

Mis Calcetines Emocionales

INSTRUCCIONES: COLOREA POR DÍA COMO TE HAS SENTIDO AL FINALIZAR LA JORNADA ESCOLAR

Mes:

Alumno:



Feliz



Enojado



Triste



Positivo



Cansado



Ansioso

ENTRENA TU CEREBRO

Colorea las partes del cerebro que muestran una mentalidad de crecimiento.



¿QUIÉN SOY?

Lo que pienso sobre mí

Lo que me gusta hacer

Mis rasgos físicos son:

Mis cualidades son:

Mis debilidades son:

Yo soy buena en:

Yo se:

Lo que más amo es:

Mi mayor miedo es:

Mi familia son:

Mi apodo es:

Mi experiencia positiva fue:

Mi experiencia negativa fue:

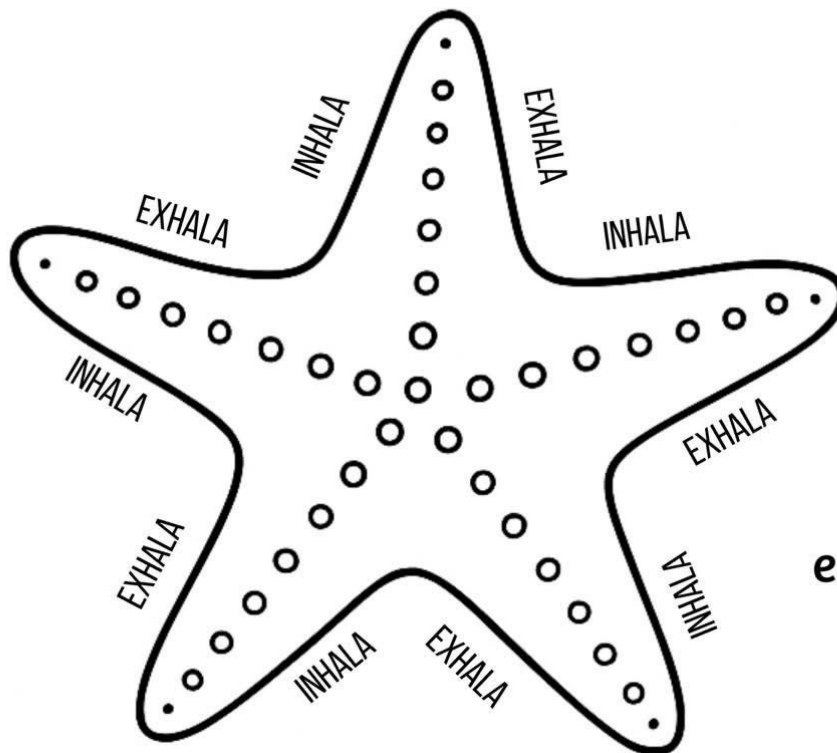
Mi edad es:



MI ESTRELLA DE MAR



Seguro que alguna vez has sentido un enojo muy fuerte.
En ese momento, tu cuerpo se pone tenso como si fuera a explotar.
Cuando te sientas así
¡conviértete en una estrella de mar!



**Colorea tu
estrella de la
calma**

Túmbate en el suelo boca arriba y extiende los brazos y las piernas como si fueras una estrella de mar.

Respira tan profundo como puedas
mientras estiras todo tu cuerpo.

Al soltar el aire lentamente, siente cómo te relajas.
Repite el ejercicio cinco veces, concentrándote en las sensaciones de tu cuerpo.





VIERNES



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Identifica un conflicto o situación desafiante que hayas enfrentado y luego responde las siguientes preguntas.

EVENTO

¿Qué pasó?



SENTIMIENTOS

¿Cómo te hizo sentir?

PENSAMIENTOS

¿Qué pensabas cuando ocurrió el evento?

CONDUCTA ¿Cuál fue tu respuesta a la situación?

SOLUCIONES EFICACES

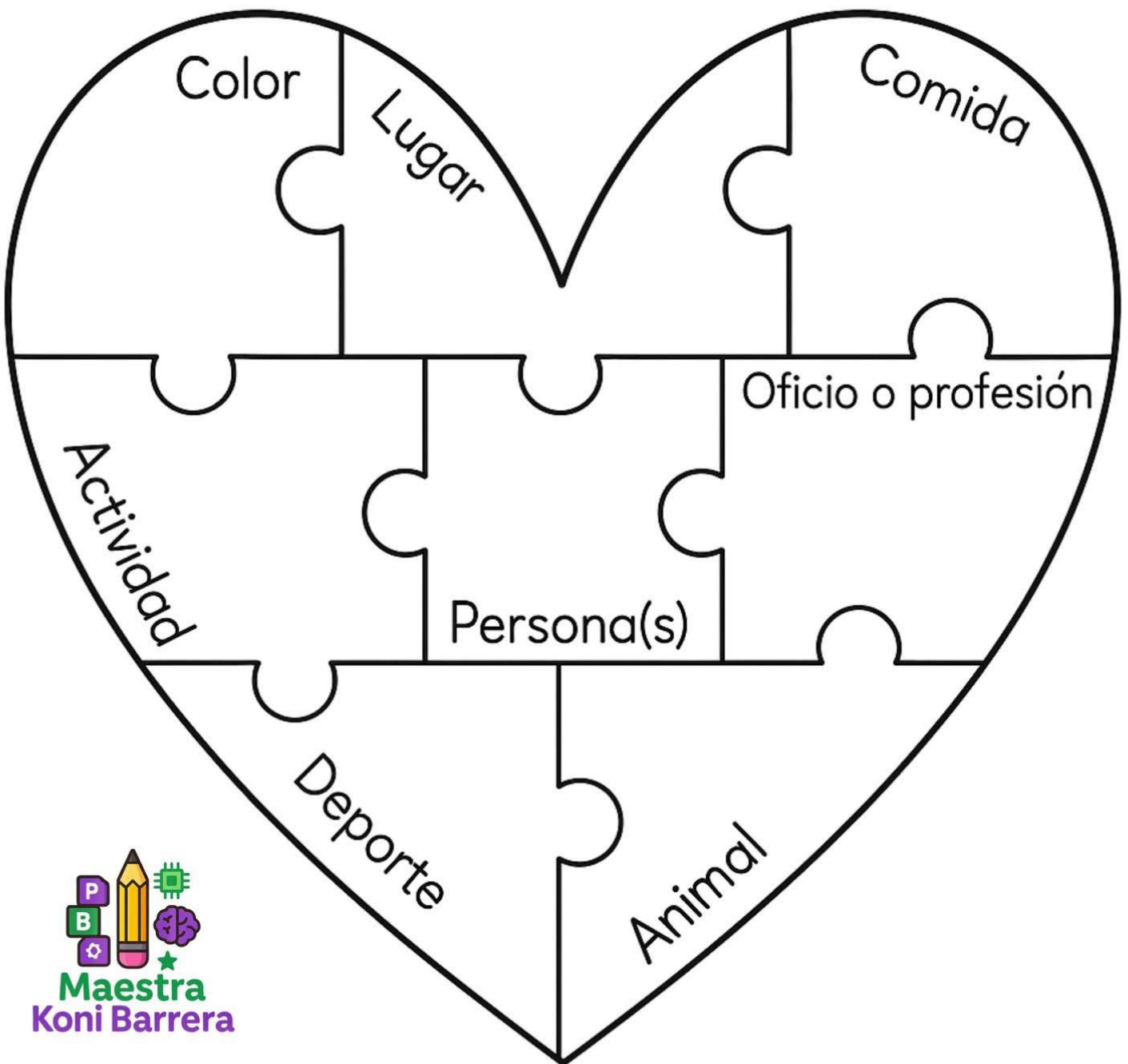
Anota 3 maneras en que puedes manejar esto.

SOLUCIÓN INEFICAZ

Escribe una solución que sabes que no es correcta, luego indica por qué no funciona.

EL MAPA DE MI CORAZÓN

“Este corazón es solo tuyo. Cada pieza es algo que te da fuerza, amor o alegría. A veces se nos olvida lo que nos gusta, pero tenerlo aquí te recordará siempre quién eres y qué te hace especial.”



META

PARA ALCANZAR MI META...

1

2

3

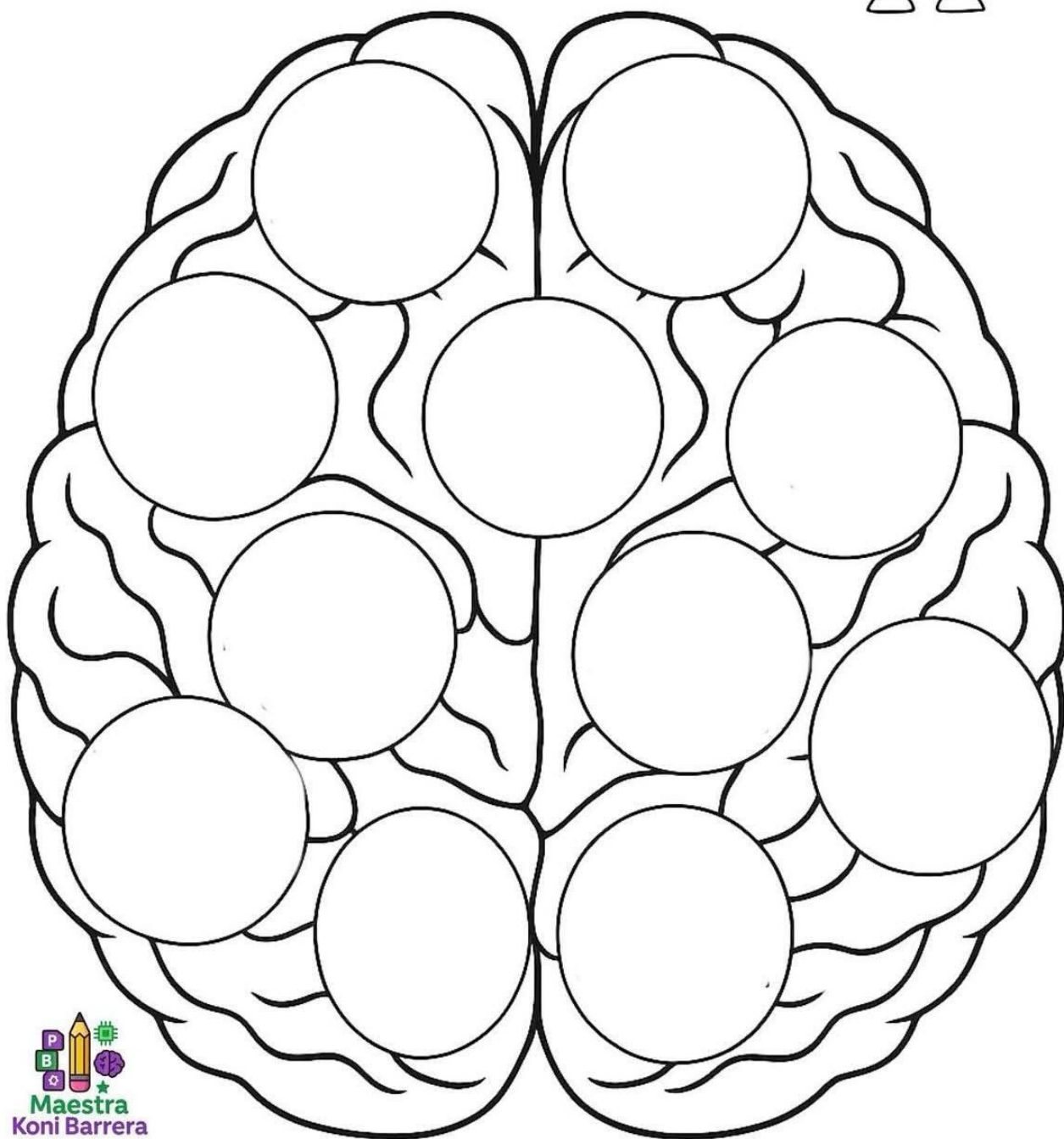
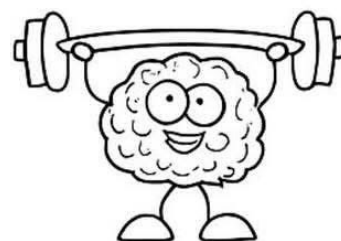
4

5

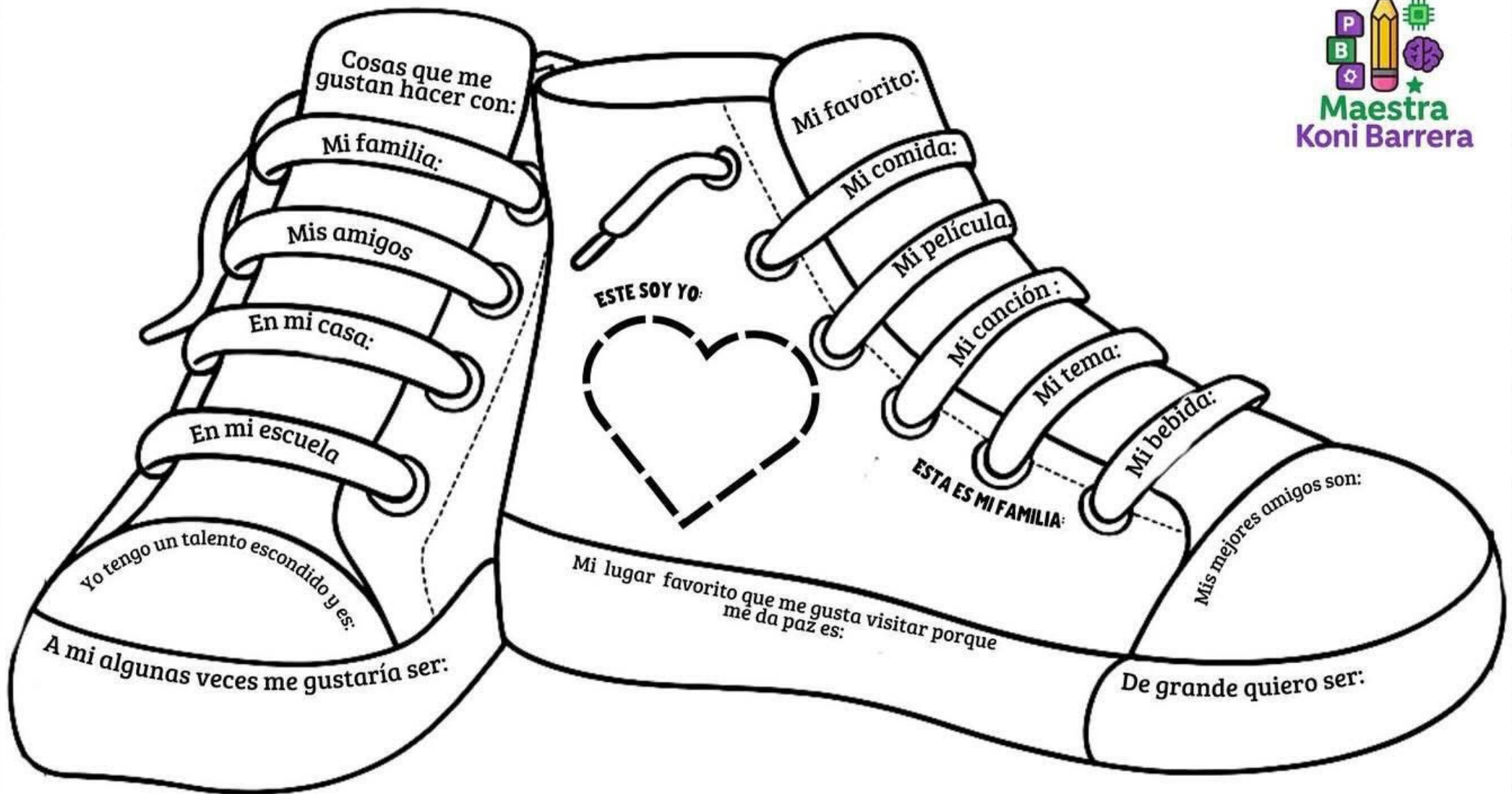
6

ENTRENA TU CEREBRO

Escribe pensamientos positivos que
ayuden a tu mente a crecer



¡PONTE EN MIS ZAPATOS!



MI NOMBRES ES:

¿Qué hago con mi enojo?

AUNQUE TENGAMOS MOTIVOS PARA ESTAR ENOJADOS, NO PODEMOS
PERMITIR QUE ESA EMOCIÓN PERMANEZCA DEMASIADO
TIEMPO EN NOSOTROS.

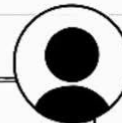


ESCRIBE PALABRAS
QUE TE HAGAN SENTIR
ENOJO O RABIA

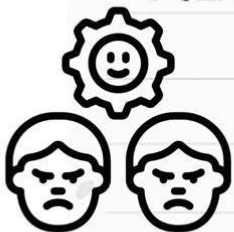


¿QUÉ PIENSAS
MIENTRAS ESTAS
ENOJADO?

¿CON QUÉ PERSONAS
TE ENOJAS MÁS
FÁCILMENTE?



CUANDO TE INVADA EL ENOJO PUEDES QUEDARTE DESCALZO
Y SENTIR COMO TODA ESA ENERGIA SALE DE TU CUERPO Y COMIENZAS A RELAJARTE



Nombre: _____ . Fecha: _____

Explorando el arcoíris de mi imaginación

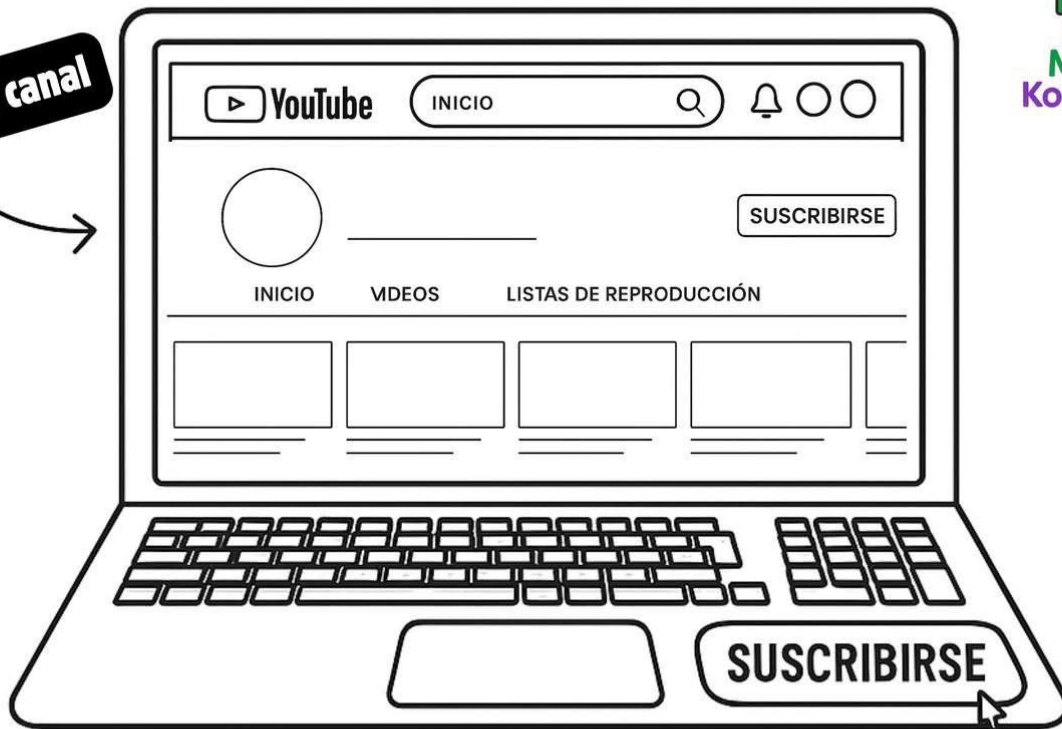


¡TODO SOBRE MÍ!

Así soy yo:	Así es mi familia:	
Estas son mis materias favoritas:	Estos son lugares que me gusta visitar:	
Estas son cosas que me gusta hacer:		
en casa	en la escuela	en la comunidad
Este es mi favorito:		
comida	canción	película

Si tuviera un canal de YouTube

Dibuja tu canal



¿Alguna vez has querido empezar un canal de YouTube? Pues es momento de crear tu canal de YouTube, escribe el contenido que crearás y cómo conseguir suscriptores. Sé detallado.



Spotify Matemático



INSTRUCCIONES:

1. Escucha una canción que te guste.
2. Elige 9 palabras de la canción.
3. Escribe cada palabra.
4. Cambia cada letra por un número:
5. Todas las consonantes valen 5

LAS VOCALES VALEN:

a:2

e:4

i:6

o:8

u:10

6. Suma los números de cada palabra.
7. Escribe el resultado al lado de la palabra.

Nombre de la canción: _____



Palabras

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Operaciones

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Ejemplo:

Amor = 2+5+8+5 = 20

AHORA

**Escucha la canción
nuevamente y escribe los
segundos de duración.**

Duración: _____



YO SOY MI PROYECTO MÁS GRANDE



Cosas de las que te sientes orgulloso y
quieres que todos los demás vean:

Tejado:
Personas o cosas
que te protegen.

Formas en las
que liberas tu
tensión o
enojo.

Nivel 4: Escribe o dibuja cómo sería para ti una vida
perfecta, aue merezca la pena vivir.

Nivel 3: Enumera las cosas que te hacen feliz o que deseas
que te hagan feliz

Nivel 2: Enumera o dibuja las
emociones que quieres
expresar a menudo.

Cosas que
ocultas a los demás.

Cosas que deseas lograr
conseguir en la vida:

Nivel 1: Enumera o dibuja
comportamientos que
quieres cambiar.

Valores que te
distinguen:

La persona que siempre te apoya:

La persona en la que mas confías:

Nombre:

Fecha:

MI RED DE APOYO

Mi círculo de relaciones me ayuda a identificar a las personas en mi vida que pueden ayudarme.



¡Diseña tu Mochila de Ensueño!

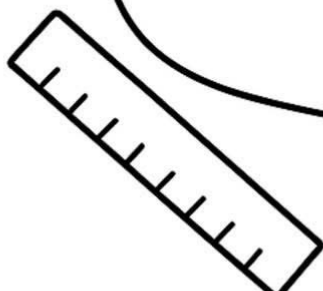


¿Qué
colores
tendrá tu
mochila?

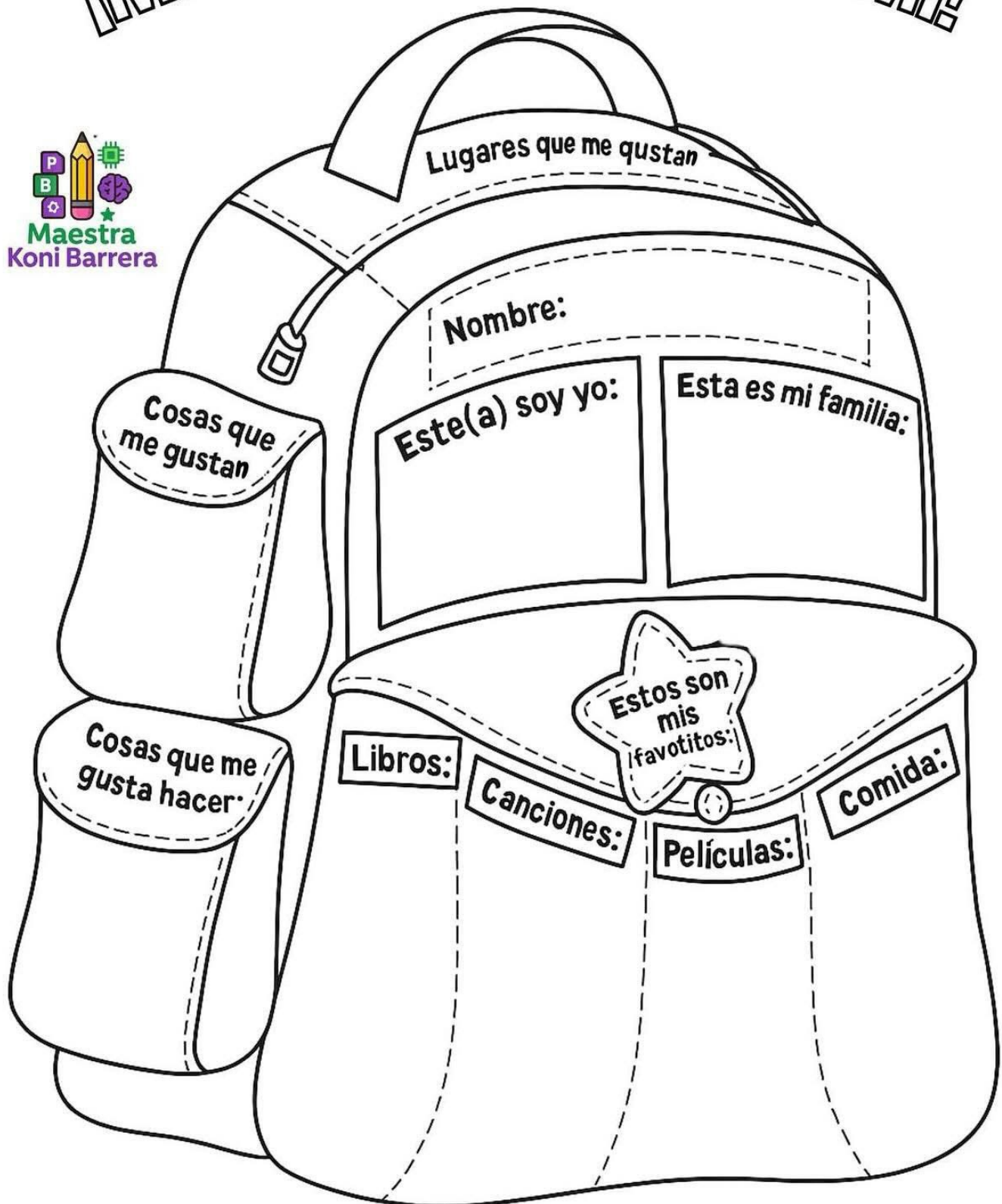
Nombre: _____



¿Qué
llevarás
dentro
de ella?



¡MI MOCHILA LLENA DE MI!



¡SOY UNA PERSONA INCREÍBLE!

Lee y termina las oraciones en los globos de abajo.



¡SOY UNA PERSONA INCREÍBLE!

Lee y termina las oraciones en los globos de abajo.



FLOR DE SENTIMIENTOS

¿Cómo te sientes acerca de...?

1. Contigo mismo

2. Con tus papás

3. Con tus amigos

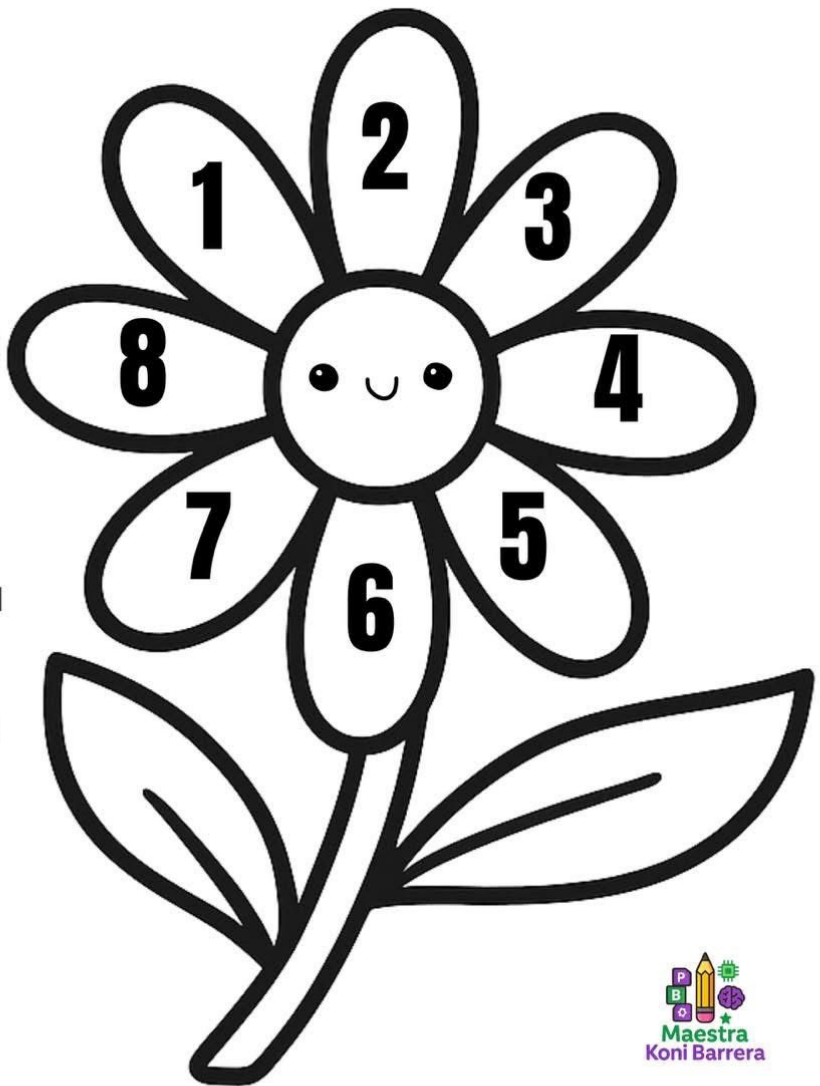
4. Con tu familia

5. Con tu maestra

6. Con tus vecinos

7. En la escuela

8. En el recreo



Estupendo



Bien



Más o
menos



Mal



No siento
nada



Salud Mental



¿Qué puedes hacer para cuidar tu salud mental?

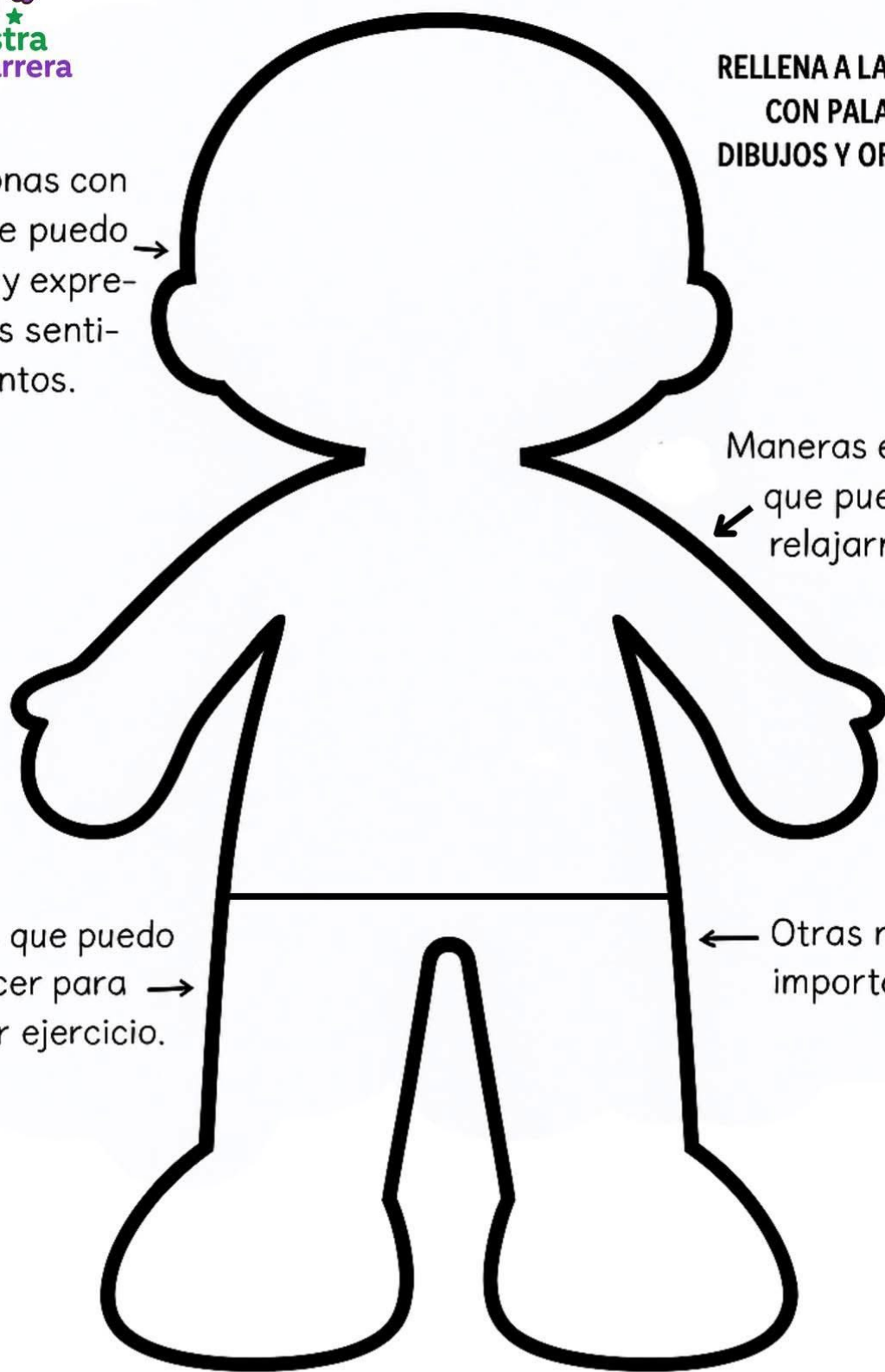
**RELLENA A LA PERSONA
CON PALABRAS.
DIBUJOS Y ORACIONES.**

Personas con
las que puedo
hablar y expre-
sar mis senti-
mientos.

Maneras en las
que puedo
relajarme.

Cosas que puedo
hacer para
hacer ejercicio.

Otras rutinas
importantes.



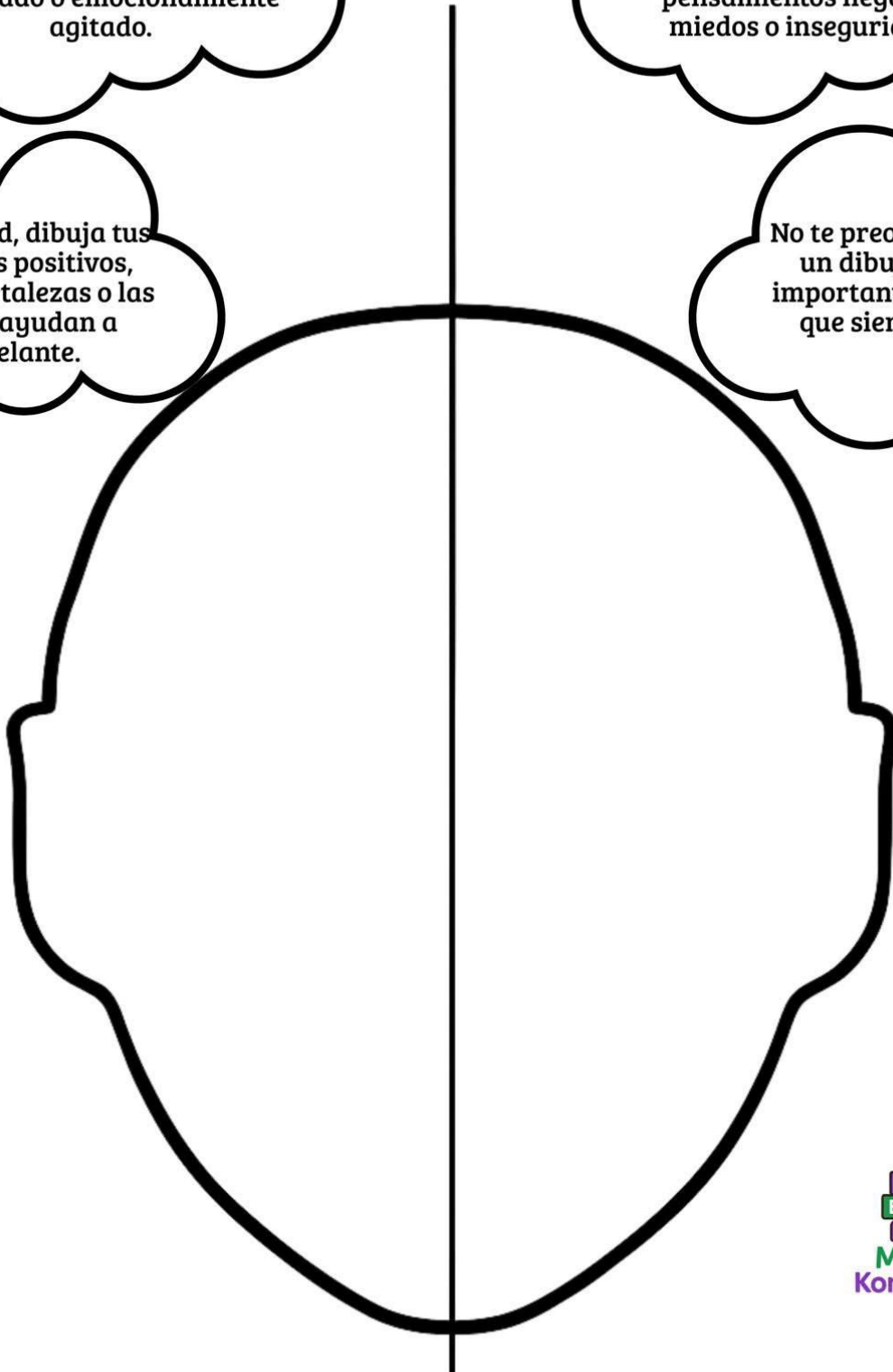
LA BATALLA EN TU CABEZA

Piensa en lo que ocurre dentro de tu mente cuando te sientes confundido, estresado o emocionalmente agitado.

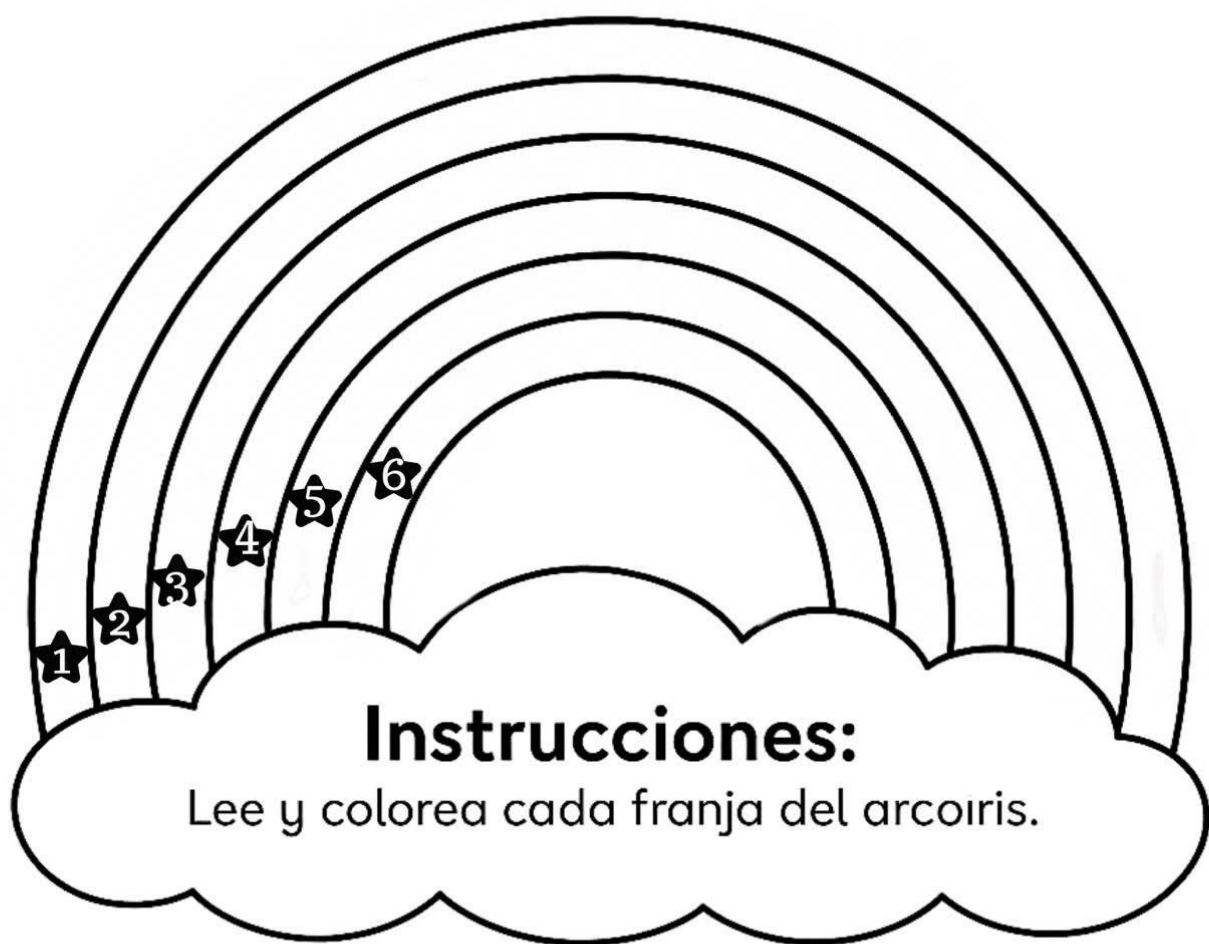
En una mitad de la cabeza, representa con dibujos, colores o palabras los pensamientos negativos, miedos o inseguridades

En la otra mitad, dibuja tus pensamientos positivos, esperanzas, fortalezas o las cosas que te ayudan a seguir adelante.

No te preocupes por hacer un dibujo "bonito". Lo importante es expresar lo que sientes y piensas.



PINTO EL ARCOÍRIS QUE VIVE EN MÍ



Instrucciones:

Lee y colorea cada franja del arcoiris.

1. Mi segundo color favorito.
2. El color de mi cabello.
3. El color de mi verdura favorita
4. Mi color favorito.
5. El color de mis ojos.
6. El color de mi fruta favorita.

Nombre: _____ Fecha: _____

SOY ÚNICO /A

Completa la huella digital con la información que te hace único

Soy unico / a porque

Porque a mí me gusta mucho hacer:

Porque soy muy bueno / a en:

Porque mi mayor virtud es:

Porque yo me siento feliz cuando:

Porque mi meta en la vida es:

Mi sueño es:

Porque soy valiente cuando:

RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE...



RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE....	¿DÓNDE ESTABAS?	¿CON QUIÉN ESTABAS?	¿CÚANDO FUE?	¿QUÉ PASO?
...estuviste asustado /a?				
...estuviste triste?				
...sentiste asco?				
...te sorprendiste?				
...estuviste enfadado /a?				
...estuviste avergonzado /a?				

REGISTRO DE ÁNIMO

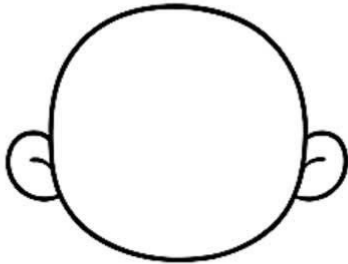
Maestra Koni Barrera 

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

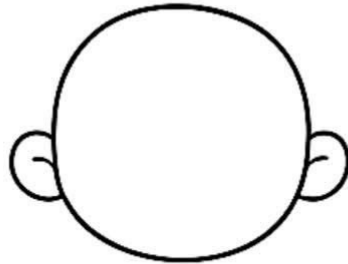
 FELIZ  CANSADO
 TRANQUILO 
 ANSIOSO 
 EH, MÁS O MENOS

¡Así luce mi emoción!

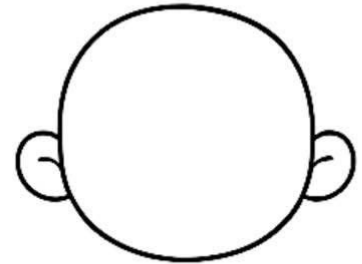
Dibuja en cada carita una expresión facial que represente esa emoción.



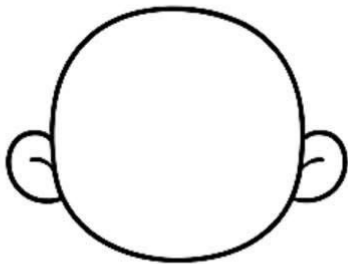
ENFADADO



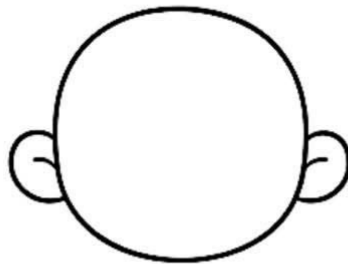
ASUSTADO



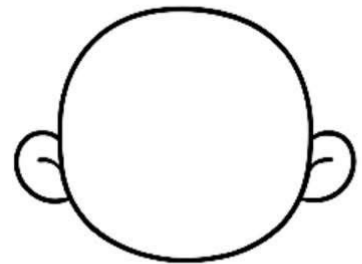
AVERGONZADO



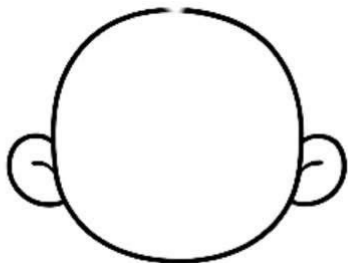
ANSIOSO



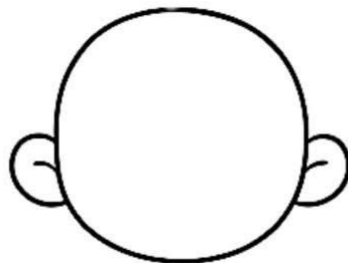
CELOSO



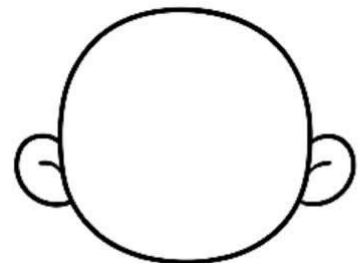
DECEPCIONADO



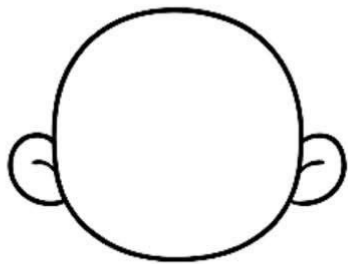
TÍMIDO



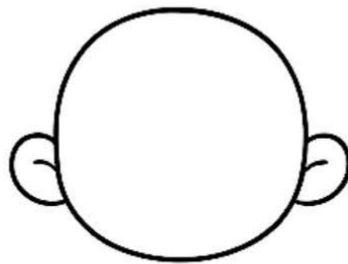
ESPERANZADO



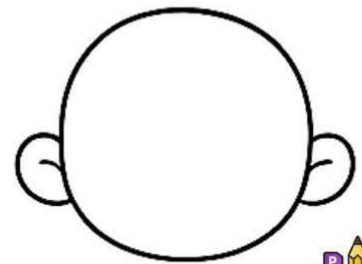
SORPRENDIDO



ORGULLOSO



TRISTE



FELIZ

MI ESCUDO DE APOYO

Instrucciones:

Completa cada parte del escudo escribiendo quiénes y qué cosas te ayudan a sentirte mejor cuando estás triste, enojado o preocupado.

¡Este escudo te recordará que no estás solo y que siempre hay alguien o algo que te puede ayudar!

Diagrama de un escudo dividido en cinco secciones para completar:

- Sección superior izquierda: **Mi familia y amigos:**
- Sección superior derecha: **¿Cómo me pueden hacer sentir mejor?**
- Sección central (dentro de una estrella): **De mi comunidad, yo confío en:**
- Sección inferior derecha: **Actividades que me relajan:**
- Sección inferior izquierda: **Lugares que me hacen sentir tranquilo:**

MIS CINCO DESEOS

Al Genio de la Lámpara

SI PUDIERAS PEDIR CINCO DESEOS AL GENIO DE LA LÁMPARA
¿QUÉ PEDIRÍAS?



MI POCIÓN PARA CALMARME

Imagina que eres un pequeño mago y necesitas crear una poción mágica para ayudarte a calmarte cuando sientes enojo o frustración.

Escribe ingredientes mágicos (pueden ser reales o simbólicos) que te ayuden a sentirte mejor cuando estás enojado/a.



MIS BOTONES DE ENOJO

Llena cada botón con algo que te hace enojar.
Estas son las situaciones o cosas que ""presionan tus botones""

Ten empty circular buttons of various sizes, arranged in a scattered pattern. Each button consists of two concentric circles, creating a ring for writing. The buttons are intended for a child to write down things that make them angry.

PONTE EN MIS ZAPATOS

Instrucciones: Mira el zapato, que tiene partes etiquetadas del número 1-6.

También hay 6 preguntas sobre ti.

Responde las preguntas yo sea escribiendo, dibujando, o la parte del zapato que coincida con el número de la pregunta. ¡Ahora ya puedes colorear y decorar tu zapato!

1. ¿Qué te asusta más?
2. ¿Qué te hace feliz?
3. ¿Qué es una cosa que deseas realmente hacer?
4. ¿De qué te preocupas?
5. ¿A quién admiras?
6. ¿Qué te hace reír?



Descubriendo lo que siento

Nombre: _____ Fecha: _____



MIEDO



ALEGRÍA



SORPRESA



AMOR



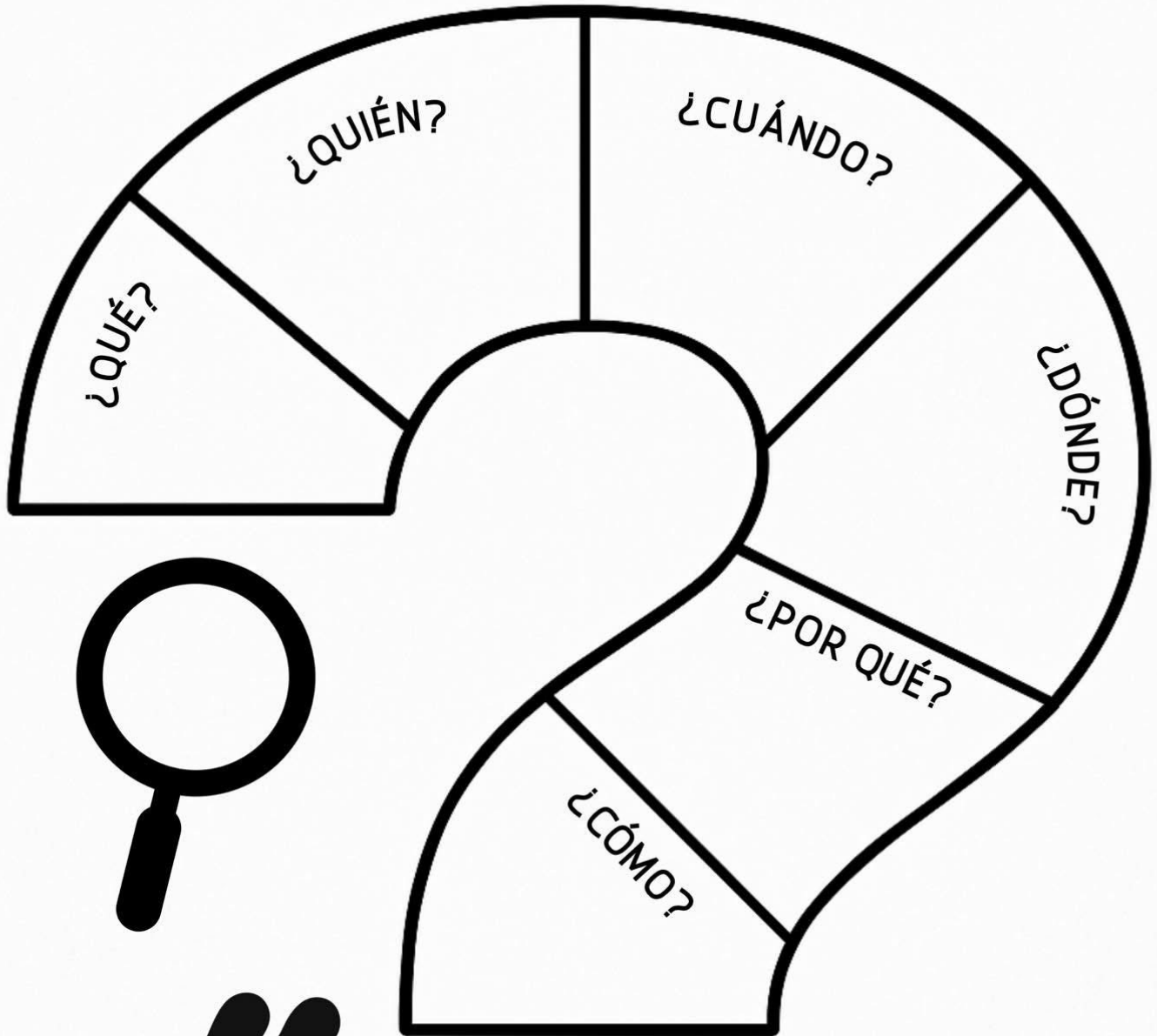
TRISTEZA

¿Es una emoción que te gusta sentir?					
¿Qué pienso cuando me siento así?					
¿Cómo me siento con esta emoción?					
¿Qué hago cuando me siento así?					
¿En qué parte de mi cuerpo puedo sentir esta emoción?					



EL DETECTIVE PREGUNTÓN

Después de leer, conviértete en un gran detective de la comprensión y responde las siguientes preguntas.



TÍTULO:

Dímelo con una canción

Porque a veces la música lo explica mejor que yo.

[illegible]

VOLCÁN EMOCIONAL EN ERUPCIÓN

MIS DETONANTES:

Escribe ¿Qué te hace enfadar?; en la base del volcán.
¿Cómo te puedes sentir en medio del volcán?, y ¿Qué puede pasar en plena erupción?

¿Cómo actúas al
explotar?

¿Cómo se siente tu
cuerpo cuando estas
enojado?

¿Qué te puede hacer
enojar?

CONSTELACIÓN DE MIS SUEÑOS

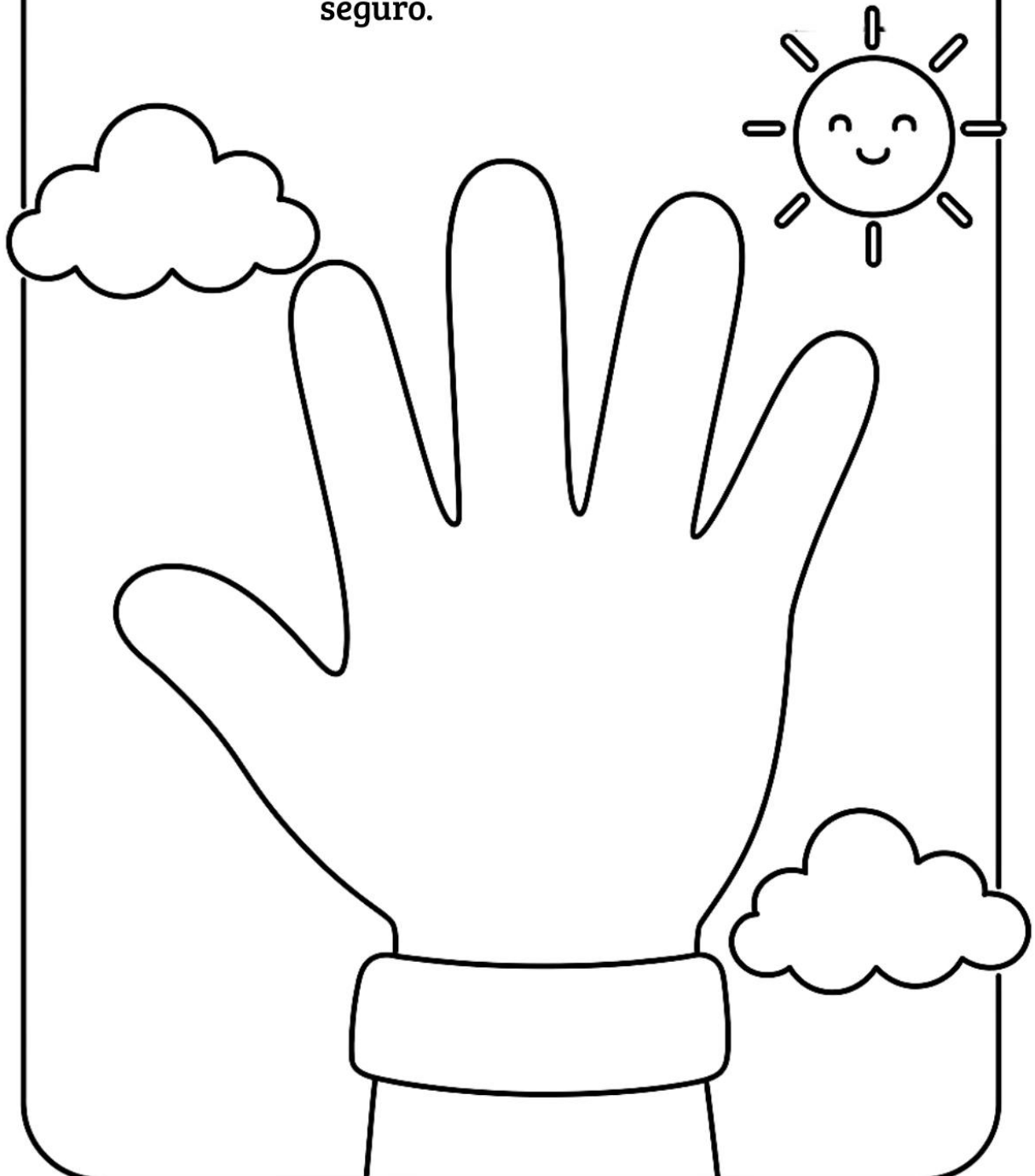


Escribe tus sueños en las
estrellas y forma tu propia
constelación de ilusiones



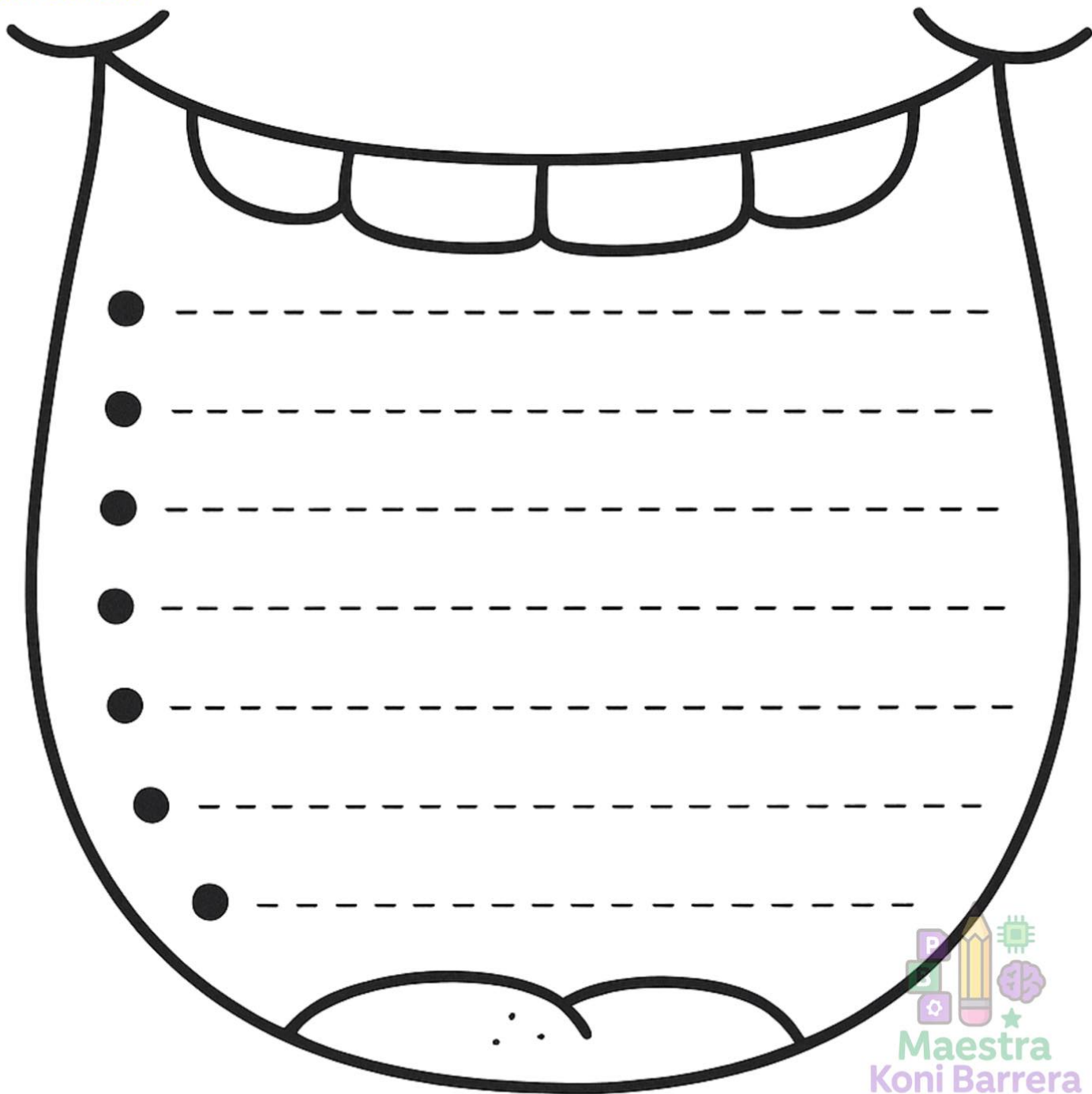
MI MANO DE CONFIANZA

Piensa en 5 personas adultas con las que puedas hablar cuando necesites apoyo o consejo. Escríbelas en cada dedo de la mano y recuerda que sean personas que te hagan sentir bien y seguro.



LO QUE ME HACE SONREÍR

Escribe en esta sonrisa grande, las cosas o situaciones que te producen alegría



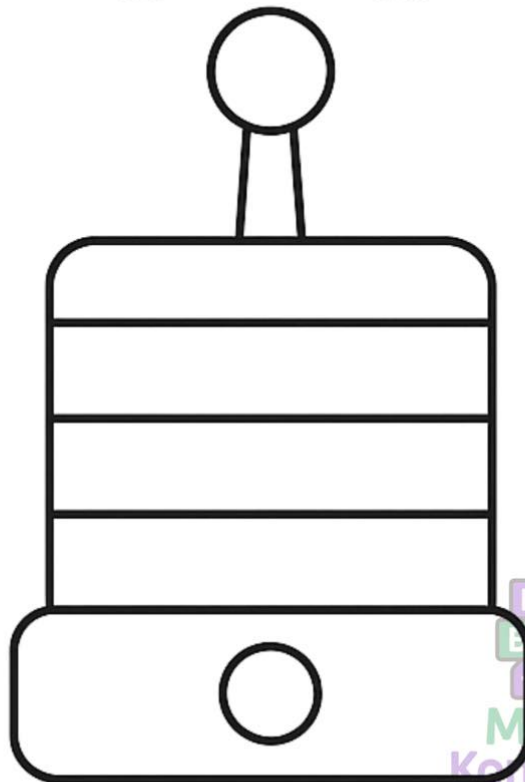
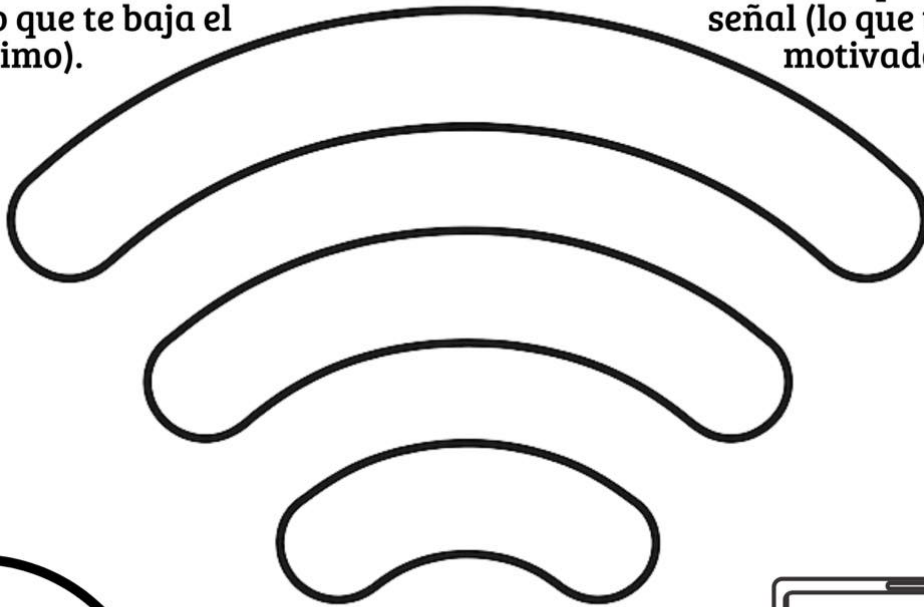
MI WIFI EMOCIONAL

Instrucciones:

Así como el internet se vuelve más fuerte o más débil según la señal, nuestras emociones también influyen en nuestra "conexión".

En las barras de señal escribe las cosas que debilitan tu conexión (lo que te baja el ánimo).

En la antena o al lado, escribe las cosas que refuerzan tu señal (lo que te hace sentir motivado y feliz).



¡Revisión de la nave espacial!

¿Cómo te sientes
acerca de...?

1. CONTIGO

2. TU FAMILIA

3. HOY

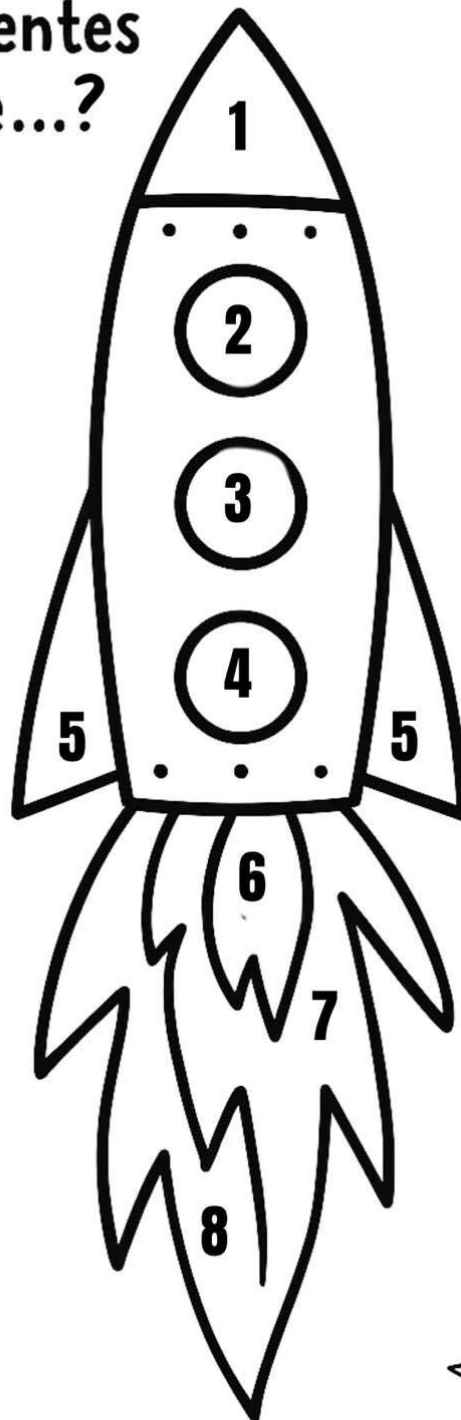
4. AMIGOS

5. CASA

6. ESCUELA

7. EN EL RECREO

8. VECINOS



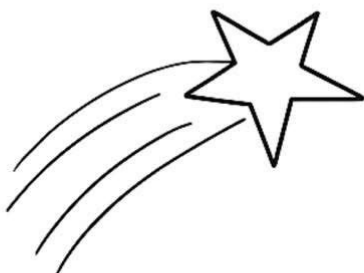
EXCELENTE
Amarillo

BIEN
Verde

REGULAR
Naranja

MAS
O MENOS
Azul

MAL
Rojo



CREANDO UN TERMO CON MI ESENCIA

Dibuja stickers en tu termo que coincidan con las descripciones de abajo.

Después de dibujarlas, márcalas en la lista.



- ☐ Mes de mi cumpleaños
- ☐ Familia
- ☐ Mascota favorita
- ☐ Pasatiempo favorito
- ☐ Temática favorita
- ☐ Comida favorita
- ☐ Algo que amo
- ☐ Artista favorito
- ☐ Música favorita
- ☐ Mis iniciales
- ☐ Color favorito (colorea a tu término de ese color)

