



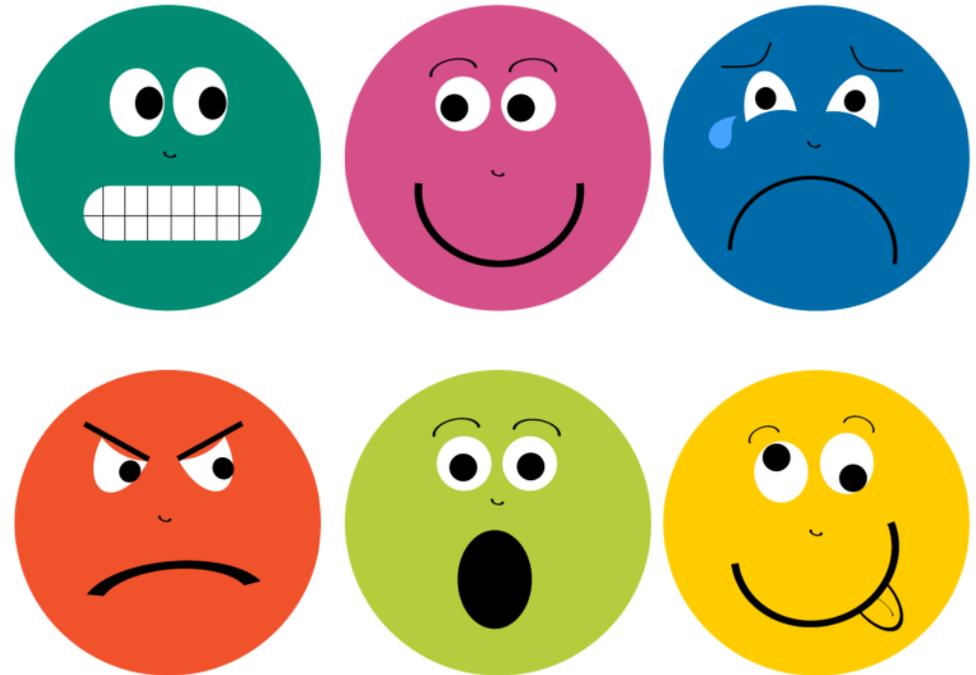
IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE LAS EMOCIONES

PSICÓLOGOS ESCOLARES
NIVEL KINDER – TERCERO



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Las emociones se refieren a cómo reaccionamos cuando ocurren situaciones o cosas sobre una persona, objeto, lugar, entre otros. Nos ayuda a adaptarnos a una situación para sentirnos mejor.



¿QUIERES SABER MÁS DE LAS EMOCIONES?





ALEGRÍA

Es una emoción de placer y bienestar cuando nos pasan situaciones o cosas agradables como recibir un abrazo o un regalo, ir a la playa o una fiesta, sacar buenas notas, ganar un juego, cumplir años, etc.



TRISTEZA

Es una emoción que sientes ante la pérdida o el dolor cuando pierdes un juguete, muere un ser querido o familiar y también cuando sientes que no te quieren o aceptan tus amigos.



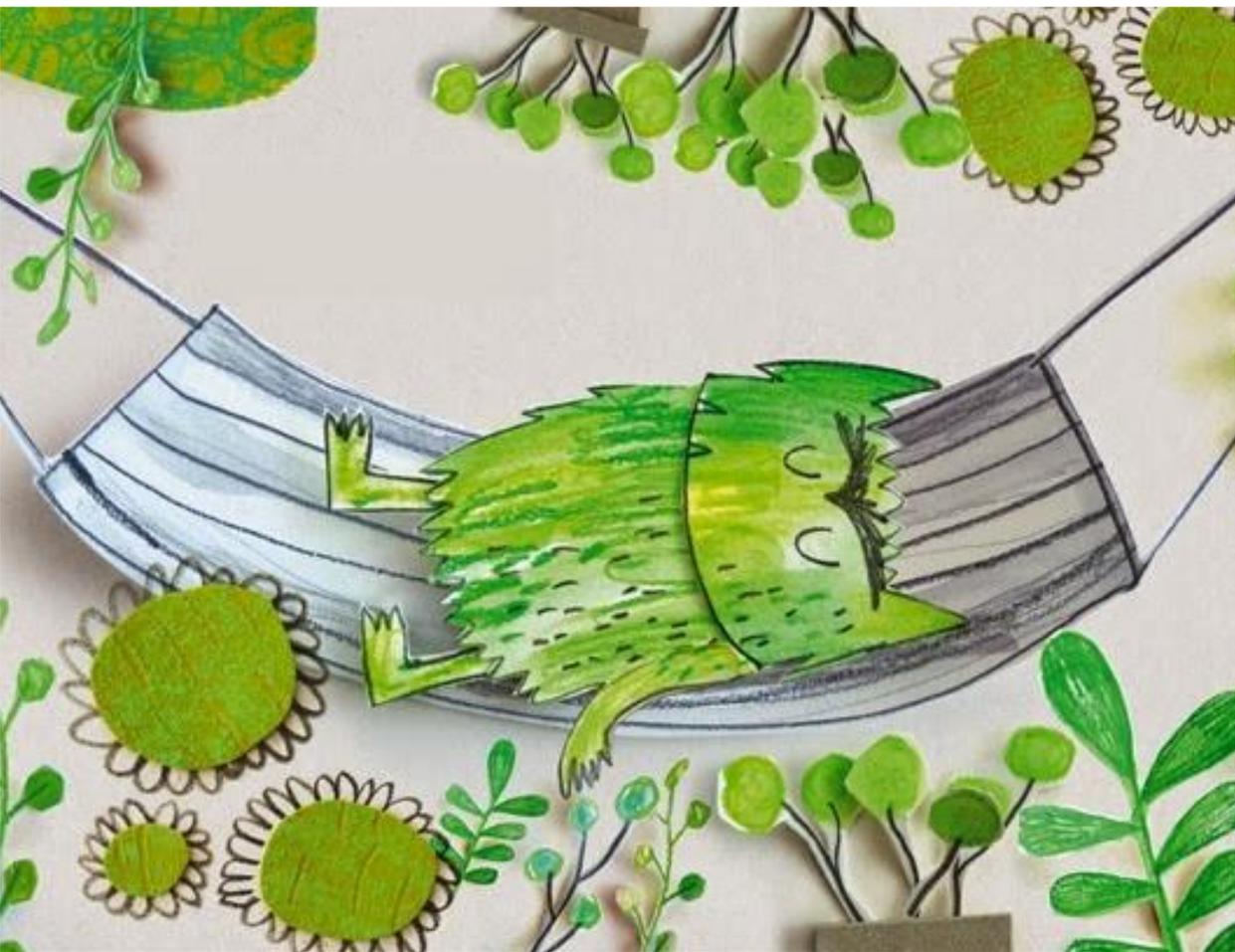
CORAJE

Es una emoción que aparece cuando no puedes lograr lo que quieres y cuando no puedes controlar tu conducta. El coraje puede expresarse a través del llanto, gritos, golpes, rabieta, insultos, etc.



MIEDO

Esta emoción aparece cuando sentimos que estamos en peligro. Es una emoción que nos sirve para tomar precaución, pero en exceso puede llegar a controlar nuestra vida.



CALMA

Es una emoción que aparece cuando me siento tranquilo y en calma, aún en momentos de dificultad. Es importante mantener la calma para poder pensar con tranquilidad y evitar perder el control de mi conducta.



AMOR

Es una emoción que sientes cuando se preocupan por ti y te preocupas por los demás o por algo. Es cuando ayudas en tu casa a recoger tu cuarto, compartes un juguete con un amigo o hermano, abrazas a alguien, etc.

EL MONSTRUO DE COLORES

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde.
¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



Alegría



Tristeza



Enojo

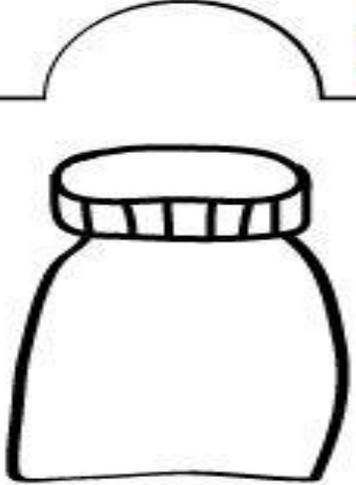
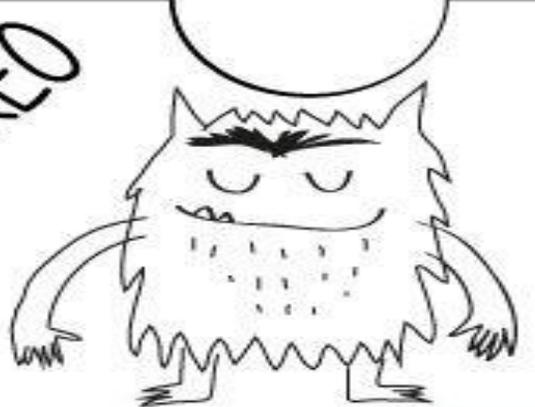


Miedo



Calma

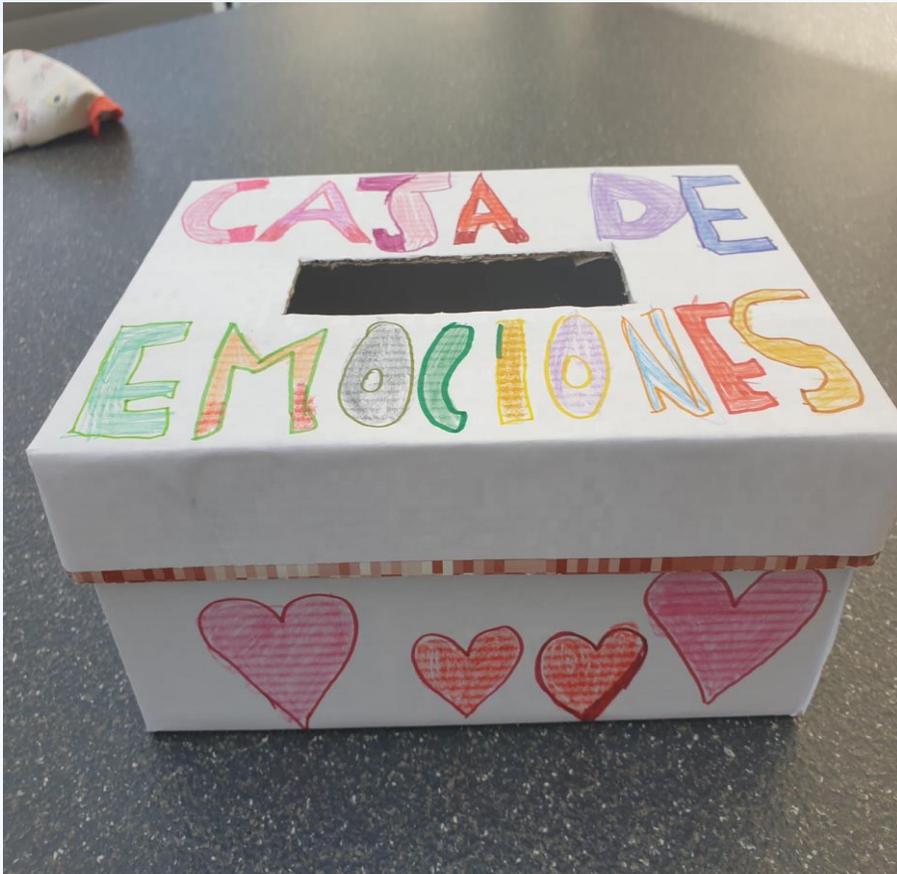


 <p>HOY ME SIENTO</p>	<p>DIBUJO MI CARA</p>
	<p>COLOREO</p> 

RUKKIA



CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONAL



Puedes escoger lo que quieres hacer cuando tengas un problema:

1. Hablar con un adulto que pueda escucharte y ayudarte
2. Dibujar
3. Contar del 1 al 10 y luego hacia atrás
4. Respirar (coloca una mano sobre la barriga y otra en el pecho, respira profundo por la nariz y luego bota el aire lentamente)

CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONAL



5. Leer o escribir cuentos

6. Escuchar música

7. Cantar

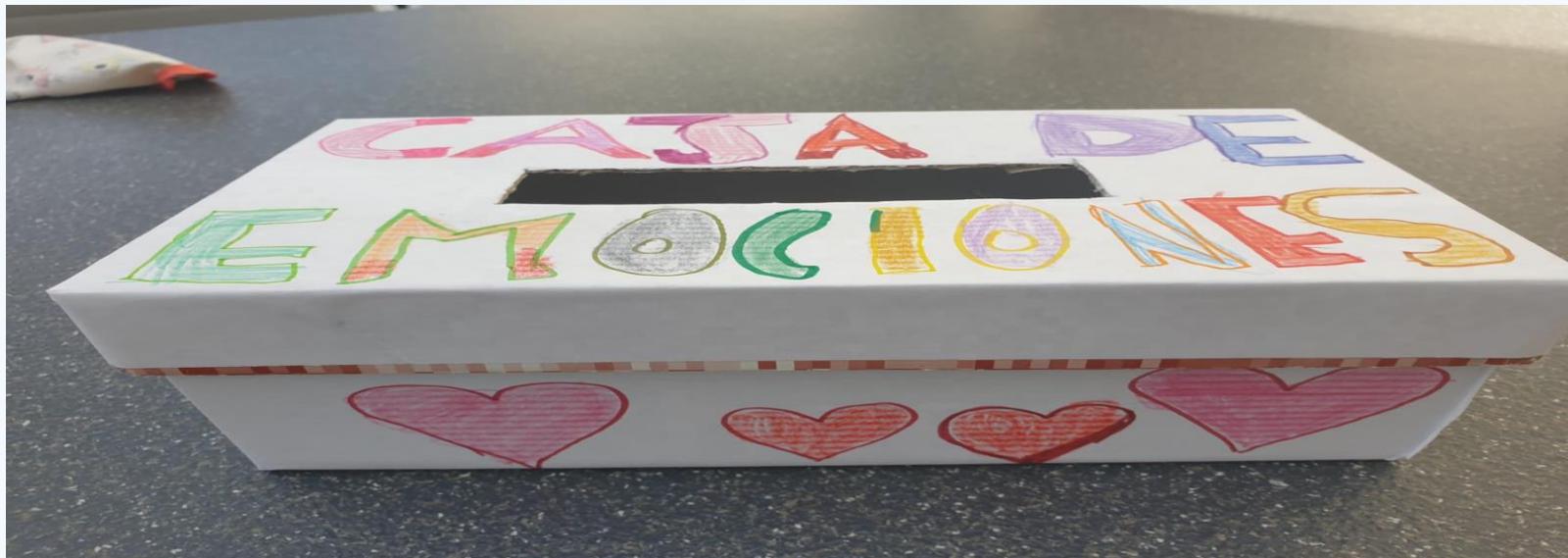
8. Usar el Semáforo de la Conducta: Para-Piensa-Actúa

9. Practicar meditación

10. Comer o tomar algo que te guste

11. Dormir un rato

¿QUÉ OTRAS COSAS QUIERES AÑADIR A TU CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONAL?



- Usa siempre tu Caja de Herramientas cuando tengas problemas.

¡ERES ÚNICO Y ESPECIAL!

NO uses la violencia para resolver tus
problemas

NO VIOLENCIA



ayudémonos a crecer en paz

Recuerda que NO estás solo, pide ayuda

¿A quién puedo pedir ayuda?

- Mamá, Papá, Abuelos, Vecinos
- Psicólogo Escolar
- Trabajador Social
- Consejero Profesional
- Maestro
- Director Escolar
- Cualquier adulto de confianza



CANTA PARA SENTIRTE MEJOR





¡LO LOGRAMOS!

*El AMOR no necesita
ser entendido, sólo
necesita ser
demostrado.*



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO