



MI EVIDENCIA

Área: TUTORÍA
Fecha: 28/05/2021

Soy consciente de mis emociones

Hoy vamos a identificar las emociones que sentimos ante diversas situaciones y cómo las expresa nuestro cuerpo.

Busca las palabras mágicas de las emociones.



A	D	S	O	P	A	C	E	N	Y	R	O
L	D	C	S	C	X	Z	C	C	W	Q	U
A	O	T	R	I	O	M	X	O	Y	M	C
L	C	E	N	Y	R	L	E	N	L	S	X
E	D	S	O	P	A	E	E	O	Z	E	Z
G	A	C	A	M	E	R	C	R	A	B	R
R	E	C	L	I	N	O	C	L	A	U	I
I	U	S	E	E	O	F	S	E	Z	P	O
A	P	E	G	D	J	S	C	E	N	Y	R
V	O	C	R	O	Q	S	S	O	T	R	I
S	T	R	I	S	T	E	Z	A	A	U	S
R	S	T	R	E	C	A	R	P	T	Y	H

Palabras mágicas escondidas:

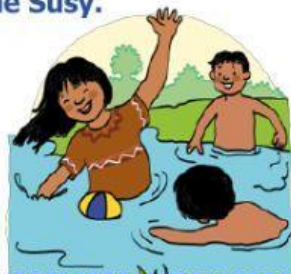
1) Alegría

2) Tristeza

3) Cólera

4) Miedo

Seguro te gustó el juego de encontrar palabras mágicas, ¡vamos, estás empezando! Pon atención a las imágenes de Susy.



Marca las emociones que expresa Susy

Enojo



Alegría

Tristeza

Miedo

Ahora que has identificado las emociones que expresa Susy, ya estás lista o listo para responder la siguiente pregunta

¿Cómo te has dado cuenta de las emociones que experimenta Susy?



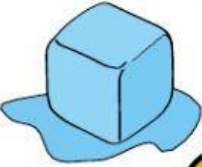
¡Nos conectamos con nuestro cuerpo y nuestras emociones!

A continuación, realizarás un ejercicio para darte cuenta de lo que siente tu cuerpo. Sigue los pasos:



1. Busca un lugar cómodo y tranquilo.
2. Pon atención al video "Mi espacio de conexión". Para verlo, ingresa a la sección "Recursos". Si tienes alguna dificultad para escuchar, pide la ayuda de un familiar para que te guíe según se indica en el video.
3. Luego, dialoga con un familiar sobre las sensaciones que sintió tu cuerpo.





Después de ver el video enviado por tu profesor o profesora responde:



¿Qué pasó con tu cuerpo cuando eras un cubito de hielo?



¿Qué pasó con tu cuerpo cuando salió el sol?



¡Con mi cuerpo descubro mis emociones!

Ahora, te invito a conocer cómo se expresa tu cuerpo cuando siente distintas emociones. Pon atención a cómo expresa Maura la cólera.



Cuando Maura siente cólera



Grita, siente que su cuerpo se pone tenso, respira más rápido y le da ganas de tirar las cosas.

Qué expresa tu cuerpo cuando...

Las personas expresamos nuestras emociones de distintas maneras. Observa cómo estas niñas y este niño expresan sus emociones.

Estás alegre



Sientes enojo



Estás triste



Sientes miedo



Ahora, escribe o dibuja cómo tu cuerpo expresa esas emociones.

Estás alegre

Sientes enojo

Estás triste

Sientes miedo

Responde:

¿Qué has descubierto de tu cuerpo y de las emociones?

¿Cómo te has sentido realizando esta actividad?



Las emociones no son buenas ni malas, todas las personas las sentimos. De acuerdo con la emoción, sentimos cambios en nuestro cuerpo. Por ejemplo, si estoy enojada o enojado, la respiración se acelera, los músculos se tensan, el ceño se frunce, entre otros. Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, este nos da una señal de que algo ocurre. En la medida en que puedas ir reconociendo cómo tu cuerpo expresa emociones, te será más fácil regularlas.

REFLEXIONO SOBRE MIS APRENDIZAJES

Marco con una X , según mis avances.			
¿Qué aprendí?	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé los ejercicios para darme cuenta de lo que siente mi cuerpo.			
Comprendí que las emociones las expresa mi cuerpo			

¡Nos vemos en la próxima actividad!

