

AUTORREGULAMOS NUESTRAS AMOCIONES PARA COMUNICARNOS MEJOR

ESTUDIANTES: Acuña Guevara y Vargas Cruzado

GRADO/SECCION: 2° "A"

SEMANA: 22 y 23

MATEMATICAS

Representamos ganancias y pérdidas de calorías al desarrollar prácticas de vida saludable mediante números enteros

Emociones	Cantidad	Fracción	Significado
Alegría	6	6/20	6 de 20 familiares sienten alegría por el aislamiento social.
Tristeza	5	5/20	5 de 20 familiares sienten tristeza por el aislamiento social.
Aburrimiento	3	3/20	3 de 20 familiares sienten aburrimiento por el aislamiento social.
Ira	4	4/20	4 de 20 familiares sienten ira por el aislamiento social.
Miedo	2	2/20	2 de 20 familiares sienten miedo por el aislamiento social.

Actividades físicas	Tiempo invertido en realizar las actividades en fracción	Tiempo invertido en minutos en realizar las actividades
Correr	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2} \times 60 = 60/2 = 30$ minutos
Saltar	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4} \times 60 = 60/4 = 15$ minutos
Caminar	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4} \times 60 = 60/4 = 15$ minutos
Trotar	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2} \times 60 = 60/2 = 30$ minutos
Total:	$\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{2} = 1 \frac{2}{4}$	$30 + 15 + 15 + 30 = 90$ minutos

ESTRATEGIAS REALIZADAS EN FAMILIA PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES Y COMUNICACIÓN

1. Entender las emociones
2. Practicar la escucha activa.
3. Realizar ejercicio físico.

CIENCIAS SOCIALES

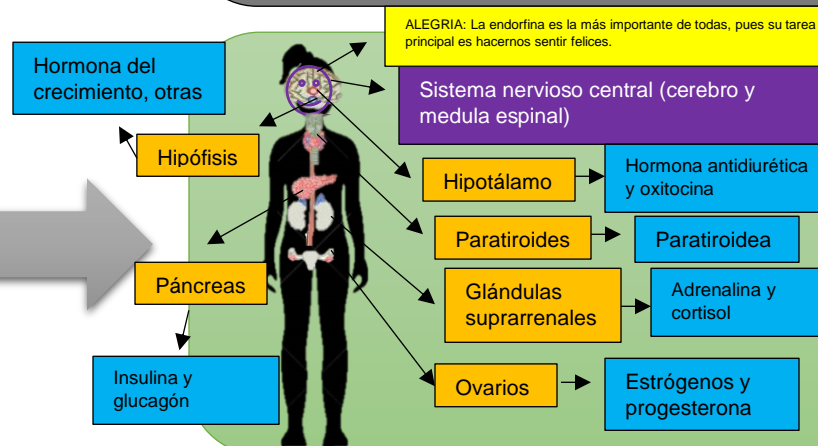
Los fenómenos naturales y desastres naturales

Los **fenómenos naturales** son cambios que se producen en la naturaleza sin la intervención humana. Estos pueden influir en la vida humana de manera positiva (lluvia sobre cultivos, etc.), de manera negativa (Ciclón tropical, huracán, etc.) o pueden no influir (arcoíris). Por otro lado, existen los **desastres naturales**, que son los mismos fenómenos naturales que ocasionan daño y destrucción de diversa magnitud sumado fundamentalmente a la acción inconsciente indirecta del humano. Estos acontecimientos provocan diversas emociones en los humanos, algunas similares a las que sentimos hoy en día a causa de la pandemia del COVID-19, como: tristeza, miedo, ira, soledad, desesperación, etc. Para ello debemos aprender a conocer y regular nuestras emociones junto a nuestra familia para mejorar la comunicación, algunos de estos consejos pueden ser:

- 1.- **Conocer nuestras fortalezas y debilidades:** Es importante que se conozcan a si mismos, saber cuales son sus fortalezas y debilidades para trabajar estas ultimas y reforzar las primeras, ello le ayudara a confiar en sus capacidades y habilidades.
- 2.- **Hacer ejercicio:** El cuerpo expresa lo que la mente construye de allí entonces la importancia de escucharlo, estas actividades provocan que el cuerpo se relaje, libere detenciones y expulse toxinas. Además, mejora el estado de animo y estimula la motivación.
- 3.- **Expresar con asertividad sus pensamientos y emociones:** Cualquier tipo de emoción que sea expresado es válido, inclusive, es fundamental hacerlo, sin embargo, hay que saber como decirlo.

CIENCIAS Y TECNOLOGIA

¿Qué podemos hacer para conocer y regular nuestras emociones en nuestra familia y comunidad, que nos ayude a mejorar la comunicación?



El ser humano tiene derecho a sentirse enojado, triste, cansado, frustrado o desesperado. Pues, al final de cuentas son reacciones que cada uno experimenta. Sin embargo, es indispensable desarrollar nuestra inteligencia emocional. El cerebro es el que permite que actuemos ante un peligro. El sistema endocrino esta formado por glándulas que generan hormonas, ese sistema estrechamente conectado con el sistema nervioso autónomo que actúa en caso de alguna emoción negativa o positiva. El sistema nervioso se encarga de coordinar el impulso nervioso a través de sus neuronas, el cual se divide en dos partes: sistema nervioso central (encargado de analizar y captar la información por los órganos receptores) y el sistema nervioso periférico (encargado de transmitir información del cerebro y de la médula espinal al resto del cuerpo). Las células nerviosas, llamadas neuronas, son las células que constituyen el tejido nervioso de lo cual esta hecho el sistema nervioso.

EDUCACION FISICA

Realizamos juegos para comunicarnos mejor en familia autorregulando nuestras emociones

OBJETIVO: Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.

MATERIALES: Tres globos pequeños por cada niño: rojo, amarillo y verde

DESARROLLO: Sentamos a los niños en círculo y entregamos a cada uno: un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Iniciamos una platica con los niños (as) sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué, y si consiguen algo con esa actitud. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es mejor explicar qué es lo que queremos y por qué. Vamos a proponerles situaciones que les causen enfado (prohibirles el uso del celular, etc.) y preguntarles cuál sería su reacción en ese caso. Pedimos a un niño que responda la situación. El resto de los niños deberán valorar su reacción con los globos en función de que si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empiece a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patea, en este caso, los demás mostraran los globos rojos indicando "stop". Y diremos entre todos como se pueden reaccionar en estos casos.

BENEFICIOS:

- Permite expresar de forma natural los deseos y llevarlos a la realidad del juego.
- Permite la transmisión de sentimientos positivos y negativos, creando un balance emocional.
- Enseña a los niños a reconocer y gestionar sus emociones.
- Permite incrementar la percepción de control sobre ellos, lo que es fundamental para el desarrollo de su autoestima.

ENGLISH

Expreso mis emociones y sentimientos para comunicarme mejor

Showing my feelings
is better

Living in my own world
Didn't understand
That anything can happen
When you take a chance
I never believed in
What I couldn't see
I never opened my heart
To all the possibilities (Uuuhh)
I know that something has
changed
Never felt this way
And right here tonight

This could be the start (chorus)
Of something new
It feels so right
To be here with you (Oooh)
And now looking in your eyes
I feel in my heart
The start of something new
Now who'd of ever thought that
(Ooh)
We'd both be here tonight (Ooh)
(ooh)
The world looks so much brighter
With you by my side
I know that something has
changed
Never felt this way
I know it's for real

(Repeat chorus)
I never knew that it could
happen
Till it happened to me
I didn't know it before but now
It's easy to see it's the start of
something new. (chorus)

CONCLUSIONES:

1. Mantener una rutina diaria de ejercicios con un tiempo determinado, favorece en la regulación de emociones y en la comunicación con nuestra familia y comunidad
2. Conocer y controlar las emociones favorecen en diversos aspectos de nuestras vidas, en especial en tiempos difíciles a causa de desastres naturales, pandemia como la del COVID—19 o problemas familiares.
3. Las emociones son la fuerza que activa y dirige nuestro comportamiento y que yacen a todas las tendencias por la supervivencia, asimismo estas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van a acompañar por la respuesta de neuronas y hormonas producto de la relación entre el sistema nervioso y endocrino.
4. El compartir emociones con los demás es fundamental para el desarrollo social de los niños.
5. We must trust ourselves and overcome the adversities that arise daily until we achieve our goals.