

Educación

sonido
emo
bi
na

6° 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.



Respiro y decido



1. Escribe tres situaciones o lugares que disfrutes ver o imaginar.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

» Realiza lo que se pide a continuación para aprender a respirar mejor; así podrás tomar mejores decisiones y sentirte bien.

Información

La experiencia de respirar calmadamente nos puede ayudar a tomar mejores decisiones y a sentirnos mejor.

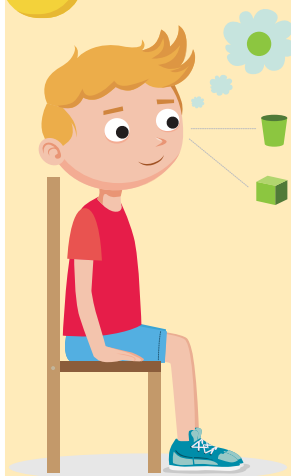
Recuerda realizar este tipo de respiración todas las mañanas y antes de ir a dormir.

1

Siéntate en una posición cómoda; es importante que no tengas cruzados de manera apretada los brazos ni las piernas.



2



En total silencio, piensa en tu color favorito y observa durante dos minutos cuántas cosas hay con ese color en el espacio donde te encuentras.

Tu profesor te apoyará en todo momento.

Recuerda:

- » No te preocupes por hacerlo bien o mal. Respirar es algo que hacemos todos los días.
- » Algo importante es hacerlo despacio y en silencio.
- » Sigue repasando aquellas cosas del color elegido y que encuentraste en tu espacio.

3

Comienza la respiración. Sigue las indicaciones de tu maestro.

- » Tomarás aire en cuatro tiempos.
- » Detendrás el aire en cuatro tiempos.
- » Exhalarás en cuatro tiempos.
- » Haz cinco series.



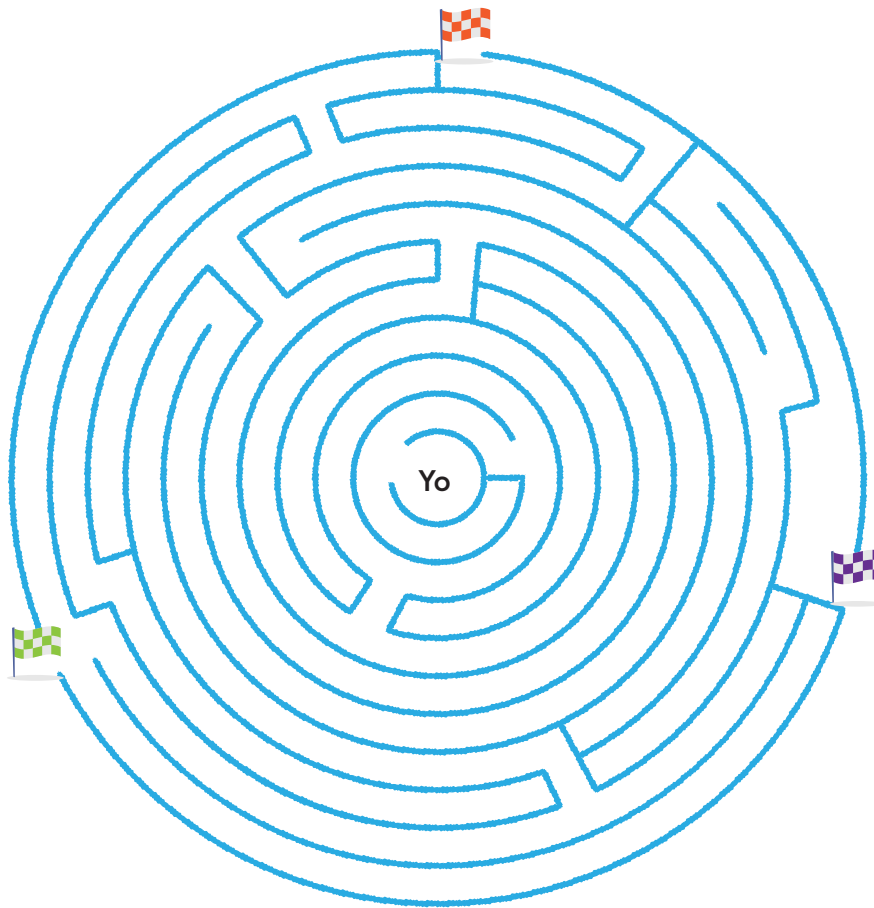
4

Cierra tus ojos y coloca una mano en tu estómago y la otra a la altura del esternón (pecho).



2. Traza despacio tres recorridos en el laberinto. Parte del centro hacia cada bandera. Después, busca el recuadro del color de cada una y responde.

» No olvides hacer una serie de respiraciones cuando llegues a cada uno de tus destinos y escribe lo que se solicita.



Cosas que he logrado:

1. _____
2. _____

Nuevas metas:

1. _____
2. _____

Cosas que me dan vergüenza, pero quiero hacer:

1. _____
2. _____

3. Luego de tu experiencia, completa la información.

¿Cómo te sentiste?

Mi próxima meta es:

Pediré ayuda a:

Venceré la vergüenza de:

Pediré ayuda a:

¿Con quiénes me relaciono?

1. Escribe en los recuadros de la izquierda el tipo de relaciones que podemos establecer con diferentes personas, según la situación.

Desconocidos

Conocidos

Compañeros

Conocidos de internet

Familia

Buenos amigos

Información

La reflexión sobre las relaciones que establecemos a lo largo de nuestra vida es muy importante. No todas las relaciones son iguales, pues hay muchas más diferentes de las que creamos con amigos y familiares.

Son personas que pueden o no ser amables, pero no tenemos un vínculo con ellos, y, aunque nos puedan parecer simpáticos, no hay relaciones afectivas y de seguridad que nos unan.

Tenemos una relación con ellos, aunque no los veamos e incluso aunque no los lleguemos a conocer.

Los conocemos por fotografías, texto o video, pero solo mediante dispositivos digitales. Las relaciones entabladas pueden ser amenas y agradables, pero nunca hay contacto físico ni los vemos en persona.

Con ellos compartimos momentos, alegrías y tristezas, pero sobre todo tenemos la confianza de acercarnos y nos apoyamos mutuamente. Son incondicionales y los queremos.

Son personas con las que tenemos comunicación y hemos visto o vemos con frecuencia. Nos pueden resultar agradables.

Aquellos con los que pasamos la mayor parte del tiempo, nos llevamos bien y nos divertimos. Algunas veces pueden llegar a caernos mal.

2. Completa la tabla sobre lo que sientes hacia las personas.

Tipo de relación	Anota el nombre de tres personas	¿Qué emoción sientes con ellas?
Conocidos	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Conocidos en internet	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Compañeros	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Buenos amigos	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Familia	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

3. Responde.

- a) ¿Por qué es importante tener en claro cuál es el tipo de relaciones que entablamos?

- b) ¿A qué tipo de relaciones les das más importancia?
¿Por qué?

- c) ¿Cuál sería tu sugerencia de seguridad para hacer amigos por internet?



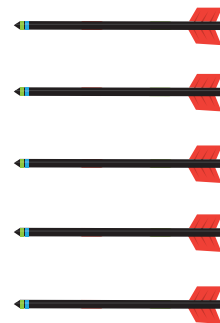


Para conocerme mejor

Algunas de las características que hacen a un buen deportista son la constancia, fijarse metas y retos personales y contar con una actitud positiva frente a la vida, incluso en los momentos difíciles.

1. Escribe cinco retos que te gustaría conquistar.





2. Completa la tabla para poner en marcha tu plan de retos.

Plan para lograr mis metas		
Mis retos (Anota del reto más sencillo al más complejo)	Mis apoyos (Quiénes te van a apoyar)	Mis resultados (Qué resultado quieres obtener)
Reto 1		
Reto 2		
Reto 3		

- » Comparte tus retos con tus compañeros y comenta quiénes serán tus apoyos para cumplirlos.

Habilidad: Autoestima. Analiza los retos, dificultades o limitaciones personales y de su comunidad, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.

3. Completa.

Este es mi reto: _____

Para lograrlo, seguiré este plan:

Lo primero que debo hacer es _____

Después tengo que _____

Finalmente, haré _____

Información

Cuando nos fijamos retos personales, podemos pasar por diferentes etapas antes de lograrlos. Sin embargo, hay que considerar que no todos se alcanzan y que esto puede generar frustración.

Entonces, debemos aprender a plantearnos nuevos retos y no dejarnos vencer por el fracaso. Siempre habrá una nueva meta que conseguir y un aprendizaje en las equivocaciones.

4. Contesta.

¿Qué ocurriría en mi vida si lograra cumplir mis retos personales?

¿Qué pasaría en mi vida si no lograra cumplir estos retos personales?

¿Cómo te sentiste?

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

5. Colorea en cada caso el recuadro que consideres.

	Falso	Verdadero
Fijar mis retos personales me ayuda a comenzar a cumplirlos.		
Todos los retos que me proponga se cumplen con el solo hecho de pensarlos.		
Para cumplir retos personales es mejor si me apoyo en alguien más.		
Es terrible no cumplir retos personales.		

El mapa de las emociones

1. Escribe una experiencia, una situación o un pensamiento que haya ocurrido o pueda suceder en el momento que se indica.

Pasado

Recuerdos, logros, experiencias agradables que hayas vivido

Emoción que te genera

Presente

Actividades, pensamientos, cosas que te gusta hacer

Emoción que te genera

Futuro

Metas que te gustaría lograr, pensamientos que te llevan a esperar lo mejor

Emoción que te genera

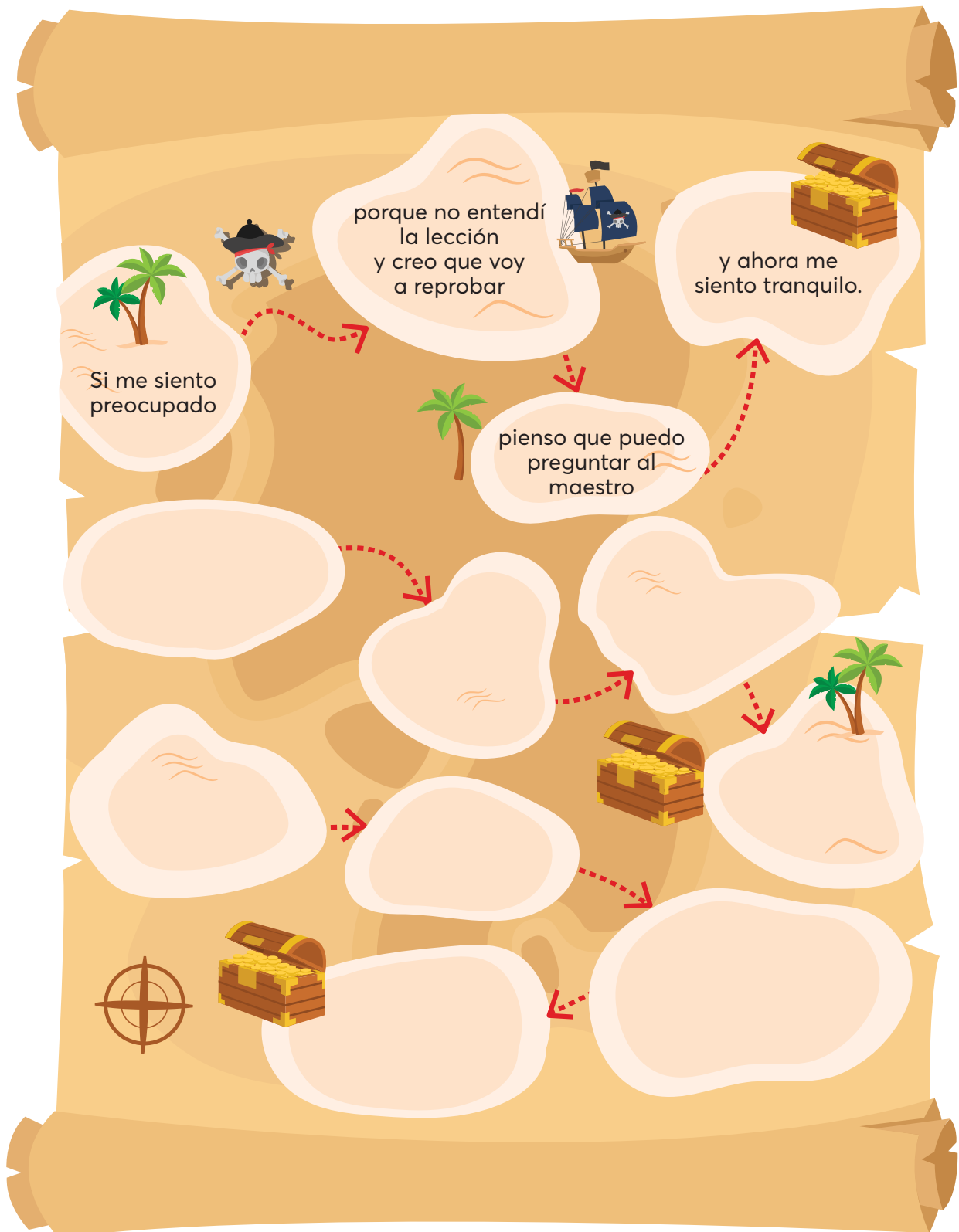
2. Escribe en la tabla algunas emociones aflitivas o desagradables que hayas experimentado y explica qué las causó.

- » Después anota qué sentirías al cambiar la forma en la que piensas respecto a la situación que viviste. Observa el ejemplo.

Si yo me siento...	Porque...	Entonces busco opciones y pienso que...	Y ahora me siento...
Preocupado	No entendí la lección y voy a sacar una mala nota	Puedo pedir a la maestra que aclare mis dudas	Tranquilo

3. Traza en el mapa las rutas para encontrar tus emociones positivas y salir de las islas donde están las emociones que te afligen.

» Utiliza las emociones y los pensamientos de la tabla que llenaste.





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