



Lenguaje, buen trato y expresión emocional



Material para trabajar en familia • 2° básico



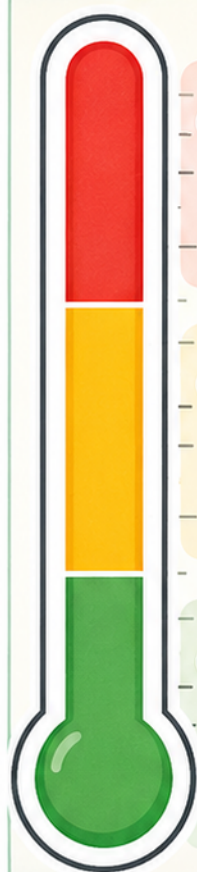
En estas actividades aprenderemos a reconocer emociones, usar palabras respetuosas y expresar lo que sentimos con calma.



Nombre: _____

Fecha: _____

1. Mis emociones



Muy enojado

Debo detenerme, respirar y pedir ayuda.



Molesto

Algo no me gustó. Necesito decirlo con respeto.



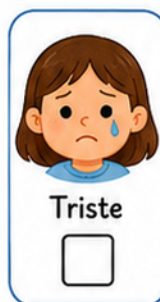
Tranquilo

Puedo conversar y pensar con calma.

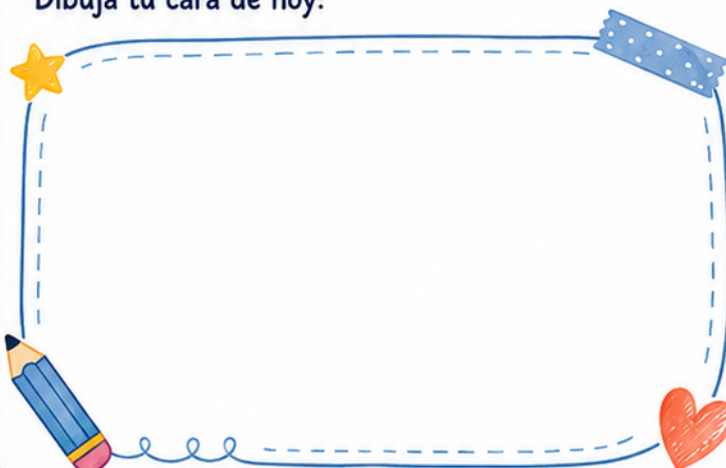


2. Actividad

Marca con una X cómo te has sentido hoy:



Dibuja tu cara de hoy:



Para la familia

Recuerden: todas las emociones son válidas.

Lo importante es aprender a expresarlas con respeto.



¿Cómo se siente mi cuerpo?

A veces el cuerpo nos avisa cómo nos sentimos.

1. Une cada emoción con su señal



Contento



Sonrí y me siento liviano.



Triste



Tengo ganas de llorar.



Enojado



Aprieto mis manos o mi cuerpo se pone tenso.



Preocupado



Mi guatita se aprieta o pienso mucho.

2. ¿Qué me ayuda a calmarme?

Marca 2 que te ayudan más.



Respirar lento

☐

Pedir ayuda

☐

Tomar agua

☐

Hablar con calma

☐

3. Dibuja

Dibuja algo que te ayuda cuando estás molesto.



Para la familia

Conversen sobre cómo el cuerpo avisa las emociones y qué estrategias ayudan a tranquilizarse.



Palabras que ayudan y palabras que lastiman

Material para trabajar en familia • 2° básico

Las palabras pueden hacer sentir bien o mal.
Practicemos el buen trato.

1. Pinta

Pinta de **verde** las palabras que ayudan y de **rojo** las que lastiman.

Por favor

Gracias

Para

Te ayudo

Tonto

Cállate

No me gusta

Perdón

2. Dilo mejor

¡Dámelo
ahora!



Lo puedo decir así:

¡Cállate!



Lo puedo decir así:

¡Eres
pesado!



Lo puedo decir así:

3. Mi palabra amable del día

Escribe una palabra o frase amable que usarás hoy:



Modelar palabras respetuosas y pedir al niño
que las repita en situaciones cotidianas.



Yo puedo decir lo que siento

Usa esta fórmula: **Me siento** + **porque** + **necesito**

1. Completa



Me siento _____ porque _____
y necesito _____.



Me siento _____ porque _____
y necesito _____.



Me siento _____ porque _____
y necesito _____.

2. Elige una frase salvavidas

Marca 3 frases que quieres practicar.



No me gusta eso.

☐


Necesito ayuda.

☐


Estoy enojado.

☐


Necesito un momento.

☐


¿Me lo prestas, por favor?

☐


Podemos hablar.

☐

3. Practico con mi familia

Con ayuda de un adulto,
di una de estas frases en voz alta.



Ayude al estudiante a reemplazar
gritos o insultos por frases claras y respetuosas.



En casa nos tratamos bien



Cuando me equivoco, puedo reparar y volver a intentarlo. ★



1. Nuestro acuerdo familiar

☐


Hablamos con respeto

☐


Escuchamos al otro

☐


Pedimos ayuda cuando estamos enojados

☐


No usamos insultos

☐


Reparamos si hacemos daño

2. Si hubo un problema...

1



Me detengo

2



Respiro

3



Digo lo que siento

4



Busco una solución

3. Mi compromiso

Esta semana quiero practicar: ★

Mi familia me ayudará así: ♥

4. ¡Lo logré!



Hoy practiqué
el buen trato y la
expresión emocional



Firma del adulto: _____



Cada pequeño avance cuenta.

