

## NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes identificarán y expresarán sus sentimientos.
- Los estudiantes distinguirán entre comportamientos apropiados e inapropiados.
- Los estudiantes desarrollarán habilidades efectivas de superación para enfrentar los problemas. Los estudiantes usarán una combinación de dibujo y escritura para componer textos informativos y explicativos que nombren y proporcionen información sobre el tema.
- Los estudiantes utilizarán habilidades de comunicación activas y atentas, basándose en las ideas de los demás para explorar, aprender, disfrutar, debatir e intercambiar información.

### Objetivos

Los estudiantes tendrán conciencia sobre sus emociones.

Los estudiantes comprenderán que algunas emociones son fáciles de manejar mientras que otras son difíciles.

Los estudiantes aprenderán estrategias para ayudarlos a controlar sus emociones.

### Materiales necesarios

- Tablero o papel afiche y marcadores ("Lo hago")
- Una lista de "Emociones fáciles" (por ejemplo, emocionado, feliz, tonto, calmado) y "Emociones difíciles" (por ejemplo, triste, cansado, asustado, enojado) ("Lo hago")
- Una lista de estrategias de superación para las "Emociones difíciles" ("Lo hago")

- Una hoja de papel doblada por la mitad horizontalmente para cada estudiante ("Lo haces")
- Materiales para colorear para cada estudiante ("Lo haces")

### Actividad inicial (3 minutos)

Comience diciéndoles: "Hoy quiero hablarles sobre sus emociones. Las emociones son sentimientos intensos que tenemos cuando suceden cosas buenas y cuando suceden cosas malas. Las cosas buenas causan sentimientos que surgen con facilidad y nos hacen felices, mientras que las cosas malas causan sentimientos que son difíciles para nosotros y nos entristecen.

"Ambos tipos de sentimientos son importantes porque nos permiten ser conscientes de nuestro mundo. Los sentimientos fáciles nos ayudan a aprender y trabajar mejor. Los sentimientos difíciles, como la ira y el miedo, nos advierten sobre peligros y amenazas, y nos ayudan a protegernos. Pero tener demasiado sentimiento o emoción a veces puede ser un problema si no lo manejamos correctamente.

"Debemos reconocer qué sentimientos tenemos y aprender la mejor manera de manejarlos. Por lo general, los sentimientos difíciles son los más complicados de manejar. Así que hoy vamos a hablar sobre algunas formas de manejarlos. Si bien no podemos detener nuestros sentimientos o emociones, sí podemos controlar cómo los manejamos. Es importante que lo hagamos de manera positiva".

### Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (15 minutos)

Dirija la atención de los estudiantes a la pizarra o al cuadro. Dígalos: "En primer lugar, pensaré en algunas emociones, las identificaré y nombraré, y las ordenaré en dos listas: 'fáciles' y 'difíciles'". Elabore las dos listas con el nombre de "Fáciles" y "Difíciles". Luego, dígalos: "Ahora hablaré sobre algunas cosas que hago que me ayudan a manejar las emociones difíciles. Observen cómo intento tener cuidado de solo poner en práctica acciones positivas que no me hagan daño a mí ni a nadie más". Analice cada una de las emociones difíciles (tristeza, miedo, ira, etc.) y ejemplifique considerando una estrategia para cada una de ellas. Cree una lista de posibles estrategias de superación para emociones difíciles mientras explica cada una de sus acciones.

Posibles estrategias de superación:

- Identifiquen sus emociones preguntándose: "¿Cómo me siento?"
- Tomen cinco respiraciones profundas.
- Piensen en cosas que les den felicidad.
- Hagan ejercicio, muévase y estírense.
- Concéntrate en los cinco sentidos (adviertan sonidos, imágenes, sabores, olores y texturas a su alrededor).
- Hablen con un amigo.
- Distráiganse con la televisión, la música, un libro, una tarea o algo divertido que les guste hacer.
- Tomen aire fresco.
- Pidan ayuda.

---

### **Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (15 minutos)**

Díales que se den vuelta para hablar con el estudiante sentado al lado y analizar qué estrategias de superación creen que funcionarían mejor para ellos y por qué.

---

### **Práctica independiente del estudiante / Lo hace (15 minutos)**

Entregue a cada estudiante una hoja de papel doblada. Díales que dibujen y escriban una situación que pueda causarles una emoción difícil en una mitad del papel. En la otra mitad, díales que dibujen y escriban una estrategia de superación que usarían para controlar la emoción.

**Cierre** (10 minutos)

Haga que los estudiantes compartan sus dibujos. Luego diga: "A veces suceden cosas malas. No podemos cambiar eso. Pero podemos cambiar cómo nos sentimos, y podemos controlar lo que decimos y cómo nos comportamos".

### Evaluación del estudiante

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Qué estrategia de superación podrías usar cuando estás enojado o molesto?
3. ¿Cuándo necesitan buscar apoyo para enfrentar una emoción?
4. ¿Insultar o decir cosas malas es una manera positiva de lidiar con una emoción dura?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Extensión de arte

---

Creen un collage de sentimientos de clase con fotos de publicaciones de noticias y revistas.

### Extensión de arte

---

Los estudiantes pueden hacer una botella sensorial con una botella de agua, colorante para alimentos, pegamento con purpurina y purpurina. Los estudiantes pueden calmarse cuando se sienten estresados, enojados o abrumados al sacudir la botella y ver cómo se asienta el brillo. *(Para hacer las botellas sensoriales, combine el pegamento con purpurina, el brillo, las gotas de colorante para alimentos y el agua tibia en una botella de agua de plástico transparente. Luego, ¡sacúdala!)*

### Extensión de arte

---

Distribuya entre los estudiantes una hoja de actividad "Rueda de emociones". Diga a los estudiantes: "ahora que analizamos nuestra variedad de emociones, quiero que hagan un dibujo de cómo reaccionan o cómo se ven cuando sienten cada emoción". Realice un modelo de dibujo de una emoción que usted elija para que los estudiantes la vean. Circule por el salón y ayude a los estudiantes a generar ideas de imágenes que puedan dibujar para cada emoción.

### Extensión teatral

---

Haga que los estudiantes jueguen charadas en las que representen una emoción determinada y que sus compañeros de clase tengan que adivinar cuál es. (Las emociones para actuar pueden incluir feliz, triste, preocupado, enojado y asustado).

### Extensión de música

---

Cante "Si eres feliz y lo sabes, aplaude con tus manos" y crea una nueva versión de la canción sustituyendo otras emociones y acciones.

### Extensión de ciencias

---

Muestre a los estudiantes escaneos de cerebros y actividad de ondas cerebrales. Explique que de ahí viene la emoción. Explique las diferentes partes del cerebro. Muestre a los estudiantes los diagramas y las explicaciones en este sitio web: <http://study.com/academy/lesson/brainanatomy-lesson-for-kids.html>

# RUEDA DE EMOCIONES

Hoy me siento...

