

# Educación **Socio1** emocional



Modelo Educativo



2017



DESARROLLO  
PERSONAL Y SOCIAL

# Educación **Socio1** emocional



# Educación Socioemocional 1

Este libro fue elaborado en Editorial Santillana por el equipo de la Dirección General de Contenidos.

Autora: Virginia Rosa Barreto Pérez  
Ilustración de portada: Shutterstock  
Ilustración: Eva María Paz González  
Fotografía: Gettyimages y Shutterstock

.....

D. R. © 2018 por Editorial Santillana S. A. de C. V.  
Avenida Río Mixcoac 274, piso 4, colonia Acacias,  
C. P. 03240, delegación Benito Juárez,  
Ciudad de México.

ISBN: 978-607-01-3907-9  
Primera edición: mayo de 2018

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana.  
Reg. núm. 802

Impreso en México/Printed in Mexico



La presentación y disposición en conjunto y de cada página de Educación socioemocional 1 son propiedad del editor. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

**D**e acuerdo con investigaciones en el campo de la psicología, se ha demostrado el papel que juegan las emociones para manejar las relaciones sociales en el aprendizaje; por ello, es muy importante que los alumnos desarrollen sus capacidades para fortalecer su autoestima, aprender a expresar sus emociones, lograr acuerdos y resolver conflictos.

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 1**, que presenta actividades y recursos de gran utilidad para que reconozcan la diversidad, valoren y respeten las reglas, alcancen acuerdos y solucionen conflictos pacíficamente.

Además, **Educación Socioemocional 1** apoya el proceso de aprendizaje con el cual los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos**, los **valores**, las **actitudes** y las **habilidades** para comprender sus emociones, construir una identidad, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones retadoras de manera constructiva.

Estamos convencidos de que **Educación Socioemocional 1** será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y cada una de sus habilidades diversas necesarias para tener relaciones sociales positivas.

Confiamos en que este libro te brindará las herramientas para desenvolverte con éxito en las situaciones que requieran control de las emociones y en el logro de tu bienestar.

**Educación Socioemocional 1** será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017.

# Índice

Presentación

3

Conoce tu libro

6

Para qué educar  
las emociones

8

Trimestre

1



Sesión

Páginas

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | Puedo estar intranquilo o en calma     | 10-11 |
| 2 | Mis emociones                          | 12-13 |
| 3 | Lo que me hace sentir bien             | 14-15 |
| 4 | Necesidades para mi bienestar          | 16-17 |
| 5 | Comparto lo que siento                 | 18-19 |
| 6 | Qué pasa cuando expreso mis emociones  | 20-21 |
| 7 | Las necesidades de mis compañeros      | 22-23 |
| 8 | Lo que siento cuando hay un desacuerdo | 24-25 |

Valoro mis logros

26



## Trimestre

# 2



### Sesión

9	Pedir apoyo para resolver dificultades	28-29
10	Me valgo por mí mismo	30-31
11	Ayudo a mis compañeros	32-33
12	Qué me hace sentir mal	34-35
13	Escucho a mis compañeros	36-37
14	La importancia de un mediador	38-39
15	Nos ayudamos unos a otros	40-41
16	Pienso antes de actuar	42-43
17	Las funciones del mediador	44-45

### Páginas

### Valoro mis logros

46

## Trimestre

# 3



### Sesión

18	Personas que me ayudan	48-49
19	Y ahora... ¡lo hago yo solo!	50-51
20	Soy hábil para...	52-53
21	Logro lo que deseo	54-55
22	Qué necesito para alcanzar un objetivo	56-57
23	Soy parte de la diversidad cultural	58-59
24	Todos debemos cumplir	60-61

### Páginas

### Valoro mis logros

62

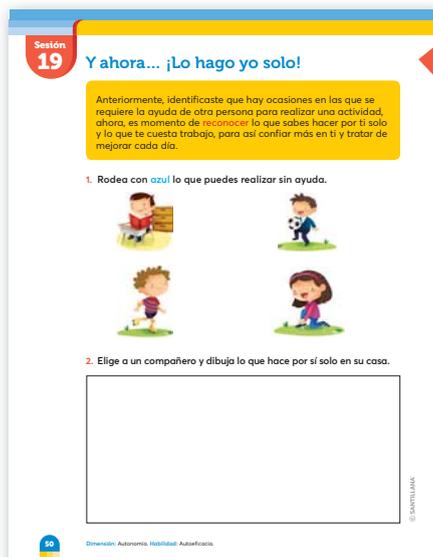
# Conoce tu libro

Educación Socioemocional 1 se divide en tres trimestres y cada uno tiene **sesiones** de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

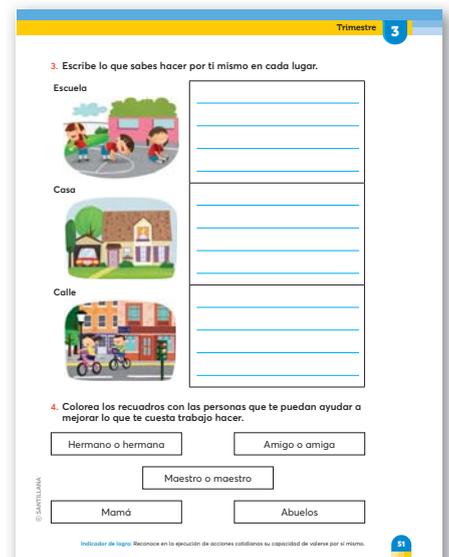


En cada entrada de trimestre se presentan preguntas para que reflexiones y conozcas algunos temas que trabajarás en las sesiones.

Las sesiones constan de un número diverso de actividades con las que desarrollarás y ejercitarás alguna de las cinco dimensiones de la educación socioemocional.



Cada sesión tiene un número, un título e información importante sobre el contenido que trata y que debes conocer para resolver las actividades.



Sesión 2 Mis emociones

Has aprendido a reconocer tus características físicas, cualidades y defectos. Esto es muy importante, como también lo es que reconozcas tus **emociones**, la manera en que se manifiestan en tu cuerpo y cómo los expresas.

1. Lee las emociones y comenta con un compañero cuál experimentas en las siguientes situaciones.

Cansado Enojado Motivado  
Triste Alegre Preocupado

- Mi mamá hizo un pastel de chocolate.
- Mis papás no me dieron permiso de ir al paseo porque me porté mal.
- Salí a pasear en mi bicicleta o a patinar toda la tarde.
- Alguien se metió en la fila para comprar los boletos del cine.
- Me dicen que hice algo muy bien.
- No me dejan ver la televisión.
- Me dejaron mucha tarea.

2. Encuentra y rodea cinco sentimientos que podemos expresar. Después escríbelos donde corresponde.

n	a	m	t	e	o	b	d	l
a	l	e	r	m	i	e	d	o
v	e	r	g	ü	e	n	z	a
b	g	a	p	l	r	o	n	i
u	r	f	e	v	m	j	g	a
l	f	i	m	a	b	o	z	w
y	a	c	f	e	d	i	n	o
t	r	i	s	t	e	z	a	o

12 Dimensión: Autoconocimiento. Habilidad: Conciencia de las emociones.

Se enuncia la **dimensión** y la **habilidad** emocional que se trabaja.

Trimestre 1

3. Rodea las expresiones del cuerpo que corresponden a cada sentimiento.

Sorpresa		Tristeza	
Cejas levantadas	Ojos bien abiertos	Mejillas sonrojadas	Brazos cruzados
Lágrimas	Boca abierta	Hombros levantados	Cejas arrugadas

4. Lee las situaciones en pareja. Luego coloquen la inicial de su nombre en el paréntesis del sentimiento que les provocó cada una.

¿Qué siento si... Alegria Enojo Tristeza Miedo

- olvido hacer la tarea? ( ) ( ) ( ) ( )
- me invitan a una fiesta? ( ) ( ) ( ) ( )
- rompo el libro de un amigo? ( ) ( ) ( ) ( )
- recibo un regalo? ( ) ( ) ( ) ( )

5. Une con una línea cada situación con la emoción que representa.

Luis se siente un poco **extraño**, sin ánimo porque es nuevo en la escuela y no tiene con quién jugar.

Emilio siente que su corazón late muy **rápido** porque cerca de él hay un perro que parece peligroso.

Leo y su amigo disfrutaron mucho de su amistad, cuando se ven **se sienten con mucha energía** para jugar y se demuestran el cariño que se tienen.

13 Indicador de logro: Nombra las emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.

También se muestra el **logro** que debes alcanzar en cada sesión.

Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Colorea la carita según tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Reconozco cuando estoy agitado y en calma. Describo cómo se expresan ambos estados con el cuerpo, voz y conducta.	😊	😐	😞
Identifico el nombre y las características de distintas emociones.	😊	😐	😞
Identifico las emociones que me hacen sentir bien y mi deseo de no sufrir.	😊	😐	😞
Reconozco qué necesito en la escuela y en la casa para estar bien.	😊	😐	😞
Identifico cómo me siento cuando una persona me trata bien o mal.	😊	😐	😞
Reconozco el efecto de las emociones en mi conducta en las relaciones con los demás.	😊	😐	😞
Presto atención a mis necesidades, a las de mis compañeros, escucho sus propuestas.	😊	😐	😞
Describo lo que siento cuando hay una situación de desacuerdo, así como los posibles sentimientos de otros.	😊	😐	😞

26

En la sección **Valoro mis logros**, reconocerás los avances que tuviste durante el trimestre. Cada logro tiene un color que lo relaciona con la dimensión emocional que se trabajó:

- Rojo: Autoconocimiento
- Azul: Empatía
- Amarillo: Colaboración
- Verde: Autorregulación
- Morado: Autonomía

# Para qué educar las emociones

¿Alguna vez has tenido sentimientos que no puedes reconocer o que te cuesta trabajo expresar?

Tal vez no lo sabías, pero identificar tus sentimientos y la manera en que los expresas influye en las relaciones con tus amigos y familiares, además de que repercute en tu aprendizaje.

Por ello, es importante que desarrolles tus propios recursos para un mejor **manejo de las emociones**, la **impulsividad** o la **agresividad** en tus **interacciones** cotidianas.

Desarrollar tus habilidades sociales y emocionales te ayudará a **fortalecer tu autoestima**, así como la **expresión** y la **gestión de las emociones**.



Estos propósitos se trabajan en las cinco **dimensiones socioemocionales**:

- » **Autoconocimiento.** Refiere al hecho de conocerse y comprenderse uno mismo.
- » **Autorregulación.** Implica el proceso de reflexión con apoyo en la expresión y regulación emocional, la perseverancia y la autogeneración de emociones para el bienestar.
- » **Autonomía.** Es desarrollar la confianza en uno mismo para manejar las situaciones que nos afectan por medio de la iniciativa personal, la identificación de necesidades y la búsqueda de soluciones, el liderazgo y la apertura, la toma de decisiones y compromisos, y la autoeficacia.
- » **Empatía.** Identificarse emocionalmente con otra persona y comprenderla bajo la ejercitación del bienestar y trato digno, manejo de situaciones de desacuerdo o conflicto, etcétera, así como el cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.
- » **Colaboración.** Fortalecer las relaciones interpersonales mediante la comunicación, la responsabilidad, la inclusión, la resolución de conflictos y la interdependencia.

Dichas dimensiones buscan darte herramientas para trabajar las habilidades socioemocionales que **favorecerán tu aprendizaje** y la **convivencia**.



## Reflexiona...

- » ¿Reconoces cuáles son tus emociones y de qué forma las expresas con los demás?
- » ¿Sabes cuál es tu comportamiento cuando tienes emociones negativas?
- » ¿Qué papel tienen las emociones para nuestro bienestar?
- » ¿Cómo influye nuestro comportamiento en la convivencia con otros?

Comparte con tus compañeros las respuestas, si no tienes alguna **¡No te desanimes!** En este trimestre aprenderás mucho acerca de tus emociones y cómo expresarlas en distintas situaciones.

## Puedo estar intranquilo o en calma

Todos los seres humanos **sentimos** y **expresamos emociones** como alegría, enojo, tristeza o miedo.

Cuando sentimos alguna emoción positiva (felicidad, euforia, por ejemplo), estamos tranquilos o en calma. Pero si algo nos molesta o enoja, nos sentimos intranquilos o agitados (emociones negativas).

1. Une con flechas lo que provoca agitación al niño y tranquilidad a la niña.

Recibir una felicitación



Saber que pronto irá al cine

Que su mejor amigo le hable por teléfono

Evitar que participe en equipo

Que lo regañen delante de un amigo



Caerse a la hora del recreo

2. Pinta del mismo color los estados de ánimo y las expresiones que les corresponden.

Agitado o intranquilo

El cuerpo está relajado



Respiración rápida

Sudan la frente o las manos

Platicar con un tono de voz suave

En calma o tranquilo



Caminar de un lado al otro sin parar

3. Responde.

• ¿Qué te hace sentir tranquilo o calmado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• ¿Qué te hace sentir intranquilo o agitado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás intranquilo o en calma? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mis emociones

Has aprendido a reconocer tus características físicas, cualidades y defectos. Esto es muy importante, como también lo es que reconozcas tus **emociones**, la manera en que se manifiestan en tu cuerpo y cómo los expresas.

1. Lee las emociones y comenta con un compañero cuál experimentas en las siguientes situaciones.

Cansado

Enojado

Motivado

Triste

Alegre

Preocupado

- » Mi mamá hizo un pastel de chocolate.
- » Mis papás no me dieron permiso de ir al paseo porque me porté mal.
- » Salí a pasear en mi bicicleta o a patinar toda la tarde.
- » Alguien se metió en la fila para comprar los boletos del cine.
- » Me dicen que hice algo muy bien.
- » No me dejan ver la televisión.
- » Me dejaron mucha tarea.

2. Encuentra y rodea cinco sentimientos que podemos expresar. Después escríbelos donde corresponde.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

n	a	m	t	e	o	b	d	l
a	l	e	r	m	i	e	d	o
v	e	r	g	ü	e	n	z	a
b	g	a	p	l	r	o	n	i
u	r	f	e	v	m	j	g	a
l	í	i	m	a	b	o	z	w
y	a	c	f	e	d	i	n	o
t	r	i	s	t	e	z	a	o



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

3. Rodea las expresiones del cuerpo que corresponden a cada sentimiento.

Sorpresa		Tristeza	
Cejas levantadas	Ojos bien abiertos	Mejillas sonrojadas	Brazos cruzados
Lágrimas	Boca abierta	Hombros levantados	Cejas arrugadas

4. Lee las situaciones en pareja. Luego coloquen la inicial de su nombre en el paréntesis del sentimiento que les provocó cada una.

¿Qué siento si...	Alegría	Enojo	Tristeza	Miedo
• olvido hacer la tarea?	( )	( )	( )	( )
• me invitan a una fiesta?	( )	( )	( )	( )
• rompo el libro de un amigo?	( )	( )	( )	( )
• recibo un regalo?	( )	( )	( )	( )

5. Une con una línea cada situación con la emoción que representa.

Luis se siente un poco **extraño, sin ánimo** porque es nuevo en la escuela y no tiene con quién jugar.

Emilio siente que su corazón late muy **rápido** porque cerca de él hay un perro que parece peligroso.

Leo y su amigo disfrutaban mucho de su amistad, cuando se ven **se sienten con mucha energía** para jugar y se demuestran el cariño que se tienen.



## Lo que me hace sentir bien

Todas las personas **sentimos** y **expresamos emociones**, como la alegría, cuando nos suceden cosas que nos hacen sentir bien.

1. Colorea los  con letras mayúsculas y descubre algunas emociones que se pueden expresar cuando uno se siente bien. Escríbelas.

A	m	L	s	E	G	R	t	Í	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

---

e	G	R	s	A	t	T	I	T	U	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

---

F	h	E	o	L	n	I	C	I	e	D	A	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

---

A	L	j	I	p	V	n	I	r	O
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

---

o	S	I	c	M	j	P	u	A	e	T	Í	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

---

2. Pinta de azul los recuadros de las actividades que te hacen sentir bien y remarca la emoción que te pueden provocar.

Obtener una buena calificación.

alegría

Que hoy pueda jugar en la tarde.

diversión

Que me dejen mucha tarea todos los días.

pereza

Ir de campamento con mis amigos.

emoción

3. Une con una línea cada actividad con su imagen. Anota la emoción que sienten los personajes: alegría, aceptación, diversión, tranquilidad.

Salir de paseo con los abuelos

Jugar futbol con mis amigos

Que no me dejen tarea los viernes



Ir al parque con mi mamá y mi hermano

Disfrutar el fin de semana con la familia

4. Anota los lugares donde pasas más tiempo y cómo te sientes en ellos. ¡Piensa muy bien antes de responder!

Quando estoy en .....	Me siento....

## Necesidades para mi bienestar

Todos necesitamos una casa, vestido, cariño, diversión, educación y otras cosas más para estar bien y ser felices.

En casa y en la escuela los papás, los maestros u otros adultos son responsables de satisfacer nuestras necesidades.

1. Marca con un **X** las acciones que son necesarias para tu bienestar.

Comer frutas y verduras

Descansar

Comprar dulces

No ir a la escuela

Cuidar mi salud

Tener un lugar en donde vivir

2. Rodea con **azul** las actividades que realizas para estar bien.



Estudiar



Jugar



Ir al médico



Comer fruta



Correr



Enfermarme

3. Escribe en qué lugar se satisfacen las siguientes necesidades.

Tener juguetes	Estar seguro durante el recreo	Aprender a leer y a escribir
Estar en un salón limpio y ordenado	Comer alimentos nutritivos	Recibir cariño y cuidados




---



---



---



---




---



---



---



---

4. Colorea de verde las actividades que debes realizar para estar y sentirte bien.

ESCUELA	CASA
Estudiar para obtener buenas calificaciones	Ver la televisión hasta que me de mucho sueño
Tener amigos	Levantarme temprano para llegar puntual a la escuela
Molestar a mis compañeros	Lavarme los dientes para evitar que me lleven al dentista
Llevar todos los días mis tareas completas	Comer frutas, verduras y carnes

## Comparto lo que siento

Cuando una persona nos trata bien podemos sentir y expresar alegría o sorpresa, pero si nos trata mal entonces sentimos tristeza, miedo, angustia o enojo.

### 1. Anota qué puedes sentir cuando sucede lo siguiente.

Alegría

Tristeza

Susto

Cariño

- » Llegas a una fiesta y todos te saludan. \_\_\_\_\_
- » Tu mamá te abraza y te dice que te quiere. \_\_\_\_\_
- » Un compañero te esconde tu mochila. \_\_\_\_\_
- » Tu mejor amigo no te deja hablar. \_\_\_\_\_

### 2. Remarca los cuadros que mencionen un trato digno a las personas.

Mi compañero no estaba de acuerdo con la decisión que tomamos en el grupo y lo dijo, de manera tranquila y sin molestar a los demás.

Un joven pasó corriendo, tiró a un anciano y no se disculpó ni se detuvo para ayudarlo a ponerse de pie.

Una niña pidió la opinión de sus compañeras y compañeros para tomar una decisión acerca de qué jugar.

Un maestro le pidió a un alumno, amablemente, que no jugara en el salón de clases, ya que podía lastimarse o lastimar a alguien.

3. Escribe qué sentimiento te provoca cada situación. Relaciona cada una con su imagen.

- a) Tu mamá te llama la atención porque molestas a tu hermana.
- b) La maestra te felicita porque participas correctamente en clase.
- c) Cuidas y juegas con tu mascota.
- d) Tu mamá te pide ayuda y lo haces muy bien.
- e) Tu compañera te grita.
- f) Tu hermano te deja cambiar el canal de televisión para ver tu programa favorito.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

4. Completa el cuadro. Fíjate en el ejemplo.

Emoción sentida la semana pasada	Motivo que provocó la emoción	Persona que la causó
Enojo	Me tiraron mi agua en el recreo	Un compañero

## Qué pasa cuando expreso mis emociones

En este momento ya conoces tus emociones y las puedes identificar. Sabes que te causa alegría, sorpresa o tristeza.

Lo que dices, sientes o haces puede provocar otra emoción o en ti y en los demás y tener **consecuencias** en tu comportamiento.

1. Sigue los caminos con un color y encuentra la expresión de cada sentimiento.

**Enojo**

**Disgusto**

**Alegría**

**Tristeza**

Saluda a todos con una sonrisa.

Contesta enfurecido.

Tiene sentimiento y está llorando.

Evita comer la sopa porque tiene verdura.

2. Rodea las oraciones que muestran una reacción tranquila ante el grito de un compañero.

Le gritaría también.

Le avisaría a la maestra.

Le diría que no me grite.

Me molestaría y me iría.

Le pediría que guardara silencio.

Me saldría rápido del salón.

**3. Colorea los recuadros con las expresiones de los sentimientos que evitan hacer sentir mal a los demás.**

Un compañero mancha tu tarea.

Te enojas y le gritas que repita tu tarea.

Aceptas sus disculpas y te ayuda a repetir la tarea.

Una compañera toma tu goma sin permiso.

Le dices que por favor, la próxima vez te la pida.

Se la arrebatas con fuerza.

Jugando, tropiezas con tu amigo y caes.

Le pides que tenga cuidado, porque te puede lastimar.

Te levantas y lo empujas para que se caiga también.

**4. Observa y contesta.**

Vamos a jugar a los encantados.

Yo no juego con él, porque habla náhuatl.



¿Qué emoción crees que sintió el niño que habla náhuatl? \_\_\_\_\_

¿Qué le dirías para que sienta mejor y ya no esté triste? \_\_\_\_\_

¿Qué emoción sentirías después de hablar con tu amigo? \_\_\_\_\_

## Las necesidades de mis compañeros

Así como tú necesitas casa, comida, afecto, educación y diversión, los demás niños de tu edad también.

Si participas o colaboras con ellos para cubrir algunas de sus **necesidades** en la escuela, el trabajo será más fácil para todos.

1. Remarca con color lo que necesitan tus compañeros para su cuidado y bienestar.

Muchos juguetes	Ir al médico cuando está enfermo	Un teléfono celular
Ser escuchado	Tener amigos	Tener un lugar para vivir

2. Marca con una **✓** las actividades con las que puedes ayudar a tus compañeros.

	Preparar sus alimentos en casa
	Explicarles lo que no entienden
	Compartir los alimentos en el recreo
	Leer un cuento divertido
	Hacer el examen de matemáticas

### 3. Observa y contesta.

¿Puedo jugar con ustedes?



No has de saber jugar. Así que no.

- ¿Cómo ayudarías a la niña a ser parte del equipo de beisbol?

---



---



---

### 4. Los niños de 1° A deben ordenar el salón de clases. Carlos propone que trabajen en equipos y Gloria dice que solo lo hagan los niños. Responde.



- ¿Qué opinas de la propuesta de Gloria? \_\_\_\_\_
- ¿Con qué propuesta estás de acuerdo? \_\_\_\_\_

- » Comparte con tu grupo por qué estás de acuerdo con esa propuesta.

## Lo que siento cuando hay un desacuerdo

Los **diferentes** gustos, formas de pensar e intereses de las personas pueden originar desacuerdos o conflictos.

Cuando hay un **desacuerdo** se puede sentir enojo, tristeza o angustia. Ante una situación así, recuerda estar tranquilo y actuar con respeto para no lastimar a los demás.

- Encuentra en la sopa de letras las emociones que se pueden sentir cuando hay un desacuerdo y rodéalas.

enojo   miedo   **agitación**   desesperación   tristeza

w	r	j	t	y	x	i	m	g	a	x	s	f
g	e	n	o	j	o	p	i	k	g	w	l	f
d	f	b	g	p	ñ	l	e	k	i	h	b	c
s	d	z	y	n	j	v	d	r	t	j	l	v
h	g	r	d	s	f	x	o	ñ	a	p	m	b
d	e	s	e	s	p	e	r	a	c	i	ó	n
r	t	k	v	b	p	j	g	d	i	ñ	f	c
ñ	p	d	s	r	f	s	p	f	ó	t	h	w
t	r	i	s	t	e	z	a	h	n	l	p	s

- Escribe un desacuerdo que hayas tenido y las emociones que sentiste.

Desacuerdo: \_\_\_\_\_

Emociones:



### 3. Observa el conflicto y contesta.



- ¿Cuál es el conflicto entre las niñas?

---



---

- ¿Qué sentimientos puedes observar en las niñas por el desacuerdo?

---



---

### 4. Completa las palabras con las sílabas que corresponden.

Cu con do sa es de pue eno za an ta pe

\_\_\_\_\_ando hay un de \_\_\_\_\_uerdo o \_\_\_\_\_flicto se

\_\_\_\_\_de sentir \_\_\_\_\_jo, agi \_\_\_\_\_ción, mie \_\_\_\_\_,

deses \_\_\_\_\_ración, \_\_\_\_\_gustia o triste \_\_\_\_\_, para evitar \_\_\_\_\_tas

emociones \_\_\_\_\_bemos establecer diálogos y acuer \_\_\_\_\_s.

### 5. Lee con atención y responde.

A la hora de recreo tu mejor amigo quiere jugar fútbol y tú basquetbol, por eso hay un desacuerdo.

- ¿Cómo te sentirías tú? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo crees que se sentiría tu amigo? \_\_\_\_\_

# Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Colorea la carita según tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Reconozco cuando estoy agitado y en calma. Describo cómo se expresan ambos estados con el cuerpo, voz y conducta.	😊	😐	😞
Identifico el nombre y las características de distintas emociones.	😊	😐	😞
Identifico las emociones que me hacen sentir bien y mi deseo de no sufrir.	😊	😐	😞
Reconozco qué necesito en la escuela y en la casa para estar bien.	😊	😐	😞
Identifico cómo me siento cuando una persona me trata bien o mal.	😊	😐	😞
Reconozco el efecto de las emociones en mi conducta en las relaciones con los demás.	😊	😐	😞
Presto atención a mis necesidades, a las de mis compañeros, escucho sus propuestas.	😊	😐	😞
Describo lo que siento cuando hay una situación de desacuerdo, así como los posibles sentimientos de otros.	😊	😐	😞



## Reflexiona...

- » ¿Qué diferencias observas entre tus compañeros?
- » ¿Qué te hace distinto de ellos?
- » ¿Alguna vez te has sentido excluido?
- » ¿Has participado en alguna situación en donde hayas hecho sentir mal a alguien? ¿Cuál?
- » ¿Cómo ayudarías a alguien que fuera excluido?

Platica con un compañero tus respuestas. Si hay algo que no comprendes, en este trimestre descubrirás cómo dar y pedir ayuda, cómo valerte por ti mismo y cómo resolver conflictos con ayuda de alguien más.

## Pedir apoyo para resolver dificultades

Conforme creces vas aprendiendo a realizar más cosas, algunas las haces con facilidad y otras se te dificultan.

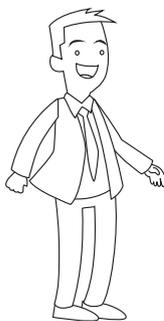
También puedes tener conflictos con otras personas cuando se presentan desacuerdos.

Esto no debe preocuparte porque puedes pedir ayuda a tus familiares, amigos, compañeros o maestros.

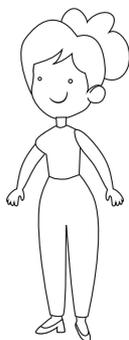
1. Remarca con azul las nubes con las actividades que te resulten difíciles realizar.



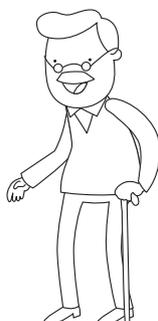
2. Colorea las personas a quienes les puedes pedir ayuda.



PAPÁ



MAMÁ



ABUELO



ABUELA



TIÓ



TÍA



## Me valgo por mí mismo

Tú tienes actividades que debes realizar en casa o en la escuela. Cuando haces tus labores solo, sin ayuda de los demás, o sin que te recuerden cuáles son tus deberes, se le llama **valerse por sí mismo**. Son actividades que debes hacer bien, a tiempo, y con responsabilidad.

1. Completa la frase, cambia la figura por la palabra que corresponda.

				
mismo	responsabilidad	actividades	escuela	hacer

Valerse por sí  significa  y cumplir con las  que me toca realizar en casa y en la  sin ayuda de los demás y con .

2. Escribe dos actividades que realices sin ayuda en la escuela y dos en casa.

Casa	Escuela
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Colorea las estrellas con las acciones que te ayudan a valerte por ti mismo.

	Seguir las indicaciones de mis padres.
	Esforzarme por cumplir con las cosas a las que me comprometo.
	Solo hacer las cosas que me gustan.
	Practicar varias veces lo que se me hace difícil realizar.
	Ser responsable con mis estudios.

4. Anota cómo te vales por ti mismo para lograr lo siguiente.

Acción	Consecuencias
	Dientes sanos sin caries.
Presentar el examen de Español.	
Sacar diez en todas las tareas.	

## Ayudo a mis compañeros

Así como tú eres responsable y te vales por ti mismo, tus compañeros también, pero a veces hay actividades que se les dificultan, son cosas que no pueden realizar por sí solos porque no han aprendido o porque son complicadas. Tú puedes **ayudar** a tus compañeros con mucha paciencia y ánimo.

### 1. Elige a un compañero y contesta.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

- ¿Qué actividad puede realizar solo y sin ayuda?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Qué actividad se le dificulta realizar solo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

» Dibuja a tu compañero.

# Educación **Socio1** emocional

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales que les permitan desarrollarse de manera integral, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 1**, que apoya el aprendizaje con el que los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos, valores, actitudes y habilidades** que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal positiva, colaborar y establecer relaciones armónicas.

**Educación Socioemocional 1** es de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y confiamos en que los alumnos se desenvolverán con éxito en las situaciones cotidianas que requieran el manejo de las emociones para el logro de su bienestar.

 **SANTILLANA**  
Primaria

ISBN 978-607-01-3907-9



9 786070 139079

