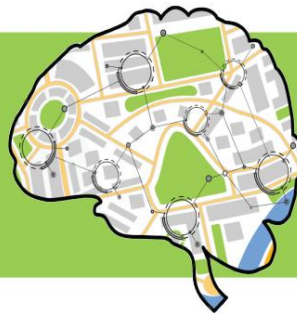
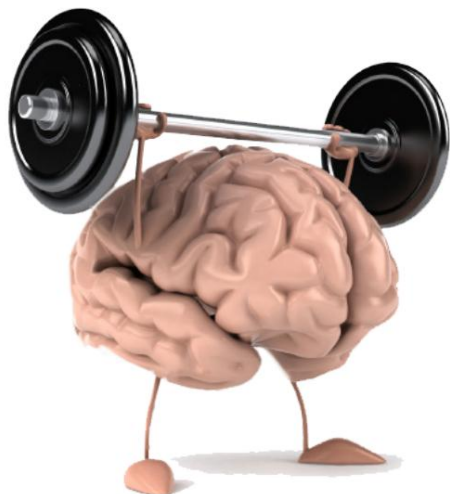


Mis sentimientos

Guía de actividades para los grados K-2



Know Your Neuro



Preguntas del cuestionario en vídeo

1. ¿Qué hace el cerebro? Pregunte a los estudiantes qué recuerdan del video.
"Mis sentimientos" acerca de lo que hace el cerebro. Respuesta: Pensar, tomar decisiones y comprender tus sentimientos.
2. ¿Qué son los sentimientos? Respuesta: Los sentimientos son sensaciones dentro del cuerpo.
3. ¿Cómo se sienten los diferentes sentimientos? Respuesta: Algunos sentimientos son cálidos y relajantes. Otras sensaciones provocan mariposas en el estómago. Algunas aceleran los latidos del corazón. Pide a los alumnos otros ejemplos de cómo se sienten las emociones.
4. ¿Cuáles son los dos pasos que te ayudan a practicar la escucha y la comprensión?
¿Qué significan tus sentimientos?
Respuesta: Paso uno: Identifica el nombre del sentimiento.
Segundo paso: Averigua qué información te proporciona esa sensación. ¿Te indica que necesitas o deseas algo? Si es así, ¿qué?

Aprendizaje a largo plazo

Pares de sentimientos

Formen parejas de estudiantes, uno frente al otro. Cada estudiante se turnará para ser el líder. El líder hace diferentes gestos que representan diferentes sentimientos. El otro imita las expresiones del líder, actuando como un espejo, e intenta adivinar qué sentimiento está demostrando.

Baile de congelación de sentimientos

Antes de reproducir la música, asigna una emoción a cada estudiante. Detén la canción y, cuando la música se detenga, pídeles a los estudiantes que muestren cómo se ve esa emoción. Anímalos a que utilicen algo más que su rostro para expresar sus sentimientos.

Canción de acción 'Si eres feliz'

En clase, interpreten la canción sobre los sentimientos "Si eres feliz y lo sabes". Utilice acciones complementarias para demostrar las sensaciones que produce cada sentimiento. genera:

Si estás feliz y lo sabes, muestra una sonrisa... (haz una carita sonriente) repite

Si tú _____ y lo sabes y realmente quieres demostrarlo, si tú

son _____ y tú lo sabes _____.

Añadir...

Si estás enojado y lo sabes, aprieta los puños... (aprieta los puños)

Si estás triste y lo sabes, sécate las lágrimas... (sécate las lágrimas)

Si estás emocionado y lo sabes, muévete, muévete... (muévete en el asiento)

¿Cómo te sientes cuando...?

Lee los siguientes escenarios y pide a los estudiantes que te muestren, con expresiones faciales y lenguaje corporal, cómo se sentirían y qué les indican sus sentimientos sobre lo que necesitan o desean si:

1. Abres un regalo de cumpleaños y es un juguete que realmente deseas.
2. Te caes de la bicicleta y te cortas la rodilla.
3. Ves a otro estudiante siendo cruel con alguien.
4. Un perro te gruñe.
5. Estás discutiendo con tu primo por un juguete.
6. Marcas el gol de la victoria.
7. Ves a otro estudiante que se siente solo.
8. Ayudas a tu mamá a sacar la basura apesadumada.



Sentimientos de cuento de hadas

Utilizando cuentos de hadas conocidos, repase las historias e identifique cómo Los distintos personajes podrían haber sentido lo mismo a lo largo de la historia. Ejemplo: Jack y las habichuelas mágicas - ¿Cómo se siente Jack cuando...?

1. ¿Su madre dice que no tienen dinero para comida?
2. ¿Su madre se enfada por vender la vaca a cambio de frijoles?
3. ¿Se despierta y ve una planta de habichuelas fuera de su ventana?
4. Es perseguido por el gigante.