

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Uno

(Primero y Segundo):
Sintiendo y pensando



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ
HUMANANA

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

**Proyecto de Educación para la Ciudadanía
y la Convivencia – PECC**

Alcalde Mayor
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Patricia Buritica

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Adriana Mejía Ramírez

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana González

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Directora de Bienestar Estudiantil
Andrea Verú Torres

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

**Educación para la ciudadanía y la convivencia
Ciclo uno (Primero y Segundo):
Sintiendo y pensando**

**Equipo técnico de Educación para la
Ciudadanía y la Convivencia - SED**
Lizbeth Alpargatero y Rigoberto Solano,
Coordinadores Gestión del Conocimiento
Sandra León
*Coordinadora Planes Integrales de Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia*
Andrea Cely
*Coordinadora Equipo Territorial
Ciudadanía y Convivencia*

Ariel Fernando Ávila
*Coordinador Respuesta Integral de
Orientación Escolar – RIO*

Revisión de Contenidos -SED
Carolina Vásquez
Rigoberto Solano Salinas
Julián Castro Montaña
Alejandro Toro

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Victor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación
para la ciudadanía y la convivencia
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría
Claudia Marcela Vega González

Con la colaboración de:
Doralba Quitian Cruz
Sonia Osorio Novoa

Corrección de estilo
Fernando Carretero

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinuesa
Ilustración
Humberto Ruiz Angulo
Colaboración en color de ilustraciones:
Andrea Guzmán
Yessica Bernal
Carlos Muños
Diseño y diagramación
César Alberto Bejarano Rojas

Equipo
Editorial

**Docentes participantes de la
validación de los módulos:**

Romelia Nuste Castro
IED Juan Francisco Berbeo
Gladys Guerrero García
Carlos Pizarro León Gómez
Guiomar Edith Mostacilla Marmolejo
Débora Arango Pérez
Maritza Gutiérrez
Grancolombiano
Nilsa Yineth Rojas Ruiz
Leonardo Posada Pedraza
Maria Cristina Ardila
Campestre Monteverde
Melba Patricia Ortega
Simón Rodríguez
Blanca Isabel Forero
Ciudad de Montreal
Carvajal Galindo Yeimy
El Minuto de Buenos Aires
Gloria Del Pilar Bejarano Agudelo
Mochuelo Alto
Javier Cely
Francisco José de Caldas
Flor Elisa Roperio Palacios
José Asunción Silva
Ángela Chicangana Ramírez
José Asunción Silva
Diana Patricia Murillas
Colegio Prospero Pinzón
Martha Alexandra Useche Quintero
IED Saludcoop Sur
Rosa Yamile Prieto Bogotá
Colegio San Pedro Claver
Liliana Maffiold
IED Los Periodistas
Marleny Díaz
IED Los Periodistas
Mariluz Muñoz Sotaquira
IED Los Periodistas
Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
Maria Victoria Orozco Díaz
Colegio Republica Bolivariana de Venezuela

Angélica María Rodríguez
Colegio Andrés Bello
Julieta Rojas Charry
Domingo Faustino
María Margarita Acuña Rodríguez
Colegio José Joaquín Casas
Ricardo Murcia Roncancio
Manuel Del Socorro Rodríguez
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Sandra Johana Albarracin Lara
Aguas Claras
Miryam Bautista Gil
Entre Nubes
Claudia Liliana Gómez Rodríguez
IED Atenas
Rosa Elena Carrillo
IED Atenas
Raúl Sánchez Lara
IED Juan Rey
José Rafael Quilaguay Bernal
IED Los Alpes
Mireya Moreno Hernández
La Belleza
Martha Helena Lagos Beltrán
Florentino González
Lida Mireya Rodríguez
Florentino González
Nelson Enrique Flórez
Atabanzha - I.E.D
Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
Karol Viviana Sarmiento
Eduardo Umaña Mendoza
Danny Paola Villamil Villamil
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Blanca Inés Rodríguez
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Nubia Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Luz Stella Olaya Suárez
Sorrento
Patricia Padilla Casas
Col. Ciudad Bolívar Argentina
Martha Isabel Torres
IED Los Periodistas
Martha Alejandra Montoya
Luis Eduardo Mora Osejo
Sandra Emilia Sierra Zanguña
Nueva Delhy
Ingrid Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
María Fernanda Medina
IED El Porvenir
Yenny Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero

María Victoria Orozco
República de Venezuela
Rafael Quilagua Bernal
Los Alpes
Yeimy Carvajal
El Minuto De Buenos Aires
Guillermo Ibáñez
IE Eduardo Santos
Aura Nieves Riasco
IE Alexander Fleming
Diana Carolina Villate
IE Eduardo Santos
Lida Yolima Cárdenas
IE Eduardo Santos
Victoria Orozco
República de Venezuela
Yuliete Rojas Charry
Domingo Faustino
Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Lorenzo Zúñiga Goyeneche
Antonio Villavicencio
María Esperanza Castillo
Antonio Villavicencio
Luz Ofelia Borbón
CEDIT San Pablo
Alejandra Gutiérrez Ballén
Ciudad de Bogotá
Viviana Méndez Munévar
Ciudad de Bogotá
Myriam Cortes Mendieta
Colombia Viva
Andrea Murcia
Delia Zapata Olivella
José de Jesús Ovalle Balaguera
Delia Zapata Olivella
Ivon Pajaro Olmos
Escuela Normal María Montessori
Omar Gutiérrez González
Escuela Normal María Montessori
Martha Patricia Torres
Gustavo Rojas Pinilla
Luz Liliana Sarmiento
IED Estrella del Sur
Ana Rita Roza Suárez
IED Montebello
Orfi Yineth Delgado Santamaría
IED Villa Rica
Inna Pahola Muñoz
John F. Kennedy
Luz Gabriela Gómez Montoya
Juan Francisco Berbeo
Clara Liliana Rodríguez
La Victoria
Leonor Delgado Herrera
La Victoria

Mallivi Melo Rey
La Victoria
Martha Patricia Montero
La Victoria
Patricia Patiño
La Victoria
Mauricio García Hernández
Magdalena Ortega
Myriam Zambrano Roza
Manuel Cepeda Vargas
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Liliana Zambrano Roza
Orlando Higuera Rojas
Vladimir Viteri Gutiérrez
Paulo Freire
Clara Millán Reyes
República de Panamá
José Eustacio Medina Vargas
República de Panamá
Olga Lucero Castro Castañeda
República de Panamá
Víctor Baquero Rincón
Rural Pasquilla
Eduardo Ortiz Rodríguez
San Martín de Porres
Adilia Castillo Martínez
San Pedro Claver
María Leila López Contreras
San Pedro Claver

ISBN: 978-958-8731-91-9

Esta publicación hace parte del Convenio 2965 del 2013, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar una Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación y Fe y Alegría de Colombia, Fundación para la Reconciliación, Fundación Centro de Investigación y Educación Popular-CINEP y el Instituto para la Construcción de la Paz-FICONPAZ.

**Secretaría de Educación del Distrito
Fe y Alegría de Colombia**

Taller 7

Con-sentimiento para vivir mejor





T.7

Concepto relacionado: gestión emocional

A partir de la constitución de los vínculos de afecto que inicialmente establecemos con nuestra madre y posteriormente con otras personas que forman parte del entorno familiar, aprendemos las actitudes y los comportamientos necesarios para la expresión de nuestra propia emocionalidad. Cuando somos niñas y niños, todo el tiempo estamos observando e imitando a las personas adultas con las que crecemos; en definitiva, estas se convierten en modelos de referencia para nuestra actuación. Al respecto, Casares (2009) expresa que los seres humanos contamos con los mecanismos biológicos para sentir y reconocer emociones, pero es en el seno de la familia y la cultura donde se aprende a manifestar las emociones, con base en los valores y pautas que se viven y promueven dentro de estas. Esto quiere decir, que no existen formas únicas, adecuadas o inadecuadas para expresar lo que sentimos; por el contrario, con esta propuesta queremos promover en las niñas y los niños el reconocimiento y expresión de lo que sienten, pues ello favorece su autoestima, la construcción de relaciones interpersonales asertivas, la empatía, el manejo adecuado de conflictos y, por consiguiente, una convivencia más armónica.

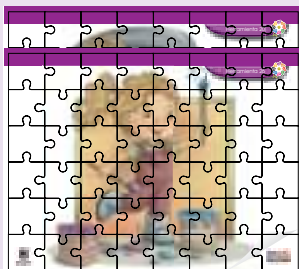
Aprender a expresar emociones requiere poner en juego diversas habilidades; entre estas:

- ❁ La identificación de las sensaciones corporales asociadas a la emoción.
- ❁ La identificación de las situaciones causantes de esa emoción.
- ❁ la expresión de la emoción, lo cual supone utilizar un lenguaje corporal y verbal acorde con lo que sentimos.
- ❁ Responder “adecuadamente” ante las emociones que expresan las otras personas.

Esperamos que el desarrollo de estas habilidades les permita a las niñas y a los niños darse cuenta de que frente a determinada situación cada persona puede tener expresiones similares o distintas de las suyas.



Herramientas de la 20 a la 26



Herramienta 27

¿Cómo manejar nuestras emociones?

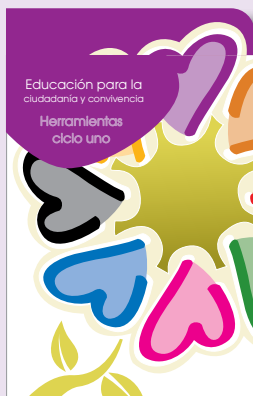
Integrense al grupo.

Escuchen atentamente en el momento de hablar.

Coloquen su respuesta en los cuadros de respuesta.

Cada grupo preparará un diálogo y un monólogo con la idea de que todos y todas podemos aprender a manejar nuestras emociones. Dialoguen entre ustedes la noche anterior al día del ejercicio.

Sobre de Herramientas



Objetivo del taller

- Reconocer el papel de las emociones y sentimientos en las relaciones que establecen con las demás personas

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- Pétalo de aprendizajes.
- Hoja de trabajo: *Cómo manejar nuestras emociones*.

Duración del taller

Dos (2) horas aproximadamente, sin contar el tiempo de trabajo en casa

Materiales de apoyo

- Títere de Lila Multicolor - Herramienta 1 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- Afiche de Lila Multicolor - Herramienta 2 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- Pétalo del aprendizaje - Herramienta 3 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- Rompecabezas de 48 fichas (siete diseños diferentes) - Herramientas de la 20 a la 26 (encuéntrelas en el sobre de herramientas)**
- Hoja de trabajo: *Cómo manejar nuestras emociones* - Herramienta 27 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- Papel.
- Marcadores.
- Hojas blancas



Instrucciones de la actividad



Este taller se organiza con base en los momentos metodológicos que inspiran la propuesta.




Momento inicial (percepción - sensibilización): Indagamos a través de *Lila Multicolor*, cómo realizamos y qué nos produjo la actividad propuesta en el encuentro anterior. Escuchamos algunas participaciones y pegamos el pétalo en nuestro afiche.

Retomando algunas de las reflexiones realizadas en la primera unidad, en torno a la manera como experimentamos las sensaciones físicas que nos generan las emociones, con la participación de las niñas y los niños del grupo, completamos el cuadro 2.2.

Cuadro 2.2

| Emoción | Descripción: cómo lo siento en mi cuerpo | Cuándo lo sentimos | Cómo sabemos que las otras personas están sintiéndolo |
|---|--|---|--|
|  <p>Alegría</p> | <p><i>Ejemplo:</i> Me dan cosquillas en el estómago. Sonríe. Siento mucha energía en mi cuerpo. Mis ojos se ponen grandes.</p> | <p><i>Ejemplo:</i> Cuando algo me sale bien. Cuando juego con mis amigas y amigos. Cuando mi mamá me abraza. Cuando la profesora me felicita.</p> | <p><i>Ejemplo:</i> Porque es amable. Porque sonríe. Porque sus ojos son bonitos. Porque quiere jugar. Porque me consiente. Porque me dice palabras lindas.</p> |
|  <p>Miedo</p> | | | |



| Emoción | Descripción: cómo lo siento en mi cuerpo | Cuándo lo sentimos | Cómo sabemos que las otras personas están sintiéndolo |
|---|--|--------------------|---|
|  | | | |
|  | | | |

Una vez completemos la anterior información, con la ayuda de *Lila Multicolor* reflexionamos acerca de la importancia de conocer y manejar nuestras emociones.



Pensarse y pensarnos: Organizamos grupos de trabajo, para que preparen una dramatización sobre la manera en que ellas y ellos actuarían cuando se les presente alguna de las siguientes situaciones:

- Qué haría si... mis familiares me regañan injustamente.
- Qué haría si... la profesora me felicita delante de todo el grupo.
- Qué haría si... mis amigos y amigas no me dejan jugar con ellos y ellas.
- Qué haría si... mis compañeros y compañeras se burlan de mí porque respondí mal a la pregunta de la profesora.



- ❁ Qué haría si... recibo un regalo sorpresa.
- ❁ Qué haría si... observo que en el parque unas personas dañan los juegos.

Una vez realizada cada presentación, compartimos con los niños y niñas recomendaciones para manejar “mejor” nuestras emociones frente a situaciones similares a las dramatizadas; por ejemplo:

Cuando el sentimiento es de rabia: es importante que aprendan a identificar cómo sienten la rabia en su cuerpo, qué situación la causa y si vale la pena que nos sintamos de esa manera.

Algunas recomendaciones para aprender a manejar la rabia incluyen:

- ❁ Ser consciente de su respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas. (Practicamos).
- ❁ Visualizar un chorrillo de agua que recorre su cuerpo y los o las tranquiliza. (Practicamos).
- ❁ Tomar un vaso de agua.
- ❁ Retirarse por unos minutos del lugar donde están.
- ❁ Cerrar los ojos por un momento y contar hasta diez.
- ❁ Lavar sus manos o su cara.

Cuando el sentimiento es de alegría: es importante que aprendan a identificar cómo sienten la alegría en su cuerpo, qué situación la causa y cómo podemos mantener esa emoción. Algunas recomendaciones para manejar la alegría incluyen:

- ❁ Permitir que todo su cuerpo se contagie de esa agradable sensación, y no sentir pena por lo que están sintiendo.
- ❁ Repetir mentalmente “que bien me siento así”.
- ❁ Comunicarles a las personas cercanas su sentir y disfrutarlo.

Cuando el sentimiento es de miedo: es importante que aprendan a identificar cómo sienten el miedo en su cuerpo, qué situación lo causa y si vale la pena sentirnos de esa manera.

Algunas recomendaciones para aprender a manejar el miedo incluyen:

- ❁ Ser consciente de su respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas que les permita aplacar las sensaciones de su cuerpo (practicamos).



- ❁ Visualizarse como una persona con un cuerpo más grande y fuerte. Repetirse mentalmente “yo puedo, yo soy valiente”.
- ❁ Solicitar el apoyo de sus amigos o amigas o de algunas personas adultas para enfrentar la situación.



Diálogo de saberes: Además de las anteriores estrategias, les proponemos a los niños y niñas la relajación¹ como una de las formas que podemos emplear para manejar nuestras emociones, pues es factible de usar antes o durante una situación que nos genera descontrol emocional (si lo consideramos pertinente, hacemos el ejercicio de relajación que proponemos a continuación).

Les pedimos que se sienten cómodamente en sus puestos, con los brazos a los lados, los pies bien firmes en el piso y los ojos cerrados, y procedemos a decir: *“Inhalamos aire de manera suave y lenta por la nariz hasta sentir que llenamos nuestros pulmones y lo soltamos muy despacio por la boca sintiendo que nos liberamos de una gran presión. Repetimos el ejercicio cinco veces más”*. A continuación practicaremos el procedimiento de relajación muscular de Koeppen:

Manos y brazos. *Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras estás exprimiendo lo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando se relajan. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota; exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón.* (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos). *En la reflexión es importante enfatizar que cuando tengamos un sentimiento negativo imaginemos que este sentimiento es el limón y practiquemos este ejercicio.

Pecho y pulmones. *Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión*

¹ Del latín relaxatio, que significa “relajación”, es la acción y el efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso). La relajación, por tanto, está asociada a reducir la tensión física y/o mental. Se conoce como técnicas de relajación a los métodos que permiten alcanzar la calma y reducir el estrés. Estas técnicas implican diversos beneficios para la salud, ya que ayudan a disminuir la tensión muscular, la presión arterial y el ritmo cardiaco. [Versión electrónica]. Recuperada el 20 de noviembre de 2013 de: <http://definicion.de/relajacion/>



en todo tu pecho ... Luego sueltas el aire por la boca despacio poco a poco y cierras los ojos y comprueba cómo todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y cómo todo tu cuerpo se va hundiendo contra tu puesto... Con el aire, suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez, de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando cómo el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente. Toma el aire por tu nariz... hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire... uno, dos y tres... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando, hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo... *En la reflexión se sugiere que este ejercicio lo practiquen todos los días en la mañana o en la noche para estar más relajados en nuestras actividades cotidianas y que lo realicemos también en momentos de crisis emocional.

Piernas y pies. Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente cómo el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. Te sientes totalmente relajado.

Vuelve a inhalar aire de manera suave y lenta por la nariz hasta sentir que llenamos nuestros pulmones y a soltarlo muy despacio por la boca, sintiendo que nos liberamos de una gran presión. Repetimos el ejercicio cinco veces más. Lentamente abre tus ojos.

Entre todos y todas comentamos cómo nos sentimos con la relajación y cómo nos sirven estos ejercicios para el control de las emociones.

Les recordamos que cuando tenemos emociones desproporcionadas, nuestro cuerpo se afecta y puede dolernos la cabeza, alterarse la respiración, doler alguna parte del cuerpo y hasta quedar temblando un buen rato. Compartámosles que podemos sentir en nuestro cuerpo todas las emociones, pero que debemos ser cuidadosos y cuidadosas respecto a la manera de expresarlas y manejarlas.



Transformando realidades: Organizamos siete (7) grupos de trabajo para que armen un rompecabezas de 15 piezas sobre diferentes emociones. Después de que cada grupo lo arme, deben desarrollar la guía: Cómo manejar nuestras emociones



Rompecabezas





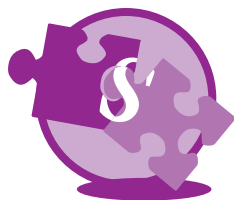
¿Cómo manejar nuestras emociones?

Integrantes del grupo: _____,
_____, _____,

- Emoción identificada en el rompecabezas: _____
- Dibujamos o representamos la mejor manera de manejarla:

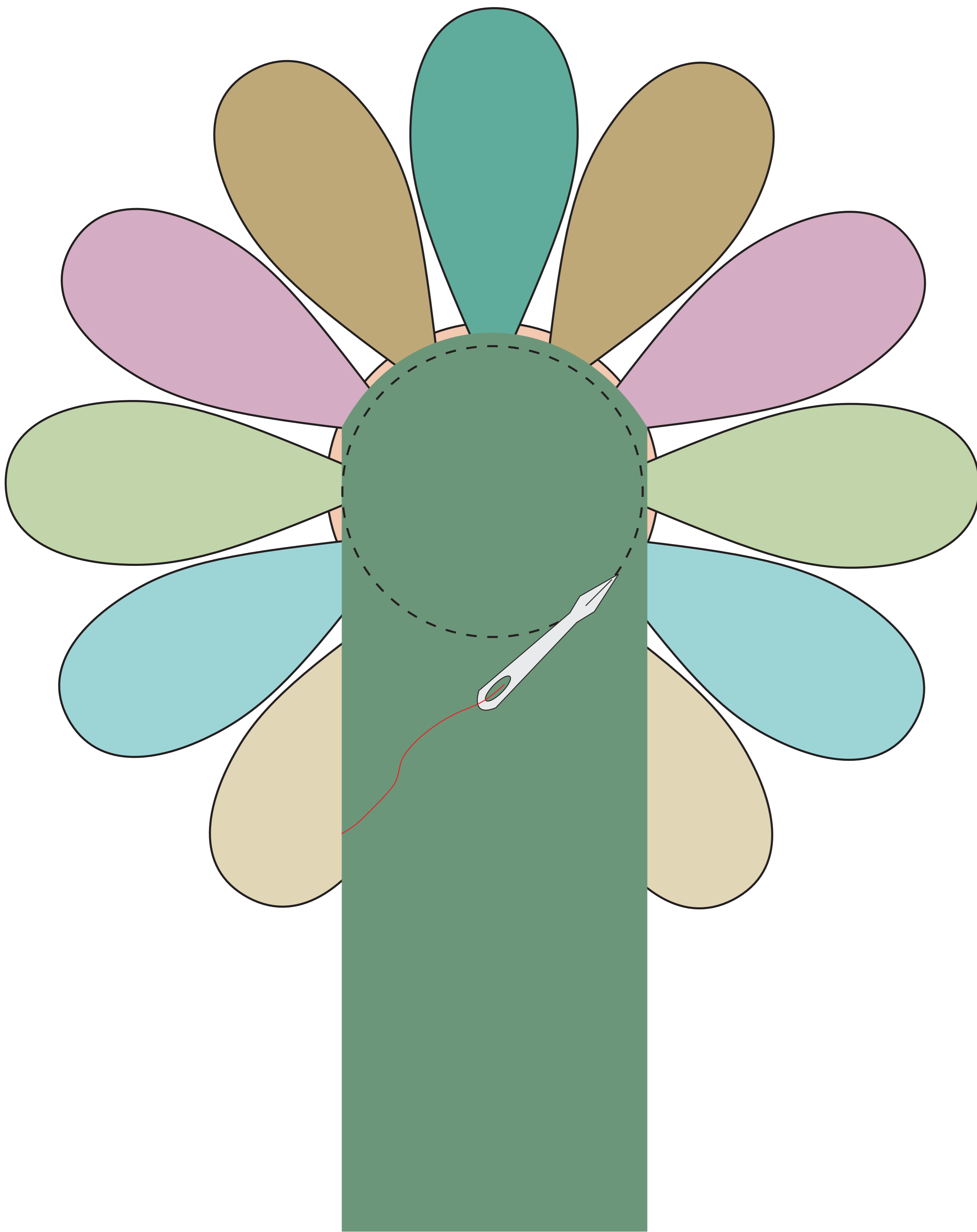
Cada grupo comparte su trabajo y retroalimentamos con la idea de que todos y todas podemos ayudarnos para manejar mejor nuestras emociones. Dialogamos sobre qué fue lo más fácil y difícil del ejercicio.

Compartimos algunos rompecabezas y hojas de trabajo en las carteleras de la institución. Podemos colocar, junto a estas expresiones, un buzón para que las personas de la comunidad compartan sus opiniones, con el compromiso de revisarlo y reflexionar sobre la información que nos comparten.

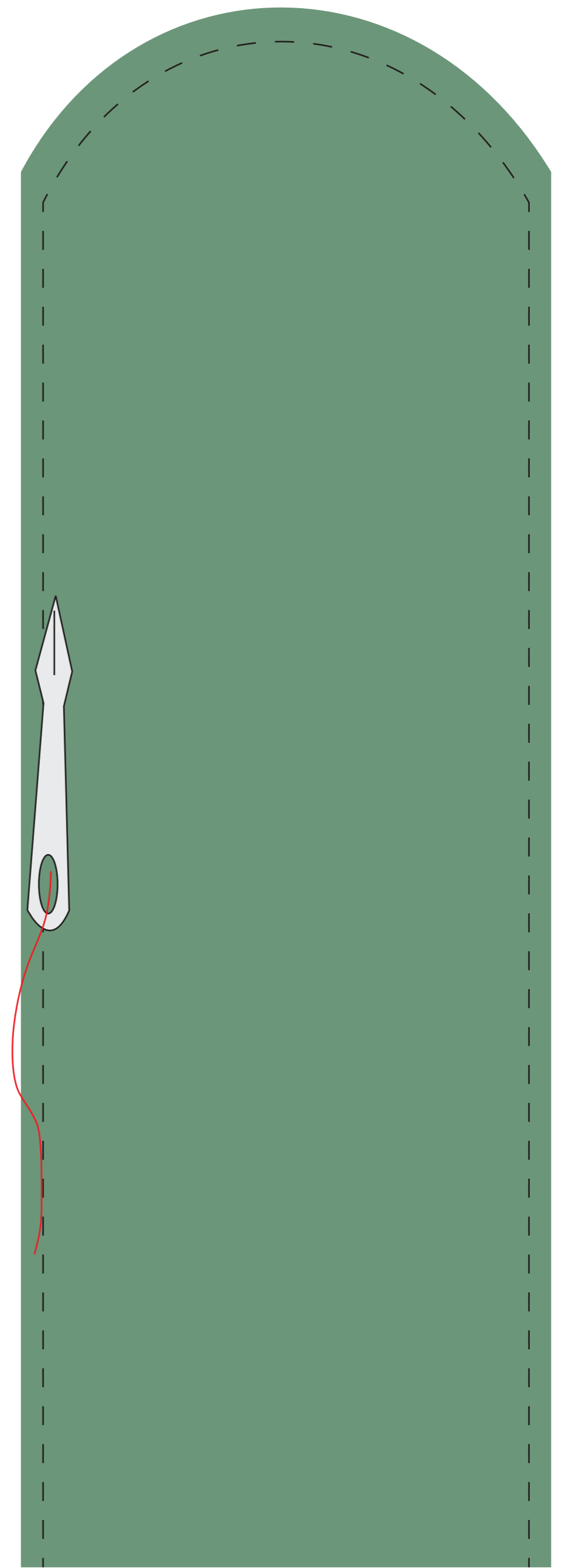


Reconstruyendo saberes: Dialogamos con el grupo sobre los aspectos más importantes del encuentro y entregamos el pétalo de *Lila Multicolor* para trabajar en casa.

- Comparte con tus familiares lo aprendido hoy, y practica con ellos y ellas algunas estrategias para manejar sus emociones.
- Dibuja tu compromiso para manejar mejor tus emociones



Tallo (Parte1)



Tallo (Parte2)

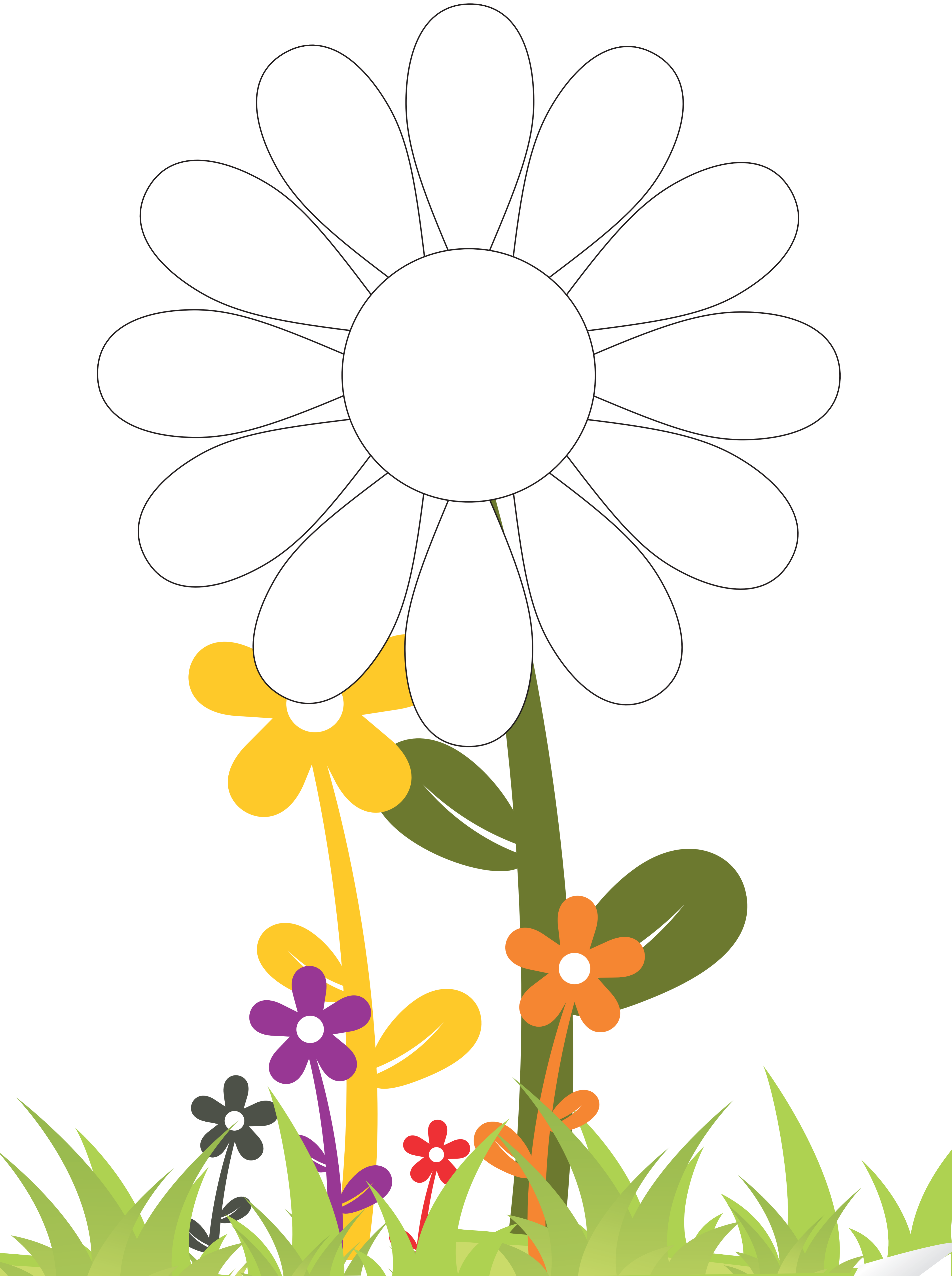
Instrucciones

1

Cosa el tallo (Parte 1) al centro de la flor con los pétalos ya cosidos con anterioridad.

2

Luego cosa el tallo (Parte 1) con el tallo (Parte2) por donde se indica, teniendo la precaución de no pasar la costura por medio de los pétalos.





4

Dibuja lo que más te llamó la atención del encuentro de hoy.

- Convence a tus familiares de que busquen en tu barrio o localidad grupos de danza, teatro o deportes para que te inscriban. Si no te llaman la atención las anteriores actividades, busca una que sea de tu interés y participa más comprometidamente en ella



3

Pregúntales a las personas con las que vives, cómo cuidan de su cuerpo y de la naturaleza. Dibuja sus respuestas



2

- Comparte con tus familiares el ejercicio de construcción de tu silueta y conversa con ellos y ellas sobre la aceptación de tu cuerpo, a partir del taller realizado.
- Dibuja lo que te expresaron con este ejercicio.



1

Comparte con tus familiares la propuesta de Lila Multicolor; cuéntales sobre las cosas que vas a aprender, sobre los compromisos que adquiriste y sobre tu afiche. Cuando hayas realizado este ejercicio, dibuja a tu familia por el lado blanco del pétalo.



8

Haz un dibujo que represente tu compromiso para que ningún niño o niña de tu salón se sienta como Suyay



7

- Comparte con tus familiares lo aprendido hoy, y practica con ellos y ellas algunas estrategias para manejar sus emociones
- Dibuja tu compromiso para manejar mejor tus emociones



6

Con la ayuda de tus familiares, dibuja la actividad que más te ha gustado de estos talleres y, de ser posible, escribe por qué.



5

En casa, con la ayuda de tus familiares, desarrolla la guía "Expresando mis emociones"



12

Comparte con tus familiares la propuesta de Lila Multicolor, sobre investigar tu realidad, enséñales la lupa, el corazón y tu agenda.

- Solicita la colaboración de tus familiares para hacer el trabajo de observación y desarrollar la misión que recibiste en el encuentro de hoy.



11

Dibujó o escribo cuál es el derecho que para mí es más importante para la convivencia en mi familia.



10

Dibuja lo que harás de ahora en adelante cuando vivas o veas una situación de riesgo para ti o para otros niños y niñas.

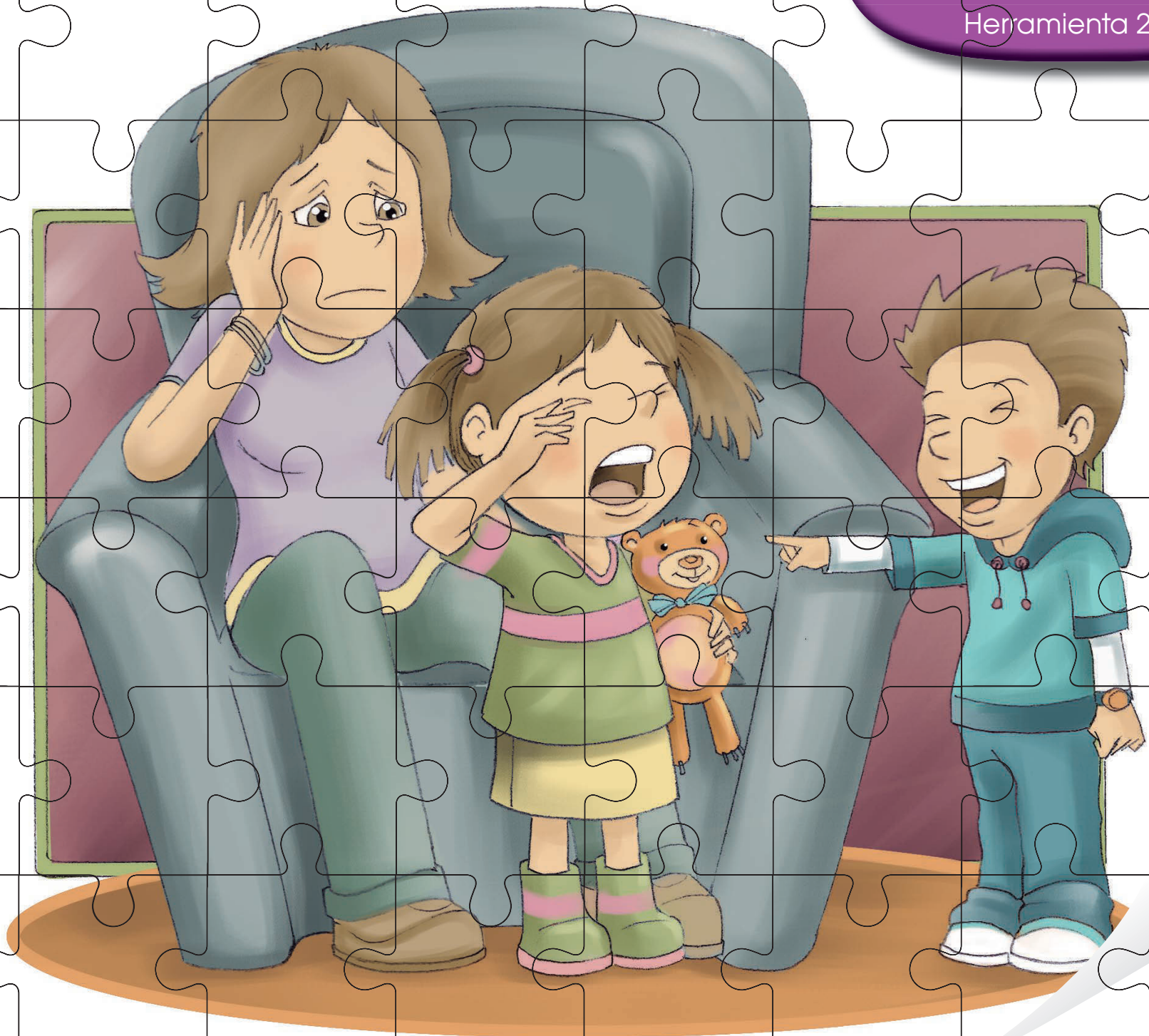


9

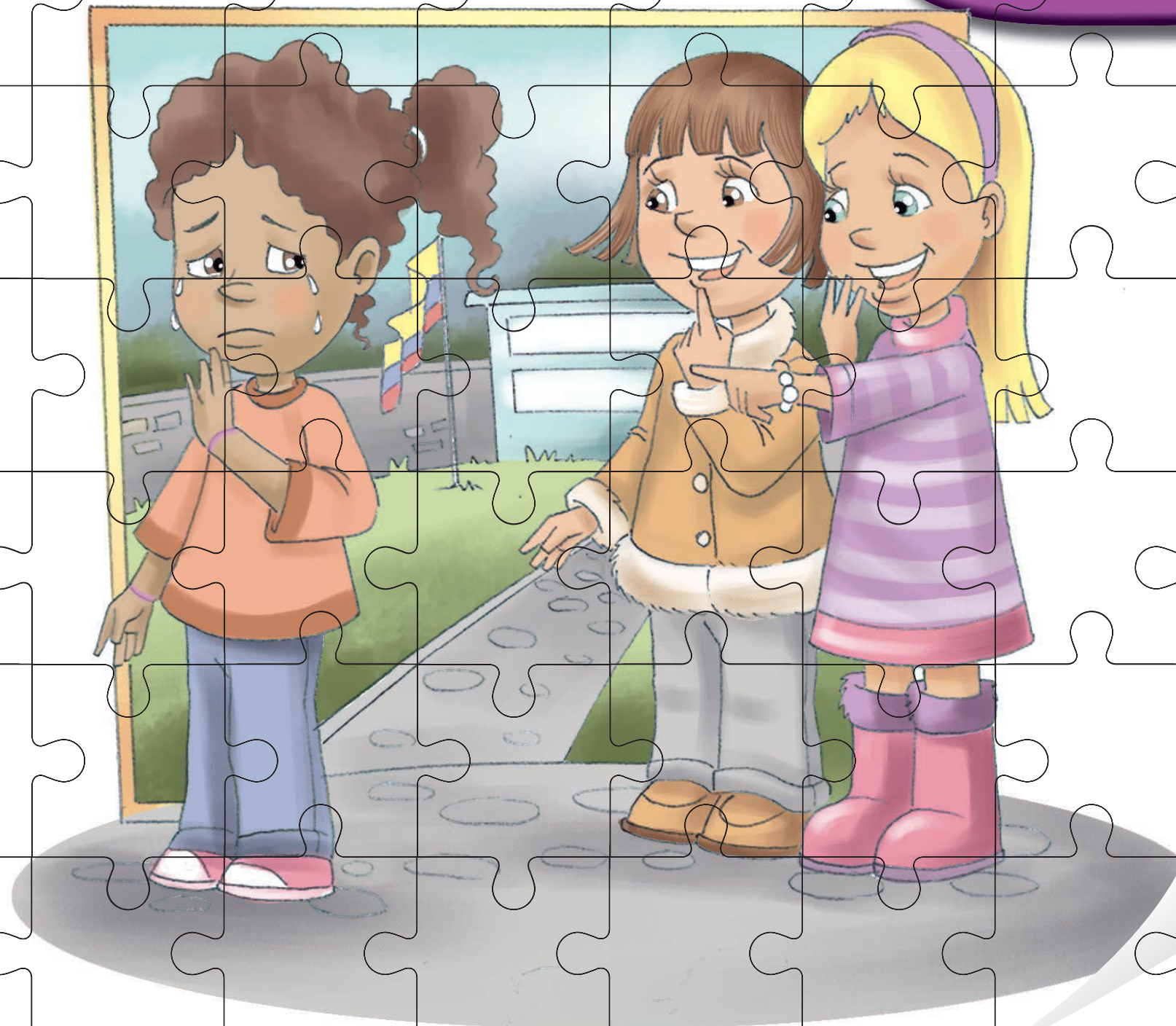
Resolvamos la sopa de letras que nos entregó Lila Multicolor:

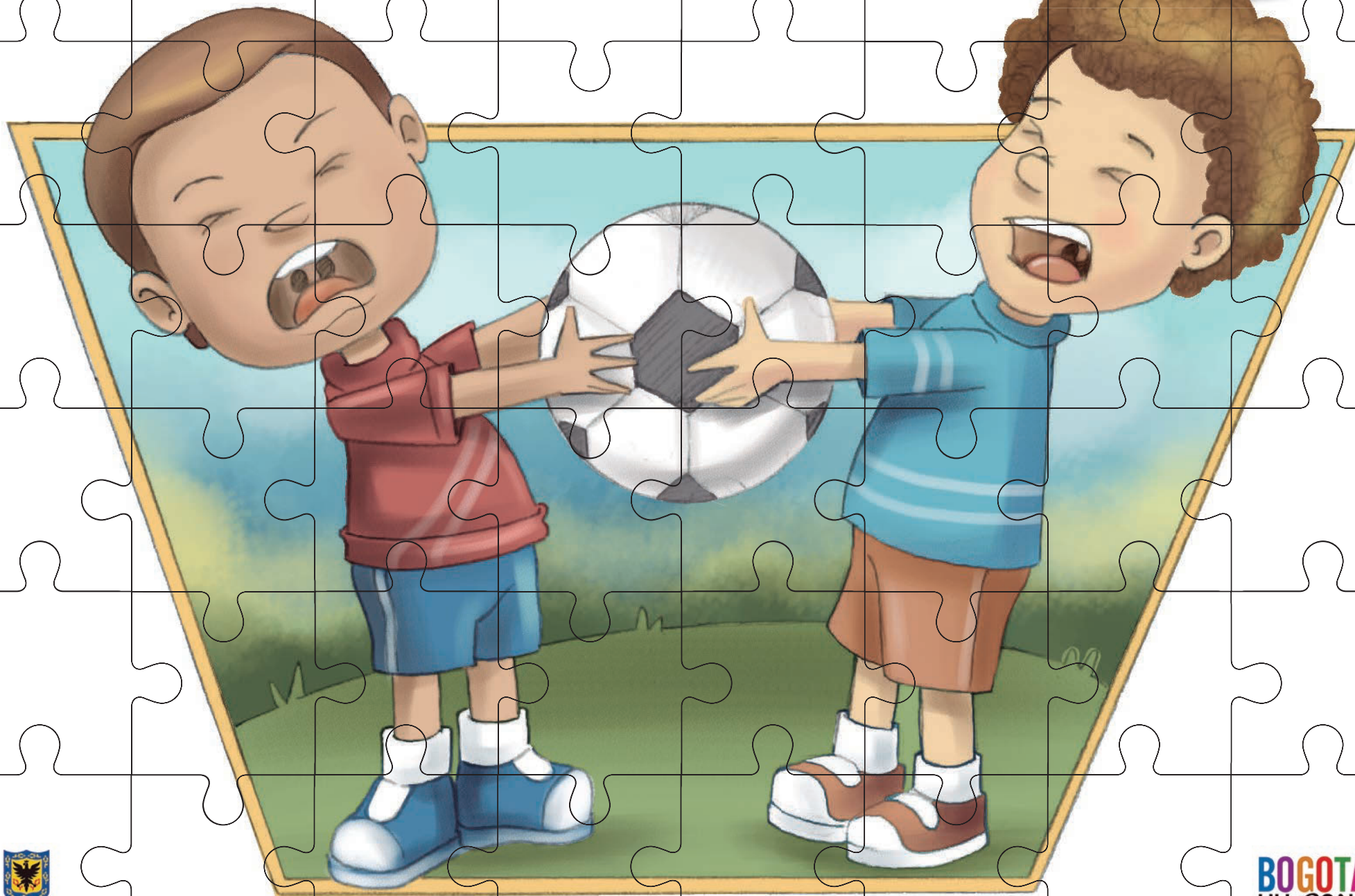
- Analicemos con nuestros familiares, cómo empleamos las palabras escondidas en la sopa de letras en nuestras relaciones cotidianas y lo representamos en un dibujo.

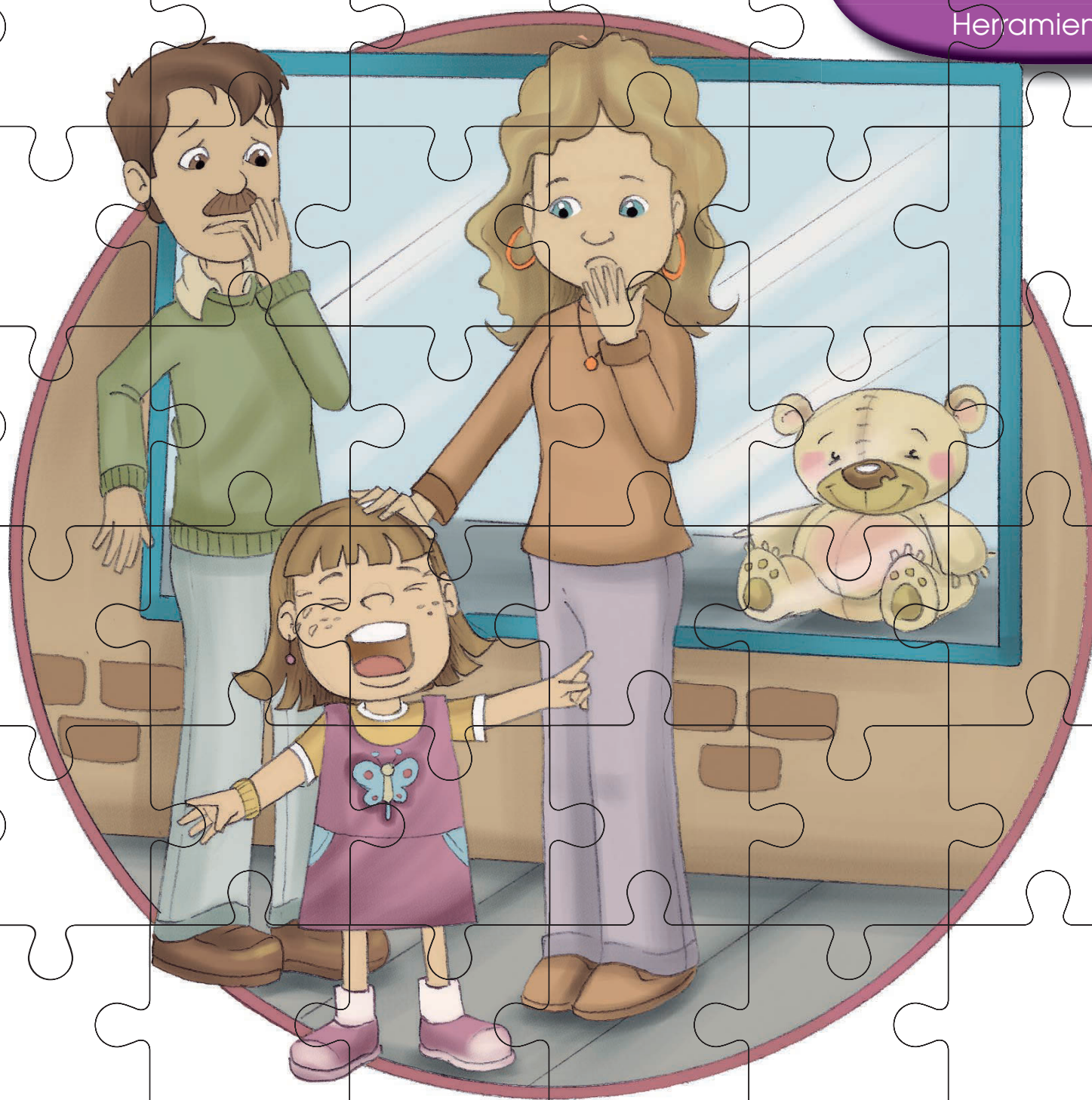


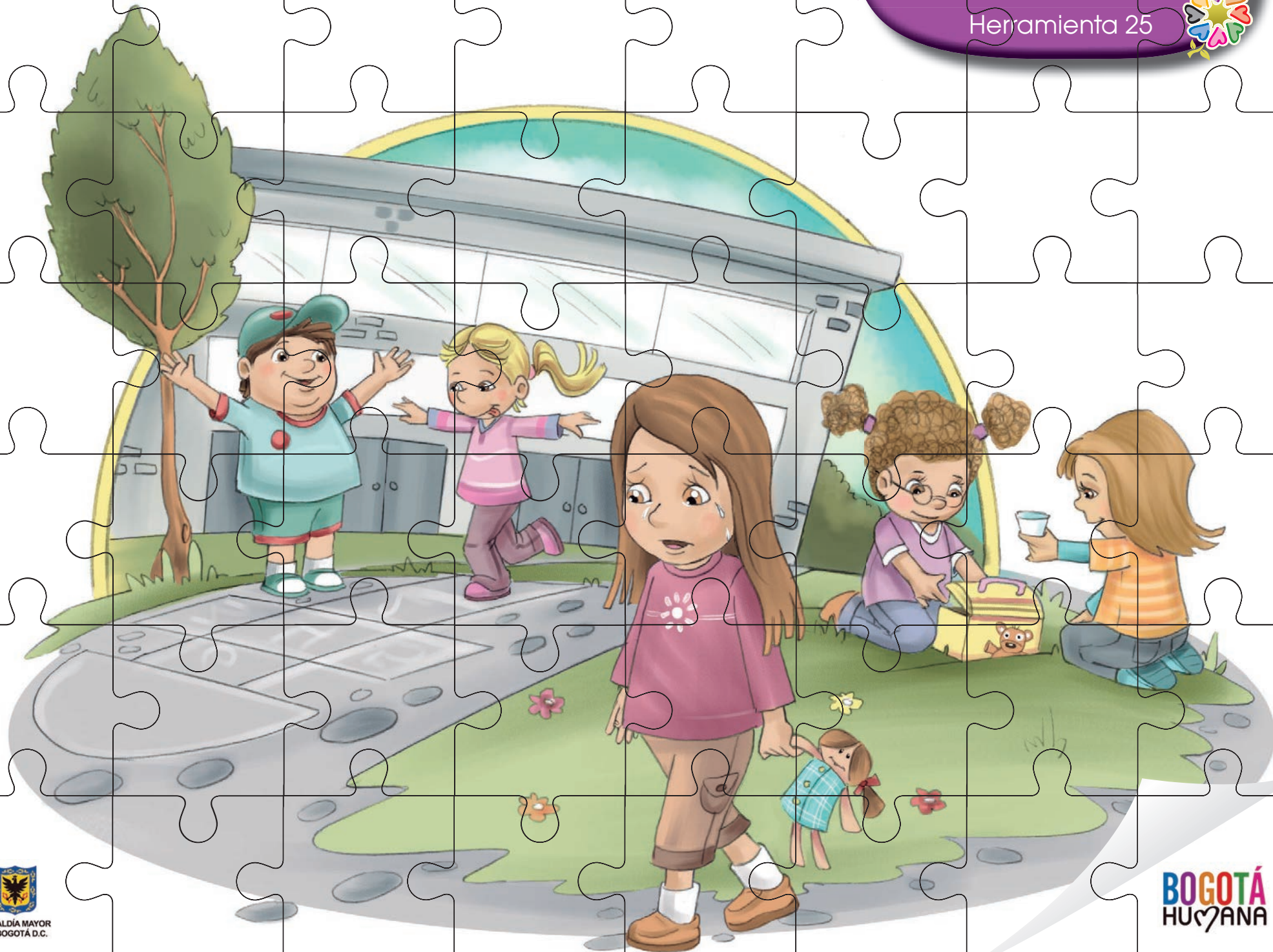
















¿Cómo manejar nuestras emociones?

Integrantes del grupo: _____, _____
_____, _____, _____

❁ Emoción identificada en el rompecabezas: _____

❁ Dibujamos o representamos la mejor manera de manejarla:

Cada grupo comparte su trabajo y retroalimentamos con la idea de que todos y todas podemos ayudarnos para manejar mejor nuestras emociones. Dialogamos sobre qué fue lo más fácil y difícil del ejercicio.