

Muestra didáctica 2025

ABP : “ Cuidado del cuerpo : ESI : Las emociones ”

Nombre del Proyecto : *“knowing our emotions (Conociendo nuestras emociones)”*

Profesora a cargo : Vanina Villalba

Materia : Lengua extranjera : Inglés

“ESI and Emotions”

What are emotions?” / ¿Qué son las emociones?

“Emotions are feelings that help us understand ourselves and others.”

“Las emociones son sentimientos que nos ayudan a entendernos a nosotros mismos y a los demás.”

“Recognizing our emotions” / Reconociendo nuestras emociones

Happy (Feliz) - Anxiety (Ansiedad) . Fear (Miedo) - Disgust (Desagrado)

Sad (Triste) . Embarrassment (Vergüenza) - Angry (Enojo)

¿Qué es la ESI? / What is ESI?

● **Educación Sexual Integral (ESI):**

Ayuda a conocer, respetar y tomar decisiones responsables sobre:

- El cuerpo (The Body)
- Las emociones (The emotions)
- Las relaciones (The relationships)

¿Por qué es importante? / Why is it important?

- Reconocer lo que sentimos. (Recognize what you feel.)
- Expresar nuestras emociones. (Express our emotions).
- Respetar las emociones propias y ajenas.

“Taking care of our emotions is taking care of our health.” (“Cuidar nuestras emociones es cuidar nuestra salud.”)

Respetando las emociones / Respecting emotions

“We all feel differently and that’s okay” (Todos sentimos distinto y eso está bien)

- *Respect (Respeto)*
- *Communication (Comunicación)*
- *Empathy (Empatía)*
- *Self- awareness (Autoconocimiento)*

Manejar nuestras emociones / Managing our emotions

“Managing our emotions help us feel better ” (Manejar nuestras emociones nos ayuda a sentirnos mejor)

😊 Happy - 😞 Sad- 😡 Angry - Embarrassment 😳- Fear 😟- Anxiety 😓

How do you feel today ? / ¿Como te sientes hoy?

Traffic light of emotions (Semáforo de las emociones.)



“ When you feel that an emotion like fear , angry or sad is about to appear , think about the colors of the traffic light” (“Cuando sientas que una emoción como el miedo, la ira o la tristeza está a punto de aparecer, piensa en los colores del semáforo”)

Match the emotion game

Rules of the game: (Reglas del juego)

1. Read the sentences.(leer las oraciones)

2. Match them with the corresponding emotion.(Relaciónalos con la emoción correspondiente)

3. Glue the emotion to the sentence that describes it. (Pega la emoción a la frase que la describe.)

- **When I play with my friend , I feel (Cuando juego con mi amigo, siento...) *Happy (Felicidad)***
- **I cry when I'm (Lloro cuando...) *Sad (triste)***
- **In the dark I feel (En la oscuridad siento...) *Fear (Miedo)***
- **My heart to fast when I'm (Mi corazón late muy rápido cuando tengo ...) *Fear (Miedo)***
- **I laugh a lot when I'm .. (Me río mucho cuando estoy ...) *Happy (Feliz)***
- **My face turns red when I'm ... (Mi cara se pone roja cuando estoy ...) *Angry (enojado)***
- **I feelwhen I lose something. (yo siento ... cuando yo perdí a alguien) *Sad (Tristeza)***
- **I feelwhen I see something dirty. (yo siento cuando veo a alguien sucio) *Disgust (desagrado)***
- **I feelwhen I make a mistake in front of others (Yo siento ... cuando cometo un error delante de otros) *Embarrassment (Vergüenza)***
- **I feelbefore an exam (yo siento... antes de un examen) *Anxiety (Ansiedad)***
- **My hands shake when I'm (Me tiemblan las manos cuando estoy) *Anxiety (Ansioso)***

- *I look down when I feel ... (Bajo la mirada cuando siento...) Embarrassment (Vergüenza)*
- *I feelwhen something is unfair.(Yo siento cuando algo es injusto) Angry (enojo)*
- *I need to take deep breaths when I feel (Necesito respirar hondo cuando siento...)*Angry (enojo)