



PERÚ

Ministerio
de Educación

6.º grado

SEMANA 2

Colaboramos y compartimos en familia para una mejor convivencia

DÍA 3

Actividad

Compartimos estrategias para regular nuestras emociones



RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD

- Hojas o cuadernos de reúso
- Lápiz o lapicero
- Cuadernillo de Tutoría, sexto grado (páginas 18 a la 20)



Si tienes alguna dificultad, solicita el apoyo de un familiar.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



Querida familia:

Tomen en cuenta que no todas las niñas y todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

En las actividades anteriores lograste decidir con tu familia las acciones que deben realizar para evitar el estrés y practicar hábitos saludables. En esta actividad descubrirás cómo regular tus emociones en situaciones de frustración, para el bienestar personal y familiar.

- Para iniciar la actividad, lee la conversación de Hortensia:

“¿Aló Valentina? Hola amiga, hoy tuve una pequeña discusión con mi papá, cuando le dije que quería ir a la casa de Pedro, me respondió que no, imposible!, porque estamos en cuarentena por el coronavirus. Me fastidió mucho, ¿sabes?, así que le alcé la voz y le dije que nunca me deja hacer nada. Mi papá se acercó a conversar conmigo. Me dijo que lo hacía para cuidarme. Le dije que podía cuidarme sola. ¿Cuándo va a entender que ya no soy una niña?”.

- Luego, responde en una hoja:
 - ¿Qué emociones le provocó a Hortensia la situación vivida?
 - ¿Cómo te sentirías si te hubiera ocurrido algo parecido?
- Ahora, es necesario reflexionar sobre nuestros sentimientos. Para ello, entra a la sección “Recursos” de esta plataforma y descarga las páginas que han sido seleccionadas del cuadernillo de Tutoría, sexto grado (páginas 18 a la 20).
- Desarrolla la actividad “Exploro qué hago cuando siento frustración”, de la página 18.
- Es importante reconocer nuestros sentimientos cuando estamos frustradas o frustrados, pero también debemos conocer ¿qué hacer para sentirnos mejor cuando estamos frustradas o frustrados?
- Para responder esta pregunta, realiza una encuesta, oral o escrita, a tus familiares y amistades con los que puedas contactarte por teléfono o internet. Ten en cuenta las preguntas realizadas en la página 18. Puedes seguir el siguiente modelo:

Encuesta “Nuestras emociones”

Nombre: _____

Edad: _____

¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás frustrada(o)?

1. Respiro para relajarme.
2. Escribo en un papel ideas que generan alegría.
3.



Recuerda: organiza las encuestas, porque te servirán para desarrollar las actividades de matemáticas.

- Ahora que conoces cómo se sienten tus familiares ante una situación de frustración y las estrategias que utilizan para regular sus emociones, te proponemos realizar las actividades de las páginas 19 y 20 en familia para descubrir cómo enfrentar la frustración.
- Organiza a tu familia y pongan en práctica algunas de las estrategias utilizadas para regular sus emociones en situaciones de frustración. Por ejemplo, cantar, ejercicios de respiración, entre otras.

¿QUÉ APRENDEN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS CON ESTA ACTIVIDAD?

- Las niñas y los niños aprenden y comparten estrategias en familia para regular sus emociones y desarrollar una mejor convivencia familiar.

