

## Título: **Cómo nos sentimos cuando sentimos (Las Emociones)**

Nivel: Primario – Primer Ciclo

Área Curricular: Educación Sexual Integral

Objetivos: Reconocer la presencia de las emociones y los sentimientos en todos los momentos de la vida.

Contenidos: -El conocimiento de sí mismo/a y de los otros/as a partir de la expresión y comunicación de sus sentimientos, ideas, valoraciones y la escucha respetuosa de los otros/as (Ciencias Sociales)



La importancia de trabajar las emociones con los niños es fundamental ya que ellos aprenden a conocerse mejor, a distinguir porqué y cómo se sienten y así podrán poco a poco regular y controlar sus estados emocionales, algo básico para su bienestar a lo largo de toda la vida.



1-Completa las caras para que expresen la emoción indicada.

ALEGRÍA	TRISTEZA	ABURRIMIENTO	ENOJO	DIVERSIÓN



2-Copia el siguiente cuadro en tu cuaderno. Para cada emoción nombrada piensa una situación o momento en la cual identifiques que te genera determinada emoción y escribela en la columna de al lado.

<b>EMOCIÓN</b>	<b>SITUACIÓN O MOMENTO DEL DÍA</b>
<b>ALEGRE</b>	Ejemplo: <b>Comiendo golosinas</b>
<b>TRISTE</b>	
<b>ABURRIDO/ABURRIDA</b>	
<b>ENOJADO/ENOJADA</b>	
<b>DIVERTIDO/DIVERTIDA</b>	

Sabemos que estos días que estamos atravesando, pueden ser difíciles de llevar porque no es normal que estemos en casa encerrados todo el día. ¿Puedes identificar qué emociones tuviste hoy? No te preocupes si tus emociones son un poco negativas, como triste, aburrido, angustiado, enojado... es normal que te sientas así. Tratá de pensar que no estás encerrado en casa, sino que estás en casa a salvo, para cuidarte y cuidar a tu familia para que nada malo les pase. ¡Fuerte abrazo!