



Fichas de Habilidades Socioemocionales

1° y 2° de Primaria

Ficha 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia "Aprende en Casa", se han elaborado estas fichas que presentan actividades para fortalecer tus habilidades socioemocionales, contribuir en tu desarrollo afectivo y permitirte mantener una actitud positiva frente a los retos que se te presenten.

Es importante que realices tus fichas en el orden indicado, pero puedes regresar a los contenidos tantas veces sea necesario para fortalecer tu aprendizaje.



Ficha 1. Habilidades socioemocionales

Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



Aprendizaje

- Conocer las emociones que puedes tener durante el día.
- Saber que puedes cambiar tus emociones para sentirte bien.
- Ver que las cosas, no son siempre lo que parecen.



Materiales

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores o plumones



A usar tu cuaderno

Hoy que estás estudiando en casa, por la situación del Covid-19 lo más importante es aprender a sentirte bien, adaptándote a tu nueva forma de estudiar.

Te invito a reflexionar e identificar cómo te sientes con lo que está pasando al estar en casa todo el día, sin poder ver a tus amigos, a tu familia o salir a jugar.

Por ejemplo, Alicia identificó lo siguiente: “Yo me he sentido enojada por no poder salir a jugar y no ver a mis amigos, pero me siento feliz de pasar más tiempo con mi familia”.

¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a un adulto para leer las instrucciones, si lo necesitas.





Ficha 1. Habilidades socioemocionales

Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



A usar tu cuaderno

1. ¿Cómo te sientes estando en tu casa todo el día? ¿Qué te está gustando y qué no, de esta situación?

2. Observa las caritas que se muestran en el anexo 1 para que conozcas las emociones.

3. ¡Excelente!
Dibújate a ti mismo en una hoja de tu cuaderno.
Obsérvate ¿qué ves?
En cada día de la semana dibuja una carita de cómo te sientes ese día.
(Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes) (Anexo 1).

Anexo 1.
Identifica tu emoción



A divertirnos

¿Te gustan las mariposas?
Te invito a realizar el siguiente ejercicio para sentirte mejor, se llama:

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA.

1. Siéntate en una silla.
2. Cierra los ojos.
3. Inhala y exhala (al inhalar respira el aire por la nariz y al exhalar suelta el aire por la nariz, hazlo todo el tiempo que dure el ejercicio).
4. Coloca tu mano derecha en el hombro izquierdo y tu mano izquierda en el hombro derecho, de tal forma que los brazos queden cruzados en el pecho.
5. Golpea ligeramente con tus manos tus hombros (como un aleteo de mariposa).
6. Aletea hasta que tu enojo, miedo, culpa, tristeza (emoción negativa) desaparezcan y tú te sientas bien.
7. Estira tus brazos hacia adelante y sacude tus manos como si trajeras agua.
8. Ahora abre tus ojos y reflexiona sobre cómo te sientes después del ejercicio.

Anexo 2.
El abrazo de la mariposa.



Ficha 1. Habilidades socioemocionales

Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



A compartir en familia

A través de esta actividad tú y tu familia se darán cuenta de que a veces las situaciones que se tornan complicadas, como ahora con el Covid-19, en realidad son una oportunidad para hacer nuevas cosas o emprender nuevos retos.

Este divertido juego te ayudará a cambiar la forma de ver las cosas, encontrando lo que no habías visto.

¡Ahora a jugar!

1. Forma equipos con tu familia
2. Encuentren los 11 animales que están escondidos dentro de la figura del elefante en el Anexo 3. Figuras ocultas.
3. Tendrán 3 minutos en cada ronda.
4. El equipo que encuentre todos los animales escondidos, será el ¡GANADOR!

Anexo 3.
Figuras ocultas.



Evaluación

En esta ficha aprendiste:

- A conocer las diferentes emociones que puedes tener durante el día.
- A cambiar tus emociones para sentirte bien.
- A ver las cosas de una forma diferente.

Guarda en tu carpeta de experiencias tus dibujos para mostrarle a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



Ficha 1. Habilidades socioemocionales

Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 1. Identifica tu emoción.

Obsérvate cada día de la semana y dibuja una carita de cómo te sientes ese día.

¿Cómo te sientes?



Sorpresa



Miedo



Alegría



Tristeza



Ira (Enojo)

Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				





Ficha 1. Habilidades socioemocionales

Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 2. El abrazo de la mariposa.

Ahora que sabes identificar tus emociones, te invito a realizar el siguiente ejercicio para sentirte mejor.



¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a un adulto para entrar al link y ver el video del abrazo de la mariposa.



Tenemos algunos videos para ti.



<https://www.youtube.com/watch?v=Zz7J3Dqx3c0&t=33s>



Ficha 1. Habilidades socioemocionales

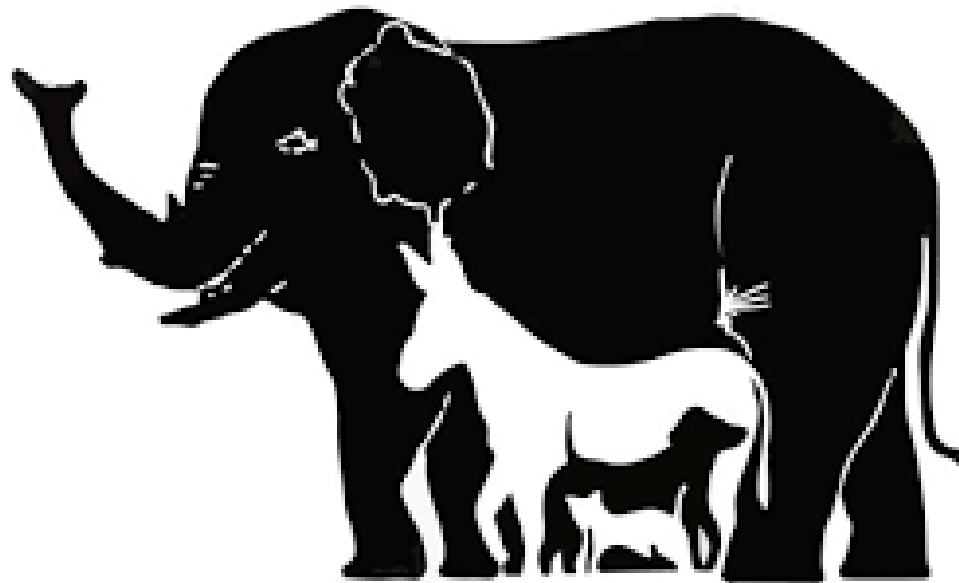
Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 3. Figuras ocultas.

Pista: Hay 12 animales incluyendo al elefante.

Con este juego cambiarás la forma de ver las cosas, encontrando lo que no habías visto.



Referencia de imágenes

Anexo 1. <https://www.hellowonderful.co/post/12-creative-self-portrait-art-projects-for-kids/>

Caritas:

Alegría: <https://pixabay.com/es/vectors/cara-feliz-brillante-smiley-1298202/>

Ira: <https://i.pinimg.com/474x/48/b2/0d/48b20d142bb790bc142f9b4337781db6.jpg>

Tristeza: <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/cara-triste.html>

Sorpresa: https://es.123rf.com/photo_63578842_emoticon-culpable-emoticon-de-disculpa-emoticon-rasc%C3%A1ndose-la-cabeza-entreg%C3%B3-lo-sentimos-emoji-no-es-mi-c.html

Miedo: https://www.shutterstock.com/es/search/cara%2Bde%2Bmiedo?image_type=vector

Anexo 2. <https://www.pinterest.ca/pin/414331234448010960/>

Anexo 3. <https://elperiodico.com.gt/insolito/2018/10/25/cuantos-animales-ves-en-esta-imagen/>
