

Educación socioemocional. Primaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Tercero y cuarto grado	<p>Identifica cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que cierre los ojos y recorra su cuerpo mentalmente, como si moviera la luz de una lámpara desde la parte superior hasta sus pies. Después, dígame que se concentre en su cara, en su espalda, en sus manos, en sus pies y que en cada punto se detenga y observe sus sensaciones. Pregúntele ¿qué sientes? Si siente alguna sensación, cómo si algo pica, si siente frío o calor, o quizá descubra alguna sensación en su cuerpo. Pídale que le cuente, si asocia alguna emoción (alegría, tristeza o enojo) a alguna sensación de su cuerpo.</p>
	<p>Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos.</p>	<p>Cubra un espejo pequeño, de bolsillo, con una tela, de tal manera que su hijo o hija no vea el espejo. Después dígame que le presentará a alguien que tiene muchas habilidades y fortalezas, además de ser alguien muy querido que, cuando quiere algo, lo consigue, que es un buen amigo(a), generoso(a) y solidario(a). Explique que ese alguien está detrás de la tela y pregúntele es si está listo para conocer a ese alguien especial. Pídale que se asome a ver lo que hay debajo de la tela y luego pregúntele a quién conoció. Al final pídale que haga un dibujo de sus cualidades, fortalezas, algo que hayan aprendido o logrado y también rasgo de su carácter como: ser bondadoso(a), honesto(a), generoso(a) o compartido(a).</p>

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
	<p>Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.</p>	<p>Pregúntele a su hija o hijo, si sabe qué es un elevador y cuál es su utilidad. I no lo sabe, explíquelo qué es o enséñele una imagen.</p> <p>Luego, explíquelo que para esta práctica de atención utilizará la mano derecha como si fuera un elevador que sube y baja, mientras que la mano izquierda no se mueve, como si fuera el piso. Solicite que se siente, mantenga los ojos abiertos y coloque la mano izquierda sobre su muslo con la palma hacia arriba, y la mano derecha sobre la izquierda.</p> <p>Luego dígame que al inhalar (jalar aire hacia adentro) la mano derecha sube un poco, como si fuéramos al primer piso, se detenga 10 segundos y al exhalar, baje hasta descansar sobre la mano izquierda. Que realice tres repeticiones. Háganlo al mismo tiempo, después pueden subir al segundo piso, inhalando más aire, descender y por últimos subir al tercer piso.</p> <p>Identifiquen que regular las respiraciones y hacerlas conscientes nos ayuda a relajarnos y a reconocer nuestras sensaciones en el cuerpo.</p>
	<p>Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que en “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos encima de los muslos, ojos cerrados).</p> <p>Se relaje y respire lentamente para identificar los sonidos de su respiración, dígame que comprendemos nuestras emociones somos más capaces de controlar cómo las expresamos, somos más empáticos y sensibles con los demás, y es el mejor estado de ánimo para aprender.</p>