



Refuerzo escolar

Escribimos recomendaciones para ayudar a manejar las emociones

Nombre:

Sección:



¿Qué aprenderé?

Aprenderé a escribir un texto con recomendaciones para manejar las emociones y compartirlo con otras personas.



¿Qué debo tener en cuenta para lograrlo?

Es necesario reconocer nuestras emociones para poder manejarlas de manera adecuada y escribir sobre ellas. Previamente, debo planificar la escritura, leer las preguntas e indicaciones que nos dan y tener en cuenta quiénes van a leer estas recomendaciones; luego, escribir mis ideas, revisar y mejorar el texto.



¿Cómo lo haré?

Lee detenidamente lo que harás para lograr tus aprendizajes.


	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Lo que voy a aprender	Escribiré con ayuda una ficha con recomendaciones considerando el destinatario y tema, de acuerdo al propósito comunicativo.	Escribiré una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia.	Escribiré una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia y fuentes complementarias.	Escribiré una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia y fuentes complementarias.



	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Lo que voy a aprender	Desarrollaré las ideas con relación al manejo de las emociones incorporando vocabulario familiar.	Organizaré las ideas sobre las emociones estableciendo relaciones mediante algunos conectores e incorporando vocabulario de uso frecuente.	Organizaré las ideas sobre las emociones estableciendo relaciones lógicas mediante conectores e incorporando vocabulario variado.	Organizaré las ideas en oraciones y párrafos estableciendo relaciones lógicas mediante conectores e incorporando vocabulario variado.
	Usaré las mayúsculas al inicio de las ideas y el punto al final.	Usaré las mayúsculas al inicio de las ideas y el punto al final.	Usaré el punto seguido para darle sentido al texto cuando exprese mis emociones.	Usaré el punto seguido para darle sentido al texto cuando exprese mis emociones e incorporaré recursos textuales, como el tamaño de la letra.
	Revisaré mi texto con ayuda de mi docente para determinar si se ajusta al propósito y destinatario.	Revisaré mi texto para determinar si se ajusta al propósito y destinatario.	Reflexionaré sobre mi texto revisando si se ajusta al destinatario, propósito y tema.	Reflexionaré sobre mi texto revisando si el contenido se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual.
		Revisaré el uso de los recursos ortográficos empleados (punto final y mayúsculas).	Revisaré la coherencia entre las ideas y el uso de los recursos ortográficos empleados.	Revisaré la coherencia entre las ideas y el uso de los recursos ortográficos empleados.


Antes de realizar las actividades, recordemos lo que aprendimos al leer sobre las emociones.

1. Observa las imágenes y **dialoga** con tu compañera, compañero o la persona que te acompaña; luego, **responde** las preguntas.




- ¿Qué crees que puede estar pasando en la imagen?
- ¿Qué sentimientos y emociones muestran la niña y el niño?
- ¿Qué hacen las personas cuando están tristes?

- ¿Qué muestra la imagen?
- ¿Qué sentimientos y emociones muestran las niñas y los niños?
- ¿Qué sienten las personas cuando juegan?

- ¿Qué puede estar pasando en la imagen?
- ¿Por qué el niño le está gritando a la niña?
- ¿Cómo se estará sintiendo la niña?
- ¿Qué hacen las personas cuando se enojan?

- ¿Qué puede estar pasando en la imagen?
- ¿Qué le estará pasando al niño?
- ¿Cómo se sentirá y por qué estará así?
- ¿En qué situaciones sentimos miedo?



2. Cómo regular nuestras emociones. Si sintieras alguna de estas emociones, ¿qué harías?, ¿qué te ayudaría a sentirte mejor? **Escribe** tus respuestas debajo de cada emoción.

TRISTEZA	CÓLERA	MIEDO

Ahora que nos has compartido lo que te ayudaría a sentirte mejor frente a emociones como la tristeza, la cólera o el miedo, te invitamos a recordar lo que también se podría hacer frente a estas emociones.

3. Lee estos textos atentamente, sin ayuda o con el apoyo de otra persona.


Texto 1

¡Anímate! Practica alguna de estas formas para manejar emociones como la cólera y la tristeza

LA FLOR Y LA VELA

1		2	
Inhala por la nariz como si olieses una flor y sostén el aire contando hasta 3.		Exhala lentamente como si soplastes una vela contando hasta 3.	

SOPLAR BURBUJAS

	1	2	3
	Con ayuda de un familiar, prepara agua con jabón.	Sumerge en la mezcla un objeto hueco como un molde para galletas o un aro pequeño de alambre.	Luego, sopla hacia arriba varias veces. ¡Saldrán divertidas pompas de jabón!

Texto 2

Recomendaciones para regular las emociones

¿Cómo manejar la ira saludablemente?

- Reconoce lo que estás sintiendo y acéptalo.
- Adopta una actitud positiva y sé optimista.
- Date un espacio y aléjate de la persona con quien estás enojada o enojado.



¿Cómo manejar la **tristeza** de manera saludable?

- Conversa sobre lo que sientes y comunícalo con claridad.
- Pinta tu tristeza con el color que elijas.
- Escribe sobre lo que sentías antes de pintar y lo que ahora sientes.
- Busca un motivo por el cual alegrarte.



4. Reúnete con una compañera o un compañero y **dialoga** en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has practicado “la flor y la vela” o “soplar burbujas” para manejar emociones como la tristeza, la cólera o el miedo?
- ¿Cuál de las recomendaciones del texto 2 te gustaría poner en práctica para manejar la ira o la tristeza? ¿Y cuál de ellas te gustaría recomendar a otras u otros?

5. Ahora, **piensa** en qué recomendaciones te gustaría escribir para decirles a otras personas cómo se pueden regular las emociones. **Prepárate** para elaborar tu ficha de recomendaciones.

¡Es momento de escribir sobre el manejo de nuestras emociones!

Equipo 1

Te proponemos escribir una ficha con algunas recomendaciones para el manejo saludable de las emociones.

Antes de empezar a escribir

1. Recuerda lo que debe contener la ficha de recomendaciones. Para ello, **vuelve** al texto 2 y **relee** las fichas que recomiendan cómo manejar la ira y la tristeza. **Observa** e **identifica** la estructura de la ficha; por ejemplo, tiene:

¿Cómo manejar la **tristeza** de manera saludable?

- Conversa sobre lo que sientes y comunícalo con claridad.
- Pinta tu tristeza con el color que elijas.
- Escribe sobre lo que sentías antes de pintar y lo que ahora sientes.
- Busca un motivo por el cual alegrarte.



- Un título de la emoción sobre la que se va a escribir.
- Oraciones con consejos.
- Un dibujo que acompaña las recomendaciones.

Además, **recuerda** que debes usar las letras mayúsculas al inicio de cada oración y, al final, terminar con un punto.

Planifica lo que vas a escribir

2. Lee las preguntas y **anota** tus respuestas.



- ¿Para qué voy a escribir?
- ¿Quiénes leerán lo que escribo?
- ¿Qué ideas pondré?
- ¿Qué forma tendrá mi texto?

3. Luego, para tener más ideas sobre el tema, **piensa** en lo siguiente:

- ¿Qué situaciones te generan miedo, tristeza, ira u otras emociones?
- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste estas emociones?
- ¿Cómo podrías representar con imágenes lo que sentiste?

Anota estas ideas junto a las respuestas anteriores.

¡Listo, a redactar tu texto!

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. Escribe el nombre de la emoción que representa cada imagen y **elige** una sobre la cual vas a escribir. En el recuadro grande, **anota** las recomendaciones que le darías a la persona con quien vas a compartir tu ficha. Este será tu primer borrador.







5. Ahora, **escribe** la ficha con las recomendaciones que diste para el manejo de la emoción elegida y **haz** el dibujo que acompañará al texto.

Recomendaciones para manejar la _____

¿Qué puedes hacer cuando te sientes _____ ?

- _____
- _____
- _____
- _____

DIBUJO

Revisa lo que escribiste

6. **Lee** a tu profesora o profesor lo que escribiste, quien te ayudará a revisar y mejorar tu texto hasta lograr la versión final.

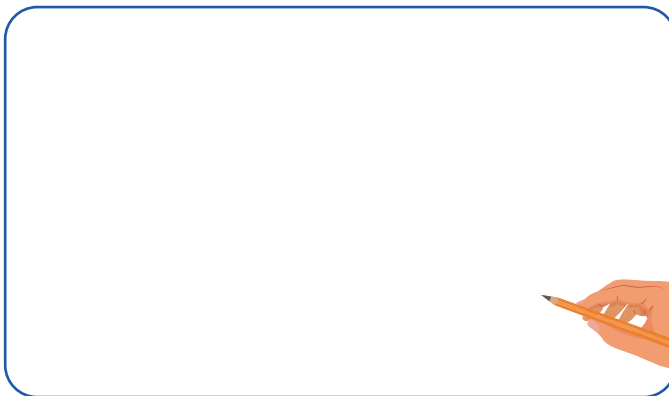


Recuerda que tu ficha debe tener:

- Título, recomendaciones y el dibujo que acompaña al texto.
- Letras mayúsculas al inicio de las oraciones.
- El punto al final de cada oración.

Revisa y reflexiona sobre el texto que escribiste

En la ficha de recomendaciones...	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿El título se relaciona con la emoción sobre la que escribí?			
¿Las recomendaciones se relacionan con el manejo de la emoción sobre la que escribí?			
¿El dibujo que acompaña las recomendaciones ayuda a comprender el texto?			
¿Escribí desde mi experiencia usando vocabulario familiar?			
¿Usé letras mayúsculas al inicio de cada oración y el punto al final?			
¿Revisé el texto con ayuda de mi docente con el fin de mejorarlo?			



Después de revisar y mejorar la ficha con ayuda de tu profesora o profesor, podrás compartirla con quien hayas decidido hacerlo.



Equipo 2

Te proponemos escribir una ficha con algunas recomendaciones para el manejo saludable de las emociones.

Antes de empezar a escribir

1. Recuerda lo que debe contener la ficha de recomendaciones. Para ello, **vuelve** al texto 2 y **relee** las fichas que recomiendan cómo manejar la ira y la tristeza. **Observa** e **identifica** la estructura de la ficha; por ejemplo, tiene:



¿Cómo manejar la tristeza de manera saludable?

- Conversa sobre lo que sientes y comunícalo con claridad.
- Pinta tu tristeza con el color que elijas.
- Escribe sobre lo que sentías antes de pintar y lo que ahora sientes.
- Busca un motivo por el cual alegrarte.

- Un título de la emoción sobre la que se va a escribir.
- Oraciones con consejos presentadas con viñetas.
- Un dibujo que representa las recomendaciones que se dan.

Además, **recuerda** que debes usar las letras mayúsculas al inicio de cada oración y, al final, terminar con un punto.

Planifica lo que vas a escribir

2. Lee las preguntas y **anota** tus respuestas.

Propósito:
¿Para qué escribiré?

Tema:
¿Qué ideas escribiré?

Destinatario:
¿Quiénes leerán mi texto?

Género textual:
¿Qué forma tendrá?

3. Luego, para tener más ideas sobre el tema, **piensa** en lo siguiente:
- ¿Qué situaciones te generan miedo, tristeza, ira u otras emociones?
 - ¿Cuándo fue la última vez que sentiste estas emociones?
 - ¿Cómo podrías representar con imágenes lo que sentiste?

Registra estas ideas junto a las respuestas anteriores.

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. A partir de identificar las emociones y registrar tus ideas, **escribe** ahora la ficha de recomendaciones para el manejo de emociones y **haz** el dibujo que acompañará al texto.
A medida que vas escribiendo, **relee** tu texto y **asegúrate** de poner las ideas que anotaste en el planificador.

Revisa lo que escribiste

5. **Lee** a tu profesora o profesor lo que escribiste, quien te ayudará a revisar y mejorar tu texto hasta lograr la versión final.



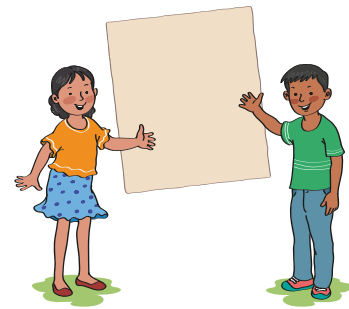
Recuerda que tu ficha debe tener:

- Título, recomendaciones y el dibujo que acompaña al texto.
- Letras mayúsculas al inicio de las oraciones.
- El punto al final de cada oración.

Revisa y reflexiona sobre el texto que escribiste

En la ficha de recomendaciones...	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿El título se relaciona con la emoción sobre la que escribí?			
¿Las recomendaciones se relacionan con el manejo de la emoción sobre la que escribí?			
¿El dibujo que acompaña las recomendaciones favorece la comprensión del texto?			
¿Incorporé vocabulario de uso frecuente y escribí desde mi experiencia?			
¿Usé letras mayúsculas al inicio de cada oración y el punto al final?			
¿Revisé el texto para determinar si se ajusta al propósito y destinatario con el fin de mejorarlo?			

Después de revisar y mejorar la ficha con ayuda de tu profesora o profesor, podrás compartirla con quien hayas decidido hacerlo.



Equipo 3

Te proponemos escribir una ficha con algunas recomendaciones para el manejo saludable de las emociones.

Antes de empezar a escribir

1. Te invitamos a releer la ficha de recomendaciones del texto 2 para el manejo de la ira y la tristeza. **Analiza** la estructura de la ficha e **identifica** los elementos que tiene:

¿Cómo manejar la tristeza de manera saludable?

- Conversa sobre lo que sientes y comunícalo con claridad.
- Pinta tu tristeza con el color que elijas.
- Escribe sobre lo que sentías antes de pintar y lo que ahora sientes.
- Busca un motivo por el cual alegrarte.



- Un título de la emoción sobre la que se va a escribir.
- Oraciones con consejos presentadas con viñetas.
- Un dibujo que representa las recomendaciones que se dan.

Además, **recuerda** que debes usar el punto seguido para darle sentido al texto cuando expreses tus emociones.

Planifica lo que vas a escribir

2. **Lee** las preguntas y **registra** tus respuestas en el siguiente planificador textual:

Propósito: ¿Para qué escribiré?	
Tema: ¿Qué ideas escribiré?	
Destinatario: ¿Quiénes lo leerán?	
Género textual: ¿Qué estructura tendrá?	

3. Teniendo claro para qué vas a escribir, qué escribir, para quién escribir y la estructura del texto que vas a elaborar, **piensa** ahora en lo siguiente:

- ¿Qué situaciones te generan miedo, tristeza o ira?
- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste estas emociones?
- ¿Cómo podrías representar con dibujos lo que sentiste?

Anota las ideas en tu planificador, porque serán insumos para escribir tu ficha de recomendaciones.

¡Listo, a redactar tu texto!

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. Con todos los insumos que registraste, **escribe** la ficha de recomendaciones para el manejo de emociones y **haz** el dibujo que acompañará al texto. **Relee** lo que vas escribiendo y **recurre** al planificador y a tus anotaciones para organizar tus ideas con claridad.

Título

→

Párrafos con consejos

}

Dibujo

→

DIBUJO

Revisa lo que escribiste

5. **Lee** y **reflexiona** sobre lo que escribiste. **Debes asegurar** que tu texto esté redactado según las indicaciones dadas.

Recuerda que tu ficha debe tener:

- Título, recomendaciones y el dibujo que acompaña al texto.
- Letras mayúsculas al inicio de cada oración.
- El punto seguido para darle sentido al texto.
- El punto al final de cada oración.



Revisa y reflexiona sobre el texto que escribiste

En la ficha de recomendaciones...	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿El título se relaciona con la emoción sobre la que escribí?			
¿Escribí recomendaciones para el manejo de emociones a partir de mi experiencia?			
¿El dibujo que acompaña las recomendaciones favorece la comprensión del texto?			
¿Incorporé vocabulario variado de acuerdo a la emoción sobre la que escribí?			
¿Usé el punto seguido al expresar mis emociones para darle sentido al texto?			
¿Revisé el texto para determinar si se ajusta al destinatario, propósito y tema con el fin de mejorarlo?			

Después de revisar y mejorar la ficha con ayuda de tu profesora o profesor, podrás compartirla con quien hayas decidido hacerlo.



Equipo 4

Escribimos una ficha con recomendaciones para el manejo saludable de las emociones.

Antes de empezar a escribir

1. Te invitamos a releer la ficha de recomendaciones del texto 2 para el manejo de la ira y la tristeza. **Analiza** la estructura de la ficha e **identifica** los elementos que tiene:



¿Cómo manejar la tristeza de manera saludable?

- Conversa sobre lo que sientes y comunícalo con claridad.
- Pinta tu tristeza con el color que elijas.
- Escribe sobre lo que sentías antes de pintar y lo que ahora sientes.
- Busca un motivo por el cual alegrarte.



Un título creativo de la emoción sobre la que se va a escribir.

Recomendaciones breves y claras que inician con verbo, presentadas con viñetas.

El dibujo o gráfico que representa las recomendaciones que se brindan.

Además, **recuerda** usar el punto seguido para darle sentido al texto cuando expreses tus emociones y **ten en cuenta** el tamaño de las letras en el título para reforzar el mensaje de la ficha de recomendaciones.

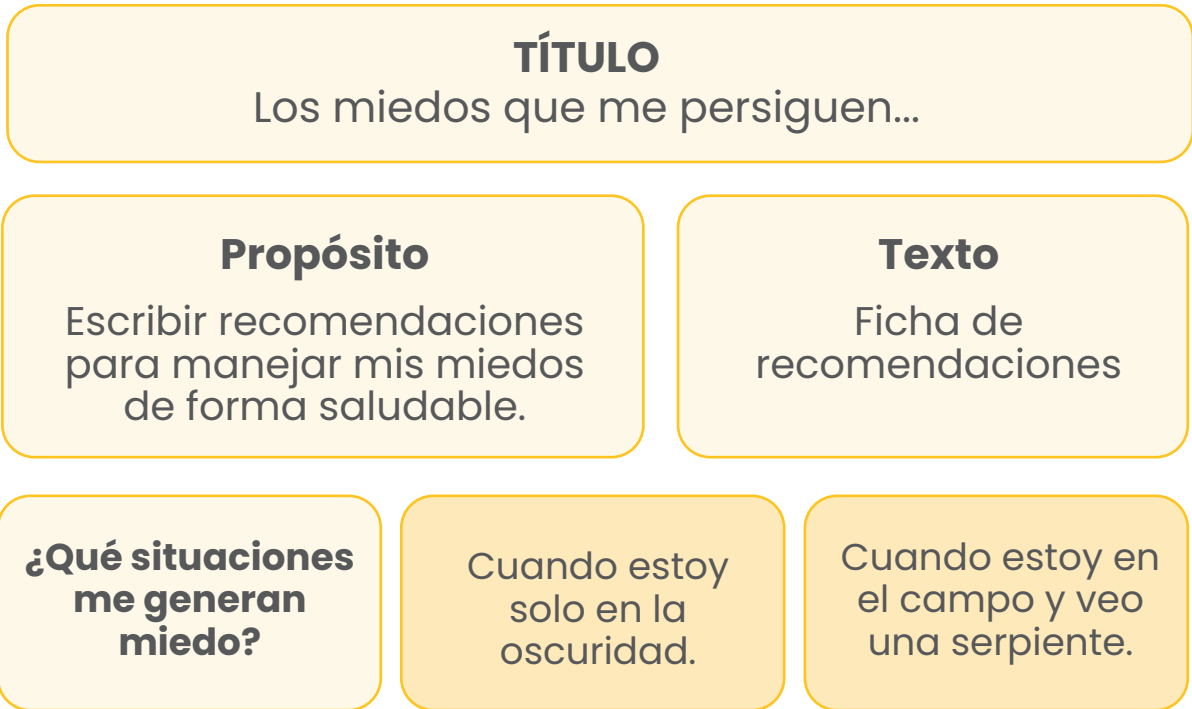
Planifica lo que vas a escribir

2. **Lee** las preguntas y **registra** tus respuestas en el siguiente planificador textual:

Propósito: ¿Para qué escribiré?	<hr/>
Tema: ¿Qué ideas escribiré?	<hr/>
Destinatario: ¿Quiénes lo leerán?	<hr/>
Género textual: ¿Qué estructura tendrá?	<hr/>

Anota las ideas en tu planificador, porque serán insumos para escribir tu ficha de recomendaciones.

3. Ahora, **organiza** tus ideas en este gráfico. Por ejemplo:



¡Listo, a redactar tu texto!

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. Con todos los insumos que registraste, **escribe** la ficha de recomendaciones para el manejo de emociones y **haz** el dibujo o gráfico que acompañará al texto. **Relee** lo que vas escribiendo y **recurre** al planificador, al gráfico y otras fuentes de consulta; de esa manera, organizarás mejor tus ideas.

(Título) _____
 (¿Qué puedes hacer cuando te sientes...?)

- _____
- _____
- _____
- _____

DIBUJO

Revisa otras fuentes complementarias para agregar recomendaciones y enfrentar tus miedos.

- _____
- _____
- _____

Revisa lo que escribiste

5. Puedes compartir tu texto con tu compañera o compañero para revisar de manera conjunta. Luego, **realiza** las mejoras correspondientes.

6. Lee nuevamente el texto que mejoraste y **reflexiona** sobre lo que escribiste.

Debes asegurar que tu texto esté redactado según los criterios:

- El título creativo, con letras de tamaño más grande que el de las recomendaciones.
- Las recomendaciones, que deben empezar con verbo y presentarse con viñetas.
- El punto seguido, que le dará sentido al texto.
- El dibujo o gráfico, que favorece la comprensión.



Revisa y reflexiona sobre el texto que escribiste

En la ficha de recomendaciones...	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿El título es creativo y se relaciona con la emoción sobre la que escribí?			
¿Escribí recomendaciones breves y claras para el manejo de emociones a partir de mi experiencia y otras fuentes de consulta?			
¿Usé verbos y viñetas al iniciar la escritura de cada recomendación?			
¿El dibujo que acompaña las recomendaciones favorece la comprensión del texto?			
¿Incorporé vocabulario variado de acuerdo a la emoción sobre la que escribí?			
¿Usé el punto seguido al expresar mis emociones para darle sentido al texto y tomé en cuenta el tamaño de las letras en el título?			
¿Revisé el texto para determinar si se ajusta al destinatario, propósito, tema y estructura del texto con el fin de mejorarlo?			

Después de revisar y corregir tu texto, estará listo para compartirlo con quien hayas decidido hacerlo.



¿Cómo lo hice?

Reflexiona sobre tus aprendizajes. **Colorea** los recuadros que indican lo que lograste.

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
	Escribí con ayuda una ficha con recomendaciones considerando el destinatario y tema, de acuerdo al propósito comunicativo.	Escribí una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia.	Escribí una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia y fuentes complementarias.	Escribí una ficha con recomendaciones adecuándola al propósito comunicativo, destinatario y características del texto, a partir de mi experiencia y fuentes complementarias.
Lo que aprendí	Desarrollé las ideas con relación al manejo de las emociones incorporando vocabulario familiar.	Organicé las ideas sobre las emociones estableciendo relaciones mediante algunos conectores e incorporando vocabulario de uso frecuente.	Organicé las ideas sobre las emociones estableciendo relaciones lógicas mediante conectores e incorporando vocabulario variado.	Organicé las ideas en oraciones y párrafos estableciendo relaciones lógicas mediante conectores e incorporando vocabulario variado.
	Usé las mayúsculas al inicio de las ideas y el punto al final.	Usé las mayúsculas al inicio de las ideas y el punto al final.	Usé el punto seguido para darle sentido al texto cuando expresé mis emociones.	Usé el punto seguido para darle sentido al texto cuando expresé mis emociones e incorporé recursos textuales, como el tamaño de la letra.



	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Lo que aprendí	Revisé mi texto con ayuda de mi docente para determinar si se ajusta al propósito y destinatario.	Revisé mi texto para determinar si se ajusta al propósito y destinatario.	Reflexioné sobre mi texto revisando si se ajusta al destinatario, propósito y tema.	Reflexioné sobre mi texto revisando si el contenido se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual.
		Revisé el uso de recursos ortográficos empleados (punto final y mayúsculas).	Revisé la coherencia entre las ideas y el uso de los recursos ortográficos empleados.	Revisé la coherencia entre las ideas y el uso de los recursos ortográficos empleados.