



*Bienvenidos y bienvenidas a la semana N°, NO ES NECESARIO IMPRIMIR.
Después de ver el video, puede hacer la actividad en hoja de block o cuaderno*

Guía N° 14 Ámbito: Desarrollo Personal y Social	
Núcleo	Identidad y Autonomía
Objetivo de Aprendizaje	N° 4 Expresar sus emociones y sentimientos autorregulándose en función de las necesidades propias, de los demás y las normas de funcionamiento grupal.
Contenido	Técnica de Auto control de Emociones
Habilidad:	Comunicar
Actividad /Instrucción	<p>Se trata de una técnica de autocontrol emocional metafórica, en la que la tortuga es el personaje que representa la situación en la que se encuentran los niños. Concretamente, la técnica de la tortuga o cuento de la tortuga está compuesta por cuatro fases:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fase 1: el niño debe reconocer sus emociones y pararse a pensar (metiéndose en su caparazón), y respirar tranquilamente para poder pensar en posibles soluciones. Para poder simular el caparazón, el niño también puede recoger sus piernas rodeándolas con sus brazos, de modo que queda más recogido y protegido por sí mismo.• Fase 2: mantener la postura tensamente durante unos diez segundos.• Fase 3: en esta fase, el niño debe ir aflojando la tensión de su cuerpo, y relajándose hasta que tenga el cuerpo relajado por completo.• Fase 4: en la fase final es en la que se debe felicitar al niño por su esfuerzo y por su resultado. Es una buena manera de asegurar una mayor posibilidad de aumentar la aparición de esta conducta de autocontrol. También es importante, en esta fase, que el niño explique qué es lo que le ha hecho sentir enfadado y cómo se ha sentido recurriendo a la técnica de la tortuga. <p>Comenta en familia el cuento “La Tortuga”, luego si gustas dibuja y colorea la imagen que más te gusto del cuento.</p>
Link	https://drive.google.com/file/d/1PrA5H28ez3rtS7G7Kypcvehn3isPS_R-/view
Materiales	Cuento “La Tortuga”, Hoja y un lápiz.