

Título: Los cambios que se sienten: Estados de ánimo

Nivel: Primario - Segundo Ciclo

Área curricular: Educación Sexual Integral

Objetivos: Reconocer los cambios que experimentan niñas y niños en su paso de la infancia a la pubertad.

Contenidos:

- El reconocimiento de las implicancias afectivas de los cambios en la infancia y pubertad. El miedo, la vergüenza, el pudor, la alegría, la tristeza, el placer. El derecho a la intimidad y el respeto a la intimidad de los otros/as. (Ciencias Naturales)
- La generación de situaciones que permitan a las alumnas y los alumnos comprender y explicar los sentimientos personales e interpersonales, las emociones, los deseos, los miedos, los conflictos, la agresividad. (Formación Ética y Ciudadana)

Materiales y recursos: Imagen y preguntas orientadoras - Papel y lapicera



Actividad 1: Observa la imagen y lee las preguntas orientadoras.

3 Cambiamos de ánimo con facilidad

- ¿Qué sentimientos expresan las caras de estos chicos y chicas? ¿Qué les puede estar pasando?
- Contamos alguna anécdota sobre cambios repentinos de ánimo que recordamos haber vivido.
- ¿A los varones y a las mujeres nos pasa lo mismo con los estados de ánimo?



Las chicas y los chicos al entrar en la pubertad suelen experimentar **cambios de humor repentinos o estados de ánimo** que no son interpretados por los demás y en especial por los adultos. Las **emociones y los sentimientos** son un aspecto importante en la vida de las personas. Están siempre presentes y tenemos que aprender a identificarlos. Poner en palabras lo que nos pasa y sentimos y reconocer lo que les pasa y sienten los demás son habilidades muy valiosas para la vida individual y en sociedad.



Actividad 2: Piensa en una situación en la que vos u otra persona haya experimentado cambios repentinos de humor. Escríbela en tu carpeta y reflexiona y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo reaccioné yo ante esa situación?
- b. ¿Esa reacción fue la correcta? ¿Por qué?
- c. ¿Qué hice o qué pude haber hecho para colaborar en la situación?
- d. ¿Cómo crees que sería la mejor forma de intervenir en una situación?
¿Por qué?



Con este hilo de preguntas, la idea es que tengas herramientas que te sirvan hoy, para que la convivencia en tu hogar sea más amena y puedas colaborar en diversas situaciones de manera positiva.