

2.º grado | Ficha N.º 3

El trencito de las emociones

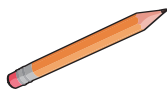


¿Qué lograré?

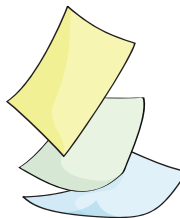
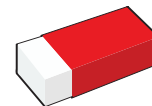
Aprender a expresar mis emociones.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas
de reúso

Borrador



Desarrollo de la actividad

Bienvenidas y bienvenidos, hoy aprenderemos a expresar, de manera adecuada, algunas de nuestras emociones a través del trencito de las emociones. ¡Empecemos!

1. Leo la historia de Marina



Lily, mi hermana, tomó mi cuento y lo rompió. Yo pensé: “Es mi cuento favorito, ahora me las va a pagar”. Sentía mucho enojo, entonces me acerqué, la empujé fuerte y la insulté. Lily me empujó a mí también. Al final acabamos peleando hasta que vino mi mamá y nos castigó a las dos.



Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:

- ¿Cómo se sentirán Marina y Lily?, ¿por qué?

2. Aprendo:

Muchas veces pasamos por situaciones difíciles que nos hacen sentir emociones como el enojo o el miedo y actuamos sin pensar.



No hay emociones buenas ni malas, podemos enojarnos o sentir miedo, pero debemos expresarnos sin dañar a nadie ni a nosotras o nosotros mismos.

Sigo aprendiendo a través de la historia de Marina

Marina le cuenta a un familiar sobre lo sucedido. Su familiar le propone utilizar el trencito de las emociones, en el que debe responder las preguntas de cada vagón.



Respuestas de Marina

1. **¿Qué pasó?** Mi hermana Lily agarró mi cuento y lo rompió.
2. **¿Qué pensaste?** Que justo era mi cuento favorito y que me las iba a pagar.
3. **¿Qué sentiste?** Mucho enojo y cólera.
4. **¿Qué hiciste?** La empujé e insulté
5. **¿El resultado?** Nos peleamos y mi mamá nos castigó.

¿Podría ser diferente la historia?

Marina, reflexionando sobre esta pregunta, regresó al primer vagón y dio estas respuestas:

1. **¿Qué pasó?** Mi hermana Lily agarró mi cuento y lo rompió.
2. **¿Qué pensaste?** Que justo era mi cuento favorito, pero que mi hermana no lo había hecho a propósito.
3. **¿Qué sentiste?** Aunque me enojó mucho, respiré y me calmé.



4. **¿Qué hiciste?** Le dije a mi hermana que la próxima vez me pidiera prestado y que tuviera cuidado.
5. **¿El resultado?** Acordé con mi hermana pedirnos siempre prestadas las cosas.

Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:

¿Crees que le fue útil el trencito de las emociones a Marina?, ¿por qué?

3. Practico:

- Recuerdo algún momento en el que sentí enojo o miedo y cómo reaccioné.
- Luego, con la ayuda del trencito de las emociones y con apoyo de un familiar, dialogo y reflexiono sobre cómo puedo expresar mis emociones de manera adecuada, sin dañarme ni dañar a nadie.



4. Recuerdo:

- Lo más importante es aprender a expresar mis emociones, esto me hará sentir bien conmigo misma o mismo y con las personas que me rodean.
- Reflexionar y dialogar sobre cómo manifiesto mis emociones me ayudará a darme cuenta de si lo hago de manera adecuada.



¿Qué aprendí hoy?

¿De qué forma me ayuda reflexionar sobre cómo expreso mis emociones?



Practicando en casa

Con mi familiar, utilizo el trencito de las emociones cada vez que lo necesite.

