

Educación **Socio2** emocional



Educación **Socio2** emocional



Educación **Socio2** emocional

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: Shutterstock y Gettyimages

.....

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: 978-607-01-3911-6
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 2** 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.

De 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 2**, 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 2** 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 aprender a manejar situaciones retadoras de manera constructiva.

Estamos convencidos de que **Educación Socioemocional 2** 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 cotidianas que requieran un manejo y control de las emociones y en el logro de tu bienestar.

Educación Socioemocional 2 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 | Agitación y tranquilidad | 10-11 |
| 2 | Las emociones y las sensaciones corporales | 12-13 |
| 3 | La risa me tranquiliza | 14-15 |
| 4 | Me valgo por mí mismo | 16-17 |
| 5 | Aún requiero ayuda | 18-19 |
| 6 | Escucho a mis compañeros y a mi familia | 20-21 |
| 7 | Trabajo en equipo | 22-23 |
| 8 | Cómo se sienten los demás cuando los tratan bien o mal | 24-25 |

Valoro mis logros

26



Trimestre

2



Sesión

9	Mis fortalezas personales	28-29
10	Lo hago con optimismo	30-31
11	Bienestar y malestar	32-33
12	Comparto mis emociones	34-35
13	Hábitos que me ayudan a valerme solo	36-37
14	Lo que tengo en común con los demás	38-39
15	Los sentimientos en un desacuerdo	40-41
16	Disposición para dar y recibir ayuda	42-43
17	Regulo mis emociones	44-45

Páginas

Valoro mis logros

46

Trimestre

3



Sesión

18	Mis emociones ante un problema	48-49
19	Propongo nuevas ideas	50-51
20	Cómo nos afecta la discriminación	52-53
21	Actitud positiva para lograr una meta	54-55
22	Aprecio y gratitud	56-57
23	Causas y efectos de mis decisiones	58-59
24	Acepto a los demás	60-61

Páginas

Valoro mis logros

62

Conoce tu libro

Educación Socioemocional 2 se divide en tres trimestres y cada uno tiene **sesiones** de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

Trimestre 3



Reflexiona...

- ¿Cómo te sientes cuando vas al parque?
- ¿Qué harías si te quieres subir a los columpios y todos están ocupados?
- ¿Con qué niños de este parque te gustaría jugar? ¿Por qué?
- ¿Es importante para ti la presencia de los policías en el parque? ¿Por qué?

En este trimestre, encontrarás temas que te pueden interesar para tu convivencia con otras personas, como aquello que te causa bienestar o malestar, el tipo de emociones que expresan las personas que que son excluidas, cómo se resuelve un problema y cómo te ayudan los demás.

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.

Sesión 22 **Aprecio y gratitud**

Diario convivimos con diferentes personas que contribuyen a nuestra comunidad. Gracias a nuestros vecinos o servidores públicos contamos con vigilancia, servicio de limpieza, comercios y muchas cosas más.

Su trabajo es muy importante para el cuidado de nuestro bienestar, por lo que debemos valorar y agradecer el apoyo que nos brindan. Siempre podemos regalarles una expresión de afecto o una palabra de agradecimiento.

1. Rodea las personas que ayudan a tu comunidad.



2. Anota cómo ayudan en tu comunidad las siguientes personas.

- Vigilante o policía: _____
- Personal de limpieza: _____
- Repartidor de mercancía: _____

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

Trimestre 3

3. Une las sílabas del mismo color y descubre las palabras para agradecer la ayuda de los demás. Después escríbelas.

mu	de	la	chas	ma	gra	tu	cias
se	do	lo	agra	pa	dez	ma	co
va	fe	li	na	fo	gra	ba	cias
es	to	muy	mi	ama	po	mi	ble

4. Anota una ✓ a las expresiones que mencionan ayuda o aprecio al trabajo de los demás.

Gracias al trabajo del panadero puedo llevar mi torta a la escuela.	
El vecino de enfrente lleva a mi papá a su trabajo porque queda cerca del suyo.	
Mis papás me dicen que no le hable a nadie en la colonia.	
Todas las mañanas saludo a la señora que barre y recoge la basura de la colonia.	
Cuando voy a la tienda, saludo y le doy las gracias a la persona que me atiende.	
Es muy importante el trabajo del policía, porque cuida y protege a los que vivimos en la colonia.	

5. Escribe una persona que te ayuda en tu colonia y la forma en que le agradeces.

- En mi colonia me ayuda: _____
- Yo le agradezco: _____

Cómo se sienten los demás cuando los tratan bien o mal

Expresar lo que sentimos no es fácil. Sin embargo, cuando te encuentres enojado, triste o angustiado, no debes lastimar a los demás y hacerlos sentir mal. Debes manifestar tus sentimientos de manera asertiva, tranquila y respetuosa, lo cual hará que los otros se sientan bien.

1. Completa el texto con las palabras del cuadro.

Para _____ lo que siento, necesito tener una comunicación _____ que no ofenda a los otros. Si deseo lograrlo, debo evitar la _____ y las agresiones.

- violencia
- asertiva
- expresar

2. Escribe qué te ha hecho sentir bien o mal en cada grupo de personas que se ilustra y cómo lo expresaste.



Grupo de la escuela



Grupo de amigos

3. Moisés ya no quiere jugar porque Ernesto cambia las reglas cada vez que pierde. Observa las reacciones de Moisés y colorea lo que siente según el color de las palabras.

Enojo	Tristeza	Tranquilidad	Temor
Ya no quiero jugar.		Mejor no digo nada.	
	¡Nunca más jugaré contigo!		No me gusta que cambies las reglas.

- Se siente triste porque es injusto lo que está pasando.
- Está preocupado porque su amigo Ernesto ya no jugará con él.
- Está contento porque ya no van a jugar.
- Se enoja con Ernesto porque hace trampa.
- Está tranquilo y explica que no es justo cambiar las reglas.

4. Subraya las expresiones donde las personas se sienten bien.

- La niña se siente feliz porque su mamá la dejó plantar una flor.
- El papá se siente satisfecho porque eligieron su color favorito para pintar la casa.
- Los niños se sienten aburridos porque no tienen nada que hacer.
- La familia es feliz porque todos se quieren y se tratan con respeto.

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

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 en cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Colorea la carita según tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Identifico lo que me hace sentir tranquilidad o agitación.	😊	😐	😞
Reconozco que todo aquello que pienso me provoca emociones y las siento en mi cuerpo.	😊	😐	😞
Reconozco que el sentido del humor me ayuda a relajarme.	😊	😐	😞
Practico hábitos para fortalecer mi capacidad de valerme por mí mismo.	😊	😐	😞
Identifico actividades en las que necesito ayuda para aprender a hacerlas por mí mismo.	😊	😐	😞
Escucho lo que necesitan mis compañeros y mi familia y soy capaz de decirlo con mis propias palabras.	😊	😐	😞
Cumplo puntualmente con las tareas que me corresponden en un trabajo colaborativo.	😊	😐	😞
Reconozco cómo se sienten mis compañeros cuando alguien los trata mal.	😊	😐	😞

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.** Significa 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...

- » ¿Puedes identificar cada uno de tus sentimientos?
- » ¿Cómo afectan tus emociones tu relación con los demás?
- » ¿Por qué es importante el sentido del humor cuando nos sentimos agitados?
- » ¿Cómo te sientes cuando recibes ayuda de un amigo o compañero?

Compara tus respuestas con las de tus compañeros.

Lo que vas a aprender en este trimestre te ayudará a tener conciencia de tus propias emociones, expresar tus necesidades y las de los demás.

Agitación y tranquilidad

Todos tenemos cinco sentidos en nuestro cuerpo: el gusto, el tacto, el olfato, la vista y el oído, los cuales nos permiten detectar sabores, olores, observar y tocar todas las cosas que nos rodean. Son importantes porque también nos ayudan a sentir o evitar los efectos de la **agitación** y la **tranquilidad**.

1. Rodea las imágenes de las situaciones que te hacen sentir tranquilidad.



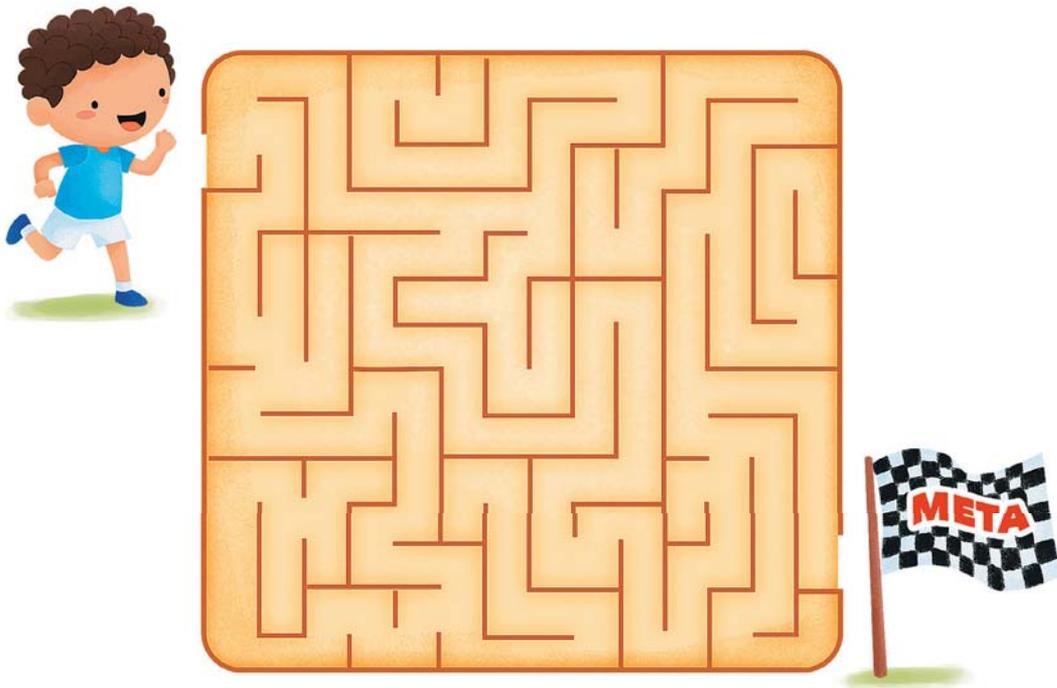
2. Une con una línea cada situación con la emoción que provoca.

- » Quiero ser el campeón en la competencia de natación.
- » Escuchar mi música favorita.
- » Enojarme con mi compañero.
- » Colorear mi libro preferido.
- » Comer cuando regreso de la escuela.

Tranquilidad

Agitación

3. Observa el laberinto y traza el camino para llegar a la meta. Después contesta.



- ¿Qué sentido o sentidos utilizaste para...
 observar el laberinto? _____
 repasar el camino con tu dedo? _____
 trazar el camino? _____
- ¿Qué sentiste al resolver la actividad? _____

4. Escribe si las actividades te hacen sentir tranquilo o agitado.

Observo durante varios minutos el dibujo de un paisaje.

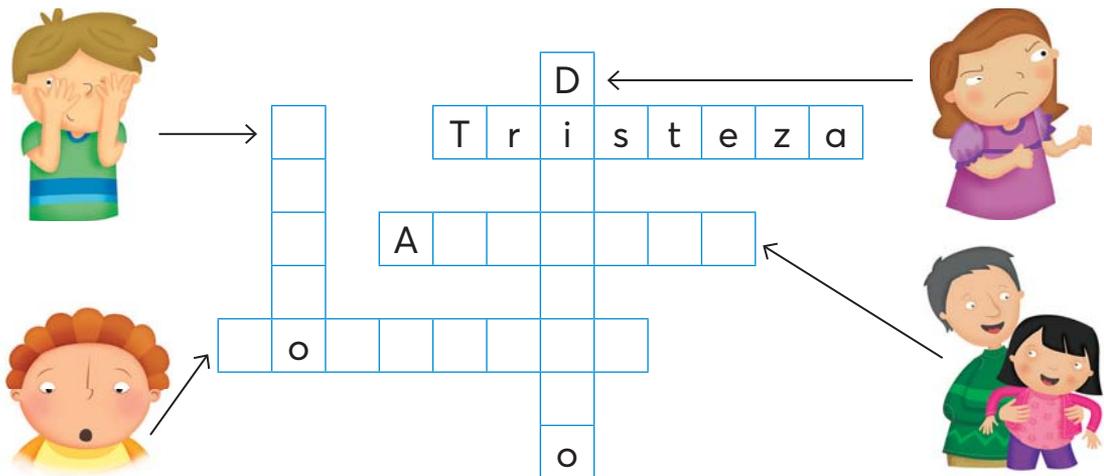
Pongo atención a la lectura de un cuento de terror.

Me como un dulce y lo saboreo lentamente.

Las emociones y las sensaciones corporales

Los **sentimientos** son los estados de ánimo de una persona y los expresa por medio de actitudes o palabras. Cuando un amigo te grita, es probable que te pongas triste o enojado; en cambio, si tu compañero te saluda y te pregunta cómo estás, puedes sentir alegría.

1. Resuelve el crucigrama con las emociones que corresponden.



2. Relaciona las situaciones con los sentimientos.

- » Juan ganó la olimpiada de Matemáticas. Él siente...
 - » A pesar de haber estudiado mucho, Anita volvió a sacar 6 en Historia. Ella siente...
 - » A Carmen le han tomado sus cosas sin su permiso. Ella siente...
 - » Toño no sabe si aprender a jugar tenis o basquetbol. Él siente...
 - » A Yolanda le devolvieron la cartera que perdió en el recreo. Ella siente...
- agradecimiento.
 - alegría.
 - indecisión.
 - molestia.
 - desánimo.

3. Marca con una los recuadros que demuestren una sensación de afecto.

Dar un beso a mi mamá.



Le digo a mi compañero que se ve muy bien con el uniforme.



Gritarle a un compañero porque me cae mal.



Abrazar a un compañero por su cumpleaños.



4. Une cada pensamiento con la emoción que provoca y cada emoción con la reacción corporal. Usa lápiz de color **verde** para el enojo, **azul** para la alegría y **anaranjado** para la tristeza.

¡Me van a regalar una mascota!

Mi mejor amigo no podrá ir a mi fiesta.

¡Me tiraron mi estuche de lápices!

Enojo

Alegría

Tristeza

Me duele el estómago.

Me sudan las manos de la emoción.

Me salen lágrimas.

5. Elige la palabra correcta y completa el enunciado.

feliz buena sonriente cara

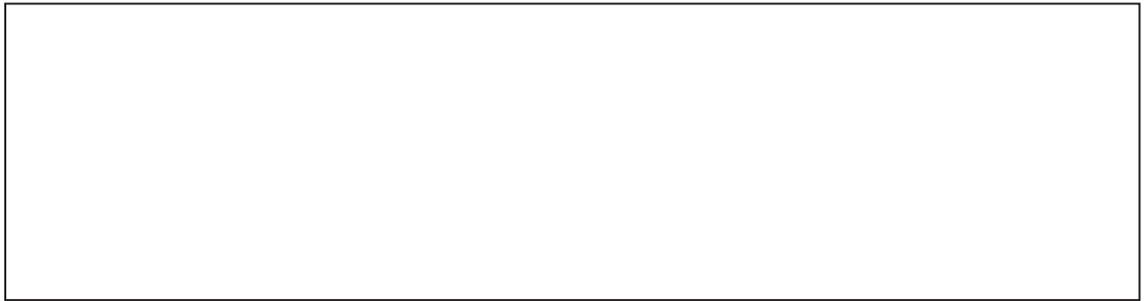
Cuando saco _____ calificación en Español, me siento _____ y emocionado, y mi _____ se muestra _____.

La risa me tranquiliza

La risa forma parte de una expresión de nuestro cuerpo y rostro que indica que estamos felices o alegres; además, nos permite sentirnos tranquilos, relajados y sin preocupaciones.

A veces, cuando estamos tristes o enojados y un amigo nos hace reír, la **tensión** que sentimos **disminuye**.

1. Dibuja y describe un momento chistoso y divertido que hayas vivido con tu familia.



2. Colorea los recuadros que tengan oraciones que te parezcan divertidas y que no ofendan a los demás.

Mi compañero se cayó frente a todos en el salón de clases.

Hoy, todos mis compañeros y yo bailamos como si fuéramos changuitos.

En la fiesta de mi amiga, un payaso contó chistes muy graciosos.

La maestra comió mole y se manchó la cara.

3. Marca con una la acción en la que puedes divertirte y relajarte.



Jugar con mis amigos.



Que me regañe mi mamá.



Asistir a mis clases.



Ver mi programa de televisión favorito.

4. Remarca las palabras que indican cómo te puedes sentir después de escuchar algo chistoso o divertido.

enojado	alegre	relajado	triste
tranquilo	agitado	feliz	

5. Anota tu pasatiempo favorito en casa.

Me valgo por mí mismo

Un **hábito** es una actividad que se realiza frecuentemente y te permite hacer mejor las cosas.

Los hábitos los aprendemos de las personas que nos rodean. Asimismo, son importantes porque nos ayudan a valernos por nosotros mismos y a realizar actividades cotidianas.

1. Escribe dos acciones en las que demuestres que te puedes valer por ti mismo.

Casa	Escuela	Parque

2. Colorea los recuadros que indican acciones que puedes realizar para cuidar tu higiene.

Lavarme los dientes	Amarrarme las agujetas	Comer
Bañarme	Vestirme	

3. Rodea los hábitos que prácticas en la escuela para una mejor convivencia.

Me formo
para entrar en
la escuela.

Pongo atención
cuando la maestra
está explicando.

Voy al baño
en cualquier
momento.

4. Ordena y numera las acciones que puedes realizar todos los días antes de ir a dormir. Colorea las imágenes.

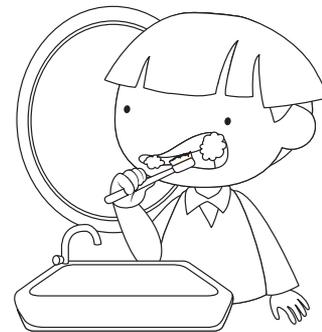
» Bañarme.

» Cenar.

» Preparar mi mochila para el día siguiente.

» Ponerme la pijama.

» Lavarme los dientes.



5. Dibuja una ☆ en los hábitos que puedes practicar para tener una mejor convivencia.

	Saludo al llegar a cualquier lugar.
	Doy las gracias cuando me hacen un favor.
	Solo les hablo a los que me caen bien.
	Pido "por favor" todo lo que necesito.
	Participo en los juegos aunque a veces no me agraden.
	Comparto algo de mi almuerzo todos los días.

Aún requiero ayuda

Hay cosas que ya sabes realizar muy bien, pero hay otras que aún no puedes hacer tú solo y que te gustaría aprender. Cuando esto sucede, puedes **pedir ayuda** a otras personas.

1. Escribe tres acciones que desearías realizar por ti mismo, pero que aún te cuestan trabajo hacer.

2. Marca con una la imagen en la que se muestra la ayuda de un compañero para realizar actividades.



3. Rodea las actividades para las que tienes más habilidad.

Dibujar

Escribir

Bailar

Correr

Saltar la cuerda

Jugar futbol

4. Dibuja y escribe qué actividades te gustaría realizar sin ayuda.

5. Escribe qué persona te puede enseñar a realizar las siguientes actividades.



Escucho a mis compañeros y a mi familia

La comunicación es necesaria entre los compañeros de aula y los miembros de una familia, pues genera un ambiente de confianza y ayuda mutua.

Expresar lo que sentimos y lo que pensamos por medio del **diálogo** y el **respeto**, ayuda a tener una mejor comunicación y convivencia.

1. Colorea las acciones y las actitudes que sirven para tener una buena comunicación.

Decidir solo algunas cosas.

Ser honestos.

Escuchar y respetar a los demás.

Hablar todos al mismo tiempo.

Poner atención a lo que me dicen.

Respetar los turnos para participar.

2. Dibuja una **✓** en cada situación donde existe buena comunicación y un **X** donde no la hay.

	La familia de Pedro fue al cine y como no logró ponerse de acuerdo, cada quien vio una película diferente.
	Anita se puso de acuerdo con su equipo para ir a conocer un museo.
	Alma obtuvo seis en Matemáticas y su compañero está ayudándole a estudiar diariamente.
	El grupo de segundo año debe decir en qué competencia va a participar; la maestra escucha la opinión de los alumnos.
	Jorge está enojado porque su amigo no quiere jugar canicas con él y evita escucharlo.

3. Remarca del mismo color el recuadro que expresa una necesidad con el que expresa la forma de comunicarla.

Pablo me explicó que está preocupado porque va a presentar un examen de tablas de multiplicar.

Mis compañeros necesitan alguien que los ayude a resolver sus diferencias.

Los compañeros de primer año me platicaron que tuvieron un desacuerdo y no pudieron resolverlo.

Mi compañera no tiene comida y necesita que alguien le comparta.

Alicia me dijo que olvidó su almuerzo y está muy triste porque no comerá en el recreo.

Pablo necesita que alguien lo ayude a estudiar.

4. Lee la situación y contesta.

A Benito le duele mucho la rodilla porque se cayó, no puede moverse para avisarle a su maestra y te pide que tú lo hagas.



¿Qué le dirías a su maestra?

5. Escribe cómo expresarías las necesidades de tu familia.

Integrante de la familia	Expresión personal
Papá: Estoy cansado, quiero ir a dormir y no encuentro mi pijama.	Mi papá _____ _____
Mamá: Me duele la cabeza, me siento agripada.	Mi mamá _____ _____
Hermano: No me gustan las espinacas y no quiero comer.	Mi hermano _____ _____

Trabajo en equipo

Cuando trabajas en equipo es muy importante que cumplas puntualmente con la tarea que te corresponde, además de participar y respetar a todos para lograr un trabajo **colaborativo**.

1. Marca con una **✓** las imágenes que muestran un trabajo colaborativo.



2. Subraya lo que harías para organizar un trabajo en equipo.
 - » Yo elijo a los integrantes que formarán el equipo.
 - » Incluir a niños y niñas en el equipo.
 - » Repartir equitativamente las actividades.
 - » Ser el jefe del equipo para no realizar ninguna actividad.
 - » Pedirle a los integrantes que nos ayudemos unos a otros.

3. Escribe tres responsabilidades que debes cumplir en casa.

4. Lee y contesta.

Un equipo de segundo año va a limpiar y a ordenar la biblioteca. Tú perteneces a ese grupo y te tocó la tarea de limpiar los libros. La cita es en la puerta de la biblioteca, el próximo sábado a las once de la mañana.



¿Qué materiales necesitas para limpiar los libros? _____

¿A quién le pedirías ayuda? _____

¿Qué actividades realizarás para llegar puntual a la cita? _____

5. Completa el texto con las palabras del recuadro.

colaborativo

puntualmente

trabajo

responsabilidad

meta

Cumplir _____ y con _____ las tareas que me corresponden es parte de un _____. Esto me hace sentir bien porque así todos logramos nuestra _____.

Cómo se sienten los demás cuando los tratan bien o mal

Expresar lo que sentimos no es fácil. Sin embargo, cuando te encuentres enojado, triste o angustiado, no debes lastimar a los demás y hacerlos sentir mal. Debes manifestar tus sentimientos de manera asertiva, tranquila y respetuosa, lo cual hará que los otros se sientan bien.

1. Completa el texto con las palabras del cuadro.

Para _____ lo que siento, necesito tener una comunicación _____ que no ofenda a los otros.

Si deseo lograrlo, debo evitar la _____ y las agresiones.

- violencia
- asertiva
- expresar

2. Escribe qué te ha hecho sentir bien o mal en cada grupo de personas que se ilustra y cómo lo expresaste.



Grupo de la escuela



Grupo de amigos

3. Moisés ya no quiere jugar porque Ernesto cambia las reglas cada vez que pierde. Observa las reacciones de Moisés y colorea lo que siente según el color de las palabras.



Se siente triste porque es injusto lo que está pasando.

Está preocupado porque su amigo Ernesto ya no jugará con él.

Está contento porque ya no van a jugar.

Se enoja con Ernesto porque hace trampa.

Está tranquilo y explica que no es justo cambiar las reglas.

4. Subraya las expresiones donde las personas se sienten bien.

- » La niña se siente feliz porque su mamá la dejó plantar una flor.
- » El papá se siente satisfecho porque eligieron su color favorito para pintar la casa.
- » Los niños se sienten aburridos porque no tienen nada que hacer.
- » La familia es feliz porque todos se quieren y se tratan con respeto.

Valoro mis logros

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

Indicador de logro	😊	😐	😞
Identifico lo que me hace sentir tranquilidad o agitación.	😊	😐	😞
Reconozco que todo aquello que pienso me provoca emociones y las siento en mi cuerpo.	😊	😐	😞
Reconozco que el sentido del humor me ayuda a relajarme.	😊	😐	😞
Practico hábitos para fortalecer mi capacidad de valerme por mí mismo.	😊	😐	😞
Identifico actividades en las que necesito ayuda para aprender a hacerlas por mí mismo.	😊	😐	😞
Escucho lo que necesitan mis compañeros y mi familia y soy capaz de decirlo con mis propias palabras.	😊	😐	😞
Cumplo puntualmente con las tareas que me corresponden en un trabajo colaborativo.	😊	😐	😞
Reconozco cómo se sienten mis compañeros cuando alguien los trata mal.	😊	😐	😞



Reflexiona...

- » ¿Sabes cuáles son tus fortalezas? Menciona una.
- » ¿Qué fortalezas tienes en común con las de tus compañeros?
- » ¿Qué hábitos practicas con optimismo por las mañanas antes de ir a la escuela?
- » ¿Qué te hace diferente de los demás?

Si no pudiste contestar alguna pregunta porque no sabes qué significan las palabras, no te preocupes.

En este trimestre aprenderás a descubrir tus fortalezas y realizar con optimismo y colaboración proyectos comunes y personales que te ayudarán a valerte por ti mismo.

Mis fortalezas personales

Una **fortaleza** es una actividad que sabes realizar tú solo, que la haces muy bien y no se te dificulta. También puede ser una cualidad que te hace único y especial, como el tratar bien a las personas o prestar ayuda a los que la necesitan.

1. Escribe y dibuja dos de tus fortalezas.

Mis fortalezas son:	Dibujo
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

2. Colorea las acciones que te ayudan a tener más fortalezas.

Dibujar y colorear todo los días.
Armar rompecabezas.
Solo hacer lo que me gusta.
Leer libros.
Dormir mucho.

3. Pregunta a un compañero cuál es su mejor fortaleza. Escríbela.

4. Dibújate y colorea las fortalezas que te describan.

Este soy yo	Mis fortalezas son ser...	
	amoroso	enojón
		estudioso
	amigable	respetuoso
		indiferente
	obediente	serio
		cariñoso
	compartido	agradecido
		risueño

5. Escribe qué fortalezas puedes practicar para lograr las siguientes cosas. Observa el ejemplo.

Tengo muchos amigos	porque practico mi fortaleza de...	ser amigable.
Voy a sacar diploma al final del curso	porque practico mi fortaleza de...	
Siempre tengo mi cuarto limpio	porque practico mi fortaleza de...	

Lo hago con optimismo

Hay actividades que realizas con mucho agrado, también hay algunas que no te gusta hacer porque te parecen difíciles, aburridas o poco interesantes, pero las tienes que efectuar porque son importantes o necesarias para tu vida.

En cualquier caso debes actuar con disposición y gusto, a eso se le llama *optimismo*. Si realizas tus deberes con optimismo, el triunfo estará asegurado.

1. Escribe dos actividades que realices en casa y en la escuela y que no te agraden.

Casa	Escuela

2. Colorea los recuadros que mencionen tareas poco interesantes para ti, pero que debes realizarlas.

Ver televisión	
Lavarme los dientes	Jugar
Bañarme	
Dormir	Comer

3. Marca con una ✓ la imagen que muestre un reto para ti, pero que si lo haces con optimismo pronto dominarás.



Jugar



Correr



Hacer la tarea



Amarrarme las agujetas



Vestirme solo

Escribe qué harías para lograr el reto: _____

4. Completa.

» En mi casa, una actividad que me parece aburrida es _____, pero la hago con **optimismo** para evitar que mi mamá me _____.

» En la escuela, la actividad de _____ me parece poco interesante, pero la realizo con **optimismo** para _____.

» Con mis amigos no me agrada jugar a _____, pero juego con ellos y pongo soy optimista porque _____.

Bienestar y malestar

A lo largo de la vida has realizado diversas acciones, algunas de ellas te generan **bienestar** y te hacen sentir bien, pero también hay otras que te provocan **malestar** y no te permiten estar tranquilo.

Por lo anterior, es importante que aprendas a reconocer qué te genera bienestar y malestar, para que te sientas a gusto todos los días.

1. Marca con una las acciones que te pueden generar bienestar.

Comer

Dormir por lo menos ocho horas

Enfermarme

Cuando me dan un abrazo

Jugar

2. Une cada acción con *bienestar* o *malestar* según corresponda.

» Que mis compañeros me molesten.

» Hacer la tarea temprano.

Bienestar

» Que no puedas salir a jugar.

Malestar

» Comer alimentos sanos.

» Desvelarme toda la semana.

Educación **Socio2** 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 2**, 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 2 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 978-607-01-3911-6



9 786070 139116