



**Guía de Aprendizaje Religión y Orientación**  
**4° Año Básico**  
**Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende y Alicia Pons**

<b>OA 2</b>	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás. pena, rabia, miedo, alegría y distinguir diversas formas de expresarlas.
<b>Objetivo de la semana</b>	distinguir diversas formas de expresar las emociones
<b>SEMANA 23</b>	<b>Del 21 de septiembre al 25 de septiembre</b>



Desde ahora en adelante, todas las guías se realizarán en nuestras clases online, por lo tanto, si vas a asistir HARÁS ESTA GUÍA CONMIGO.

Pero si por alguna razón no puedes asistir, debes realizarla en tu hogar y enviar la guía a mi correo para que yo pueda retroalimentarte.



# ¿Cómo expresar mis emociones de forma apropiada?



No quiero dormir sola en mi pieza



¡Quiero ese juguete!



¡No voy a hacer tareas!

Siempre me retan



Qué bien, mi cumpleaños

No me gusta estar aquí



Huele mal



Voy de excursión



No me gusta ese juego



## Aprender a expresar mis emociones con Lobo



Lobo, es un amigo que viene a ayudarte para que expreses sanamente tus emociones.

Lobo ¿qué podemos hacer cuando sentimos una emoción muy fuerte?

PIENSA:

¿qué necesito? ¿qué siento



Cuando ya lo sepas, **HABLA**: “YO estoy enojado”, “YO me siento triste”, “YO estoy asustado”.

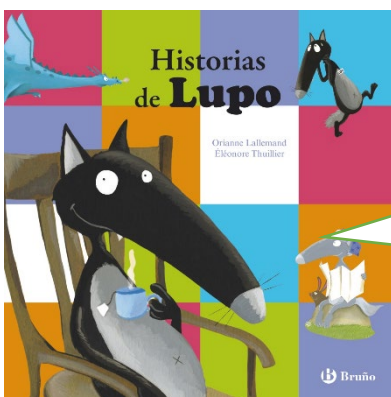


Di qué necesitas: “**NECESITO** cariño”, “**NECESITO** que me escuchen”, “**NECESITO** estar solo”, “**NECESITO** que me digan que lo hago bien”.



Estas necesidades se las puedes pedir a tus padres, profesores, abuelos, y cuando las dices es más fácil para ellos entender.

Esto nos ayuda a sentirnos amados, seguros y tomados en cuenta.



Ahora me ves calmado, pero he tenido días muy malos. Ahora te contaré mis secretos...

Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

¿Qué más hace Lobo cuando siente una emoción muy fuerte?



Y cuando Lobo está ENOJADO....



Se echa agua y siente la frescura y delicia del precioso líquido



Escribe, dibuja o raya una hoja dejando salir todo. Después se bota a la basura Camina, hace un ejercicio, se relaja



Presta atención a su respiración haciéndolo profundo y lentamente.

A todos nos pasa, no solamente a mi  
Y tú ¿cómo expresas tus emociones?



Aquí te dejo un video sobre el enfado:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=157&v=7Krw5hSsFxo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=157&v=7Krw5hSsFxo&feature=emb_logo)



Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)



## Actividad

### ¿Te animas a hacer una botella de la calma?

Resultan muy útiles para la concentración ya que te dejas llevar por la inesperada y llamativa actividad que se da en su interior.

Este sencillo material puede producir una sensación de calma, favoreciendo la atención en los pequeños objetos que se mueven dentro.



Las opciones para realizar estas botellas son infinitas, tanto como los componentes a añadir en ellas. La idea es usar una diversidad de colores llamativos.

#### Materiales:

- Una botella de plástico tamaño mediano
- Escarpa, lentejuelas, mostacillas, botones, pompones, u otros objetos pequeños y llamativos.
- Agua



#### Instrucciones:

Incorpora todos los elementos dentro de la botella (un poquito de cada elemento), llena la botella con agua, cuida que quede bien cerrada y agita bien fuerte. ¡Listo!

**Recuerda: está muy bien sentir emociones, cuando son muy intensas y te hacen sentir muy mal piensa por qué estás así y habla con tu familia sobre lo que necesitas.**