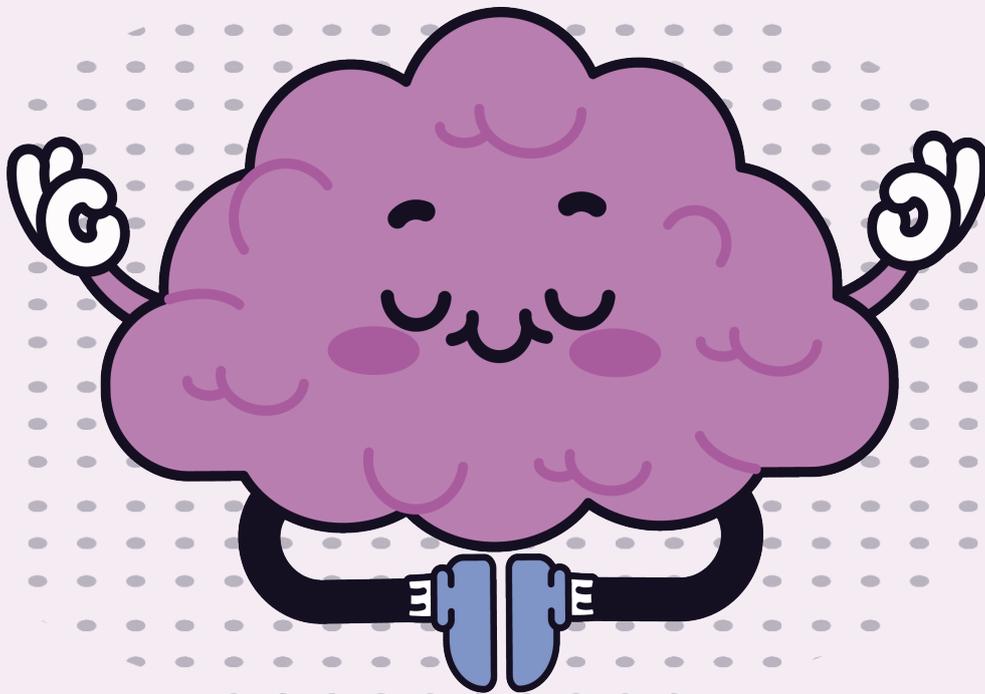




SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

“NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”



**Bienestar y
Salud Mental**

1º a 4º Básico

Región de Antofagasta

INVITACIÓN

En la presente guía encontraremos distintas actividades que nos permitirán conocer y conversar sobre temas muy importantes para nuestro crecimiento y desarrollo, como, por ejemplo:

- i. nuestras emociones y la expresión de sentimientos,
- ii. las personas que nos dan seguridad, confianza y protección y,
- iii. el autocuidado y bienestar personal en un ambiente seguro y acogedor.

Trabajar estos temas junto al profesor o la profesora jefe y con los compañeros y compañeras de curso, nos ayudará a compartir experiencias, apoyarnos, ayudarnos, estar bien y cuidar nuestra salud mental cuando lo necesitemos.



En esta guía encontrarás textos breves para leer y compartir tus reflexiones, espacios para responder y dar tus opiniones. Además, podrás desarrollar actividades con tus familias o cuidadores.

Junto a la profesora o profesor jefe, desarrollaremos las actividades de esta guía en la sala de clases u otro lugar de la escuela o el liceo, que sea apropiado para reflexionar e interactuar sobre los temas propuestos.

JUGAR **ALEGRÍA** **EMOCIONES** **SEGURIDAD** **TRISTEZA** **ESCUELA** **AMIGAS Y AMIGOS**

AUTOCUIDADO **FAMILIA** **BIENESTAR** **PROTECCIÓN** **SENTIMIENTOS** **INTEGRACIÓN** **CONFIANZA**

Te invitamos a recorrer las páginas de esta guía y desarrollar las actividades junto a tus compañeras, compañeros y tu familia.

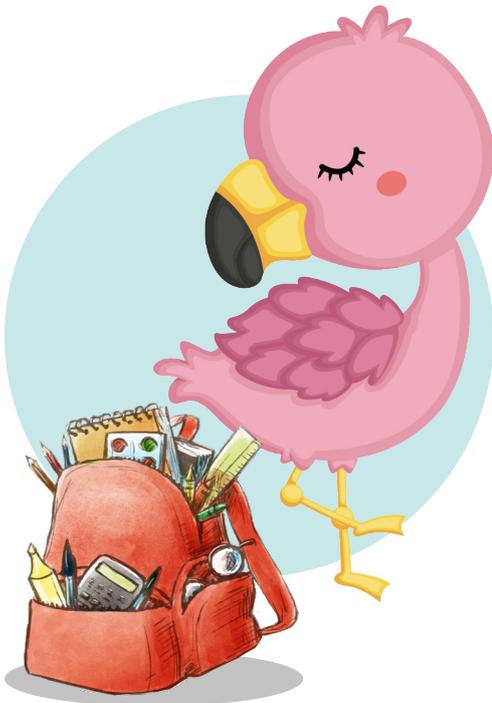
Primera Sesión

En esta sesión vamos a reconocer la importancia de expresar nuestras emociones y sentimientos.



¡Leemos o escuchamos atentamente la siguiente historia!

El flamenco Amaru



Todas las noches, luego de preparar su mochila, el flamenco Amaru se disponía a dormir muy temprano para amanecer con mucha energía. Le gustaba mucho ir al colegio puesto que cada día aprendía cosas nuevas y se divertía jugando con sus compañeros y compañeras en los recreos.

Un día, Amaru llegó al colegio con una actitud diferente. En la sala de clases le costó mucho poner atención a su profesora, intentó jugar en los recreos, pero no tenía ánimo. En la hora de colación, sus compañeros le ofrecieron un rico pastel de algas, pero Amaru no tenía apetito.

La profesora, al darse cuenta de esto, conversó con la abuelita de su estudiante, quien le contó que su mamá no se encontraba en casa. Había subido más arriba de la laguna a buscar alimentos y se demoraría unos días en retornar. Entonces se acercó a conversar con él y le comentó que era importante cuidar nuestro bienestar y que expresar los sentimientos nos hace sentir bien ya que compartimos con otros nuestro estado interior. Entonces el flamenco pudo contarle lo que sentía.

Entonces el flamenco pudo contarle lo que sentía.

3

La profesora le propuso pensar en el retorno de su mamá más que en su ausencia. Amaru sintió que el haber contado a su profesora su sentimiento lo había aliviado y que su mente estaba en calma. Comenzó a organizar una bienvenida a su mamá con la ayuda de sus compañeros quienes estaban muy contentos que se integrara al grupo nuevamente. Cuando la mamá flamenca retornó a su hogar, abrió la puerta de la casa y se encontró con la gran sorpresa que Amaru y sus amigos le tenían preparada. Amaru estaba muy emocionado por su llegada, se rieron, bailaron y disfrutaron por mucho rato esta linda fiesta de bienvenida.

A continuación, realizamos una puesta en común para opinar y responder las siguientes preguntas en las líneas punteadas. Puedes solicitar ayuda a tu profesor o profesora si lo necesitas.

¿Por qué es importante expresar nuestros sentimientos?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué habría sucedido si Amaru no le hubiera expresado a la profesora lo que sentía?

.....

.....

.....

.....

.....

Si el flamenco Amaru no quería hablar de sus sentimientos... ¿de qué otra forma hubiese expresado lo que sentía?

.....

.....

.....

.....

.....

La expresión de sentimientos en sus distintas formas es una acción positiva que cuida y protege nuestra salud mental y nuestro bienestar.



Respondo las siguientes preguntas, escribiendo o dibujando lo que pienso:

¿De qué forma expreso mis sentimientos?



Cuando estoy en la escuela ¿Cuáles son las personas en las que más confío para expresarle mis sentimientos?



¿Sabías qué?

Los flamencos son animales muy sociables que realizan en grupo muchas actividades. También se caracterizan porque acostumbran a convivir con especies diferentes.



6

Segunda Sesión

Objetivo: Valorar la confianza en las y los demás.

En esta sesión conversaremos sobre la importancia de confiar en las personas; lo que nos hace sentir bien, nos da seguridad y compañía.

¿Qué entendemos por la palabra **confianza**? ¿Qué significa **confiar** en alguien?



"Lluvia de ideas". Esta actividad consiste en que todas y todos respondemos en voz alta todo lo que nos imaginamos o sabemos acerca de esas preguntas.

Nuestra profesora o profesor jefe anotará en la pizarra algunas respuestas que entreguen mis compañeras y compañeros de curso.

Confiar en alguien significa tener "vínculos" o "lazos" con una persona y una opinión positiva de ella, para entendernos, contarnos nuestras experiencias y darnos buenos consejos.



Apoyados por nuestro profesor o profesora hacemos el siguiente ejercicio...

A continuación, cerramos nuestros ojos, respiramos profundamente inhalando y exhalando, pensamos en una persona de nuestra familia en quien confiamos.

Recordamos el rostro de esa persona y pensamos lo siguiente:
¿por qué puedo confiar en ella?
¿qué actitudes positivas veo en ella que me hace confiar?



¿Sabías qué?

La **confianza** genera un compromiso mutuo, es decir, si confiamos en alguien es probable que esa persona también confíe en nosotros. De esta manera se genera una relación de respeto y empatía que permite poder expresar con mayor facilidad nuestros sentimientos.

7



En el siguiente esquema, escribo las características positivas que encuentro en una persona de mi familia en la que confío.

Al centro de la imagen escribo su nombre.



Así como confiamos en un integrante de nuestra familia, es importante que podamos identificar a otras personas en quienes podamos confiar.

Por ejemplo: profesoras, profesores, compañeras y compañeros de curso.

También yo debo ser una persona en la que las y los demás confíen.

La confianza mutua permite tener un mayor bienestar emocional, ya que nos sentimos en un entorno seguro.



Escribe los nombres de tres compañeros o compañeras de curso en las que sabes que puedes confiar. Y registra sus características principales que las hacen o los hacen confiables.

Nombre	Sus características
	1.- 2.-
	1.- 2.-
	1.- 2.-



Taller de diálogo familiar

La siguiente actividad es para realizarla con tu familia o cuidadores en casa.

Estimadas familias:

Hoy, conversamos sobre el valor e importancia de confianza en los demás, como uno de los aspectos para lograr el bienestar personal y emocional.

Es importante que comenten con sus hijas, hijos o pupilos e identifiquen y escriban juntos en el siguiente recuadro, tres actitudes que se comprometen a desarrollar para hacer de ellas y ellos personas confiables para los demás.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tercera Sesión

Objetivo: Identificar diversas formas de protección y seguridad que otorgan la familia y la escuela.

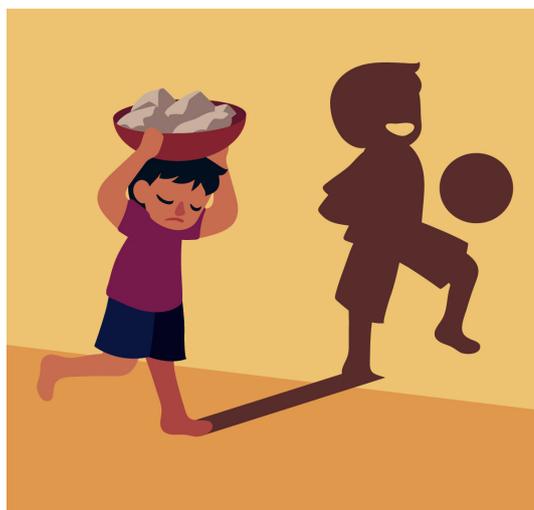
En esta sesión conversaremos sobre la protección y seguridad que la familia y la escuela deben entregar a los niños y niñas.

La protección representa el derecho a estar seguros de cualquier situación de peligro, violencia o abuso. Tanto la familia como la escuela, deben actuar para que niñas y niños se encuentren física y emocionalmente sanos, vivan seguros y sean respetados.

La protección física se relaciona con el cuidado del cuerpo, la alimentación saludablemente, el cuidado de la higiene y evitar cualquier tipo de peligro que pueda provocar daño.

La protección emocional se relaciona con el afecto, con la expresión de sentimientos y emociones y vivir en armonía.

En nuestras casas y en la escuela nos sentimos protegidas y protegidos. Podemos realizar nuestras actividades de manera confiada y segura. Siempre habrá un adulto dispuesto a ayudarnos.



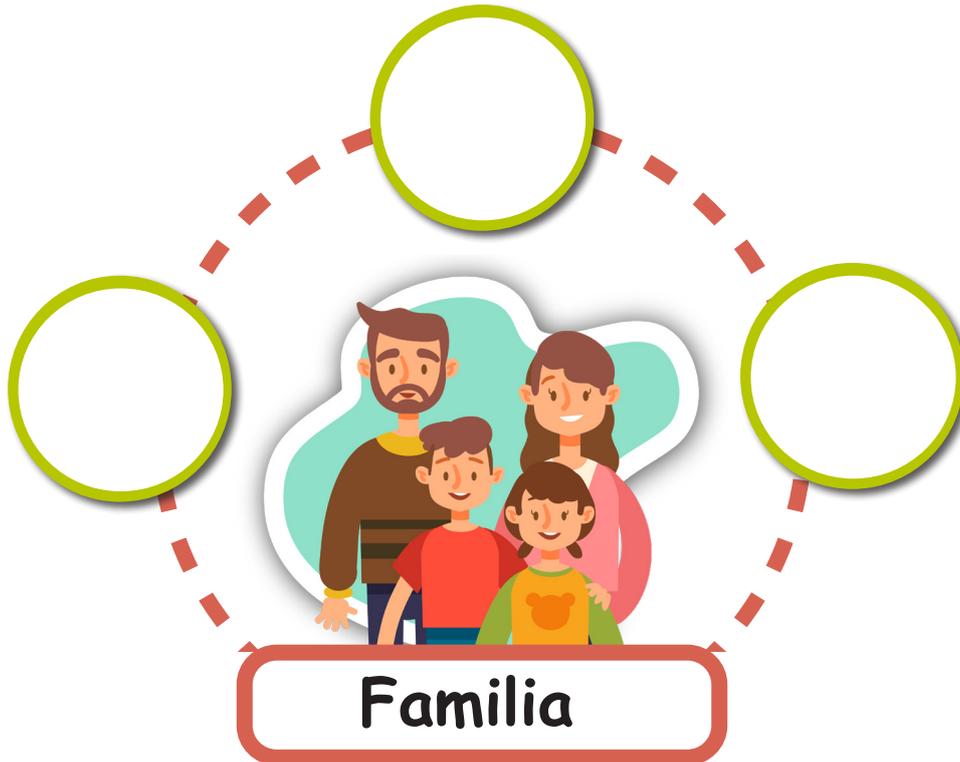
¿Sabías qué?

Existe una ley internacional que declara el derecho de niños, niñas y adolescentes a vivir seguros y protegidos de cualquier forma de maltrato, discriminación y explotación, resguardando sus cuidados y bienestar.



A continuación, te invitamos a escribir o dibujar las acciones que hace tu familia y tu escuela para protegerte.

Me siento protegido por mi familia, cuando: (escribo tres situaciones):



Me siento protegido por mi escuela, cuando: (escribo tres situaciones):



A continuación, leemos la siguiente información:

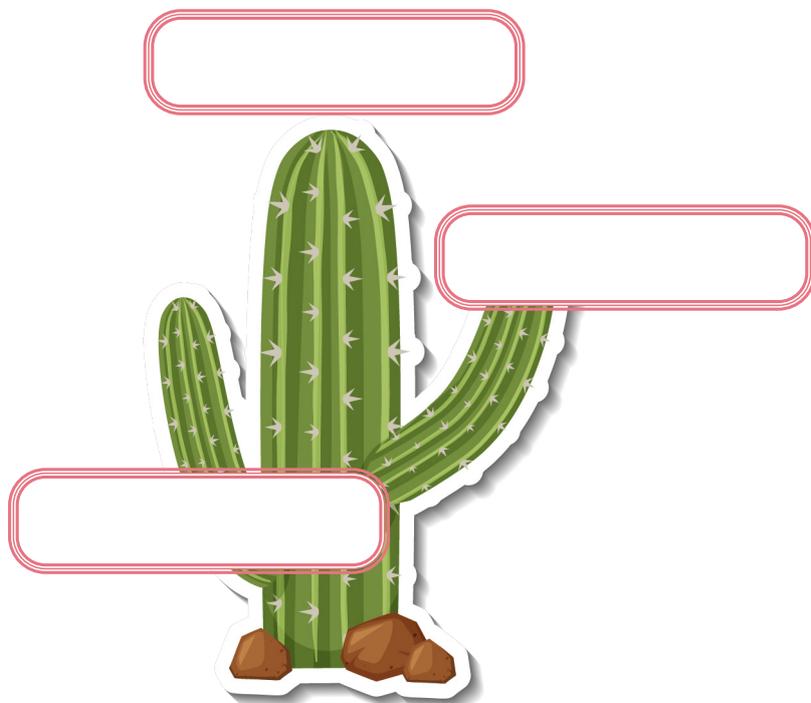
¿Por qué los cactus tienen espinas?

Los cactus que crecen en zonas áridas como en la región de Antofagasta, cumplen varias funciones protectoras. También defienden a la planta de posibles agresiones, como la depredación animal y ayudan a atrapar la humedad del ambiente.

(Fuente: Fundacionfuturo.cl)

Así como los cactus están protegidos por las espinas para poder crecer, los niños y niñas necesitan reconocer personas con quienes sentirse seguros y confiados.

Piensa en personas de tu escuela y de tu familia con las que te sientes protegido o protegida. Coloca sus nombres en cada tallo. Puedes solicitar ayuda a tu profesor o profesora si lo necesitas.



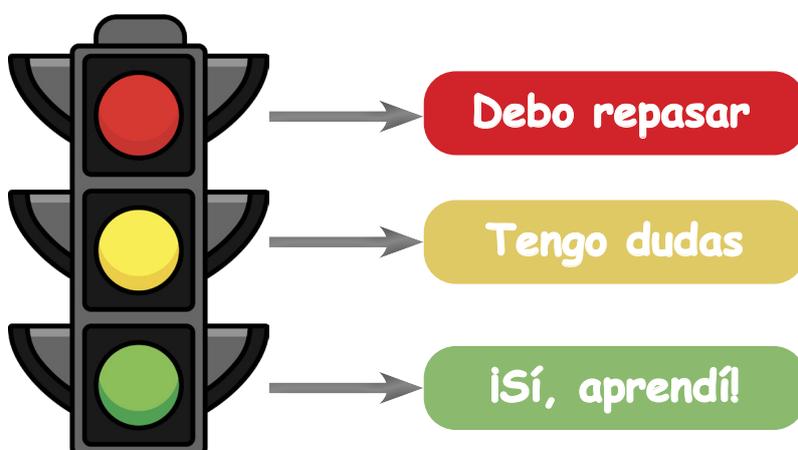
JUNTO CON MI PROFESOR O PROFESORA HEMOS REVISADO ESTA GUÍA Y CONVERSADO SOBRE LO IMPORTANTE QUE ES NUESTRO CRECIMIENTO PERSONAL



Ahora me corresponde evaluar lo aprendido.

Para finalizar, completaré la siguiente autoevaluación.

Debo leer cada frase y según lo que piense pintaré los círculos utilizando los colores del semáforo.



Frases		Respuesta
1	En esta guía aprendí que es necesario expresar libremente mis sentimientos.	<input type="radio"/>
2	Sé que es importante confiar en mis compañeras y compañeros de curso y en mis profesores.	<input type="radio"/>
3	Aprendí que mi familia y mi escuela deben protegerme.	<input type="radio"/>
4	Creo que con mis compañeras y compañeros de curso, debemos sentirnos seguros en la escuela.	<input type="radio"/>
5	Pienso que es importante mi bienestar y el de mis compañeras y compañeros de curso.	<input type="radio"/>

¿Sabías qué?

La Lampaya (palabra originaria de la lengua aymara y quechua) es una planta que crece únicamente en la región de Antofagasta y tiene propiedades curativas.

Fuente imagen: <https://www.elnortero.cl/noticia/tecnologia/estudio-made-antofagasta-trata-sobre-propiedades-curativas-de-plantas-altiplanica>



CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- **Rafael Andaur T.** Profesor de Historia y Geografía. Consejero Educacional y Vocacional. Magíster en Gerencia Pública.
- **Paola García P.** Educadora de Párvulos. Orientadora Educacional, Vocacional y Laboral. Magíster en Orientación Educacional.

Comité Editor:

- **Patricio Aguirre Z.** Jefe de Educación SECREDUC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- **Nathalie Alegría D.** Periodista.