

2.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

2.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 manejar mis emociones y a darme cuenta de que soy capaz de lograr mis metas cuando me lo propongo.

¿QUE REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Reconocer mis características físicas, gustos y preferencias.
- Reconocer cómo me siento en diversas situaciones.
- Aprender a expresar mis emociones de la mejor manera.
- Identificar lo que puedo hacer por mí misma o por mí mismo.
- Aprender a tomar decisiones que me favorezcan.



¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar un cartel con mis metas.

ACTIVIDAD 1

Me conozco y me quiero



¡Empecemos!

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

Reconocer mis características físicas, gustos y preferencias.

Observo con atención.



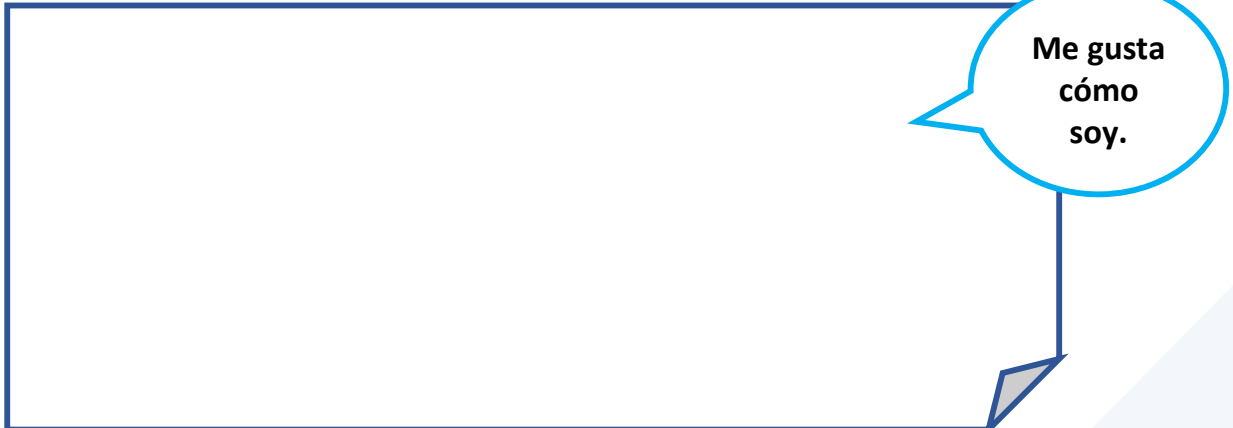
- ¿En qué se parecen las niñas y los niños?
- ¿En qué son diferentes?



**¿Y cómo
eres tú?**

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

Me miro en el espejo, me dibujo y pinto.



Marco con un aspa (X) mis características físicas.

<p>Mi estatura es:</p> <p>ALTA <input type="checkbox"/> BAJA <input type="checkbox"/></p>	<p>Mis ojos son de color:</p> <p>OSCURO <input type="checkbox"/> CLARO <input type="checkbox"/></p>
<p>Mi cabello es:</p> <p>LACIO <input type="checkbox"/> ONDULADO <input type="checkbox"/></p>	

- **Identifico** mis gustos y preferencias.
Observo con atención y **respondo** a las preguntas:



- ¿Qué les gusta hacer a las niñas y a los niños?
- ¿Cómo se sienten con lo que hacen? ¿Por qué?
- Y a ti, ¿qué te gusta hacer?

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

Dibujo lo que me gusta y digo por qué.



Mi juego favorito

Me gusta porque _____

La comida que más me gusta:



Me gusta _____

porque _____

Mi mascota preferida:



Me gusta _____

porque _____

**Cada persona tiene características diferentes.
No hay otra persona igual a ti.
Por eso eres una persona única y valiosa.**

Muestro a mi familia el dibujo que hice. Les pido que, alrededor de mi dibujo, escriban lo que más les gusta de mí.

Comparto lo que aprendí.

1. Describo mis características físicas a un familiar y le pido que describa las suyas.
2. Le digo a mi familiar cuáles son mis gustos y le pido que me cuente los suyos.
3. Luego, decimos en qué nos parecemos y en qué somos diferentes.
4. Dialogamos sobre qué nos hace únicos y valiosos.

ACTIVIDAD 2

Identifico mis emociones



¡Empecemos!


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

Reconocer cómo me siento en diversas situaciones.

Observo e identifico emociones en diversas situaciones.



¿Cómo crees que se sienten la niña y el niño? ¿Por qué?

Uno con una flecha  la imagen con la emoción que corresponde. Luego, **escribo** por qué se siente así.



TRISTE



ENOJADA



ALEGRE



Ana se siente _____ porque _____



TRISTE



ENOJADO



ALEGRE



Juan se siente _____ porque _____

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

Dibujo en qué situaciones siento:



ALEGRÍA

Empty rounded rectangular box for drawing situations that cause joy.



TRISTEZA

Empty rounded rectangular box for drawing situations that cause sadness.



CÓLERA

Empty rounded rectangular box for drawing situations that cause anger.



MIEDO

Empty rounded rectangular box for drawing situations that cause fear.

Según las
situaciones
sentimos diversas
emociones

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

Escribo el nombre de la emoción según lo que expresa la carita.

A crossword puzzle grid with the following structure:

- Vertical word: E, M, O, S, I, O, N
- Horizontal word: C, O, M, O
- Emotion icons:
 - Sad face (top right)
 - Angry face (middle left)
 - Happy face (middle right)
 - Scared face (bottom right)

Legend for emotions:

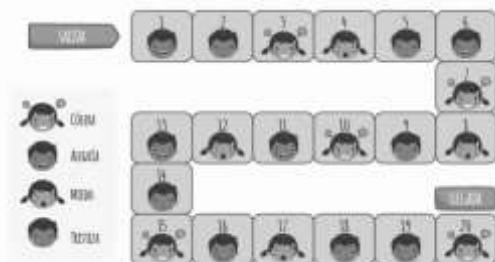
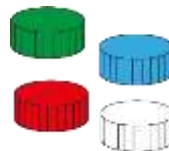
- ALEGRÍA (Happy face icon)
- TRISTEZA (Sad face icon)
- CÓLERA (Angry face icon)
- MIEDO (Scared face icon)

Comparto lo que aprendí.

Jugamos al camino de las emociones con mi familia, amigos y amigos.

Necesito:

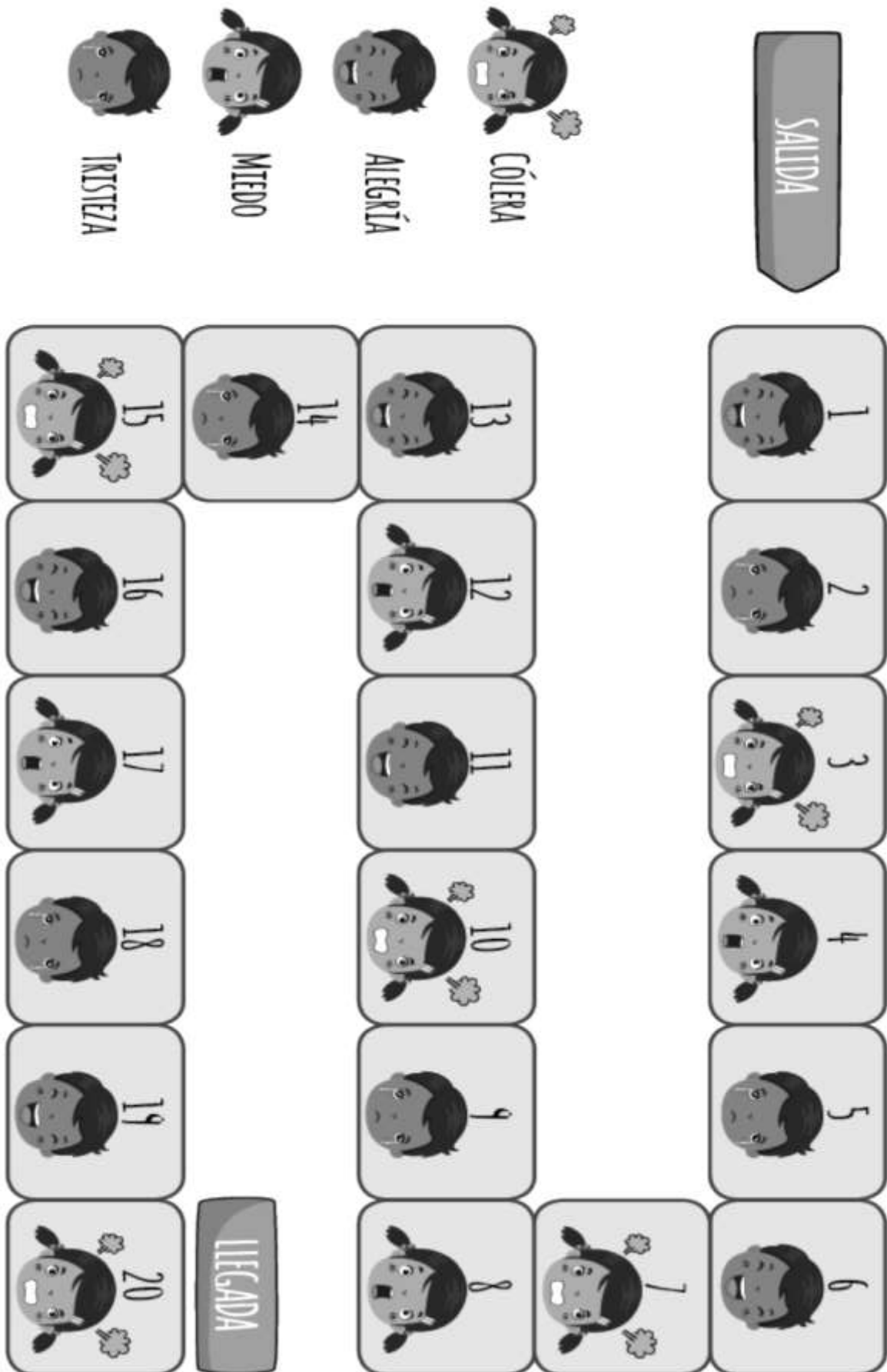
- 1 dado
- 4 fichas o tapitas de colores
- 1 tablero (ver en la página siguiente)



Instrucciones del juego:

1. Por turnos, tiramos el dado y avanzamos tantas casillas como indique el número que salga.
2. Contamos una situación que nos haya causado la emoción según expresa la carita donde cayó nuestra ficha.

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



ACTIVIDAD 3

Expreso mis emociones



¡Empecemos!

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

Aprender a expresar mis emociones de la mejor manera.


- **Observo** con atención.



- ¿Qué emoción siente José?
- ¿Cómo te diste cuenta?



Nuestro cuerpo también expresa cómo nos sentimos.

Marco con un círculo  qué pasa en mi cuerpo cuando siento:



Miedo	
Mi cuerpo tiembla.	Lloro.
Mis ojos se abren.	Mi corazón late rápido.



Cólera	
Cierro los puños.	Cruzo los brazos.
Arrugo la frente.	Lloro.

¡Muy bien! Has identificado cómo tu cuerpo expresa algunas de tus emociones.

Podemos expresar lo que sentimos, pero de forma adecuada para no dañar a los demás ni a nosotras o nosotros mismos.

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

- **Observo lo que hacen estos niños para manejar sus emociones.**



¿Qué están haciendo las niñas y niños? **Dialogo** con mi familia sobre lo observado.

Dibujo la actividad que me ayuda a manejar mis emociones.

A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing.

Escribo el nombre de una persona de mi confianza que me ayuda a expresar mejor mis emociones.

A large empty rectangular box with a blue border and rounded corners, intended for writing.

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

- **Aprendo estrategias para manejar mis emociones.**

LA FLOR Y LA VELA

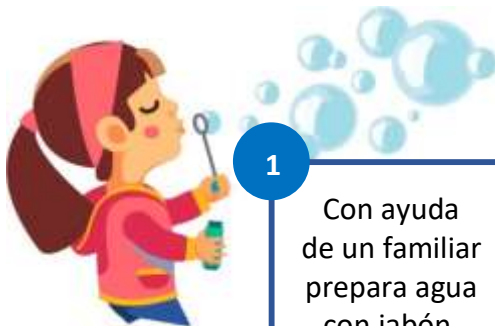
1

Inhala por la nariz como si olieses una flor y sostén el aire contando hasta 3.



2

Exhala lentamente como si soplastes una vela contando hasta 3.



SOPLAR BURBUJAS

1

Con ayuda de un familiar prepara agua con jabón.

2

Sumerge en la mezcla un objeto hueco como un molde para galletas o un aro pequeño de alambre.

3

Luego, sopla hacia arriba varias veces. ¡Saldrán divertidas pompas de jabón!

- Con ayuda de mi familiar, **practico** alguna estrategia para manejar mis emociones.

- **Escribo o dibujo** qué puedo hacer cuando estoy:



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

Comparto lo que aprendí.

- Dicto la respuesta a un familiar: ¿Cómo me siento cuando paso tiempo en familia? ¿Por qué?

Me siento _____

Porque _____

ACTIVIDAD 4

Lo que soy capaz de hacer



¡Empecemos!

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

Identificar lo que puedo hacer por mí misma o por mí mismo.

- **Leo lo que le pasó a Yanira.**

Yanira **quería aprender a escribir. Al principio no podía hacerlo como ella deseaba**, lo intentaba, pero no lo lograba.

Su hermana mayor le dijo:

—Si continúas leyendo y escribiendo, verás que podrás.

Yanira siguió leyendo y escribiendo con mucho entusiasmo. Su hermana le ayudaba. **Al final del año, Yanira leía y escribía lindos cuentos y poemas.**



- ¿Qué quería aprender Yanira?

A nadar.

A pintar.

A escribir.

- ¿Cómo lo hacía al principio?

No podía hacerlo bien.

Lo hacía muy bien.

- ¿Cómo lo logró?

Descansando.

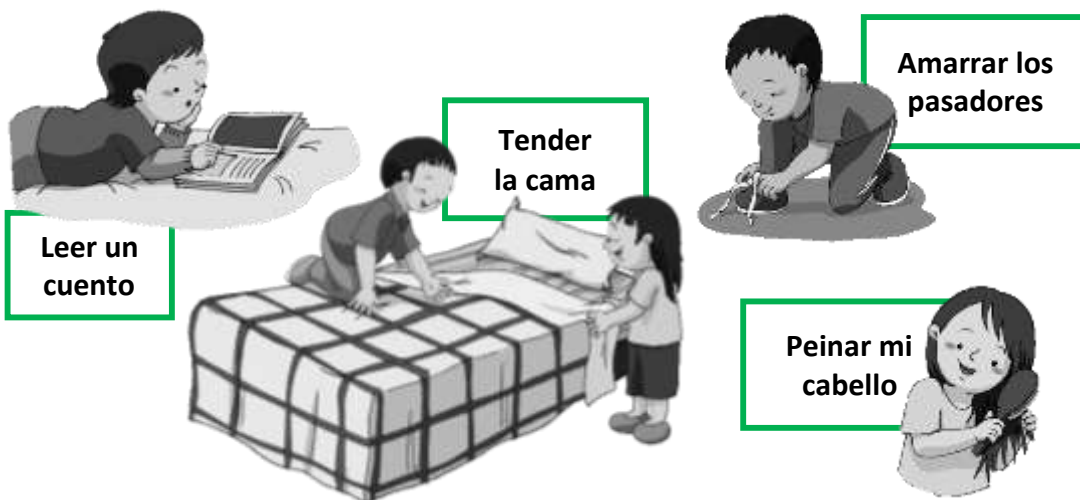
Leyendo y escribiendo

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

- **Me dibujo** haciendo algo que antes no sabía y que ahora he aprendido a hacer por mí misma o por mí mismo.

- ¿Cuántas veces lo intenté para lograrlo?
- ¿Alguien me ayudó? ¿Quién?
- ¿Cómo me sentí cuando lo logré?

- **Marco** con un aspa (X) las actividades que ya puedo hacer sola o solo:



- **Pinto** la carita que representa cómo me siento cuando puedo hacer algo por mí misma o mismo.



Aplico lo que aprendí.

- **Dibujo o pego** una figura de algo nuevo que quiero aprender.

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

Escribo qué debo hacer para lograrlo:

Para lograrlo



Comparto lo que aprendí.

Nos reunimos en familia y cada uno dice algo nuevo que aprendió y cómo lo logró.

ACTIVIDAD 5

Tomo decisiones para lograr mis metas



¡Empecemos!

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

Aprender a tomar decisiones que me ayuden a lograr mis metas.

- Observo y leo lo que decidió hacer Joaquín.

Tengo que hacer mi tarea.

Vamos a jugar.

- ¿Qué pasará si el niño decide ir a jugar?
- ¿Qué pasará si decide hacer sus tareas?
- ¿Qué harías tú? ¿Por qué?

Déjalo para más tarde.

¿Le presto mi juguete a mi hermanito o no se lo presto?



Las niñas y los niños tomamos decisiones en todo momento. Por ejemplo, decidimos qué ropa nos queremos poner, qué juego queremos jugar.

Nuestras decisiones tienen consecuencias. Por ejemplo, si no me cepillo los dientes, me saldrán caries y me dolerán.


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

- **Leo y observo qué le pasó a Sonia.**

El día martes, Sonia quería levantarse temprano, para prepararle un desayuno sorpresa su mamá. La noche del lunes, sin embargo, decidió quedarse mirando televisión hasta muy tarde. Ahora tiene mucho sueño.



- **Completo el cuadro de acuerdo a la decisión que tomó Sonia:**

Situación	¿Qué quería hacer Sonia?	¿Qué decisión tomó?	¿Qué consecuencia tuvo su decisión?	¿Qué le recomiendas hacer la próxima vez? ¿Por qué?
<p>El día martes, Sonia quería levantarse temprano, para prepararle un desayuno sorpresa a su mamá. La noche del lunes, sin embargo, decidió quedarse mirando televisión hasta muy tarde. Ahora tiene mucho sueño.</p> 				



¡Vas muy bien!
Las buenas decisiones nos pueden ayudar a nuestras metas.

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

- **Leo** el caso de Juan.

Juan se propuso como meta organizarse mejor para cumplir con sus actividades y tener tiempo libre para disfrutar.

- **Observo** lo que hizo Juan para organizarse mejor. Para lograr su meta, él siguió estos cuatro pasos:



PASO 1: Escribió su meta en un cartel.



PASO 2: Hizo una lista de las actividades que realiza durante el día, la tarde y la noche.



PASO 3: Verificó que, en su lista, hubiera actividades de estudio, de ayuda en las tareas de la casa y de tiempo libre o juego.



PASO 4: Elaboró, en el cartel, un cuadro con un horario y colocó sus actividades.

- Ahora elijo una meta que quiera lograr y **escribo** los pasos que debo seguir. Si tengo dificultades, lo volveré a intentar o pediré a un familiar que me ayude.
- **Comparto lo que aprendí.**
Converso con mi familia sobre mis metas y los pasos que daré para lograrlas.

Mis reflexiones finales

¿Qué aprendí de mí misma o de mí mismo?

¿Cómo aprendí a regular mis emociones?

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