



"Reconocemos y dialogamos sobre nuestras emociones y sentimientos"

**META** →

Identifica y reflexiona sobre sus emociones y sentimientos que tuvieron en este tiempo de pandemia.

1. Busca las palabras de las emociones en la sopa de letras:

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 escondidas:

1) Alegría



2) Tristeza



3) Cólera



4) Miedo



2. Pon atención a las imágenes de Susy, y marca las emociones que expresa.

Alegría

Miedo



Tristeza

Enojo



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

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

Respuesta:

3. A continuación, lee como se sintió Anita el año pasado.



Mi abuelita se dio cuenta cuando me sentí enojada porque este año tampoco podré ver a mis amigas y amigos del colegio, me habló dulcemente y me dijo que hablaría con mi mamá para hacer una llamada grupal, ¡qué linda es mi abue!

Marca la emoción que sentía Anita el año pasado







**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.

### Ahora te toca a ti.

**Cuéntame ¿Cómo te sentiste en estos dos años que estuvimos encerrados por causa de la pandemia? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

.....

.....

**En este tiempo hemos experimentados muchas emociones, ahora vamos a recordar momentos que te hicieron sentir feliz y elige una de ellas.**

**En una hoja dibuja el momento que elegiste y cuenta que sucedió.**

**Invita a tus familiares a jugar Adivina cómo me siento hoy. Cada integrante de la familia explica con mímicas o señas una situación que le ha ocurrido y cómo se sintió, por ejemplo, recibir una buena noticia, pelear con un amigo, escuchar un ruido extraño, etc. Los demás tratarán de adivinar cómo se siente la persona que explica la situación.**



### REFLEXIONO SOBRE MIS APRENDIZAJES

1. Piensa y responde:

¿Cómo te has sentido al realizar esta actividad? .....

2. Ahora te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Para hacerlo completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué necesito mejorar?
❖ Identifica y describe sus emociones y sentimientos.			
❖ Reconoce como expresar sus emociones.			

*¡Felicitaciones! ¡Has logrado superar el propósito del día de hoy!*