

INSTITUCION EDUCATIVA DE SANTA LIBRADA

TALLER DE CATEDRA DE PAZ Y FORMACION ETICA Y VALORES

GRADO SEPTIMO

TEMA: ME IDENTIFICO CON MIS EMOCIONES

FECHA DE ENTREGA 25 DE MARZO 2020



ENCUENTRA DIFERENTES ESTILOS PARA EXPRESAR MIS EMOCIONES

- Mucho hablamos de nuestras emociones y sentimientos pero sabes que significan:
Investiga que son las emociones y sentimientos.
- Lee con atención y analiza la siguiente frase:
“Nuestra vida es como un vaso que, desde que nacemos, vamos llenando de emociones y sentimientos.
De niños no teníamos mucho control sobre lo que poníamos en el vaso, pero ahora si lo tenemos”
Con tus palabras expresa en dos renglones que significa para ti
- Despertando tu creatividad intenta escribir una canción por la vida, la amistad y el afecto para compartirla con las personas que consideras merecedoras de ella.
- Con cada letra de tu nombre escribe las cualidades que crees tener.
Relata cómo han influido estos valores en tu vida



Identifica tus emociones y expresemos de cada una:

Un recuerdo expresado con pocas palabras,
utilizando el enunciado del valor en inglés.

Por ejemplo:

Sad soledad

In love Fernando

Juguemos a expresar con caritas nuestras emociones.

Pega esta hoja en una cartulina y recorta las caritas
dibújalas y llévalas a clase.

Realiza el paso a paso de COMECOCOS. Recorta y sigue
instrucciones.

1 | comecocos



¿emocionarnos?

5

MIEDO

¿Qué te asusta?
¡Explícalo!

Y entre todos encontrad una manera de superar cada miedo (p.ej.: cuando truena yo me tapo fuerte los oídos y así no los oigo tan fuerte!)

6

CONTENTO

¿Qué te hace sentir alegre y satisfecho?

¡Haz o dile algo a tu compañero que le haga sentir contento!

¿jugamos a

4

RABIA

Hoy... ¿te has enfadado?

Piensa en la situación y en cómo te has comportado. ¿Estas actuado bien? Y recuerda: antes de actuar con rabia respira y reflexiona

7

VERGÜENZA

¿En qué situación pasas vergüenza?
¡Explícalo!

Y entre todos ayudemos cuando os encontréis en algunas de estas situaciones

¿jugamos a

3

AMOR

¿Un día... ¿has unido un abrazo?

¡Haz un gesto de amor hacia alguno de tus compañeros

Explicácelo a tus amigos. ¡Recuerda: Si se lo dices cuando lo sientan ellos podrán ayudarte!

8

PAZ

¿A respirar! ¿Señal la tranquilidad? ¿Señal los ojos?

Respirad muy profundo por la nariz, sacar el aire por la boca e ir alfajando cada parte de vuestro cuerpo. Cuando terminéis explicad cómo os habéis sentido. Muy bien ¿verdad?

¿emocionarnos?

2

TRISTEZA

¿Qué te hace sentir triste?

Explicácelo a tus amigos. ¡Recuerda: Si se lo dices cuando lo sientan ellos podrán ayudarte!

1

ALEGRÍA

¿Qué te hace sentir alegre?

¡Dile algo al compañero/a de tu lado que le haga sentir alegre!

- 1 Imprime esta hoja y recorta el comecocos por la línea de puntos
- 2 Dobra diagonalmente en forma de triángulo
- 3 Dobra de nuevo diagonalmente para formar un triángulo más pequeño
- 4 Desdobra el papel y giralo
- 5 Dobra cada esquina hacia el centro
- 6 Dale la vuelta para ver la cara con los mensajes
- 7 Vuelve a doblar todas las esquinas hacia el centro
- 8 Dóblalo por la mitad
- 9 Los colores deben quedar por fuera
- 10 ¡Listo! Pon tus pulgares e índices en los huecos y muévelos hacia el centro

BABULINKA BOOKS Este regalo-descarga pertenece al libro *Érase una vez un niño comecocos*. Descúbrelo en www.babulinkabooks.com



Pongo esta carita

Cuando estoy...



Sorprendida



Enfadado

Triste

Asustado



Dormida

Asqueado
¡Qué asco!



Aburrido



Contenta

Busca en la sopa de letras todas las palabras relacionadas con las emociones. Realiza un cuento utilizando estas palabras

Sopas de letras

Emociones



S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

FELIZ
TRISTE
ENFADADO
MOLESTO
SERIO

AVERGONZADO
EMOCIONADO
ENAMORADO
NERVIOSO
PENSATIVO

ABURRIDO
SORPRENDIDO
PREOCUPADO
ASUSTADO
DEPRIMIDO