

MIS EMOCIONES



HERRAMIENTAS



AUTOGOBIERNO



PIENSO, ACEPTO
Y ACTÚO

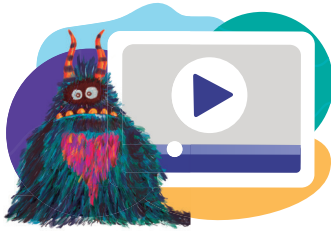


FLEXIBILIDAD



AGREDIR, OFENDER,
LASTIMAR

SEMANA 1

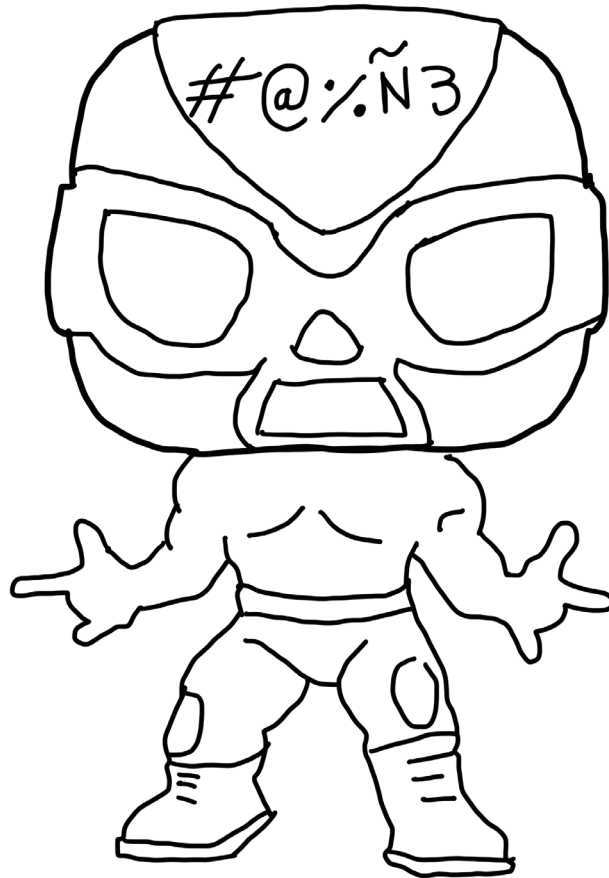


• Ve el video y colorea al supervillano



• Recuerda que la semana que entra es de campañas y necesitas materiales.

AGREDIR / OFENDER / LASTIMAR





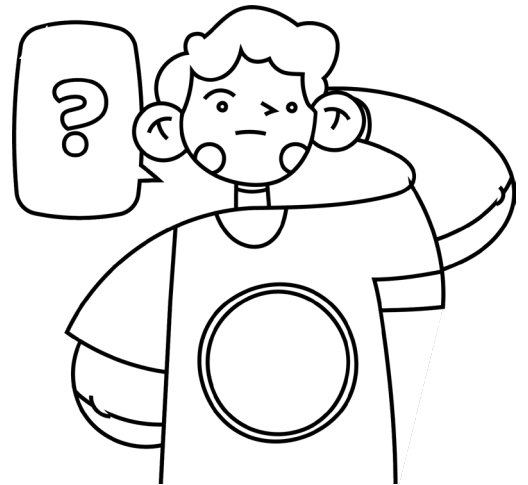
A
R
P
A
A



ALTO



Respiro



Pienso



Acepto



Actúo

MISIONES+






Uso los pasos ARPAA.

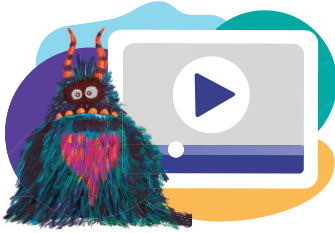
- Registra tu esfuerzo de cada día de la semana, dibujando las caritas o trazando una línea de color **verde** 😊 si te esforzaste. De **amarillo** 😐 si te costó trabajo y de **azul** 😞 si se te olvidó.

LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIÉR	SÁB	DOM

EMOCIONES+

- Registra tus emociones.

 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENOJO  MIEDO						
						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



• Ve el video de la semana y sigue las instrucciones.

TEST DE EMOCIONES.

1. Puedo platicar con alguien sobre cómo me siento.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

2. Le digo alto o basta cuando alguien me molesta o hace algo que no me gusta.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

3. Cuando algo me molesta, digo lo que me molesta en lugar de gritar.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

4. Cuando estoy triste me permito llorar y puedo platicar lo que me duele.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

5. Cuando siento miedo, puedo controlar mis pensamientos.



0- Nunca



1- A veces



2- Casi siempre



3- Siempre.

MISIONES+





Hablo de lo que siento.

- Registra tu esfuerzo de cada día de la semana, dibujando las caritas o trazando una línea de color **verde** 😊 si te esforzaste. De **amarillo** 😏 si te costó trabajo y de **azul** 😞 si se te olvidó.

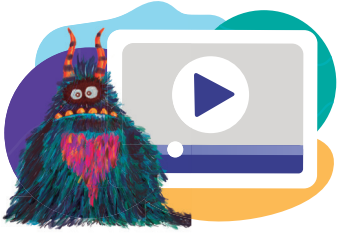
LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB	DOM

EMOCIONES+

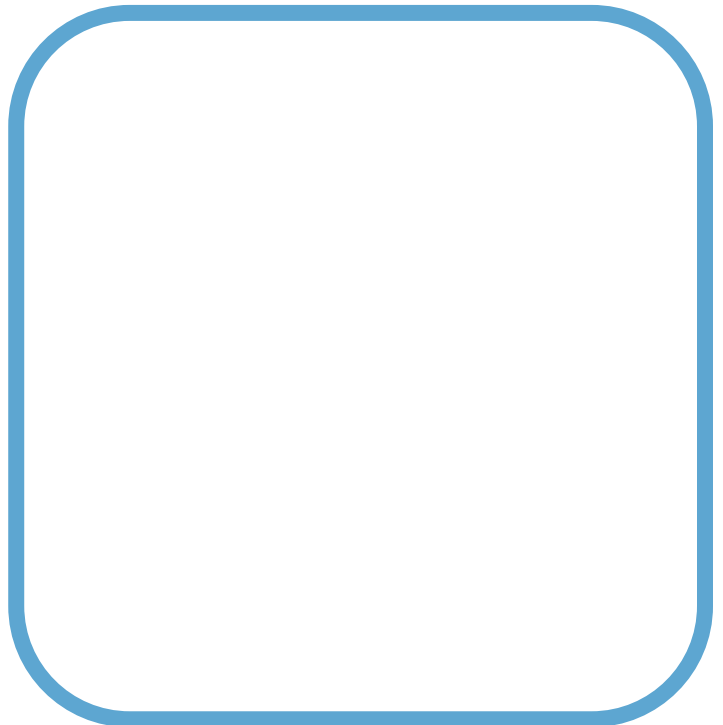
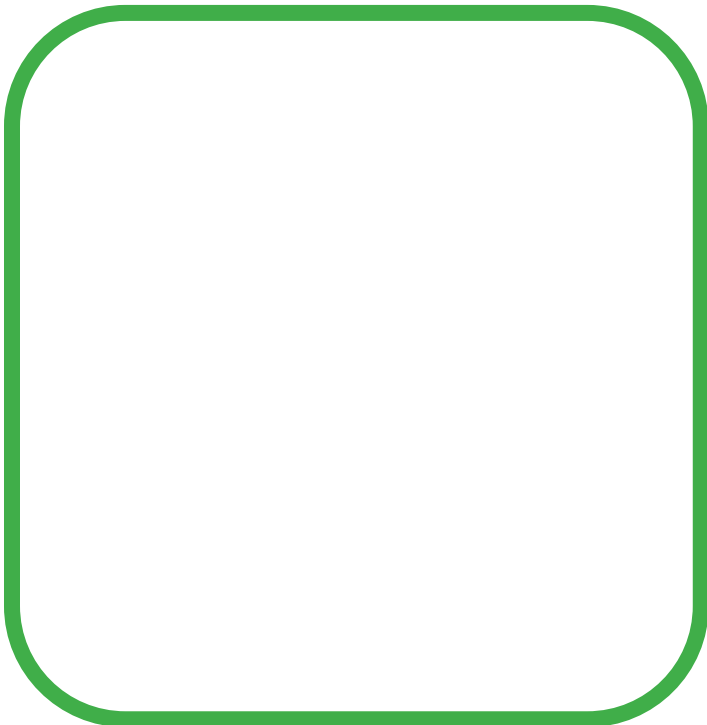
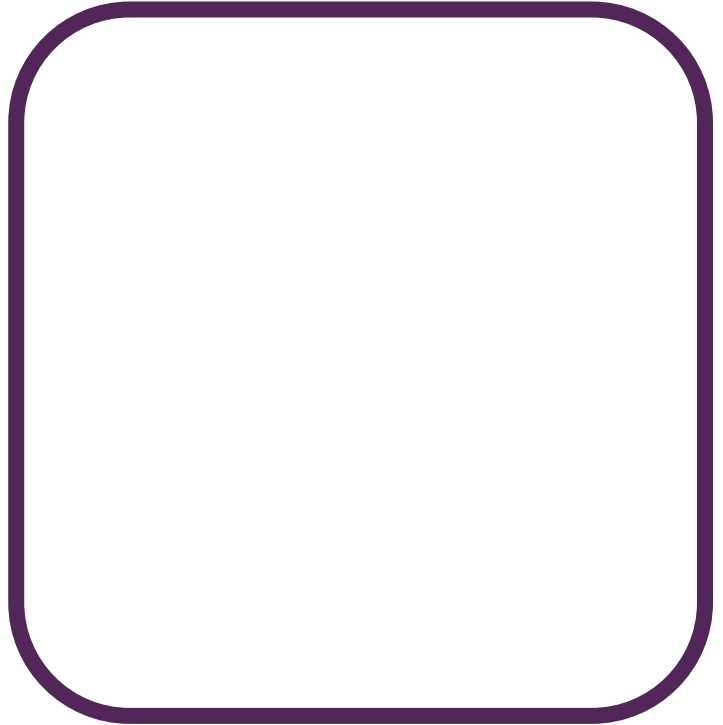
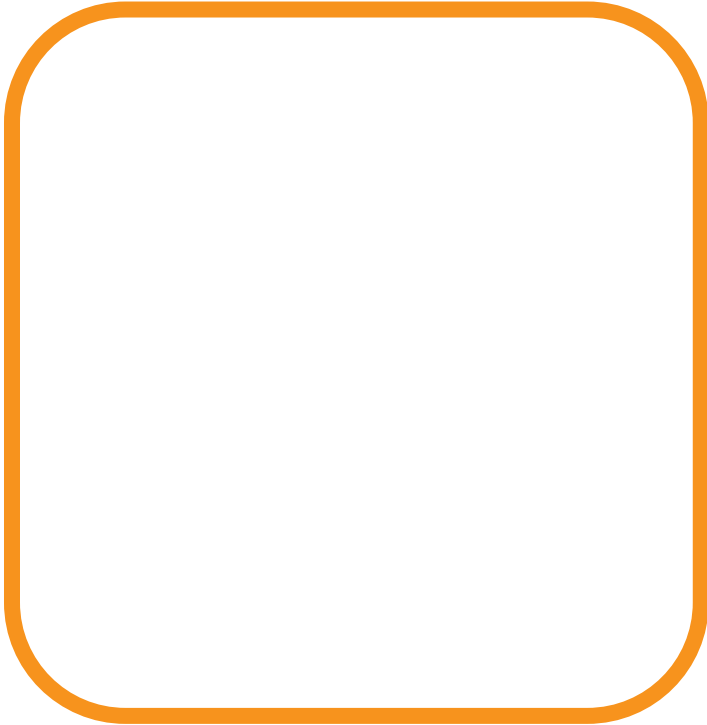
- Registra tus emociones.

 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENOJO  MIEDO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEMANA 3






• Ve el video y realiza la actividad.



MISIONES





Cuando me siento enojado(a) o frustrado(a), respiro 5 veces y uso algo del póster de la calma.

- Registra tu esfuerzo de cada día de la semana, dibujando las caritas o trazando una línea de color **verde**  si te esforzaste. De **amarillo**  si te costó trabajo y de **azul**  si se te olvidó.

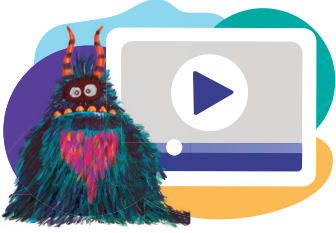
LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIÉR	SÁB	DOM

EMOCIONES

- Registra tus emociones.

   						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEMANA 4






• Ve el video y realiza la actividad.

A large, empty rounded square frame with a thick orange border, intended for a drawing or activity.A large, empty rounded square frame with a thick purple border, intended for a drawing or activity.A large, empty rounded square frame with a thick green border, intended for a drawing or activity.A large, empty rounded square frame with a thick blue border, intended for a drawing or activity.

MISIONES



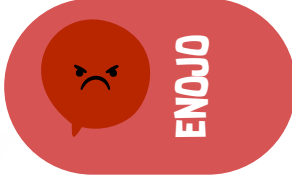

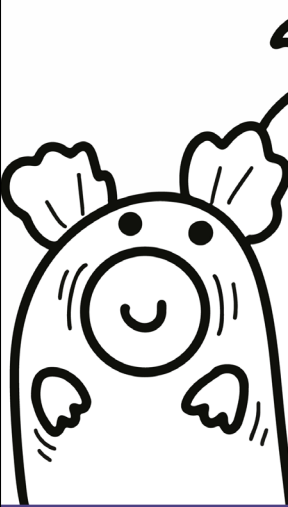



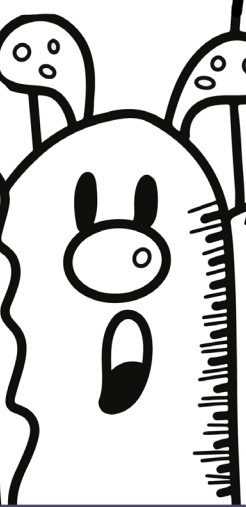


Cuando me siento triste o con miedo, busco ayuda.

- Registra tu esfuerzo de cada día de la semana, dibujando las caritas o trazando una línea de color **verde**  si te esforzaste. De **amarillo**  si te costó trabajo y de **azul**  si se te olvidó.

LUN	MAR	MÍER	JUEV	VIER	SÁB	DOM

EMOCIONES

- Registra tus emociones.

 ALEGRÍA	 TRISTEZA	 ENOJO	 MIEDO			
						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO