



**SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA FEDERAL**



ESTRATEGIA SOCIO EMOCIONAL

“ Ruleta para regular las emociones ”



NOMBRE DE LA PROFESORA: Deisy Marisol Curiel García

GRADO Y GRUPO: 2 “A”

ESTRATEGIA SOCIO EMOCIONAL		
NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	PROPOSITO	TIEMPO
“Ruleta para regular las emociones”	Que el alumno descubra la importancia de las emociones y los sentimientos y que desarrolle una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales, orientados hacia la regulación emocional.	15 DIAS

INDICACIONES GENERALES

- 1;** Al terminar las actividades del día acudir a la zona donde se encuentra la ruleta para regular las emociones.
- 2;** Tomar y girar.
- 3;** Observar y detectar actividad que resulto.
- 4;** Ejecutar la actividad que surgió tomando en cuenta las indicaciones que se establecieron en cada una.
- 5;** Tomar video al momento que se ejecute la actividad.

- La serie de actividades incitan y tienen la intención de generar en el alumno el reconocimiento propio de su ser y que conozca y comprenda que actividades ayudan para regular las emociones aflitivas.

1; MI DIARIO DE EMOCIONES

- Dinámica de ejecución

1; Escribir sucesos importantes y sobresalientes del día al terminar actividades del día.

Estructura

1; Indicar que su escrito debe iniciar con fecha.

2; Redactar a través de la siguiente secuencia.

- **Materia**
- **Actividades**
- **Sentir**
- **Aprendizajes**
- **Dificultades en el hogar o en la asignatura.**
- **Acciones que implementaste al sentir emociones aflictivas (desesperación, enojo, tristeza, llanto, frustración etc.**

3; Los aspectos antes mencionados se deberán enlazar y de esta manera crear su propio escrito, la intención del redactor es poder crear en el alumno la facilidad de poder expresar de manera escrita u oral su sentir, de igual manera se pretende rescatar su avance y conocer e intervenir en dificultades que ellos detectan.

4; Contemplar un **nuevo cuaderno** para **Mi diario**.

- Dar lectura a **Mi diario**.
- Enviar video o audio como evidencia.

2; ESPEJO MÁGICO

- Dinámica de ejecución

- Acudir al espejo cercano que tengan en casa.
- Colocarse de frente.
- Observar cada detalle de su ser (Físico, reacción que provoco al acercarse)
- Dibujar y escribir en su libreta lo que perciben.
- Escribir la importancia de poder percibir y sentir su estado físico.

La educación emocional es un modelo educativo orientado a ayudar a las personas a mejorar el conocimiento de sus emociones, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana.

3; EL TEATRO DE EMOCIONES

- **Dinámica de ejecución**
- Escribir en tu libreta una obra de teatro sobre tu vivencia personal (Situación que sentiste una emoción aflictiva, enojo, desesperación, tristeza, aburrimiento, frustración etc.)
- Apoyarse del ejemplo que enviara la Mtra.
- Al termino deberán escribir como pudo controlar y eliminar la emoción y si esta no se eliminó escribir el por qué.
- Presentar la obra de teatro con personajes (Títeres o imagen de personas colocadas con un material que las sujete.

La finalidad de la actividad es que el alumno exprese situaciones con emociones aflictivas y externe que sucedió para eliminarla, de igual manera se pretende que se fortalezca la comunicación y convivencia con el padre de familia.

4; MÍMICA DE EMOCIONES

- **Dinámica de ejecución**

- Escribir en 6 tarjetas las siguientes emociones.
- Felicidad
- Enojo
- Diversión
- Tristeza
- Llanto
- Frustración
- Invitar a varios integrantes del hogar a una zona amplia.
- Colocar las tarjetas volteadas, con la intención de que no se observe el contenido.
- Indicar que por turnos deben tomar tarjeta e imitar la emoción que les resulto.
- Resaltar al alumno o integrante que mientras un participante este haciendo la mímica el otro debe adivinar de que emoción se trata.

- Escribir y responder en su cuaderno lo siguiente.

¿Qué sentiste al realizar la mímica?

¿Por qué?

¿Al momento que percibiste la mímica de los participantes que emoción tuviste?

¿Por qué?



Podemos **incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños**. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

5; MI SILUETA, SOY UNICO.

- Dinámica de ejecución

- Invitar a un integrante del hogar para poder ejecutar la dinámica.
- Colocarse de frente, integrante del hogar y alumno.
- Contemplar tarjetas y plumón.
- Indicar que por turnos deben tomar una tarjeta.
- Escribir en la tarjeta una **cualidad o defecto del ser que observas**.
- Sin que lo note debes colocar la tarjeta en la espalda del participante.
- Al termino debe iniciar el participante que se le colocó la tarjeta y ahora él debe observar y determinar cualidad o defecto que observa.
- Realizar la dinámica por cuatro turnos.
- Al final deben retirar las tarjetas y observar que percepción tienen de su ser.
- Pegar las cualidades y defectos en su libreta.
- Identificar cuantas cualidades y defectos perciben de su ser.
- Si cuentan con defectos, al final que puedes hacer para cambiar.

La intención de la actividad es que el alumno pueda detectar cualidades y defectos de su ser para luego modificar defectos y fortalecer virtudes.

6; JUEGOS DIVERTIDOS

- Dinámica de ejecución
 - Elegir el juego que más sea de su agrado.

Adivina quién soy

La pelota que llegue es la ganadora

La finalidad de la actividad es que el alumno pueda manipular, interactuar, crear y compartir con un integrante del hogar lo cual puede fortalecer la convivencia y sobre todo distraerse de actividades académicas.

7; MI ARBOL (Cualidades, cosas positivas y éxitos)

- **Dinámica de ejecución**
 - Dibujar un árbol en un cartón o cartulina.
 - Diseñar a través de su imaginación
 - Escribir lo siguiente;

En las **raíces** deben escribir las **cualidades positivas** que tienen, en las **ramas** las **cosas positivas** que hace y en las **hojas** sus **éxitos**.

- Pegar en un lugar visible dentro de su hogar.
- Indicar que cada vez que se encuentren en situaciones aflictivas acudan para leer y recordar lo valioso y grandiosos que son.
- Resaltar que durante el trayecto deben acumular más cualidades, cosas positivas y éxitos para luego colocarlos en su árbol.

8; MIS ERRORES MIS APRENDIZAJES

- Dinámica de ejecución

- Escribir en la libreta una serie de errores que hayan cometido y que aprendizaje resulto.
- Acompañar el escrito con imágenes dando referencia a cada situación y de esta manera puedan percibir el cambio.

Es importante transmitir a los niños que los errores son grandes oportunidades de aprendizaje. Según cómo gestionemos los errores en casa o el aula, los niños sacarán mensajes muy diferentes. Por eso debemos recordar no rescatarlos cuando se equivoquen, sino dejar que experimenten las consecuencias, para así poder aprender de la situación. Tampoco castigarles, criticarles o sermonearles, sino ayudarles a encontrar la forma de resolver el problema. A la vez está bien que **abramos espacios de diálogo donde reflexionar sobre los errores que todos cometemos, pedir perdón y buscar qué podemos aprender de cada caso.**

ELABORACIÓN “ Ruleta para regular las emociones”

- Crear una ruleta con material reciclado.

Material

- ✓ Cartón
- ✓ Hojas de color o acuarelas
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Pegamento
- ✓ Clip
- ✓ Interior de pluma

Resalto si no cuentan con el material sustituir

Elaboración

- Recopilar el material que se pide.
- Observar detalladamente el video educativo que envió la profesora. Trazar en 8 espacios los espacios de la ruleta.
- Resalto si cuentan con otro procedimiento para elaborar una ruleta implementarlo.
- Trazar 8 rectángulos del tamaño de cada espacio de la ruleta.
- Recortar los rectángulos y escribir lo siguiente en cada uno.

1; Mi diario de emociones

2; Espejo mágico

3; El teatro de emociones

4; Mímica

5; Mi silueta, soy único

6; Juegos divertidos.

7; Mi árbol (Cualidades, cosas positivas y éxitos)

8; Mis errores mis aprendizajes.

- Pegar cada rectángulo en los espacios de la ruleta.

Ruleta elaborada por una alumna

