

**Viernes
13
de enero**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Recupera la calma

Aprendizaje esperado: *reconoce cuando está agitado y cuando está en calma, así como la situación que provocó dicho estado de ánimo. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

Énfasis: *reconoce cuando está agitado y cuando está en calma, así como la situación que provocó dicho estado de ánimo. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás cuando estás agitado y cuando estás en calma, así como la situación que provocó dicho estado de ánimo. Describirás cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.

Identificarás situaciones que motivan tu estado de ánimo y las expresiones a través de tu cuerpo, voz y conducta.

Harás un repaso de lo visto hasta ahora en Educación Socioemocional.

Reconocerás los estados emocionales de agitación y calma, puede ser en los cambios de tu cuerpo, tu voz o en cómo te comportas.

¿Qué hacemos?

¿Sabes lo que significa “agitación”?

La agitación es un estado mental nada agradable, es cuando te sientes emocionado en exceso, también puedes sentirte ansioso, tenso, confundido o irritable. Durante el

repaso de hoy veremos cómo reconocer los estados emocionales de agitación y calma, puede ser en los cambios de nuestro cuerpo, en nuestra voz o en cómo nos comportamos.

Observa el siguiente video.

1. **AprendeEnCasa II | 2° Primaria | Educación Socioemocional | Regreso a la calma | 14 sept. 2020.**

<https://youtu.be/3lwKtG2c5c>

¿Viste como una mente agitada es una mente sin claridad? ¿Qué pasa si descubres que tu mente está agitada?

Ahora ve este video sobre la importancia de reconocer cuando se está agitado, así como una situación para poder parar y volver a la calma.

2. **AprendeEnCasa II | 6° Primaria | Educ. socioemocional | Mi super poder favorito | 16 de octubre 2020.**

https://youtu.be/ZjLzpUMm_Vs

¿Qué nos puede sacar de la calma? Pueden ser muchas cosas: problemas en casa, en la escuela, discusiones con la familia o amigos. Otro ejemplo es el acoso escolar, el cual causa situaciones de tensión en los alumnos que lo sufren, miedo, ansiedad, nerviosismo o hasta pérdida de interés por los estudios.

3. **AprendeEnCasa II | 6° Primaria | Educación Socioemocional | Un buen trato | 26 de octubre 2020.**

<https://youtu.be/ZIPyHozdl6s>

El acoso escolar es solo una de tantas cosas que afecta nuestro estado de calma. La tranquilidad y la serenidad es el estado de calma o de paz, que experimenta una persona. Es sinónimo de bienestar, placidez, quietud y relajación. Otra de las formas de regresar a la tranquilidad es encontrar tu lugar tranquilo.

4. **AprendeEnCasa II | 6° Primaria | Edu. Soc. | Mi lugar tranquilo | 21 de septiembre 2020.**

<https://youtu.be/flwmhVqTFEk>

Como ves, el lugar tranquilo está dentro de ti. El lugar tranquilo también puede ser un lugar físico, es decir puede ser tu habitación, algún parque, un lugar en el que puedas ir para respirar y tranquilizarte. También para recuperar la calma, Amira Valle nos recomienda crear nuestro cofre del tesoro con aquellos recuerdos maravillosos para poder utilizarlos cuando los necesitemos.

5. **AprendeEnCasa II | 6° Primaria | Educ. socioemocional | Mi super poder favorito | 16 de octubre 2020.**

https://youtu.be/ZjLzpUMm_Vs

Otras sugerencias para mantener la calma pueden ser el distanciarse por un momento de la situación de estrés o conflicto. Otra cosa que funciona muy bien es hacer deporte, actividades artísticas o de recreación.

Recuerda la técnica de PARAR.

6. **AprendeEnCasa II | 6° Primaria | Educ. socioemocional | Mi super poder favorito | 16 de octubre 2020.**

https://youtu.be/ZjLzpUMm_Vs

Hoy recordamos como algunas situaciones pueden causar que nos agitemos y olvidamos estar en calma. Una mente agitada se refleja en nuestro cuerpo, nos pueden sudar las manos o doler la cabeza. También puede afectar nuestra voz, el tono que usamos o el volumen y nuestra conducta. Todo esto es un reflejo de lo que sentimos.

Recuerden hacer una pausa cuando se sientan agitados, siempre es necesario respirar profundamente para regresar al estado de calma y así, poder volver a nuestras actividades.

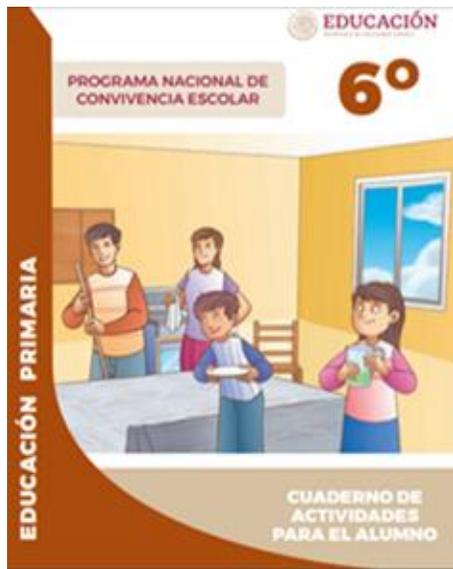
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PN_CE.pdf