

# FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

GRADO  
5

## IDENTIFICACIÓN Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARTE 1

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es ayudar a los estudiantes a comprender mejor las emociones, cómo regularlas y cómo optimizar su salud en general.



### CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Para identificar efectivamente las emociones en sí mismas, los estudiantes primero deben reconocer la variedad de emociones que existen. Identificar las emociones potenciales que otros sienten en situaciones hipotéticas puede ayudar a los estudiantes a reconocer lo que están experimentando y las respuestas apropiadas para regular sus emociones.

### STRATEGIES

- Nombra y acepta tus sentimientos.
- Utiliza técnicas de relajación.

### INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles son algunas grandes emociones que has sentido en casa?
- ¿Cuáles son algunas formas saludables de responder a las grandes emociones?
- ¿Qué señales me dicen las emociones que estoy sintiendo?

### AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Usando un diario o un cuaderno barato, lleva un registro de las emociones principales que sentiste todos los días. Puedes escribir sobre esos sentimientos e incluso hacer dibujos que los acompañen.
- Crea una lista de reproducción de música que te ayude a sentirte tranquilo cuando estés molesto. Busque música instrumental relajante o incluso partituras de películas que lo hagan sentir feliz.