

Apoyo



1°, 2° y 3°



Las fichas *Educación socioemocional* han sido elaboradas pensando en ti, que quieres sentirte bien y contribuir con la construcción de un mundo mejor.

Estas fichas contienen actividades amenas y variadas que, paso a paso, te ayudarán a:

- Descubrir tus fortalezas y virtudes.
- Quererte y valorarte tal como eres.
- Manejar tus emociones y actuar de manera acertada.
- Motivarte para alcanzar tus metas.

Aprovecha esta oportunidad de conocer con mayor profundidad a la persona más valiosa: TÚ.



ÍNDICE

FICHA 1	AUTOCONOCIMIENTO	¿Qué siento? _____	2
FICHA 2	AUTOCONOCIMIENTO	¿Cuáles son mis fortalezas? _____	4
FICHA 3	AUTOESTIMA	¿Me quiero y me valoro? _____	6
FICHA 4	AUTOESTIMA	¿Autoestima alta o baja? _____	8
FICHA 5	AUTOCONTROL	¿Controlo mis impulsos? _____	10
FICHA 6	AUTOCONTROL	¿PARAR? _____	12
FICHA 7	AUTOMOTIVACIÓN	¿Cómo lo logro? _____	14
FICHA 8	AUTOMOTIVACIÓN	¿Querer es poder? _____	16

¿Qué siento?



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

Tienes los ojos bien abiertos.



alegría

Sonríes y hasta te carcajeas.



miedo

Tu corazón late muy rápidamente.



aburrimiento

Se te salen las lágrimas.



enojo

Luces sin ánimo y fastidiado.



tristeza

Tienes el ceño fruncido.



sorpresa

2. Observa las fotografías y escribe sobre la línea la emoción que sienten las niñas y los niños. Usa las palabras de los recuadros.

enojo

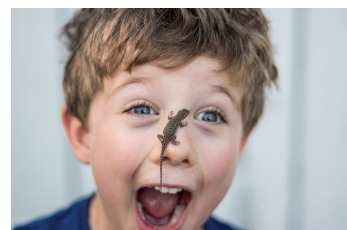
sorpresa

aburrimiento

tristeza

alegría

miedo



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.



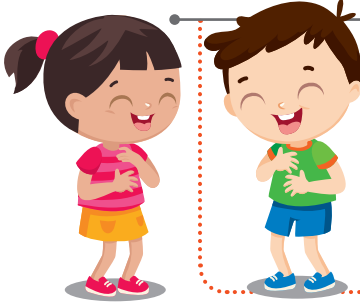
Entro solo a un cuarto muy oscuro.



Me dan un regalo que no esperaba.



¿Cuáles son mis fortalezas?



Las fortalezas son las capacidades que te ayudan a resolver problemas, mantenerte en calma, convivir con otras personas y aprender. Las fortalezas son siempre positivas, ¿sabes cuáles son las tuyas?

1. Lee la situación y sigue las indicaciones.



La botellita saltarina

La mamá de Karla le mandó una botella de agua para el refrigerio. Cuando la niña salió al recreo, la intentó abrir y no pudo. Siguió tratando pero la botella se cayó y dio algunos saltos que provocaron que se botara la tapa, por lo que el agua se derramó.

Karla se rio de la situación porque le pareció gracioso cómo saltó la botella, pero luego le pidió ayuda al conserje para limpiar el charco y recogió la botella para reciclarla.

2. Une la cualidad de Karla con su descripción, de acuerdo con la lectura anterior.

responsabilidad

paciencia

confianza

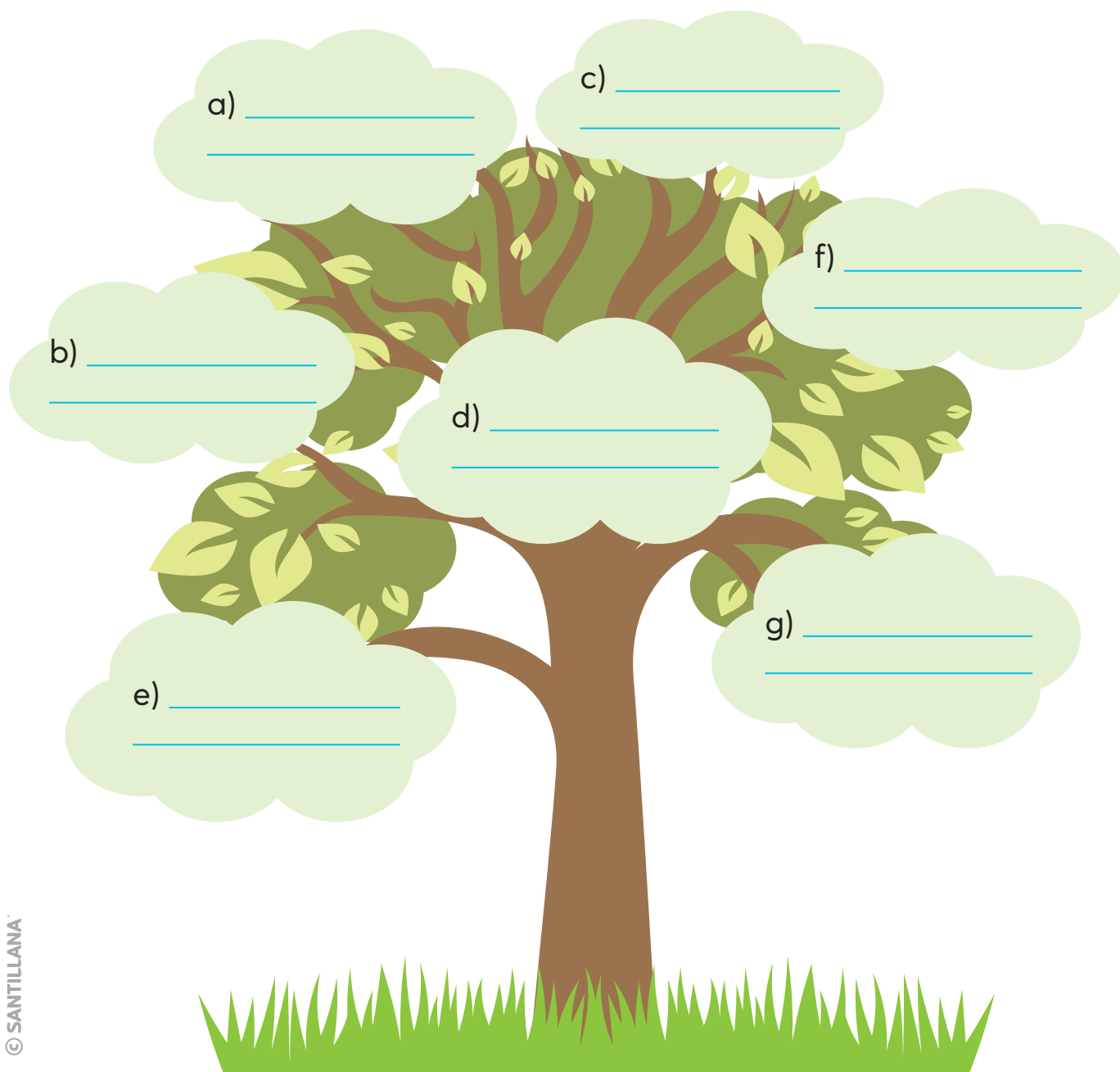
Porque sabía que podía resolver el problema.

Porque pidió ayuda para limpiar lo que ensució.

Porque reflexionó antes de actuar.

3. Escribe sobre las ramas *a*, *b* y *c* las fortalezas que consideras que tienes.

- » Pide a un familiar, compañero o amigo, que en la rama *d* anote dos fortalezas que ve en ti.
- » Escribe en la rama *e* las fortalezas que te faltarían por mejorar para estar en calma; en la rama *f* las que pueden mejorar tu aprendizaje y en la *g* las que te sirvan para convivir.

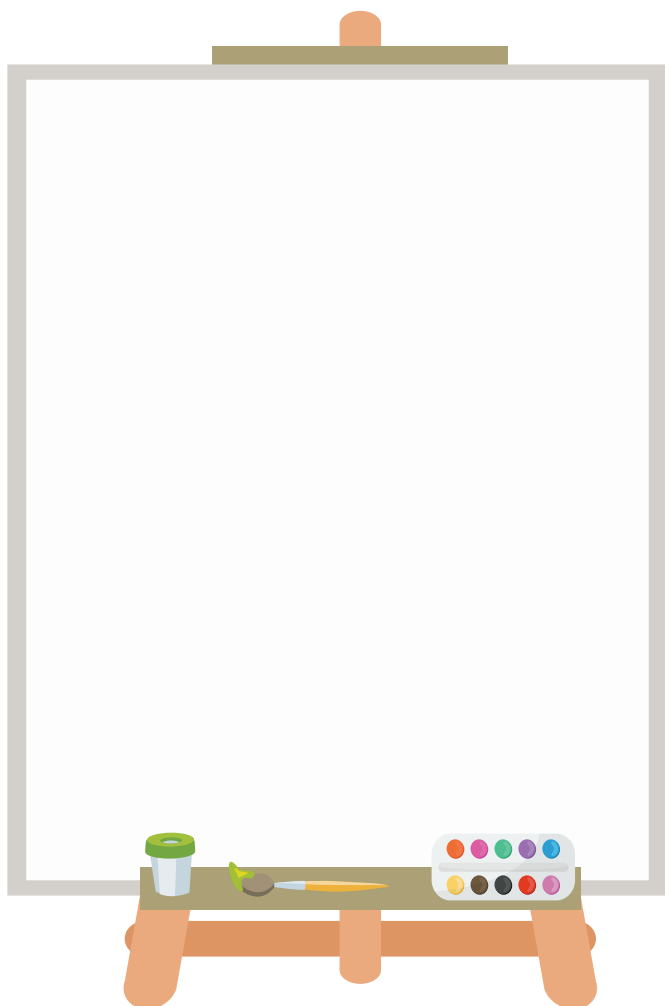


¿Me quiero y me valoro?



La autoestima es el valor que una persona se da a sí misma. Todos poseemos características físicas que nos hacen ser únicos, por ejemplo, el color del cabello o de los ojos, la altura, el peso. También tenemos características en nuestra forma de ser, que no vemos pero que se notan en nuestras actitudes: somos amigables, tímidos, solitarios... No importa como luzcas o como seas, lo importante es que te quieras tal como eres.

1. Dibújate en el atril y luego completa las oraciones.



Mi nombre es _____

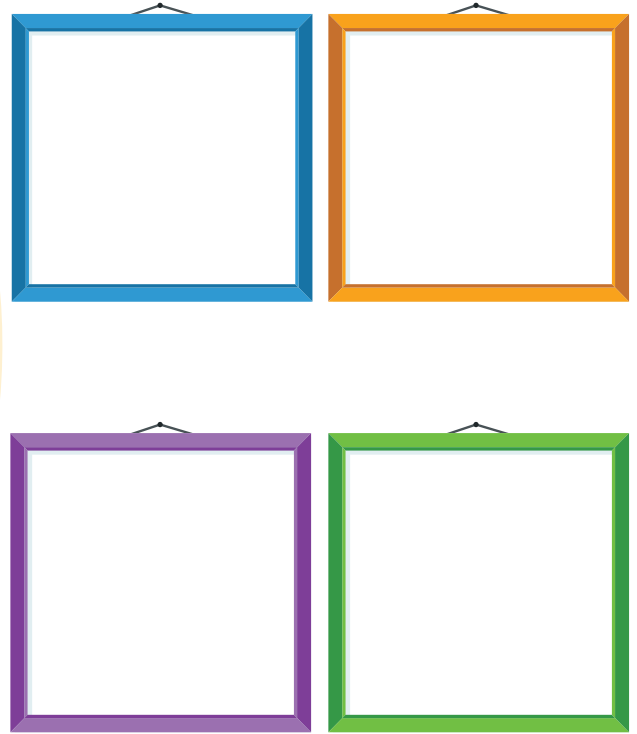
Tengo _____ años.

Lo que más me gusta de mí es ____

Soy especial porque _____

2. Crea una galería de arte. En cada marco escribe una de tus características más resaltantes.

- » Toma como ejemplo las características que están en la paleta de pinturas o anota otras que consideres.
- » Escribe más de una emoción en cada marco.



3. Responde.

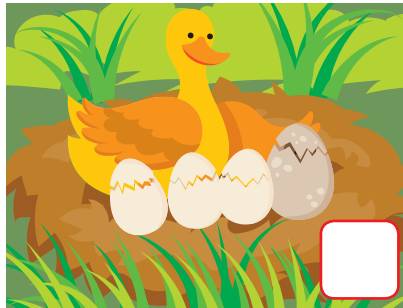
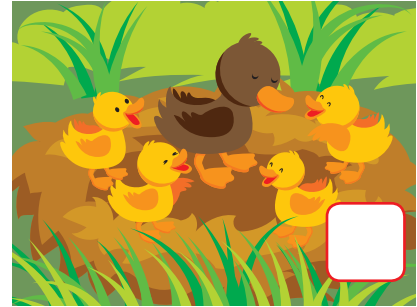
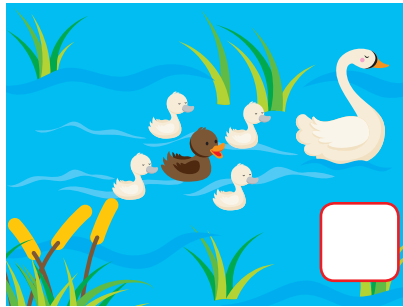
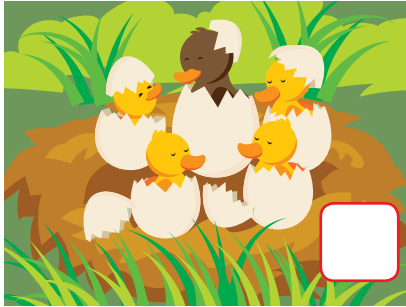
a) ¿Cuáles características tuyas cambiarías? ¿Por qué?

b) ¿Cuáles de tus características son las más valoradas por las personas que te rodean?

¿Autoestima alta o baja?

1. Observa y ordena la historia del 1 al 6.

El patito feo



2. Completa la historia con las palabras del recuadro.

raro grande ansiosa invita quieren
feliz aceptan nazcan triste marcharse

La mamá pata está _____ por que
_____ sus patitos. Por fin, poco a poco,
cada uno de ellos rompe su cascarón, pero uno de
ellos es más _____ y feo. Sus hermanitos
no lo _____ y se ríen de él por su aspecto
_____. El patito feo, muy _____,
decide _____ y, después de mucho caminar por
el bosque, encuentra una laguna, donde la mamá cisne
nada con sus hijitos. Ella lo _____ a que se les
una para nadar. El patito está _____ por haber
encontrado una familia y amigos que lo _____.

3. Colorea las emociones que sentía el patito feo cuando...
se fue.



orgulloso



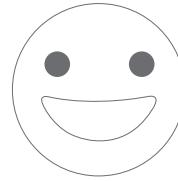
frustrado



con miedo



triste



alegre



enojado

se unió a los cisnes.



orgulloso



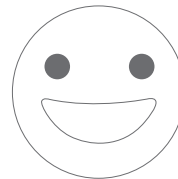
frustrado



con miedo



triste



alegre



enojado

4. Marca con ✓ lo que habrías hecho si fueras uno de los hermanos del patito feo.

☐

Jugar con él.

☐

Quererlo.

☐

Defenderlo.

☐

Decirle adiós.

☐

No reírme de él.

☐

Cuidarlo.

5. Lee y colorea el gráfico según corresponda.

La autoestima que tenía el patito cuando vivía con sus hermanos:

ALTA



BAJA



La autoestima que tenía el patito cuando vivía con los cisnes:

ALTA



BAJA

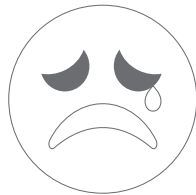


¿Controlo mis impulsos?



Los impulsos son las acciones que llevas a cabo sin pensar cuando experimentas una emoción. Por lo general, cuando sentimos alguna emoción aflitiva como enojo, miedo o tristeza actuamos por impulso y esto puede ser muy negativo.

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



enojado

triste

asustado

- » Escribe otras emociones aflitivas que conozcas.

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



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



Yo les aconsejo:

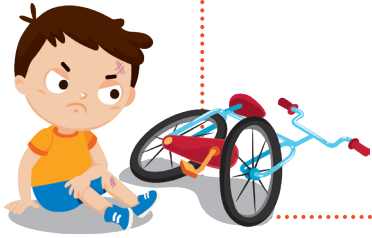
4. Escribe en las celdas vacías de la tabla ejemplos correspondientes a cada columna.

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 describe una situación que hayas vivido.

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

¿PARAR?



Algunas emociones nos provocan preocupación o nerviosismo y nos impulsan a realizar acciones como gritar, pegar, ofender y otras que pueden dañar a los demás y a nosotros mismos.

1. Subraya la palabra que define actuar sin pensar o sin medir las consecuencias.

respeto

impulso

deporte

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

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



enojo



dolor



tristeza



miedo

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 recomendable actuar por impulso?
Marca con ✓ 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 con ✓ el momento en que Pedro debe hacer el
ejercicio anterior y detenerse antes de reaccionar.



» Comenta lo que haces tú en momentos como este.

¿Cómo lo logro?



Un objetivo es una meta que se quiere lograr. Para alcanzar un objetivo es necesario crear una serie de acciones que se deben seguir de forma ordenada en un tiempo establecido.

1. Colorea las nubes que contienen objetivos que te gustaría lograr.

Mejorar mi forma de leer.

Aprender a andar en bicicleta.

Aprender a hacer galletas.

Aprender a nadar.

Aprender a dibujar y pintar.

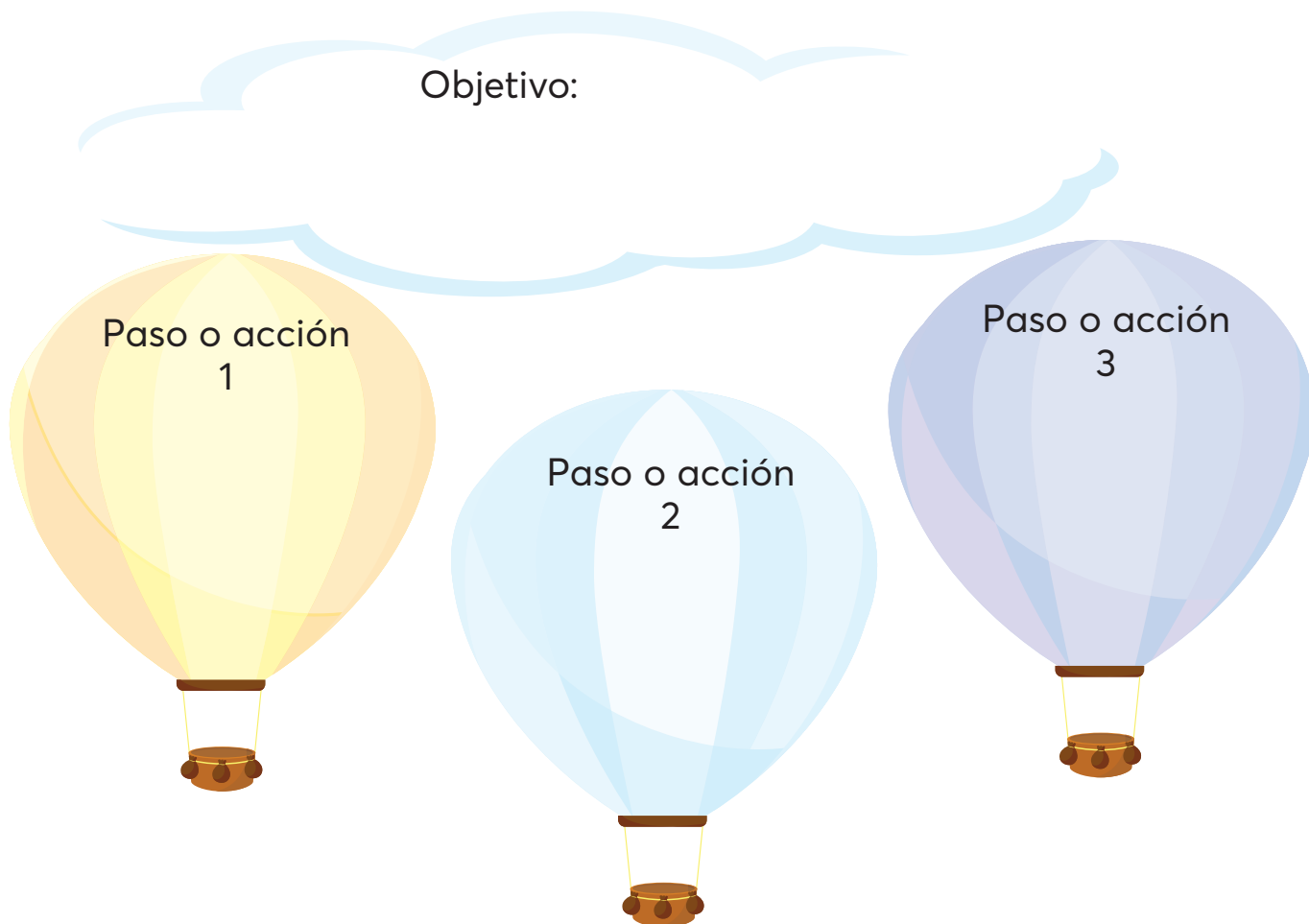
Ser más paciente al esperar mi turno.

2. Ordena los pasos para aprender a hacer galletas. Escribe en los recuadros los números del 1 al 3.



3. En la nube, escribe un objetivo que quieras alcanzar en las próximas semanas.

- » En cada globo, anota un paso o una acción que debes hacer para alcanzar el objetivo.



4. Anota dos emociones que sentirías al realizar los pasos o acciones de la actividad anterior.

5. Escribe cómo le explicarías a un amigo qué es un objetivo y qué se necesita para alcanzarlo.

¿Querer es poder?

1. Lee y responde.

Miriam estaba en la sala de su casa conversando con su abuela:

—Abue, tengo muchos sueños acerca de lo que quiero, pero... ¿cómo sé si en realidad puedo lograrlos?

—Inteligente pregunta, querida nieta. Antes de empezar cualquier tarea para alcanzar tu sueño tienes que investigar si alguien más ya lo hizo y si alguien de tu edad lo ha logrado.



—¡Ay, abuela! Eso es fácil. Sí lo han hecho, pero, ¿yo? ¿Cómo sé si lo podría lograr?

— Miriam, ¿has logrado aprender algo nuevo en tu vida? ¿Has alcanzado otras metas, aunque sean pequeñas?

—Sí, pero... algunas han sido difíciles.

—Tienes que planear. Algunas metas requerirán más tiempo y esfuerzo, práctica o pedir ayuda, pero de seguro tienes el potencial para alcanzarlas. Como cuando pensabas que no ibas a pasar ese examen difícil de Mate y lo aprobaste. O cuando creías que no podías nadar y aprendiste.

» ¿Cuáles son las tres grandes recomendaciones que le hace la abuela a Miriam para alcanzar sus metas?

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

2. Realiza lo que se te solicita.

- » Escribe un logro que hayas alcanzado.

Mi logro	
----------	--

- » Escribe una meta que quieras lograr en esta semana y la estrategia que utilizarás; considera las recomendaciones de la abuela de Míriam.

Meta	
Estrategia para lograrla	

- » Rodea las emociones que describen cómo te vas a sentir cuando logres alcanzar tu meta.





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