

1.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

1.º 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? ¿Cómo identifico y expreso mis emociones?
¿Qué puedo hacer para lograr mis metas?



¿QUÉ APRENDERÉ?

Aprenderé a reconocer lo valiosa o valioso que soy, a conocer estrategias para regular mis emociones y a darme cuenta de que soy capaz de lograr mis metas cuando me lo propongo.

¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Identificar mis características, gustos y preferencias.
- Identificar cómo expresar mis emociones
- Reconocer por qué es importante manejar mis emociones, y practicar formas de manejar la cólera o la tristeza.
- Reconocer que para lograr mis metas tengo que ser perseverante



¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar un cartel con los pasos para lograr mis metas.

¡Te invitamos a desarrollar las siguientes actividades!

ACTIVIDAD 1

Soy una persona única y valiosa



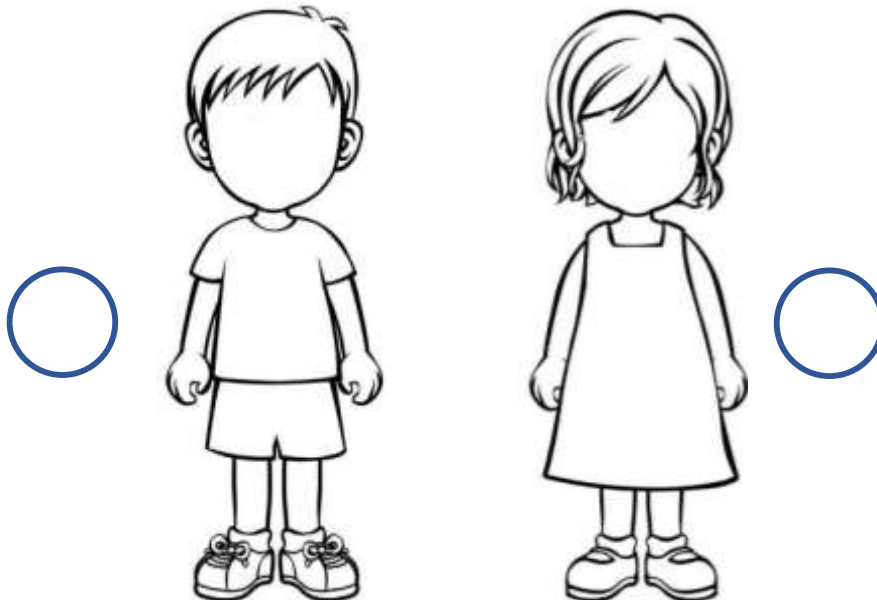
¡Empecemos!

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

Identificar mis características, gustos y preferencias.

¿QUIÉN SOY?

- **Observo** las siguientes imágenes y **marco** con una (X) quién soy.



¿CUÁNTOS AÑOS TENGO?

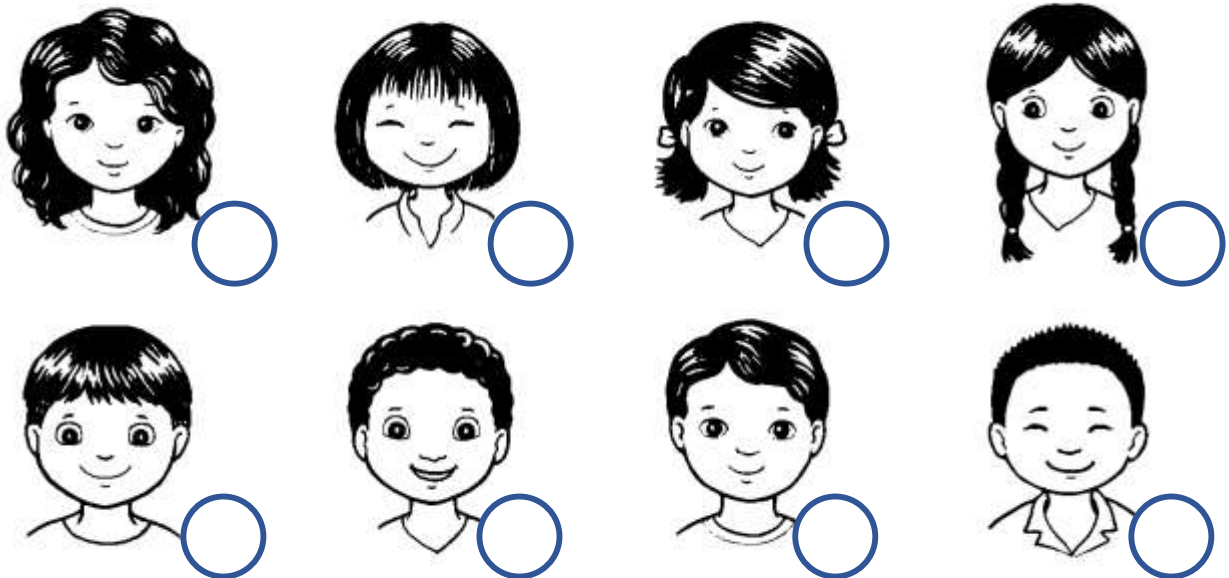
- **Pinto** las velas hasta la edad que tengo.



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

¿CÓMO ES MI CABELLO?

- **Marco** con un (X) el cabello que se parece al mío.



¿Cuál es mi estatura?	¿Cuál es el color de mis ojos?
<p>120 110 100 90 80 70 60 50 40 30 20 10</p> <p>BAJA MEDIANA ALTA</p>	<p>Negro ●</p> <p>Marrón ●</p> <p>Otro (pinto el color de mis ojos) ○</p>

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

Mis gustos y preferencias

Observo los gustos y preferencias de Luisa, Miguel y María.



¿Qué dicen Luisa, Miguel y María acerca de sus gustos y preferencias?

Ahora, **dibujo**, **escribo** o **pego** tres de mis gustos y preferencias.

Mis gustos y preferencias	Dibujo/escribo o pego
La comida que me gusta	
El color que me gusta	
La actividad que prefiero hacer	

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

- **Leo y converso** con un familiar.
 - ¿Cómo me siento realizando mi actividad favorita? ¿Por qué?
 - ¿Qué otras actividades puedo hacer?

Mi nombre es

.....

ME DIBUJO O PEGO MI FOTOGRAFÍA.



Soy una persona única y valiosa con características y preferencias propias.



Comparto lo aprendido

Dialogo con mi familia sobre nuestras características, gustos y preferencias.

ACTIVIDAD 2

Expreso mis emociones



¡Empecemos!

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

Identificar cómo expresar mis emociones.

Identifico las emociones.

¿Qué expresan estos rostros?
Relaciono con una flecha.



Alegría

Enojo

Tristeza

Miedo

Alegría es cuando algo me hace sentir bien. Me río, sonrío y estoy relajada o relajado.

Enojo o cólera es cuando alguien o algo me molesta. Frunzo el ceño.

Tristeza es cuando me dan ganas de llorar, por ejemplo, haber perdido algo que era muy importante.

Miedo es cuando estoy ante un peligro. Abro los ojos y el cuerpo se paraliza.

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

- **Observo y leo** lo que dicen Anita y Juan.



- Ahora, **respondo** las siguientes preguntas:

<p>¿Qué me hace sentir alegre?</p>  	<p>¿Qué me hace sentir enojada o enojado?</p> 
<p>¿Qué me hace sentir triste?</p>  	<p>¿Qué me hace sentir miedo?</p> 

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

Escribo qué me sucede cuando me emociono.

Para ayudarme, me fijo en la expresión del rostro y en cómo está el cuerpo de la niña o el niño de cada imagen.



Cuando siento miedo,
mi rostro

.....

.....

y mi cuerpo

.....

.....

.....



Cuando siento tristeza,
mi rostro

.....

.....

y mi cuerpo

.....

.....

.....



Cuando siento alegría,
mi rostro

.....

.....

y mi cuerpo

.....

.....

.....



Cuando siento cólera,
mi rostro

.....

.....

y mi cuerpo

.....

.....

.....

Las emociones no son ni buenas ni malas, algunas pueden ser agradables y otras desagradables. Las emociones que sentimos las expresamos con nuestras palabras y también a través de nuestro rostro y cuerpo.

Así podemos darnos cuenta, por ejemplo, de que alguien está con cólera, alegre, triste, enojada o enojado.

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

Señalo con una flecha las frases que representan la emoción que me hace sentir cada situación.

Cuando estoy sola o solo en un lugar oscuro.

Cuando me hablan en voz alta.

Cuando en el partido meto un gol.

Cuando mi papá me dice que no puedo salir a jugar.

Cuando veo una película de terror.

Cuando se murió mi mascota.

Cuando me han hecho trampa en el juego.

Cuando me compran un juguete nuevo.



Comparto lo aprendido

Dialogo con mi familia sobre las diferentes maneras de expresar lo que sentimos y cómo nos ayuda a relacionarnos mejor.

ACTIVIDAD 3

Aprendo a regular mis emociones



¡Empecemos!

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

Reconocer por qué es importante regular mis emociones, y practicar algunas formas de regular la cólera o la tristeza.

¿Por qué debo regular mis emociones?

Observo y converso con un familiar.



- ¿Qué observo en las imágenes? ¿Qué creo que está sucediendo?
- ¿Qué emoción están expresando las niñas y los niños de estas imágenes? ¿Cómo me he dado cuenta?
- ¿Alguna vez también me he sentido enojada o enojado?
- ¿En qué situaciones he sentido enojo?
- ¿Qué puedo hacer para expresar mi enojo sin dañarme o dañar a otras personas?

Escribo como yo sé hacerlo o **pido** ayuda a un familiar.

Recuerdo alguna situación en la que me sentí enojada o enojado.

¿Por qué me enojé?

¿Cómo lo expresé?

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

¿Necesité ayuda? ¿Quién me ayudó? ¿Cómo?

No es malo enojarse.
Lo que debemos aprender es
a expresar adecuadamente
nuestra cólera o enojo.



A veces, las personas se enojan tanto que actúan sin pensar; entonces, gritan, golpean, insultan o se quedan en silencio sin expresarlo. En esos casos, pueden dañar a otras personas o a sí mismas.

Me imagino que estoy muy molesta o molesto. Y entonces, ¿qué puedo hacer?
Observo lo que hizo Juan para sentirse mejor.



Me voy a otro lugar,
respiro lentamente y
cuento hasta 10.

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

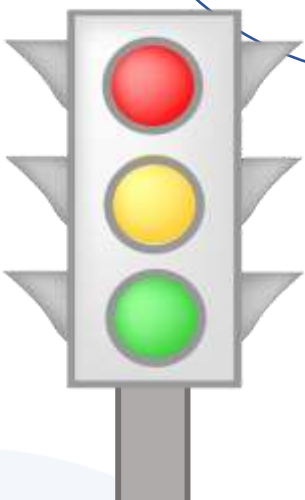
¿Qué otra actividad puedo hacer?

Inhalar por la nariz como si oliese una flor y contar hasta 3.	Exhalar por la boca como si soplasen una vela y contar hasta 3.
	

Uso la técnica del semáforo:

- **ALTO:** Me detengo, no hago ni digo nada, tomo aire y lo dejo ir poco a poco. Pido ayuda si lo necesito.
- **PIENSO:** ¿Cómo lo puedo solucionar sin dañar?
- **ELIJO:** La mejor manera de expresar mi enojo y la ejecuto.

- Elegir tocar algún instrumento musical.
- Realizar un dibujo y utilizar colores, crayolas o témperas para pintarlo.
- Abrazar algún juguete favorito o alguna almohada tan fuerte como pueda y luego volverlo abrazar, pero ahora suavemente.



Siempre debes expresar lo que sientes cuando algo te moleste, te dé miedo o te cause tristeza, sin dañarte a ti misma o a ti mismo ni a otra persona. Si necesitas apoyo, es importante también que acudas a un familiar de tu confianza.

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

Y cuando siento miedo o tristeza, puedo...



Cuando me siento triste:

- Respiro profundamente y dejo de llorar.
- Le pido un abrazo a la persona que quiero.
- Escribo historias en mi cuaderno.
- Juego con plastilina.
- Dibujo en mi pizarra.
- Pinto con témperas.



Cuando siento miedo:

- Respiro profundamente y dejo de temblar.
- Le pido un abrazo a la persona que quiero.
- Le pido que me cuente una historia bonita.
- Escribo o dibujo en mi cuaderno.
- Escucho o tarareo una canción.
- Leo historias bonitas o graciosas.

Escribo qué haré para sentirme mejor cuando:

Cuando esté triste, ¿qué haré para sentirme mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando me enoje, ¿qué haré para sentirme mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando tenga miedo, ¿qué haré para sentirme mejor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Comparto lo aprendido

Dialogo con mi familia sobre las diferentes maneras de expresar lo que sentimos.

ACTIVIDAD 4

Lo que soy capaz de hacer



¡Empecemos!

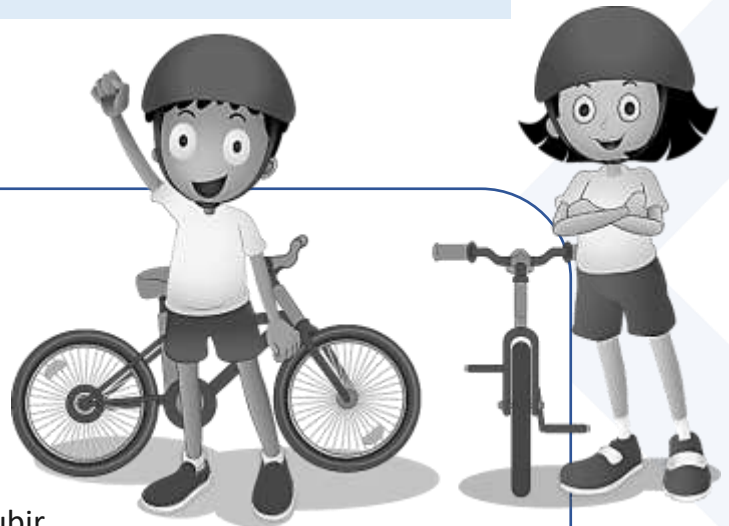
- El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Reconocer que para lograr mis metas tengo que ser perseverante.

Leo la siguiente historia:

Paola estaba jugando, cuando llegó Juan y contó emocionado que ya sabía montar bicicleta. Paola dijo: “Me parece muy difícil, creo que nunca podré aprender”. Juan comentó que su hermana le enseñó a apoyarse en la vereda para subir.

Al principio, fue difícil y se cayó. Dijo que lo importante es estar tranquilo y practicar, que aprendes a caer sin golpearte y a tener equilibrio. “¡Juan, mi sueño es montar bicicleta!”, exclamó Paola.



Reflexiono:

- ¿Fue fácil para Juan aprender a montar bicicleta? ¿Qué hizo?
- ¿Cuál es el sueño de Paola?
- ¿Qué debe hacer Paola para cumplir su sueño de montar bicicleta?
- ¿Tú tienes sueños o metas? ¿Qué tienes que hacer para cumplirlos?

Todas las personas tenemos sueños o metas a cualquier edad. Para hacerlos realidad, es importante saber qué cualidades tenemos y qué obstáculos enfrentaremos. Recuerda que cada día es una nueva oportunidad para lograr tus metas.

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

Hola, soy Mariana. A mí me gusta ayudar en mi casa, ya soy grande.
Le dije a mi papá que quería aprender a tender mi cama. Mi papá me ha dicho: "Paso a paso aprenderás".
Te muestro cómo conseguí alcanzar mi meta.



Mariana logró su meta siguiendo estos pasos:



PASO 1: Observé detenidamente a mi papá cómo tendía la cama.



PASO 2: Practiqué colocando la sábana de abajo.



PASO 3: Practiqué colocando la funda a la almohada y la colcha encima.

LOGRÉ MI META: Aprendí a tender mi cama sola, sin ayuda.

Ahora, pensaré en algo que quiero lograr y escribiré los pasos que debo seguir. Dibujaré una carita feliz cada vez que logre avanzar. Y cuando tenga una dificultad, lo volveré a intentar. Si es necesario, pediré ayuda a un familiar.

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

LOS PASOS PARA LOGRAR MI META



PASO 1:



PASO 2:



PASO 3:

LOGRÉ MI META:



¡Muy bien! Para conseguir aprender algo, me di cuenta de que debo ir paso a paso y ser perseverante, tener voluntad y decisión.



Comparto lo aprendido

Converso con mi familia sobre la importancia de ir paso a paso, con perseverancia, para lograr nuestras metas.

Mis reflexiones finales

¿Qué aprendí de mí mismo o misma?

¿Cómo aprendí a manejar mis emociones?

¿Para qué me sirve, regular mis emociones y plantearme metas?