

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N 06: Nos preparamos para afrontar los fenómenos naturales

## Tutoría

### Yo cuido mi bienestar

#### Nuestro Propósito

Identificaremos comportamientos que contribuyen al bienestar físico, emocional y social.



1. Lee con atención lo que nos cuentan las niñas y los niños de las imágenes. Luego, reflexiona y responde la pregunta planteada a continuación:



¡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?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#### ¿Sabías que...?

Todas las personas necesitamos cuidar nuestro...

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

2. 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 alisté todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré con alegría!

Bienestar social

3. ¡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**.

4. 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	_____	_____

Todas y todos podemos adoptar diversos comportamientos que contribuyan a nuestro bienestar físico, emocional y social. Cuando estos comportamientos se relacionan entre sí, hacen que nos sintamos bien y podamos transmitir buenos sentimientos a las personas que forman parte de nuestro entorno.

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?

5. Identifica un comportamiento que te gustaría mejorar para favorecer tu bienestar físico, emocional y social. Escríbelo en los recuadros.

Comportamiento que quiero mejorar:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Bienestar físico  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Bienestar emocional  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Bienestar social  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



6. Dialoga con tu profesora o profesor

Comparte con tu profesora o profesor algunos comportamientos que consideras te permiten sentirte bien física, emocional y socialmente, y dialoguen sobre ellos, así como de otras reflexiones que te hayan surgido durante el desarrollo de la actividad.

**COMPARTIMOS EN FAMILIA**

7. Invita a tu familia a disfrutar de una actividad que les permita fortalecer su bienestar.

- Para ello, pongan en práctica el ejercicio de conciencia plena llamado "Viento en el bosque".
- Luego conversen sobre cómo se sintieron al practicarlo y cómo beneficia a su bienestar físico, emocional y social. También dialoguen sobre qué otros comportamientos practicarán para sentirse bien consigo mismos y con los demás.



Una familia que se apoya y cuida el bienestar de sus integrantes, fortalece sus capacidades para el logro de sus metas individuales y familiares.



**EVALÚA TUS APRENDIZAJES**



CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
Identifiqué diversos comportamientos que contribuyen a su bienestar físico, emocional y social			
Reconocí estrategias para regular ciertos comportamientos.			
Organice un esquema con comportamientos que deseo mejorar.			