



Ira

1

Observa la ilustración de la **ira** (páginas 16-17 del EMOCIONARIO) y responde las preguntas.

● ¿Cómo crees que se siente el pájaro?

● ¿Qué le puede haber ocurrido?

● ¿Qué crees que puede hacer para sentirse mejor?

2

Observa atentamente al pájaro de la ilustración de las páginas 16-17 del EMOCIONARIO y describe su expresión.



3

Marca todas las palabras que significan lo mismo que **ira**.

☐ rabia☐ paciencia☐ sabiduría☐ pasión☐ furia☐ cólera☐ respeto☐ enojo

4

Lee el texto de la página 16 del EMOCIONARIO y escribe **C (cierto)** o **F (falso)**, según corresponda.

☐ Antes de sentir ira, es posible experimentar irritación.☐ La ira es útil para la civilización.☐ Cuando nos dejamos llevar por la ira, reaccionamos como animales.☐ La ira sobreviene poco a poco; puedes verla venir.☐ Cuando algo te hace sentir mal, puedes sentir ira.

● Ahora corrige las oraciones que eran falsas.

5

Según ese texto, la ira puede ocasionar una mala reacción. ¿Qué es una **reacción**? Marca.

☐ Es una acción que se hace en respuesta a otra acción.☐ Es una acción que se repite una y otra vez.☐ Es una acción que se lleva a cabo de forma involuntaria.

● Ahora escribe una oración empleando la palabra **reacción**.

6

Según el texto de la página 16 del EMOCIONARIO, hay acciones que **atentan contra tu bienestar**. ¿Qué quiere decir eso? Subraya las palabras que significan lo mismo.

- **atentar** → intentar atender atacar
- **bienestar** → riqueza comodidad lujo

7

Escribe **J (justo)** o **I (injusto)**, según te parezca.

- ☐ Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana.
- ☐ No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes.
- ☐ Los niños pelirrojos tienen diez minutos más de recreo.
- ☐ Solo los alumnos que aprueben pasarán de curso.
- ☐ Te quedas sin jugar porque te has portado mal.
- ☐ Te quedas sin jugar aunque te has portado bien.
- Explica por qué consideras injustas las situaciones que has marcado con una **I**.

8

Ordena las letras para completar la frase. Luego reescríbela.

Juan siente ira. → Juan está DIRACUON.

9

Lee lo que les ocurre a Federico y Jazmín y responde las preguntas.

Jazmín y Federico son hermanos. A los dos les encantan las patatas fritas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa. Jazmín ve una fuente con patatas recién hechas y coge unas cuantas sin que sus padres se den cuenta.

Más tarde, cuando están comiendo, el papá de Jazmín y Federico les sirve la misma cantidad de patatas a cada uno de sus hijos. A Federico le parece que eso no está bien, pero no dice nada.

● ¿Qué es lo que le parece mal a Federico? ¿Por qué?

● ¿Por qué crees que Federico no protesta? ¿Te parece bien su actitud?

● ¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Federico?

10 Subraya, en cada caso, el nombre de la persona que reacciona con **ira**. Luego, escribe otra posible reacción para cada situación.

- Sara está sentada en un banco. Miguel, que viene patinando, choca contra ella. Sara le pega un empujón y Miguel cae.

- Sara está sentada en un banco. Miguel la empuja. Sara le pide que se aparte. Miguel le grita que no le da la gana.

- Sara le tira del pelo a Miguel para gastarle una broma. Miguel le grita que se esté quieta y empieza a romperle la mochila.

11 Escribe cinco cosas que puedes hacer para dominar la **ira**.



Ira

OBSERVACIONES

Las fichas de actividades del EMOCIONARIO forman parte del itinerario *Di lo que sientes*. Para obtener más información sobre el itinerario y acceder a más fichas y a otros materiales adicionales, por favor, entra en www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/di_lo_que_sientes.html.