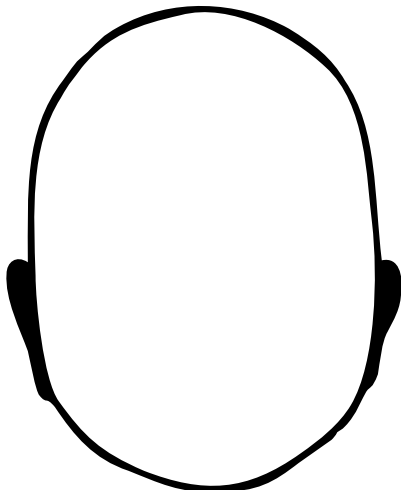
¿Qué palabras dices?

¿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

Emoción	Recuerdo alguna ocasión en la que haya sentido esta emoción	¿Qué pensaba?	¿Qué sensaciones tenía?	¿Qué hice?	¿Fue bueno lo que hice?	¿Qué otras cosas puedo hacer cuando me sienta así?	¿Si pienso de otra manera me sentiré de otra manera?	¿Me siento así ahora?



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 ... _____
11. 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 divierto ... _____



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...

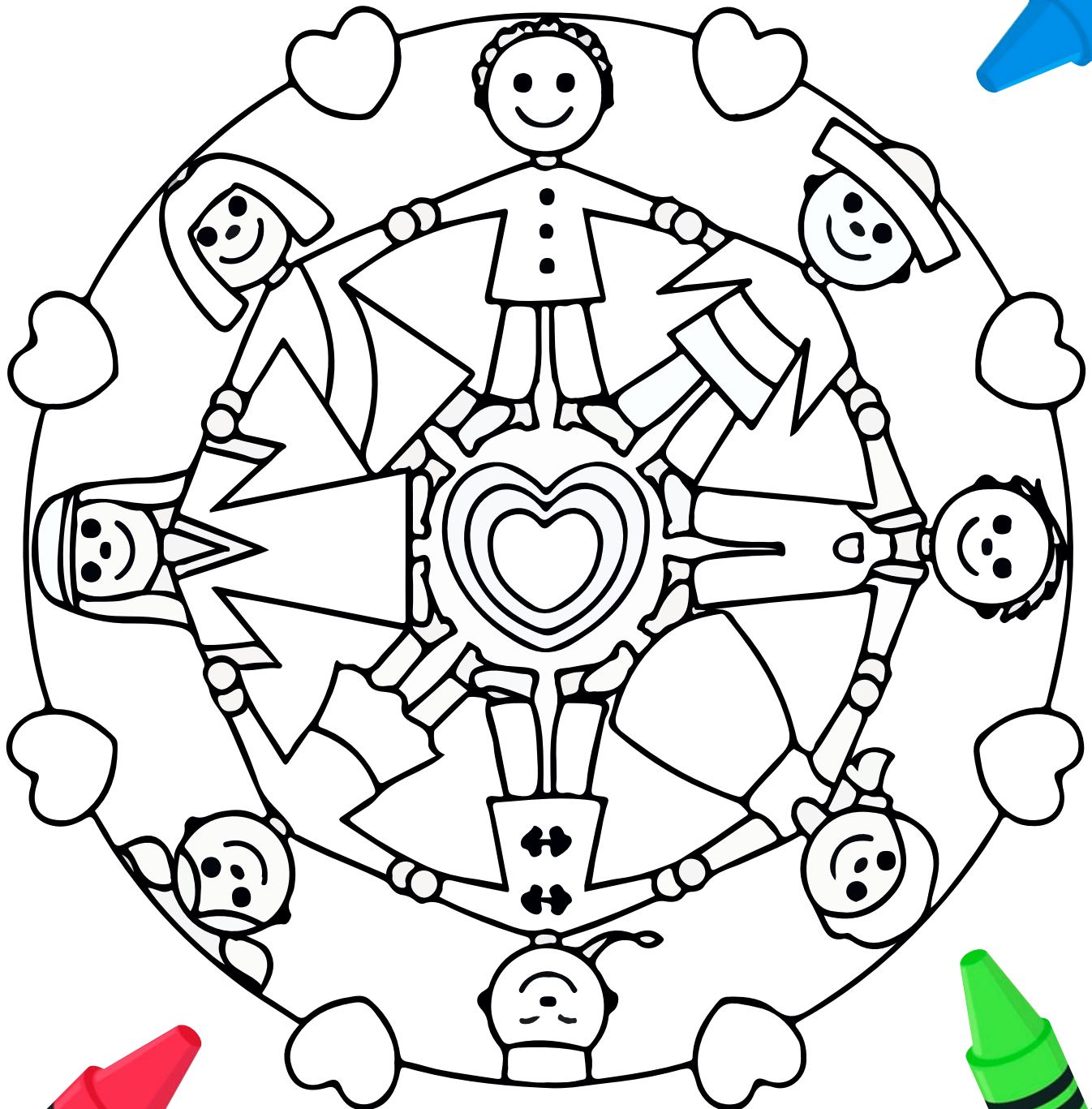


DOMINGO

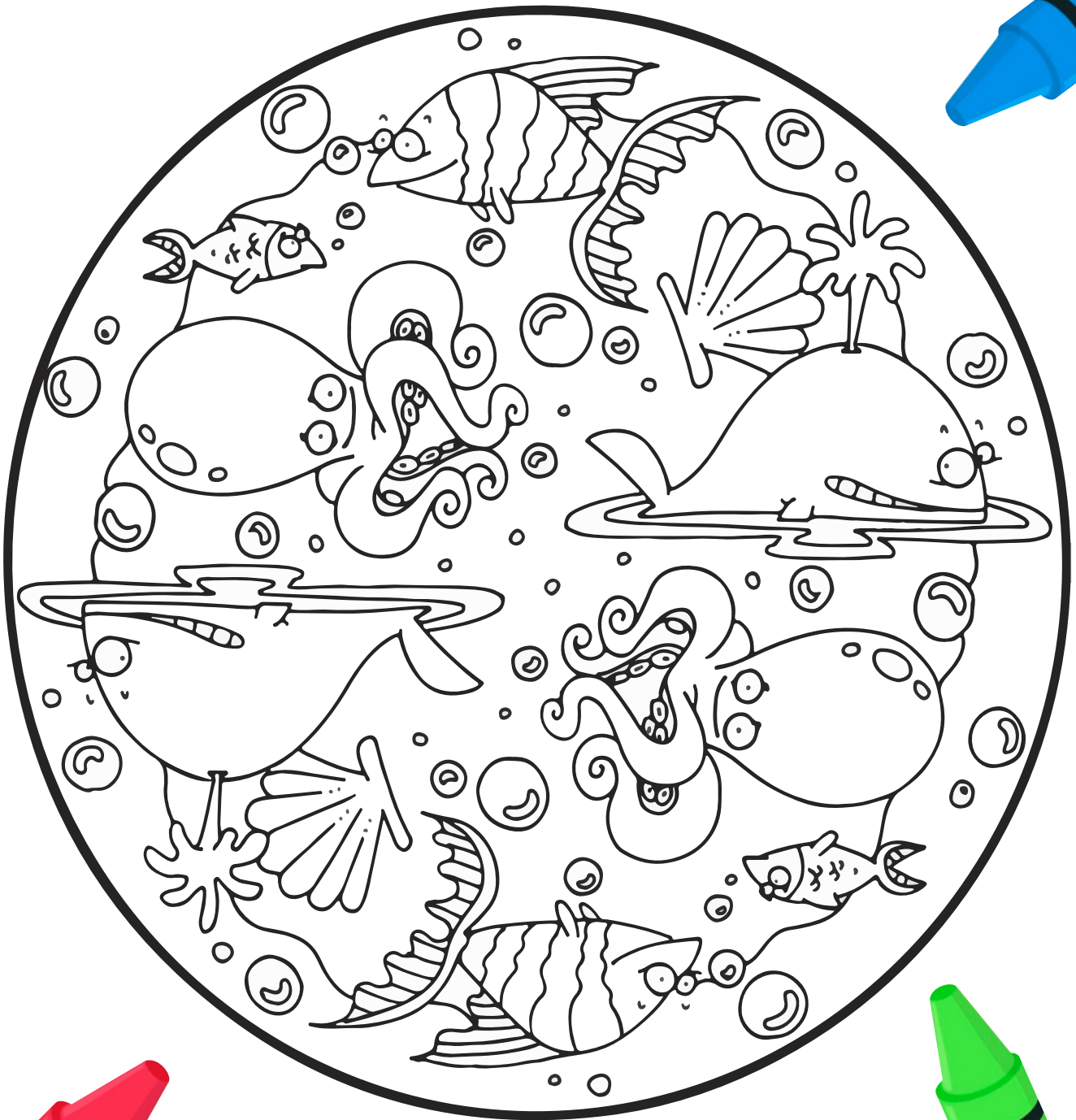
Hoy he logrado...
Me la he pasado bien cuando...
Ha sido un día interesante porque...




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?



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