Gmail

coordinacion coordinacion <coordinacion@casadelmenorboyaca.gov.co>

MATERIAL GRAFICO- MANEJO DE EMOCIONES

1 mensaje

coordinacion coordinacion <coordinacion@casadelmenorboyaca.gov.co> 21 de agosto de 2025, 18:00

Para: comisariadefamilia@busbanza-boyaca.gov.co, comisaria@chitaraque-boyaca.gov.co, gobierno@chitaraque-boyaca.gov.co, secretariadegobierno@covarachia-boyaca.gov.co, "sec-gobierno @guayata-boyaca.gov.co" <sec-gobierno@guayata-boyaca.gov.co>, comisaria-familia@guayata-boyaca.gov.co, comisaria@moniquira-boyaca.gov.co, comisariadefamilia@puertoboyaca-boyaca.gov.co, gobierno@puertoboyaca-boyaca.gov.co, gobierno@somondoco-boyaca.gov.co, Alcaldia Municipal Tibana Boyaca <alcaldia@tibana-boyaca.gov.co>, Comisaria de Familia Turmeque-Boyaca <comisaria@turmeque-boyaca.gov.co>, comisariadefamilia@umbita-boyaca.gov.co, gobierno@chiscas-boyaca.gov.co, planeacion@elespino-boyaca.gov.co, COMISARIA DE FAMILIA EL ESPINO EL ESPINO <comisariadefamilia@elespino-boyaca.gov.co>

Cordial saludo,

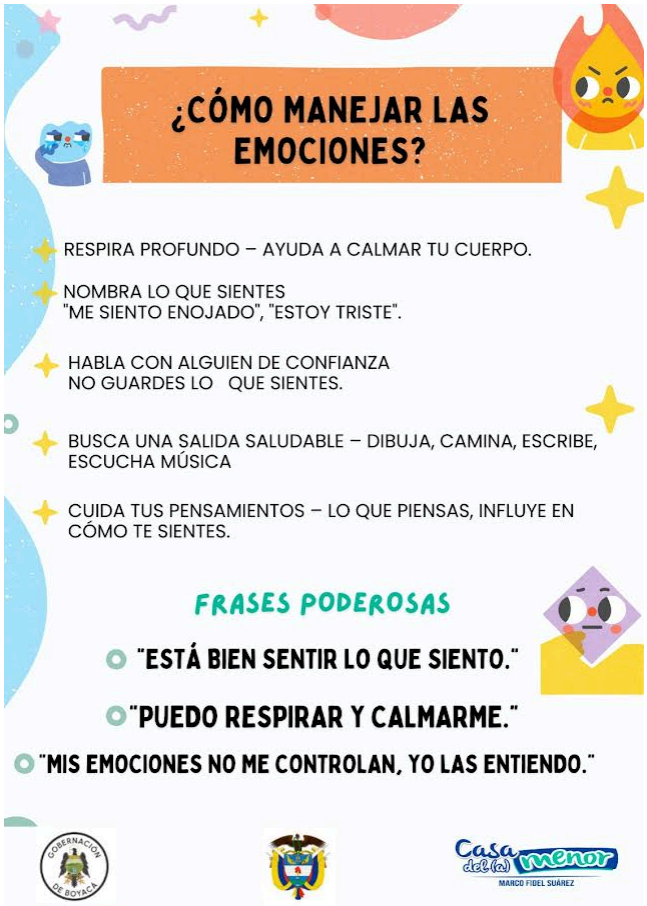
Desde La Casa del Menor, ponemos a su disposición material gráfico sobre **Manejo de Emociones**, una herramienta clave para el bienestar y el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Este material está diseñado para docentes, familias y comunidad en general.

Les invitamos a compartir y utilizar estas piezas en sus espacios educativos, familiares y comunitarios, como apoyo para fortalecer la convivencia, la empatía y la autorregulación emocional.

Con su compromiso, seguimos construyendo entornos protectores, respetuosos y solidarios en cada municipio.




EMOCIONES BÁSICAS
¿CÓMO SE SIENTE?
¿PARA QUÉ SIRVE?
ALEGRÍA
ENERGÍA, SONRISA, RISA
DISFRUTAR, COMPARTIR
TRISTEZA
TRISTEZA
CULPA
IRA
IRA
INTERÉS
MIEDO
MIEDO
DUDA
SORPRESA
SORPRESA
VERGÜENZA
Casa del(la) menor
MARCO FIDEL SUÁREZ


¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?
RESPIRA PROFUNDO – AYUDA A CALMAR TU CUERPO.
NOMBRA LO QUE SIENTES
"ME SIENTO ENOJADO", "ESTOY TRISTE".
HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA
NO GUARDES LO QUE SIENTES.
BUSCA UNA SALIDA SALUDABLE – DIBUJA, CAMINA, ESCRIBE, ESCUCHA MÚSICA
CUIDA TUS PENSAMIENTOS – LO QUE PIENSAS, INFLUYE EN CÓMO TE SIENTES.
FRASES PODEROSAS
"ESTÁ BIEN SENTIR LO QUE SIENTO."
"PUEDO RESPIRAR Y CALMARME."
"MIS EMOCIONES NO ME CONTROLAN, YO LAS ENTIENDO."
Casa del(la) menor
MARCO FIDEL SUÁREZ


¡RECUERDA! MANEJAR TUS EMOCIONES NO SIGNIFICA OCULTARLAS, SINO EXPRESARLAS CON RESPETO Y CUIDADO.
GOBERNACIÓN DE BOYACÁ
Casa del(la) menor
MARCO FIDEL SUÁREZ