



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 1: CONOZCO MIS EMOCIONES

INFANCIAS- Primaria 1ro, 2do y 3er grado



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 1: Conozco mis emociones

Este Folleto de trabajo ha sido elaborado y diseñado por el equipo de Psicólogas de Primeros Auxilios Psicológicos que es una acción del Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro, los fines para el mismo (tanto en el uso y/o reproducción impresa) son exclusivos a la práctica educativa y difusión de la Educación Emocional como Factor Protector, no podrá usarse con fines políticos o lucrativos.

Todos los Derechos Reservados al Municipio de Querétaro.

FOLLETO DE TRABAJO 1: CONOZCO MIS EMOCIONES.

Infancias- Primaria 1ro, 2do y 3er grado

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro

Equipo de Primeros Auxilios Psicológicos

Abril, 2022

Querétaro, México.

¿Necesitas Apoyo Psicológico? Llama a la Línea 070 de Atención Psicológica; Marca 070 o 442 2 38 77 70, en un horario de Lunes a Sábado de 7am a 9pm y Domingos de 8am a 2pm los 365 días del año.

Sigue consultando nuestro sitio web: <https://auxiliospsicologicos.municipiodequeretaro.gob.mx/>

¿Dudas, información o comentarios? Escríbenos un correo a contacto.ipocr@municipiodequeretato.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa."





Semana 1: Conozco mis emociones



Hola, soy Renata, nos conocimos en la Cápsula 1 junto con mis amigas Lana y Piggy, ¿recuerdas?

Me da mucho gusto volver a saludarte, hemos preparado las actividades que verás más adelante con mucho cariño y cuidado, por favor lee las instrucciones y realiza lo que se te indica.



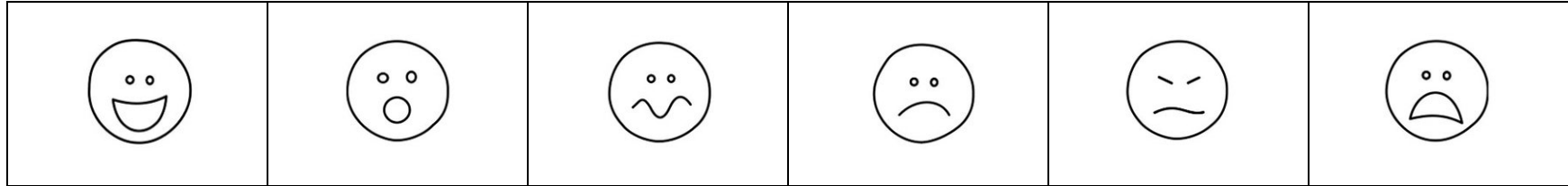


Semana 1: Conozco mis emociones

ACTIVIDAD 1

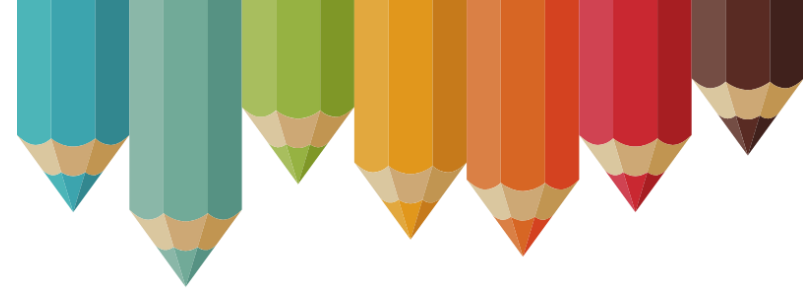
Objetivo: Identificar las emociones básicas y ponerles nombre.

Instrucción: Observa los dibujos y une con una línea el nombre de cada emoción con la carita que corresponda:



ALEGRÍA	ENOJO	TRISTEZA	MIEDO	SORPRESA	ASCO
---------	-------	----------	-------	----------	------





Semana 1: Conozco mis emociones

ACTIVIDAD 2

Objetivo: Crecer el número de emociones y sentimientos que conozco.

Instrucción: Encuentra en la siguiente Sopa de letras las 8 emociones o sentimientos escondidos:

- AMOR
- CULPA
- CELOS
- PAZ
- ORGULLO
- SOLEDAD
- TERNURA
- ALEGRÍA

L	O	C	E	L	O	S	D
A	A	M	O	R	C	O	E
T	E	R	N	U	R	A	D
C	U	L	P	A	V	A	A
O	R	G	U	L	L	O	W
Y	S	O	L	E	D	A	D
A	L	E	G	R	Í	A	E
P	A	Z	M	Q	X	E	U





Semana 1: Conozco mis emociones

ACTIVIDAD 3

Objetivo: Saber en qué parte del cuerpo se sienten las emociones básicas.

Instrucción: Señala en la siguiente figura humana dónde se sienten estas emociones:

ALEGRÍA

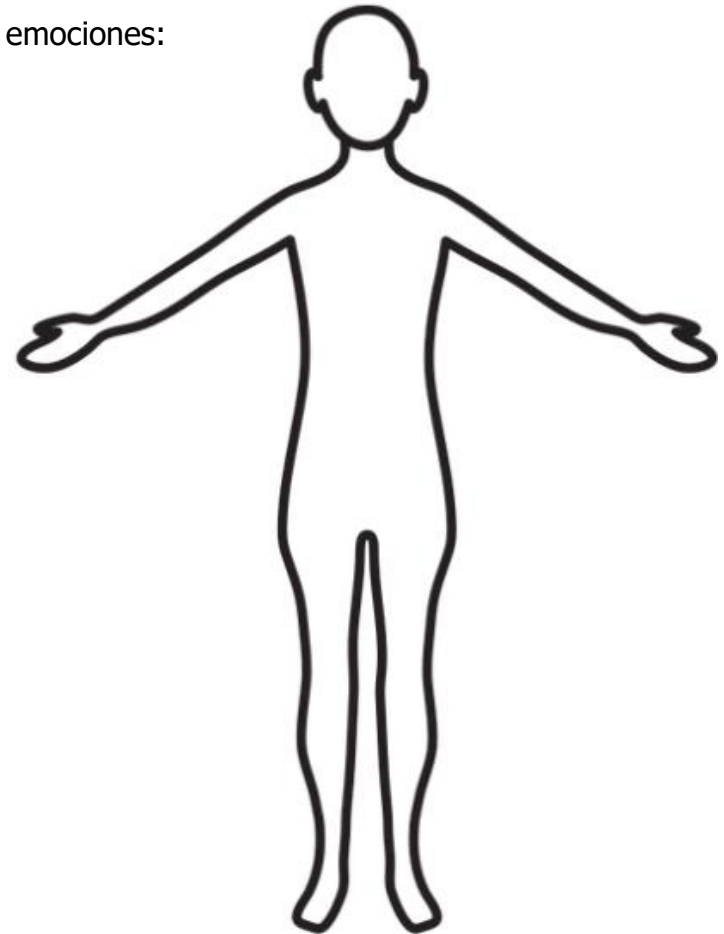
ENOJO

TRISTEZA

MIEDO

SORPRESA

ASCO





Semana 1: Conozco mis emociones

DIARIO EMOCIONAL



A partir de ahora te pediré que dibujes una carita diariamente, por la noche, antes de dormirte, expresando cómo te sentiste la mayor parte de tu día:

Cada cuadrado de los que ves aquí es un día de la semana, por eso ves 7 cuadrados, porque una semana tiene 7 días.

Reflexión:

¡Felicidades! Llegaste al final de este Folleto 1, antes de saber qué puedes hacer con tus emociones, es importante conocerlas y aceptarlas como son. Cada una de ellas es parte de ti y sirve como un termómetro para hacerte notar lo que te hace sentir bien o mal. ¡Hasta pronto! Continúa con el Folleto 2.

SEMANA 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Día 5	Día 6	Día 7	

Mi diario emocional

