

4.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

4.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 haré si tengo una dificultad para resolver una tarea, etc. Por ello, necesito conocerme e identificar mis emociones para aprender a regularlas, asegurándome de que las decisiones que voy tomando sean 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 identifico y regulo 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.

¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Reconocer que soy una persona única y valiosa.
- Reconocer y expresar mis emociones.
- Aprender a regular mis emociones.
- Reconocer que mis decisiones son importantes.
- Identificar lo que soy capaz de hacer 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 y cualidades que me hacen ser una persona única o y valiosa.

- Observo la siguiente imagen. Luego, dialogo con un familiar.



- Según lo observado en la imagen, **respondo:**

¿Cómo es Ana y qué le gusta hacer?	
¿Qué le gusta hacer a Larry?	
¿Qué juego practican tanto Ana como Larry?	

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

- **Reconozco** mis características y cualidades.

Mis características físicas				
Mi cabello es:	Mis ojos son:	Mi nariz es:	Mido:	Mis labios son:
Color	Color	Forma		Forma
Forma	Forma		Soy de contextura:	
		Tamaño		Grosor
Tamaño	Tamaño			

Mis cualidades: "en qué soy buena o bueno"

Soy Miguel y sé cantar.
Lo hago muy bien al
son de mi guitarra.



Dibujo en qué soy buena o bueno y **explico** por qué.

Las cualidades personales son las características relacionadas con la forma de ser y actuar de una persona, nos hacen diferentes a los demás y las podemos reconocer con el trato diario. Por ejemplo:
Ana es alegre.

— ¿Qué otras cualidades **tengo**?

ACTIVIDAD 2

Reconozco y expreso mis emociones



¡Empecemos!

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

Reconocer y darme cuenta de cómo expreso mis emociones.



- **Observo** la situación presentada en la historieta y **respondo**.



- ¿Qué emoción expresa Pablo? _____
- ¿Cómo expresa Pablo su alegría? _____
- ¿Si tú fueras Pablo, cómo reaccionarías? _____

- **Reconozco** las emociones que siento cuando...

Logro mis metas.

Se pierde mi mascota.

Discuto con mis hermanos.

No tengo clases presenciales.

Estoy sola o solo en un lugar desconocido.

Me dan un regalo.

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

- **Pienso** en situaciones que me causaron **alegría, tristeza, miedo o enojo**. **Elijo** dos de ellas y **explico** por qué.

Me sentí porque

Me sentí porque



Recuerda:

Cuando nos sentimos alegres, no todas las personas reaccionamos de la misma manera. Algunas mostramos nuestra alegría riéndonos, otras cantando o bailando. Esto sucede también con las demás emociones. ¡Existen diferentes maneras de expresar lo que sentimos!



- **Imagino** otras maneras de expresar la alegría y **dibujo** una nueva historia en la vida de Pablo.

Un día en la vida de Pablo...

Pablo, un niño de 10 años, recibe un regalo que su abuela y abuelo le brindan por su cumpleaños.





- **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:

Aprenderé a usar estrategias que me ayuden a regular mis emociones.

- Pienso** en cómo reaccionaría ante una situación y **completo** el cuadro.

Situación	¿Cómo me siento?	¿Cómo actuaría?
Si perdí en un juego.		
Si he ganado un premio.		

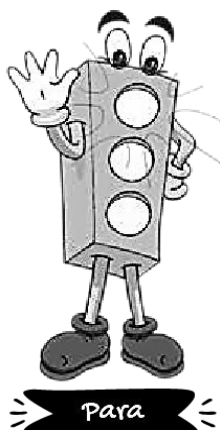
- Dialogo** con mi familia:

— ¿Qué haríamos para regular nuestras emociones? _____

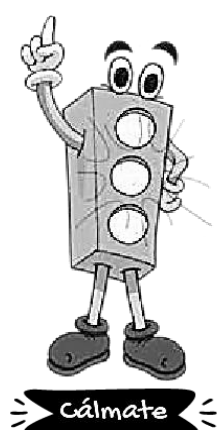
Estrategias para regular las emociones

- Te presento a **SEMAFORÍN**, quien nos enseñará con sus luces cómo mantener la calma ante una situación que nos enoja o alegra, nos da miedo o tristeza.

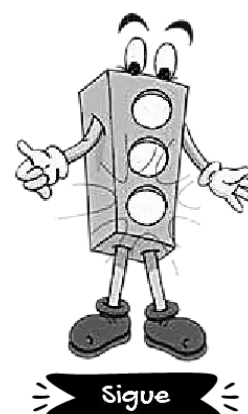
Pinta a SEMAFORÍN, quien te dará unos buenos consejos para mantener la calma.



Cuando tengas una situación que te haga sentir muy _____, deberás **PARAR** lo que estás haciendo, diciendo o pensando.



Debes respirar profundamente una y otra vez. Así podrás **CALMARTE** y pensar mejor.



Después, puedes **ACTUAR** para resolver la situación y sentirte mejor.



- Converso** con mi familia sobre la importancia de los consejos de SEMAFORÍN para regular las emociones.

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

- b. **“Respira, piensa y actúa”** es otra estrategia para regular las emociones. **Pienso** en alguna situación que me haga sentir enojo. Luego, **uso** la estrategia y veré los resultados.
- ✓ **Respiro** profundamente.
 - ✓ **Cuento** hasta diez. Me dará tiempo para pensar en la reacción más adecuada.



- c. Un **lugar diferente** es otra estrategia que permite regular las emociones. **Pienso** en una situación que me haga sentir miedo, enojo o tristeza. Luego, **uso** la estrategia de ir a un lugar diferente y veré los resultados.



- **Pienso** en situaciones que me causaron **alegría, tristeza, miedo o enojo**. **Elijo** dos de ellas y **explico** qué estrategias de las aprendidas u otras que conozco usaría para regular mis emociones.

Situación que me causó	Estrategia que usaría para regular la emoción
Situación que me causó	Estrategia que usaría para regular la emoción



- **Comparto lo aprendido.**
Converso con mi familia sobre algunas recomendaciones que les presento para regular las emociones y cómo nos ayudan a relacionarnos mejor.

ACTIVIDAD 4

Mis decisiones son importantes



¡Empecemos!

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

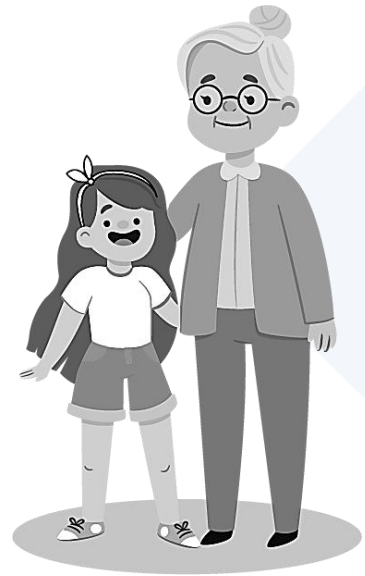
Aprender a tomar decisiones que me ayuden a vivir mejor.



- **Leo** los consejos de la abuela Esther.

La abuela Esther siempre está con su nieta Luz. Todos los días le muestra lo importante que es comer frutas, verduras y granos integrales en las comidas o los refrigerios. Pero Luz no deja de pensar en lo rico que son las gaseosas, los caramelos, las galletas, entre otras golosinas.

La abuela Esther también le explica a su nieta Luz que no es bueno estar frente a las pantallas de la televisión, la tableta o el celular más de dos horas al día, ya sea en casa, en la escuela o en otros espacios. Además, le enfatiza la importancia de ponerse límites de tiempo en el uso de esos aparatos. Ella le recomienda que primero debe cumplir con los deberes y después podrá jugar con sus amigas, amigos o en familia. De esta manera, el juego será incluso más divertido.



- Ahora, **ayudo** a Luz a tomar buenas decisiones.

¿Crees que Luz debe seguir los consejos de su abuela Esther?, ¿por qué?	
¿Qué decisiones le recomendarías tomar a Luz?, ¿por qué?	
¿Cuáles crees que pueden ser las consecuencias si Luz no toma en cuenta las recomendaciones de su abuela Esther?	
¿Por qué es importante tomar decisiones y asumir las consecuencias?	



¡Las campeonas y los campeones se deciden pronto!

- **Escribo** las decisiones que voy a tomar de acuerdo a los siguientes aspectos:

Aspecto	Mi decisión es...
Mi aseo personal	Ejemplo: Me baño todas las mañanas al levantarme. - -
Mi alimentación	
Mis estudios	
Mis responsabilidades o deberes	
Mi relación con mi familia, amigas y amigos	

- **Organizo** mis decisiones asumidas en un cronograma semanal y me **comprometo** a cumplirlas.

Hora/día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00 a. m.	Me baño				
8:00 a. m.	Desayuno				
	...				



- **Comparto lo aprendido.**

Converso con mi familia sobre la importancia de tomar decisiones y cómo estas nos ayudan a vivir y a relacionarnos mejor.

ACTIVIDAD 5

Lo que soy capaz de hacer cuando me lo propongo



¡Empecemos!

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

Aprender a plantear mis metas a partir de mis cualidades.

- **Leo** la información del reportaje.

EL DOMINICAL DE PANAMERICANA

10/11/2019

ICA: NIÑO CREA UN AEROGENERADOR CON OBJETOS RECICLADOS PARA DAR ENERGÍA A SU VIVIENDA

Rony Mochica de tan solo 11 años creó su propio aerogenerador con objetos que habían sido desechados. Así, con el único propósito de ayudar a su humilde familia, comenzó a experimentar y logró tener energía eléctrica en su vivienda. Su hogar, ubicado en el asentamiento humano “La tierra prometida” en medio de un arenal en Ica, cuenta con luz gracias a un motor de impresora, otro de una batidora y mucha creatividad.

El pequeño Rony, no contento con esto, quiere seguir ayudando a más personas, por eso, viene trabajando en un nuevo proyecto, el cual trata de crear un sistema de alumbrado público con paneles solares para toda su comunidad.

Rony solo pide apoyo para seguir estudiando y, de ser posible, que alguien le done herramientas especiales para continuar creando e inventando en favor del progreso de los suyos.

Fuente:

Tomado de Ica: niño crea un aerogenerador con objetos para dar energía a su vivienda (10 de noviembre de 2019). El Dominical de Panamericana. <https://bit.ly/38dKcUF>



Aerogenerador: es un aparato que transforma la energía cinética del viento en energía mecánica a través de una hélice, que a su vez hace girar un alternador, lo cual permite generar energía eléctrica.

— ¿Cuál fue la creación de Rony?

— ¿Qué materiales usó para generar energía eléctrica en su vivienda?

— ¿Qué creo que motivó a Rony para crear el aerogenerador?

— A partir de la noticia, ¿cuál creo que ha sido la meta de Rony?



Meta: es la visión clara y detallada de lo que se quiere conseguir. Te permite planificar las actividades que debes realizar y prever los recursos para lograr tu propósito. Todas las personas nos planteamos metas y debemos esforzarnos para alcanzarlas.

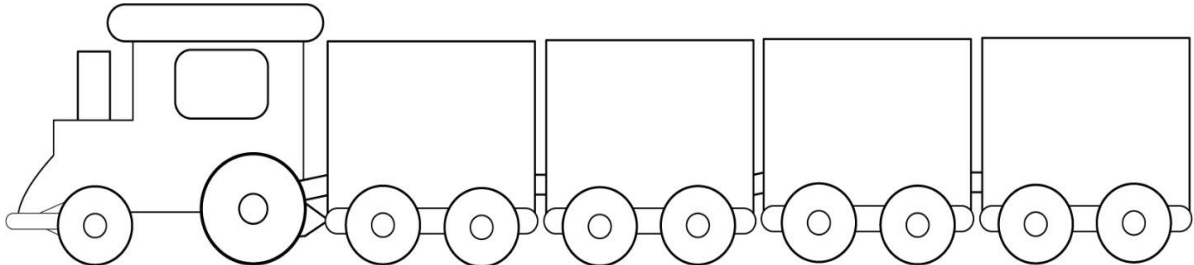


Ahora, es mi turno.

- **Pienso** en mí misma o en mí mismo y **planteo** mis metas.

¿Qué es lo más importante para mí en este momento?	
¿Cuáles son los intereses o deseos que tengo ahora?	

- ¿Qué metas o sueños **tengo** para el futuro? **Elaboro** un listado de mis metas o sueños en orden de importancia.



- **Pego** el cartel con el listado de mis metas o sueños en un lugar visible, para recordarlos y motivarme siempre a esforzarme para lograrlos.

¿Qué necesito para el cumplimiento de mis metas o sueños?	
¿Con qué valores me identificaré?	
¿En qué tiempo voy a lograr mi meta? (1, 2, 5 o 10 años)	
¿Cuáles serían los pasos que voy a seguir?	Primero... Segundo... Tercero...
¿Cómo me veo en diez años?	



Recuerda:

Sé perseverante, afronta los obstáculos o las dificultades que se presenten día a día. Los obstáculos son parte de la experiencia humana y son siempre una gran oportunidad para seguir aprendiendo. Por ejemplo, Thomas Alva Edison cuenta que su invento de la bombilla o foco de luz no le salió a la primera, sino que realizó más de mil intentos. Él dijo: “No son fracasos; he conseguido saber mil formas de cómo no se debe hacer una bombilla”.




- **Comparto lo aprendido.**

Converso con mi familia sobre la importancia de tener metas claras y cómo estas nos orientan en nuestro actuar diario, para sentirnos bien y relacionarnos mejor.


También les **comento** sobre mis metas:

- ¿Cuáles son?
- ¿En cuánto tiempo las lograré?
- ¿Qué apoyo necesito de mi familia o comunidad?
- ¿Qué haré yo para cumplir esas metas?
- ¿Qué haré si se presentan inconvenientes para el logro de mis metas?
- ¿Cómo contribuirán al bienestar de mi familia o comunidad?


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?