



## IV TALLER DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

**Título:** “La emoción de vivir”

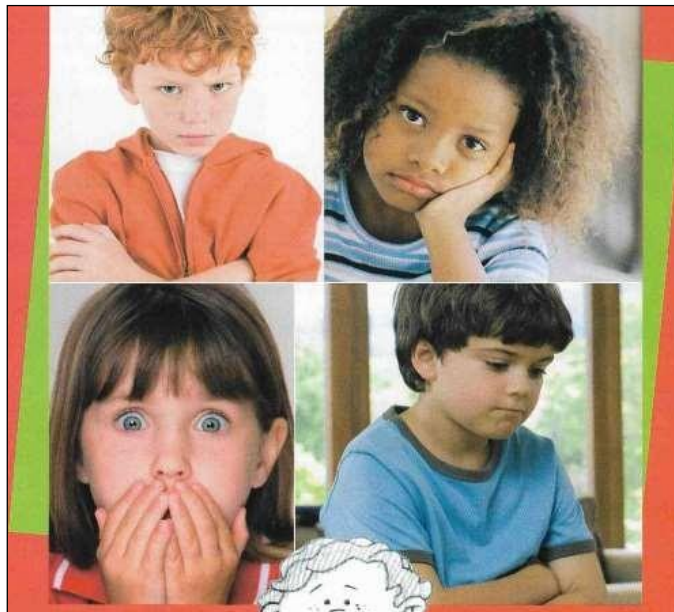
**Destinatarios:** alumnos de 4º grado “B”

**Docentes:** Vega, Giuliana – Reyes, Cynthia

**CULMINAREMOS ESTE TALLER TRABAJANDO DESDE CASA, APRENDIENDO JUNTO A TU FAMILIA.**

**RECUERDA LO TRABAJADO EN LA PRIMERA JORNADA.**

1- **Observa** la siguiente imagen y **responde en el cuaderno:**



- ¿Cómo se sienten estos chicos?
- ¿Qué hizo que te dieras cuenta?
- ¿De qué manera está expresando cada uno de los chicos sus emociones?

2- **Ilustra** cómo puedes controlar tus emociones y **responde:**

Regular la respiración

Relajar tu cuerpo

Escribir lo que sientes

- ¿Qué otras alternativas podrían servirte para regular tus emociones?

---

---



3- **Utiliza** la descripción de los puntos anteriores y **responde**:

- ¿Cómo puedo tener más episodios de alegría?

---

---

- ¿Qué puedo hacer para solucionar episodios de tristeza?

---

---

4- **Rodea** con color lo que puedes hacer para mantener la calma en una situación de enojo.

gritar muy fuerte	respirar profundamente	
cantar	leer	llorar mucho
cerrar los ojos	caminar solo	escuchar música

5- **Conversa** con el adulto que te acompaña.

✚ ¿De qué manera podemos enfrentar los miedos y vencerlos?

**ENFRENTAMOS LOS MIEDOS**



No quiero sentir miedo. A mis amigos les encanta ver películas de terror, pero yo si las veo después no puedo dormir. Mamá me dijo que no debo pensar en cosas feas cuando me acuesto y que los pensamientos sobre la almohada deben ser agradables. Me sugirió imaginar paseos, actividades que me ilusionan, y recordar buenos momentos... porque si pienso en cosas feas puede aparecer el miedo.

Sabes que no te hace bien mirar películas de terror.

Es natural sentir miedo. ¡Eres valiente si dices lo que sientes!

Enciende una luz tenue en tu dormitorio y planeemos tu cumpleaños.

¿Por qué no pensemos en otra cosa? Si estás nervioso, cálmate y respira hondo.

**AUTOCONCIENCIA**

**AUTOESTIMA**

**AUTONOMÍA**


**AUTOCONTROL**








6- Imagina y dibuja tu propio monstruo.



7- Resuelve la siguiente situación con la ayuda de autos al rescate:

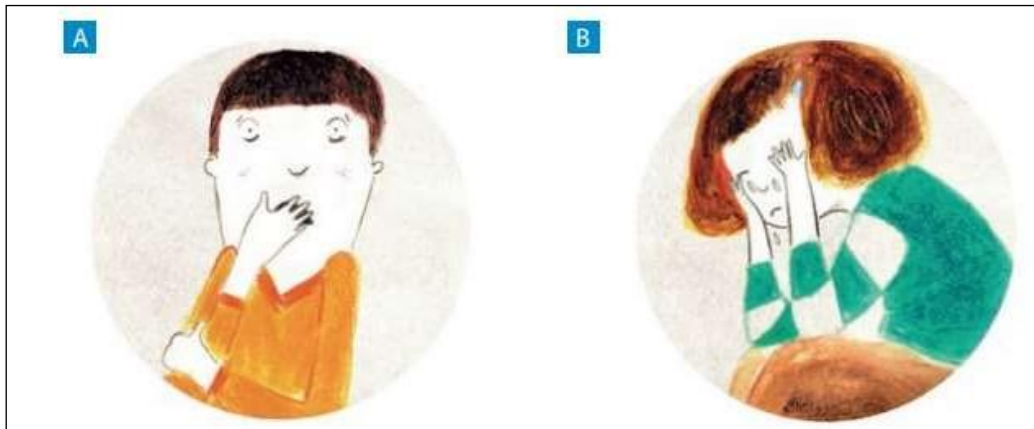
 Resuelve la siguiente situación con la ayuda de "autos al rescate".

Nina se sintió ofendida cuando algunas compañeras se burlaron de ellas y no la dejaron jugar. Entonces decidió alejarse de ellas. No se lo ha contado a nadie, pero los domingos a la tarde tiene dolor de estómago y se siente sin ganas de ir a la escuela el día siguiente.





8- **Analicen** las siguientes imágenes:



- Expliquen cómo creen que se sienten estas personas.
- ¿Creen que es una causa razonable para sentirse así?
- Mencionen algunas acciones que podrían hacer para que estas personas se sintieran mejor.