



Departamento de Educación Especial

Actividades para trabajar Educación Emocional Con alumnos de Primaria Alta



Centro de Recursos e Información para la Integración Educativa No. 7



Junio 2020



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Debido a que estamos experimentando situaciones poco comunes provocadas por la pandemia (Covid-19), tales como: no asistir a la escuela, quedarnos en casa todo el día, extremar la higiene del lavado de manos frecuentemente, dejar de visitar a nuestra familia y amigos, entre otros, puede provocar en nosotros así como en todos los miembros de nuestra familia cierta incertidumbre, estrés, miedo, etc. por este motivo, este material está elaborado para ti alumno de 4to, 5to y/o 6to grado de primaria, se proponen diferentes tipos de actividades y juegos sencillos con los que conseguirás identificar tus emociones, las de los demás miembros de tu familia, asimismo, te darás cuenta que si identificas bien las emociones te resultará más fácil manejarlas y lograrás estar tranquilo, finalmente es saludable experimentar algunas y/o todas las emociones en determinados momentos del día, porque identificarás qué situación la produce, también es importante que mamá o papá te acompañen porque en algunas actividades necesitarás su apoyo para realizarlas.



1. RECONOCIENDO EMOCIONES

Hoy nos divertiremos aprendiendo diferentes emociones que la gente puede sentir y cómo podemos sentir esas sensaciones en nosotros mismos y en los demás. Empecemos por hacer una lista con las distintas emociones que se te ocurran escribiéndolas en las líneas de abajo.



2. CÓMO SABES CUÁNDO...

De acuerdo a las emociones que mencionaste en la anterior actividad responde las siguientes preguntas.



¿Qué conductas presenta una persona cuando está enojado?



¿Qué conductas presenta una persona cuando está triste?






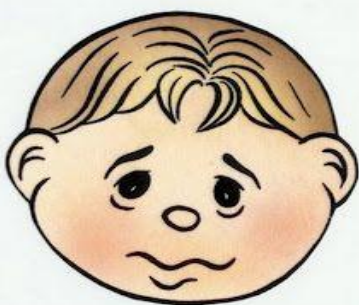





¿Qué conductas presenta una persona cuando está feliz?



¿Qué conductas presenta una persona cuando está sorprendido?

3. PONLE EMOCIÓN AL ROSTRO

Trata de entender qué sentimiento muestra cada rostro y escribe el nombre de la emoción bajo el recuadro.

		
<input data-bbox="253 856 604 928" type="text"/>	<input data-bbox="636 856 987 928" type="text"/>	<input data-bbox="1010 856 1360 928" type="text"/>
		
<input data-bbox="253 1285 604 1356" type="text"/>	<input data-bbox="636 1285 987 1356" type="text"/>	<input data-bbox="1010 1285 1360 1356" type="text"/>
		
<input data-bbox="253 1692 604 1764" type="text"/>	<input data-bbox="636 1692 987 1764" type="text"/>	<input data-bbox="1010 1692 1360 1764" type="text"/>

4. SI YO ESTUVIERA EN ESTA SITUACIÓN SENTIRÍA...

Lee las siguientes historias y escribe en las líneas de abajo, una sensación que tendrías con la situación que se te presenta y en el recuadro dibuja tu emoción.

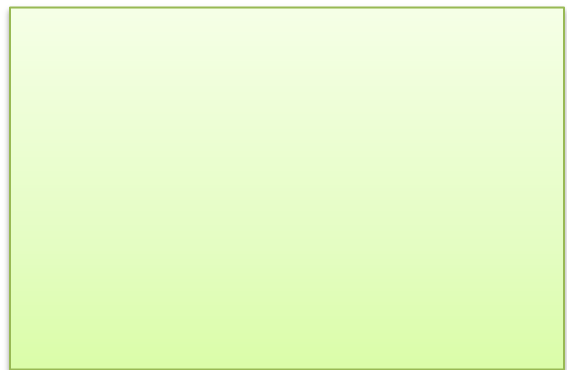
- ✓ Tu mejor amigo viene corriendo hacia ti en el patio y te dice "¡Juguemos juntos!"

¿Cómo te sentirías?



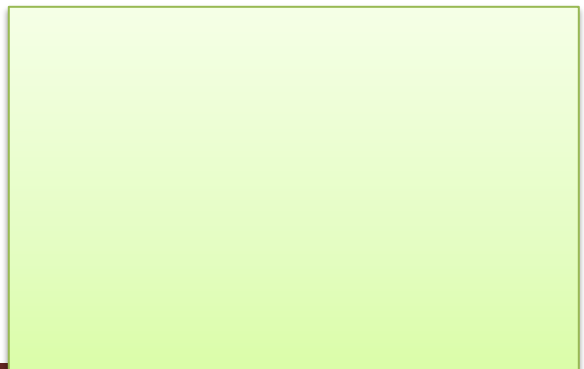
- ✓ Esta semana te has portado muy bien y tu mamá te ofrece una ida a tomar nieves, pero al llegar a la nevería está cerrada.

¿Cómo te sentirías?



- ✓ Estás solo en casa porque tus padres salieron a un mandado, de repente escuchas un ruido en la otra habitación

¿Cómo te sentirías?



5. DETECTIVE DE EMOCIONES



Lo primordial para trabajar las emociones es identificarlas, por eso, busca diferentes personas en una revista, internet o cuentos que tengas, recórtalas y pégalas en la parte de abajo. Junto con tus papás traten de adivinar qué estado emocional tienen esos personajes en una situación concreta.

Una vez que todos han acertado, cada uno deberá proponer las posibles causas que le han llevado a sentirse así al personaje en cuestión, ¡y no vale repetir! El que sea el menos original, deberá hablar de cómo le ayudaría a sentirse mejor.

7. RECUERDO QUE SENTÍ...

Describe dos momentos que hayas vivido esta semana. Una situación ha de ser un momento donde sentiste nervios, temor o preocupación. La otra situación ha de ser un momento donde te sentías muy relajado y tranquilo.

Recuerda describir las situaciones, lo que pensabas y lo que sentías.

- ✓ Me sentí nervioso, asustado y preocupado cuando...



- ✓ Me sentí relajado y tranquilo cuando...



8. PIEZAS MUSICALES EMOCIONALES



La expresión de sentimientos utilizando cualquier sentido siempre es interesante, la música es un recurso que a los niños les gusta mucho y rápidamente vas a estar encantado con la propuesta. Así que selecciona diferentes piezas de música: música lenta, una más rápida con muchos cambios, otra que sea más monótona... Después de escuchar los diferentes estilos de música, deberás pensar en la emoción que te produjo y describir una situación que les haya evocado esa música.

Rock _____

Country _____

Ranchera _____

Cumbia _____

Infantil _____

Instrumental _____

Pop _____

9. JUEGO “EL OBSERVADOR”:

Observa las expresiones emocionales de otras personas (familiares y amigos). Fíjate en los aspectos verbales (qué dice y cómo lo dice) y en los aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc.



¿Qué pude observar en mis familiares y amigos?

10. EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS

Elige un tarro, decóralo y colócalo en un lugar accesible para todos. Junto al tarro pon pedacitos de papel y un lápiz donde puedas escribir o dibujar aquello positivo que te ha pasado. Cada vez que tengas algo positivo lo escribes usando uno de tus papelitos y lo metes en el tarro. Si en algún momento te encuentra triste o enfadado, puedes recurrir al tarro y recordar la cantidad de cosas buenas que te han pasado.



REPASA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN.

Son cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes que construyen la inteligencia emocional:

- ✓ **Autoconciencia:** identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar uno mismo cómo influye en las decisiones y las acciones.
- ✓ **Autoconciencia social:** identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de los otros.
- ✓ **Autogestión:** dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
- ✓ **Toma de decisiones responsable:** generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.
- ✓ **Habilidades interpersonales:** expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.

MUCHO ÉXITO!!!



DIRECTORIO

Quirino Ordaz Coppel
Gobernador del Estado de Sinaloa

Juan Alfonso Mejía López
Secretario de Educación Pública y Cultura

Cesar Quevedo Inzunza
Subsecretario de Educación Básica

Luz Marina Payán Valenzuela
Jefa del Departamento de Educación Especial

Jazmín López Medina
Directora del C.R.I.E. No. 7

Yolanda González Gámez
Psicóloga del C.R.I.E. No.7

