

Educación

sonido
emo
bi
nal

5° 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.

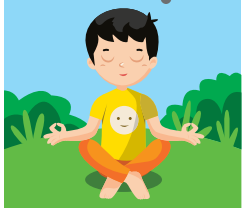
En ese mundo, cuando ocurren problemas, los niños y los adultos platican, analizan, proponen, llegan a acuerdos y cumplen con su parte para superar las dificultades. Todos, desde su casa, escuela o lugar de trabajo, cuidan el medioambiente y procuran que otros lo hagan también.

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.



Regular nuestras emociones



Al surgir un desacuerdo o un conflicto, muchas veces nos invaden el enojo, la tristeza o la frustración y actuamos de modo irracional. Para evitar eso, existen varias estrategias cuyo propósito es regular nuestras emociones para que podamos actuar de una manera racional.

1. Lee la situación.



Luis está muy molesto con su amigo Carlos porque le comentó su idea para el proyecto de ciencias y se la copió. Carlos presentó el proyecto como si fuera suyo y obtuvo una mejor calificación que Luis. Este último tuvo que mostrar un proyecto diferente y no obtuvo tantos puntos como su amigo y por ese motivo está muy enojado.

- » Colorea las alternativas que puedan ayudar a Luis a regular su enojo antes de ir a hablar con Carlos.

Exhibirlo en las
redes sociales

Patear una
pelota

Ir al baño

Comer

Llorar

Contar hasta
diez

Pedirle un consejo
a un adulto

Vengarse

Irse a dormir

Respirar
profundamente

Escuchar música
un rato

2. Une con una línea roja las palabras que pertenecen a la razón y con una línea azul las que se relacionan con la emoción.

analizar

odiar

calmarse

conversar

enojarse

preguntar

investigar

pegar

llorar

aventar

respirar

esperar

vengarse

Información

Cuando tengas un conflicto o desacuerdo familiar, intenta anteponer tu parte racional a la emotiva. Así lograrás manejar mejor la situación.

- » Ordena las palabras que pertenecen a la razón como pasos para enfrentar un conflicto. Piensa qué debe hacerse primero, después y al último para regular las emociones y resolver el problema.

Habilidad: Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto. Compara las razones y los sentimientos que subyacen a una situación de desacuerdo o conflicto.

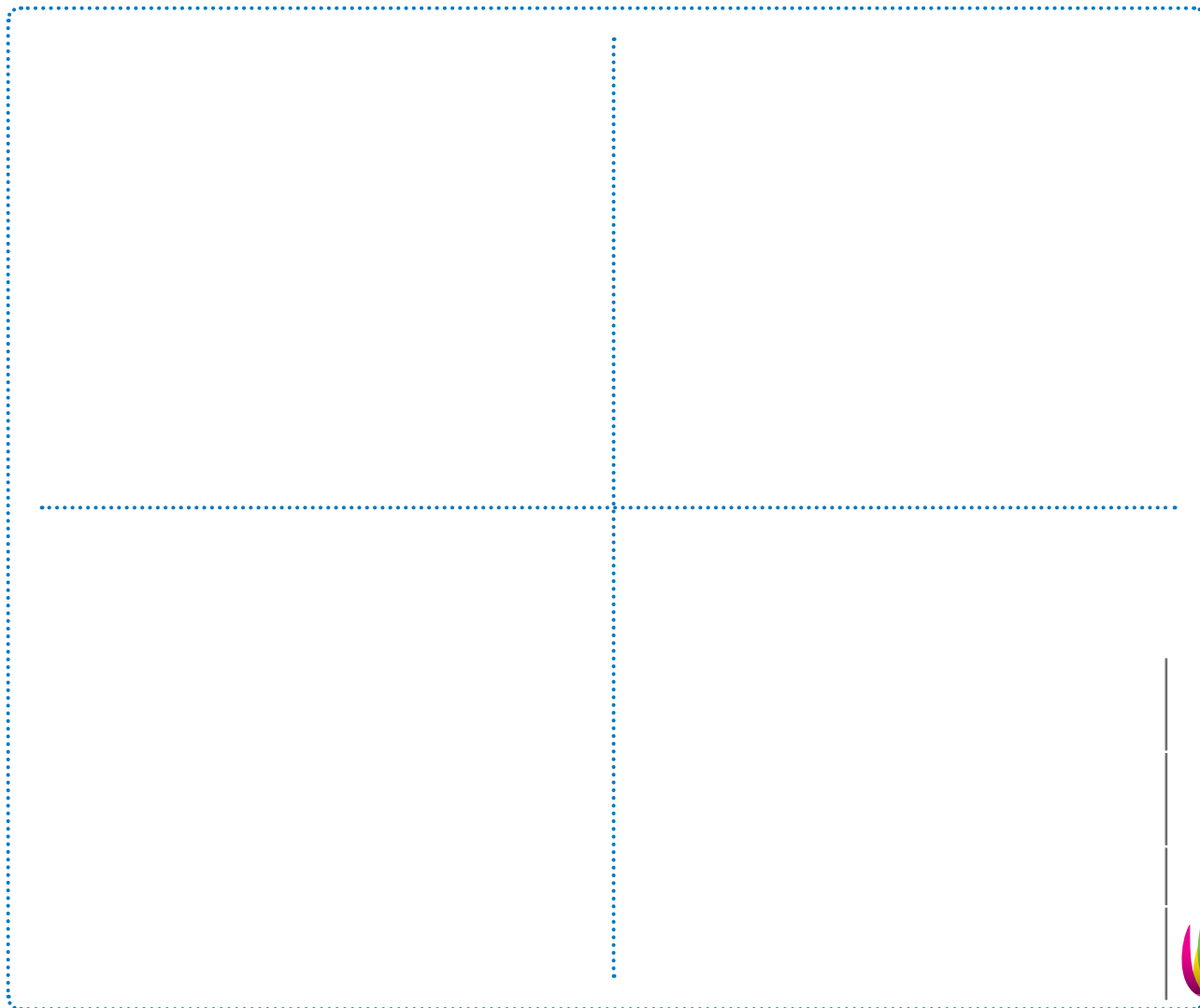


3. Responde.

- a) ¿Eres capaz de regular tus emociones cuando tienes un conflicto o desacuerdo con alguien? ¿Por qué? Pon un ejemplo si lo has hecho.

- b) Cuando tienes un conflicto con alguien, ¿te recuperas rápidamente o te toma mucho tiempo regular tus emociones? ¿Por qué?

4. Dibuja cuatro actividades o acciones que te ayuden a relajarte y a regular tus emociones cuando tienes un conflicto o discusión con alguien.



¿Cómo te sentiste?

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

Solucionémoslo juntos



A veces los conflictos requieren la participación de varias personas para resolverse. Esto significa analizar la opción más adecuada, la colaboración de los afectados y la intervención de algún mediador para llegar a una solución.

1. Lee la situación.



Roberto es listo e inquieto, siempre bromea con sus compañeros. A todos les cae bien. La semana pasada llegó un nuevo alumno llamado Daniel. Roberto se la ha pasado haciéndole bromas.

El martes se perdió un cuaderno de Daniel y lo encontró después de mucho rato. Estaba seguro de que su compañero el bromista lo había escondido para molestarlo. Daniel le reclamó a Roberto. Este último se sorprendió, pero también se rio del reclamo. Daniel se enojó más y lo empujó. Roberto se cayó y se lastimó.

» Subraya las respuestas que consideres correctas.

a) ¿Qué opinas de la actitud de Daniel?

Antes de pegar, debió preguntar.

Debió pedir ayuda a su maestro.

Estuvo bien su actitud porque hay que evitar el abuso.

Información

Cuando las personas expresan los conflictos o las diferencias que tienen con alguien, es común que lo hagan de forma agresiva o desagradable.

Siempre es recomendable buscar alternativas de solución e involucrar a un mediador para establecer acuerdos.

b) ¿Qué opinas de las bromas de Roberto?

Las bromas son una forma de abuso.

Son inofensivas porque está bien ser alegre.

Son una falta de respeto cuando alguien no las disfruta.

» Responde.

a) ¿Fue correcta la reacción de Daniel? ¿Por qué?

b) ¿De qué otra forma Daniel pudo haber expresado su enojo?

Habilidad: Resolución de conflictos. Elige con sus compañeros la mejor forma de resolver un conflicto en la que todos se sientan respetados, y pide ayuda a un adulto cuando es necesario.



- c) ¿Consideras que debería haber consecuencias para cada niño por su comportamiento? Explica por qué.

2. Lee la situación y haz lo que se pide.

Fabiola era una niña que molestaba a sus compañeros poniéndoles apodos. A Carolina la ofendía por su color de piel; de Pedro se burlaba por su peinado; a Jorge le criticaba su estatura; a Nadia la molestaba por su manera de hablar.

Una vez, Fabiola faltó a la escuela y sus compañeros se sintieron aliviados de no tenerla ahí. Ese día aprovecharon para contar que serían muy felices si no volviera. Entre todos se pusieron a pensar qué podrían hacer para evitar que la niña los molestara. Cada uno hizo una propuesta y, para valorar la mejor opción, decidieron analizar las ventajas y las desventajas de cada una.

3. Escribe las ventajas y las desventajas de cada propuesta de los niños y elige la mejor para resolver el conflicto.

Carolina	Pedro	Jorge	Nadia
No hacer nada	Acusarla con sus papás	Dejarle de hablar	Pedir ayuda a la maestra
Ventajas	Ventajas	Ventajas	Ventajas
Desventajas	Desventajas	Desventajas	Desventajas

» Contesta.

- a) ¿Por qué consideras que la propuesta que elegiste es la mejor?

- b) ¿Tú qué hubieras hecho para solucionar el conflicto?

Ayudemos a quien lo necesita



Las personas con discapacidad tienen ciertas limitaciones, son hábiles en otras cosas como cualquiera de nosotros. Por ejemplo, los invidentes tienen mejor capacidad auditiva y olfativa que las personas con la vista normal.

Ser sensibles a las necesidades de los demás, integrándolos en las actividades conforme a sus posibilidades, ayuda a tener una sociedad más justa, sin discriminaciones o exclusiones.

1. Organicen tres equipos, numérense y realicen la dinámica.

- » Su maestro trazará una meta en el salón o en el patio.
- » El equipo 1 deberá llegar a la meta con los ojos tapados.
- » El equipo 2 deberá llegar a la meta con las piernas y los pies atados. Los integrantes tendrán que sentarse en el suelo y no podrán caminar.
- » El equipo 3 deberá dibujar un mensaje para el equipo ganador. Todos deberán ayudar, usando la mano contraria a la que utilizan para escribir.

2. Responde.

- a) ¿En qué equipo te tocó participar? _____
- b) ¿Cómo te sentiste durante la actividad y trabajando con tus compañeros?

- c) ¿Por qué es importante ayudar y respetar a las personas con alguna discapacidad?

3. Lee la historia.

Hace algunos años se conoció la historia de Mariam, una adolescente palestina de catorce años que padece microcefalia: su cerebro es más pequeño debido a un desarrollo anormal.

Cuando era niña su mamá la llevó a la escuela, pero decidió sacarla por temor de que no pudiera continuar con sus estudios. Poco después Nabil, coordinador de un centro comunitario, la conoció y se dio cuenta de que con ayuda podría seguir en la escuela. Con su apoyo, Mariam volvió a la escuela y comenzó a desarrollar diversas habilidades: aprendió a comunicarse con los demás y a resolver problemas. Uno de sus pasatiempos es dibujar y quienes la conocen, coinciden en que esta jovencita es un ejemplo para todos.

Habilidad: Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación. Analiza la situación de niños, niñas, ancianos y personas con discapacidad, y reconoce la posibilidad de actuar en favor de ellos.

4. Escribe una carta a Mariam diciéndole lo que aprendiste de su historia y lo que valoras de ella.

Querida Miriam,

Yo te felicito porque

5. Responde.

- a) ¿Por qué los niños con discapacidad tienen derecho a la educación?

6. Formen tres equipos. Cada uno escriba tres propuestas para facilitar la movilidad de las personas con discapacidad en la escuela y sus alrededores.

Propuestas:	
1	
2	
3	

7. Reflexiona y contesta.

- a) ¿Eres sensible a las necesidades de los niños con alguna discapacidad? Da un ejemplo de por qué sí o por qué no.

- b) ¿Apoyas a los niños con alguna discapacidad cuando así lo requieren? Da un ejemplo de por qué sí o por qué no.



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