

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 5

¿Cómo puedo mejorar mi día?

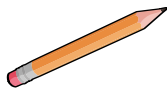


¿Qué lograré?

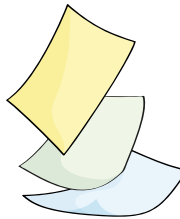
Mejorar mi día a través de la realización de actividades agradables.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso



Desarrollo de la actividad

Saludos, niñas y niños. Sigamos trabajando juntos. Hoy descubriremos qué nos agrada y hace sonreír. Empecemos:

1. Actividades agradables o desagradables

Presto atención a las siguientes imágenes:





Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Las actividades que realizan las niñas y los niños de las imágenes me parecen agradables o desagradables?
- ¿Cómo veo que se sienten las niñas y los niños al realizar estas actividades?
- ¿Cuál de las actividades me gusta más?
- ¿Cómo me siento cuando realizo mi actividad favorita?

2. Aprendo:

- Realizar actividades agradables diarias es muy importante porque me ayudará a incrementar mi alegría y entusiasmo, y podré enfrentar mejor mi estrés. Veamos el siguiente ejemplo:



Enrique está muy preocupado por su rendimiento en el colegio y porque su mascota está enferma. Él no ha sentido ganas de realizar ninguna actividad.

Por ello, se lo contó a su familiar, quien le propuso hacer algo divertido para distraerse. Se pusieron a jugar fútbol y a armar rompecabezas que tanto le gusta. Poco a poco, Enrique ha empezado a sentirse más contento.





Respondo:

- ¿Cómo se sentía Enrique?, ¿por qué?
- ¿Qué ayudó a Enrique a sentirse más contento?

- **Incremento mi “termómetro del ánimo”**

Una buena idea es imaginar que tengo un **“termómetro del ánimo”** y que en él puedo medir mis emociones. **La alegría** es una emoción que aumentará cuantas más actividades agradables realice en mi día a día.

Observo el **“termómetro de la alegría”** de María:



Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Por qué subió el **“termómetro de la alegría”** de María?
- ¿Hoy día mi **“termómetro de la alegría”** está alto o bajo?, ¿por qué?
- ¿Qué actividades agradables podría realizar para que mi **“termómetro de alegría”** suba?

3. Practico:

- Escribo o dibujo en mi cuaderno, o en hojas de reúso, una lista de actividades agradables que me gusten mucho.
- Recuerdo que no tiene que ser algo muy difícil de realizar.
- Intento poner la mayor cantidad de actividades posible.



4. Recuerdo:

- Lo más importante es que sean actividades que hago en mi vida diaria y que disfruto. **Por ejemplo:** ver mi programa favorito, salir a caminar, preparar postres con mi familiar.
- Cuando esté realizando actividades agradables, lo haré **anclando mi mente en hacer una cosa a la vez** para así poder disfrutar de lo que hago.
- Dejo ir mis preocupaciones cada vez que estoy realizando una actividad agradable.



¿Qué aprendí hoy?

¿Por qué es importante realizar actividades agradables?



Practicando en casa

- Con mi familiar, planifico realizar una actividad agradable de mi lista cada día y la lleno en el siguiente cuadrito. Me guío del ejemplo:

Día de la semana	Actividad agradable realizada	Cuánto lo disfruté (del 0 al 10) Donde: 0 = Poco y 10 = Mucho Comentarios
Lunes	Saqué a pasear a mi mascota.	9. Me divertí mucho viendo cómo corría.
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		