

Educación

sonido
emo
bi
na

3° 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 juegos, cuentos y 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.



Cuando todo falla



¿Te ha pasado que a veces las cosas no salen como quieres? En ocasiones, a pesar de haber hecho tu mejor esfuerzo, no tienes los resultados que esperabas.

1. Lee la situación. Subraya las emociones que sintió Gabriel con el resultado del partido.



Gabriel es un excelente portero. Él entrena mucho y pone todo su empeño en los partidos.

La semana pasada su equipo perdió 1-0. El gol del rival cayó en el último minuto del partido. Para él fue frustrante porque se distrajo un instante. Estaba enojado porque ese descuido le costó el partido.

Después de pensar en eso durante una semana, considera que aprendió que debe estar atento hasta el final, aun cuando esté cansado.

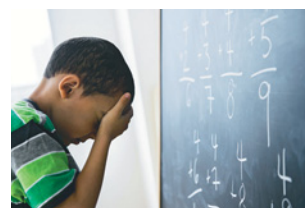
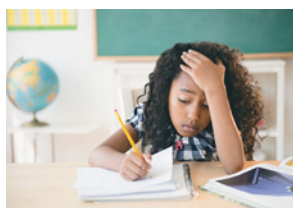
- » Marca una  si la frase serviría a Gabriel a aprender de sus errores y un  si no lo ayudaría.

Información

La frustración es la respuesta emocional que surge ante la imposibilidad de alcanzar los objetivos que se propone una persona.

	Sí	No
Soy un mal portero.		
Debo poner atención en el balón en todo momento, aunque esté cansado.		
Puedo practicar más y mejorar mi técnica.		
Me da miedo jugar contra equipos de niños más grandes que yo.		
Puedo aprender de lo que hacen otros porteros que son mejores que yo.		
Los entrenamientos solo sirven para divertirse.		
A veces me pongo nervioso, pero sé que puedo hacerlo bien.		

2. Rodea la imagen que muestre una situación similar a alguna que hayas vivido.



3. Subraya las palabras que describen cómo te sientes cuando algo falla o no sale como esperabas.

frustración

alegría

orgullo

fastidio

miedo

tristeza

sorpresa

ansiedad

enojo

impotencia

desesperanza

tranquilidad

4. Marca con una ☒ las acciones que pueden ayudar a resolver esas situaciones.

☐

practicar

☐

respirar

☐

golpear

☐

gritar

☐

jugar

☐

dialogar

5. Completa el texto con las palabras que se indican.

seguridad error tranquilizaré falló optimista pensaré

La próxima vez que enfrente una situación en la que algo _____ o no salió como esperaba, me _____ y _____ dónde estuvo el _____ para corregirlo y mejorar. Trataré de ser _____ y tener la _____ de que puedo aprender de los errores.

¿Cómo te sentiste?

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

Si algo falla, ¿qué puedo hacer?

1. Rodea a quien crees que las cosas no le salieron como esperaba.



2. Responde.

a) ¿Cómo identificaste a quien no le salieron las cosas?

b) ¿Qué expresan sus ojos y sus cejas?

c) ¿Cómo están sus manos y músculos en general?

d) ¿Qué crees que esté pensando?

3. Colorea la emoción que consideras que está sintiendo esa persona.



Felicidad



Miedo



Frustración



Sorpresa



Calma

4. Marca con una **✓** la técnica que puedes aplicar cuando experimentas frustración.

- | | |
|---|--|
| ☐ Parar y respirar. | ☐ Escucha atenta. |
| ☐ Salir a caminar. | ☐ Correr. |
| ☐ Platicar con un amigo. | ☐ Poner atención a los sonidos. |

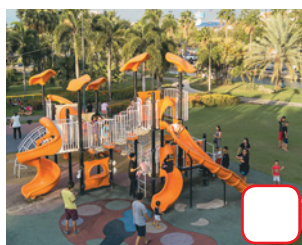
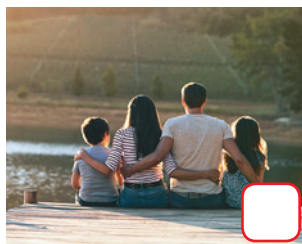
5. Escribe en la tabla la técnica que aplicarías en cada dificultad y lo que harías ante lo sucedido.

Dificultad	Técnica	¿Qué harías?
Cuando el balón se poncha a la mitad del recreo. 		
Se terminaron las galletas y no me guardaron. 		
No puedo salir a jugar. 		
Se mojó mi tarea. 		

6. Escribe por qué consideras importante tener una actitud positiva ante nuestros errores en lugar de lamentarnos.

Aprecio y agradezco

1. Marca con una **✓** las imágenes que muestran momentos que te parecen agradables.

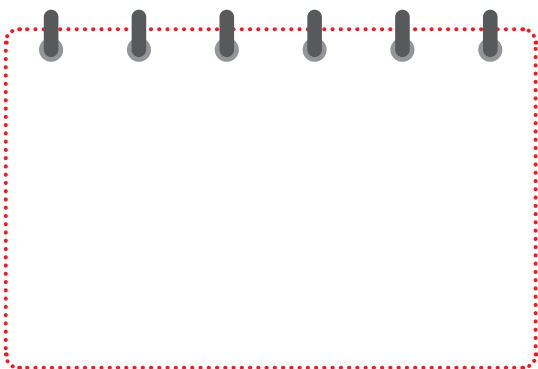


» Completa las frases.

a) Los momentos que más disfruto y en los que me siento feliz son cuando estoy con _____

b) Lo que más me gusta hacer con mis personas favoritas es _____

2. Dibuja algo de lo que más te gusta hacer y a la persona con quien disfrutas realizarlo.



» Escribe una frase de agradecimiento a esa persona por su compañía.

Agradezco: _____

3. Subraya las frases que consideres que expresen aspectos positivos con los que cuentas.

- a) Tiempo para jugar.
- b) Momentos de calma.
- c) Desayuno todos los días.
- d) Cuentos y juguetes que me gustan.
- e) Amigos que me cuidan, me ayudan y con los que me divierto.
- f) Poder ir a la escuela y tener los materiales necesarios.
- g) Personas que me cuidan cuando me enfermo.
- h) Algunas semanas de vacaciones al año.

» Escribe otros ejemplos de oportunidades que reconoces que tienes en tu vida y puedes agradecer.

Con mis amigos y familiares

Comenta con tus familiares cercanos lo que creen que tienen más agradable en su vida, que disfrutan y pueden agradecer. Observa si todos están de acuerdo en ello.

4. Escribe qué agradecerías a las siguientes personas.

A mi...	Le agradezco que...	A...	Le agradezco que...
Maestra 		Los vendedores 	
Amigo o amiga 		Una policía 	
Cuerpo 		Mi familia 	



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