



GUÍA N.º 3 DE ORIENTACIÓN CUARTOS BÁSICOS A - B



NOMBRE : CURSO: Fecha: 15/04/2020

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA2: Identificar y aceptar sus propias emociones y de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar a otro y considerar su impacto en los demás)
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none"> -Describen las emociones que experimentan ante situaciones que los afectan negativa y positivamente. -Reconocen tus propios sentimientos y su importancia en las relaciones interpersonales. -Proponen diversas formas de expresar una misma emoción.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> -Observa con tus padres el siguiente video y pueden realizar alguna de las actividades como ejercicio práctico. https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E - Completan la ficha siguiente con tus propios sentimientos y convérsalo con tu familia, sobre todo en este tiempo que podemos estar más juntos.
MECANISMO DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> -Reflexionan y conversan sobre el valor expresar sentimientos. - Pegar en tu cuaderno. Recuerda que siempre enviados las pautas de corrección. <p>Recuerda que puedes hacer tus consultas de lunes a viernes entre 8:00 y 13:00 hrs. al correo de la profesora de la asignatura que es: Profesora 4º A: consultas.snova@gmail.com Profesora 4ª B: consultas.illubia@gmail.com</p>





Guía N.º 3 Orientación Cuartos Básicos

Nombre: _____ Curso _____ Fecha: 22 abril 2020

“LO QUE SIENTO”

Objetivo: Identificar y aceptar las propias emociones y las de los demás, practicar estrategias personales de manejo emocional.

Hay personas a las que queremos mucho y otras a las que no tanto. A veces sentimos que las personas a las que más queremos nos molestan y no nos podemos explicar por qué.
Sentir pena, alegría, miedo, rabia, vergüenza o celos es parte de nuestras vidas. Estos sentimientos no son buenos ni malos y muchas veces no depende de nosotros sentirlos. Lo que si depende de nosotros es cómo los expresamos y también aprender a manejarlos de manera positiva.

I.- Lee, completa y conversa con sus padres.



Siento cariño por...

Estas personas.....

Estos lugares

Estas cosas

Estos juguetes.....

Las cosas que me dan pena son...



.....

.....

.....



La pena más grande que yo he vivido es...

.....

.....

II.- Lee todo y luego elige cómo la completarías, de acuerdo con tu forma de actuar y sentir.

Quando tengo pena

le cuento a alguien mi pena.

no quiero ver a nadie.

quiero que me hagan cariño.



me cuesta dormir.

Me encierro en mi pieza.

III.- Marca la oración que te identifica y luego comenta con tu grupo familiar:

Me da vergüenza cuando...

Hablo con gente que no conozco	
Los adultos me hacen preguntas	
Me obligan a saludar	
Hablan de mí frente a mí	
Me equivoco en público	
Las personas se dan cuenta de que he mentado	

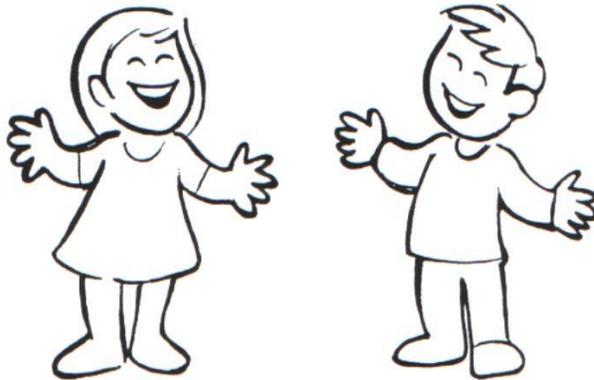
IV.- Elige las afirmaciones que representan tus sentimientos y compártelos con tu familia.

Quando siento vergüenza...

Me da ataque de risa

Me ruborizo

quisiera desaparecer



No me salen las palabras

Siento que todos me miran

Disimulo lo mejor que puedo

Reflexión: es importante expresar bien mis sentimientos porque.....

.....

.....

¡Buen trabajo !