

FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

GRADO
PK/K

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es que los estudiantes entiendan que hay muchas emociones y que cuando las nombramos, podemos cuidarlas mejor.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Identificar las emociones en nosotros mismos nos ayuda a lidiar con ellas de manera saludable. También nos ayuda a reconocer las emociones en los demás y cómo responder a ellas. Las 8 emociones básicas son felicidad, tristeza, ira, anticipación, miedo, soledad, celos y asco.

ESTRATEGIAS

- Nombra tus emociones.
- Habla con adultos en los que confíes.
- Pregunte a los demás cómo se sienten.
- Piensa en los sentimientos de los demás.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles son algunas emociones que sientes casi todos los días?
- ¿Cómo puedes saber cómo se sienten tus amigos o familiares?
- ¿Qué emociones son difíciles o confusas de manejar?
- ¿Con quién puedes hablar siempre?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Cree una tabla que enumere las 8 emociones básicas: felicidad, tristeza, ira, anticipación, miedo, soledad, celos y asco. Luego, escriba algunas formas saludables de reaccionar ante cada una y publique este cuadro donde pueda consultarlo.
- Juega un juego de charadas con amigos o familiares. En lugar de animales o personajes, represente las diferentes emociones que sienten las personas y ¡vea si puede adivinar!