



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

GUÍA DE APRENDIZAJE  
“ORIENTACION”

NOMBRE:		FECHA: Semana 21 24 al 28 de agosto 2020.	CURSO: 4TO BASICO
OA2: 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).	Unidad 2 Aplicar estrategias de resolución de conflictos y proponer acciones tendientes a la auto superación.	Habilidades a desarrollar:	Conocer, identificar, reflexionar
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar emoción de la tristeza en sí mismo y en los demás</li><li>• Conocer formas de expresión de la tristeza</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocen algunas manifestaciones físicas de las emociones.</li><li>• Proponen diversas formas de expresar una misma emoción.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Escribe el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.</li><li>• Tienes 1 semana para realizar tu trabajo</li><li>• Cuando termines tu trabajo debes guardarlo para su evaluación.</li><li>• Antes de comenzar la actividad, observa el video sugerido</li><li>• No te olvides que si tienes dudas las vamos aclarar en las clases virtuales o pídele a un adulto que me consulte al correo o al WhatsApp</li></ul>			
Sitio web recomendado <a href="https://www.youtube.com/watch?v=08uPXq_cr1I">https://www.youtube.com/watch?v=08uPXq_cr1I</a>			
Docente: María Teresa Ahumada G	Correo: maria.ahumada@colegio-pablogarrido	Horario de Consultas: 13hrs a 19hrs.	

¡Bienvenidos mis queridos niños y niñas! Espero que todos se encuentren muy bien junto a sus familias. ¡Les extraño mucho!

Antes de comenzar, recuerda que hemos hablado de nuestras fortalezas y debilidades, hoy nos enfocaremos en la emoción de la tristeza.



En esta clase vamos analizar la emoción de la tristeza y que cosas nos ponen tristes.

## ¿Qué es la tristeza?

La tristeza, por definición, es una emoción básica que surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.

## ¿Qué cosas nos ponen tristes?

- Pierden a un ser querido.
- Se despiden de un amigo.
- Se acaba el rato de jugar.
- Ven sufrir a alguien a quien quieren.
- Se sienten solos o inseguros.
- Le arrebatan un objeto.
- La muerte de una mascota.

Si no puedes descargar el link sugerido puedes leer el cuento.

“Lágrimas bajo la cama” que esta al final de la guía.

Después de leer el cuento responde las preguntas.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas.

¿Por qué simón decidió guardar las lágrimas en frasco?

¿Por qué decidió abrir el frasco de las lágrimas?

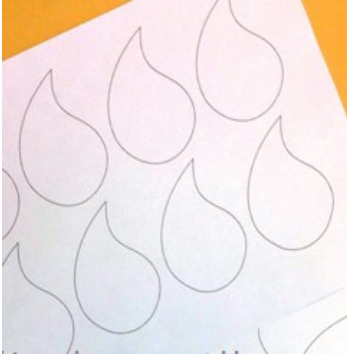
¿Las lágrimas sólo expresan tristeza? ¿Qué otras emociones representan?

¿Por qué es importante expresar nuestras emociones?

## Frasco de las lágrimas



A continuación, crearemos un frasco de las lágrimas, para poder poner dentro distintas emociones y situaciones que nos han hecho llorar; ya sea de tristeza, de rabia o de alegría



**Paso 1:** dibuja una lagrimas como este modelo y adentro escribe una situación que te haya hecho llorar. Recuerda que puede ser de tristeza, arabia, miedo o alegría.

**Paso 2:** Después de escribir en cada lágrima pinta cada una de ella de acuerdo a los siguientes colores: Alegría: amarillo, Tristeza: gris, Rabia: rojo, Miedo: azul

**Paso 3:** Dibuja un frasco como este, del porte de una hoja de cuaderno.

**Pas 4:** Pega las lágrimas que escribiste y pintaste dentro del frasco



**Este frasco nos recuerda que podemos llorar por diferentes emociones**

### Cuento: “LÁGRIMAS BAJO LA CAMA”

Simón era un niño, que desde muy pequeñito siempre le decían que era un llorón. Lloraba por todo: porque tenía sueño, porque tenía hambre, porque le quitaban un juguete, porque no quería ir al cole o después irse a casa...



Así que cansado de esa "etiqueta" y de escuchar el constante: "¡Simón eres un llorón!", decidió que ya no iba a llorar más y comenzó a guardar todas sus lágrimas en un bote. ("¡Ahhhhhh, ese bote!").



Tras esto alguien le dijo que era un "hombre hecho y derecho", y hasta se pone bigote y barba de hombrecito.

Y eso le hizo pensar que la gente sería más feliz si no lloraba, por eso comenzó también a recoger las lágrimas de los demás. Resulta que todos lloraban, ¡hasta los mayores! No tardó mucho en tener botes y botes bajo su cama.



Y en ese momento algo cambió: nadie podía expresar sus emociones. Todos tenían una cara que no decía nada. Y felices, felices, no se les veía precisamente.



Así que decidió poner remedio, porque eso era terrible ya que tenemos que exteriorizar todas nuestras emociones para sentirnos libres.

Abrió sus botes y las lágrimas pudieron salir y volver con sus dueños.



### TICKET DE SALIDA

Responde en tu cuaderno.

- ¿Qué puedes hacer cuando estas triste?
- ¿Qué cosas te ponen triste?
- Hacer un dibujo de lo que más te gusto del cuento leído.