



Situación didáctica
**Reconozco y controlo
mis emociones**





Lunes 00
de marzo

Actividades sugeridas

Nombre de la actividad	La ruleta de las emociones	Fichas	
		1ro	2do y 3ero
A.D.P y S	Educación socioemocional		
O.C.1	Auto regulación		1
O.C.2	Expresión de las emociones.		
Aprendizaje esperado	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.		
1ro	2do y 3ero		

Iniciar preguntando a los niños para recabar sus conocimientos previos sobre las emociones, ¿conocen cuáles son las emociones?, ¿las han sentido?, ¿Cuándo?, se reproducirá la canción “El baile de las emociones”, conforme se vaya indicado la realización de movimientos los tendrán que ir realizando, al finalizar se les realizarán los siguientes cuestionamientos; ¿De qué trató la canción? ¿Cuáles fueron las emociones que mencionó la canción?

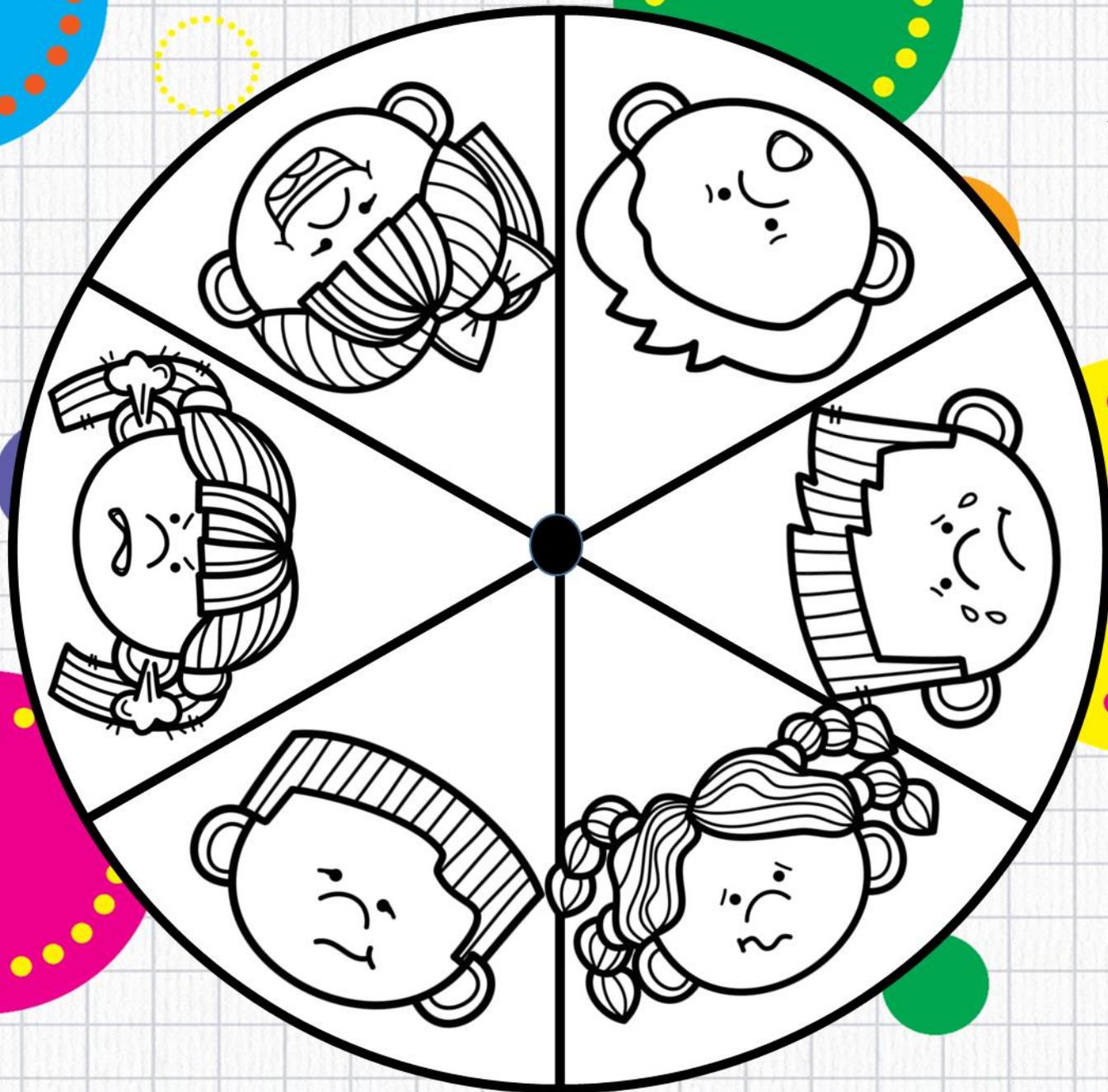
Mostrar el siguiente video las emociones básicas para niños y pedir que muestren mucha atención?

<https://www.youtube.com/watch?v=qBZSI0o4N1k>

Al término del video realizar las siguientes interrogaciones, ¿has sentido todas esas emociones en tu cuerpo?, ¿Cómo sientes en tu cuerpo la alegría?, ¿Cómo reacciona tu cuerpo al sentir miedo?, ¿Cómo siente tu cuerpo el enojo?, y ¿cómo siente tu cuerpo la tristeza?, elaboraremos una ruleta de las emociones por turnos, girarán la ruleta y de acuerdo a la emoción que salga tendrán que mencionar alguna situación en la que se hayan sentido así.

Con ayuda de la **ficha de trabajo 1**, pedir a papá o mamá que te lean la oración e identifica la emoción que siente cada niña o niño y pega en donde corresponda.

Dialogar sobre las actividades realizadas, qué fue lo que más les gustó del día de hoy y por qué.



Pide que te lean la oración e identifica la emoción que siente cada niño y pega en donde corresponda.



Alicia esta sentada en el sofá con su papa viendo una película de dibujos animados ¿Cómo se sentirá Alicia?

Luis esta en casa y de repente se va la luz, y queda todo oscuro. ¿Cómo se sentirá Luis?

La mama de pedro lo regaña por que no quiere hacer tarea ¿Cómo se sentirá pedro?

Jessica esta en una tienda y su mama no le quiere comprar unos dulces. ¿Cómo se sentirá Jessica?

Mago culpo a su hermana por que creyó que se comió su dulce, pero después lo encontró en su cuarto ¿Cómo se siente mago?

triste

asustado

feliz

apenado

enojado



martes 00
de febrero

Actividades sugeridas

Nombre de la actividad	El monstruo de colores		Fichas	
A.D.P.Y.S	Educación socioemocional		1ro	2do y 3ero
O.C.1	Auto regulación			
O.C.2	Expresión de las emociones.			
Aprendizaje esperado	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.			
1ro	2do y 3ero			

Dialogar con las niñas y los niños sobre lo trabajado un día anterior, retomar sus respuestas y comenzar con las actividades del día de hoy, se les reproducirá el video cuento “El monstruo de colores”, al finalizar se les cuestionará ¿Qué observaron? ¿De qué trato el vídeo?, ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones se mencionaron? ¿Qué pasa con el monstruo de colores? ¿Les ha pasado algo igual?, ¿Cómo es la alegría, la tristeza, el miedo, el enojo y el amor?

En esta ocasión **elaboraremos un Emocionómetro**, el cual nos servirá para saber como nos sentimos ese día, podemos incluir a mamá, papá y el resto de la familia.

Dibujaremos un monstruo en una cartulina de cada color según la emoción, podemos hacerlo los adultos ó bien los niños dependiendo de las edades. (puedes utilizar el material imprimible)

Colocaremos escrito el nombre de la emoción en la cartulina.

Engancharemos las cartulinas una detrás de otra creando un “mural” con cada emoción.

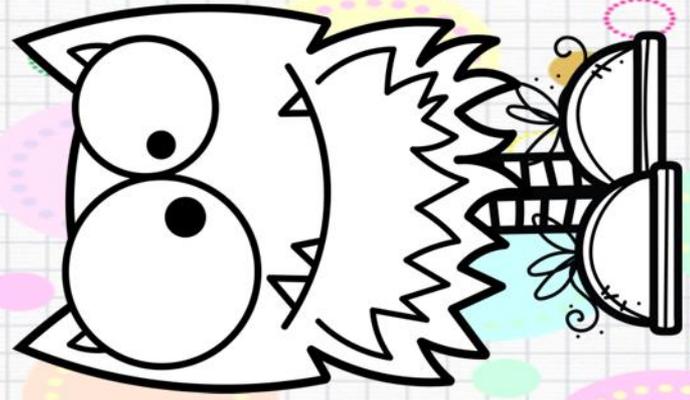
Buscaremos pinzas distintas (una identificador del niño y los adultos que participaran).

La idea es colocarlo en un lugar de fácil acceso para que puedan cambiar la pinza cuando quieran.

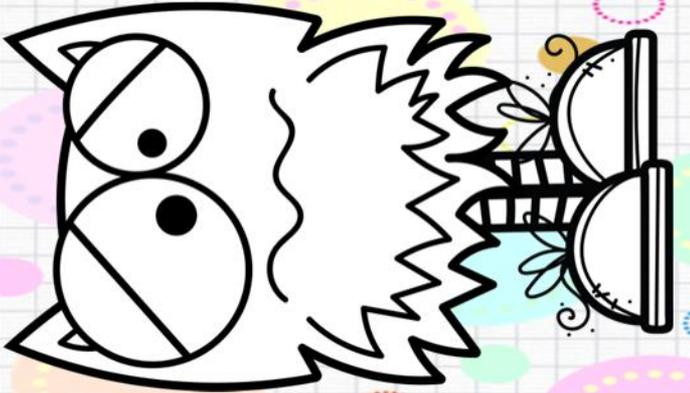
Diariamente pediremos a los niños que expliquen el por qué de su estado, tomando de esta manera consciencia de que determinados hechos nos generan determinadas emociones, debe permitirle al niño expresarse.

Finalizar jugando memoria de las emociones (interactivo)

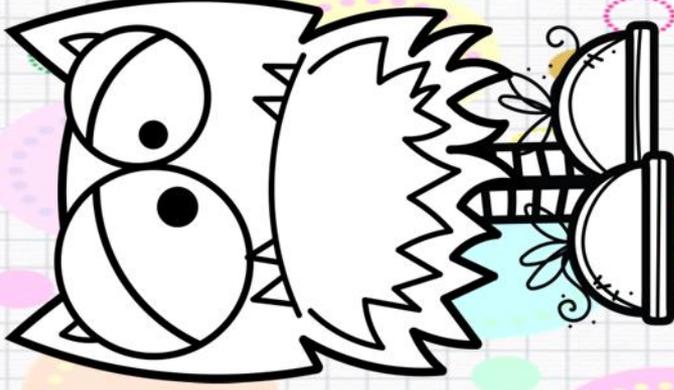




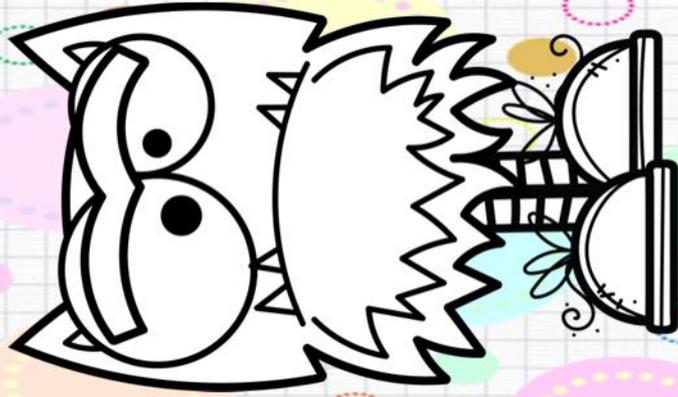
Alegría



Miedo

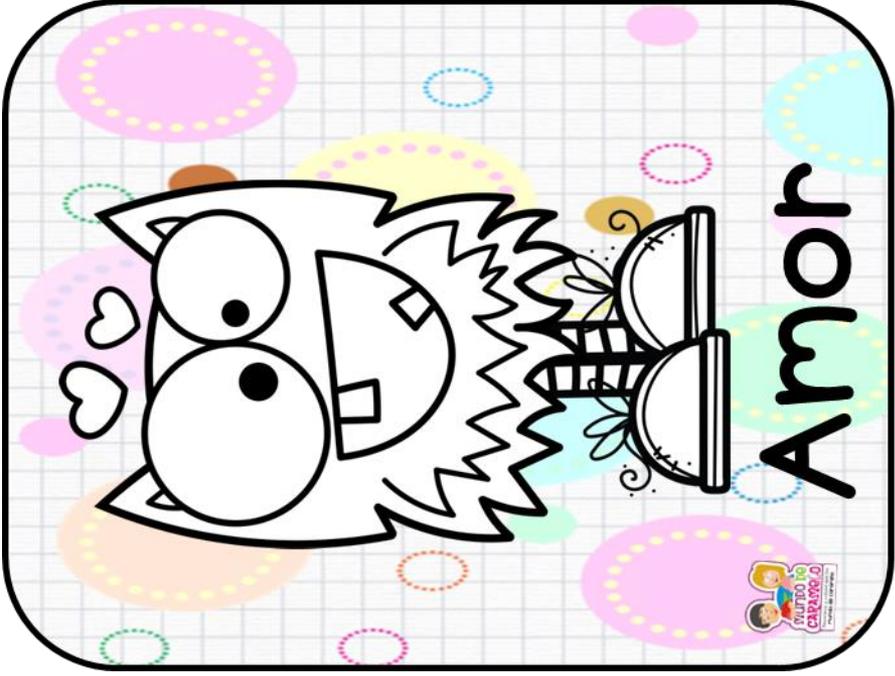


Tristeza

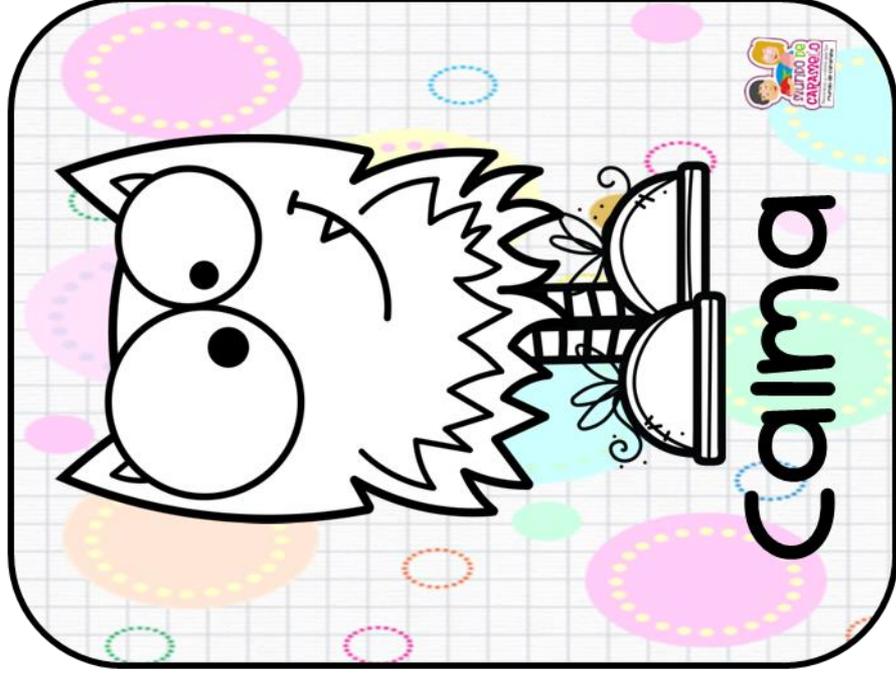


Rabia





Amor



Calma





**miércoles 00
de febrero**

Actividades sugeridas

Nombre de la actividad	el semáforo	Fichas	
A.D.P y S	Educación socioemocional	1ro	2do y 3ero
O.C.1	Empatía		
O.C.2	Sensibilidad y apoyo hacia otros		
Aprendizaje esperado	Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.		
1ro	2do y 3ero		

Buscar un lugar específico para su hijo en donde puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracciones.

Mostrar y escuchar el cuento “la rabieta de Julieta” https://www.youtube.com/watch?v=Z3_wajXBXIE

questionar, ¿Dónde estaba jugando Julieta?, ¿Con quién?, ¿Por qué se enoja Julieta?, ¿Qué aprendió Julieta?, ¿Alguna vez te has enojado como ella?.

Comentar con su hijo que es normal y válido sentirse enojados, pero debemos aprender a controlar cómo reaccionamos cuando nos sentimos así. Mencionar que algunos niños cuando están enojados lloran, patalean, hacen berrinche, gritan, golpean, tiran cosas, dicen ofensas, entre otras actitudes negativas. Questionar, ¿Qué podemos hacer cuando estamos enojados para poder controlarnos y que disminuya o desaparezca el enojo?. Escuchar las opiniones de su hijo.

Invitar al niño a **elaborar un semáforo** para llevarlo a cabo necesitas explicarle al niño cómo funciona un semáforo y además, deberás tener a mano 3 cartulinas con 3 colores diferentes: rojo, amarillo y verde. **ROJO: PARARSE.** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. **AMARILLO: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. **VERDE: SOLUCIONARLO.** Cuando se presente una situación de rabia, mostrarle el semáforo a su hijo, papá o mamá deberá guiar al niño a reconocer el sentimiento que siente y canalizar esa energía, puede darle dibujos para pintar, salir a jugar algún deporte o realizar la **técnica de respiración del globo**, para que el niño pueda calmarse. Proporcionar un globo y seguir las indicaciones para llevar a cabo esta técnica cada vez que sea necesario.

Dialogar en familia sobre situaciones de conflicto en las que han experimentado el enojo. Colocar el material de semáforo en un lugar visible de la casa, recordar siempre la dinámica y ponerlo en práctica cuando tengan alguna situación de emociones fuertes con su hijo.

RESPIRAR

Técnica del globo



Paso nº 1

Indica a los niños que se sienten en el suelo. Asegúrate de que entre niño y niño exista una distancia para que no se molesten mientras realizan la actividad.

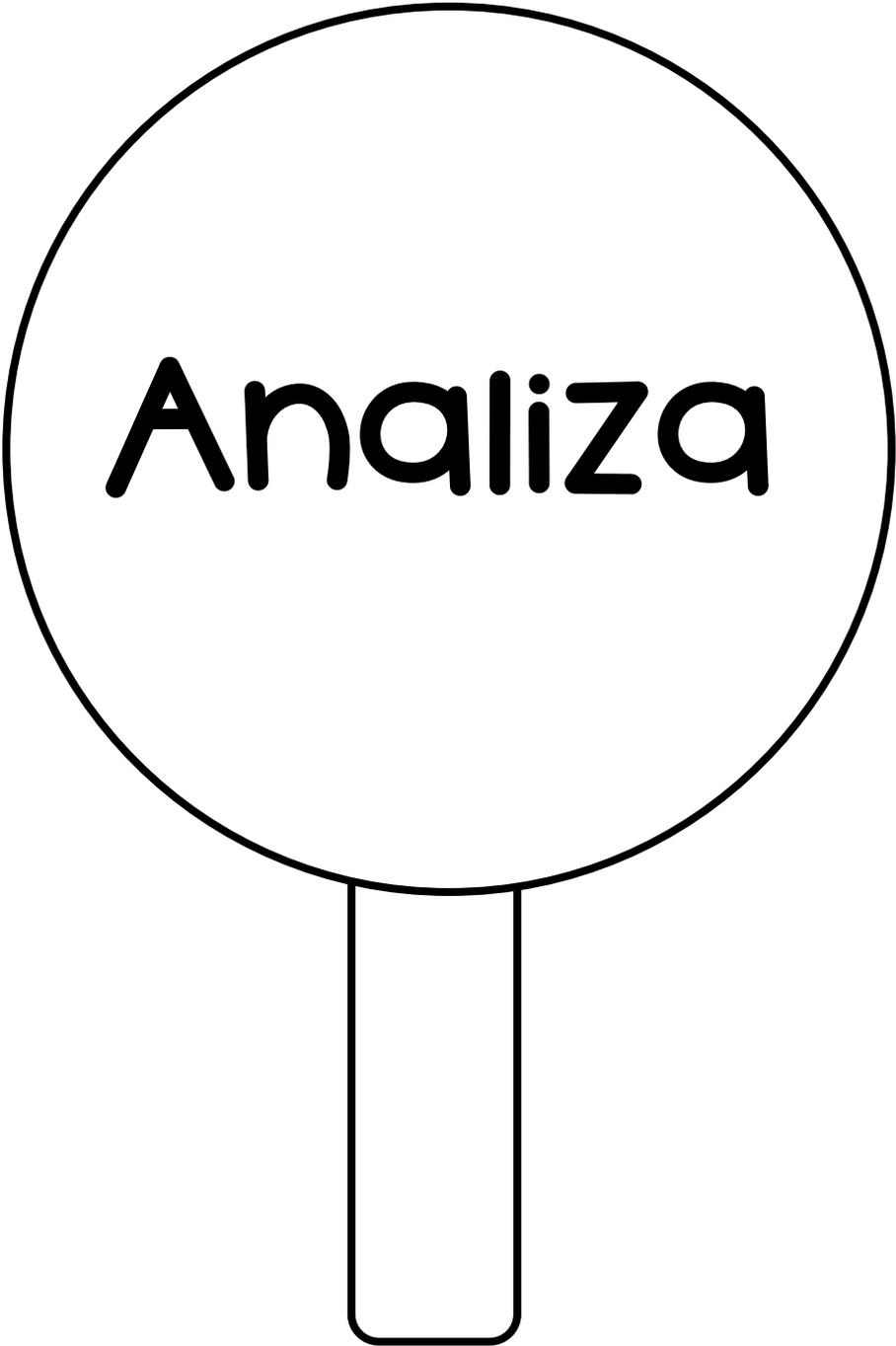
Luego toma un globo y muestra cómo se infla pero hazlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado.

Paso nº 2

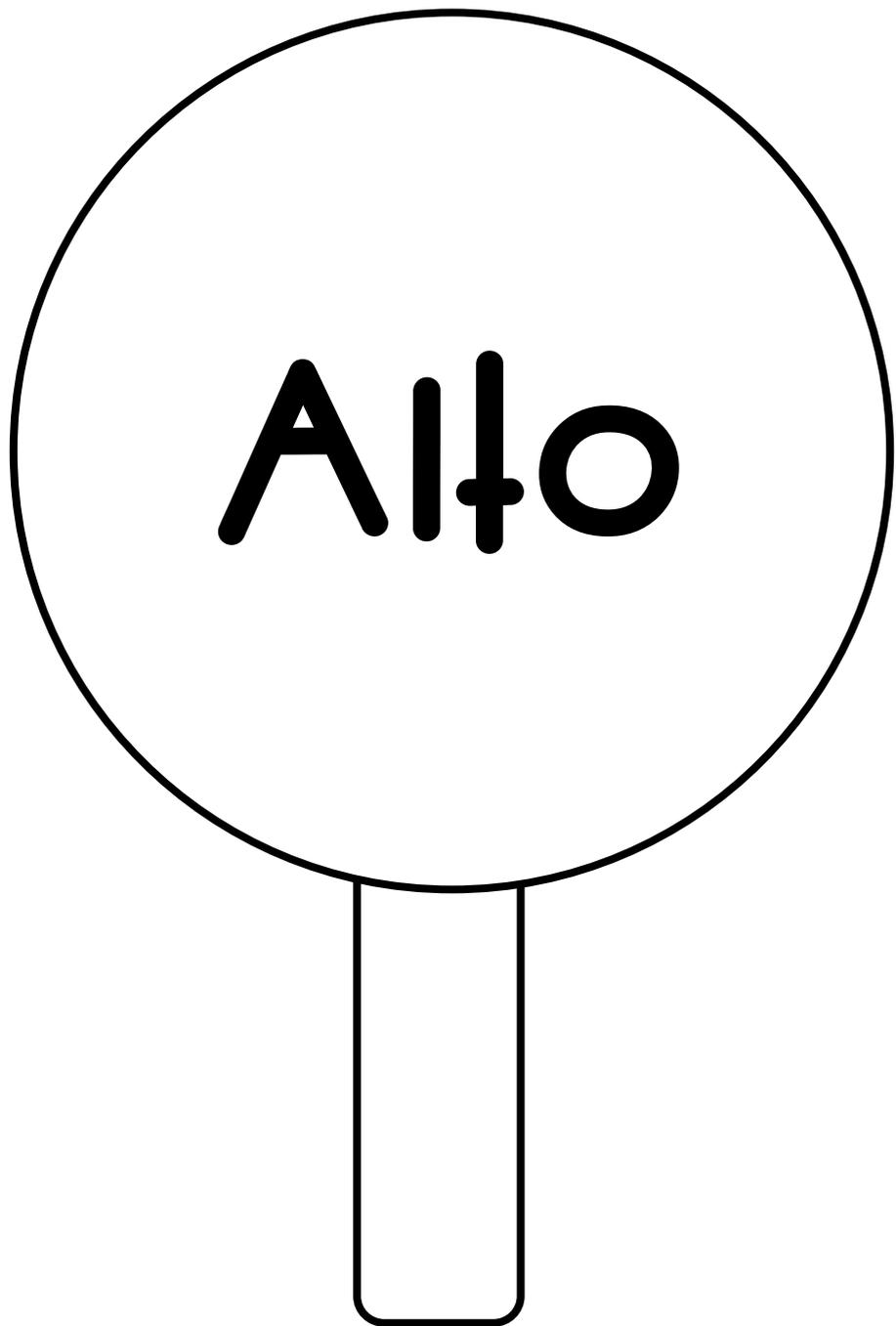
Pídeles a los niños que *cierren sus ojos e imaginen que se convierten en globos*. A medida que van inhalando aire, ellos se inflan como si fuesen globos. Luego y muy pausadamente pueden desinflarse solamente exhalando.

Paso nº 3

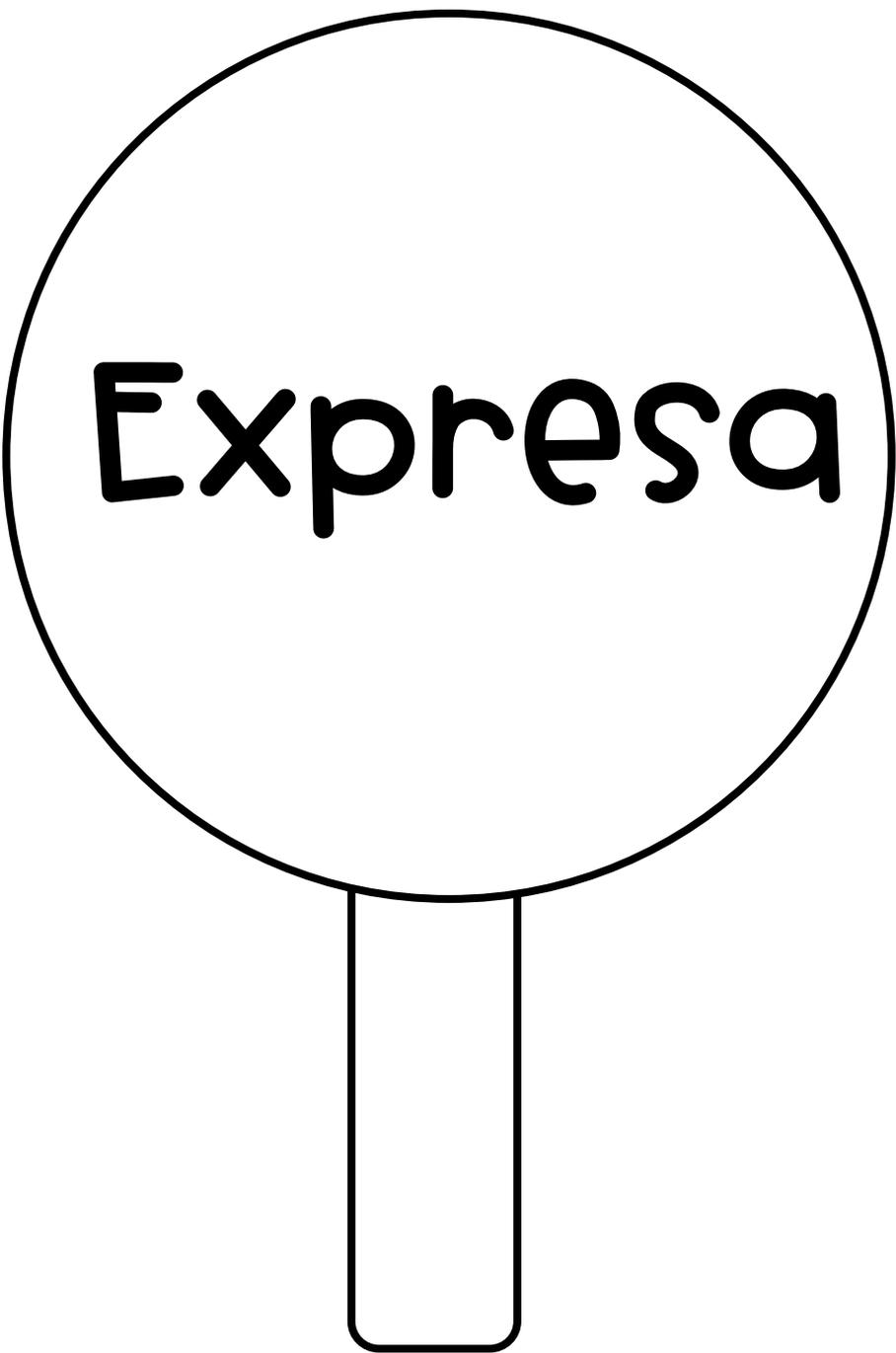
Luego de hacer esta práctica, pide a los niños que abran suavemente sus ojos. Pregunta lo siguiente: ¿En qué situaciones han sentido que son "como globos" y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?



Analiza



Alto

A hand-drawn sign consisting of a large circle with a thick black outline. Inside the circle, the word "Expresa" is written in a bold, black, sans-serif font. The sign is attached to a vertical rectangular stem with rounded ends, also outlined in black. The entire sign is positioned on the left side of the image, with the rest of the page being blank white space.

Expresa



Jueves 00
de febrero

Actividades sugeridas

Nombre de la actividad	Técnica de la tortuga	Fichas	
A.D.P y S	Educación socioemocional	1ro	2do y 3ero
O.C.1	Autonomía		
O.C.2	Expresión de las emociones.		
Aprendizaje esperado	Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.		
1ro	2do y 3ero		

Dialogar sobre si conoces las tortugas, ¿en donde las han visto?, ¿Cómo son?, que llevan en su espada?, ¿para que les sirve su caparazón, pedir que observen el siguiente video la Tortuga: <https://www.youtube.com/watch?v=rivGSTUkXR8> , ¿Qué le pasaba a tortuguita?, ¿Por qué?, ¿a quien se encontró?, ¿Qué consejo le dio?. **Invitarlos a realizar la técnica de la tortuga**

Les explicamos que al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccionar con conductas impulsivas.

Primero enseñar al niño a responder a la palabra “tortuga” cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón. Para ello, le explicaremos como tiene que hacer para esconderse en su caparazón. Le diremos que cuando escuche la palabra tortuga debe replegar su cuerpo y relajarse dentro del caparazón. Se harán varios entrenamientos, en diferentes momentos les diremos la palabra tortuga. Después el niño aprenderá a relajarse. Para ello, tensa todos los músculos mientras está en la posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos. Una vez a aprenda a replegarse, le enseñamos a relajarse dentro del caparazón. Haremos también varios entrenamientos. Empleamos historias, ejemplos en los que necesitara relajarse. Por ejemplo cuando tus padres se enfadan contigo, te pones furioso, tenemos que relajarnos como la tortuga. Le pediremos también que emplee la técnica cuando se encuentre ante cualquier situación en la que se sienta furioso.

Al termino proporcionar material reciclable, como pedazos de cartón, tapa de huevos y pinturas. Pedir que elaboren una tortuga con esos materiales, felicite por su participación.



viernes 00
de febrero

Actividades sugeridas

Nombre de la actividad	Técnica del volcán	Fichas	
A.D.P y S	Educación socioemocional	1ro	2do y 3ero
O.C.1	Auto regulación		
O.C.2	Expresión de las emociones.		
Aprendizaje esperado	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.		
1ro	2do y 3ero		

Dialogar sobre los volcanes, ¿saben como es?, ¿Por qué hace erupción?, ¿la lava será caliente o fría?, ¿Cuándo hace erupción?, anotar las hipótesis que elaboran los niños, observar el siguiente video: ¿Por qué hacen erupción los volcanes? <https://www.youtube.com/watch?v=DdQhm4eJZ5I>, al finalizar el video preguntara ¿Cuándo ustedes se molestan que sienten en su cuerpo?, ¿se parecerán a un volcán?.

En esta ocasión aprenderemos a realizar la **técnica de autocontrol del volcán**, consiste en establecer un símil entre la erupción de un volcán y la sensación de calor interno que experimentan muchos niños antes de perder el control y estallar en enfado o rabietta. explicarles a los niños que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enfadar, empezamos a experimentar en nuestro vientre un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán. Según va pasando el tiempo, y si no sabemos cómo apagar el fuego del volcán, la lava se pone a hervir y erupciona, estalla y puede quemar todo.

Proporcionar la ficha de trabajo 2, en la cual el niño deberá identificar cuales son las situaciones que les alteran. En la base del volcán ponemos las “cosas que me enfadan” y en la zona superior, como si fuera la lava, las “cosas que pasan cuando me enfado”

Quando llegemos a la mitad del volcán dibuja una línea horizontal. Quando las gotas (es decir las palabras dichas) lleguen hasta esa línea, pídele al niño que tome conciencia de su propio enojo. Ese debe ser el límite para que el volcán no entre en erupción. Para evitar que las palabras dichas superen la línea del volcán a punto de hacer erupción, enséñale al niño que una de las formas es reconocer lo que le sucede y luego es hablar con un adulto sobre lo que le pase. Enséñales a los niños que todos deberemos, tarde o temprano, que atravesar por situaciones de estrés, pero que estas son menos drásticas si, antes de explotar contamos hasta 10. Puede ser necesario que el niño se retire del aula y en el baño moje su rostro con un poco de agua fresca.

Lo que pasa cuando me enfado.



Cosas que me enfadan .