

Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

APRENDO EN CASA
Trayecto de Continuidad Pedagógica

NIVEL SECUNDARIO -ÁREA: CIENCIAS NATURALES / 4° Año

Ciclo Orientado

Profesora: Carla Doldán

CLASE 4

Educación emocional

SALUD Y DERECHO

Contenido:

EJE Problemizador: La Salud como derecho

- ✓ Valoración y apropiación de comportamientos saludables, promoviendo hábitos de higiene, cuidado del propio cuerpo y alimentación saludable.

Recorte de contenido:

- Conocer cómo funciona nuestro cuerpo, para comprender los beneficios de cuidarlo.

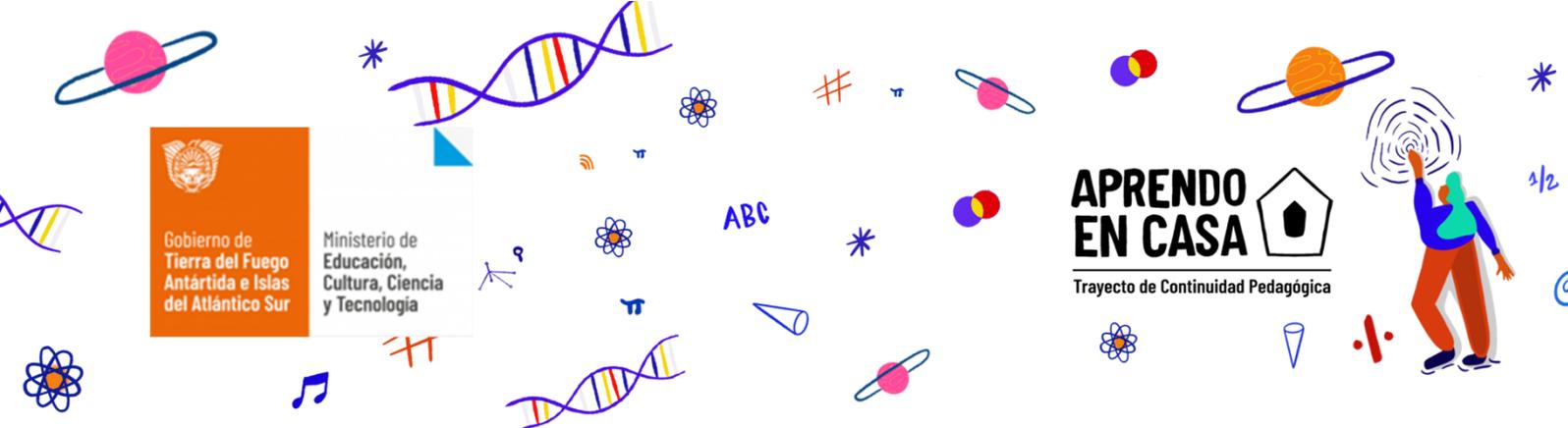
Introducción :



¡Hola a tod@s! ¿Cómo están? ¿Cómo los trata la cuarentena?



<https://educacion.tierradelfuego.gob.ar>
<https://aprendoencasa.tdf.gob.ar>



Para comenzar con las actividades que pensamos para ustedes hoy, les propongo hacer un breve ejercicio sobre nuestros sentimientos en estos días de mucho tiempo en casa.

Te invito a completar los siguientes papeles de colores, respondiendo a cada pregunta. Si tienes posticks o papeles de colores, puedes completarlos con las preguntas y las respuestas, sino, sólo copia las preguntas, o respóndelas de manera oral.

¿Cómo es esa emoción que sientes ahora mismo?

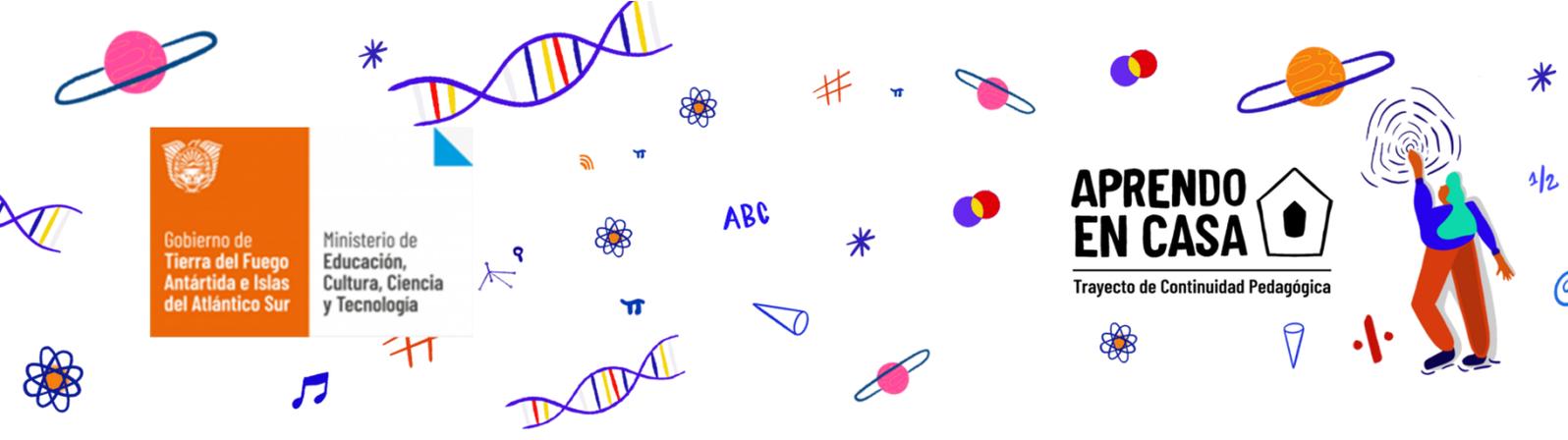
Ahora mismo siento:

¿Qué he pensado para sentirme así?

¿Qué hago cuando me siento así?

¿Qué cara pongo a esa emoción?





¿Qué color pondría
a esta emoción?

Me gusta está
emoción

Desarrollo:

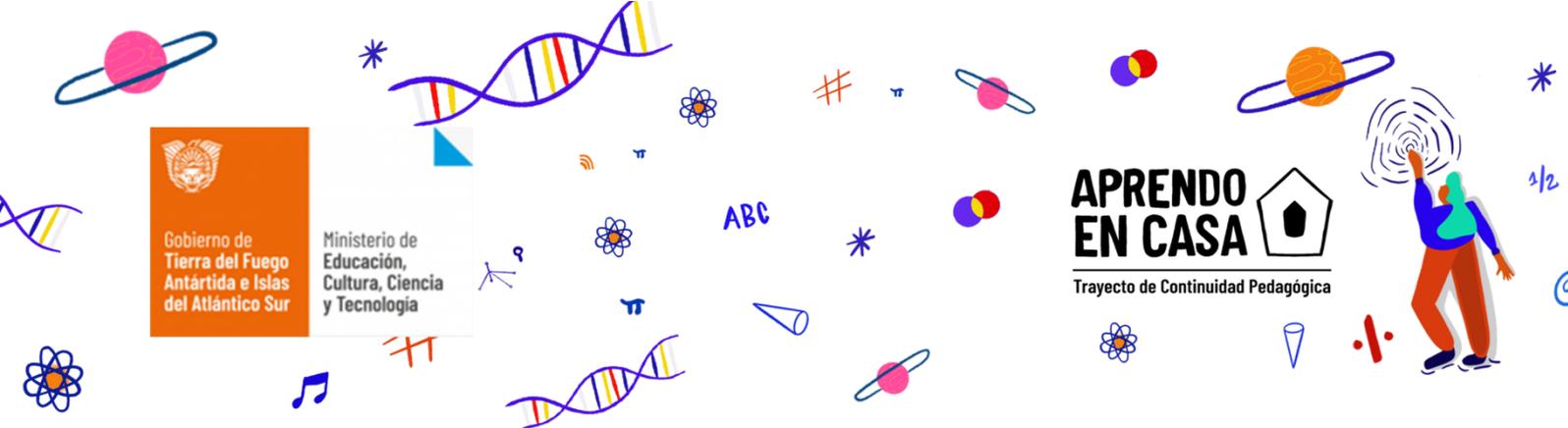
Ahora que contestaste las preguntas anteriores, te propongo realizar el ejercicio:

¿Qué estas sintiendo ahora mismo?

No podemos separarnos de nuestras emociones, siempre sentimos algo.
Para aprender a gestionar nuestras emociones el primer paso es identificar lo que sentimos.

¿QUÉ ESTAS SINTIENDO?

1. Busca un espacio tranquilo y un momento relajado.
2. Cierra los ojos y respira.
3. Nota las emociones que sientes.
4. No evites la emoción deja que salga.
5. Localiza en una zona del cuerpo.
6. Pon nombre a esa emoción.



Reflexión:

Te invito a que realices un breve registro en tu carpeta de tus sentimientos en estos tiempos de cuarentena, puede ser un dibujo, un poema, una canción, etc.

Y recordá que siempre que necesites, podés realizar el ejercicio de respiración que te propusimos antes.

¡Muchas gracias por tu tiempo!

Bibliografía:

- ✓ FICHAS DIDÁCTICAS (2019). *Actividades para trabajar las emociones en secundaria*. Recuperado de: <https://educayaprende.com/fichas-inteligencia-emocional-para-la-etapa-de-secundaria/>

