**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: | 3° Básico | Fecha: |  |
| Objetivo: | **Distinguir entre formas apropiadas e inapropiadas de expresar emociones en una situación determinada mediante resolución de guía de aprendizaje.** | | |

**Estimado alumno:** En las guías 1 y 2 mediante la lectura de cuentos reconociste las diferentes emociones presentes en la historia y pudiste responder qué harías tú si te hubieses encontrado en el lugar de alguno de los personajes. En la guía de esta semana seguiremos trabajando sobre las emociones que tú sientes, también el resto y en la importancia de poder expresarlas de forma adecuada, esto quiere decir, sin dañas o incomodar a los demás.

**EXPRESION DE EMOCIONES**

Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas. Por esta razón, es necesario expresar todas las emociones que sentimos, para no generar un problema más grande. 

No podemos desconectar o evitar las emociones, podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

**¿CUALES SON LAS EMOCIONES BASICAS?**

|  |  |
| --- | --- |
| **MIEDO**  EL MIEDO... ¡UY QUÉ MIEDO! | Imagenes de emoji, Caras emoji ... | Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos. |
| **SORPRESA**  Emoticonos sorprendidos PNG cliparts descarga gratuita | PNGOcean | La sentimos por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito. |
| **TRISTEZA**  ᐈ Carita triste vector de stock, imágenes cara triste amarillo ... | La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar. |
| **ALEGRÍA**  Emoticono emoji sonriente, cara con lágrimas de alegría emoji ... | Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable. |
| **ENOJO**  Enojado Emoji descarga gratuita de png - Emoji Ira Sonriente ... | Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos. |

A continuación te invito a poner en práctica lo estudiado:

1. A través de pequeñas historias deberás identificar la emoción que siente el personaje.

**EJEMPLO:** A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán? R: YO CREO QUE SE SIENTES MUY FELICES DE RECIBIR ESE REGALO.

AHORA RESPONDE TÚ:

1. Belén estaba haciendo sus tareas cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy…

R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. El profesor felicita a Carlos por hacer todas sus tareas y entregarlas en la fecha correspondiente. ¿Cómo se sentiría? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Luego de esta primera actividad, a través de pequeñas historias nuevamente vamos a proponer formas adecuadas de expresar nuestras emociones:

**EJEMPLO:** Dos amigos te dejan de lado, no dejándote que juegues con ellos ni que participes en sus conversaciones. ¿Qué les dirías?

R: Cuando intento jugar con ustedes se van corriendo a otro sitio… y yo me siento triste y solo… me gustaría que jugásemos juntos como antes

AHORA ES TU TURNO DE RESPONDER:

1. Le pides a tu hermano mayor que te preste su celular para jugar un momento, él te dice que primero debes hacer tus tareas. ¿Qué harías ? (tu respuesta debe ser una forma adecuada de expresar nuestras emociones)

R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Discutes con un compañero porque no te devuelve los lápices que le prestaste. ¿Qué le dirías?

R:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Tu hermana te ha ayudado a hacer las tareas de matemáticas. ¿Qué le dirías?

R:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Finalmente responde estas preguntas de cierre:

¿Cómo pudiste identificar si la forma de expresar las emociones en cada respuesta era la correcta?

¿Para qué me sirve saber si me estoy expresando de forma correcta?

