

TAREA

Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	16 (13 al 17 de julio)
Objetivo de la clase:	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás para aprender a manejarlas y controlarlas.

Instrucciones:

Desarrolla esta actividad en familia.

Registra en tu cuaderno el objetivo de la clase y la fecha.

No es necesario imprimir este documento.

Padres y /o apoderados:

En esta clase están invitados a apoyar al niño/a, en la lectura de la guía, que respondan preguntas emergentes del momento y orienten en el seguimiento de las estrategias sugeridas para que ellos logren desarrollar un sentido positivo de sí mismos, aprendan a regular sus emociones, trabajando en colaboración, resolviendo conflictos mediante el dialogo.

Hablen con ellos. Intenten explicarle qué siente. ¿Está enfadado? Sintió ira. ¿Por qué? Hagan que se planteen todas estas preguntas y sobre todo, hagan que entienda que ninguna de estas emociones es mala. Todas, absolutamente todas, son necesarias.

Cuando potenciamos que los pequeños se expresen les estamos ayudando a que al contarlo, su cuerpo y su estado de ánimo cambie, de una manera o de otra, pero cambia. ¿Sabes cómo identificarlo? Solo mira su cara y date cuenta de la emoción que transmite: miedo, enfado, tristeza, sorpresa, alegría...

Enséñele la importancia de expresarse y sobre todo también a darse cuenta de cómo la persona que tiene a su lado también se siente (muy importante en el caso de que existan hermanos).

La **identificación y la expresión de las emociones** conlleva a un gran autoconocimiento personal, a un incremento de la autoestima y sobre todo, a una aceptación personal.

Se espera que puedan crear un ambiente propicio para la conversación planteada en la guía para que beneficie la calidad de vida en el hogar.