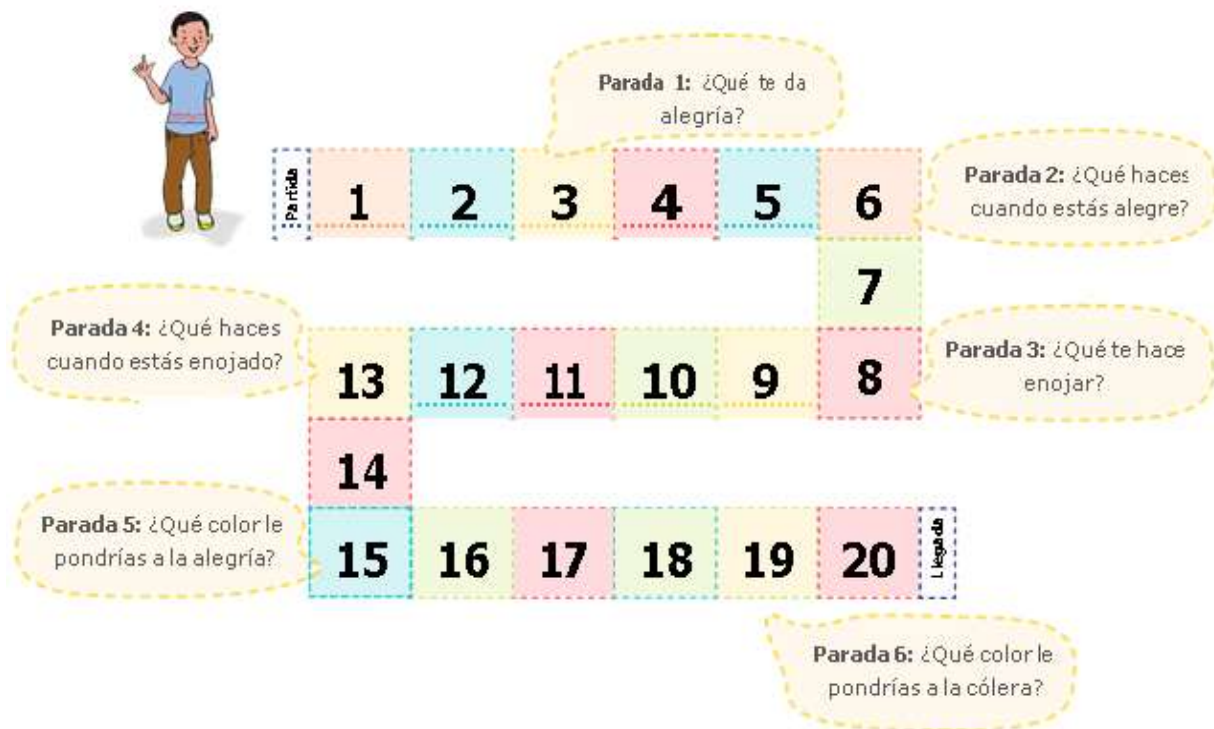


EA 3 – A2- Situación de Aprendizaje N- 3

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!



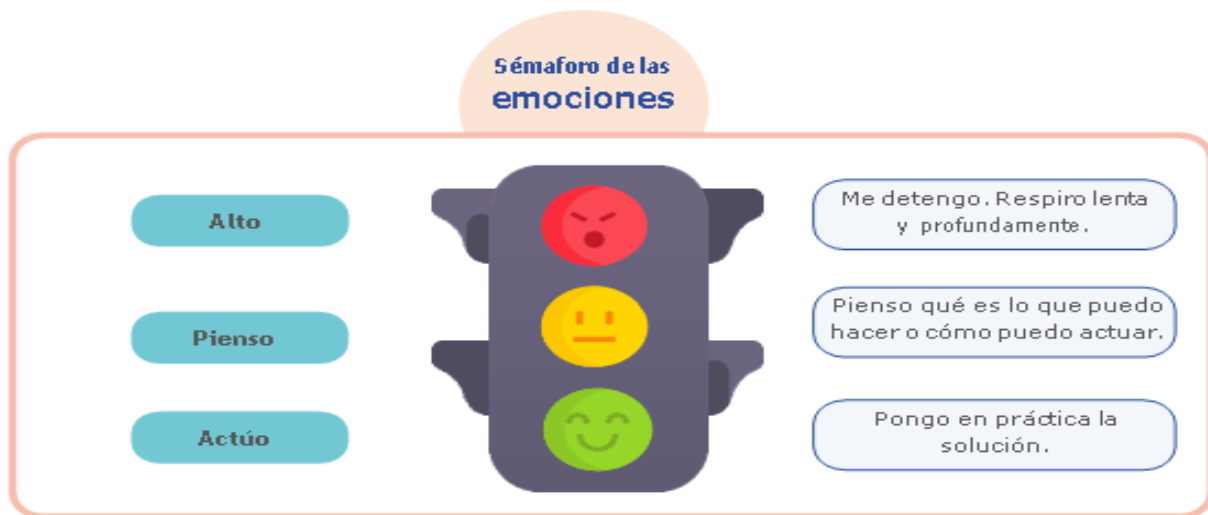
Disculpa, hermano.
No me grites, fue sin
querer.

¿Crees que 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.

Practícalo 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 vídeo corto sobre el juego

CRITERIOS DE EVALUACIÓN :

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