MI EVIDENCIA

Área: Tutoría
Fecha: 13/08/2021

Yo cuido mi bienestar

Hoy vamos a identificar comportamientos que contribuyen a nuestro bienestar físico, emocional y social.

Lee con atención lo que nos cuentan las niñas y los niños de las imágenes

¡Hola! Soy Mónica. Es mi hora de estudio. Ya alisté todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré **con alegría**!

¿Cómo se beneficia Mónica al empezar a estudiar con alegría?

¡Hola! Me llamo Juan. Mi abuelito siempre me recomienda **comer frutas**.

¿Cómo se beneficia Juan al comer frutas?

¡Hola! Soy Pablo. En mi familia, cuando tenemos algún problema, nos reunimos y **dialogamos hasta llegar a un acuerdo.**

¿Cómo se benefician Pablo y su familia al ponerse de acuerdo dialogando?

¡Tener en cuenta!

¿Sabías que...?

Todas las personas necesitamos cuidar nuestro...

- bienestar **físico** (nuestro cuerpo),
- bienestar **emocional** (regular nuestras emociones),
- bienestar **social** (nuestra relación con los demás).

Relaciona lo que dicen la niña y los niños con los recuadros de la derecha, según corresponda al bienestar físico, emocional o social:

LIVEWORKSHEETS

¡Muy bien! Ahora, conoce la historia de Elio:

¡Hola! Soy Elio. **Antes, discutía mucho con mis hermanos**. Cuando ellos tomaban mis cosas sin mi permiso, me enojaba fácilmente y gritaba, además, me quejaba con mi mamá y **terminaba muy resentido con ellos**. Tanto enojo sentía que hasta **me dolía la cabeza** de renegar.

Ahora, con las estrategias que conocí en "Aprendo en casa", sé regular mis emociones. Cuando me enojo, por ejemplo, respiro profundamente y trato de tranquilizarme. Así siento que **mi cuerpo se relaja y ya no me duele la cabeza**. Ya más calmado, hablo con mis hermanitos sobre cómo evitar estas situaciones.

He notado que **cada vez nos llevamos mejor**. Ahora jugamos más que antes. No he dejado de enojarme, pero intento expresarlo de la mejor manera y busco dialogar cuando me siento más calmado. Mis hermanitos y yo hemos aprendido a encontrar una solución entre todos, y **eso me hace sentir muy bien**.

Analiza el comportamiento de Elio: Completa el siguiente cuadro a partir de tu reflexión sobre la historia de Elio: ¿cómo se afectaba su bienestar antes y cómo es ahora que ya aprendió a regular y expresar mejor sus emociones?

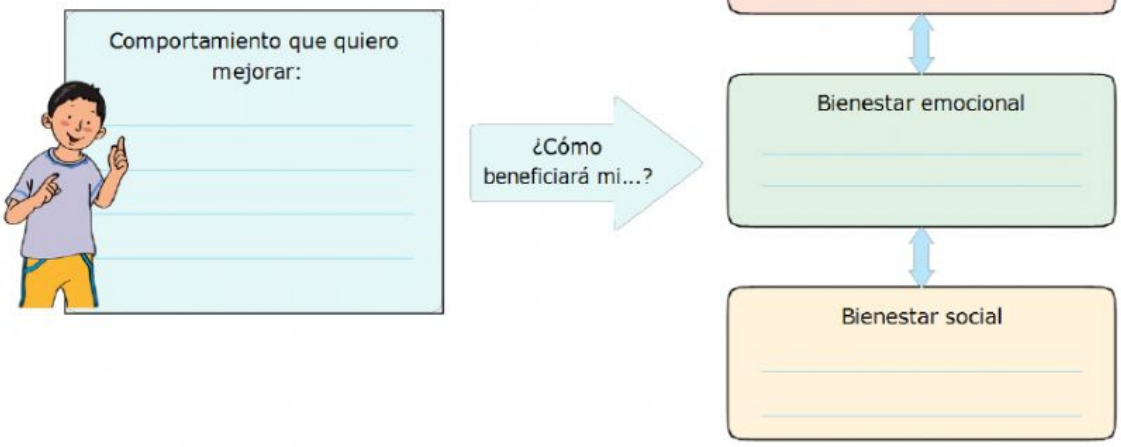
¿Cómo afecta su bienestar?	ANTES, cuando se enojaba...	AHORA, cuando se enoja...
A nivel físico		
A nivel emocional		
A nivel social		

LIVEWORKSHEETS

En las imágenes podemos ver cómo las niñas y los niños están disfrutando del juego de la pelota y de un baile típico (**bienestar emocional**), mientras ejercitan sus cuerpos (**bienestar físico**) y fortalecen lazos de amistad (**bienestar social**).

Y tú, ¿qué comportamientos pones en práctica para cuidar tu bienestar?

Identifica un comportamiento que te gustaría mejorar para favorecer tu bienestar físico.



Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Leí las situaciones presentadas sobre comportamientos.			
Escribí el comportamiento que deseo mejorar.			

LIVEWORKSHEETS