Colegio del Sagrado Corazón
Apoquindo

Semana 8 al 12 de Junio

PLAN DE APRENDIZAJE
ORGANIZACIÓN SEMANAL
EMOCIONES

Estimados papás:
Durante las siguientes dos semanas trabajaremos una nueva unidad llamada "Emociones".
La meta que buscamos lograr es que los niños aprendan de las emociones, las identifiquen y reconozcan, con el fin de desarrollar un diálogo con su espacio interior. Así también, que puedan descubrir cómo se manifiestan en ellos las emociones (expresiones faciales, conductuales) y cómo les afectan tanto a ellos como a quienes los rodean, para que comprendan la importancia de ser capaces de autorregularse emocionalmente. Para esto conocerán y experimentarán estrategias específicas de autorregulación emocional.
Para trabajar en esta unidad podrán ver videos y actividades sugeridas que esperamos los ayuden a trabajar con sus hijos.

LUNES

INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES

1. **Oración:** Comienzan la semana rezando junto a Miss Maida, viendo el **video de religión "Para rezar y cantar".**

2. **Cuento "El monstruo de colores":**
- A través del **video "Introducción cuento El monstruo de colores",** se invita a los niños a observar la narración del cuento "El monstruo de colores" de Anna Llenas.
- Observan el **video de narración "El monstruo de colores"** y luego el **video "Cierre cuento El monstruo de colores"**.
- En familia, se sugiere que inviten a los niños a responder algunas preguntas como:
  - ¿Qué le pasaba al monstruo de los colores? ¿Sabía qué sentía?
  - ¿Se han sentido así ustedes? ¿Cuándo?
  - ¿Qué emociones pudo identificar el monstruo con la ayuda de la niña?

3. **Emocionómetro:**
- Juntos, construyen un "Emocionómetro". Un emocionómetro es una herramienta sencilla que sirve para identificar y reconocer las emociones. A través de éste, los niños pueden, diariamente, realizar un registro visual de sus emociones, y con ayuda de quienes lo rodean, podrán entender, medir y regularlas.
- Sugerimos que se permitan un espacio de familia donde puedan comentar acerca de las emociones de cada uno. Comenzando por los adultos, para que ellos modelen y luego den el espacio de expresión a los niños, facilitándoles aún más cómo verbalizar sus emociones.
- Para realizarlo, observan el **video "Construyendo un emocionómetro"** donde pueden ver un modelo sobre cómo construir uno.

4. **Cuento musical:** Escuchar, interpretar y representar el cuento con apoyo del **video "Cuidemos nuestro planeta"**, haciendo énfasis en la emoción que representa cada canción.

5. **Cuerpo en movimiento:** Escuchar la invitación que nos realiza el "Dragón Mon" junto con el profesor Guillermo, Miss Pao y Miss Pancha con el **video "Bailando con Alegría"**

MARTES	**¿CUÁNDO SIENTO CADA EMOCIÓN?** **¿CÓMO LA EXPRESO?** 1. **"Cuándo sentimos las emociones":** - Recuerdan las emociones y conversan en familia cuándo sienten cada una de ellas. - Observan un **video "Cuándo sentimos las emociones".** Escuchan sobre cómo construir un material para registrar en qué momento sienten las diferentes emociones y de qué manera las expresan. En caso de no contar con materiales en la casa, pueden usar la hoja adjunta "Frascos - Cuándo siento cada emoción" para realizar esta actividad. 2. **"Mímica de las emociones":** - Con el emocionómetro elaborado el lunes, pueden jugar a la mímica de las emociones. Por turnos, cada integrante hace girar la rueda del emocionómetro y representa la emoción que les toca, los demás deben adivinar la emoción representada a través de la mímica. 3. **Baile:** Si se animan, pueden bailar y cantar el **video "If you´re happy - Super simple songs**".
MIÉRCOLES	**LA ALEGRÍA** 1. **"Caja de sonrisas":** - Observan el **video "Caja de sonrisas"** y se animan a crear una caja de sonrisas. Comentan en familia situaciones u objetos que asocien a recuerdos que les provocan alegría y las escriben, dibujan o representan, para luego guardarlas dentro de la caja de sonrisas. - Comentan en familia ¿Cómo se expresa la alegría en mí? ¿Qué siento en mi cuerpo? Comparten lo que les hace estar alegre. - Recuerdan que, si en algún momento lo necesitan, pueden recurrir a su caja de sonrisas y ver lo que hay dentro, que los ayudará a sentir alegría. 2. **Baile:** Se animan a bailar y cantar junto al **video de la canción "Súbete al tren de la alegría"**. 3. **Cuerpo en movimiento:** realizar de nuevo **video "Bailando con Alegría"** 4. **Mapa de las emociones:** Trabajan en hoja "Mapa de las emociones" pintando la alegría. (lo seguirán usando)

JUEVES	**LA RABIA** **1. Cuento "La rabieta de Julieta:** - Observan el **video "Tengo rabia!"** donde escuchan una introducción de la emoción de la rabia. - Luego observan y escuchan narración del cuento en **video "La Rabieta de Julieta".** - Observan **video de cierre "¿Qué me hace sentir rabia?".** Juntos, en familia, comentan qué situaciones les hacen sentir rabia o enojo, y qué les provoca hacer en ese momento. **2. "El hacha":** Observan **video "El hacha",** donde encontrarán un ejercicio que los ayudará a procesar la rabia y transitar hacia otra emoción. **3. Mapa de las emociones:** Trabajan en hoja "Mapa de las emociones" pintando la rabia.
VIERNES	**LA CALMA** **1. "Botella de la calma":** - Observan **video "Botella de la calma",** donde se introduce la emoción. Comentan con su familia situaciones que a ellos les dan tranquilidad y calma. - Se animan a realizar una botella de la calma, que les servirá para usarla en momentos en que lo necesiten. - Para terminar la actividad, observar el **video "Solo respira".** **2. Mapa de las emociones:** Trabajan en hoja "Mapa de las emociones" pintando la calma. **3. Ejercicio de respiración:** Observan **video "Respiración el globo".** Este ejercicio les ayudará a calmar su cuerpo y estar en un momento de más tranquilidad. **4. Ejercicios de yoga:** Pueden realizar ejercicios de yoga junto al **video "Yoga para niños con animales"**. **5. Mindfulness:** En el archivo "Ejercicios Mindfulness", encontrarán sugerencias de actividades que pueden realizar en familia y les permitirán desarrollar estrategias para tener momentos de calma. **5. Cuerpo en movimiento:** realizar de nuevo **video "Bailando con Alegría"**