



ORIENTACION-TERCEROSAB-OA2-GUIA9-SEMANA9

Guía de Orientación 3º año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Identificar emociones que han experimentado en situaciones importantes para ellos, describiendo como se sienten ante situaciones que los afectan negativa o positivamente.	3 Año A-B	Semana 9
OA2: Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).		



En las guías anteriores y en la evaluación n° 1 de la asignatura hemos trabajado con las características de nuestras familias, como se conforman y los roles que cumple cada integrante.

También hemos valorado y tomado conocimiento del cuidado de nuestro propio cuerpo a través de la buena higiene corporal, el ejercicio diario y la alimentación saludable.



Esta semana conoceremos

**¿Qué son las emociones', ¿Cómo intervienen en nuestra vida? y
¿Cómo las podemos identificar?.**

¿Has visto la película INTENSAMENTE?

Sería interesante poder verla, para esto si tienes internet accede a este link, aquí la encontrarás

<https://www.youtube.com/watch?v=CxDtZjzeNYI&t=738s>

¡Disfrútala!



¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.



• Alegría

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.



• Tristeza

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.



• Asco

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.



• Sorpresa

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.



• Miedo

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.



• Ira

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...

Actividad.

- Si puedes imprimir la guía, desarrolla las actividades y luego pégala en tu cuaderno de Lenguaje.
- Si **NO** pueden imprimir, realiza **solo** los ejercicios en tu cuaderno.

1. Completa los siguientes cuadros mencionando cuando has experimentado la emoción mencionada. Como en el ejemplo.



¿Cuándo he sentido alegría?

Yo sentí alegría cuando nació mi hermanito.



¿Cuándo he sentido tristeza?

EJEMPLOS

**Murió mi mascota.
Perdí mi colación.
Me golpeé el dedo.
Se me cayó el helado.
No terminé mi tarea.**



¿Cuándo he sentido asco?

Ejemplo:

**Veo orinar a un animal.
Mi mamá cocina algo desagradable.
Ver vomitar a otra persona.
Malos olores.**



¿Cuándo he sentido sorpresa?

Ejemplos.

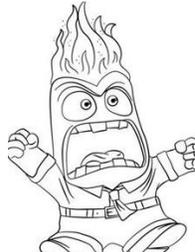
**Cuando recibo un regalo.
Cuando van a venir visitas a casa.
Al recibir la nota de un examen.
Recibir aludos de cumpleaños.**



¿Cuándo he sentido miedo?

Ejemplos.

**Al estar en una habitación oscura.
Al quedarme solo en casa.
Ver una película de terror.
Que mi hermano lllore mucho.
Cuanto quebró algo sin querer.**



¿Cuándo he sentido ira?

Ejemplos.

**Mi mamá me reta sin razón.
Me molesta un compañero.
No creen lo que digo.
Toman mis cosas sin permiso.**