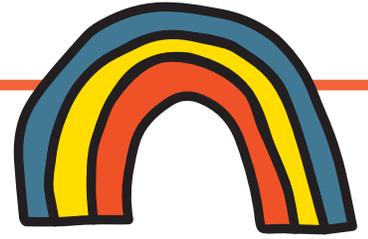


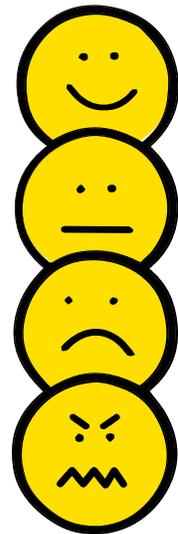
# SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO



## Parte 1: ¿Cómo te sientes?

Todos tenemos sentimientos diferentes ¡y está bien! Completa este cuadro para conocer los sentimientos. Rodea con un círculo las palabras de sentimientos que pueden provocar mal humor. Subraya las palabras de sentimientos que generan un buen estado de ánimo. Luego, elige del banco de palabras un sinónimo para cada palabra de sentimiento y escríbelo en la línea en blanco. Usa los círculos para dibujar un rostro que muestre cómo se ve cada sentimiento.

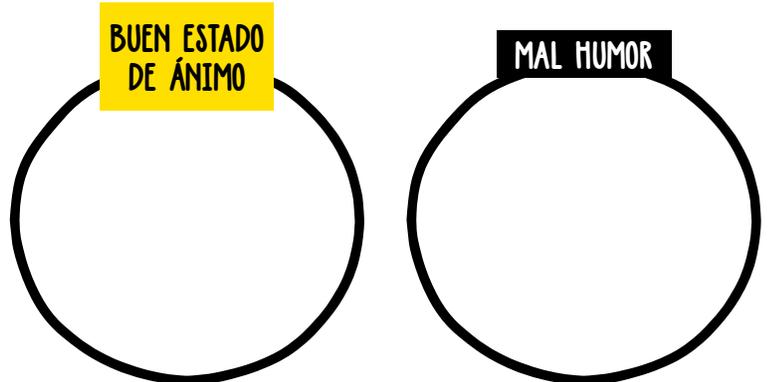
SENTIMIENTO	SINÓNIMO	CÓMO SE VE	BANCO DE PALABRAS
ENOJADO	_____		APESADUMBRADO
PREOCUPADO	_____		ALEGRE
FELIZ	_____		FURIOSO
TRISTE	_____		NERVIOSO
ENTUSIASMADO	_____		EMOCIONADO



## Parte 2: Respirar con colores

¿Estás triste? Prueba la respiración con colores la próxima vez que tus sentimientos te provoquen mal humor.

1. ¿Qué color te hace pensar en un estado de ánimo feliz? Colorea el primer círculo con ese color.
2. ¿Qué color te hace pensar en el mal humor? Colorea el segundo círculo con ese color.
3. Cierra los ojos. Inhala profundamente. Imagina que el color del estado de ánimo feliz llena tu cuerpo.
4. Cuando exhales, imagina que el color del mal humor sale de tu cuerpo.
5. Repite de 3 a 5 veces.



# ¿ESTÁ BIEN SENTIRSE ASÍ!



## Parte 1: Veo cómo te sientes

Traza una línea para unir cada expresión facial con su palabra de sentimiento.



ENOJADO

TEMEROSO

ALEGRE

TRISTE

SORPRENDIDO

## Parte 2: Sentimientos con los cinco sentidos

Elige un sentimiento de la parte 1 y escribe un poema al respecto. Completa los espacios en blanco a continuación para describir el sentimiento como si fuera algo que pudieras oler, saborear, tocar, oír o ver.

Elige un sentimiento: \_\_\_\_\_



Huele a \_\_\_\_\_



Sabe a \_\_\_\_\_



Se siente como \_\_\_\_\_



Suena como \_\_\_\_\_



Se ve como \_\_\_\_\_