

FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

GRADO
3

IDENTIFICACIÓN Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARTE 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es ayudar a los estudiantes a reconocer la variedad de emociones que pueden sentir y cómo responder a ellas de manera adecuada.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

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

ESTRATEGIAS

- Nombra tus sentimientos.
- Identifica tus desencadenantes emocionales.
- Respira profundamente o estírate.
- Dormir lo suficiente.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cómo afectan tus emociones a otras personas?
- ¿Qué actividades te ayudan a calmarte? ¿Cómo puedes saberlo?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Vaya a su biblioteca local. Echa un vistazo y lee algunos de los siguientes títulos. Discuta las respuestas emocionales en cada historia:
- ¿Cómo te sientes? por Lizzy Rockwell
- Llama Llama Enojada con Mamá por Anna Dewdney
- Millie Fierce de Jane Manning
- Donde comienza la felicidad de Eva Eland
- Respirar lo hace mejor por Christopher Willard y Wendy O'Leary