

Educación

sonido
emo
bi
na

2° 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.



Siento diversas emociones

1. Lee el cuento y descubre con quién se fueron las emociones.



Había una vez un mago que tenía guardadas todas las emociones en dos costales. En uno puso las emociones que hacen sentir mal a las personas y en el otro guardó las que las hacen sentir bien. Un día, el mago olvidó cerrar los costales y escaparon algunas emociones, que se escondieron en cuatro personajes que pasaban por ahí.

- » Colorea cada recuadro del color de la emoción que sintió cada personaje.



El enanito sintió porque su hacha no servía y no podía trabajar.

alegría



El hada sintió porque llegó a un bosque lleno de flores.

enojo



La niña sintió porque no encontró fresas para preparar un pastel.

sorpresa



El rey sapo experimentó porque descubrió que habían preparado una fiesta en su honor.

tristeza

2. Anota las cuatro emociones anteriores en el costal que les corresponde.



emociones aflictivas

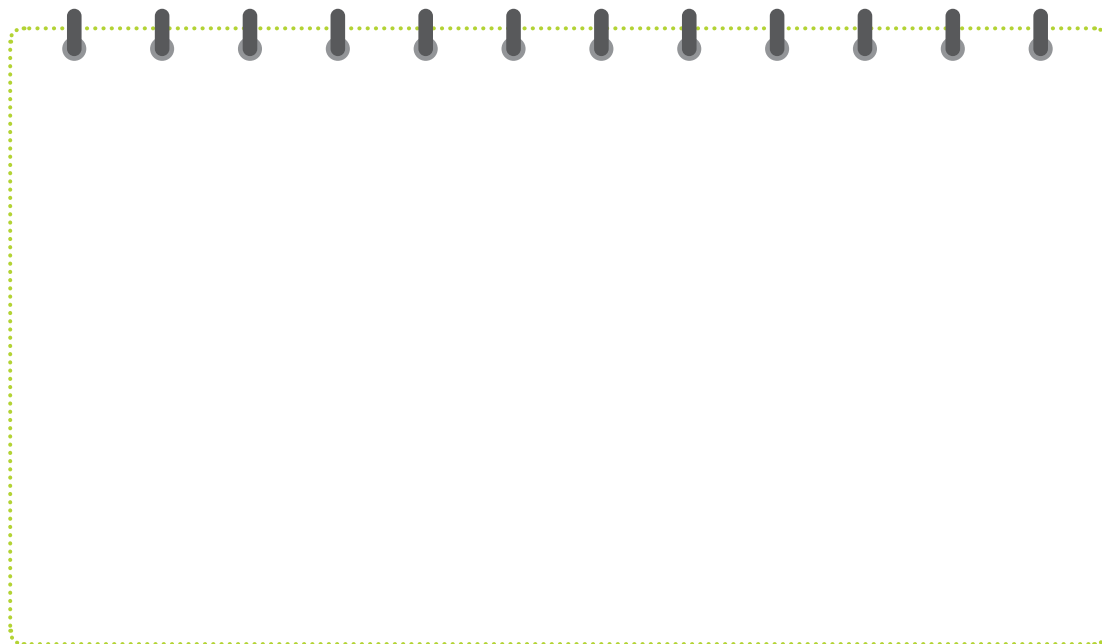


emociones no aflictivas

Información

Las **emociones aflictivas** son las que causan molestia, tristeza o angustia y las **no aflictivas** son las que generan felicidad, comodidad, alegría y tranquilidad.

3. Dibuja la expresión de una emoción agradable y otra de una emoción desagradable. También puedes recortarlas de revistas o periódicos y pegarlas en el recuadro.



4. Comparte tus dibujos con un compañero.

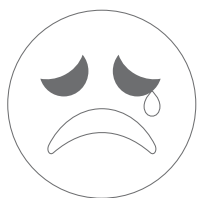
- » Comenten por qué piensan que es importante reconocer nuestras emociones, tanto aflictivas como no aflictivas, y compartirlas con algunas personas.

Controlo mis impulsos



Cuando nos sentimos enojados, actuamos sin pensar, por impulso; y esto puede afectar a otros o a nosotros mismos. Si alguna persona te ha ayudado en esos momentos, es un *mediador*, porque te hace pensar cómo solucionar un problema sin conflicto.

1. Une cada carita de emoción aflictiva con la palabra que le corresponde. Coloréalas con el tono que crees que las representa.



molesto

enojado

triste

asustado

Información

Los **impulsos** son las acciones que llevas a cabo sin pensar cuando experimentas una emoción.

- » Escribe otras emociones aflictivas que conozcas.

2. Escribe las acciones impulsivas de algunas personas con emociones aflictivas.



3. Analiza qué aconsejarías a quienes quieren actuar impulsivamente. Elige cuatro opciones y escríbelas.



Yo les aconsejo:

4. Escribe en las celdas vacías de la tabla ejemplos correspondientes a cada columna.

Emociones aflictivas	Acciones por impulso	Técnicas de control
enojo	gritar	contar hasta diez
tristeza	llorar	respirar profundo
	ofender	

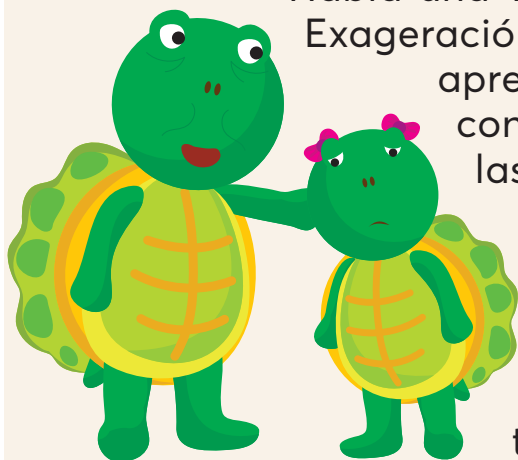
5. Selecciona un ejemplo de cada columna de la tabla anterior y escribe una situación que hayas vivido así.

- » Comparte lo que escribiste y comenten por qué es importante controlar los impulsos.

¿Cómo regulo mis emociones?

1. Lee el cuento.

Me lo enseñó mi abuelo



Había una vez una tortuga de siete años llamada Exageración. Era muy inteligente, participativa y aprendía muy rápido, pero se enojaba con facilidad, gritaba, no escuchaba las instrucciones y dejaba los trabajos incompletos en la escuela.

Un día que regresaba a casa muy triste porque le llamaron la atención, se encontró a su abuelo, que era una tortuga muy sabia. Él, al verla, le preguntó: —¿Por qué estás tan triste?

La pequeña tortuga le explicó y el abuelo sonriente apuntó a su caparazón, y le dijo:

—Te voy a enseñar un truco. La próxima vez que tengas ganas de gritarles a tus compañeros, romper algo o enojarte, métete en tu caparazón, aprieta y endurece mucho tu cuerpo, como si quisieras exprimir el enojo.

Luego de unos segundos relaja tu cuerpo, deja flojas tus patitas y tu cabeza, y piensa: ¿qué está pasando?, ¿qué siento?, ¿cómo lo expreso? Cuando te sientas tranquila, sal de tu caparazón y haz lo que te corresponda hacer.

La pequeña tortuga se fue muy feliz a su casa y empezó a aplicar el secreto de su abuelo. Poco a poco todo empezó a cambiar: terminaba los trabajos a tiempo, pedía las cosas por favor, dejó de gritar y ya no le llamaban la atención.

Guillermina Cruz

2. Rodea las situaciones en las que usarías la técnica que explicó el abuelo tortuga en el cuento anterior.

Antes de un examen
 Cuando río
 Cuando me regañan
 Al despertar
 Después de un examen
 Al enojarme
 Antes de hacer la tarea
 Antes de dormir
 Antes de ir a jugar
 Al comer
 Cuando leo un libro
 Cuando estoy preocupado
 Cuando estoy feliz
 Cuando estoy triste
 Después de hacer la tarea
 Al correr
Al sonreír

¿Cómo te sentiste?

Recuerda registrar en tu bitácora emocional el estado de ánimo que predominó en ti este mes.

- » Realiza ahora esa técnica por cinco minutos, agachándote un poco en tu lugar.
- » Escribe cómo te sientes después de practicarla.

3. Escribe lo que haces, o podrías hacer, cuando te sientes como se muestra en las imágenes.









4. Comenta lo anterior con tus compañeros y conoce otras técnicas para manejar algunas emociones aflitivas.

Me calmo y me controlo

1. Subraya la palabra que define cuando actuamos sin pensarlo o sin medir las consecuencias.

respeto

impulso

deporte

- » Escribe por qué piensas que actuamos así a veces.

2. Escribe las acciones que, en ocasiones, estas emociones te impulsan a realizar.



enojo



dolor



tristeza



miedo

Información

Las emociones que nos provocan preocupación o nerviosismo nos **impulsan** a realizar acciones como gritar, pegar, ofender y otras que pueden dañar.

a) La  me impulsa a _____.

b) El  me impulsa a _____.

c) El  me impulsa a _____.

d) El  me impulsa a _____.

3. ¿Por qué no es muy recomendable actuar por impulso?
Marca con una ✓ lo que puede suceder.

Porque...

Podemos lastimar a otros.

()

Es divertido.

()

Nos puede dañar.

()

Destruimos cosas importantes.

()

4. Sigue las instrucciones para aprender a controlar las emociones que mueven a actuar por impulso.

Para

Haz una pausa en tus actividades y cierra los ojos.

Atiende

Pon atención a tus pensamientos. Obsérvalos.

Recuerda

Piensa en lo que es importante para ti.

Aplica

Respira: inhala y exhala lentamente por la nariz.

Regresa

Realiza tus actividades con una mente más calmada.

5. Marca una ✓ en el momento en que Pedro debe hacer el ejercicio anterior y detenerse antes de reaccionar.



» Comenta lo que haces tú en momentos así.

CON SOLIDARIDAD Y ESPERANZA SALDREMOS ADELANTE



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