

Refuerzo escolar 2022**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 mis compañeras y compañeros. Para ello, tendré en cuenta qué voy a escribir y a quién voy a escribir; asimismo, organizaré mis ideas y revisaré mi texto para mejorarlo de acuerdo a mi propósito.

**¿Qué debo tener en cuenta para lograrlo?**

Es importante expresar lo que sentimos para aprender a conocer nuestras emociones y saber cómo regularlas o manejarlas de manera adecuada.

Para escribir las recomendaciones, debo pensar en qué voy a escribir, para quién voy a escribir y qué quiero decir, o sea, planificar la escritura de mi texto; luego, organizar mis ideas y ponerlas por escrito para después revisar lo que he redactado y escribir la versión final de mi texto. También debo leer con atención las consignas para saber qué es lo que me piden hacer.





¿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 un cartel con recomendaciones considerando el destinatario y tema.	Escribiré un cartel con recomendaciones adecuando mi texto y desarrollando las ideas con relación a las emociones y evitando reiterar información innecesariamente.	Escribiré recomendaciones adecuando mi texto y desarrollando ideas en torno al manejo de las emociones.	Escribiré recomendaciones adecuando mi texto al propósito comunicativo y características del texto, en torno al manejo de las emociones.
	Organizaré las ideas del texto usando conectores de adición.	Organizaré las ideas del texto usando conectores de adición.	Organizaré las ideas del texto en oraciones y párrafos.	Organizaré las ideas en oraciones y párrafos usando referentes y conectores.
	Usaré las mayúsculas y el punto final para darle sentido a mi texto.	Usaré las mayúsculas, el punto y la tilde cuando sea necesario.	Usaré referentes y conectores para enlazar adecuadamente las ideas en el texto.	Usaré el punto seguido y aparte.
	Revisaré mi texto.	Revisaré si mi texto se adecúa al destinatario, propósito, tema y tipo de texto propuesto.	Revisaré si el contenido del texto se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual.	Revisaré si el contenido del texto se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual. Revisaré la coherencia entre las ideas, así como el uso de algunos conectores, referentes y vocabulario pertinente, además de los recursos ortográficos empleados.



Antes de iniciar, recordemos algunas emociones que sentimos.

Una emoción es algo que una persona siente y que la hace reaccionar de cierta manera. A veces sentimos miedo, enojo, tristeza, alegría, y es muy común que sintamos estas emociones.

1. **Observa** las imágenes y **responde**.

- ¿Qué emoción representa cada una de las imágenes? **Escribe** el nombre de cada una de las emociones que expresan las imágenes.



2. **Dialoga** con tu compañera o compañero a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sientes si vas por la calle y un perro sale y te ladra? ¿Cómo reaccionan las personas que están con miedo?
- ¿Es hora de dormir y tu papá te pide apagar la televisión o tu celular? ¿Qué sientes? ¿Cómo reaccionas?
- ¿Qué sientes cuando estás alegre? ¿Cómo reaccionan las personas cuando están alegres?

Puedes hablar sobre lo que sientes en cualquier momento. Por ejemplo: "Estoy contenta porque jugaré vóley". Cuanto más lo hagas, más fácil te resultará.



Después de haber dialogado sobre lo que sientes y cómo reaccionas cuando estás ante una situación que te produce alegría, miedo o cólera, te invitamos a conocer qué podemos hacer para aprender a manejar o regular nuestras emociones.

¡Empecemos!

- 3. Lee** atentamente estos textos. **Hazlo** en forma individual o, si lo requieres, **pide** apoyo a tu profesora o profesor.





José se enoja mucho cuando agarran sus colores sin pedirle permiso. Toma aire, se relaja y habla con su maestra. Ella comunica a sus amigas y amigos que José puede prestar sus materiales, pero pide que le pregunten y le pidan antes de tomarlos.

José dice **que lo importante es contar a las personas lo que estamos sintiendo.**

Recomendaciones para manejar el miedo

- Admite que tienes miedo.
- Identifica a qué le tienes miedo.
- Habla sobre tus miedos con alguien cercano.
- Utiliza la cajita come miedo.



4. Reúnete con una compañera o un compañero y **dialoga** en torno a la siguiente pregunta:

- ¿Sobre cuál de las emociones te gustaría recomendar?

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

Equipo 1

Te proponemos escribir un cartel con dos recomendaciones para ayudar a otras niñas y otros niños a manejar sus emociones.

Antes de escribir

Planifica lo que vas a escribir

1. Lee las preguntas y **responde** oralmente.



¿Qué voy a escribir?

¿Para quién voy a escribir?

¿Sobre qué emoción haré mis recomendaciones?



2. Si vieras a niñas y niños que están tristes, con miedo o con cólera, ¿qué les dirías? **Elige** una emoción y **elabora** un listado de ideas a manera de recomendaciones.

3. **Lee** la siguiente información sobre el cartel. **Reconoce** sus elementos.

¿Cómo debe ser el cartel?

El cartel tendrá...

- Un título sobre la emoción que elegiste.
- Recomendaciones que ayuden a manejar las emociones.
- Una imagen o dibujos que acompañen el mensaje.

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. Después de revisar las ideas escritas, **elabora** ahora un cartel con dos recomendaciones. **Recuerda** ponerle un título e imágenes.



- Usa letras mayúsculas al inicio de las ideas.
- Coloca un punto al final de cada idea.
- Utiliza palabras para conectar ideas: *además, y, también, asimismo, por otra parte.*

- Puedes usar el esquema que se muestra como ejemplo.

Título

1.

Imagen

2.

Imagen

3.

Imagen

Frase final



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

En las ideas que escribí...	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿Presenté recomendaciones para manejar las emociones?			
¿Usé letras mayúsculas al inicio de cada idea?			
¿Coloqué un punto al final de cada idea?			
¿Usé palabras para conectar las ideas (<i>además, y, también, asimismo, por otra parte</i>)?			
¿Elaboré rimas y juegos verbales para dar musicalidad a las ideas en forma de consejos?			

- Después de revisar y corregir, busca la forma de entregar tu texto al destinatario que planificaste desde un inicio.

Equipo 2

Te proponemos escribir un cartel con algunas recomendaciones para ayudar a una persona de tu familia a manejar sus emociones.

Antes de escribir

Planifica lo que vas a escribir

1. Completa.

Escribiré recomendaciones para



2. Lee las preguntas y **responde**.

¿Qué escribiré?	¿Quién o quiénes leerán?	¿Qué recomendaciones daré?	¿Qué debo ponerle a mi escrito para que las ideas se entiendan mejor?

3. Si vieras a una persona de tu familia que está triste, con miedo o con cólera, ¿qué le dirías? **Elige** una emoción y **elabora** un listado de ideas a manera de recomendaciones.

Para escribir tus recomendaciones, ten en cuenta lo siguiente:

- Redacta ideas claras, precisas y sin contradicciones, que estén relacionadas con el tema de las emociones.
- Evita repetir palabras e ideas de manera innecesaria.
- Usa conectores, como *además*, *y*, *también*.



4. Recuerda cómo debe ser tu cartel.



El cartel debe tener:

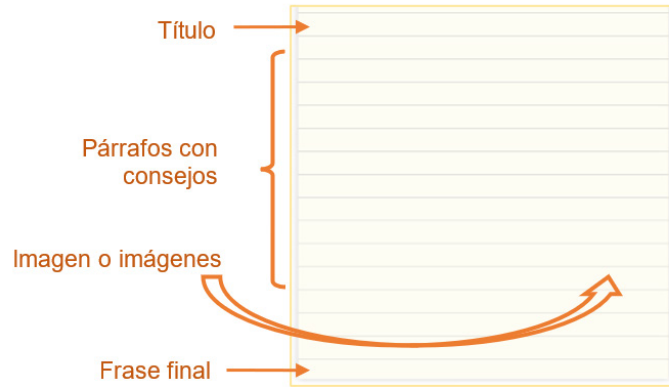
- Un título.
- Textos con recomendaciones que ayuden a manejar las emociones negativas.
- Una imagen o dibujos que acompañen el mensaje.
- Adjetivos para decir características de las emociones.



Escribe de acuerdo a lo planificado

5. Después de revisar las recomendaciones que escribiste previamente, **elabora** ahora un cartel con recomendaciones para manejar las emociones.

Recuerda que tu cartel debe tener título, párrafos con consejos, imágenes y una frase final que refuerce y anime a seguir los consejos.



Revisa lo que escribiste

6. **Lee** y **reflexiona** sobre lo que escribiste. **Debes asegurar** que las ideas estén redactadas según las indicaciones dadas.

En mi texto	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
¿Presenté recomendaciones para manejar las emociones?			
¿Usé conectores, como <i>además</i> , <i>y</i> , <i>también asimismo</i> , <i>por otra parte</i> ?			
¿Usé adjetivos para caracterizar emociones?			
¿Las ideas son claras y coherentes, no se contradicen, son precisas y están relacionadas con el tema de las emociones?			
¿Evité repetir palabras e ideas de manera innecesaria?			

- Después de mejorar tu cartel, compártelo con la persona que planificaste para que pueda seguir tus recomendaciones.



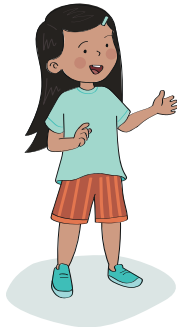
Equipo 3

Te proponemos escribir un texto con recomendaciones para manejar las emociones.

Antes de escribir

¿Cómo debe ser mi texto?

Mi texto tendrá...



- Título.
- Recomendaciones que ayuden a manejar o regular emociones.
- Una imagen o dibujo que acompañe el texto.
- Ideas claras, precisas y sin contradicciones.

Recuerda que expresar nuestras emociones nos ayuda a pensar en cómo nos sentimos y a controlar nuestro nerviosismo, alegría o enfado. Decir nuestras emociones a otras personas nos ayuda también a sentirnos mejor y a tener mejores relaciones con los demás.



Planifica lo que vas a escribir

1. **Completa** el siguiente esquema:

<p>Propósito ¿Para qué escribiré?</p>	
<p>Tema ¿Sobre qué escribiré?</p>	
<p>Destinatario ¿Quiénes leerán mi cartel?</p>	
<p>Tipo de texto ¿Qué recomendaciones daré?</p>	



2. **Lee** lo que has escrito en tu planificación y **organiza** tus ideas. **Recuerda** utilizar el punto aparte al final de cada párrafo.
3. **Elige** la emoción sobre la que vas a escribir.
4. **Lee** y **observa** el siguiente texto con recomendaciones:

Título →



Recomendaciones para regular las emociones



Cada vez que experimentes una emoción (como alegría, miedo, cólera o tristeza) y que sientas que no la puedes controlar, realiza lo siguiente:

- Tómate tu tiempo, detente un momento y respira hondo para evaluar lo que estás sintiendo.
- Identifica la emoción que estás sintiendo. Eso te ayudará a analizar lo que sientes y saber cómo actuar.
- Decide qué estrategia vas a utilizar para regularla (escuchar música, respirar, dibujar, escribir lo que te pasa, entre otras).



¡Recuerda que no hay emociones buenas o malas!
Aprender a identificarlas te ayudará a conocerte mejor.

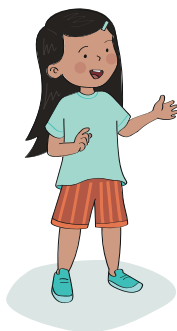


Recomen-
daciones

← **Mensaje**

Escribe de acuerdo a lo planificado

5. A partir de la lectura de las recomendaciones y las ideas que escribiste como respuesta a las preguntas, **elabora** tu texto con recomendaciones para manejar las emociones de acuerdo a lo planificado.



Al escribir, debes tener en cuenta que las ideas se orienten a proponer medidas para el control de emociones cuando las personas experimentan miedo, ansiedad, tristeza, etc.



¡Listo, a redactar tu texto!

Revisa lo que escribiste

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

Recuerda que tu texto debe tener:

- Título.
- Recomendaciones para el manejo de las emociones, que deben ser claras y precisas para que se puedan entender.
- Una imagen o dibujo que se relacione con las recomendaciones.



En mi texto...	SÍ	No	¿Qué debo mejorar?
¿Escribí un título relacionado con las emociones?			
¿Escribí recomendaciones para el manejo de las emociones?			
¿Las ideas se presentan en oraciones y párrafos?			
¿Todas las ideas se relacionan con el manejo de las emociones?			
¿Las recomendaciones son claras y precisas?			
¿Los dibujos se relacionan con el mensaje?			
¿Usé los conectores <i>además, y, también, asimismo</i> ?			

- Después de revisar y corregir tu texto, puedes hacer los dibujos; luego, estará listo para compartirlo.

Equipo 4

Te proponemos escribir un texto con recomendaciones para manejar las emociones.

Antes de escribir

¿Cómo debe ser mi texto?

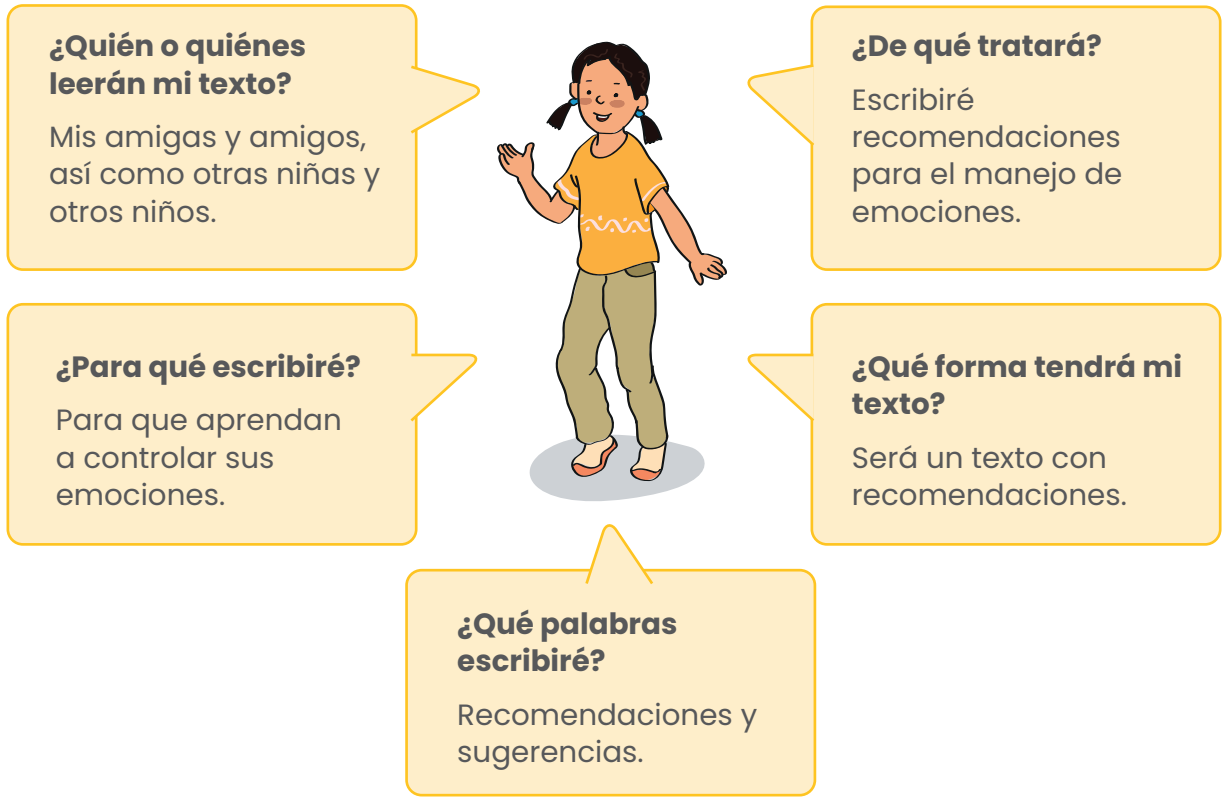
El texto con recomendaciones tendrá...

- Un título creativo.
- Recomendaciones para el manejo de la emoción que elijas.
- Imágenes que apoyen las ideas.
- Ideas claras y precisas, enlazadas adecuadamente mediante conectores (*por eso, de modo que, por tanto...*)
- Un mensaje que exprese el resultado de seguir las recomendaciones.
- Algunos recursos textuales, como adjetivaciones para caracterizar las emociones.



Planifica lo que vas a escribir

1. **Lee** el siguiente esquema:



2. **Elige** la emoción sobre la que vas a escribir y **organiza** tus ideas.

3. Antes de escribir tu texto con recomendaciones, **observa** y **lee** un texto semejante. Con base en ello, escribirás para que ayudes a otras niñas y otros niños en el control y manejo de sus emociones.

Título → **¿CÓMO PONERSE Y QUITARSE LA MASCARILLA?**

Antes y después de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón. 

Cubre la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre la cara y la mascarilla. 

Evita tocar la mascarilla mientras la usas. 

Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices mascarillas de un solo uso. 

Para quitarte la mascarilla, no toques la parte delantera. 

Recomendaciones: por lo general, empiezan con verbo y van acompañadas con números e imágenes.

Protégete del Coronavirus

Autor →  **PERÚ** Ministerio de Salud 

Fuente: Ministerio de Salud. (12 de abril de 2020). #YoMeQuedoEn Casa| ¡Nos cuidamos entre todos! Conoce la forma correcta de ponerte y quitarte la mascarilla. [Tweet] [Imagen adjunta]. Twitter. https://twitter.com/Minsa_Peru/status/124946494987906625/photo/1

Escribe de acuerdo a lo planificado

4. A partir de esta lectura y de tu planificación, **elabora** ahora tu propio texto con recomendaciones para el manejo de emociones.

Al escribir recomendaciones para el manejo de emociones:

- Organiza las recomendaciones en orden.
- Usa oraciones breves y claras.
- Separa las propuestas con números o viñetas.
- Haz dibujos que ilustren cada recomendación.
- Ten en cuenta que las propuestas de recomendaciones sean posibles de realizar.



¡Listo, a redactar tu texto!

Título →

Recomendaciones:
empiezan con verbo y van acompañadas con números e imágenes.

1.
2.
3.
4.

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 texto debe tener:

- Un título creativo.
- Recomendaciones para el manejo de las emociones.
- Imágenes que acompañen al texto.
- Un mensaje final que exprese el resultado de seguir las recomendaciones.

Mi texto con recomendaciones tiene:	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
Un título creativo.			
Un párrafo introductorio que presenta el texto.			
Recomendaciones para el manejo de las emociones.			
Imágenes que apoyen las ideas.			
Uso de conectores (<i>por eso, por consiguiente, de modo que, por tanto</i>).			
Ideas claras y precisas.			
Algunos recursos textuales, como adjetivaciones para caracterizar emociones.			

- Después de revisar y corregir tu texto, puedes escribir tu versión final y hacer los dibujos; luego, estará listo para compartirlo.



¿Cómo lo hice?

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

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Lo que aprendí	Escribí un cartel con recomendaciones considerando el destinatario y tema.	Escribí un cartel con recomendaciones adecuando mi texto y desarrollando las ideas con relación a las emociones y evitando reiterar información innecesariamente.	Escribí recomendaciones adecuando mi texto y desarrollando ideas en torno al manejo de las emociones.	Escribí recomendaciones adecuando mi texto al propósito comunicativo y características del texto, en torno al manejo de las emociones.

Lo que aprendí	Organicé las ideas del texto usando conectores de adición.	Organicé las ideas del texto usando conectores de adición.	Organicé las ideas del texto en oraciones y párrafos.	Organicé las ideas en oraciones y párrafos usando referentes y conectores.
	Usé las mayúsculas y el punto final para darle sentido a mi texto.	Usé las mayúsculas, el punto y la tilde cuando era necesario.	Usé referentes y conectores para enlazar adecuadamente las ideas en el texto.	Usé el punto seguido y aparte.
	Revisé mi texto.	Revisé si mi texto se adecúa al destinatario, propósito, tema y tipo de texto propuesto.	Revisé si el contenido del texto se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual.	Revisé si el contenido del texto se adecúa al destinatario, propósito, tema, registro y tipo textual. Revisé la coherencia entre las ideas, así como el uso de algunos conectores, referentes y vocabulario pertinente, además de los recursos ortográficos empleados.