

## OBJETIVO PREVENTIVO



Reconocer las emociones, su utilidad y manejo en nosotros mismos y en la otra persona.

## MATERIALES



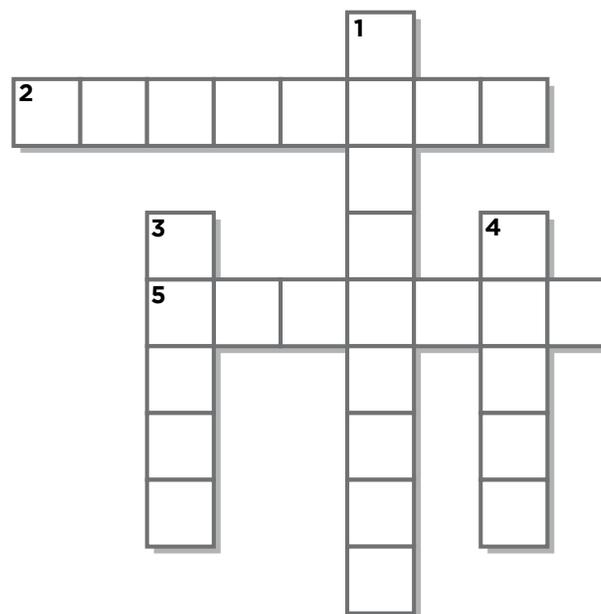
Ahora ya puedes hacer tus crucigramas desde tu pc o celular (editando), sin embargo si deseas hacerlo de forma manual solo busca papel y lápiz.

## ACCIONES

Identifica y escribe en los recuadros verticales y horizontales que acciones consideras se relacionan con cada emoción.

## CRUCIGRAMA

Completa el crucigrama



### HORIZONTAL

- 2. Ante esta emoción las personas suelen llorar o estar “cabizbajas”.
- 5. Emoción placentera con tendencia a ser evidente por medio de la sonrisa.

### VERTICAL

- 1. Emoción que se activa cuando algo no nos gusta o causa asco.
- 3. Emoción que si no es controlada puede producir agresión.
- 4. Lo que sentimos cuando hay un temor grande a alguien o algo.

## ACCIONES

Identifica y escribe en el recuadro que acciones consideras están relacionadas con cada emoción.

1. Sonreír
2. Comerse las uñas
3. Compartir con los demás
4. cantar
5. Bailar
6. Cocinar
7. Cerrar los ojos
8. Huir
9. Aplaudir
10. Buscar apoyo
11. Contar un chiste
12. Respira profundamente
13. Realizar muecas
14. Reaccionar de forma violenta
15. Querer destruir algo
16. Buscar seguridad
17. Gritar
18. Perder el control
19. Avergonzarse
20. Jugar
21. Llorar
22. Sentirse tranquilo
23. Escuchar música
24. Abrazarse
25. Comer mucho
26. Hablar
27. Contar hasta 10
28. Hacer ejercicio
29. Escribir
30. Dibujar
31. Lavarse las manos
32. Compartir con amigos
33. Verduras
34. Alcohol
35. Familia
36. Película de terror
37. Deporte
38. Estudiar
39. Adicción
40. Problemas

EMOCIÓN	ACCIÓN
<b>ALEGRÍA</b>	
<b>TRISTEZA</b>	
<b>RABIA</b>	
<b>DESAGRADO</b>	
<b>MIEDO</b>	