

Nos cuidamos para vivir de manera segura y protegida

4.º grado | Tutoría

Actividad 6: Estoy alerta ante las emociones que siento



Propósito:

Reconoceré que mis emociones pueden darme alertas para identificar si me encuentro en una situación de riesgo o de peligro.



¡Hola!

En esta actividad, reconocerás que las emociones nos pueden dar alertas para identificar si nos encontramos o no en una situación de riesgo o de peligro.

- Lee con atención el siguiente caso:

Malena estaba viendo la televisión y escuchó una noticia que la sorprendió: “Niña se pierde cuando sale a comprar a la tienda”.

Malena sintió miedo y recordó que algunas veces ella ha ido sola a la tienda a comprar, a pesar de que su mamá le dijo que no lo hiciera. Ella pensó: “De ahora en adelante, no saldré a comprar sola”.

- **Ahora responde de manera oral:**

- ¿Qué noticia escucho Malena en la televisión?
- ¿Por qué crees que la niña se perdió?
- ¿Has escuchado otro caso como este?
- Si alguna vez te perdieras, ¿cómo te sentirías? ¿Qué harías en esa situación? ¿A quién pedirías ayuda? ¿Por qué?

- **Observa la siguiente imagen, y lee la situación en la que se encontraba César.**



César estaba apurado por llegar a su casa. Cuando llegó a la avenida, cruzó la primera pista; pero el semáforo cambió de color y se quedó en la vereda que estaba al medio de las dos pistas. Como quería llegar pronto a su casa, intentó cruzar la segunda pista corriendo, pero un carro pasó y casi lo atropella. Él sintió tanto miedo que regresó a la vereda y esperó a que todos los autos pasaran, y a que el semáforo cambiara de color, para cruzar la pista de manera segura.



- ¿Qué emoción sintió César? ¿Por qué sintió esa emoción?
- ¿La emoción que sintió César de que lo alertó?
- ¿Crees que es importante estar alertas a las emociones que sentimos?



Recuerda: Las emociones son parte del ser humano, las sentimos y expresamos a través de nuestro cuerpo. En muchas ocasiones, las emociones nos alertan de alguna situación de riesgo o de peligro. **¡Debemos estar atentas y atentos a nuestras emociones!**

Lee estas situaciones:

Yudi sube al micro y un señor se queda mirándola fijamente por largo rato. Yudi se siente incómoda y enojada, por eso, decide cambiarse de asiento para que la deje de mirar.

Leandro caminaba por la calle rumbo a su casa; de pronto, un auto se detuvo y el conductor lo invitó a subir. Leandro sintió tanto miedo que se fue corriendo.

Reflexiona:

- ¿Qué emociones sienten Yudi y Leandro? ¿Por qué sienten esas emociones?
- Aquello que Yudi y Leandro sintieron, ¿de qué los alertó?
- ¿Estás de acuerdo con las reacciones de Yudi y Leandro? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has estado en una situación similar? ¿Qué hiciste?

Pide ayuda a un familiar y, en tu cuaderno o en hojas de reúso, copia este esquema y complétalo con la siguiente información: escribe situaciones de riesgo o peligrosas, escribe qué emociones experimentarías en estas situaciones, y describe brevemente qué harías. Guíate del ejemplo.

Cuando estoy atenta o atento a mis emociones

Identifico situaciones de riesgo o de peligro

- Si me pierdo
-

La emoción que experimentarías es...

- Miedo
-

Lo que haría es...

- Buscar ayuda en una persona confiable.
-



Dialoga con tu profesora y profesor

- ¿Qué aprendiste en esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
- ¿Por qué es importante prestar atención a las emociones?
- ¿Qué debo hacer cuando mis emociones me alertan de que puedo estar en peligro?

Compartimos en familia

Comparte con tus familiares lo que completaste en la actividad “Cuando estoy atenta o atento a mis emociones”. Dialoguen sobre las diversas situaciones de riesgo o peligro a las que pueden estar expuestas o expuestos, y brinden pautas de cómo responder ante estas situaciones, y a quiénes podrían recurrir.



Mis reflexiones finales

1

¿Qué debo hacer si me siento en peligro?

2

¿Por qué es importante que las niñas y los niños nos cuidemos?

3

¿Por qué debo estar atenta o atento a mis emociones?

