



EA1- A3- Situación de aprendizaje N° 2

Actividad N°1	“Proponemos practicas saludables para el cuidado de nuestro cuerpo”				
Situación de aprendizaje N°1	“Autorregulamos nuestras emociones”				
Propósito:	Hoy las niñas y los niños aprenderemos a regular nuestras emociones y descubriremos que es importante para mejorar las relaciones con los demás.				
Área:	Personal Social	Grado:	2do	Fecha:	05/04/2022

Actividad 1

- **Dialogamos** ¿Consideran que reconocer las emociones que experimentamos en diferentes situaciones ayuda a mejorar nuestra convivencia con los demás?

Actividad 2

- **Invitamos** a los niños y niñas a leer el caso de Luis y Miguel. (Anexo 1)

El caso de Luis y Miguel

Los niños de 2° grado estuvieron jugando fútbol en la cancha a la hora de recreo. Dentro del juego, se produjo un problema entre Luis y Miguel, justo cuando terminaba el recreo y debían volver a sus aulas.

Luis estaba muy molesto porque dice que Miguel es un picón y que el gol que metió al final fue con trampa. Miguel, por su parte, dice que Luis se queja solo porque ha perdido.

Luis. Muy enfadado, se va a enfrentar a Miguel...

- **Reflexionamos** sobre lo leído: ¿qué ha pasado?, ¿cuál fue la situación del conflicto?, ¿cómo se han sentido los niños?, ¿a ustedes les ha pasado algo parecido alguna vez?
- **Comentamos**. que en situaciones vividas como las de Miguel y Luis, lo mejor es tranquilizarnos, pensar bien las cosas y no dejarnos llevar por las emociones
- **Preguntamos**: ¿cuál sería la mejor forma de resolver el conflicto?
- **Participamos** indicando las razones del problema y las consecuencias de nuestras acciones frente a al problema.



Situación	Causa	Consecuencia

- **Socializamos** nuestros trabajos, escuchamos atentamente las ideas u opiniones de nuestros compañeros y compañeras.
- **Preguntamos:** ¿Cómo nos sentimos cuando decimos las cosas sin pensar y empeoramos las cosas en vez de arreglarlas?, ¿crees que podemos lastimar a alguien?
- **Participamos** respondiendo a la siguiente interrogante: ¿qué puedo hacer para controlarme cuando estoy molesto? (anexo 2)

Quando estoy molesto debo
--

- **Reflexionamos** ¿por qué es importante saber regular nuestras emociones?, ¿por qué será útil para nosotros y para las personas que están cerca? ¿creen que saber controlar nuestras emociones ayudan a mejorar nuestra convivencia? ¿por qué?
- **Formalizamos** Nuestro cuerpo y nuestra voz transmiten las emociones que sentimos en determinadas situaciones, cuando sentimos una emoción muy fuerte es necesario tomarnos un tiempo para respirar y distanciarnos, a fin de poder pensar y actuar mejor.

Recuerda las técnicas que utilizamos para autorregular nuestras emociones son:

- Respirar profundamente
- Contar hasta 10
- Cubito de hielo
- Semáforo



Mi evidencia

- Escribe qué debes hacer en una situación donde te encuentres molesta/molesto y dibújate haciendo una acción para mejorar.



Aplicamos lo aprendido

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😊	Necesito ayuda 😊
Describí a través de diferentes formas mis emociones, explicando las causas y posibles consecuencias.			
Aplicué estrategias de autorregulación para regular mis emociones.			

Evaluación

Metacognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>



ANEXO 1

El caso de Luis y Miguel

Los niños de 2° grado estuvieron jugando fútbol en la cancha a la hora de recreo. Dentro del juego, se produjo un problema entre Luis y Miguel, justo cuando terminaba el recreo y debían volver a sus aulas.

Luis estaba muy molesto porque dice que Miguel es un picón y que el gol que metió al final fue con trampa. Miguel, por su parte, dice que Luis se queja solo porque ha perdido.

Luis. Muy enfadado, se va a enfrentar a Miguel...



Anexo 2

Quando estoy molesta debo ...

Handwriting practice area for the female student. It consists of 15 horizontal dotted lines. A large empty rectangular box is positioned at the bottom of the page, intended for drawing or a picture.

Quando estoy molesto debo ...

Handwriting practice area for the male student. It consists of 15 horizontal dotted lines. A large empty rectangular box is positioned at the bottom of the page, intended for drawing or a picture.