

# Educación **Socio3** emocional



# Educación **Socio3** emocional



# Educación **Socio3** 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: 978-607-01-3904-8

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 3 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 3**, 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 3** 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 3** 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 3** será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017.



Los editores

# Índice

Presentación

3

Conoce tu libro

6

Para qué educar  
las emociones

8

## Trimestre

# 1



Sesión

Páginas

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | Las sensaciones corporales en situaciones aflictivas | 10-11 |
| 2 | Las expresiones de mi cuerpo                         | 12-13 |
| 3 | Cambio mi comportamiento                             | 14-15 |
| 4 | Evalúo mis emociones                                 | 16-17 |
| 5 | Tomo decisiones en diferentes lugares                | 18-19 |
| 6 | Mi capacidad de agencia                              | 20-21 |
| 7 | Emociones al pedir, recibir y ofrecer ayuda          | 22-23 |
| 8 | Respeto los turnos y participo                       | 24-25 |

Valoro mis logros

26



## Trimestre

# 2



27

### Sesión

- |    |                                       |       |
|----|---------------------------------------|-------|
| 9  | Conozco mis fortalezas y supero retos | 28-29 |
| 10 | La importancia de las emociones       | 30-31 |
| 11 | Escucho y aprendo                     | 32-33 |
| 12 | Causas y solución de conflictos       | 34-35 |
| 13 | Propongo soluciones                   | 36-37 |
| 14 | Respeto las normas                    | 38-39 |
| 15 | Semejanzas y diferencias              | 40-41 |
| 16 | Me expreso y escucho a los demás      | 42-43 |
| 17 | Soy solidario con los demás           | 44-45 |

### Páginas

Valoro mis logros

46

## Trimestre

# 3



47

### Sesión

- |    |                             |       |
|----|-----------------------------|-------|
| 18 | Aprovecho las oportunidades | 48-49 |
| 19 | Aprendo de mis errores      | 50-51 |
| 20 | Situaciones aflictivas      | 52-53 |
| 21 | Trabajo en equipo           | 54-55 |
| 22 | El trabajo colaborativo     | 56-57 |
| 23 | Convivir sin discriminación | 58-59 |
| 24 | Soy solidario               | 60-61 |

### Páginas

Valoro mis logros

62

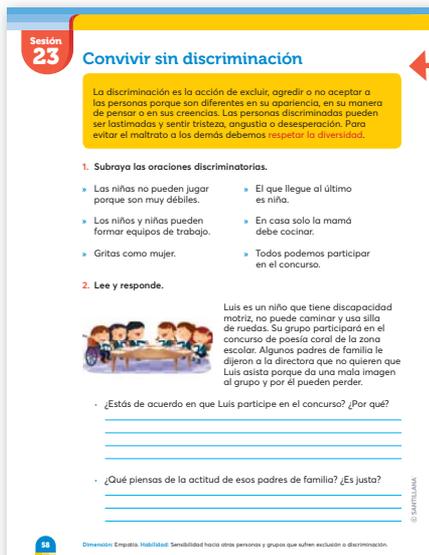
# Conoce tu libro

**Educación Socioemocional 3** se divide en tres trimestres y cada uno tiene **sesiones** de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

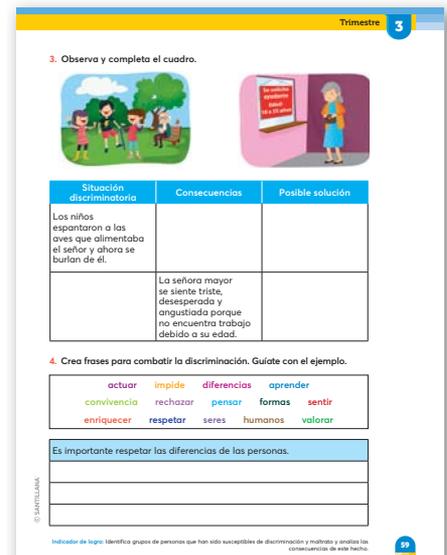


En cada entrada de trimestre se presentan preguntas para que reflexiones y conozcas algunos temas que trabajarás en las sesiones.

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.



## Respeto las normas

Las normas o reglas son acuerdos tomados o establecidos en diferentes lugares como la casa, la escuela, el cine, la calle, el parque, los hospitales, etcétera.

Cumplir con ellas nos permite tener una buena relación con los demás y convivir en armonía, es decir, en tranquilidad y sin conflictos.

1. Pinta de azul los casos en que se respetan las normas y de rojo donde se rompen.

No recojo mis libros ni mis cuadernos cuando termino la tarea porque me da flojera.	Pido permiso para salir del salón de clases.	Le quito los juguetes a mi hermana menor.
Uso solamente un vaso de agua para lavarme los dientes.	Platico con mis compañeros cuando otro equipo está exponiendo.	Espero mi turno cuando juego con mis amigos.

2. Observa la imagen y contesta.



- ¿Qué están haciendo los niños?
- ¿Qué normas crees que establecieron?
- ¿Qué reglas cumples cuando trabajas en equipo?

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

3. Escribe los lugares y las reglas que se ilustran.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Remarca el recuadro donde se muestran normas de convivencia.

Quando voy al cine con mi familia, respetamos la fila para comprar boletos y nos formamos para entrar.

Me meto en la fila de la cooperativa cuando un compañero está distraído.

Colaboramos equitativamente en el arreglo del salón y evitamos tirar basura en el piso.

Quando trabajo en equipo, escucho las opiniones de los demás.

5. Subraya qué norma no se cumple en las siguientes situaciones.

Mis amigos y yo comemos dulces en la clase de Lengua Materna.

No comer en el salón de clases.

Comer cuando me da hambre.

Quando termina el recreo, mi equipo y yo nos vamos a lavar las manos y llegamos tarde al salón.

Ser limpios y honestos.

Ser puntuales después del recreo.

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 😞. Colorea la carita según tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Identifico las sensaciones corporales que me provocan las emociones aflitivas y aplico estrategias para regresar a la calma y enfocarme.	😊	😐	😞
Identifico cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta.	😊	😐	😞
Identifico cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.	😊	😐	😞
Evalúo la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diversos contextos.	😊	😐	😞
Tomo decisiones en distintos escenarios considerando las consecuencias para mí mismo y los demás.	😊	😐	😞
Reconozco que mi capacidad de agencia depende de la práctica y el compromiso con el aprendizaje.	😊	😐	😞
Soy capaz de pedir, recibir y ofrecer ayuda, y de explicar las emociones que surgen al apoyar y ser apoyado.	😊	😐	😞
Tomo la palabra respetando los turnos de participación y tiempos de espera en un ambiente de colaboración.	😊	😐	😞

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...

- » ¿Qué actividades eliges para realizar en casa? ¿Cuáles prefieres hacer en la escuela?
- » ¿Te gusta ayudar? ¿A quiénes? ¿Por qué?
- » ¿Te agrada participar en las clases? ¿Cómo pides tu turno?

¡Ahora eres alumno de tercer año! En el primer trimestre aprenderás cómo mantener la calma ante emociones aflictivas, que las decisiones que tomas tienen consecuencias y por qué es importante respetar a los demás.

# Las sensaciones corporales en situaciones aflictivas

Las **sensaciones corporales** son todas las cosas que percibimos en nuestro cuerpo por medio de la vista, el tacto, el olfato, el oído o el gusto. Los sentidos envían mensajes a nuestra mente y, de esa manera, generan emociones.

Las sensaciones provocan emociones de bienestar, como la alegría o el agrado, o emociones aflictivas, como el disgusto y la preocupación.

1. Escribe con **rojo** los sentimientos que se expresan en una situación aflictiva y con **azul**, en una de bienestar.

tristeza   alegría   preocupación   emoción   enojo   disgusto



2. Completa el texto con las palabras anteriores.

» Cuando se presenta una situación aflictiva, el cuerpo puede sentir y expresar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Colorea con el mismo color las expresiones que corresponden a cada emoción.

tristeza

Mucho calor en el cuerpo

Llanto y lágrimas

enojo

Gritos y manoteos

Desánimo

4. Remarca con color lo que puedes hacer para mantener la calma durante una situación aflictiva.

gritar muy fuerte	respirar profundamente	
cantar	leer	llorar mucho
cerrar los ojos	caminar solo	escuchar música

5. Anota qué harías para mantener la calma en las siguientes situaciones.

- » Estás **muy enojado** porque tu hermano se pone tus tenis preferidos sin tu permiso.

Para calmarme, yo \_\_\_\_\_

- » Estás **muy nervioso** porque no sabes qué calificación sacaste en el examen.

Para calmarme, yo \_\_\_\_\_

## Las expresiones de mi cuerpo

Con el cuerpo expresamos nuestros sentimientos, por medio de la **voz**, los **gestos** o el **comportamiento**.

Las emociones se manifiestan mediante reacciones espontáneas que surgen del interior. Sean positivas o negativas, todas las emociones tienen causas y consecuencias para nosotros y los demás.

### 1. Une con una línea los sentimientos que expresan los niños.

enojo

tristeza



alegría

disgusto

### 2. Completa las oraciones con las siguientes palabras.

boca

voz

triste

cara

enojado

felices

- El niño que está \_\_\_\_\_ expresa su emoción con la \_\_\_\_\_ porque está gritando.
- El niño que está \_\_\_\_\_ expresa su emoción con la \_\_\_\_\_ porque tiene la cabeza agachada y la boca fruncida.
- Los niños que están \_\_\_\_\_ expresan su emoción con la \_\_\_\_\_ porque están sonriendo.

3. Escribe cuáles pueden ser las causas y las expresiones corporales de cada uno de los siguientes sentimientos.

Sentimiento	Causa	Así lo expreso con mi cuerpo
Sorpresa		
Entusiasmo		
Temor		
Desgano		

4. Colorea los recuadros que indican la forma más adecuada de manejar los sentimientos.

Expreso mis emociones con caprichos, rabietas y llorando.
Identifico lo que ocurre para saber qué emoción estoy sintiendo.
Busco con paciencia la solución a lo que me está sucediendo.
Cuando algo me molesta, me enoja mucho y no escucho a nadie.
Expreso mis emociones sin lastimar a los demás.

5. Escribe una consecuencia de la situación.

Situación	Consecuencia
Expresar el enojo con gritos y manotazos	

## Cambio mi comportamiento

Recuerda que nuestro estado de ánimo se expresa con actitudes y palabras. Por ello, cuando experimentamos emociones aflitivas es importante que nos tranquilicemos para no hacer sentir mal a los demás.

Nosotros mismos podemos relajarnos mediante la **reflexión**, pensando en las **consecuencias** que tendrán nuestras emociones y nuestro comportamiento.

1. Relaciona con una flecha cada idea con la forma en que se puede cambiar.

¡Estoy enojado!  
¡Voy a gritar muy fuerte!

Hoy no tengo ganas de jugar con Jorge, así que me voy a esconder para que no me hable.

Estoy triste, voy a llorar y hacer berrinche en el piso.

Voy a dejar que me salgan las lágrimas, pero no voy a hacer berrinche.

Pienso que me conviene más relajarme y no gritar, mejor hablaré con alguien.

Cuando vea a Jorge, le expresaré que hoy no tengo ganas de jugar porque estoy cansado.

2. Remarca las palabras para completar el texto.

Con el pensamiento puedo modificar mis emociones y las expresiones de mi cuerpo. Si pienso antes de actuar, puedo controlar mi comportamiento y evitar lastimar a alguna persona.

3. Pinta del mismo color la emoción, el comportamiento y el pensamiento que están relacionados.

Emociones	Comportamientos	Pensamientos
Miedo	No me acerco a Pati porque no me agrada el olor de su perfume.	Me iré a dormir a la hora que mis papás me digan.
Desesperación	No entro a mi cuarto porque está oscuro.	Pienso que debo hacerlo con calma para sacar buena calificación.
Disgusto	Hago mi trabajo rápidamente, aunque me salga mal.	Respiro profundamente, pienso que huele bien el perfume y juego con Pati.
Desgano	Me dormí muy tarde por estar viendo la televisión.	Pienso que no me pasará nada y entro a mi cuarto.

4. Escribe una situación que hayas vivido y la emoción que te provocó. Explica cómo la cambiaste por medio del pensamiento. Ve el ejemplo.

Situación y emoción	Pensamiento
Me angustié el primer día de clases.	Imaginé que conocería a mi maestra y a compañeros nuevos.

## Evalúo mis emociones

Todas las personas experimentamos diversas emociones, como felicidad, entusiasmo, tristeza, miedo, ira, etcétera. A veces las emociones aparecen en momentos y lugares no apropiados. Cuando esto te suceda, es importante que **evalúes** tu comportamiento para **evitar** malentendidos.

### 1. Lee y contesta las preguntas.

Juanito acompañó a su mamá al súper. Llegando a la caja para pagar, vio un precioso carro de control remoto y le preguntó a su mamá: "¿Me lo compras?". Mamá contestó que no, pues llevaba el dinero exacto para la despensa. Juanito comenzó a llorar mucho y a exigir a su mamá que se lo comprara en ese momento.

- » ¿Qué emociones crees que sintió Juanito cuando su mamá le dijo que no le compraría el carro? \_\_\_\_\_
- » ¿Qué acciones debió realizar Juanito para controlar sus emociones?  
\_\_\_\_\_
- » ¿Juanito expresó correctamente su disgusto? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

### 2. Pinta con **rojo** las situaciones en que no se expresa la emoción en el momento adecuado y con **azul** en las que sí.

Reírme a carcajadas en el salón de clases mientras la maestra explica un tema.

Gritar y brincar en el recreo por la felicidad que me causa jugar a la cuerda.

Llorar y patallar en el súper porque no me compraron un juguete.

Cantar muy fuerte en el concierto de mi artista favorito.

Abrazar a mi mamá en casa porque la quiero.

3. Anota una ✓ en las acciones correctas y un X en las incorrectas.  
Escribe la emoción que corresponda.

» Echar porras en un cumpleaños.

 \_\_\_\_\_

» Agradecer cuando alguien me ayuda.

 \_\_\_\_\_

» Golpear cuando estoy muy molesto.

 \_\_\_\_\_

» Paralizarme cuando algo me asusta.

 \_\_\_\_\_

» Llorar cuando no puedo solucionar un problema.

 \_\_\_\_\_

4. Escribe qué harías para expresar las siguientes emociones en tu salón de clases.

» **Felicidad:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

» **Disgusto:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

» **Gratitud:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Colorea la afirmación verdadera.

Antes de expresar una emoción en algún lugar, debo pensar en la forma correcta de hacerlo.

No importan el lugar ni el momento; si quiero gritar, lo puedo hacer.

Si recibo una sorpresa en mi casa, puedo brincar de la emoción.

## Tomo decisiones en diferentes lugares

Tomar decisiones es **elegir**, entre varias opciones, la que más nos gusta o nos conviene. Las decisiones se toman en la casa, en la escuela, con los amigos, etcétera, en cualquier lugar o situación.

Es importante que antes de decidir pensemos muy bien las consecuencias que tendrá nuestra elección, es decir, considerar si lo que vamos a realizar es adecuado o no.

### 1. Colorea las decisiones que un niño puede tomar solo.

Qué deporte va a practicar.	A qué hora llegará a la escuela.	Qué libro va a leer en la biblioteca.
Qué va a comprar en el súper.	A qué va a jugar	Cómo hacer su tarea.
Quién será su mejor amigo.	Qué programa verá en casa.	Cómo se organiza el fin de semana con su familia.

### 2. Escribe qué decisiones puedes tomar en la escuela.



**3. Remarca las recomendaciones que debes considerar para tomar una buena decisión.**

Pensar en las consecuencias positivas o negativas que pueda tener.

Analizar las opciones que tengo.

Decidir yo solo sin pensar en las consecuencias.

Pedirles un consejo a los maestros o papás.

**4. Relaciona cada decisión con su consecuencia.**

Decidí no trabajar en mi equipo de Ciencias Naturales.

Mis amigos ya no van a querer jugar conmigo.

Voy a invitar a mi hermano al partido de futbol porque es muy buen portero.

Mis compañeros y yo sacamos una baja calificación porque faltó mi participación.

Hoy mis amigos van a jugar solamente lo que yo quiera.

Los integrantes del equipo se pondrán felices y podremos ganar el partido.

**5. Responde.**

» En mi casa tomé la decisión de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Mi decisión tuvo como consecuencias \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Mi capacidad de agencia

A la capacidad que tiene una persona para actuar y tomar decisiones en la vida diaria se le llama "**capacidad de agencia**".

La toma de decisiones nos puede causar bienestar o provocarnos disgustos, pero de los dos casos debemos aprender. Si practicamos la capacidad de agencia con constancia y compromiso, la toma de decisiones será más fácil para todos.

1. Encuentra lo que necesitas para desarrollar tu capacidad de agencia.

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

2. Escribe las palabras que encontraste.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Colorea algunas acciones que te ayudan a tomar mejores decisiones.

Pedir consejos a los adultos de mi confianza.	Tomar las decisiones rápidamente sin pensarlas.
Practicar muy seguido las actividades que se me dificultan.	Cumplir con lo que me comprometo a realizar.

4. Rodea las actividades en que puedes aplicar tu capacidad de agencia.



5. Marca con una ☆ lo que te permite practicar tu capacidad de agencia.

	Todos los días practico ejercicios de respiración para aprender a relajarme.
	Cuando salgo con mi mamá, pongo atención en cómo cruzar las calles.
	Hago cosas difíciles sin pedir ayuda, aunque no me salgan bien.
	Observo qué hacen los alumnos mayores en la escuela y aprendo cosas interesantes de ellos.
	Si me equivoco en una actividad difícil, la practico varias veces hasta que me sale bien.

6. Anota dos situaciones en las que aplicaste tu capacidad de agencia.

--	--

## Emociones al pedir, recibir y ofrecer ayuda

En algunas ocasiones es necesario **pedir ayudar**, o bien, **auxiliar a otras personas** cuando algo se complica. Ayudar nos hace sentir bien a todos. Por eso es indispensable agradecer cuando alguien nos apoya.

La ayuda es importante porque en ambos casos nos podemos sentir alegres, queridos, respetados y satisfechos.

1. Escribe a quién le pedirías ayuda para realizar lo siguiente.



Para organizar mi fiesta de cumpleaños, le pediría ayuda a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Para sacar buena calificación en el examen de Ciencias Naturales, le pediría ayuda a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

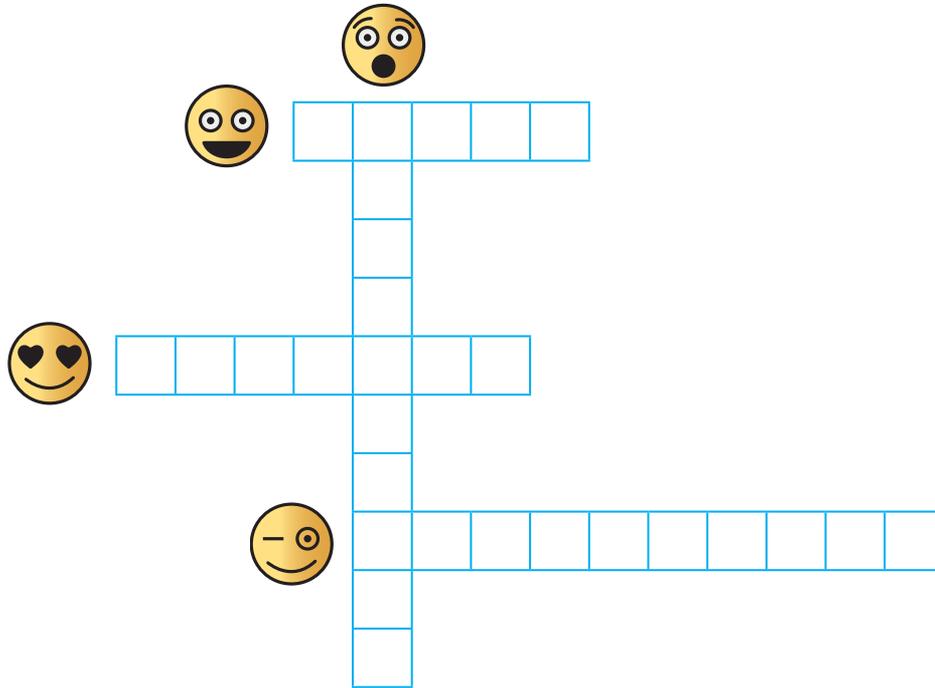
\_\_\_\_\_

2. Dibuja una situación en la que ayudaste a alguien en casa y en la escuela.

Casa	Escuela

3. Resuelve el crucigrama y descubre las emociones que puedes sentir al recibir ayuda.

feliz    emocionado    agradecido    querido



4. Con las palabras del crucigrama, completa el siguiente párrafo.

Cuando recibo ayuda, me siento \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. Lo mismo pueden sentir las personas a quienes brindo mi apoyo.

5. Describe las emociones que sientes cuando una persona te ofrece su ayuda.

## Respeto los turnos y participo

Cuando queremos **opinar o participar**, debemos hacerlo **de manera respetuosa**: levantando la mano y esperando nuestro turno con paciencia y tranquilidad, ya sea en la escuela, en la casa o en otro lugar.

Es importante escuchar con respeto las opiniones de los demás. Así, cuando sea nuestro turno, los compañeros responderán con la misma actitud.

1. Lee las palabras y forma el enunciado.

mano	y	espero	participar	Levanto	para	mi	turno	la
------	---	--------	------------	---------	------	----	-------	----

---



---

2. Rodea las ilustraciones que muestran respeto para participar y convivir.



**3. Colorea los recuadros donde se muestra la forma más adecuada de participar.**

- Cuando deseo hablar, grito, interrumpo y hago sonidos con la boca.
- Si yo sé la respuesta a lo que pregunta mi maestra, levanto la mano para indicar que deseo responder.
- En mis trabajos por equipo, apporto sugerencias, ayudo a realizar maquetas, respeto las opiniones de los demás y espero mi turno para participar.
- Si mis compañeros participan en clase, los ofendo y me burlo de ellos.

**4. Subraya en qué lugares debes esperar tu turno para hablar o para realizar algo.**

- » Fila de la cooperativa escolar
- » En el cine
- » Para entrar a la escuela
- » En los juegos del parque
- » Para que me califiquen
- » Para caminar con mi perro

**5. Dibuja en qué lugares o momentos pides turno para participar.**

# Valoro mis logros

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

Indicador de logro	😊	😐	😞
Identifico las sensaciones corporales que me provocan las emociones aflictivas y aplico estrategias para regresar a la calma y enfocarme.	😊	😐	😞
Identifico cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta.	😊	😐	😞
Identifico cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.	😊	😐	😞
Evalúo la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diversos contextos.	😊	😐	😞
Tomo decisiones en distintos escenarios considerando las consecuencias para mí mismo y los demás.	😊	😐	😞
Reconozco que mi capacidad de agencia depende de la práctica y el compromiso con el aprendizaje.	😊	😐	😞
Soy capaz de pedir, recibir y ofrecer ayuda, y de explicar las emociones que surgen al apoyar y ser apoyado.	😊	😐	😞
Tomo la palabra respetando los turnos de participación y tiempos de espera en un ambiente de colaboración.	😊	😐	😞



## Reflexiona...

- » ¿Te has puesto retos? ¿Cuáles? ¿Los has superado?
- » ¿Sabes qué es un conflicto y cómo conciliar?
- » ¿Qué diferencias encuentras entre tú y tus compañeros?
- » ¿Te gusta ayudar a otras personas y que te ayuden? ¿De quiénes recibes ayuda?

En este trimestre aprenderás a conciliar un conflicto, sabrás qué es un reto, conocerás que tienes diferencias y semejanzas con los demás y podrás resolver un problema con la ayuda de otros. ¡Inicia tu trabajo con mucho ánimo!

## Conozco mis fortalezas y supero retos

Una **fortaleza** es la capacidad que tienes para realizar algo y, por lo tanto, es una característica positiva de tu personalidad.

Conocer tus fortalezas es importante, pues te ayudará a identificar las tareas y las actividades que llevas a cabo con facilidad y a superar retos cuando algo se te dificulte.

### 1. Colorea los recuadros en que se mencionan fortalezas.

Valentía

Grosería

Creatividad

Pereza

Amabilidad

### 2. Relaciona cada acción con la fortaleza que representa.

a. Cumpro con mis tareas y mis deberes en la casa y la escuela.

Ordenado

b. Entro a lugares oscuros con tranquilidad y sin miedo.

Agradecido

c. Agradezco siempre a las personas que me ayudan o me apoyan.

Valiente

d. Mantengo limpios y arreglados mis espacios para trabajar, jugar o dormir.

Responsable



## La importancia de las emociones

Las **emociones positivas** nos ayudan a aprender, a estar tranquilos y sentirnos bien, como el amor, la felicidad, el entusiasmo, la comprensión, etcétera.

Pero las **emociones aflitivas**, como el miedo, la ira, el disgusto, la vergüenza, la tristeza, etcétera, dañan nuestras relaciones y dificultan nuestro aprendizaje, porque no permiten que nos concentremos.

1. Colorea de **azul** las emociones positivas y de **rojo** las aflitivas.

Comprensión

Entusiasmo

Timidez

Enojo

Amor

Miedo

2. Marca con un **X** las emociones que pueden resultar de cada situación.

- a. En mi fiesta de cumpleaños no quise jugar con mi hermano mayor.

tristeza

alegría

disgusto

- b. Grité muy fuerte cuando me rompieron mi juguete.

enojo

disgusto

vergüenza

- c. Se perdió mi gatito y no quise hablar con mi amigo.

angustia

tristeza

tranquilidad

3. Rodea con **rojo** la imagen que muestra una emoción que dificulta tu aprendizaje y con **azul** una que te ayuda a aprender.



desgano enojo sorpresa tristeza alegría miedo

4. Escribe qué haces cuando sientes las siguientes emociones.

Cuando estoy muy feliz y emocionado en el recreo: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Cuando estoy desgano y triste en el salón de clases: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

5. Remarca las emociones que te permiten aprender y realizar con ánimo tus actividades.

entusiasmo	disgusto	angustia
amor	felicidad	preocupación
tranquilidad	miedo	comprensión

## Escucho y aprendo

Escuchar con respeto es una fortaleza. Por eso es importante aprender a **escuchar a los demás**.

De esta manera puedes conocer muchas cosas de otras personas y enfrentar situaciones personales para solucionar problemas.

### 1. Resuelve el crucigrama con las siguientes palabras.

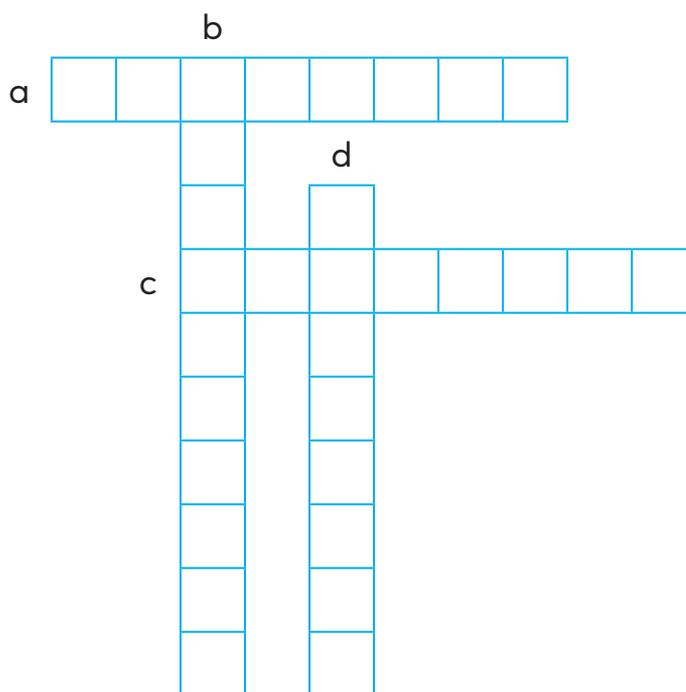
escuchar

compañeros

problema

solución

- a. Me sirve para obtener información de alguien más para después aplicarla en mi vida si es de utilidad.
- b. Aprendo de ellos, pues comparten sus opiniones e ideas en clase.
- c. Es una situación que no me permite encontrar solución fácilmente.
- d. Es la respuesta a un problema que se me presenta.



### 2. Completa el texto con las palabras anteriores.

Cuando se me presenta un \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ con respeto la posible \_\_\_\_\_ que dan mis \_\_\_\_\_ me ayuda a resolverlo más fácil y rápido.

# Educación **Socio3** 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 3**, 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 3** 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 978-607-01-3904-8



9 786070 139048