



# Emocionando

## CUARENTENA Y LOS ÚLTIMOS AÑOS DEL SECUNDARIO

*¿El tiempo lo cura todo?*

### ACTIVIDAD N° 1:

- Mira atentamente el video ... Si quieres puedes tomar nota!!!

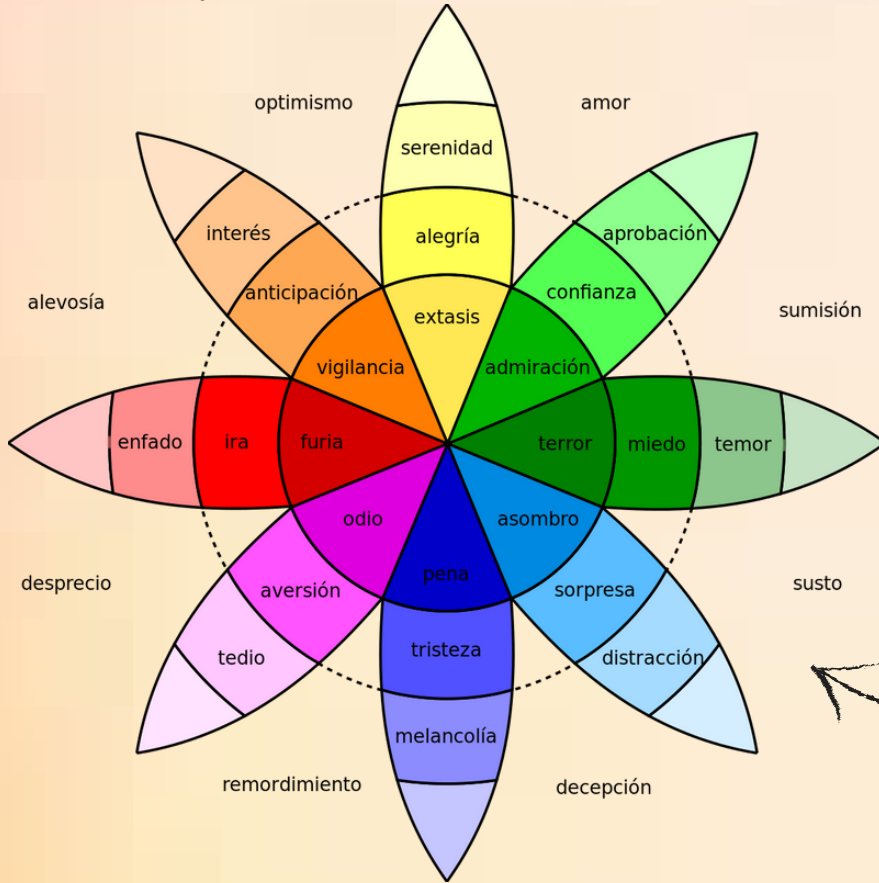
### ACTIVIDAD N° 2:

El reconocimiento de las emociones propias es importante para la toma de decisiones, ya sea una decisión chiquita o una decisión súper grande. ¿Te preguntaste alguna vez en qué parte del cuerpo sientes tristeza, miedo o alegría?

El reconocimiento de estos signos del cuerpo nos ayuda a identificar rápidamente qué emoción estamos sintiendo y entonces poder activar las herramientas de regulación emocional que tenemos todos.

- Van a pintar seis emociones que sintieron en este tiempo de aislamiento, pero los invitamos a pintar todas aquellas emociones que sintieron alguna vez.
- El primer paso es dibujar una silueta del cuerpo humano y localizar las emociones en la parte del cuerpo donde lo perciben y colorear.

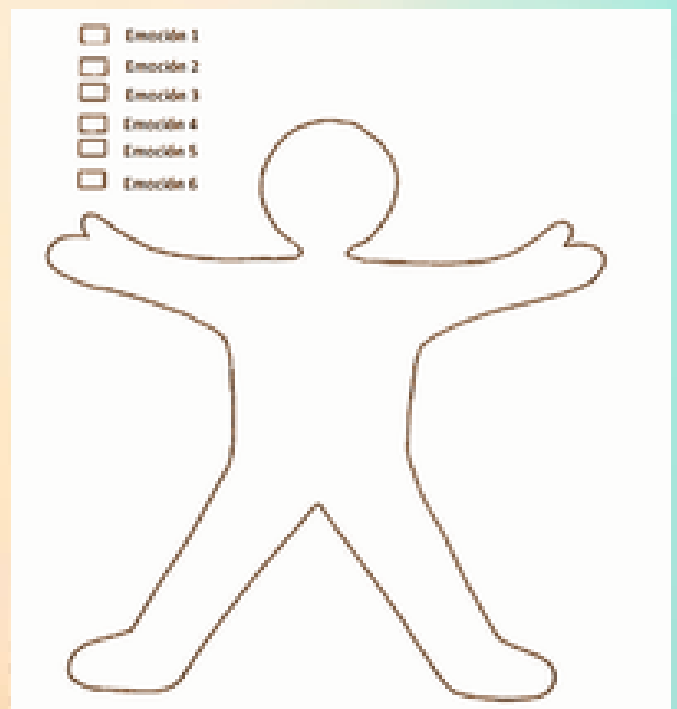
Puedes guiarte con la flor de la emociones:



Estas son algunas de las emociones que sientes en tu cuerpo y pueden servir de guía para reconocer dónde las sentís y las puedas pintar.



Ejemplo de la silueta humana y las emociones  
¿Dónde las siento en mi cuerpo?



## ACTIVIDAD N° 3:

Ahora que ya ubicaste en qué parte del cuerpo sentís cada emoción, te proponemos que completes tu "calendario emocional 2020." Cada casillero corresponde a un mes (si quieres lo puedes dividir por semana o marcar una fecha especial).



Debes hacer memoria desde enero hasta ahora para poder recordar qué sentiste (en general) en esos meses o semanas.

Para poder plasmar esas emociones, puedes:

- Escribir una frase con aquello que sentiste.
- Dibujar las cosas que te ayudaron a sobrellevar los momentos difíciles.
- Colorear el casillero utilizando los mismos colores de referencia con que pintaste la silueta de la actividad anterior
- Escribir palabras que plasmen tu emociones en el paso del tiempo.



Responde:

¿Qué esperas para los próximos meses? ¿Te animás a completar el calendario con deseos personales?



Cuando tengas todo listo esperamos que nos envíes las actividades...

☀️ Debes enviárselas o compartirlas con la profe Anabel Urbani.

☀️ ¿Qué nos tenés que mandar?... una foto de la silueta donde ubicaste las emociones y una foto del calendario que coloreaste o llenaste de palabras.

☀️ ¿Cuándo?... Tenés tiempo hasta el jueves 13 a la tarde...

Recuerda que las actividades de estas jornadas son de entrega obligatoria para los siguientes espacio curriculares:

QUINTO AÑO:

- LENGUA Y LITERATURA
- INGLÉS
- MÚSICA
- FÍSICA
- FVyT
- PSICOLOGÍA

SEXTO AÑO:

- LENGUA Y LITERATURA
- INGLÉS
- FVyT
- FILOSOFÍA