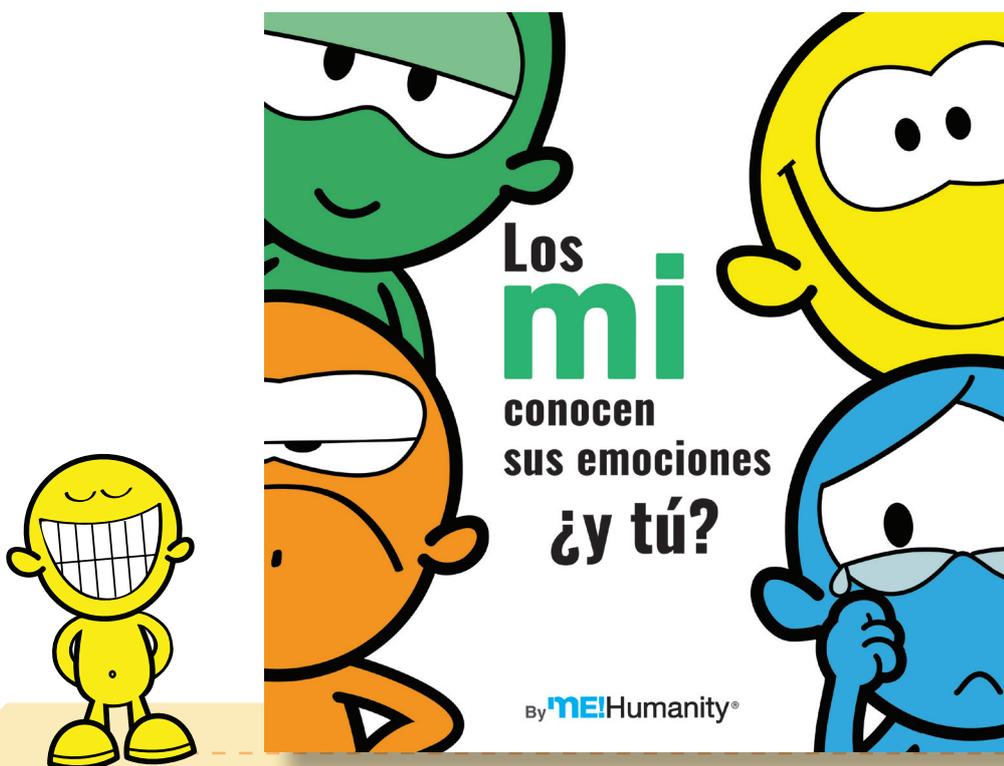


Los **mi** conocen sus emociones ¿y tú?

Agustina Roig
Sofía Viotti



Los personajes de la colección **ME!Humanity**® introducen a los lectores en el apasionante mundo de las emociones, de manera sencilla e interactiva.

A través del relato de sus experiencias, nos invitan a reflexionar y hablar sobre ellas.

Son un disparador que nos posibilita identificarlas, comprenderlas y valorarlas.

Manejar nuestras emociones es un desafío constante que comienza en la infancia y perdura a lo largo de nuestra vida.

Cómo se siente el personaje respecto a la emoción/sentimiento. Identificar sensaciones y reacciones vinculadas a la emoción/sentimiento. Identificar cómo se siente el otro y reflexionar sobre cómo me siento yo.

Imagen disparadora para captar la emoción a nivel gestual desde la expresión facial y corporal.

Ayuda a interrogarnos sobre las emociones y a lograr expresarlas. Valorar y comprender cómo se siente el otro y uno mismo.

Autorreflexión, conocernos a nosotros mismos.

Apunta a que el lector se interroge a sí mismo.



5.

ME SIENTO CONTENTO

DARME CUENTA DE QUÉ ESTOY CONTENTO
ME AYUDA A CONOCERME.

¿Y TÚ?

¿CUÁNDO ESTÁS CONTENTO?

Piensa en algo que te haga sentir contento.

ALEGREME!
"Alegría"

Cuando estoy **contento**, siento como unas cosquillas en la panza y una sonrisa ilumina mi cara.

Me siento feliz y tengo mucha energía para hacer todo.

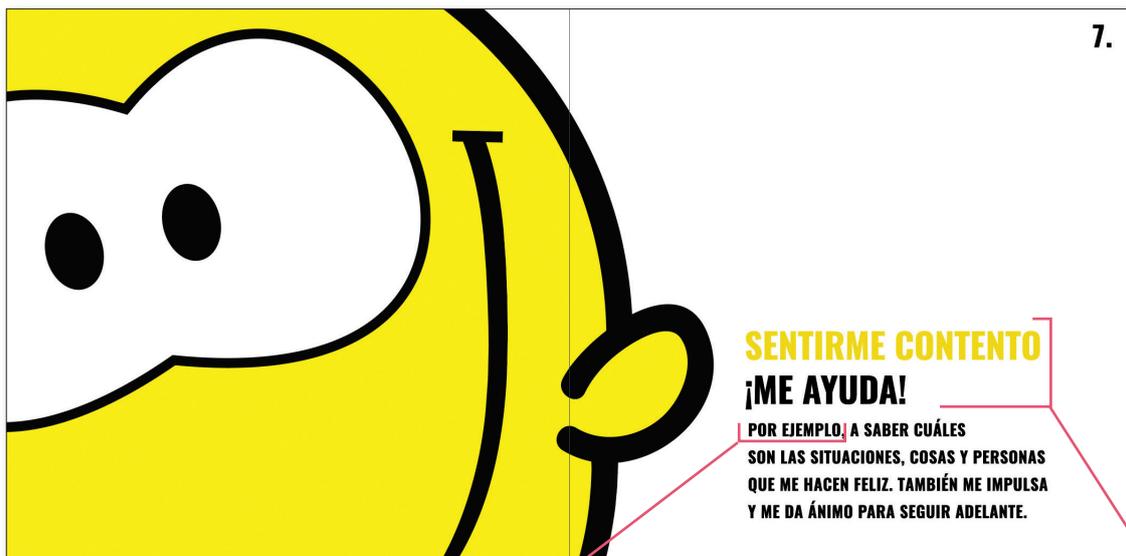
Me gusta sentirme contento, me dan ganas de contarles a los demás lo bien que me siento.

Hay veces que hasta me río a carcajadas sin saber por qué, simplemente me sale la risa.

Me gusta sentirme así.

Reflexión sobre la idea de que hay emociones que nos gusta sentir y otras que no; ambas importantes. Ayuda a reflexionar sobre lo que genera cada emoción en uno mismo y en el otro.

Entender qué es lo que provoca cada emoción; valorar las situaciones o cosas que las generan. Apunta a ver las diferencias de cada uno de nosotros pese a las generalidades del mundo emocional. Toma el ejemplo de la vida cotidiana como alternativa para asimilar mejor los conceptos abordados. Motiva a la introspección.



7.

**SENTIRME CONTENTO
¡ME AYUDA!**

POR EJEMPLO, A SABER CUÁLES SON LAS SITUACIONES, COSAS Y PERSONAS QUE ME HACEN FELIZ. TAMBIÉN ME IMPULSA Y ME DA ÁNIMO PARA SEGUIR ADELANTE.

El lector puede contar qué siente y en qué lo ayuda cada emoción. El libro es un disparador para seguir pensando. El aporte de cómo ayuda cada emoción a uno mismo y la reacción que esto genera sea por querer perpetuar la emoción o para dejar de sentirla, aspecto que impulsa a la acción.

Las emociones nos ayudan. Es positivo sentir las y reconocerlas pese a que nos gusten o no.



Los **mi** conocen sus emociones ¿y tú?

Autoras: Agustina Roy, Sofía Viotti
Ilustraciones: Equipo **ME!Humanity**[®]
Cantidad de páginas: 40
Formato: 22,5 x 22,5 cm
Colección: **ME!Humanity**[®]



Convivir en climas educativos emocionalmente sanos es un derecho de todo niño, y la posibilidad de generarlo es un desafío para todo maestro.

Tener en cuenta la dimensión afectivo-vincular de la tarea docente nos lleva a buscar estrategias para conocer, identificar, gestionar y regular las emociones.

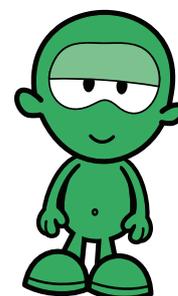
Las características de los espacios educativos en las sociedades actuales hacen necesario ofrecer estrategias y actividades que permitan a los docentes y niños generar, a nivel de las aulas, aprendizajes socioemocionales sanos.

Nuestro mundo emocional es maravilloso. Conocerlo es parte de nuestro aprendizaje.

Transitemos este camino de descubrir y conocer nuestras emociones desde los primeros años de Inicial.

Las siguientes propuestas están pensadas para trabajar las emociones que llamamos básicas desde nivel inicial (4 y 5 años) hasta segundo año escolar.

A partir de segundo año se propone realizar las propuestas identificando otras emociones de los **mi**.



Estas propuestas nos van a permitir:

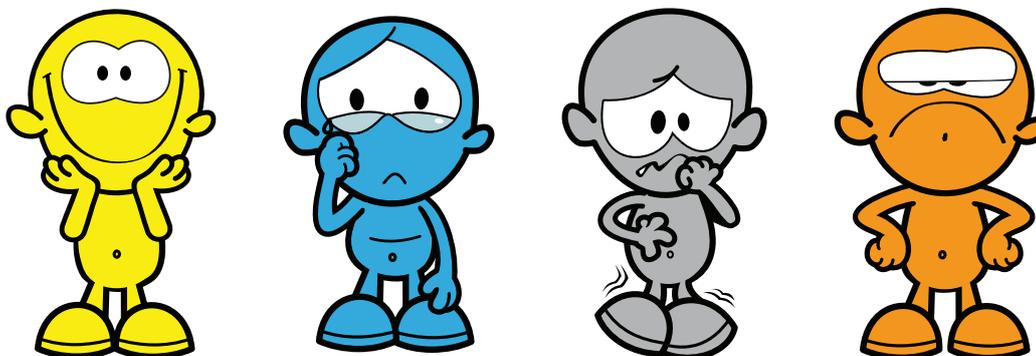
1. Identificar las emociones y sentimientos.
2. Valorizar la reflexión como alternativa para la regulación emocional.
3. Ayudar a la introspección.
4. Incentivar la expresión oral de las emociones y sentimientos.
5. Favorecer el intercambio con los otros frente a lo que cada uno siente o le pasa con cada emoción y/o sentimiento.
6. Ayudar a desarrollar la empatía, valorizando el sentir y la experiencia del otro.
7. Intentar descubrir las causas de nuestros sentimientos y emociones.
8. Ayudar a hacer contacto entre las emociones y experiencias que vivimos en la vida cotidiana.
9. Explorar de qué manera nos ayudan las emociones.
10. Interacción con el entorno a través de las narrativas personales.

1. IDENTIFICAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Identificar sensaciones y reacciones vinculadas a la emoción/sentimiento.

■ Actividad 1

¿Qué son y cuáles son las emociones y sentimientos que sentimos?



Coloca cada **mi** con la emoción que representa: alegría, tristeza, miedo, enojo.

¿Qué diferencias encuentras en las expresiones de los **mi**?

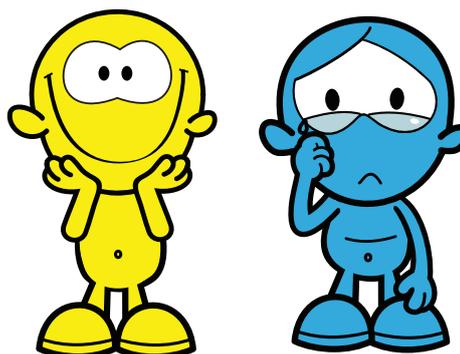
Observa solo dos de ellos: **contento** **triste**

¿Cuáles son las mayores diferencias en sus caras y en sus expresiones corporales?

¿Qué pensamientos podrían tener cada uno de ellos?

Compara luego las dos emociones restantes.

Establece las mismas diferencias.



2. AUTORREFLEXIÓN, CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

Entender qué es lo que provoca cada emoción.

Ayudar a hacer contacto entre las emociones y experiencias que vivimos en la vida cotidiana.

Poder observar las diferencias y similitudes que existen en cada mundo emocional.

■ Actividad 2

¿Y tú... cuándo sientes estas emociones?

La maestra propone que cada uno se interrogue acerca de las situaciones que relacionan con cada emoción.

Yo me siento *contento* cuando _____

Yo me siento *triste* cuando _____

Yo me siento *enojado* cuando _____

Yo me siento *miedoso* cuando _____

Se les propone compartir con el grupo alguna de las situaciones que han identificado con la emoción. Reflexionar sobre las emociones que son lindas de sentir y las otras que no lo son, pero que siempre nos ayudan para saber qué está pasando en nosotros y en nuestro entorno.

3. INCENTIVAR LA EXPRESIÓN ORAL DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Tomar ejemplos de la vida cotidiana como alternativa para asimilar las emociones trabajadas.

Interacción con el entorno a través de las narrativas personales.

■ Actividad 3

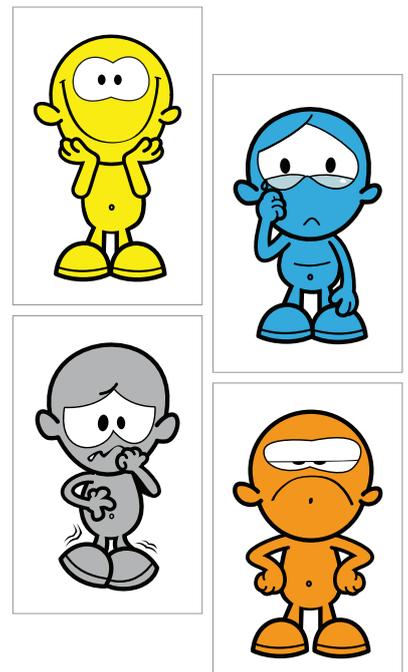
Jugamos con las emociones.

Se reparten tarjetas de los **mi** con las cuatro emociones básicas, una a cada niño.

Sin hablar, solo mediante gestos y expresiones corporales, cada niño trata de agruparse con quienes tienen su misma emoción.

Cuando estén agrupados pueden compartir entre ellos alguna situación en la que se hayan sentido de esa manera. Luego crean una situación donde sea posible sentir esa emoción.

Se reúnen todos los grupos con sus emociones y cuentan las situaciones pensadas.



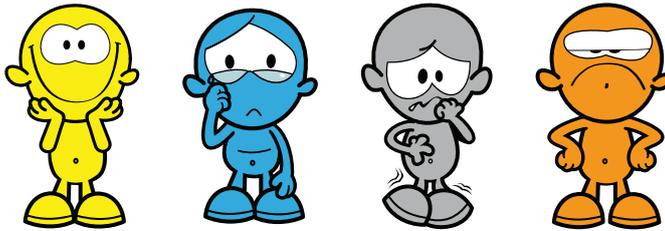
4. FAVORECER EL INTERCAMBIO CON LOS OTROS FRENTE A LO QUE CADA UNO SIENTE O LE PASA CON CADA EMOCIÓN/SENTIMIENTO

Explorar de qué manera nos ayudan las emociones

■ Actividad 4

¡A la caza de emociones! ¿Las conoces?

Una bolsa con diferentes **mi**.



Un niño pasa a sacar uno de la bolsa. No lo muestra a los demás.

Describe con sus palabras cómo identifica la emoción que sacó, a nivel corporal y de los pensamientos.

Quien reconozca la emoción puede decir para qué nos ayuda.

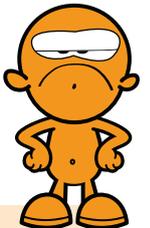
5. AYUDAR A LA INTROSPECCIÓN

Ayudar a hacer contacto entre las emociones y experiencias que vivimos en la vida cotidiana.

Valorizar la reflexión como alternativa para la regulación emocional.

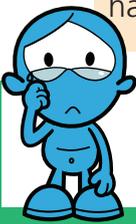
■ Actividad 5

Lee, completa y relaciona el sentir de cada **mi** con su expresión.



Cuando estoy _____
siento como unas cosquillas en la panza y una sonrisa ilumina mi cara.
Me siento feliz y tengo mucha energía para hacer todo.

Cuando estoy _____
siento mucha rabia. Mi cuello y mis hombros se ponen rígidos. Me dan ganas de gritar, llorar y golpear.



Cuando estoy _____
se me hace como un nudo en la garganta, se me llenan los ojos de lágrimas y cuando hablo me dan muchas ganas de llorar.

Cuando siento _____
parece que el corazón se me detiene por un instante.
Después se acelera y empieza a latir muy rápido. Mi cara se pone pálida y mis manos frías.



6. RECONOCER A TRAVÉS DEL JUEGO NUESTRAS EXPRESIONES A NIVEL GESTUAL Y CORPORAL CUANDO REPRESENTAMOS CADA EMOCIÓN

■ Actividad 6

Jugando a hacer morisquetas de emociones.

Teniendo en cuenta las emociones que has identificado en los **mi**, pide a mamá o papá que te saque fotos representando con tu cuerpo estas emociones:

Alegría Enojo Tristeza Miedo

Luego las imprimes en una hoja, recortas cada foto y le pones el nombre de cada emoción.

En la clase se instalan cuatro mesas, una para cada emoción. Se colocan allí las diferentes fotos.

Se observa cada foto de los compañeros buscando similitudes.

Luego se crea una cartelera de emociones.

7. CAPTAR EMOCIONES A NIVEL GESTUAL DESDE LA EXPRESIÓN FACIAL Y CORPORAL

■ Actividad 7

¡Buscando emociones!

Se traen a la escuela revistas, diarios, que no se utilicen.

Se divide la clase en 4 grupos.

Teniendo en cuenta las características emocionales de los **mi** y su forma de expresarse, cada grupo tratará de descubrir personas que aparecen en revistas, diarios, expresando alguna de estas emociones.

Cada grupo elige uno de los recortes que tiene y crea una historia para esa emoción que identificaron.

8. EXPLORAR DE QUÉ MANERA NOS AYUDAN LAS EMOCIONES

■ Actividad 8

Si eres el **mi** _____ ¿Cómo lo dirías?

Se escriben diferentes textos en la pizarra, como por ejemplo:

“Quisiera que vuelvas”

“Silencio”

“Atención”

La maestra tiene en una bolsa tarjetas con los **mi** que expresan las emociones básicas.

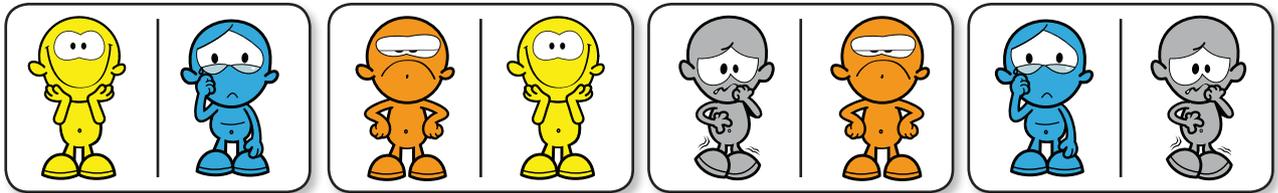
Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo compartirá con los demás las diferentes formas de expresar las frases según el **mi** que la maestra saque de la bolsa.

9. IDENTIFICAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

A través del juego, familiarizarnos con el reconocimiento de las emociones.

■ Actividad 9

Dominó de los **mi**.



Se entregan tarjetas impresas con las expresiones de los **mi** a grupos de niños.

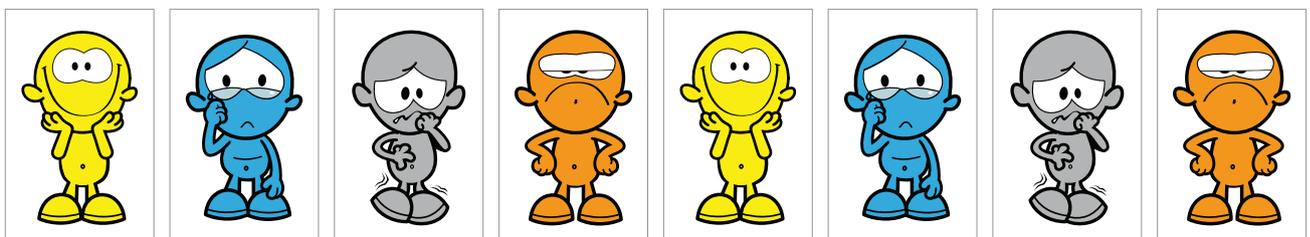
Se juega al dominó siguiendo las reglas de este juego. En las tarjetas puede aparecer la descripción de la emoción.

■ Actividad 10

Memoria de emociones de los **mi**.

Se entregan 24 tarjetas que representen emociones de los **mi**.

Cada participante por turno debe dar vueltas dos tarjetas; cuando coinciden las emociones se llevan las tarjetas. El participante que logre más tarjetas supo utilizar mejor su memoria. A modo de ejemplo:



10. AYUDAR A HACER CONTACTO ENTRE LAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS QUE VIVIMOS EN LA VIDA COTIDIANA

Explorar de qué manera nos ayudan las emociones.

■ Actividad 11

Mis emociones me ayudan.

Cada **mi** nos cuenta cómo nos ayudan las emociones.

Sentirme **contento** me hace saber que...

Sentirme **triste** me hace saber que...

Sentirme **enojado** me hace saber que...

Sentirme con **miedo** me hace saber que...

Cada grupo elige uno de los recortes que tiene y crea una historia para esa emoción que identificaron.

11. FAVORECER EL INTERCAMBIO CON LOS OTROS FRENTE A LO QUE CADA UNO SIENTE O LE PASA CON CADA EMOCIÓN/SENTIMIENTO

Ayudar a desarrollar la empatía valorizando el sentir y la experiencia del otro.

Valorizar la reflexión como alternativa para la regulación emocional.

■ Actividad 12

Conversamos sobre los **mi** y sus emociones.

Podemos tener al personaje y conversar acerca de sus características.

Luego guiamos la conversación con posibles preguntas que los ayuden a reflexionar sobre cada emoción y su manera de sentirlas.

Hablando del **mi** que siente **tristeza**.

¿Cómo expresas tu tristeza?

¿En qué parte de tu cuerpo ubicarías la tristeza?

¿Conoces otras palabras que se asocien con tristeza?

¿Todas las personas nos sentimos tristes por las mismas cosas?

¿Intentas dejar de estar triste?, ¿qué haces?



Hablando del **mi** que siente **alegría**.

¿Cómo expresas tu alegría?

¿Qué situaciones te provocan alegría? ¿Hay alguien que te haga sentir muy alegre? ¿Con quienes compartes tu alegría? ¿En qué lugar de tu cuerpo ubicarías la alegría?

¿Conoces otras palabras que se asocien con alegría?



¿A todas las personas nos alegran las mismas cosas?

¿Alguna vez tus palabras o tu comportamiento hizo que otro/as se sintieran felices?

Hablando del mi que siente miedo.

¿Cómo expresas tu miedo?

¿En qué parte de tu cuerpo ubicarías el miedo?

¿Piensas que todas las personas sentimos miedo por las mismas cosas?

¿Has preguntado a otras personas por los miedos que sienten?

¿Conoces otras palabras que se asocien con miedo?

¿Has dado algún consejo a un amigo/a que siente miedo?



Hablando del mi que siente enojo.

Reflexionamos sobre lo que esta emoción provoca en nosotros.

¿Cómo expresas tu enojo?

¿Qué situaciones te provocan enojo?

¿En qué parte de tu cuerpo ubicarías el enojo?

¿Conoces otras palabras que se asocien con enojo?

¿Las personas nos enojamos por las mismas cosas?

Tú, ¿intentas dejar de estar enojado/a?, ¿qué haces?

¿Alguna vez tus palabras o tu comportamiento hicieron que otro/as se sintieran enojado/as?



ACTIVIDADES CON LOS MÁS GRANDES

A partir de tercer año se pueden trabajar las mismas propuestas incorporando otros componentes emocionales y vinculares para una convivencia deseable, fomentando mayor grado de autonomía, de creatividad y de participación en los niños.

1. AYUDAR A HACER CONTACTO ENTRE LAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS QUE VIVIMOS EN LA VIDA COTIDIANA

Favorecer el intercambio con los otros frente a lo que cada uno siente o le pasa con cada emoción/sentimiento.

Incorporar otras emociones ayudando a reconocerlas.

Leemos e identificamos situaciones con otras cuatro emociones.

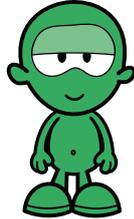
■ Actividad 1

Así me siento o me sentí cuando estoy...

Nervioso



Tranquilo



Vergonzoso



Entusiasmado



2. VALORIZAR LA REFLEXIÓN COMO ALTERNATIVA PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Intentar descubrir las causas de nuestros sentimientos y emociones.

■ Actividad 2

Conociendo y regulando nuestras emociones.

Me gusta sentirme así	No me gusta sentirme así
Así me siento cuando	Así me siento cuando
Lo que necesito	Lo que necesito

Para más información consulta
con tu representante editorial:

loqueleo  SANTILLANA

SOMOS TODOS ÚNICOS, SOMOS TODOS HUMANIDAD.

