



# Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del  
Municipio de Querétaro

## **FOLLETO DE TRABAJO 1: CONOZCO MIS EMOCIONES**

**INFANCIAS- Primaria 4to, 5to y 6to 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 4to, 5to y 6to 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.ipppcr@municipiodequeretato.gob.mx](mailto:contacto.ipppcr@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."***





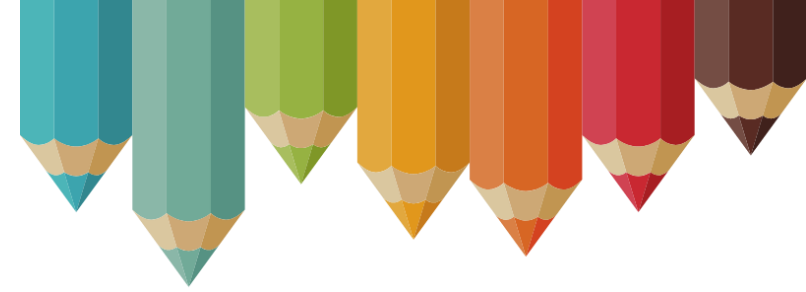
## Semana 1: Conozco mis emociones



**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.**



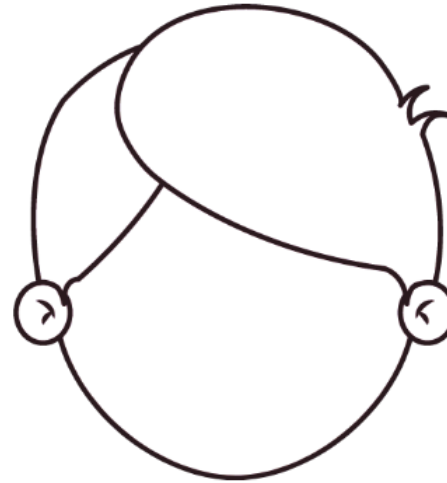
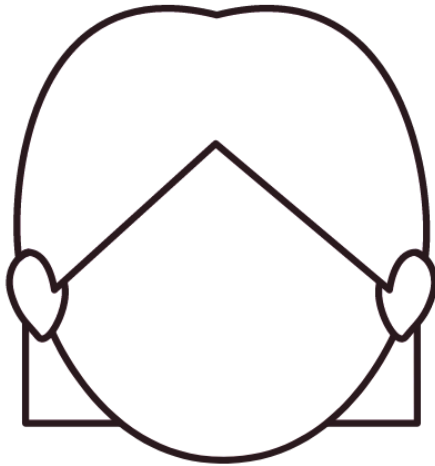


# Semana 1: Conozco mis emociones

## ACTIVIDAD 1

**Objetivo:** Darte cuenta de lo que sientes y ponerle nombre.

Instrucción: Para iniciar me gustaría que me compartieras cómo te sientes en este momento, para ello dibuja dentro de una de las siguientes cabezas la expresión del rostro de acuerdo a la emoción que estás sintiendo:



¿Cómo se llama lo que estás sintiendo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Semana 1: Conozco mis emociones

## ACTIVIDAD 2

### Objetivo:

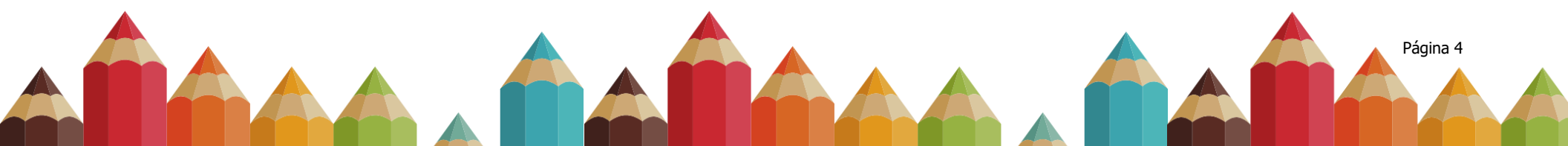
**Ampliar tu vocabulario emocional.**

### Instrucción:

Encuentra en la siguiente Sopa de letras las 16 emociones o sentimientos escondidos:

ALEGRÍA	AMOR
ASCO	ASOMBRO
CELOS	CULPA
ENOJO	GRATITUD
MIEDO	PAZ
SOLEDAD	SORPRESA
TERNURA	TRANQUILIDAD
TRISTEZA	VERGÜENZA

X	U	U	F	I	L	C	E	L	O	S	E	A	Z
E	N	O	J	O	A	E	Q	A	S	D	C	Y	V
O	O	M	H	V	G	T	A	S	C	O	M	B	E
S	O	L	E	D	A	D	H	L	E	D	N	Y	R
T	R	I	S	T	E	Z	A	J	Q	J	W	Q	G
C	X	Y	M	E	S	O	R	P	R	E	S	A	Ü
U	G	A	R	R	R	A	V	P	A	Z	D	P	E
L	R	S	I	N	A	L	E	G	R	Í	A	I	N
P	A	O	Y	U	A	W	A	N	A	X	J	A	Z
A	T	M	S	R	E	X	M	X	J	M	Z	W	A
X	I	B	G	A	K	D	O	U	T	A	G	M	X
K	T	R	O	E	R	B	R	Y	M	I	E	D	O
C	U	O	T	R	A	N	Q	U	L	I	D	A	D
X	D	O	Q	P	I	W	C	K	S	X	H	I	I





## Semana 1: Conozco mis emociones

### ACTIVIDAD 3

**Objetivo:** Saber en qué parte del cuerpo se manifiesta ese sentir.

Instrucción: Completa la siguiente tabla respondiendo en qué parte del cuerpo sientes las siguientes emociones, sentimientos o estados de ánimo.

NOMBRE DE LA EMOCIÓN, SENTIMIENTO O ESTADO DE ÁNIMO	PARTE DEL CUERPO DONDE SIENTO ESA EMOCIÓN, SENTIMIENTO O ESTADO DE ÁNIMO
ALEGRÍA	
ASCO	
CELOS	
ENOJO	
MIEDO	
SOLEDAD	
TERNURA	
TRISTEZA	
AMOR	
ASOMBRO	
CULPA	
GRATITUD	
PAZ	
SORPRESA	
TRANQUILIDAD	
VERGÜENZA	





# 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 cuadrillos, porque una semana tiene 7 días.

### Reflexión:

**¡Felicidades! Es muy importante que reconozcas lo que sientes en cada situación que se presente en tu vida, no te olvides de ponerle nombre a eso que vas sintiendo y de aceptarlo.**

**¡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

