



Situación  
didáctica:

"Reconozco y  
controlo mis  
emociones"



<b>Campo o Área:</b> Educación Socioemocional.	<b>Organizador curricular 1:</b> Auto regulación.	<b>Organizador curricular 2:</b> Expresión de las emociones.	<b>Aprendizaje esperado:</b> Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
---	--	---	---

**Actividad: "RULETA DE EMOCIONES"**

**Inicio:**

- Buscar un lugar específico para su hijo en donde puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracciones.
- Mostrar el video "¿Para qué sirven las emociones?" <https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw> y cuestionar: ¿De que trato la historia?, ¿Cómo se siente el cuerpo cuando tienes miedo?, ¿Y cuando te sientes feliz que reacción tiene tu cuerpo?, escuchar con atención sus respuestas.

**Desarrollo:**

- Cuestionar a su hijo sobre las emociones de las que habla el video y realizar un listado de estas, elaborar la ruleta de emociones con ayuda del **ANEXO 1**, mencionar a su hijo sobre la dinámica de como utilizarla. Por turnos, giraran 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 su hijo que comente y registre su opinión del por qué las personas pueden presentar esas emociones, por ejemplo: ¿Por qué crees que este niño este llorando?, ¿Por qué crees que el abuelito esta feliz?.

**Cierre:**

- Reflexionar sobre la importancia de reconocer y nombrar situaciones que le generan diversas emociones, sobre todo miedo e inseguridad.

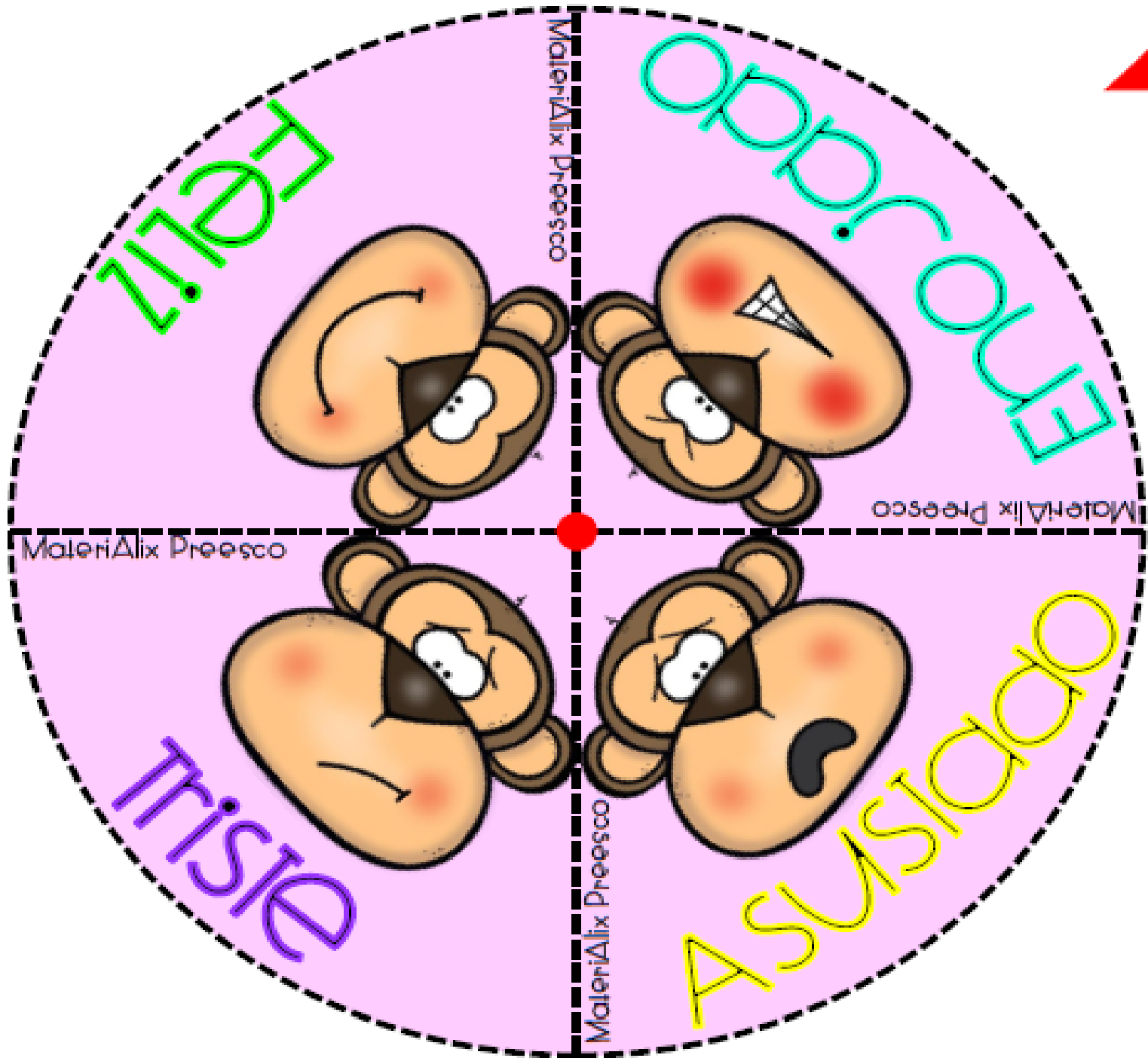
**Recursos:**

- Video "¿Para qué sirven las emociones?".
- Ruleta de emociones ANEXO 1
- FICHA DE TRABAJO 1

**Evidencias para enviar:**

- Video de su hijo jugando a la ruleta-
- Video de su hijo comentando las situaciones de la ficha.
- Registro en la FICHA DE TRABAJO 1

# RULETA de Emociones



# ¿QUÉ LE SUCEDE?

Observa cada una de las imágenes, comenta y registra la causa de la emoción que se presentan los niños.

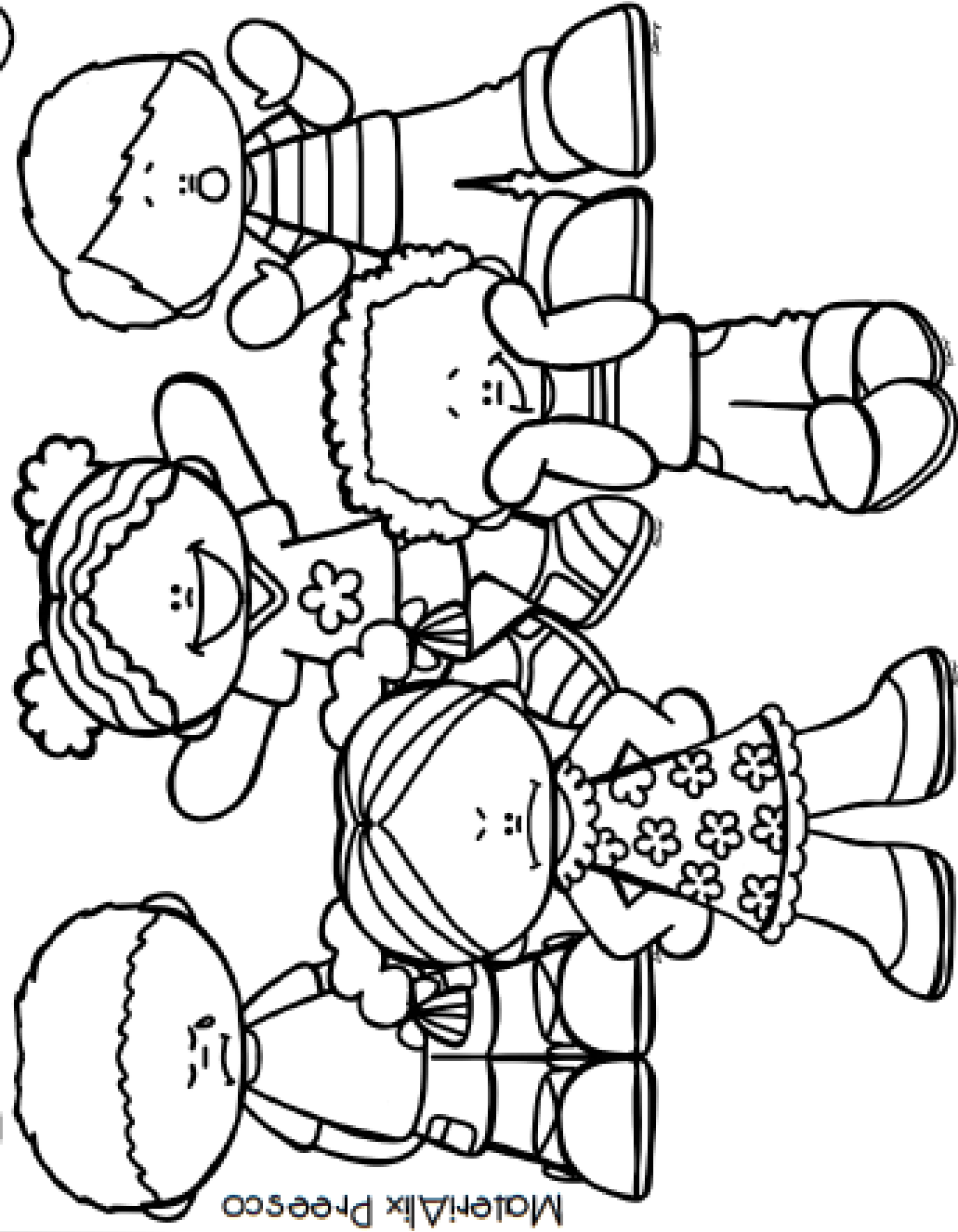




<b>Campo o Área:</b>	<b>Organizador curricular 1:</b>	<b>Organizador curricular 2:</b>	<b>Aprendizaje esperado:</b>
Educación Socioemocional.	Auto regulación.	Expresión de las emociones.	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
<b>Actividad: "MI LIBRO DE EMOCIONES"</b>			
<b>Inicio:</b>			
-Buscar un lugar específico para su hijo en donde puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracciones.			
-Mostrar el video "Las emociones de Nacho" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S_5NljRII4">https://www.youtube.com/watch?v=5S_5NljRII4</a> y cuestionar, que ponía feliz a Nacho, que lo ponía triste, que hacía cuando estaba enojado, como era su aspecto cuando tenía miedo.			
<b>Desarrollo:</b>			
-Comentar a su hijo que realizaran un libro de emociones, imprimir las hojas del <b>ANEXO 2</b> , en cada una de ellas deberá dibujar o escribir algunas situaciones que le provocan cierta emoción, al termino unir las hojas y engraparlas en forma de libro (si no es posible imprimir las hojas pueden realizarlo en hojas blancas).			
-Mostrar la canción "Las emociones" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKnRkZgp3Rs">https://www.youtube.com/watch?v=XKnRkZgp3Rs</a> tratar de que el niño se la aprenda y cante junto con los miembros de su familia.			
<b>Cierre:</b>			
-Platicar con su hijo sobre la importancia de expresar las emociones cuando pasamos por alguna situación difícil o agradable, así podemos sentirnos mejor.			
<b>Recursos:</b>		<b>Evidencias para enviar:</b>	
Video "Las emociones de Nacho".		Video de su hijo realizando la actividad del libro.	
Hojas del anexo.		Video de su hijo cantando la canción.	
Canción "Las emociones".		Registro en la HOJA DE TRABAJO 1	

# El Libro de

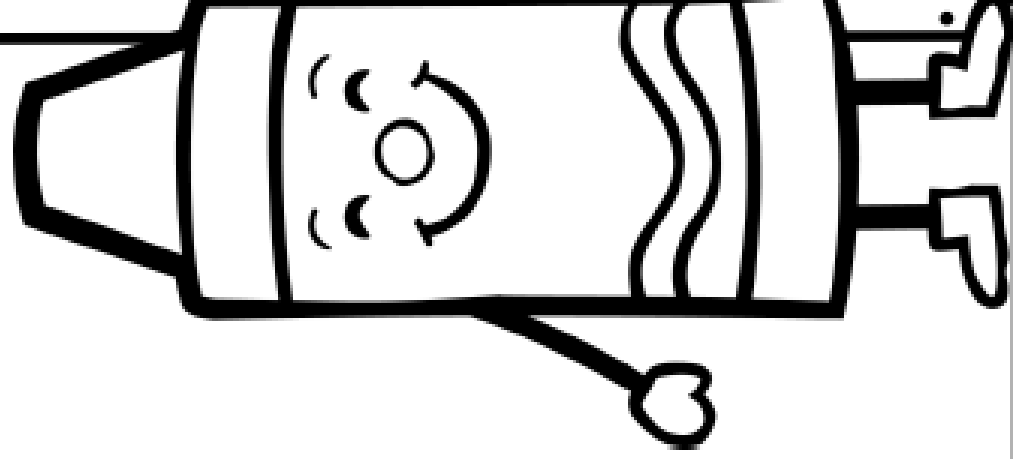
# Emociones



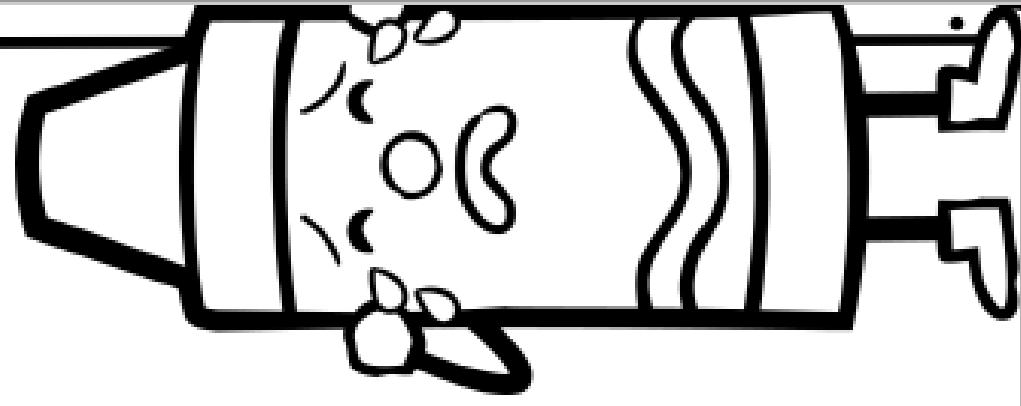
Materia: Lengua Castellana

Pertenece a:

Dibuja o escribe las situaciones  
que te ponen FELIZ:

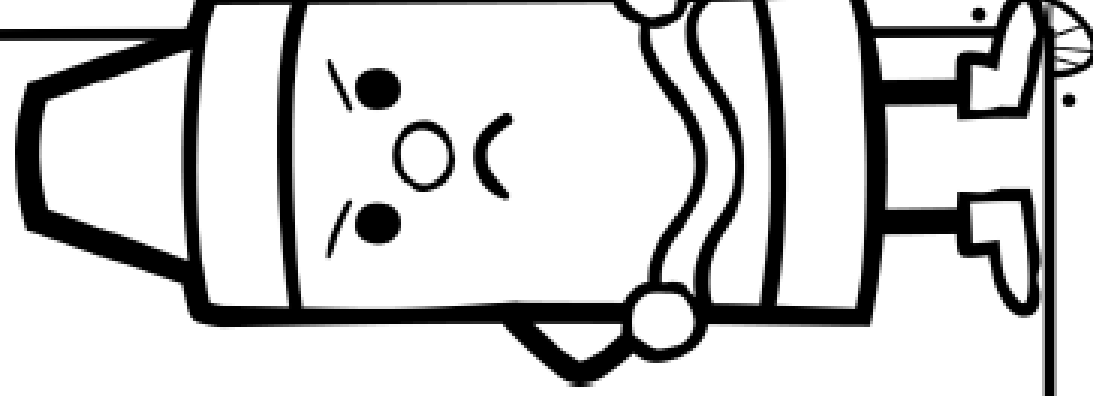


Dibuja o escribe las situaciones  
que te ponen **TRISTE**:

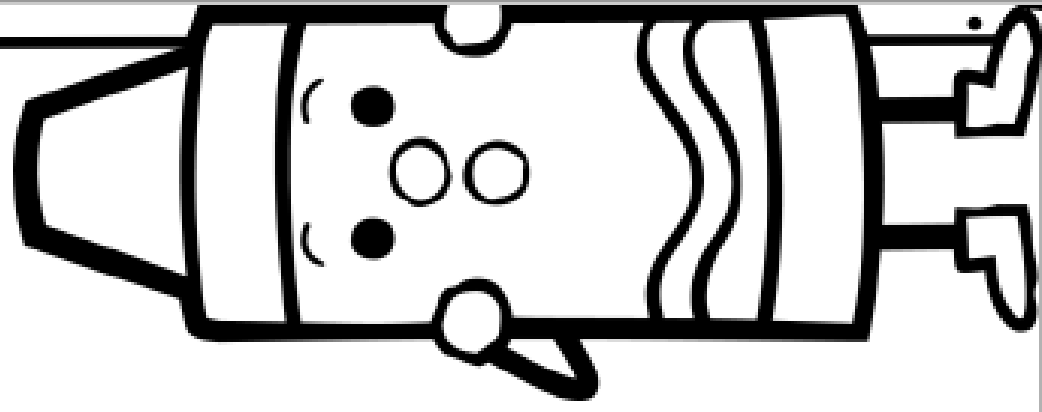




Dibuja o escribe las situaciones  
que te hacen **ENOJAR**:



Dibuja o escribe las situaciones  
que te ASUSTAN:

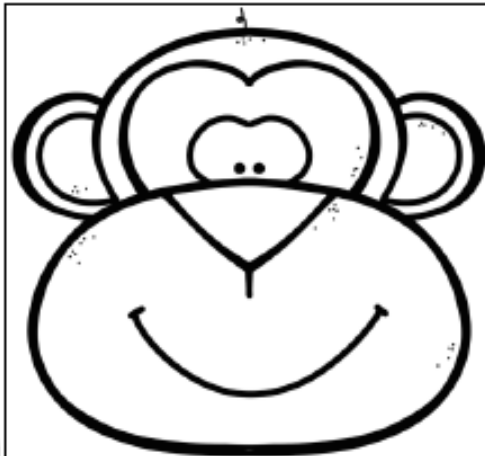




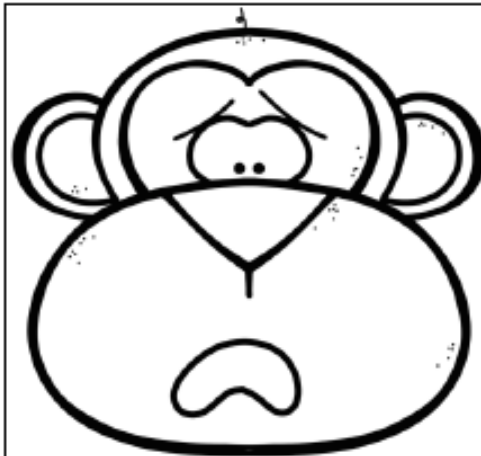
<b>Campo o Área:</b>	<b>Organizador curricular 1:</b>	<b>Organizador curricular 2:</b>	<b>Aprendizaje esperado:</b>
Educación Socioemocional.	Auto regulación.	Expresión de las emociones.	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
<b>Actividad: "EL RINCÓN DE LA CALMA Y PAZ"</b>			
<b>Inicio:</b>			
-Buscar un lugar específico para su hijo en donde puedan realizar las actividades con tranquilidad y sin distracciones. -Recordar sobre las emociones de su hijo y las situaciones que las generan con ayuda de su LIBRO DE EMOCIONES realizado anteriormente. Cuestione que es lo que te pone feliz, que te hace sentir triste, que te hace enojar, que te da miedo, que te da inseguridad, etc.			
<b>Desarrollo:</b>			
-De acuerdo a las situaciones plasmadas en el LIBRO DE EMOCIONES, conversar con su hijo sobre que es lo que puede hacer para calmarse, sentirse bien y expresar sus emociones de forma positiva; ponerle el ejemplo, si estoy enojada me gusta salir al pasto y acostarme ¿a ti que te gustaría hacer o que haces para calmar tu enojo?. -Registrar sus respuestas de que les gustaría realizar o que hacen para controlar sus emociones en la <b>FICHA DE TRABAJO 2</b> , de acuerdo a cada una. -Proponer a su hijo realizar el rincón de la calma y paz, el cual consiste en elegir un rincón o lugar seguro de casa para acomodar ciertos materiales, juguetes, artículos que ayuden a calmar o controlar las emociones del niño (para más información apoyarse del <b>ANEXO 3</b> ).			
<b>Cierre:</b>			
-Platicar con su hijo sobre la importancia de reconocer las situaciones que le generan ciertas emociones y sobre todo de saber controlarlas y expresarlas correctamente.			
<b>Recursos:</b>		<b>Evidencias para enviar:</b>	
Libro de emociones (elaborado anteriormente). FICHA DE TRABAJO 8. Material necesario para montar el rincón de calma y paz en casa.		Registro y explicación de la HOJA DE TRABAJO 8. Fotografías y video de como quedo el rincón de calma y paz en casa, así como la explicación de cada elemento que lo compone.	

# Expreso mis emociones

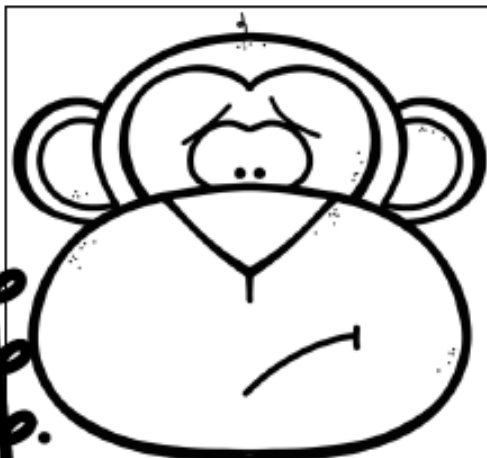
Registra como controlas o expresas cada una de las siguientes emociones.



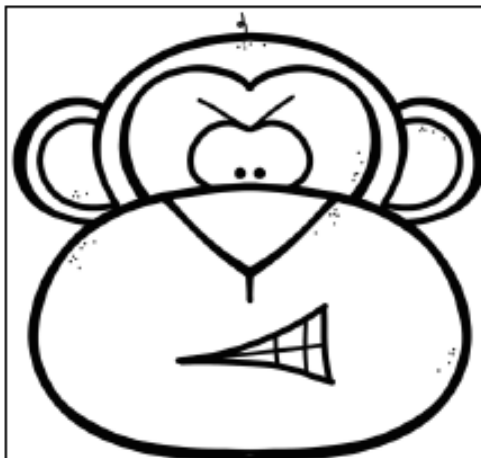
Cuando estoy feliz yo:



Cuando estoy asustado yo:



Cuando estoy triste yo:



Cuando estoy enojado yo:



# “La Cueva de la Calma”

Es un espacio donde los niños pueden encontrar la calma y la paz interior.

El objetivo fundamental es sentir. Los niños pueden acudir a ella libremente si sienten que lo necesitan. Estas son algunas de las situaciones que pueden producir esta necesidad:

1. Cuando se sienten enfadados y necesitan tranquilizarse
2. Cuando quieren relajarse y observar cómo se sienten por dentro
3. Cuando les apetece descansar
4. Cuando sienten necesidad de estar solos
5. Cuando quieren dar o recibir amor: Abrazos, masajes, lectura de cuentos...

6. Cuando les apetece meditar y respirar conscientemente

En nuestra CUEVA los niñ@s pueden encontrar el siguiente material:

- Cojines.
- Mantas.
- Muñecos o peluches para abrazar.
- Unos cuantos laberintos de meditación.
- Tileres para crear conversaciones y compartir pensamientos.
- Mandalas con pinturas.
- Cuentos especiales relacionados con las emociones.
- Un instrumento musical

**Campo o Área:**

Educación  
Socioemocional.

**Organizador  
curricular 1:**

Auto regulación.

**Organizador  
curricular 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.

### **Actividad: "EL SEMAFORO DE EMOCIONES"**

#### **Inicio:**

- 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 JUELITA" [https://www.youtube.com/watch?v=Z3\\_wajXBXIE](https://www.youtube.com/watch?v=Z3_wajXBXIE)
- cuestionar, ¿Dónde estaba jugando Julieta?, ¿Con quién?, ¿Por qué se enoja Julieta?, ¿Qué aprendió Julieta?, ¿Alguna vez te has enojado como ella?.

#### **Desarrollo:**

- 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. Cuestionar, ¿Qué podemos hacer cuando estamos enojados para poder controlarnos y que disminuya o desaparezca el enojo?. Escuchar las opiniones de su hijo.
  - Observar el video "APRENDIENDO A CONTROLAR EL ENOJO" [https://www.youtube.com/watch?v=3syn\\_o5WJU0](https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0)
- traten de identificar algunas técnicas para controlar el enojo.
- Dialogar en familia sobre situaciones de conflicto en las que han experimentado el enojo. Conocer y trabajar la técnica del semáforo de emociones (DINAMICA EN EL ANEXO 4)

#### **Cierre:**

- 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.

#### **Recursos:**

Cuento "La rabieta de Julieta".  
Video "Aprendiendo a controlar el enojo".  
Imagen del ANEXO 4.

#### **Evidencias para enviar:**

Video de su hijo comentando lo que observó en los videos.  
Video de su hijo conociendo y poniendo en práctica el semáforo de emociones.



¡ALTO!,  
tranquilízate y  
respira  
profundo.



Recapacita y  
piensa en las  
consecuencias.  
Busca soluciones



Avanza con la  
mejor solución  
al conflicto.