

3.<sup>er</sup> grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO  
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



# 1. Nos conocemos y regulamos nuestras emociones para lograr nuestras metas

3.<sup>er</sup> grado

Cada día que empieza viene con nuevas e interesantes oportunidades para aprender. En cada una de las acciones de la vida diaria, vamos tomando decisiones. Por ejemplo, cómo me organizaré para poder estudiar, qué hacer si tengo una dificultad para resolver una tarea, etc. Por ello, necesito conocerme, identificar mis emociones para aprender a regularlas, y asegurarme de que las decisiones que voy tomando son a partir de la reflexión. Si tomo las decisiones adecuadas, podré cumplir mis metas.

## EL RETO SERÁ:

¿Qué puedo hacer para conocerme y conocer a los demás?  
¿Cómo puedo identificar y manejar mis emociones?  
¿Cuáles son mis metas y cómo las puedo lograr?

## ¿QUÉ APRENDERÉ?

Aprenderé a identificar y regular mis emociones, utilizando diversas estrategias, lo que me permitirá lograr mis metas.



## ¿CÓMO LO LOGRAREMOS?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Reconocer mis características personales que me hacen única o único.
- Identificar mis emociones y conocer estrategias para que las pueda regular y expresarlas de la mejor manera.
- Usar algunas estrategias para regular mis emociones.
- Identificar la importancia de tomar decisiones para lograr mis metas.



## ¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar un cartel con mis metas.

¡Te invitamos a desarrollar las siguientes actividades!

# ACTIVIDAD 1 Soy una persona única y valiosa



¡Empecemos!

- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

**Reconocer mis características personales que me hacen única o único.**

¡Te invitamos a realizar una aventura, conocerás a una persona única y valiosa! Anímate a descubrir quién es...



## ESCRIBO MI NOMBRE



Ahora, **pienso** y **respondo**:

1. ¿Quién me puso mi nombre?.....
2. ¿Cómo me gusta que me llamen?.....
3. ¿Me gusta mi nombre? ¿Por qué?.....

*Por nuestro nombre nos llaman, nos ubican, nos reconocen.  
Tu nombre es importante y especial.*

- **Observo** con atención las imágenes y **leo** lo que dicen Katy y Rodrigo.

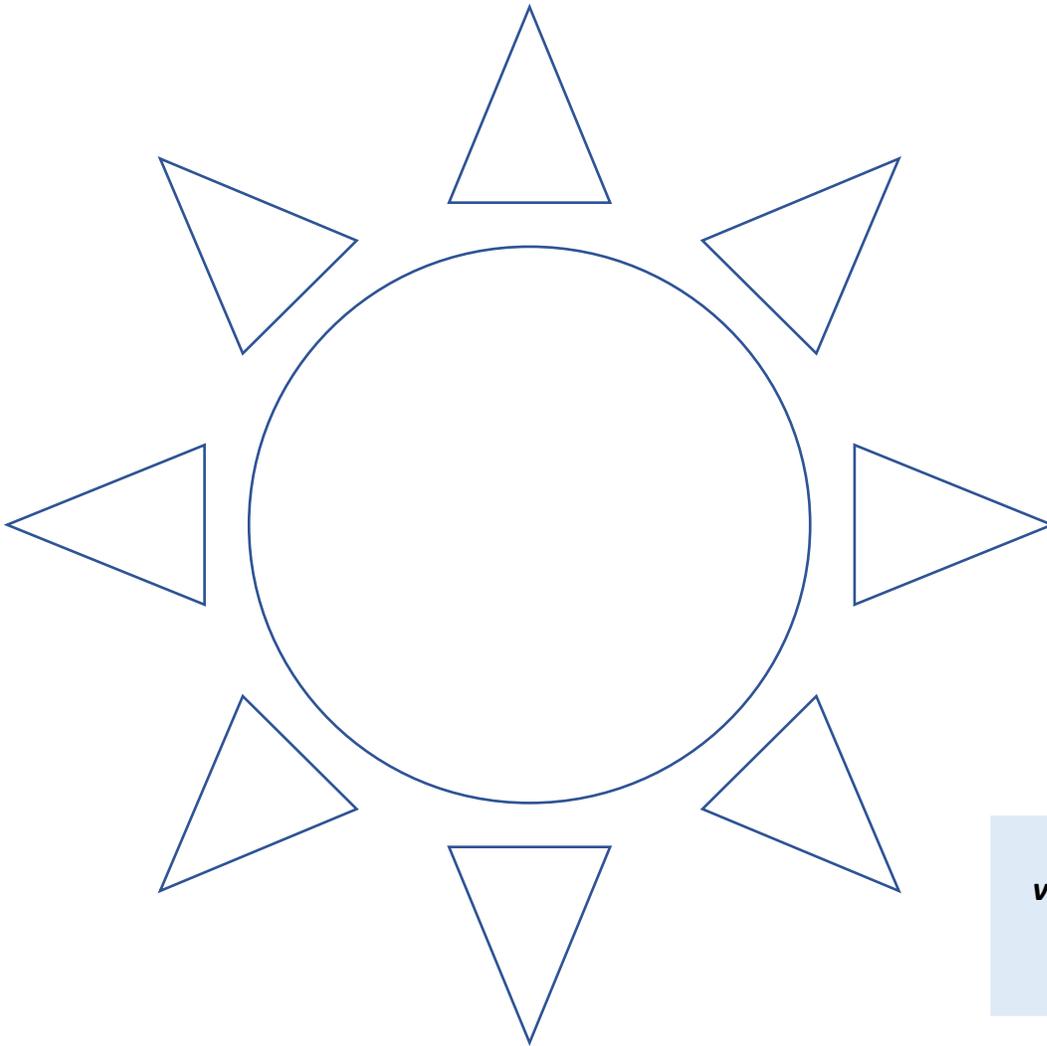
Yo me llamo Katy. Soy alta y alegre. Me gusta correr.



Yo me llamo Rodrigo. Tengo el cabello ondulado. Soy amistoso. Me gusta pintar.



- Ahora, **pienso** en mis características o cualidades, y las **escribo** o **dibujo** en cada uno de los rayitos del sol. **Escribo** mi nombre en el círculo y, luego, lo pinto.



*“Mira tu sol y  
verás lo valiosa  
o valioso  
que eres”.*

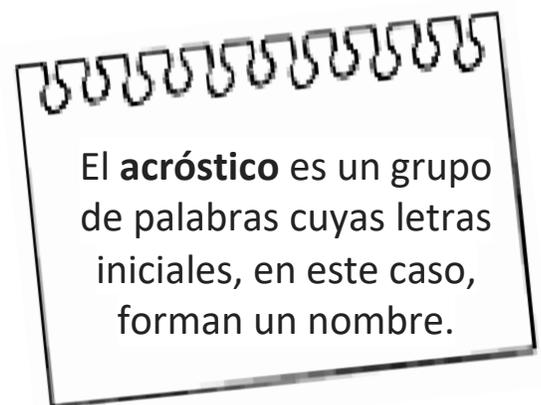
Observo el **ACRÓSTICO** que hizo ADA con su nombre:



**A**migable

**D**elgada

**A**legre



El **acróstico** es un grupo de palabras cuyas letras iniciales, en este caso, forman un nombre.

Hago un acróstico con mi nombre.

## Mi acróstico

### Recuerda...

Tú eres una persona única, especial y valiosa. ¡No lo olvides!

- Conociéndome un poco más.

Me **dibujo** o **pego** mi foto. Luego, **completo** las oraciones:



Mi nombre es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que hago bien es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mis características físicas son \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que me gusta hacer es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algunas de mis cualidades son \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que no me gusta es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Leo lo que Kelly escribió sobre sí misma:



**Me llamo Kelly.** Yo soy una niña alegre y juguetona. Tengo el cabello largo y de color negro. Me gusta jugar con mis mascotas y ayudar a mis hermanos en las tareas de la casa. No me gusta que me pongan apodosos y que agarren mis juguetes sin permiso. Soy estudiosa y le doy cariño a mis mascotas.

Ahora, me toca a mí. **Pienso y escribo:**



**Yo soy**



**Comparto lo que aprendí.**

**Comparto** con mi familia lo que escribí sobre mí.

**Sabías que...**

Todas las personas somos diferentes, eso nos hace únicas y valiosas. No hay otra persona igual a ti o igual a mí. Pensamos, sentimos y hacemos las cosas de manera única.



**ACTIVIDAD 2**

**Identifico mis emociones**



**¡Empecemos!**

- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta

**Identificar mis emociones y conocer estrategias para que las pueda regular y expresarlas de la mejor manera.**

**¡Te invitamos a realizar un viaje hacia el mundo de las emociones!**

- **Observo** a Josué y **respondo**.



¿Qué le pasó a Josué?

---

¿Cómo se siente?

---



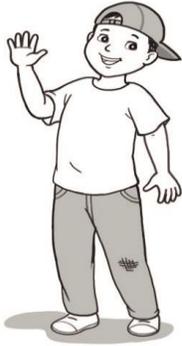
---

**Pienso y respondo** en qué situaciones siento alegría, miedo, tristeza o enojo.

<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Siento alegría cuando...</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Dibujo mi cara cuando estoy alegre.</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Siento miedo cuando...</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Dibujo mi cara cuando siento miedo.</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Siento tristeza cuando...</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Dibujo mi cara cuando estoy triste.</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Siento enojo cuando...</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Dibujo mi cara cuando estoy enojada o enojado.</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px; width: 95%;"></div>

**¡Muy bien, ya conozco más sobre las emociones! ¡A seguir adelante!**

**Pienso y respondo:**



¿Todas las emociones se expresan de la misma manera?  
 .....  
 ¿Por qué? .....  
 .....  
 .....

**Sabías que...**

Las emociones son formas de sentir o de reaccionar ante diferentes situaciones que se presentan en el día a día. Todas las personas sentimos emociones. Estas no son buenas ni malas, pero debemos aprender a identificarlas para poder expresarlas de manera adecuada.



- **Observo** atentamente las figuras. Luego **leo** lo siguiente:

**Respondo** la siguiente pregunta. **Pinto** o **marco** uno o más de los círculos de las respuestas que me parecen.



**¿Cómo sabe Mario que Luis está preocupado, si nadie se lo dijo?**

- |                        |                       |                          |                       |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| Por su cara            | <input type="radio"/> | Por la forma de sentarse | <input type="radio"/> |
| Por las cosas que dice | <input type="radio"/> | Por sus ojos             | <input type="radio"/> |
| Por su voz             | <input type="radio"/> | Por lo que hace          | <input type="radio"/> |
| Por su peinado         | <input type="radio"/> | Por la ropa que se pone  | <input type="radio"/> |

**Pienso y respondo:**

¿Cómo me doy cuenta de que una persona está preocupada? ¿Cómo lo expresa?

.....

¿Cómo me doy cuenta de que una persona está triste? ¿Cómo lo expresa?

.....

¿Cómo me doy cuenta de que una persona está molesta? ¿Cómo lo expresa?.....

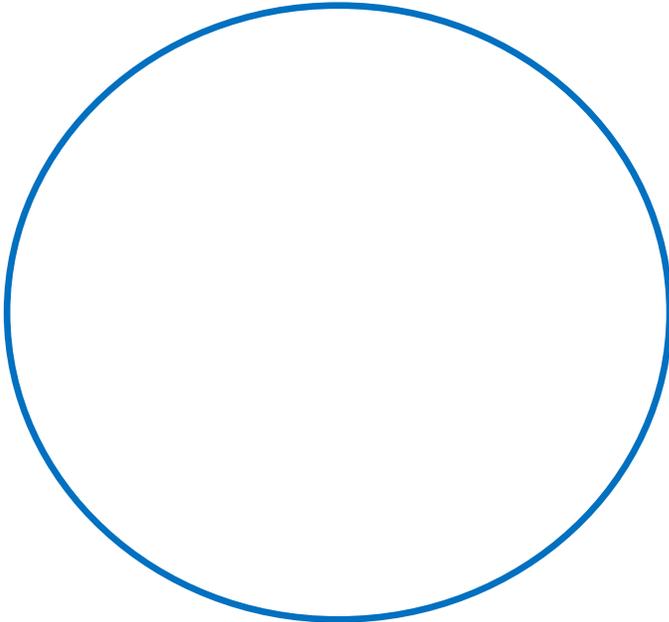
.....

¿Cómo me doy cuenta de que una persona se siente alegre? ¿Cómo lo expresa?.....

.....



Dibujo a mi mamá o papá con la cara que más me gusta ver en ella o él:



**Respondo:**

- ¿Cómo se llama mi mamá o papá?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Qué emoción expresa mi mamá o papá?

\_\_\_\_\_

- ¿Me gusta ver de esa manera a mi mamá o papá? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Comparto lo que aprendí.**

En casa, **comparto** con mi familia lo que aprendí sobre las emociones.



Las personas expresamos de distintas formas cómo nos sentimos. Nosotros podemos darnos cuenta de cómo nos sentimos o cómo se sienten los demás, si estamos atentas o atentos a sus expresiones y si sabemos reconocer sus emociones según la forma cómo se comportan.

### ACTIVIDAD 3 Aprendo a regular mis emociones



¡Empecemos!

- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

**Usar algunas estrategias para regular mis emociones.**

- **Observo** atentamente las imágenes y **respondo**.



¿Qué piensa Carmen?.....

¿Qué emoción expresa?.....

¿Será una emoción agradable o desagradable?.....

¿Qué podría hacer Carmen para regular su enojo?.....

- **Observo** lo que hacen la niña y el niño para regular la emoción del enojo o cólera.



Ahora, **voy a realizar** el siguiente ejercicio de respiración para aprender a relajarme y sentirme mejor. Me ayudará a controlar mis emociones cuando lo necesite.

 <p>1. Tomo aire por la nariz (inhalo).</p>	 <p>2. Elimino aire por la boca (exhalo).</p>
<p>3. Tomo aire por la nariz (inhalo).</p> 	<p>4. Elimino aire por la boca (exhalo).</p> 

**Busco** un lugar cómodo y tranquilo en casa, y **realizo** el ejercicio de respiración varias veces. ¡Ánimo, sí puedo!

Luego, **respondo**:

¿Qué cambios siento en mi cuerpo cuando respiro? .....

.....

¿Me ayudará a sentirme mejor cuando me enojo o molesto? ¿Cómo me doy cuenta?

.....

.....



**Comparto lo que aprendí.**

En casa, **comparto** lo que aprendí e **invito** a mi familia a realizar los ejercicios de respiración.



**Practicar los ejercicios de respiración nos ayudará a sentirnos mejor, nos dará calma y relajará.**

**ACTIVIDAD 4**

**Mis decisiones son importantes para lograr mis metas**



**¡Empecemos!**

- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

**Identificar la importancia de tomar decisiones para lograr mis metas.**

**Leo** atentamente la historia.



Una vez, Silvia y Carmen, su hermana mayor, se quedaron solas en casa. Ese día, Carmen cocinó algo que a su hermana no le gustaba. Entonces Silvia, alzando la voz, dijo:  
—¡A mí no me gusta eso!  
Miró el plato, lo empujó y cayó al suelo.

**Pienso y respondo:**



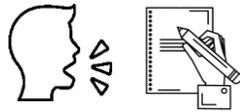
- ¿Qué emoción sintió Silvia?.....
- ¿Influyó la emoción de Silvia en su decisión? ¿Cómo?.....
- ¿Cómo se habrá sentido la hermana de Silvia?.....
- .....
- ¿Cuál fue la consecuencia de la forma de actuar de Silvia?.....
- .....

- Ahora, **conozco** lo que le pasa a Pedro y le ayudo a tomar una decisión.



Pedro tiene 8 años. Es un niño muy alegre, responsable y le gusta jugar. Su primo Joel le dice que es divertido hacer travesuras y cosas emocionantes.  
A Joel le parece una buena idea jugar toda la mañana, e invita a Pedro a pasarla bien.  
Pedro se entusiasma mucho con la idea, pero recuerda y le dice que se ha propuesto realizar, en la mañana, sus actividades escolares y que no puede jugar. Joel le insiste y le dice que luego las realice. Además, le recuerda que su papá se irá a trabajar, y no se dará cuenta. ¿Qué decisión tomará Pedro?

Pienso y respondo:



<b>1. ¿Qué le propone Joel a su primo Pedro?</b>
<b>2. ¿Qué sienten y piensa Pedro ante la propuesta de Joel? Explica.</b>
<b>3. ¿Cuál es la meta de Pedro? ¿Qué pasaría si hiciera lo que dice Joel?</b>
<b>4. ¿Qué decisión tomarías tú si fueras Pedro? ¿Por qué?</b>

Pienso en mí misma o en mí mismo y planteó una meta personal.

**“MI META PERSONAL”**

.....

<b>¿Qué necesito para cumplir mi meta?</b>	
<b>¿Qué valores necesitaré?</b>	
<b>¿Cuáles serían los pasos que debo seguir?</b>	Primero:  Segundo:  Tercero:
<b>¿Cómo me veo luego de lograr mi meta?</b>	

**Mis reflexiones finales**

¿Qué aprendí de mí misma o de mí mismo?

¿Cómo aprendí a regular mis emociones?

¿Para qué me sirve en la vida diaria conocer más sobre mí, regular mis emociones y plantearme metas?