



Guía de Aprendizaje Religión y Orientación
3° Año Básico
Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende y Alicia Pons

OA 2	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás. pena, rabia, miedo, alegría y distinguir diversas formas de expresarlas.
Objetivo de la semana	reconocer estrategias de manejo emocional a través de la rueda de las opciones.
SEMANA 27	Del 19 al 23 de octubre

¡Vamos a cuidar nuestras emociones!

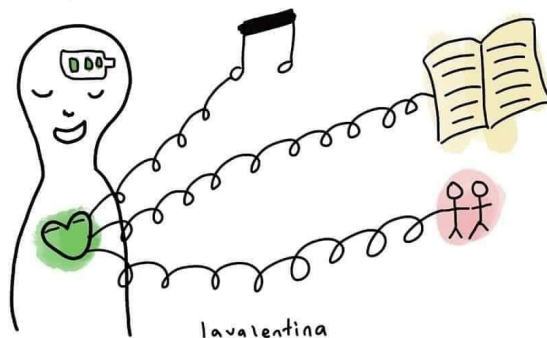
Te invito a que veas el siguiente video titulado “El cerebro en la palma de la mano” haciendo click en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=9r7w4rO2mS4&feature=emb_logo



Como te habrás dado cuenta, nuestro cerebro necesita que pongamos atención a nuestras EMOCIONES, para que nuestra parte animal se sienta atendida y cuidada.

cuida tus emociones
como cuidas la batería
de tu celular.
Reconéctate con lo que
amas y te hace bien



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl

ACTIVIDAD

¡Hoy confeccionaremos una ruleta de las opciones!



El paso previo a la empatía...



La rueda de opciones

Marisa Moya, entrenadora de Disciplina Positiva
marisamoyadp@gmail.com

MATERIALES:

- 1 broche tipo mariposa
- Cartón forrado (papel reciclado) del porte de un cuaderno
- Círculo de hoja de block del porte de un plato para pan
- Marcadores, lápices de colores, regla

INSTRUCCIONES:

- Divide el círculo en 8 partes iguales. Dibuja y pinta en cada sección una estrategia para regular tus emociones (que te haya servido o pienses que te puede servir).
- Utiliza el broche para unir el círculo al cartón y ¡ya está!
- Puedes usarla cada vez que lo quieras, verás que será un buen aliado con tus emociones.

RECUERDA:

Tener conciencia de las emociones y saber regularlas en el día a día son aspectos totalmente necesarios. Gracias a ello, desarrollaremos una serie de competencias y habilidades que nos ayudarán a favorecer tanto el bienestar personal como el de los demás.

Recuerda enviar tu tarea al correo mayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl