

Material orientado a estudiantes de 3ero y  
4to año básico



# ¿QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO?

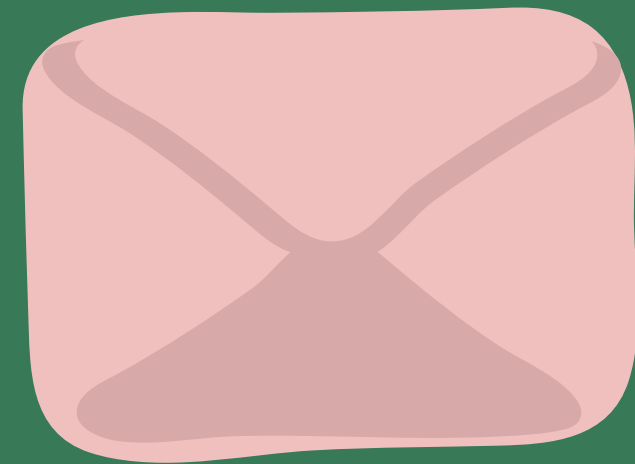
---

Programa Habilidades para la Vida  
Pudahuel

---



# IMPORTANTE



Este material está diseñado para que niñas y niños puedan trabajar en conjunto con sus cuidadores.



Nunca está de más detenernos a pensar en cómo nos sentimos. No importa si eres viejo o joven, grande o chico, niño o niña, tampoco importa de donde vengas. Todos y todas tenemos sentimientos y emociones.

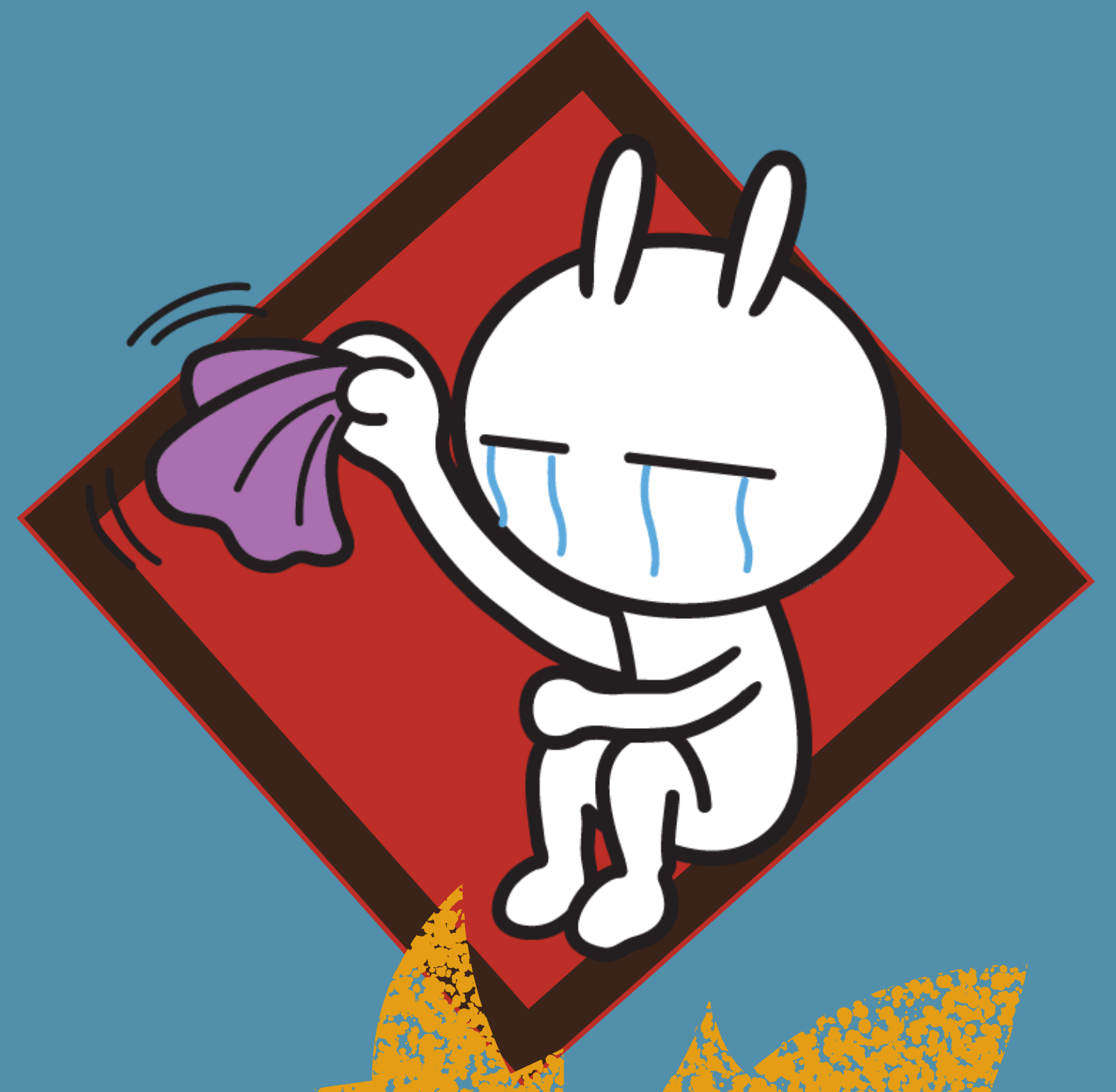




# las emociones...



Hay emociones que se sienten muy bien. Esas, hay que disfrutarlas. Si las podemos compartir, nos harán sentir mucho mejor.



También hay emociones que son incómodas y a veces no sabemos qué hacer con ellas.

¿recuerdas la última vez que te sentiste muy feliz?





# ¿qué hago con lo que siento?

Cuando estás feliz, lo único que importa es disfrutar y compartir esa emoción. Contagiar felicidad, gratitud, admiración y alegría siempre será buena idea.

Estas son las mejores zanahorias que alguien ha preparado. Muchas gracias.



Estoy furioso, hace mucho que no puedo salir a jugar con mis amigos por culpa de ese cochino virus.



Pero hay emociones que a veces son difíciles de manejar.

Son tan complicadas, que a veces nos hacen sentir que vamos a explotar.



Y cuando explotamos, sin querer podemos herir a alguien con nuestras palabras y acciones.

¿alguna vez el enojo y la ira te hicieron explotar?



# Controlando mi poder

Las emociones son una fuente de energía muy poderosa que debemos aprender a controlar.



Hay energías que nos impulsan a hacer cosas nuevas como la alegría, pero también hay energías que nos inmovilizan, como la pena o el enojo.



La técnica más efectiva para dominar las fuerzas de las emociones se llama "Técnica de poder mental". Solo debes colocar tus dedos en tu frente para activar tu pensamiento, dejar que pasen unos segundos y pensar en la mejor manera de enfrentar la situación.



**Para conocer más técnicas, te invitamos al juego de la siguiente página.**





# Tornado de las emociones

Objetivo: Usa correctamente las cartas que tienes en tu poder para poder salir del tornado de las emociones.





# Reglas del juego

- Cada jugador comienza la partida con 2 cartas del mazo en su poder.
- Cada jugador lanza el dado y avanza según el número obtenido en cada turno.
- Si caes en  debes tomar una carta del mazo con la misma imagen. Debes guardar estas cartas hasta que las puedas usar en las situaciones que enfrentes. Pon atención, una misma carta puede servir para enfrentar diferentes situaciones.
- Si caes en el símbolo  debes enfrentar una situación que salga del mazo con la misma imagen. Si no tienes las cartas adecuadas para enfrentar una situación, debes hacer lo que cada situación indica.
- En la casilla 29 el viento del tornado te empuja 3 casillas hacia adelante.
- En la casilla 34 el viento del tornado te empuja 3 casillas hacia atrás.
- La meta tiene efecto rebote. Es decir, debes caer exactamente en ella, de lo contrario retrocedes los números que sobraron de tu lanzamiento.

## IMPORTANTE:

Este juego está diseñado para jugar en conjunto con un adulto cuidador, de manera que pueda "moderar" durante el juego, orientando a niños y niñas a dar una respuesta luego de REFLEXIONAR en torno a cada situación que aparezca en el juego.





# cartas de situaciones

Estás muy content@ porque te llegó un regalo sorpresa.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucha tristeza porque extrañas a un ser querido.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Escuchaste un ruido extraño por la noche. Estás temblando de miedo.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás avergonzad@ porque a alguien se le escapó un íntimo secreto tuyo.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás muy enojad@ por haber olvidado por completo una tarea y obtuviste una mala nota por eso.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te sientes desmotivad@ y casi no tienes energías.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás aburridísim@ y no puedes salir por culpa de la cuarentena.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás muy enfadad@ porque creyeron que fue tu culpa la desaparición de algún objeto y tu eres inocente.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes mucha envidia porque supiste que un amig@ ahora tiene justo el celular que tu querías tener.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás muy feliz y motivad@. Hoy el almuerzo será tu plato favorito.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.



# Cartas de situaciones

Sientes mucho miedo por culpa de la película de fantasmas que viste.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucha vergüenza porque te caíste de la silla en clases y todos te vieron.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

A veces tienes miedo de contagiarte con el covid.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes una profunda tranquilidad. Hiciste todas las tareas y no tienes nada pendiente.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Un familiar necesita ayuda con sus tareas y deberes.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucha pena porque alguien que conoces falleció por el covid.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucha tristeza porque un gran amigo se cambió de casa.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes mucha envidia de la gente que muestran en la tele que tiene una casa hermosa y gigante.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás muy enojad@. Alguien se comió el helado que habías guardado en el refrigerador.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes una profunda tranquilidad. Hace un muy bonito día.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

# Cartas de situaciones

Un perrito te saludó moviendo la cola y te contagió de felicidad.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucha pena porque discutiste con alguien que quieres mucho.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás enojad@ porque despertaste un poco enferm@ del estómago y hay cosas ricas que no podrás comer.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te sientes muy bien porque hoy aprendiste algo nuevo.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Felicidad. Hoy comerás ricas papas fritas.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Una amiga te mostró técnicas impresionantes de baile moderno.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te quedaste sol@ en casa y estás muy aburrido sin poder hablar con nadie.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Tienes mucho miedo porque supiste de un robo cerca de tu casa.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

La persona que te gusta te habló y tienes mucha vergüenza de responderle el mensaje.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás escuchando tu canción favorita. Eso te llena de alegría y energía.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.



# Cartas de situaciones

Sientes mucha pena porque tu mascota enfermó.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes tristeza porque ves a tus padres preocupados por algo.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te sientes muy desmotivad@ porque aún te queda mucha tarea.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te sientes muy sol@ porque fue tu cumpleaños pero nadie pudo visitarte por la cuarentena.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Te sientes muy feliz, hoy viene de visita tu tía y tu prim@ con quien siempre tienen aventuras entretenidas.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás furios@ porque te despertaron muy muy temprano.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estas furios@ porque te quitaron tu juego favorito.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Sientes envidia porque tu mejor amigo ahora tiene unos materiales para geniales para trabajar.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Estás orgullos@ porque tu profesor te felicitó por tu tarea.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

Fuiste a pasar la noche donde un familiar y extrañas tu casa y a tus padres.

+Si no tienes cartas adecuadas, retrocede 2 casillas.

# Cartas de situaciones

Sientes mucha  
rabia porque te  
está costando  
hacer la tarea.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás triste  
porque hoy no  
hay comida de  
la que te gusta.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Te sientes muy  
motivad@  
porque vas a  
salir a andar en  
bicicleta.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Te sientes triste  
porque te caíste  
y te pegaste en  
el brazo.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás feliz  
porque por fin  
vas a salir a la  
plaza después  
de mucho  
tiempo.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás feliz  
porque tu  
amigo se mejoró  
del covid.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás enojad@  
porque no te  
llegó el regalo  
que querías

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás nervios@  
porque vas al  
dentista esta  
semana.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás orgullos@  
porque te  
sacaste una  
buena nota en  
lenguaje.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.

Estás  
avergonzado  
porque se te  
cayó el helado  
en la polera de  
tu amig@.

+Si no tienes cartas  
adecuadas, retrocede 2  
casillas.