

Realiza la siguiente actividad. Luego saca foto o editála y sube el archivo a plataforma classroom.

Mis emociones

Has aprendido a reconocer tus características físicas, cualidades y defectos. Esto es muy importante, como también lo es que reconozcas tus emociones, la manera en que se manifiestan en tu cuerpo y cómo los expresas.

1. Lee las emociones y comenta con un compañero cuál experimentas en las siguientes situaciones.

| | | |
|---------|---------|------------|
| Cansado | Enojado | Motivado |
| Triste | Alegre | Preocupado |

- » Mi mamá hizo un pastel de chocolate.
- » Mis papás no me dieron permiso de ir al paseo porque me porté mal.
- » Salí a pasear en mi bicicleta o a patinar toda la tarde.
- » Alguien se metió en la fila para comprar los boletos del cine.
- » Me dicen que hice algo muy bien.
- » No me dejan ver la televisión.
- » Me dejaron mucha tarea.

3. Rodea las expresiones del cuerpo que corresponden a cada sentimiento.

| Sorpresa | | Tristeza | |
|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| Cejas levantadas | Ojos bien abiertos | Mejillas sonrojadas | Brazos cruzados |
| Lágrimas | Boca abierta | Hombros levantados | Cejas arrugadas |

4. Lee las situaciones en pareja. Luego coloquen la inicial de su nombre en el paréntesis del sentimiento que les provocó cada una.

| ¿Qué siento si... | Alegría | Enojo | Tristeza | Miedo |
|-------------------------------|---------|-------|----------|-------|
| • olvido hacer la tarea? | () | () | () | () |
| • me invitan a una fiesta? | () | () | () | () |
| • rompo el libro de un amigo? | () | () | () | () |
| • recibo un regalo? | () | () | () | () |