

Educación

sonido
emo
bi
nai

1° grado



SANTILLANA
Primaria

PRESENTACIÓN

Imagina un mundo donde te sientes seguro y feliz de ser quien eres, puedes decir lo que piensas, lo que sientes y lo que necesitas para que los demás te puedan apoyar o aconsejar.

En ese mundo puedes jugar y compartir con tu familia y tus amigos, puedes ayudarte tú mismo a sentirte bien y trabajar para alcanzar tus metas.

Queremos impulsarte a crear ese mundo donde todos se escuchan, se respetan, se comprenden y se auxilian; donde disfrutan mientras aprenden juntos, aunque sean diferentes, porque nadie es rechazado.

En ese mundo, cuando ocurren problemas, los niños y los adultos platican, analizan, proponen, llegan a acuerdos y cumplen con su parte para superar las dificultades. Todos, desde su casa, escuela o lugar de trabajo, cuidan el medioambiente y procuran que otros lo hagan también.

Construir ese mundo es posible, pero requiere que todos mejoremos nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Aquí encontrarás actividades que te servirán para comprender y manejar tus emociones, entender los sentimientos de los demás, hacer cosas por ti mismo y compartir y colaborar con otros; todo con el fin de ayudarte a que seas más feliz y contribuyas a construir un mundo mejor.



La mano de ayuda

1. Dibuja el contorno de tu mano en el espacio.

- » En el centro de la mano anota tu nombre y en la punta de cada dedo, el de las personas a quienes puedes pedir ayuda.
- » Escribe en qué le pides ayuda a cada persona.

2. Escribe en cada nube una actividad que se te dificulta realizar y para la que pides ayuda.



3. Responde a partir de las actividades que escribiste en las nubes.

a) ¿Cuál es la actividad que más se te dificulta realizar?

b) ¿A quién le pides ayuda para realizar esa actividad? ¿Por qué?

**Con mis amigos
y familiares**

Las personas que te quieren te ayudarán con mucho gusto; tú también ayúdalas cuando lo necesiten.

4. Escribe una frase que puedes utilizar con el fin de pedir ayuda a otras personas para realizar una actividad.

Descubre tus emociones



¿Qué pasa en tu cuerpo cuando sientes una emoción? Tus emociones son un tesoro. Si descubres cómo funcionan, podrás aprovecharlas para sentirte bien y tener una mejor relación con los demás durante toda tu vida.

1. Observa las imágenes y escribe en la línea la emoción que sienten los niños.

» Puedes usar los nombres de las emociones que están en los cuadros de abajo.



Westend61 / Gettyimages



Photosindia Collection / Gettyimages



Paul Bradbury / Gettyimages



Mkakade 711@gmail.com / Gettyimages



Rafael Ben Ari / Gettyimages



Image Source / Gettyimages

Enojo

Sorpresa

Aburrimiento

Tristeza

Alegría

Miedo

2. Une con líneas de colores el nombre de cada emoción con la forma en que la demuestras.

Tienes los ojos bien abiertos.



Tu corazón late muy rápidamente.



Sientes el cuerpo entumido.



Alegría

Miedo

Aburrimiento

Enojo

Tristeza

Sorpresa



Sonríes y hasta te carcajeas.



Se te salen las lágrimas.



Tienes el ceño fruncido.

3. Imagina que te encuentras en las siguientes situaciones. ¿Qué emoción crees que sentirías?

Mi mejor amigo me invita a su casa a jugar.



Mi hermano mayor me quita mi juguete favorito.



Me mudaré a otra ciudad y dejaré de ver a mis amigos.



Yo entro solo a un cuarto muy oscuro.



Me dan un regalo que no esperaba.



Me relajo



Hay muchas situaciones que ocurren a nuestro alrededor, algunas nos agradan y otras no; algunas nos tranquilizan y otras nos preocupan o nos ponen nerviosos...

1. Lee los ejemplos y realiza lo que se pide.



Cuando Pedro prepara pasteles con su abuelita, se siente muy contento y tranquilo.



Cuando Lucía pasa al frente del grupo a presentar su trabajo, se siente nerviosa e intranquila.

- » Colorea de **verde** las situaciones que te agradan o provocan tranquilidad.
- » Colorea de **anaranjado** las situaciones que te provocan nerviosismo o intranquilidad.

Mi maestra me felicita por mi buen trabajo.

Mis compañeros no me invitaron a jugar.

En casa prepararon mi comida favorita.

Estoy en un lugar que no me gusta.

Olvidé mi tarea en casa.

Mi mamá me da un abrazo.

2. Observa las imágenes de los niños y lee la lista de características que se encuentra en medio.

- » Traza una línea que una las imágenes de los niños con las características que muestra su rostro o su cuerpo.



- a) Respiración profunda y tranquila
- b) Voz temblorosa
- c) Se muestra una sonrisa
- d) Sudan las manos o la frente
- e) El corazón palpita rápidamente
- f) El cuerpo está relajado



3. Responde.

- a) ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás nervioso?

- b) ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás calmado?

Con mis amigos y familiares

Cuando sientas miedo o preocupación, realiza el ejercicio 4 con un familiar, así puedes tranquilizarte.

4. Realiza este ejercicio con ayuda de tu maestro; cuando termines, coméntales a tus compañeros cómo te sentiste.



Imagina que tienes frente a ti un delicioso pastel con las velas encendidas.



Respira profundamente como si olieras el pastel. Después, saca el aire lentamente como si apagaras las velas.



Repite la acción varias veces mientras piensas lo siguiente: "Huelo el pastel (respiras), soplo las velas (sacas el aire)".



Las fichas Educación socioemocional han sido tomadas y adaptadas de la serie Educación Socioemocional (México, 2019).