

Refuerzo escolar 2022

Leemos para saber cómo regular nuestras emociones

Nombre:

Sección:

Muchas veces las niñas y los niños nos ponemos tristes y lloramos cuando ocurre algo que no nos gusta. Esto hace que nos molestemos, nos enojemos y tengamos actitudes negativas con las personas que están a nuestro alrededor.

Es necesario que aprendamos a identificar las emociones para poder manejarlas y asegurarnos de que las conductas que vamos adoptando sean adecuadas.



Lo que voy a aprender

Aprenderé a reconocer las emociones para manejarlas en diversas situaciones de mi vida cotidiana.

Escribe qué sientes.

- Cuando salgo de paseo con mi familia, me siento...
- Cuando recuerdo mis días en el colegio, me siento...
- Cuando me salen bien las cosas, me siento...
- Cuando pienso en las personas que nos dejaron, me siento...

Describe cómo experimentaste estas emociones.

La sorpresa



La cólera



La alegría



Escribe cómo se relaciona esta imagen con las emociones.





¿Cómo lo haré?

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Lo que voy a aprender	Identificaré información en la historieta.	Identificaré información en la historieta.	Identificaré información explícita que se encuentra en distintas partes del texto expositivo.	Identificaré información explícita que se encuentra en distintas partes del texto expositivo.
	Anticiparé de qué trata la historieta a partir de las ilustraciones.	Anticiparé el contenido de la historieta a partir de las ilustraciones.	Anticiparé el contenido del texto a partir del título y las ilustraciones.	Anticiparé el contenido del texto a partir del título, las ilustraciones y las palabras clave del texto expositivo.
	Reconoceré las emociones de los personajes de la historieta.	Reconoceré las actuaciones y emociones de los personajes de la historieta.	Estableceré relaciones lógicas de causa-efecto, a partir de la información explícita del texto.	Estableceré relaciones lógicas de causa-efecto a partir de la información explícita e implícita del texto.
	Identificaré el significado de las palabras según el contexto y los indicios del texto.	Identificaré el significado de las palabras según el contexto de la lectura.	Identificaré de qué trata el texto y cuál es su propósito comunicativo a partir de algunos indicios que se encuentran en el texto.	Identificaré de qué trata el texto y cuál es su propósito comunicativo a partir de algunos indicios que se encuentran en el texto.
	Estableceré relaciones de causa-efecto.	Estableceré las relaciones de causa-efecto de un hecho.	Determinaré el significado de las palabras según el contexto de la lectura.	Determinaré el significado de las palabras según el contexto de la lectura.
	Identificaré el propósito de la historieta con el apoyo de una persona adulta.	Construiré el mensaje de la historieta.	Explicaré el tema y el propósito de los textos que leeré por mí misma o por mí mismo, así como las relaciones texto-ilustración.	Explicaré el tema y el propósito de los textos que leeré por mí misma o por mí mismo, así como las relaciones texto-ilustración.
	Opinaré acerca de las actuaciones de los personajes.	Explicaré el propósito de la historieta.	Opinaré acerca del contenido del texto y los recursos como la negrita.	Opinaré acerca del contenido del texto y los recursos como la negrita y el subrayado.
		Opinaré acerca del personaje central de la historieta.		

Equipo 1



Ahora, leerás una historieta.

Antes de leer:

Observa la historieta que vas a leer y responde las preguntas.



1. ¿Qué crees que pasará en la historieta?

2. ¿Qué emociones reflejan estos personajes?, ¿por qué?



Lee la historieta.

Un accidente sorpresivo

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



Pablo rompe desesperadamente la envoltura del regalo y aparece el carro de juguete esperado.

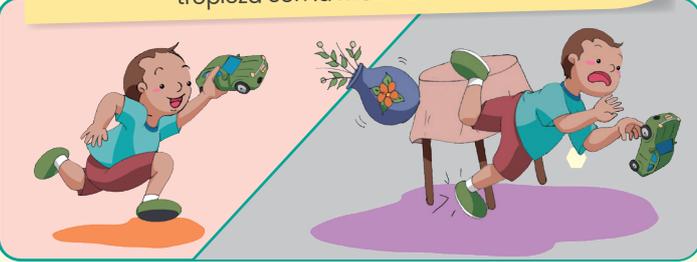


El abuelo respira y le dice:

¡Pablo, pero qué alegría tan desbordante tienes!



Pablo grita y salta de alegría, sale corriendo y tropieza con la mesa de la sala.



El florero cae, y el agua y las flores se desparraman.



Después de lo que dijo el abuelo, Pablo, que estaba cabizbajo, le pide disculpas a su abuela.



La abuela, ya tranquila, le dice:

Sé que estás alegre, pero debes manejar tus emociones.



Adaptado de Ministerio de Educación. (2020). Cuadernillo de Tutoría 4.º grado. Educación Primaria.

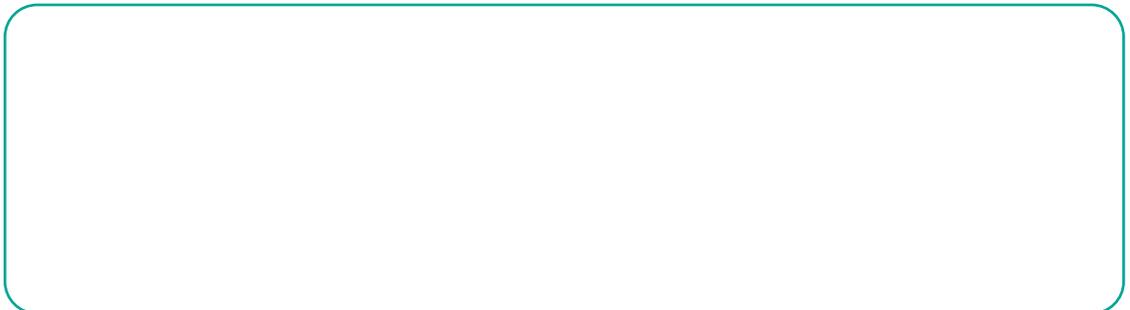
3. Observa la imagen. ¿Cómo se siente la familia de Pablo? Dibuja la emoción.



4. ¿Por qué Pablo recibe un regalo?



5. ¿Qué esperaba Pablo recibir de regalo? ¿Cómo se siente? Dibuja el regalo y la emoción que le produce.



6. ¿Cómo crees que se sintió Pablo al tropezar con la mesa?, ¿por qué?



7. En la frase “Las flores se **desparraman**”, ¿cuál es el significado de la palabra en negrita?



- a. Lanzar lo que está dentro de algo
- b. Extender lo que está junto
- c. Hacer caer algo

8. ¿Por qué se rompió el florero?

9. ¿Cómo crees que se sintió la dueña del florero?, ¿por qué?

10. Lee cada pregunta y marca si responde o no al propósito del texto. Luego, explica tu respuesta.

Preguntas	SÍ	NO	Entonces, ¿para qué se escribió el texto?
¿El texto me hace reír y me entretiene?			
¿El texto me propone cómo elaborar algún objeto?			
¿El texto menciona o me da a entender las emociones que sienten los personajes?			
¿El texto presenta información de las emociones?			

11. ¿Qué sucede cuando no manejamos nuestras emociones?

12. ¿Qué opinas de la actitud del abuelo?

Equipo 2



Ahora, leerás una historieta.

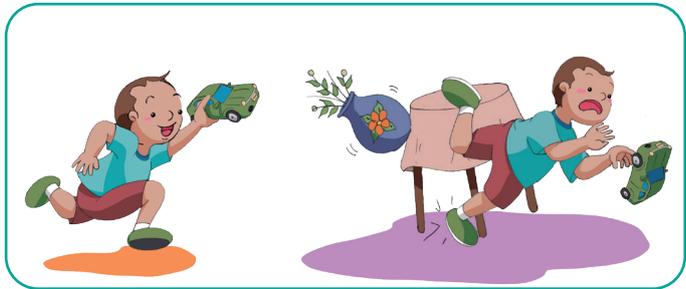
Antes de leer:

Observa las imágenes y el título de la historieta que vas a leer y responde las preguntas.



1. ¿De quién crees que se hablará?

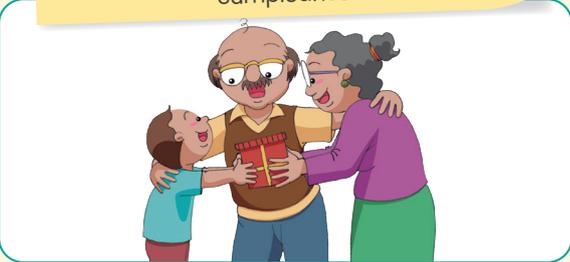
2. ¿Por qué crees que el personaje tiene sentimientos opuestos?



Lee la historieta.

Un accidente sorpresivo

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



Pablo rompe desesperadamente la envoltura del regalo y aparece el carro de juguete esperado.

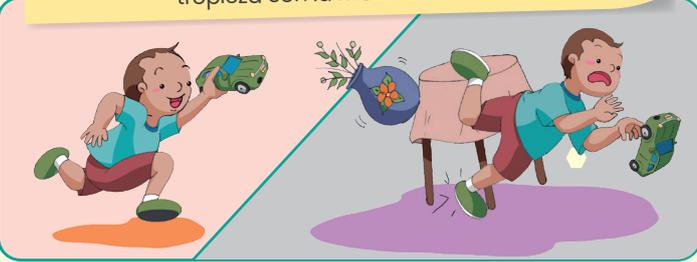


El abuelo respira y le dice:

¡Pablo, tu alegría es un "ave que revolotea por toda la casa"!



Pablo grita y salta de alegría, sale corriendo y tropieza con la mesa de la sala.



El florero cae, y el agua y las flores se desparraman.



Después de lo que dijo el abuelo, Pablo, que estaba cabizbajo, le pide disculpas a su abuela.



La abuela, ya tranquila, le dice:

Sé que estás alegre, pero debes manejar tus emociones.



Adaptado de Ministerio de Educación. (2020). Cuadernillo de Tutoría 4.º grado. Educación Primaria.

3. Describe la secuencia en la que ocurren los hechos.

4. ¿Hace cuántos años nació Pablo?

5. En la historieta, se presenta la frase “Pablo rompe **desesperadamente** la envoltura”. ¿Cuál es el significado de la palabra **desesperadamente**?

- a. apurado
- b. dudoso
- c. impaciente

6. ¿Cómo demuestra su alegría Pablo?

7. ¿Cómo crees que se sintió la dueña del florero?, ¿por qué?

8. ¿Por qué el abuelo le dice a Pablo que su alegría es un "ave que revolotea por toda la casa"?

9. ¿Con qué fin el abuelo respiró antes de hablar con Pablo?

- a. Para tomar aire y hablar fuerte
- b. Para tomar aire y no gritar
- c. Para tranquilizarse antes de hablar con Pablo

10. En la historieta, se menciona: "La abuela, ya tranquila...". ¿Cómo crees que se sintió la abuela antes de tener tranquilidad?

11. Completa la tabla para identificar el propósito del texto.

¿Qué tipo de texto es?	¿Cómo lo sabes?	¿De qué trata?	¿Para qué se escribió el texto?

12. ¿Por qué debemos manejar nuestras emociones?

13. ¿Cuál es el mensaje de la historieta?

Equipo 3



Antes de leer:

1. El título del texto es "Gestionando mis emociones". ¿De qué crees que se trata principalmente el texto?

2. ¿Para qué crees que se añade la imagen al texto? Explica.



Lee el siguiente texto detenidamente, párrafo por párrafo.

Gestionando mis emociones

¿Alguna vez te han preguntado cómo **controlas** tus emociones? La mayoría de veces es difícil **lidar** con lo que sentimos, pero ¿habrá alguna forma de lograrlo? Para responder a ello, primero debes saber qué son las emociones y cómo las puedes **gestionar**.

Las emociones son reacciones que todas y todos experimentamos y conocemos, como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Son complejas cuando no sabemos cómo gestionarlas o manejarlas. Supongo que te preguntarán: "¿Y **qué es eso de gestionar las emociones?**"; pues aquí te lo explico.



Educación emocional (25 de marzo de 2022). [Web]. Recuperado de [Imágenes Educativas.com](https://www.imageneseducativas.com). (28 de enero del 2019). [Imagen de tres niños meditando]. <https://www.imageneseducativas.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-con-ninos/>

Se conoce como gestión de emociones a la habilidad para identificar, manejar y mostrar nuestras emociones de manera adecuada.

Cuando gestiono lo que siento, puedo afrontar mejor los retos que se plantean en la vida diariamente, con la intención de aumentar el

bienestar personal y social. Se sabe que toda emoción se alimenta de nuestros pensamientos ante una situación que podría ser de felicidad o de amenaza, por lo que **la suma de emoción y pensamiento resulta en nuestra expresión emocional o comportamiento**. Muchas veces nos cuesta mostrar nuestro sentir, solo decimos "Estoy bien" o "Estoy mal". Entonces, **contar con herramientas necesarias para conocer, mostrar y manejar las emociones nos permitirá saber cómo enfrentarlas**.

Para que nuestro comportamiento nos permita convivir con los demás, necesitamos aprender a lidiar o gestionar nuestras emociones y pensamientos. Las emociones pueden gestionarse identificando aquellos momentos que las desencadenan con mayor fuerza (enojo, ira, miedo, tristeza, entre otras), interpretando la situación que nos afecta, reconociendo y manejando los pensamientos que las alimentan, controlando la reacción emocional e identificando lo que estás sintiendo para expresarlo adecuada y oportunamente; solo así seremos capaces de afrontar situaciones y resolver problemas en el aula y en la vida familiar, **mejoraremos la comunicación y daremos fuerza al trabajo en equipo con nuestras compañeras y nuestros compañeros, afrontaremos críticas y mantendremos la motivación para mejorar nuestro desempeño, seremos perseverantes para lograr nuestros propósitos y mejorarán las relaciones personales**, pero, sobre todo, nos queremos a nosotras mismas y a nosotros mismos.



Realiza las siguientes actividades:

3. Identifica y escribe tres emociones que hayas sentido cuando volviste a la escuela.

4. Identifica y escribe las tres palabras en negrita del primer párrafo.

¿Por qué el autor resaltó esas palabras?

.....

5. Escribe V si el enunciado es verdadero y F si es falso.

- () La alegría, la tristeza, el miedo y la ira son emociones.
 () Las emociones son difíciles de afrontar.
 () Debemos dejarnos llevar por nuestras emociones.

6. Según el texto, ¿cuál es la definición de *emoción*?

7. Identifica las oraciones del cuarto párrafo que cumplen con la relación causa-efecto y complétalas.

¿Qué pasa?

Cuando gestiono lo que siento...	➔	
La suma de emoción y pensamiento...	➔	
Contar con herramientas necesarias para conocer, mostrar y manejar las emociones...	➔	

8. ¿Cuál es la idea principal del texto?

- a. Conocer acerca de las emociones
- b. Contar con herramientas para mantener una buena conducta
- c. Gestionar nuestras emociones

9. Marca la respuesta correcta.

Es un paso para gestionar tus emociones:

- a. Reconocer que las emociones son reacciones que todas y todos experimentamos.
- b. Interpretar la situación que nos afecta.
- c. Entender que toda emoción se alimenta de nuestros pensamientos.

10. Marca al menos tres beneficios de gestionar tus emociones.

 Mejorar la comunicación	 Afrontar las críticas	 Mantener la motivación	 Permanecer enojada o enojado
--	--	--	---

11. Ordena del 1 al 5 los pasos para la gestión de las emociones.

- () Identificar aquellos momentos que desencadenan emociones
- () Controlar la reacción emocional
- () Interpretar la situación que te afecta
- () Identificar lo que estás sintiendo para expresarlo adecuada y oportunamente
- () Reconocer y manejar los pensamientos

12. ¿Cómo ayudarías a tu familia si aprendieras a gestionar tus emociones? Observa las imágenes y completa los casilleros.



13. Marca las acciones que piensas que ayudan al equilibrio de las emociones.

- a. Practicar ejercicios o tener pasatiempos relajantes
- b. Presentar indisposición para aprender de las dificultades
- c. Alterarse frente a situaciones difíciles

14. ¿Qué recomendarías a las personas que no controlan sus emociones?, ¿por qué?

15. Se dice que es muy importante practicar la respiración profunda para calmarse. ¿Estás de acuerdo?, ¿por qué?

Equipo 4



Antes de la lectura

1. ¿De qué crees que tratará principalmente el texto?

2. Lee las siguientes palabras y crea tres oraciones con ellas; luego, comprueba si tienen alguna relación con el texto.

controlar

gestionar

lidiar



Lee detenidamente el siguiente texto:

Gestionando mis emociones

¿Alguna vez te han preguntado cómo **controlas** tus emociones? La mayoría de veces es difícil **lidiar** con lo que sentimos, pero ¿habrá alguna forma de lograrlo? Para responder a ello, primero debes saber qué son las emociones y cómo las puedes **gestionar**.

Las emociones son reacciones que todos experimentamos y conocemos, como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira. Son complejas cuando no sabemos cómo gestionarlas o manejarlas. Supongo que te preguntarás: "¿Y **qué es eso de gestionar las emociones?**"; pues aquí te lo explico.



Educación emocional (25 de marzo de 2022). [Web]. Recuperado de [imagenes Educativas.com](https://www.imageneseducativas.com). (28 de enero del 2019). [Imagen de tres niños meditando]. <https://www.imageneseducativas.com/actividades-para-trabajar-las-emociones-con-ninos/>

Se conoce como gestión de emociones a la habilidad para identificar, manejar y mostrar nuestras emociones de manera adecuada.

Cuando gestiono lo que siento, puedo afrontar mejor los retos que se plantean en la vida diariamente, con la intención de aumentar el bienestar personal y social. Se sabe que toda emoción se alimenta de

nuestros pensamientos ante una situación que podría ser de felicidad o de amenaza, por lo que **la suma de emoción y pensamiento resulta en nuestra expresión emocional o comportamiento**. Muchas veces nos cuesta mostrar nuestro sentir, solo decimos "Estoy bien" o "Estoy mal". Entonces, **contar con herramientas necesarias para conocer, mostrar y manejar las emociones nos permitirá saber cómo enfrentarlas**.

Para que nuestro comportamiento nos permita convivir con los demás, necesitamos aprender a lidiar o gestionar nuestras emociones y pensamientos. Las emociones pueden gestionarse identificando aquellos momentos que las desencadenan con mayor fuerza (enojo, ira, miedo, tristeza, entre otras), interpretando la situación que nos afecta, reconociendo y manejando los pensamientos que las alimentan, controlando la reacción emocional e identificando lo que estás sintiendo para expresarlas adecuada y oportunamente; solo así seremos capaces de afrontar situaciones y resolver problemas en el aula y en la vida familiar, **mejoraremos la comunicación y daremos fuerza al trabajo en equipo con nuestras compañeras y nuestros compañeros, afrontaremos críticas y mantendremos la motivación para mejorar nuestro desempeño, seremos perseverantes para lograr nuestros propósitos y mejorarán las relaciones personales**, pero, sobre todo, nos queremos a nosotras mismas y a nosotros mismos.



Realiza las actividades.

3. Marca la respuesta correcta.

- La mayoría de veces es fácil lidiar con lo que sentimos.
- Las emociones son reacciones que todas y todos experimentamos.
- La gestión de emociones es una cualidad.

4. Completa la siguiente descripción sobre la información contenida en el texto.

- El texto tiene como tema _____.
- Está dividido en _____ párrafos.
- En el primer párrafo, se introducen las _____ e interroga a la lectora o al lector acerca de cómo _____.
- El segundo párrafo se ocupa en particular del concepto de _____.
- El tercero define la _____.
- El cuarto párrafo explica la _____ de _____.
- Y el quinto señala los _____ y los _____ de la gestión de emociones.

5. El texto presenta palabras en negrita y subrayado. ¿Cuál es el propósito del autor?

6. Según el texto, ¿qué es gestionar las emociones?

7. ¿Qué significará la frase "las emociones son complejas cuando no sabemos gestionarlas"?

- a. Las emociones son fáciles de controlar.
- b. Las emociones son difíciles cuando no sabemos controlarlas.
- c. Las emociones son reacciones que todas y todos experimentamos.

8. El cuarto párrafo contiene información resaltada en negrita. Identifica las oraciones que cumplan con la relación causa-efecto y escríbelas.

¿Qué pasará?

Si contamos con herramientas para manejar nuestras emociones...		
		
		

9. Marca con un aspa (X). ¿Cuál es la idea principal del texto?

- a. Conocer acerca de las emociones
- b. Contar con herramientas para mantener una buena conducta
- c. Gestionar mis emociones

10. Explica la relación que existe entre el título y la imagen.

**Gestionando mis
emociones**



11. Identifica los cinco pasos para gestionar tus emociones y elabora un cartel.

- 12.** ¿Qué crees que significa el enunciado “nuestro comportamiento nos permite convivir con los demás”?
- Necesitamos aprender a lidiar con nuestras emociones.
 - Que nuestra conducta adecuada ayudará a mantener la armonía con las demás personas.
 - Las alternativas anteriores son correctas.

- 13.** Marca la respuesta que completa la siguiente afirmación:

Para que nuestro _____ nos permita convivir con las demás personas, necesitamos _____ .

- sentimiento / aprender a resolver o afrontar nuestras emociones y pensamientos
 - pensamiento / aprender a escuchar o expresar nuestras emociones y pensamientos
 - comportamiento / aprender a lidiar o gestionar nuestras emociones y pensamientos
- 14.** ¿Crees que la convivencia con tu familia mejoraría si aprendieras a gestionar tus emociones?, ¿por qué?

- 15.** ¿Qué recomendarías a las personas que no controlan sus emociones?, ¿por qué?



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

	Equipo 1	Equipo 1	Equipo 3	Equipo 4
Lo que aprendí	Identifiqué información en la historieta.	Identifiqué información en la historieta.	Identifiqué información explícita que se encontraba en distintas partes del texto expositivo.	Identifiqué información explícita que se encontraba en distintas partes del texto expositivo.
	Anticipé de qué trataba la historieta a partir de las ilustraciones.	Anticipé el contenido de la historieta a partir de las ilustraciones.	Anticipé el contenido del texto a partir del título y las ilustraciones.	Anticipé el contenido del texto a partir del título, las ilustraciones y las palabras clave del texto expositivo.
	Reconocí las emociones de los personajes de la historieta.	Reconocí las actuaciones y emociones de los personajes de la historieta.	Establecí relaciones lógicas de causa-efecto, a partir de la información explícita del texto.	Establecí relaciones lógicas de causa-efecto, a partir de la información explícita e implícita del texto.
	Identifiqué el significado de las palabras según el contexto y los indicios del texto.	Identifiqué el significado de las palabras según el contexto de la lectura.	Identifiqué de qué trataba el texto y cuál era su propósito comunicativo a partir de algunos indicios que se encontraban en el texto.	Identifiqué de qué trataba el texto y cuál era su propósito comunicativo a partir de algunos indicios que se encontraban en el texto.
	Establecí relaciones de causa-efecto.	Establecí las relaciones de causa-efecto de un hecho.	Determiné el significado de las palabras según el contexto de la lectura.	Determiné el significado de las palabras según el contexto de la lectura.
	Identifiqué el propósito de la historieta con el apoyo de una persona adulta.	Construí el mensaje de la historieta.	Explicué el tema y el propósito de los textos que leí por mí misma o por mí mismo, así como las relaciones texto-ilustración.	Explicué el tema y el propósito de los textos que leí por mí misma o por mí mismo, así como las relaciones texto-ilustración.
	Opiné acerca de las actuaciones de los personajes.	Explicué el propósito de la historieta.	Opiné acerca del contenido del texto y los recursos como la negrita.	Opiné acerca del contenido del texto y los recursos como la negrita y el subrayado.
		Opiné acerca del personaje central de la historieta.		