

FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

IDENTIFICACIÓN Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARTE 1

GRADO
1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es ayudar a los estudiantes a aprender cómo identificar y regular sus propias emociones.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Identificar las emociones en nosotros mismos nos ayuda a lidiar con ellas de manera saludable. Las 8 emociones básicas son felicidad, tristeza, ira, anticipación, miedo, soledad, celos y asco. Tener estrategias para calmarnos ayudará a mejorar nuestras relaciones.

ESTRATEGIAS

- Nombra tus emociones rápidamente.
- Etiquete los problemas como grandes o pequeños.
- Tome algunas respiraciones profundas.
- Sal a caminar o escucha música.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Por qué es importante entender nuestras emociones?
- ¿Cuáles son tus estrategias favoritas para ayudarte cuando te sientes triste o enojado?
- ¿Cómo saber si un problema es grande o pequeño?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Juega un juego con familiares y amigos. Un equipo representa una emoción y el otro equipo trata de adivinar qué emoción es.
- Vea la película Inside Out en familia. Hable acerca de las diferentes emociones que hay en la película.
- Tenga una discusión familiar sobre la importancia de nombrar las emociones rápidamente. Establezca una meta para que cada miembro de la familia mejore al nombrar sus emociones.