



# EL MANEJO DE MIS EMOCIONES

**VOL.6**



# Colaboraciones



Este material ha sido creado en colaboración con  
@pintandosonrisasmexico, @clubkire, @compartiendocontigo,  
@divertilandia, @educacionconsciente, @elsalondepablo,  
@patitosfelices, @miabcedario.

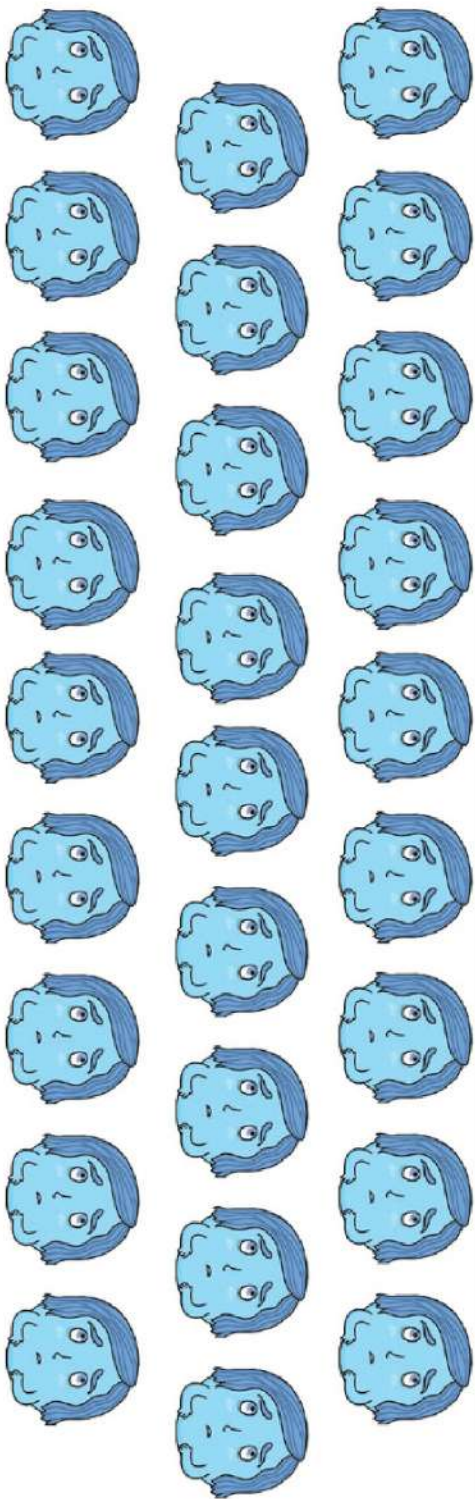


Todos los derechos reservados.

# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS TRISTES DE DOS EN DOS

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO TRISTE NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



TRISTE

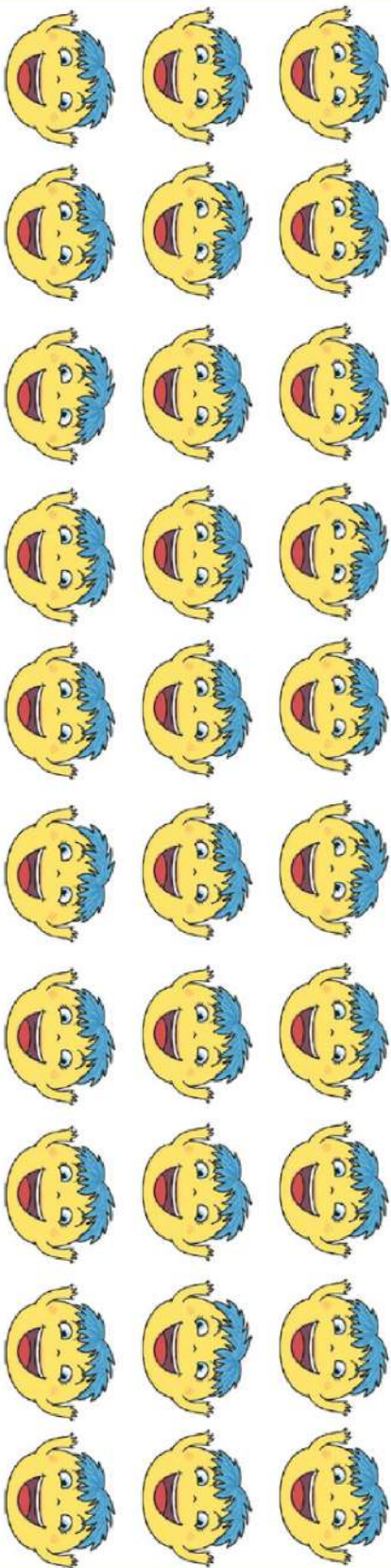
● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS TRISTES HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



# Agrupar tus emociones

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO CONTENTO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!  
AGRUPA LOS MONSTRUOS CONTENTOS DE DOS EN DOS



CONTENTO/A

● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS CONTENTOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# ¿Quieres recibir un regalo adicional?



**¡Escanéame!**



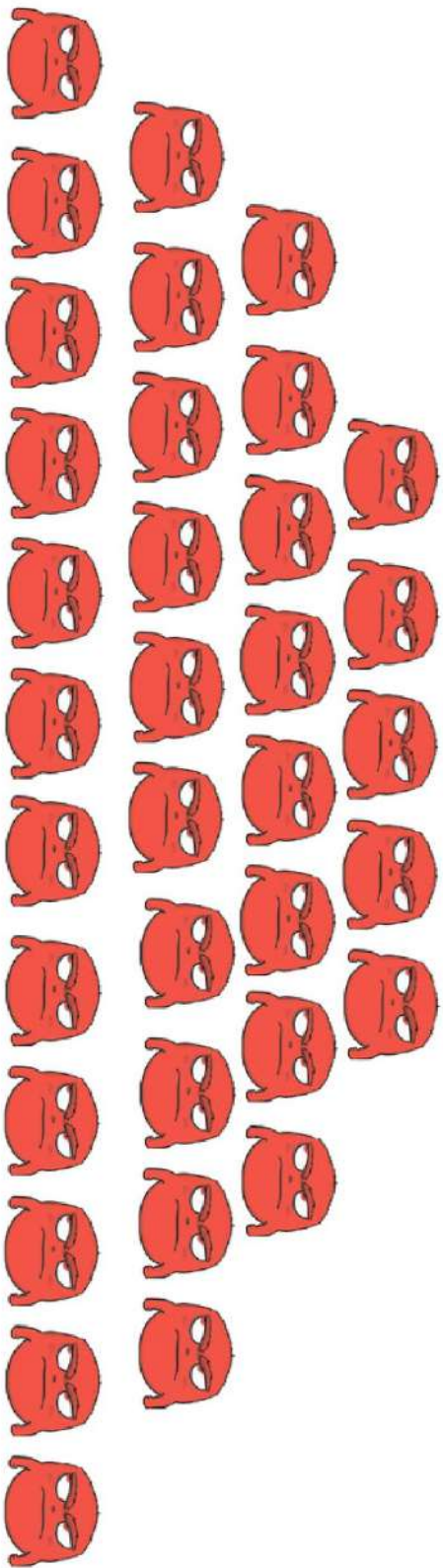
o visita [pintandosonrisas.top/regalo-emociones/](https://pintandosonrisas.top/regalo-emociones/)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS ENFADADOS DE DOS EN DOS

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO ENFADADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



ENFADADO/A

● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS ENFADADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19

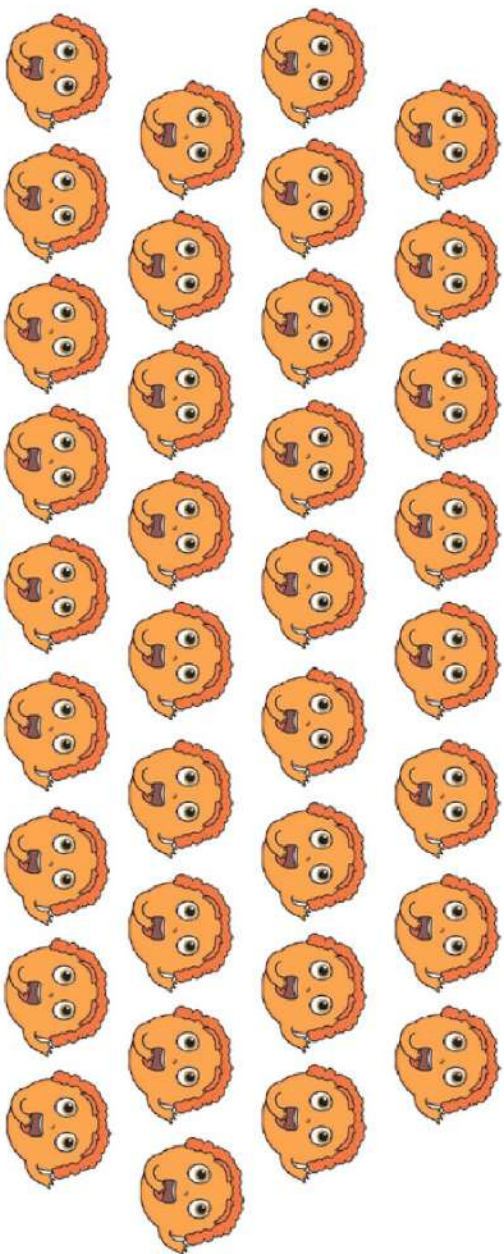


[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS SORPRENDIDOS DE TRES EN TRES  
¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO SORPRENDIDO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



SORPRENDIDO/A

¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO?

.....

.....

.....

¿CUÁNTOS MONSTRUOS SORPRENDIDOS HAN QUEDADO SUELTOS?

.....

.....

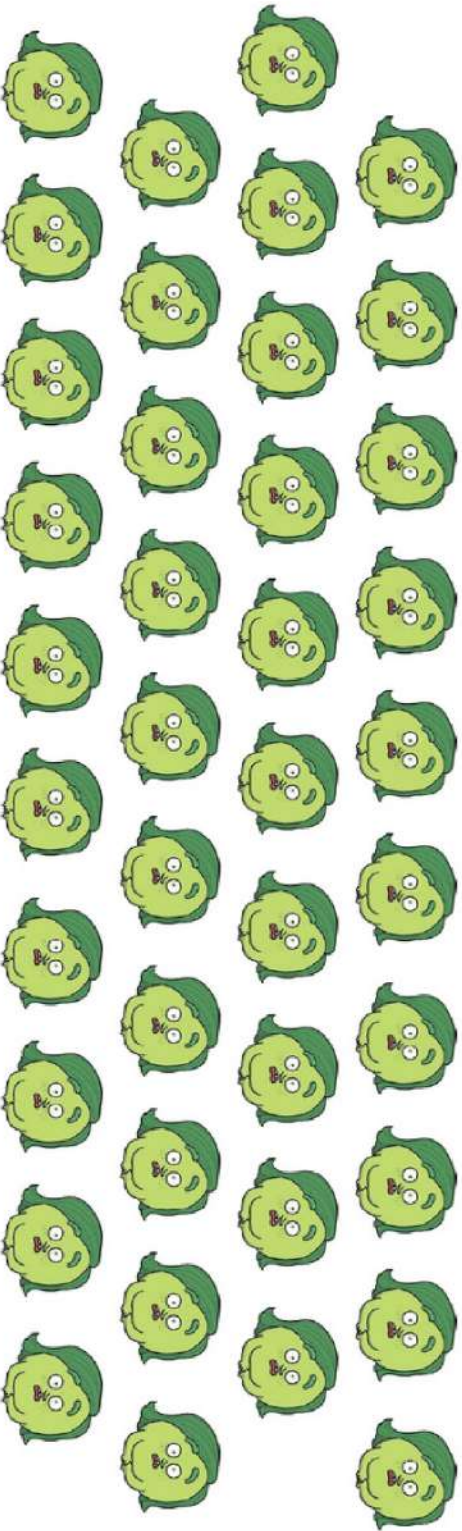
.....



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS ASUSTADOS DE CUATRO EN CUATRO

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO ASUSTADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



ASUSTADO/A

● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS ASUSTADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



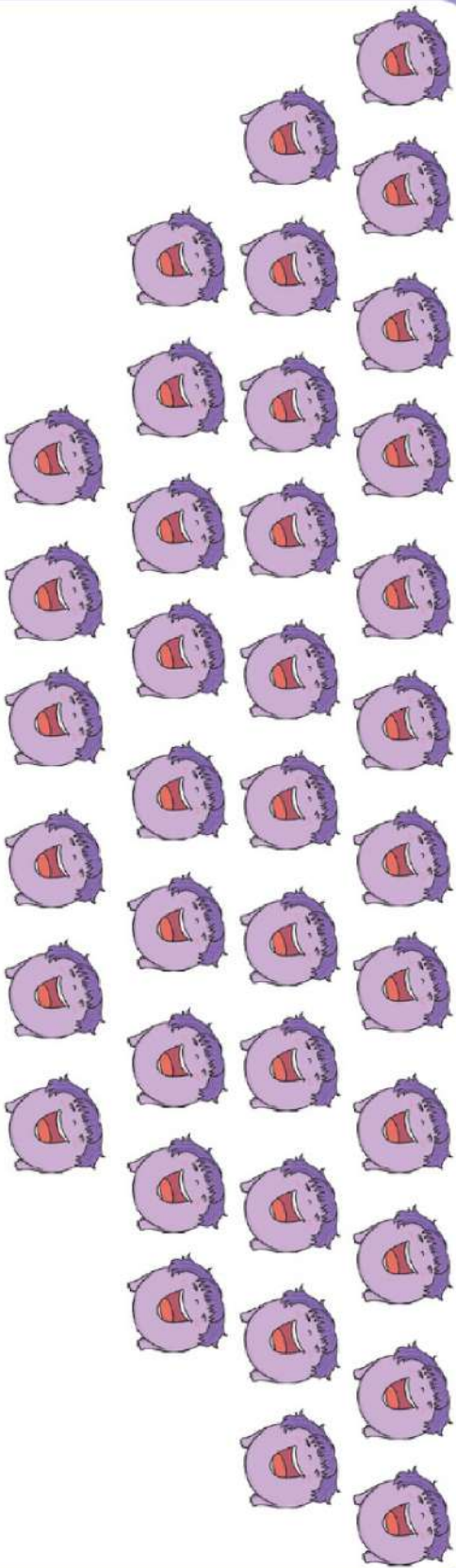
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS EMOCIONADO DE CUATRO EN CUATRO

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO EMOCIONADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



EMOCIONADO/A

● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

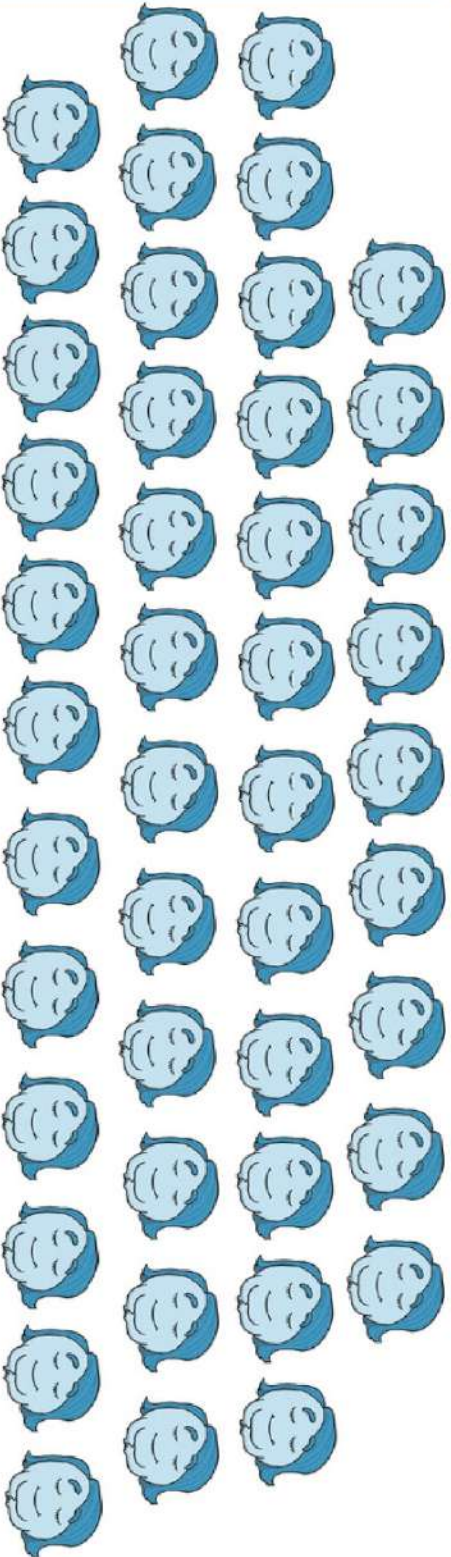
● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS EMOCIONADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS TRANQUILOS DE CINCO EN CINCO

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO TRANQUILO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



TRANQUILO/A

¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

¿CUÁNTOS MONSTRUOS TRANQUILOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



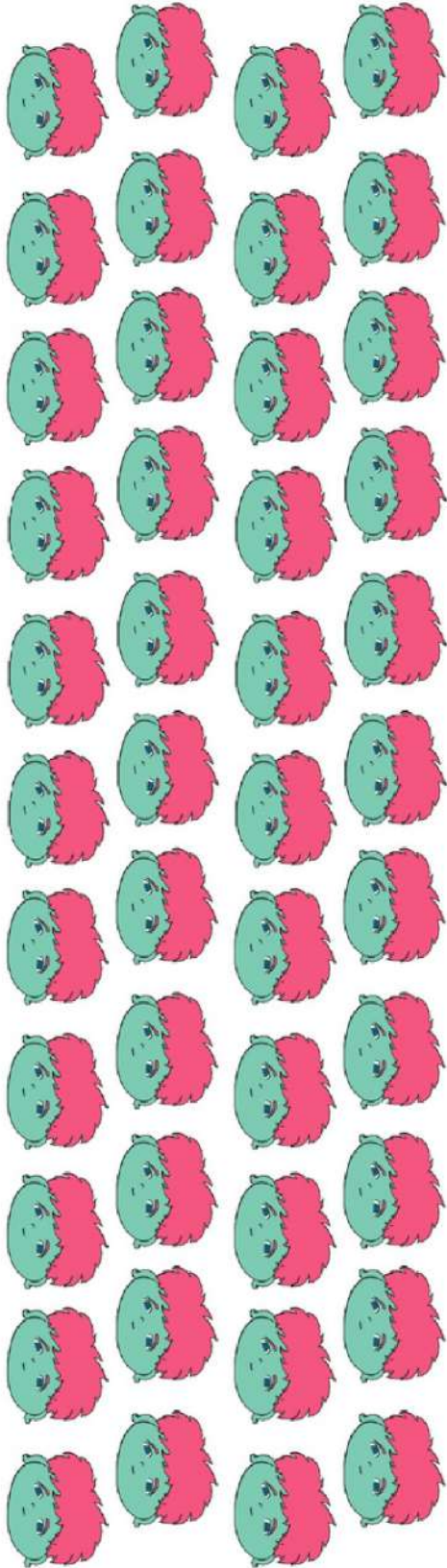
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS CANSADOS DE SEIS EN SEIS

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO CANSADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



CANSADO/A

● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS CANSADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19

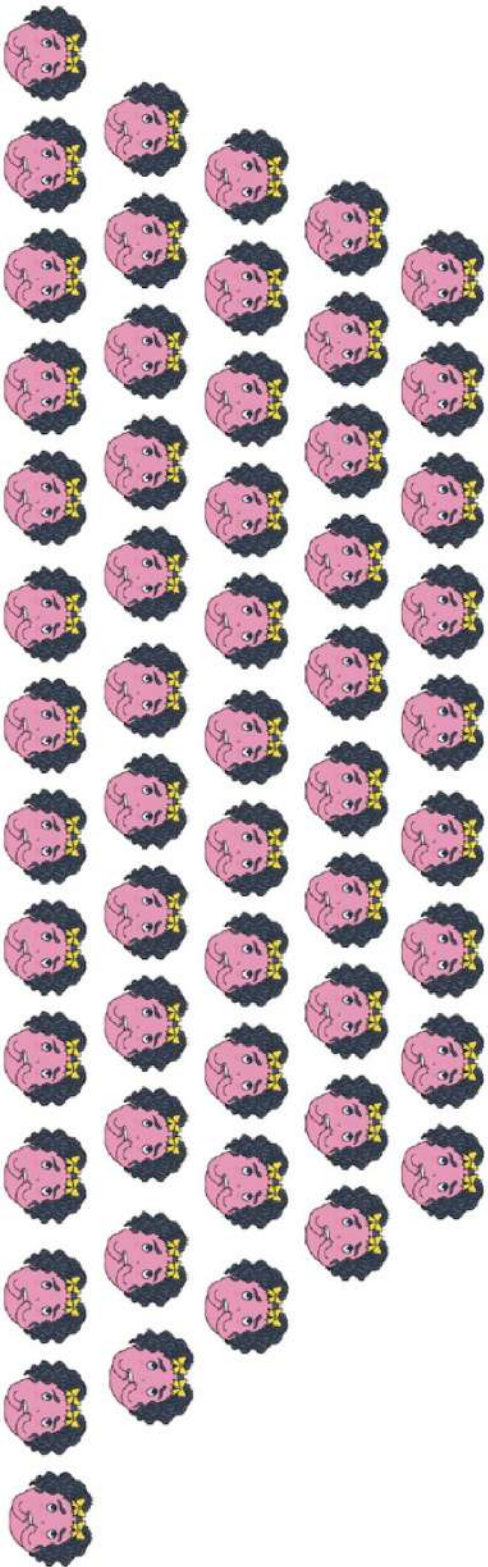


[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS PREOCUPADOS DE SIETE EN SIETE  
ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO PREOCUPADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



PREOCUPADO/A

¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

¿CUÁNTOS MONSTRUOS PREOCUPADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS NERVIOSOS DE SIETE EN SIETE

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO NERVIOSO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS NERVIOSOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



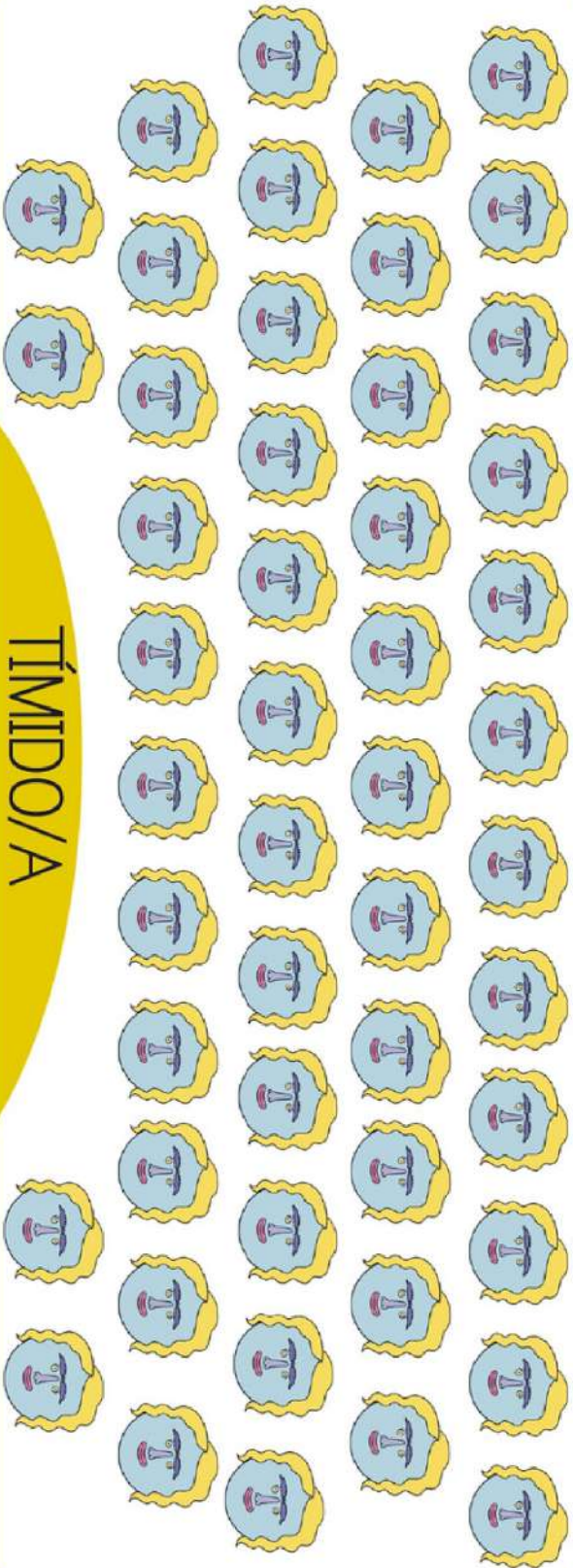
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS TÍMIDOS DE OCHO EN OCHO

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO TÍMIDO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

¿CUÁNTOS MONSTRUOS TÍMIDOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS CONFUSOS DE NUEVE EN NUEVE

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO CONFUSO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

¿CUÁNTOS MONSTRUOS CONFUSOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



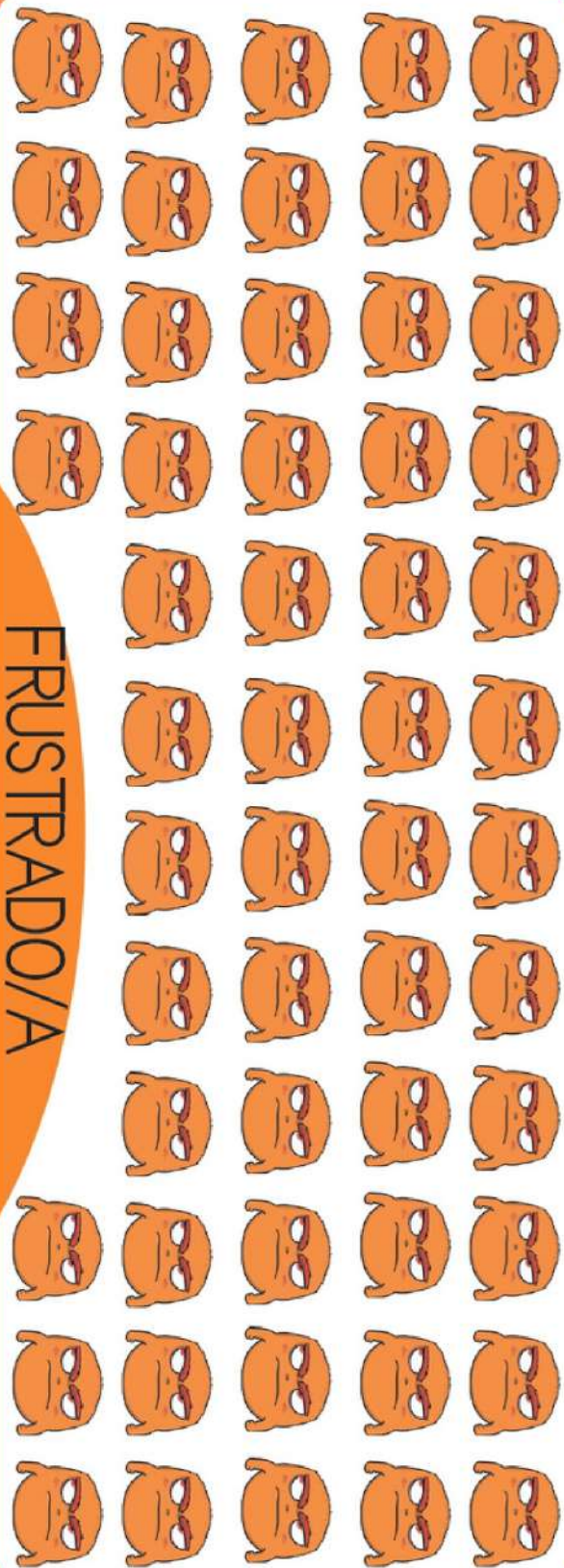
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS FRUSTRADOS DE DIEZ EN DIEZ

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO FRUSTRADO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



● ¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

● ¿CUÁNTOS MONSTRUOS FRUSTRADOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



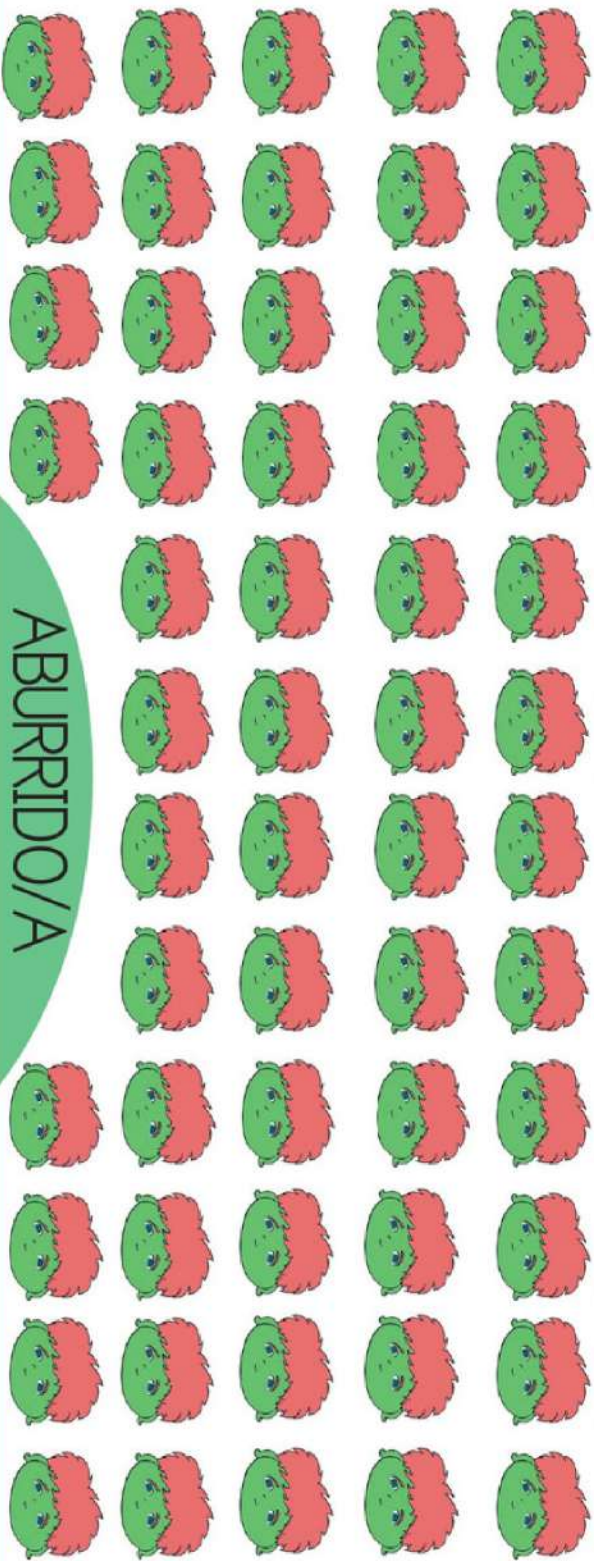
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Agrupar tus emociones

AGRUPA LOS MONSTRUOS ABURRIDOS DE DIEZ EN DIEZ

¡ESTATE ATENTO, EL MISMO MONSTRUO ABURRIDO NO PUEDE ESTAR EN VARIOS GRUPOS!



¿CUÁNTOS GRUPOS HAN SALIDO? \_\_\_\_\_

¿CUÁNTOS MONSTRUOS ABURRIDOS HAN QUEDADO SUELTOS? \_\_\_\_\_



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Dibujando mi amistad

## ¿Cómo puedo ser un buen amigo?

Haz un dibujo en cada caja mostrando cómo ser un buen amigo...



En la clase:

En el recreo:

A la hora de comer:



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Dibujando sentimientos



## Mis sentimientos

Emoción

Confusión

Felicidad

Aburrimiento

Miedo

Tristeza

Calma

Vergüenza

Enojo



52+ 999 113 70 19

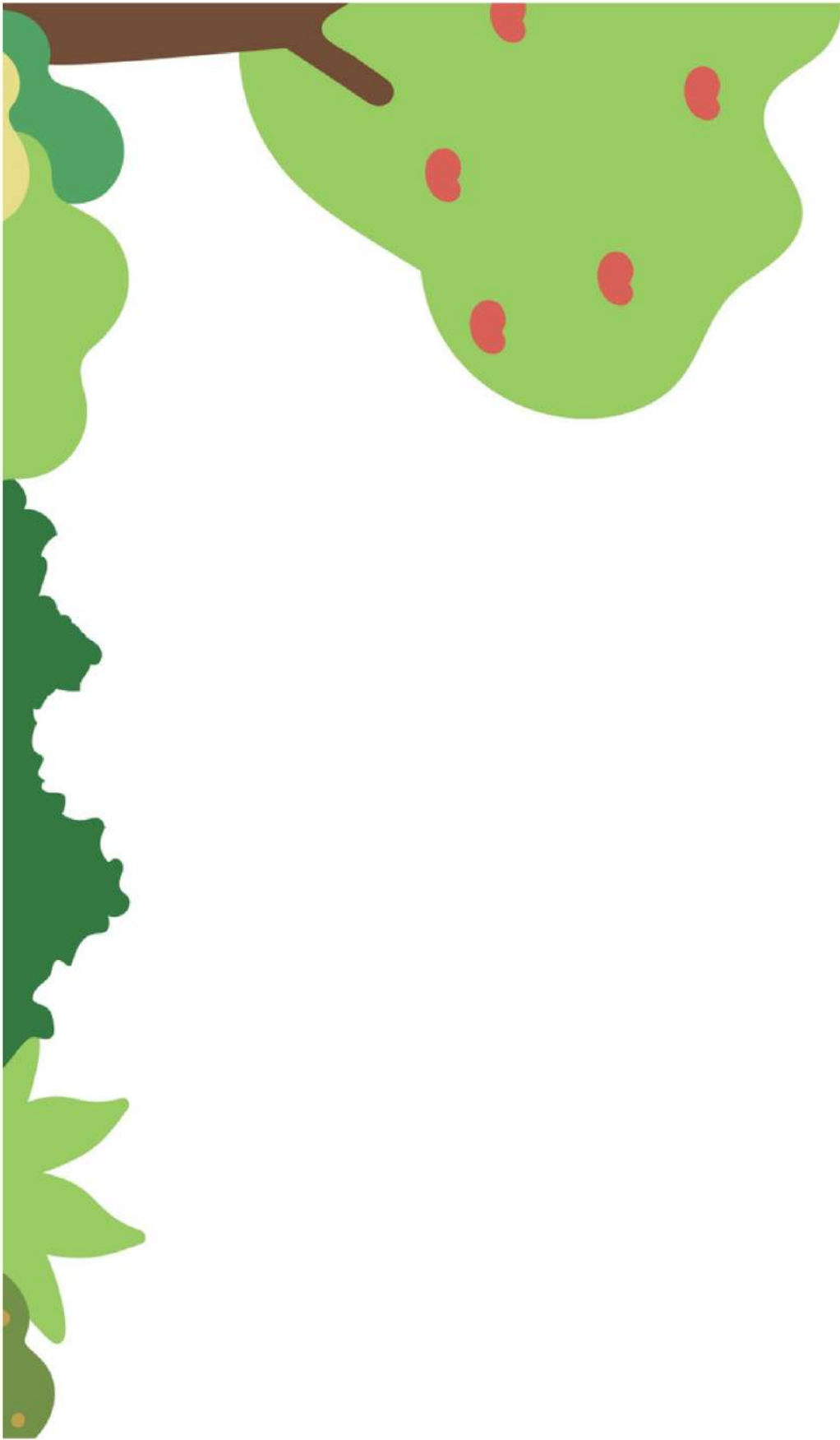


[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Dibujando a mi familia

## Mi Familia



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Llenando mis frascos de emociones

¿Qué hay en mi frasco de gratitud?



¿Qué hay en mi frasco de preocupación?



52+ 999 113 70 19



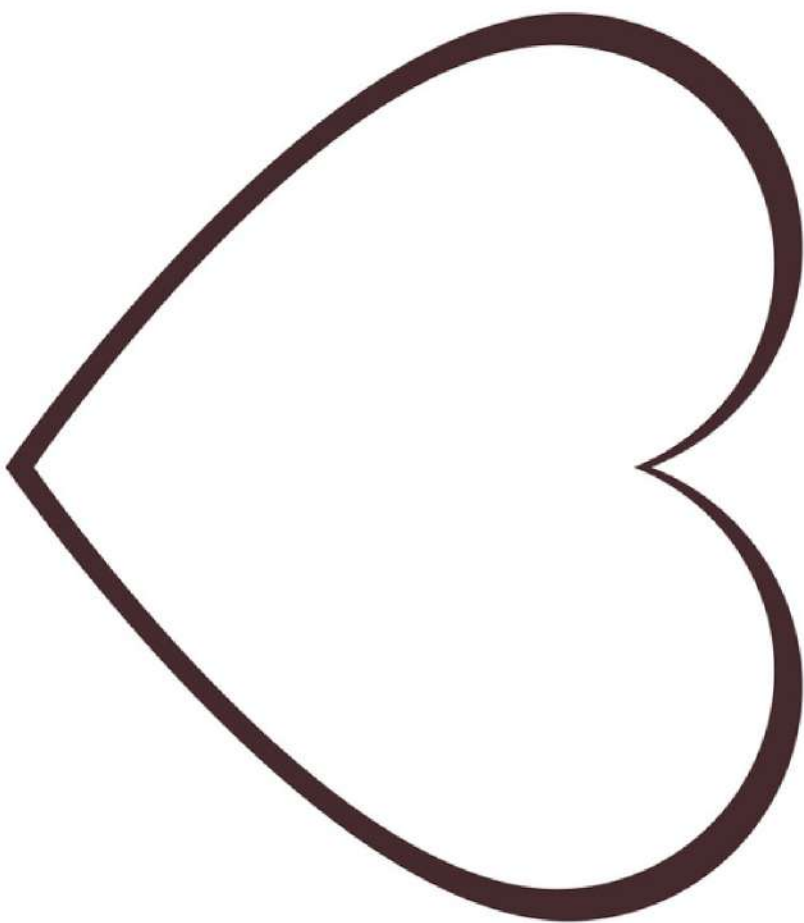
[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Coloreando mi corazón



## ¿Qué hay en mi corazón hoy?



Felicidad



Tristeza



Enojo



Anticipación



Soledad



Miedo



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)





# Mis zonas emocionales

¿QUÉ ME PODRÍA  
AYUDAR DURANTE MI  
ESTANCIA EN LA ZONA  
DE TENSIÓN?

ESCUCHAR MÚSICA  
TOMAR AIRE

---

---

---

---

---

¿QUÉ ME PODRÍA  
AYUDAR DURANTE MI  
ESTANCIA EN LA ZONA  
DE PREOCUPACIÓN?

CONTAR HASTA DIEZ  
LEER UN POCO PARA DISTRAERME

---

---

---

---

---



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Mis zonas emocionales

¿QUÉ ME PODRÍA  
AYUDAR DURANTE MI  
ESTANCIA EN LA ZONA  
DE REFLEXIÓN?

CERRAR LOS OJOS  
ESTIRARME Y QUEDARME QUIETO/A

---

---

---

---

---

¿QUÉ ME PODRÍA  
AYUDAR DURANTE MI  
ESTANCIA EN LA ZONA  
DE MEDITACIÓN?

CENTRARME  
BEBER AGUA

---

---

---

---

---



52+ 999 113 70 19



[www.pintandosonrisas.top](http://www.pintandosonrisas.top)



# Colores y emociones

## Aprendo sobre las emociones

¿Sabías que algunos colores se asocian a determinadas emociones? Fíjate en esta lista de emociones básicas y colorea el círculo que está a su lado con el color que crees que se asocia a ella. Después, investiga y comprueba si estás en lo cierto.

Felicidad

Tristeza

Amor

Vergüenza

Miedo

Ira

Odio

Calma

Confusión

Asco

