



ACTIVIDAD 6



Todas las emociones son importantes.

No hay emociones “buenas” o “malas”.

Lo importante es aprender a identificarlas, expresarlas y gestionarlas.

1. REFLEXIONÁ

¿Por qué creés que es importante aceptar todas las emociones?



2. DIBUJÁ

Dibujá una situación en la que aceptaste una emoción y te ayudó a sentirte mejor.




Aceptar nuestras emociones nos permite conocernos mejor y relacionarnos de forma más sana con los demás.



ACTIVIDAD 7



Las emociones también se sienten en el cuerpo.
¿Cómo se manifiestan estas emociones en vos?

1. COMPLETÁ LA TABLA

EMOCIÓN	¿CÓMO LA SIENTO EN MI CUERPO?
ALEGRÍA 	
TRISTEZA 	
ENOJO 	
IEDO 	
ANSIEDAD 	

2. ESCRIBÍ

¿Qué estrategias o actividades te ayudan a regular tus emociones cuando estás muy alterado/a?





Reconocer lo que sentimos es el primer paso para cuidarnos y cuidar a los demás.



ACTIVIDAD 8



Expresar lo que sentimos nos ayuda a cuidarnos
y a construir buenos vínculos.



1. REFLEXIONÁ

¿Por qué es importante
expresar nuestras emociones
de manera respetuosa?

2. ESCRIBÍ

Elegí una situación en la que te costó expresar lo que sentías.
Respondé:

¿Qué sentías?

¿Qué te impidió
expresarlo?

¿Qué podrías hacer
la próxima vez?

3. COMPARTÍ

En pequeños grupos, compartan sus respuestas y escúchense
con respeto y empatía.



Expresar nuestras emociones no es una debilidad,
es una fortaleza que nos conecta con los demás.





ACTIVIDAD 9



Construir vínculos sanos es fundamental para sentirnos acompañados y valorados.

1. COMPLETÁ LA TABLA

Pensá en las personas que forman parte de tu vida.
Completá la tabla con ejemplos.



TIPO DE VÍNCULO	EJEMPLOS DE PERSONAS
FAMILIA	
AMISTADES	
COMPAÑEROS/AS	
ADULTOS DE CONFIANZA	
OTROS	

2. ESCRIBÍ

¿Qué características tienen los vínculos que te hacen sentir bien?
Escribí al menos tres.



- _____
- _____
- _____



3. REFLEXIONÁ

¿Qué podés hacer vos para cuidar tus vínculos y fortalecerlos?





Los buenos vínculos se construyen con respeto, confianza, empatía y comunicación.



ACTIVIDAD 10

La autoestima es el valor que tenemos
sobre nosotros mismos.

Cuando nos cuidamos, hablamos bien de nosotros
y reconocemos nuestras cualidades,
nuestra autoestima crece.

1. REFLEXIONÁ

¿Por qué es importante tener una buena autoestima?

2. ESCRIBÍ

Escribí tres cualidades que tengas y que te hagan sentir orgulloso/a.

1.

2.

3.

3. DIBUJÁ

Dibujá algo que represente cómo te cuidás cada día.

Valorarnos es el primer paso
para cuidar nuestra vida y nuestro bienestar.



ACTIVIDAD 12



El autocuidado nos ayuda a mantenernos bien física, mental y emocionalmente.

Es importante dedicar tiempo a actividades que nos hagan sentir bien y nos recarguen de energía.



1. REFLEXIONÁ

¿Qué actividades o hábitos te ayudan a cuidar tu cuerpo?

2. ESCRIBÍ

¿Qué actividades o hábitos te ayudan a cuidar tu mente y tus emociones?



3. DIBUJÁ

Dibujá una actividad que te guste y te haga sentir bien.



El autocuidado no es egoísmo, es amor propio.
Cuidarte te permite estar mejor para vos y para los demás.



ACTIVIDAD 14



La manera en que hablamos con nosotrxs mismxs influye en cómo nos sentimos y actuamos.

1. REFLEXIONÁ

¿Qué frases te decís a vos mismx cuando cometés un error o algo no sale como esperabas?



2. ESCRIBÍ

Transformá esas frases negativas en frases positivas y motivadoras. Escribí tres ejemplos.



1.

2.

3.

3. DIBUJÁ

Dibujá algo que te haga sentir bien y que te recuerde lo valiosx que sos.



Hablar bien de vos mismx es el primer paso para construir una vida más feliz y saludable.



ACTIVIDAD 15



Pedir ayuda es un acto de valentía y cuidado.
No estamos solos, siempre hay personas y lugares
dispuestos a escucharnos.

1. REFLEXIONÁ

¿Por qué puede ser difícil
pedir ayuda a veces?

2. ESCRIBÍ

Completá con ejemplos de personas de confianza a las que podrías acudir
si necesitás ayuda.

FAMILIA



AMISTADES



ESCUELA



OTROS



3. RESPONDÉ

Si un amigo o amiga te pide ayuda, ¿qué podrías hacer para acompañarlo/a?
Escribí tres acciones concretas.

- ---
- ---
- ---



Pedir ayuda y acompañar a otros nos hace más fuertes.
Juntos podemos superar cualquier momento difícil.



ACTIVIDAD 16



Las emociones nos dan información importante sobre lo que vivimos. Reconocerlas nos ayuda a comprendernos y a expresarlas de manera saludable.



1. REFLEXIONÁ

¿Qué emociones sentís con más frecuencia? ¿En qué situaciones aparecen?

2. ESCRIBÍ

Elegí dos emociones (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, miedo) y escribí qué mensajes te dan.



EMOCIÓN:

¿Qué mensaje me da?



EMOCIÓN:

¿Qué mensaje me da?



3. DIBUJÁ

Dibujá una situación reciente en la que tuviste una emoción fuerte y cómo lograste manejarla o expresarla.



Reconocer nuestras emociones es el primer paso para cuidarnos y entender lo que necesitamos.



ACTIVIDAD 17



La salud mental es tan importante como la salud física.
Cuidarla todos los días es una decisión que nos
permite vivir mejor.



1. REFLEXIONÁ

¿Qué significa para vos tener
una buena salud mental?

2. ESCRIBÍ

Escribí tres hábitos que ayudan
a cuidar tu salud mental.

1. _____

2. _____

3. _____



3. COMPLETÁ

Completá la frase con tus propias palabras.

Para cuidar mi salud mental, cada día puedo _____



4. DIBUJÁ

Dibujá algo que te haga sentir paz y bienestar.



Cuidar nuestra mente es invertir en nuestra felicidad.
¡Pequeñas acciones diarias, grandes cambios en nuestra vida!