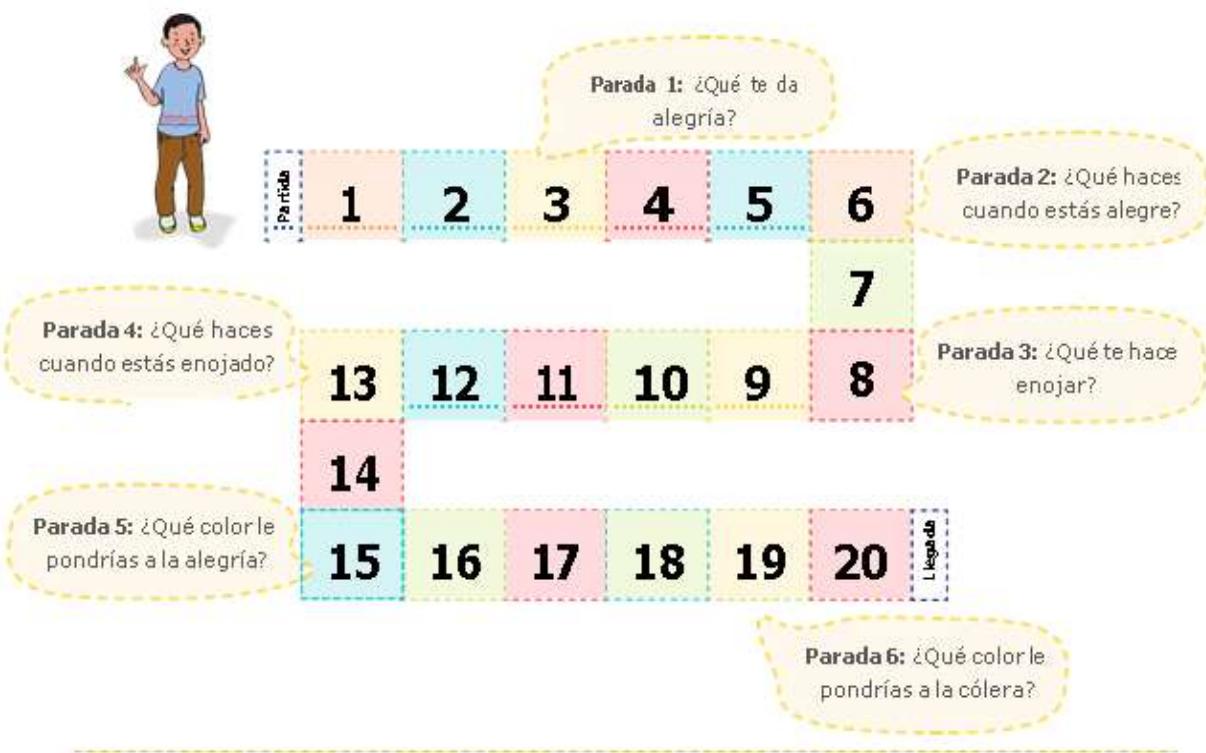


EA 3 – A2- Situación de Aprendizaje N- 3

Nombre	¡SIENTO ALEGRÍA Y SIENTO ENOJO!			
Propósito:	Identificaré cuando me siento alegre y cuando me enojo, y conoceré estrategias para regular mis emociones.			
Área:	TUTORÍA	Grado:	3ro	Fecha: 02 /06/2021

**¡Descubro mis emociones!**

\* Recorre el camino y responde las preguntas que se formulan en cada parada para descubrir más sobre tus emociones.

**Sigue descubriendo más sobre la alegría y el enojo**

Presta atención a lo que les pasó a Rebeca y José. Toma en cuenta cómo expresan su emoción con su rostro y cuerpo.





## De acuerdo con lo ocurrido a Rebeca y José, completa las siguientes oraciones

Rebeca se sintió \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_.

Entonces dijo \_\_\_\_\_ y lo expresó \_\_\_\_\_.

José sintió \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_.

Entonces pensó \_\_\_\_\_ y lo expresó \_\_\_\_\_.

### Si te hubiera ocurrido algo parecido a lo de Rebeca y José:

\* ¿Qué pensamientos tendrías?

\* ¿Cómo expresarías tu emoción?

Por ejemplo:

Alegría



Enojo



José se enojó porque su hermana hizo caer la tableta.

¡Lo hiciste a propósito!



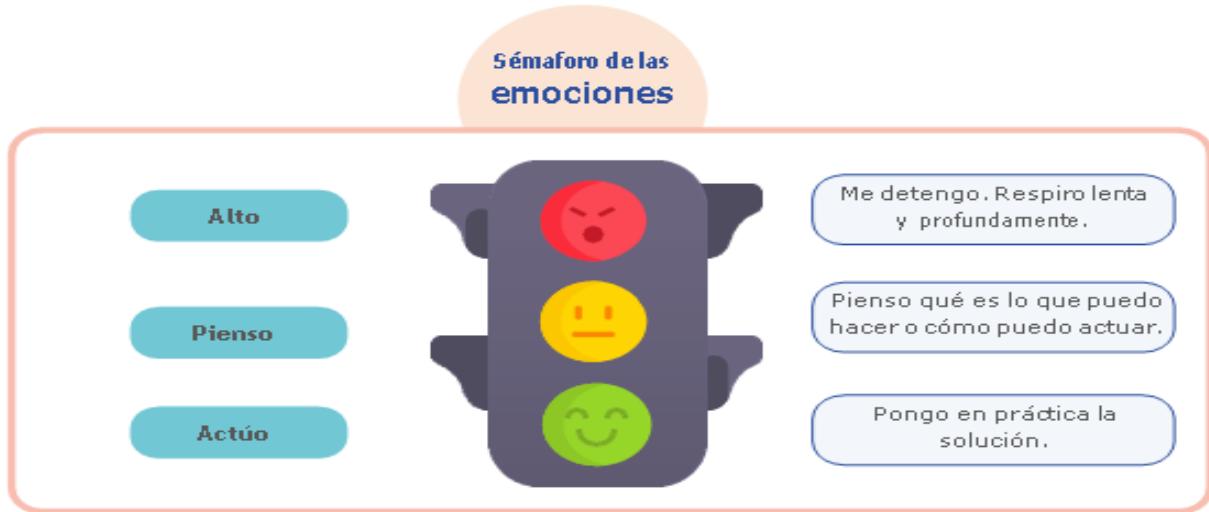
Disculpa, hermano.  
No me grites, fue sin querer.

¿Crees qué estuvo bien que José le grite a su hermana? ¿Por qué?

¿Qué podría haber hecho José para manifestar su enojo sin gritar a su hermana?

¿Cómo reaccionas tú cuando estás enojada o enojado?

**\*Conocer y practicar la estrategia del semáforo de las emociones, que te ayudará a regular tus emociones, como el enojo.**



## Recuerda algún momento en el que te sentiste enojada o enojado.

Luego, con ayuda de un familiar, pon en práctica el semáforo de las emociones.

**Me detengo.** Respiro lenta y profundamente.

**Pienso** qué es lo que puedo hacer o cómo puedo actuar.

**Pongo** en práctica la solución.

## Prácticalo con ayuda de tu familiar cada vez que lo necesites.

Podemos aprender a regular nuestras emociones para expresarlas de manera adecuada, sin dañarnos ni dañar nuestras relaciones con las demás personas.

¡EVIDENCIA!



NOMBRE: \_\_\_\_\_ ÁREA: \_\_\_\_\_ FECHA: 02/06/2021



## ¡A JUGAR CON EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES!

**El semáforo de las emociones.** Pueden hacer fichas o tarjetas con los colores del semáforo. Luego, cada integrante recuerda una situación en la que se enojó mucho y pone en práctica los pasos del semáforo de las emociones. Como ayuda, otra u otro integrante va mostrando las tarjetas con los distintos colores: rojo “alto”, amarillo “pienso” y verde “actúo”. En familia, se divierten y aprenden a regular sus emociones.

**Presentar un video corto sobre el juego**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

	Lo logré 	Estoy intentando 	Necesito ayuda 
Aprendí a regular mis emociones para expresarlas de manera adecuada.			