



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:



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

Bienestar físico



¡Hola! Soy Juan. Mi abuelito siempre me recomienda comer frutas.

Bienestar emocional




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

Bienestar social



¡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		



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.



Comportamiento que quiero mejorar:

¿Cómo beneficiará mi...?

Bienestar físico

Bienestar emocional

Bienestar social

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.			