

agenda

EMOCIONAL

A

emoti lab

 SANTILLANA

¡BIENVENIDO

a tu

agenda

EMOCIONAL!

Este es un espacio único
para ti, ¡te pertenece!

Aquí podrás escribir, dibujar, rayar
y expresar TODO lo que pasa por tu
mente y tu corazón: todo aquello que
piensas o sientes.

¡Inicia poniéndole
una marca personal
a esta agenda! Escribe
la manera como más
te gusta que te llamen.

Representate como prefieras. Puede ser con una frase, una
palabra, un dibujo, un símbolo, un emoji, una foto.



AGENDA
2030

En Norma estamos comprometidos con promover la **sostenibilidad** de nuestro planeta. Por eso, implementamos acciones que contribuyen al logro de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** propuestos por la **ONU**. Promovemos la protección del medioambiente y el desarrollo social, para construir un futuro más justo, próspero y sostenible para todos. En consecuencia, innovamos en nuestra forma de trabajar y de manera particular en nuestros procesos de producción editorial.

Este libro se ha impreso con tintas **ecológicas** y en papel **biodegradable, reciclable** y **compostable**, elaborado 100 % con fibra de caña de azúcar y totalmente libre de químicos blanqueadores. Cuidar y preservar nuestro planeta es responsabilidad de todos y con estas prácticas contribuimos a mantener su equilibrio.

CONFINANZAMIENTO

Sesión 1



¿Cómo somos y en qué nos parecemos? 4

Propósito: conocernos mejor a partir de la descripción de las características personales y familiares.

Sesión 2



¿Cuáles son mis poderes y cómo los utilizo? 6

Propósito: identificar mis cualidades y habilidades más sobresalientes.

Sesión 3



¿Qué es lo que más me gusta? 8

Propósito: reconocer mis gustos personales en distintos escenarios y situaciones.

Sesión 4



¿Qué puedo hacer para alegrar a alguien especial? 10

Propósito: valorar las cualidades de un compañero para generarle bienestar.

Sesión 5



¿Qué sucede cuando «me ganan» mis emociones? 12

Propósito: tomar conciencia de las situaciones no gratas que genero con mis reacciones emocionales.

Sesión 6



¿Cómo expresarme sin maltratar a los demás? 14

Propósito: comunicar estados emocionales desagradables sin maltratar a los demás.

Sesión 7



¿Cómo me gusta ser recibido? 16

Propósito: vivenciar la empatía entre compañeros según como le gustaría ser saludado a cada uno.

Sesión 8



¿Qué les pasa a los demás? 18

Propósito: imaginar las emociones de otras personas en determinadas situaciones.

Sesión 9



¿Por qué es agradable compartir con los demás? 20

Propósito: generar bienestar entre compañeros compartiendo nuestros alimentos favoritos.

Sesión 10



¿Cómo ha cambiado el poder de mis emociones? 22

Propósito: reflexionar sobre los avances de mis poderes emocionales.

EL PODER DE TUS CUALIDADES



En cada caso, dibuja o escribe qué poder usarías para...

Amar a tu mamá o a tu papá.

Divertir a tu _____.

Colaborar a tus compañeros.

Ayudar a tu profe.

Cuidarte y amarte.

Proteger el medioambiente.

Sesión 3. ¿Qué es lo que más me gusta?



¿Qué me gusta de mi casa?



¿Qué me gusta de mi colegio?



¿Qué me gusta de mi barrio o ciudad?





Une lo que te gusta a la imagen que expresa agrado.



Une lo que no te gusta a la imagen que expresa desagrado.



Escribe otras dos cosas que te gusten o no te gusten.



leer cuentos

jugar videojuegos

aprender nuevas cosas

tomar fotos

escuchar música

hablar con mis papás

comer helado

ver televisión

tener una mascota

salir al parque

pasear con mi familia

hacer deporte

