

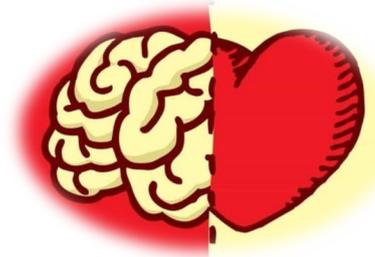


OA 2	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás. pena, rabia, miedo, alegría y distinguir diversas formas de expresarlas.
Objetivo de la semana	Reconocer estrategias de manejo de emociones mediante confección de ruleta.
SEMANA 25	Del 05 al 09 de octubre de 2020

¿SE PUEDEN REGULAR LAS EMOCIONES?

¿o las emociones nos dominan a nosotros?

¿recuerdas las técnicas estudiadas la clase pasada?



A menudo, muchos de nuestros problemas cotidianos se encuentran afectados por fallos en la regulación emocional, teniendo consecuencias tanto personales como sociales. Una mala contestación, un impulso repentino, la incomprensión hacia los sentimientos de otra persona o simplemente, ignorar lo que nos han dicho. De algún modo, cada experiencia que vivimos está impregnada de una atmósfera emocional que no podemos olvidar, sobre todo, si queremos ser felices y construir vínculos sanos.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer para gestionar nuestras emociones?

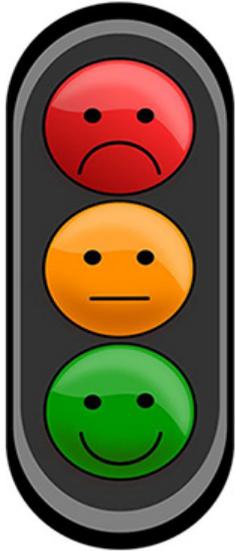
1

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



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

2



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com

3

RUEDA DEL CONTROL DE ENOJO

Hablar sobre cómo me siento

Tomarme unos minutos a solas

Dibujar

Saltar

Hacer 3 respiraciones profundas

Contar hasta 10



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

ACTIVIDAD

¡Hoy confeccionaremos una ruleta de las opciones!

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 nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl