

NIVEL
ESCUELA
PRIMARIA **K-2**

LECCIÓN 3

HABILIDADES DE SUPERACIÓN

HABILIDADES DE SUPERACIÓN

Estándares tratados

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 desarrollarán formas de conciencia de sus emociones.
- Los estudiantes entenderán que algunas emociones son fáciles de tratar y algunas son difíciles de tratar.
- Los estudiantes aprenderán estrategias para ayudarlos a controlar sus emociones.

Materiales necesarios

Tablero o papel y marcadores (“Lo hago”)

Una lista de “Emociones fáciles” (*por ejemplo, emocionado, feliz, tonto, calmado*) y “Emociones duras” (*por ejemplo, triste, cansado, asustado, enojado*) (“Lo hago”)

Una lista de estrategias de superación para las “emociones duras” (“Lo hago”)

Una hoja de papel doblada por la mitad horizontalmente para cada estudiante (“Lo hace”)

Materiales para colorear para cada estudiante (“Lo hace”)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience diciéndoles a los estudiantes, “Hoy quiero hablarles sobre sus emociones. Las emociones son sentimientos fuertes que tenemos cuando suceden cosas buenas y cuando suceden cosas malas. Las cosas buenas causan sentimientos que son fáciles 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 mantienen al tanto de nuestro mundo. Los sentimientos fáciles nos ayudan a aprender y trabajar mejor. Los resentimientos, 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.

“Necesitamos reconocer qué sentimientos tenemos y aprender la mejor manera de manejarlos. Por lo general, los resentimientos son los más difíciles de manejar. Así que hoy vamos a hablar sobre algunas formas de manejar los resentimientos. Si bien no podemos detener nuestros sentimientos o emociones, 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 el cuadro. Diga a los estudiantes: “Primero, voy a pensar en algunas emociones, identificarlas y nombrarlas, y ordenarlas en dos listas: ‘fácil’ y ‘difícil’”. Haga dos listas tituladas “Fácil” y “Difícil”. Luego, diga a los estudiantes: “Ahora voy a hablar sobre algunas cosas que hago para ayudarme a manejar mis emociones difíciles. Observen cómo trato de tener cuidado de solo usar acciones positivas que no me hagan daño a mí ni a nadie más”. Discuta cada emoción dura (*tristeza, miedo, enojo, etc.*) y modele considerando una estrategia para cada una. Cree una lista de posibles estrategias de superación para emociones difíciles mientras que explica cada una de sus acciones.

Posibles estrategias de superación:

- Identifiquen sus emociones preguntándose: “¿Cómo me siento?”
- Deténganse y piensen en un resultado antes de actuar. No solo reaccionen.
- Tomen cinco respiraciones profundas.
- Piensen en cosas que les haga feliz.
- Hagan ejercicio, muévase y estírense.
- Concéntrese en sus cinco sentidos: cuente 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)

Dirija la clase para que se dé vuelta y hable con el estudiante sentado junto a ellos y para 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. Dígales que dibujen y escriban una situación que pueda causarles una emoción dura en una mitad del papel. En la otra mitad del papel, dígales 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”.

Preguntas para la evaluación

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Qué estrategia de superación se podría usar cuando se está enojado?
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 la lección

Extensión de arte

Creen un collage de sentimientos de clase con fotos de revistas y periódicos.

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, la(s) gota(s) 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 discutimos 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/brain-anatomy-lesson-for-kids.html>

RUEDA DE EMOCIONES

Hoy me siento...

