

# Cuadernillo

## LAS EMOCIONES



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

Grado: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_



**Esmeralda Te Enseña**

## LA ALEGRÍA:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://youtu.be/h1rNxuiQTSA>

**Escribe como se manifiesta la alegría:**

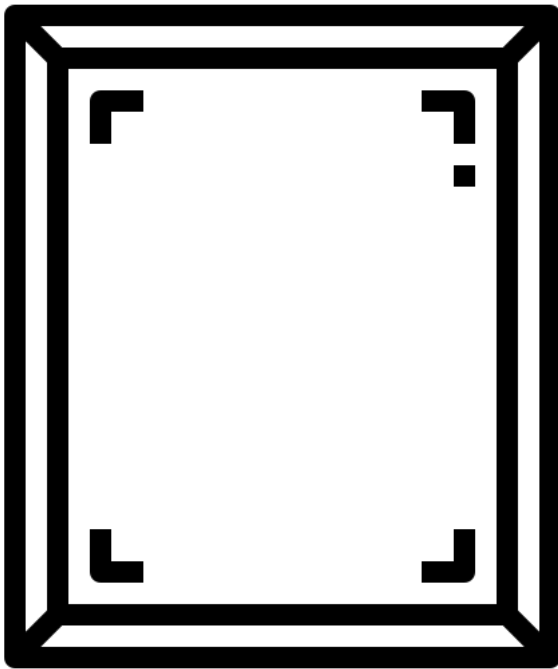
La alegría se manifiesta de las siguientes formas:

.....

.....

.....

.....



**Dibuja tu rostro cuando estás alegre**

¿Qué características tiene tu rostro cuando sientes alegría?

.....

¿En qué situaciones sientes alegría?

.....

.....



**Escribe uno de los chistes que escuchaste que más te gustó**

.....

.....

.....

.....

¿Cuál es tu comportamiento cuando estás alegre?

---

---

---

---

Dibújate haciendo tu actividad favorita



Escribe tu parte favorita de la canción escuchada:

---

---

---

---

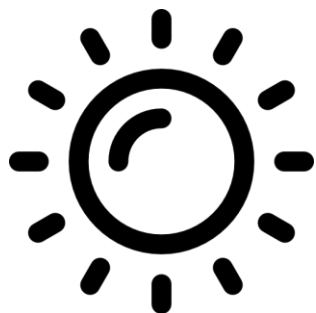
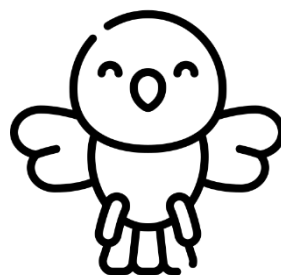
---

---

---

---

**Dibuja** una carita alegre a cada niño y **colorea** según la alegría que te cause



## LA TRISTEZA:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://fb.watch/b-qe61le6L/>

¿Qué es la emoción de la tristeza?

---

---

---

¿Cuáles son las reacciones que experimentamos al sentir tristeza?

---

---

**Escribe la definición de cada tipo de tristeza:**

Tristeza patológica:

---

---

---

Tristeza adaptativa:

---

---

---

Tristeza instrumental:

---

---

---

¿Cómo superar la emoción de la tristeza?

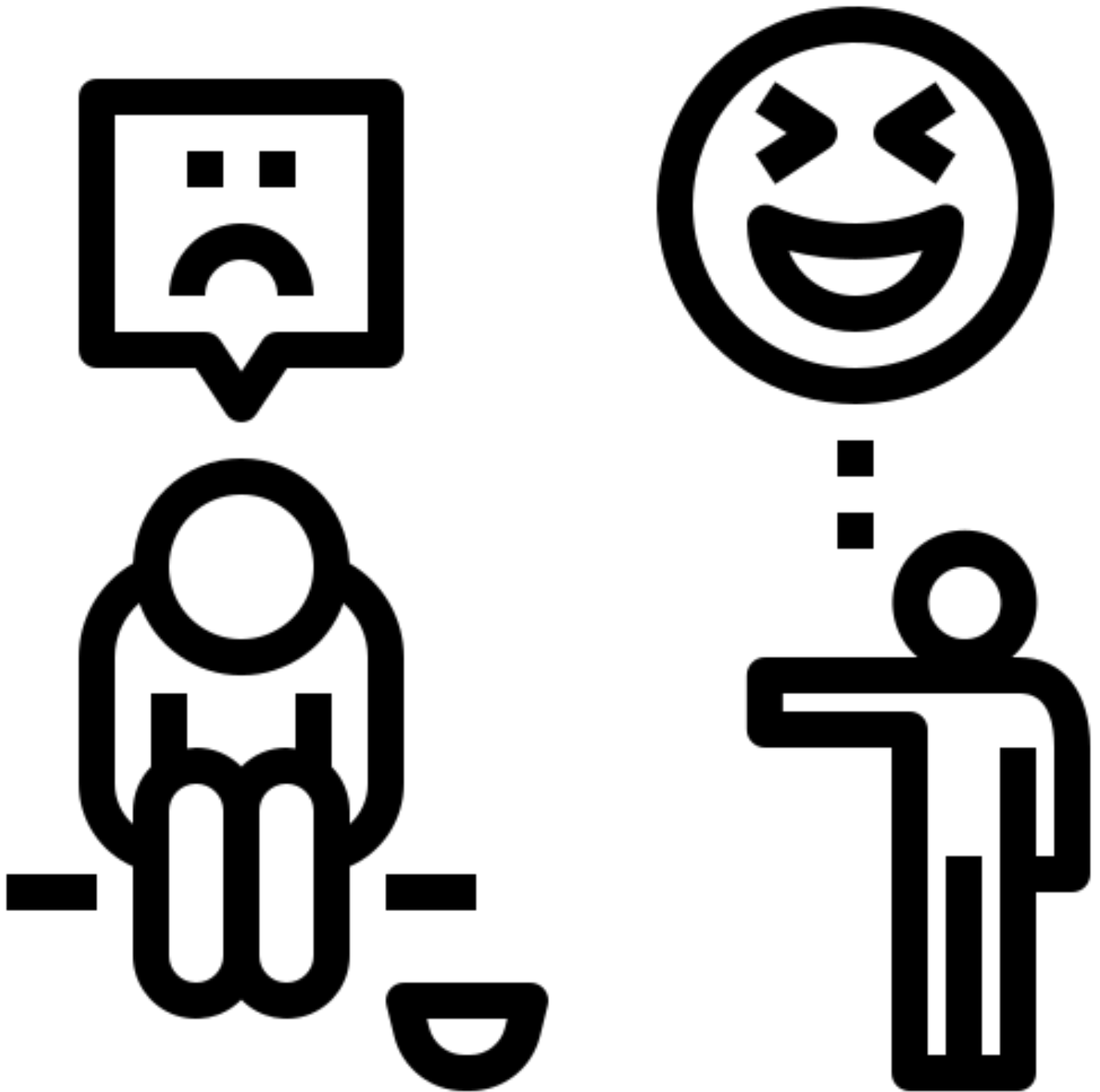
---

---

---

---

**Colorea** la ilustración y **escribe** porqué crees tú que está triste



¿Por qué el niño esta triste? \_\_\_\_\_

¿Cómo puedes ayudarlo? \_\_\_\_\_

## EL AMOR:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://youtu.be/L6TfVqxj6Bw>

**Escribe correctamente las palabras faltantes:**

¿Qué es el amor?



El amor es un \_\_\_\_\_ muy \_\_\_\_\_ que se viven los \_\_\_\_\_. El amor es \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, compartir, querer, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ unos con otros de una manera \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

**Describe cada tipo de amor y marca con una "x" si alguna vez has sentido alguno:**

| <b>Tipo de amor</b>   | <b>Descríbelo</b> | <b>Marca con una x si lo has sentido</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------------------------------|
| <u>Amor filial</u>    |                   |                                          |
| <u>Amor fraternal</u> |                   |                                          |
| <u>Amor propio</u>    |                   |                                          |
| <u>Amor a Dios</u>    |                   |                                          |
| <u>Amor platónico</u> |                   |                                          |
| <u>Amor de pareja</u> |                   |                                          |

**Colorea** el dibujo a tu creatividad y **responde** las preguntas



En una familia debe existir la emoción del \_\_\_\_\_



Recorta a la y pégala en la ventanita de la casita



Recorta el y pégalo arriba de la familia

## EL MIEDO:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://fb.watch/b-pOFW6Z9j/>

**¿Qué es la emoción del miedo?**

---

---

---

---

---

**Escribe los tipos de miedo a partir de la edad:**

Primera infancia:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 a 6 años:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6 a 11 años:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Adolescencia:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Escribe tres síntomas que podemos experimentar al sentir miedo:**

---

---

**¿Qué podemos hacer en caso de sentir miedo después de ver una película de terror?**

---

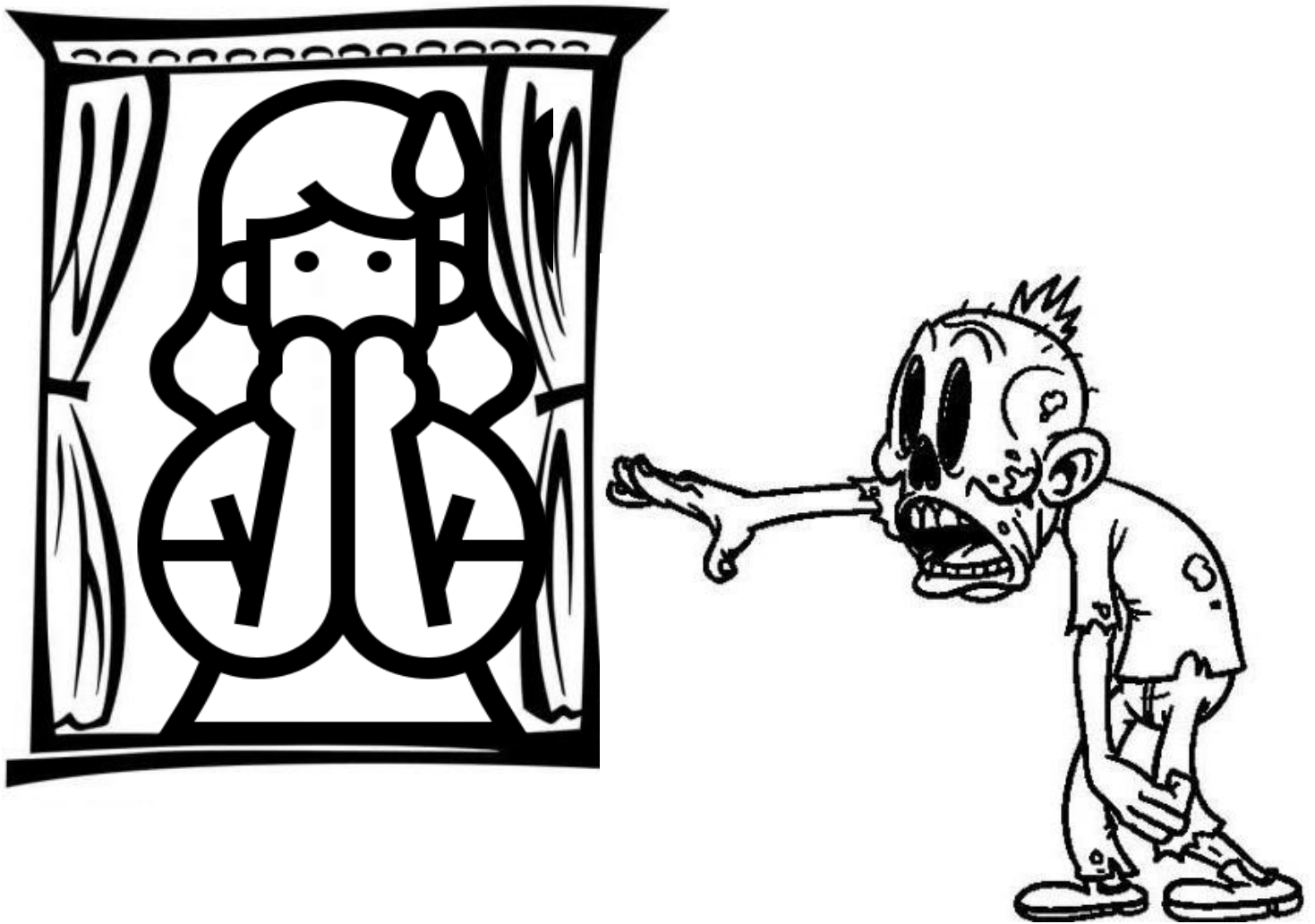
---

**El miedo se caracteriza por:**

---

---

**Colorea** el dibujo a tu creatividad



Escribe porque la niña tiene miedo \_\_\_\_\_

Crees que ese hombre es un fantasma o un hombre real

\_\_\_\_\_

¿Qué le pasa al hombre? \_\_\_\_\_

¿Tuvieras miedo tú también? \_\_\_\_\_

¿Qué harías por él? \_\_\_\_\_

## EL ASOMBRO:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://youtu.be/pSOoGvQKBHM>

¿Qué es la emoción del asombro?

---

---

---

¿Cómo se manifiesta la emoción del asombro?

---

---

Escribe 3 ejemplos de momentos en que sentimos asombro:

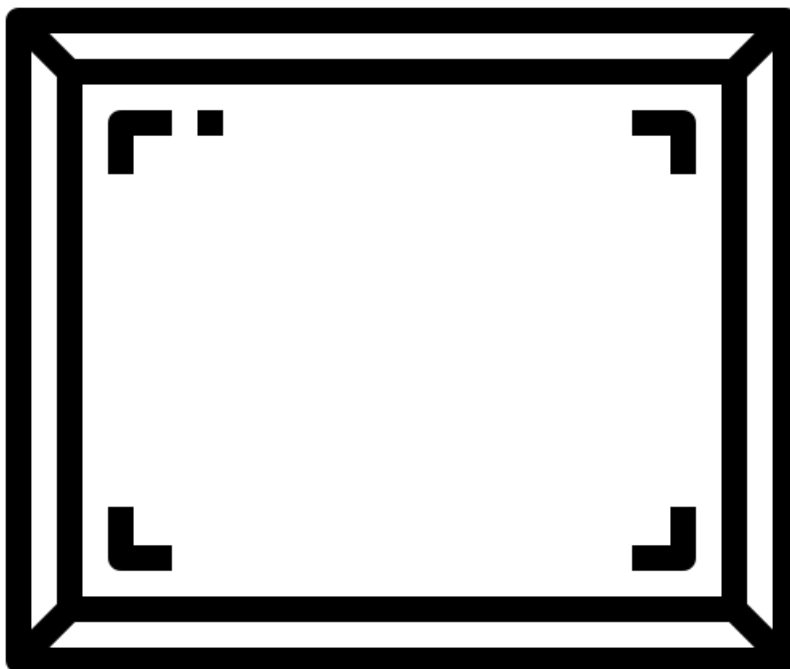
1. 

---
2. 

---
3. 

---

Dibuja tu rostro cuando estás sorprendido/a



## Cuento una sorpresa para Quique

¿Quién era Elena?

---

---

¿Cuántos años tenía Quique de no ver a Elena?

---

¿Cuántos días se quedaría Elena en la ciudad?

---

¿Qué le regalo Elena a Quique?

---

¿Hasta qué edad Quique tendría que abrir la hucha?

---

¿Por qué no podía dormir Quique?

---

¿Qué cosas introdujo Quique a la hucha?

---

¿Cuál fue la verdadera sorpresa que le dio Elena a Quique?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Colorea** el dibujo, agrega y pega papelitos de colores en la fiesta sorpresa para hacerla más sorpresiva



¿Por qué la niña se sorprende? \_\_\_\_\_

¿Has recibido algún tipo de sorpresa? \_\_\_\_\_

¿Qué sorpresa has recibida esta semana?

\_\_\_\_\_

¿Crees que las sorpresas son buenas o malas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**EL ASCO:**

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://youtu.be/RDIMjGvlyQ4>

\_\_\_\_\_

¿Qué es la emoción del asco?

---

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_

## Escribe los cinco pasos para controlar la emoción del asco

PASO 1:

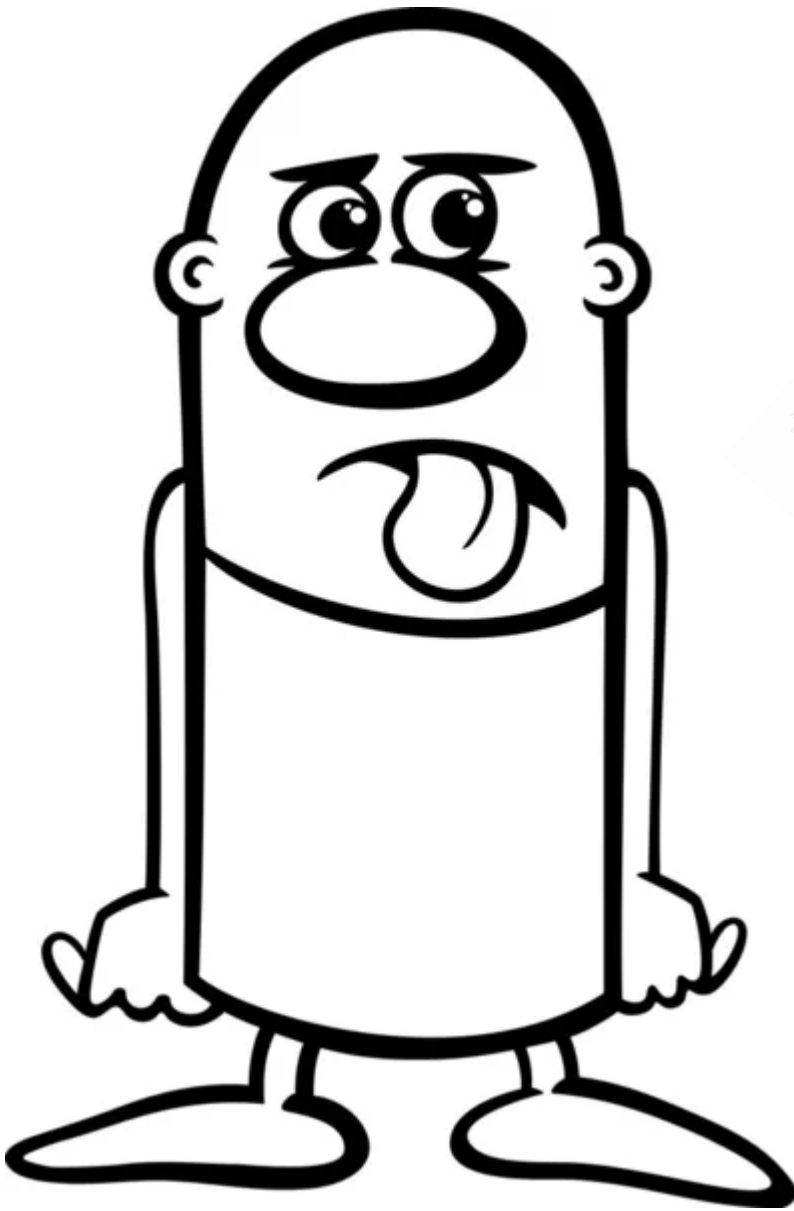
PASO 2:

PASO 3:

PASO 4:

PASO 5:

Colorea el siguiente dibujo y responde:



¿Qué le provoca asco? \_\_\_\_\_

¿Crees que el asco se da solo cuando comes algo? \_\_\_\_\_

**También la emoción del asco se da por oír o ver algo desagradable**

Escribe tres cosas que te provocan mucho asco:

---

---

---

## EL ENOJO:

Para realizar correctamente las actividades haz clic en el siguiente enlace o digítalo en un navegador web:

<https://youtu.be/D0O9Ke1yxS0>

**¿Qué es la emoción del enojo?**

---

---

---

**Escribe tres ejemplos de causas externas de enojo:**

---

---

**Escribe tres ejemplos de causas internas de enojo:**

---

---

**Escribe 5 enfermedades que se producen a causa del enojo:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Escribe las reacciones del enojo a partir de la edad:**



Primera infancia:

---

---

---

---

---

---

---



Preescolar:

---

---

---

---

---

---

---



Primaria:

---

---

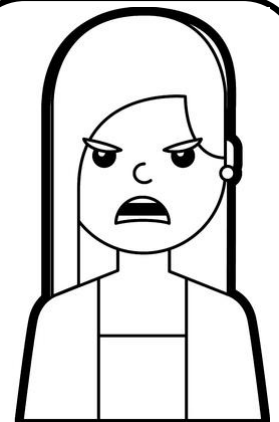
---

---

---

---

---



Adolescencia:

---

---

---

---

---

---

---

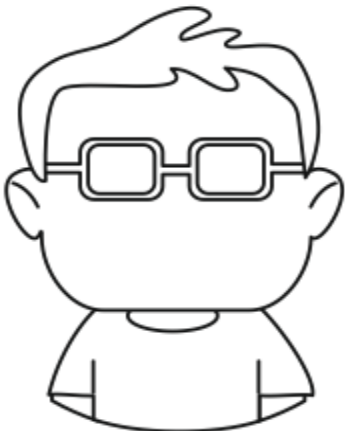
**Escribe las cuatro acciones para controlar la emoción el enojo**

ACCIÓN 1:

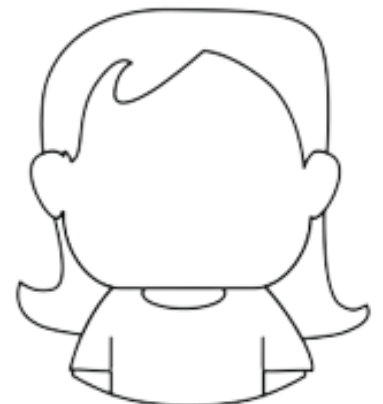
ACCIÓN 2:

ACCIÓN 1:

ACCIÓN 4:



**Dibuje caritas enojadas al niño  
y la niña y coloréelos**



**Colorea** el dibujo a tu creatividad y **responde** las preguntas



¿Qué emoción observas en la madre?

---

¿Es correcto decir malas palabras cuando te enojas?

---

¿Por qué debes calmarte cuando te enojas?

---

## ACTIVIDAD FINAL:

Piensa en el color que le darías a cada emoción. Colorea cada círculo de acuerdo con el color que elegiste

Alegría

enojo

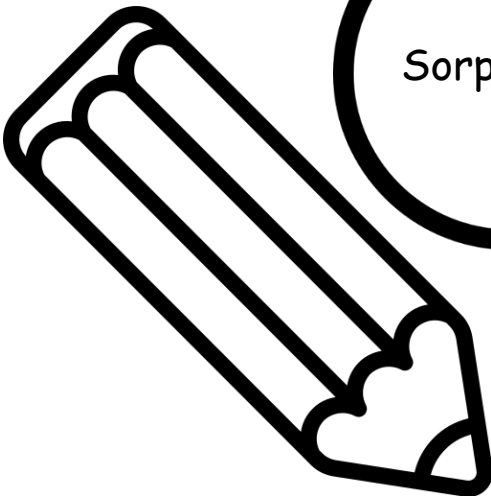
Tristeza

Amor

Miedo

Sorpresa

Asco



# **Suscríbete a los siguientes canales educativos**

## **ESMERALDA TE ENSEÑA**

[https://www.youtube.com/channel/UCToR5eo1CpfHQkB9\\_JJOuNg](https://www.youtube.com/channel/UCToR5eo1CpfHQkB9_JJOuNg)

## **ESMERALDA TE CUENTA UN CUENTO**

<https://www.youtube.com/channel/UCimVlSx73dEB1fxrn5tWrvw>

## **PÁGINA DE FACEBOOK**

<https://www.facebook.com/Esmeralda-te-ense%C3%B1a-106033734606664/>

