



EA 3- A2 - Situación de Aprendizaje N- 1

Nombre	¿Cómo expresas tus emociones en el aula?				
Propósito:	Los niños y las niñas aprenderán a reconocer y expresar adecuadamente emociones en diversas situaciones en el aula.				
Área:	PERSONAL SOCIAL	Grado:	3 ero	Fecha:	

- Nos saludamos, oramos todos con fervor a Dios y nos registramos por medio de la asistencia.

➤ Inicio

1.-Observamos las siguientes imágenes:



➤ .-Luego contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué están jugando las niñas y a los niños?
- ¿Cómo crees que se sintió Pedro cuando fue derribado?
- ¿Cuál fue su reacción? ¿Por qué crees que lo hizo?
- ¿Qué hubieras hecho en su lugar?

2.-Conoce la estrategia del semáforo, así puedas auto regular tus emociones



La luz roja indica que debes parar cuando tengas cólera o ira.



La luz amarilla indica que debes esperar a calmarte.



La luz verde indica que, una vez que estén calmados, pueden continuar.

1.- ¿Cómo te sientes cuando estás triste, ¿Asustado(a) o contento (a)?

2.-Alguna vez has sentido una emoción tan fuerte que fue muy difícil de regular? ¿Qué hiciste?

➤ Proceso:

a). - Ahora observa algunas emociones que sienten algunos niños, por algo que ha pasado en el aula. ¿Escribe que situación crees que haya pasado para que los niños tengan esa reacción?

¿Por qué no presentan los niños felicidad?



●

b). -EXPLICA LAS EMOCIONES QUE SIENTES CUANDO.....

Te sacas una buena nota.	Discutes con una amiga o un amigo.	Ves una película de terror.	Cuando te enteras que un familiar está enfermito.
Juegas con tus amigos o amigas.	No te sale un dibujo como quieres.	Te dan una grata sorpresa.	Cuando vas a salir y comienza a llover.

¿Sabías que todas las personas sentimos miedo?

Todas las personas sentimos miedo. Cuando lo sintamos, será importante que nos demos cuenta de ello y también de cómo lo expresamos. Igualmente, debemos saber cómo superarlo. Si no podemos, es recomendable buscar a alguien que nos ayude a pensar en nuevas formas de superar las dificultades y los retos.

- A continuación, te presentamos diferentes expresiones de las personas cuando sienten temor. Señala con tu dedo cuál es la que manifiestas más cuando sientes miedo.



Me escondo



Tapo mis ojos



Lloro



Me paralizo

➤ Cierre.

Escribe **0 (nunca)**, **1 (a veces)**, o **2 (siempre)** según como regulas tus emociones. Luego, fíjate qué puntaje obtuviste y lee lo que te corresponda.

Control de las emociones	Puntos
1.-Respiro hondo antes de reclamarle a alguien por algo que hizo mal.	
2.- Si alguien me lastima, trato de calmarme antes de responder.	
3.-Intento sentir lo que los demás sienten.	
4.-Siempre pienso lo que voy a decir para no lastimar a nadie.	
5.-Me doy cuenta cuando estoy alegre, triste, molesto, avergonzado o sorprendido.	
Total	

¿Cuántos puntos obtuviste?

- **De 8 a 10:**
- ¿Genial! Estás aprendiendo a regular tus emociones.
- **De 4 a 7:**
- Todavía necesitas conocer tus reacciones
- **Menos de 4_**
- ¡Atento o atenta!!!
- Es hora de empezar a conocer y regular tus reacciones.

Según el puntaje que obtuviste responde:

a). - ¿Qué acciones debes realizar para manejar o regular tus emociones?

b). -Cómo debemos regular nuestras emociones cuando trabajamos en grupo?

c). -¿Qué harías si tu reacción hizo sentir mal a una compañera o compañero?

¿Reflexionamos sobre lo aprendido sobre la importancia de cómo debes expresar tus emociones en el aula?

- ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿Presentas alguna dificultad para conseguir auto regular tus emociones? ¿Cómo puedes hacerlo? ¿Para qué me servirá lo aprendido?

Criterios de evaluación	Lo logré. 	Estoy avanzando. 	Necesito apoyo 
1. ¿Has aplicado estrategias para manejar tus emociones?			
2.- ¿Demuestras auto regular tus emociones?			

