

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta unidad es ayudar a los estudiantes a identificar y responder saludablemente a sus emociones. Los estudiantes practicarán la identificación y regulación de sus emociones, probarán diferentes hábitos de felicidad, discutirán cómo adaptarse a los cambios de la vida y aplicarán la resiliencia, la perseverancia y el valor para sus objetivos.



### ESTRATEGIAS

- Etiquete los problemas como grandes o pequeños.
- Nombra tus emociones.
- Respira profundamente.
- Juega al aire libre y disfruta de la naturaleza.
- Escucha música alegre.
- Hable con una adulta de confianza sobre los cambios.
- Aprende de los cambios.
- Haz tu mejor esfuerzo y nunca te rindas.

### RESUMEN DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes nombraron 8 emociones: tristeza, ira, anticipación, miedo, soledad, celos y asco.
- Los estudiantes practicaron estrategias de regulación saludable.
- Los estudiantes compararon la felicidad creciente con las semillas.
- Los estudiantes practicaron reflexionar y expresar gratitud por las cosas de la vida.
- Los estudiantes ordenaron ejemplos de cambios de vida a corto y largo plazo.
- Los estudiantes identificaron cambios que ocurren durante la vida útil de los seres vivos.
- Los estudiantes practicaron retrasar la gratificación con una recompensa de malvavisco.
- Los estudiantes leyeron historias y discutieron sobre resiliencia, perseverancia y coraje.

### CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos, tomamos mejores decisiones en respuesta a ellos. Nuestras respuestas pueden variar dependiendo de si un problema se considera grande o pequeño. No importa si nos sentimos felices, tristes, enojados, temerosos, solos o celosos, podemos usar estrategias para calmarnos. La felicidad es una emoción por la que debemos esforzarnos pero no esperar todo el tiempo. Podemos desarrollar más felicidad practicando hábitos como ser agradecido, curioso o determinado.

Cuando experimentamos un cambio de vida, grande o pequeño, podemos sentir grandes emociones. Podemos enfrentar los cambios futuros con confianza recordando los éxitos del pasado, aprendiendo de nuestros errores, probando cosas nuevas y nunca dándonos por vencidos. En otras palabras, la resiliencia, la perseverancia y la determinación pueden ayudarnos a adaptarnos y responder a los cambios emocionales.

### AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- En familia, jueguen un juego de charadas. Lluvia de ideas para crear 2 pilas de papelititos: personajes y emociones comunes. Cada jugador se turna para representar un personaje que siente la emoción elegida.
- Discuta cambios pasados que fueron difíciles de manejar. Mire hacia adelante en el calendario del próximo año para encontrar cambios para los que su familia pueda prepararse. Organice reuniones familiares semanales o mensuales para discutir los próximos eventos que cada miembro de la familia debe conocer.

### INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿De qué manera nombrar nuestras emociones puede ayudarnos a saber manejarlas mejor?
- ¿Por qué está bien no sentirse feliz el 100% del tiempo?
- ¿Qué es una cosa que puedes aprender cuando las cosas en la vida cambian?
- ¿Cuál es un error del que has aprendido? ¿Cómo seguiste intentándolo?