



**GUIA ORIENTACIÓN TERCEROS BÁSICOS**  
**semana del 15 al 19 de junio**

Profesor: Gonzalo Pérez: Gonzalo.perez@colegioclubhipico.cl  
Profesor PIE: Carla.manriquez@colegioclubhipico.cl

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

Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Objetivos de aprendizaje:

**OA 02** -Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

¡Hola! Te extraña la semana pasada, ¿Cómo estuvo la semana que no nos vimos?

BIEN		MAS O MENOS		NO MUY BIEN	
------	--	-------------	--	-------------	--



Cuéntanos qué fue lo que más te molesto la semana pasada

.....

.....

.....

¿Qué hiciste para sentirte mejor?

.....

.....

.....

1.- Ahora, Recordemos un poco la guía de la semana pasada.

**Carteles de las emociones**

Nuevamente dibuja la emoción que sentiste al realizar la actividad pasada.



EMOCION QUE SENTISTE:

## ¿Cómo puedo manejar mis emociones?

Te invito a realizar el siguiente cuadro. Observa la primera situación, luego en el segundo cuadro crea (dibujando o escribiendo) una situación en donde aparezca una emoción (ALEGRÍA) y completa los siguientes CUADROS al igual que el ejemplo.

Situación	Emoción dominante	Forma inapropiada de expresar la emoción	Forma alternativa de manejar la emoción
<p>Pedro estuvo toda la tarde haciendo su tarea. Patricia, su hermana chica, le rayó el cuaderno cuando él no estaba mirando.</p> <p>Pedro se enojó tanto que le gritó y le tiró el pelo.</p>	Rabia	Gritar y tirar el pelo.	<p>Respirar profundo.</p> <p>Hablar con un adulto.</p> <p>...</p>
	Alegría		

Uno debe aprender a cómo manejar ciertas situaciones emocionales, siempre buscando la manera de mejorar dicha situación.

## TÉCNICA DEL SEMÁFORO PARA – PIENSA - ACTÚA

Observa el siguiente video junto a tu familia

<https://www.youtube.com/watch?v=CRydPa5A-rQ>



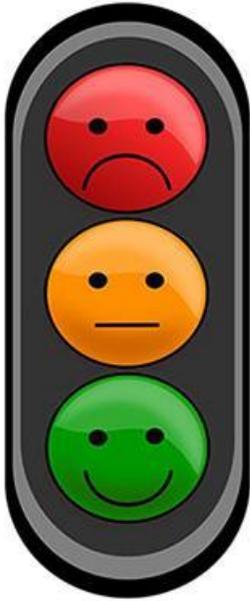
¿En qué consiste?

- **ROJO:** PARAR. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que parar como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.
- **AMARILLO:** PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.
- **VERDE:** SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Para terminar, confecciona el semáforo de las emociones en tu cuaderno, se cuidadoso con el coloreo y SIEMPRE RECUERDA SU TÉCNICA.

EJEMPLO:

## LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO



**Rojo:** Detente, no hay que perder el control

**Amarillo:** Reflexiona, busca una solución

**Verde:** Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com 

**Pídele a un adulto que fotografíe la actividad o que la envíe como archivo al correo de tu curso**

**ENVIA TUS FOTOGRAFÍAS O VIDEOS A**

**TERCEROA@COLEGIOCLUBHIPICO.CI**  
**TERCEROB@COLEGIOCLUBHIPICO.CI**  
**TERCEROC@COLEGIOCLUBHIPICO.CI**  
**TERCEROD@COLEGIOCLUBHIPICO.CI**



**Según el curso que te corresponda.**

## Autoevaluación

**Agrégle un ticket a los aspectos que piensas que lograste**

Indicador	Puedo mejorar	bueno	Muy bueno
Leí la guía comprendiendo lo que debo hacer.			
Hice preguntas en partes que no haya entendido.			
Realice mi afiche para jugar			
Hice las preguntas relacionadas a las emociones			
Me grabé o fotografíe junto a mi familia.			

¿Me gustó la actividad propuesta?



¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

Pinta según corresponde a cómo te sentiste realizando esta actividad



Un día  
perfecto



Puede  
mejorar



Presenta  
problemas

