

**Lunes
17
de enero**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

La ensalada de las emociones

Aprendizaje esperado: *identifica las emociones básicas y cómo se manifiestan en el cuerpo.*

Énfasis: *identifica las emociones básicas y cómo se manifiestan en el cuerpo.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás tus emociones básicas y cómo se manifiestan en el cuerpo.

Realizarás un repaso de lo más importante, por si te quedaste con dudas, por si ya se te olvidó, por si eres nuevo o nueva en “Aprende en Casa II” o por si quieres alcanzar a quienes van más adelante.

Con estas sesiones especiales podrás ir tomando nota de todo lo que haga falta y empieces la nueva etapa de “Aprende en Casa” con mucho entusiasmo.

¿Qué hacemos?

En esta sesión elaborarás una deliciosa y nutritiva ensalada de emociones. Los ingredientes de la ensalada se encuentran escondidos en los videos que se irán mostrando, tienes que observar con mucha atención para descubrirlos.

1. Creciendo juntos – Autoestima 28/09/2019

<https://youtu.be/cWwVHfidOes&t=11m21s>

Esta emoción, te hace sentir alegre y sonriente, tu corazón se siente tranquilo cuando estás alegre, tu cuerpo se pone muy relajado y eres capaz de hacer todo lo que te propongas

¿Cómo se siente tu cuerpo y mente cuando estás feliz? ¿Qué te pone feliz?

Quizá te ponga feliz que te abracen, que te feliciten por algo que hiciste bien, o que te apoyen en realizar tus actividades o tareas.

¿Qué ingrediente secreto estaba en el video? ¡Felicidades!



Agrega alegría a tu recipiente. ¿Cuánta alegría crees que debes vaciar a tu receta?

Mucha, mucha alegría, la alegría no debe faltar en tu receta.

Hay que buscar otro ingrediente.

2. Un poco de miedo, canciones Once niños.

<https://youtu.be/16SKgoRHG1s>

¿Descubriste el ingrediente escondido? Sí, exactamente es el miedo.



Cuando tienes miedo tus manos sudan y tu cuerpo empieza a temblar, pero, ¿Qué te provoca miedo?

Puede ser la oscuridad como la niña del video. La mente empieza a imaginar muchas cosas feas: como monstruos. Tal vez te den miedo los payasos, y cuando ves un payaso tu corazón se acelera muy rápido y tu cuerpo se paraliza.

¿Cuánto le pondrías? unas cucharaditas pequeñas, el miedo no te deja buen sabor de boca, hace que se te erice la piel.

¿Y si mejor no le pones? No, si hay que ponerle, recuerda que el miedo te ayuda a estar alerta ante posibles peligros y prepararte para huir o protegerte.

Descubre otro ingrediente.

3. “Creciendo juntos. Identificar el acoso escolar”

https://youtu.be/r0_Stkq7wIY

¿Encontraste el ingrediente secreto? ¡El enojo! ¿Y cuánto le pondrás de enojo a la ensalada?



Tener enojo no te deja pensar bien, tu mente está como nublada, tu cuerpo se siente muy tenso, el corazón se acelera, y hasta te puede doler el estómago.

¿Qué sientes cuando estás enojado/a? No es una sensación muy agradable, ¿Verdad? pero si lo necesitas. El enojo te ayuda a defenderte de alguna situación peligrosa.

Aunque, demasiado enojo puede provocar que te dañes o dañes a otra persona. Así que, con el enojo, es mejor irse despacito.

¿Sabes algo para dejar de sentir tanto enojo?

Puedes respirar hondo y profundo o usar una pluma, mientras respiras encuentra otro ingrediente secreto.

Pero espera, aquí hay un recipiente, es el recipiente del asco y huele muy feo, ¿Cuánto crees que deba de echar a la ensalada?



- *Mario dice que eso no se ve bien, y piensa que no es buena idea agregarlo a la ensalada. ¿Qué tal y hace daño cuando lo coman?*

Pero si está aquí, es porque es parte de los ingredientes de la ensalada de las emociones.

Sólo agrégale unas gotitas de desagrado.

Continúa buscando ingredientes.

4. Creciendo juntos Empatía.

<https://www.youtube.com/watch?v=YbYBp9VCQWU&feature=youtu.be&t=763>

Este ingrediente hace que salgan las lágrimas. ¿Qué ingrediente es? el corazón se siente tan chiquito que duele.

¿Pudiste identificar qué emoción es? Exacto, es la tristeza, cuando estás triste no quieres hacer nada, a veces sientes que no puedes respirar, como si algo apretara tu pecho y te dejara sin fuerzas.



¿Cuánto le tienes que echar a la ensalada? Sí, solo un poco, no querrás que salgan las lágrimas por recordar cosas tristes.

¿Qué cosas te pueden poner tristes? Tal vez que te regañen por algo que no hiciste o cuando nadie quiere jugar contigo.

Para minimizar este sentimiento, puedes dar o pedir un abrazo muy fuerte o decir cosas bonitas para que suban los ánimos y sentirse mejor.

Es momento de seguir buscando ingredientes.

5. Un elefante sobre ruedas.

https://youtu.be/tm_dRrmdzo

Sorpresa, ese es el ingrediente que falta. ¿Qué pasa cuando alguien te da una sorpresa?



Puedes sentirte como en pausa, congelado/a, y después de un rato reaccionas, en ese momento de pausa, tu cabeza empieza a pensar cómo vas a reaccionar ante la situación que te está ocurriendo.

- Lucia comenta: *Una vez, jugando, rompí el florero de mi mamá, justo cuando estaba terminando de limpiar, me di la vuelta y ¡vaya sorpresa! mi mamá estaba atrás de mí. Me quedé paralizada, se me fueron las palabras y me puse a llorar.*
- Ángel cuenta: *Una vez una maestra me entregó un diploma por mis buenas calificaciones. La verdad no me lo esperaba y me sorprendí tanto, que por un momento no me pude mover.*

Coloca dos cucharadas de sorpresa.

Mueve los ingredientes emocionales.

Observa el siguiente video que habla de las emociones y como se manifiestan en distintas partes del cuerpo.

6. #AprendeEnCasa II. 1º Primaria. Educ. Socioemocional. Estoy bien cuando... 12 de octubre 2020.

<https://youtu.be/lqR8DekQulU>

Es muy importante reconocer las emociones y no confundirlas.

¿Cómo reconocer esas emociones?

Observándote con paciencia. Tus emociones producen diferentes sensaciones que se ven reflejadas en tu cara, voz, cuerpo y conducta.

Como cuando estabas descubriendo los ingredientes de las emociones, cada una de estas emociones provoca diferentes sensaciones en tu cuerpo, en tu voz y hasta en tu forma de actuar.

El reto de hoy:

¿En qué parte del cuerpo sientes cada una de las emociones y por qué? puedes hacer un dibujo y pegar la carita de la emoción donde creas que está presente.

La ensalada de las emociones quedo muy rica porque es una mezcla de todas las emociones con la cantidad exacta y con el aderezo de la regulación. A pesar de las gotitas de asco que le pusiste.

Todas las emociones son necesarias para formar un maravilloso y excelente ser humano, como esta ensalada.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.