



APRENDEMOS A **CRECER**

Programa de prevención del consumo de drogas y alcohol para Educación Básica

2

BÁSICO

CUADERNILLO PARA ESTUDIANTES

QUERIDO/A ESTUDIANTE:

Te presentamos este cuadernillo para que puedas conocer más sobre tus emociones y las de tus amigos y amigas.

Podrás completarlo con tu profesor o profesora.

¡Que lo disfrutes!

EQUIPO DE SENDA

Este cuadernillo es de:

Tengo _____ años.

Estoy en el curso _____

ESTA ES MI HUELLA:



**Material de prevención del consumo de
drogas y alcohol para educación básica**
Aprendemos a crecer

Área Técnica en Prevención, División Programática
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del
Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA
Ministerio del Interior y Seguridad Pública
Gobierno de Chile

Santiago, Chile
2015
© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N° 258.849
ISBN: 978-956-9141-33-1

Coordinación Técnica:
Selva Careaga Núñez

Autores:
FOCUS
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán.**
Área Técnica en Prevención, SENDA

Diseño y Diagramación
Proyecto Color

Impresión
RR Donnelley Chile

¡MUCHAS COSAS SIENTO EN MÍ!



MIEDO



RABIA



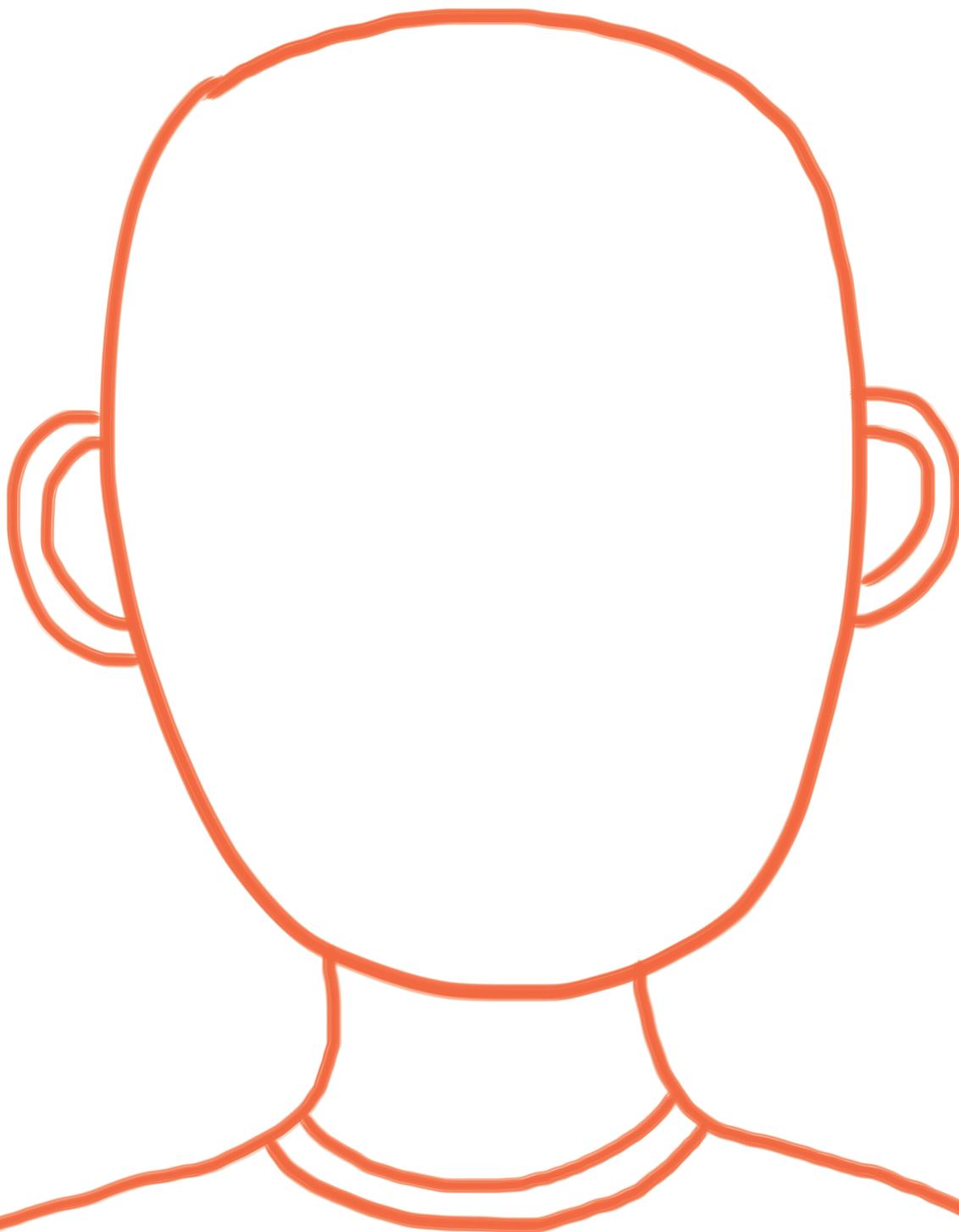
PENA



ALEGRÍA

ACTIVIDAD: ¡QUÉ EMOCIÓN!

Dibuja en la cara la emoción que sentiste al levantarte esta mañana:



PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Todas las personas sentimos emociones que no son ni buenas ni malas, sino que son parte de lo que nos pasa.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu papá, mamá o adulto responsable, sobre algunos momentos en los que se han sentido alegres en familia, y otros en los que se han sentido tristes. Luego, dibuja o escribe aquellos momentos.

Momentos en que se sintieron alegres en familia

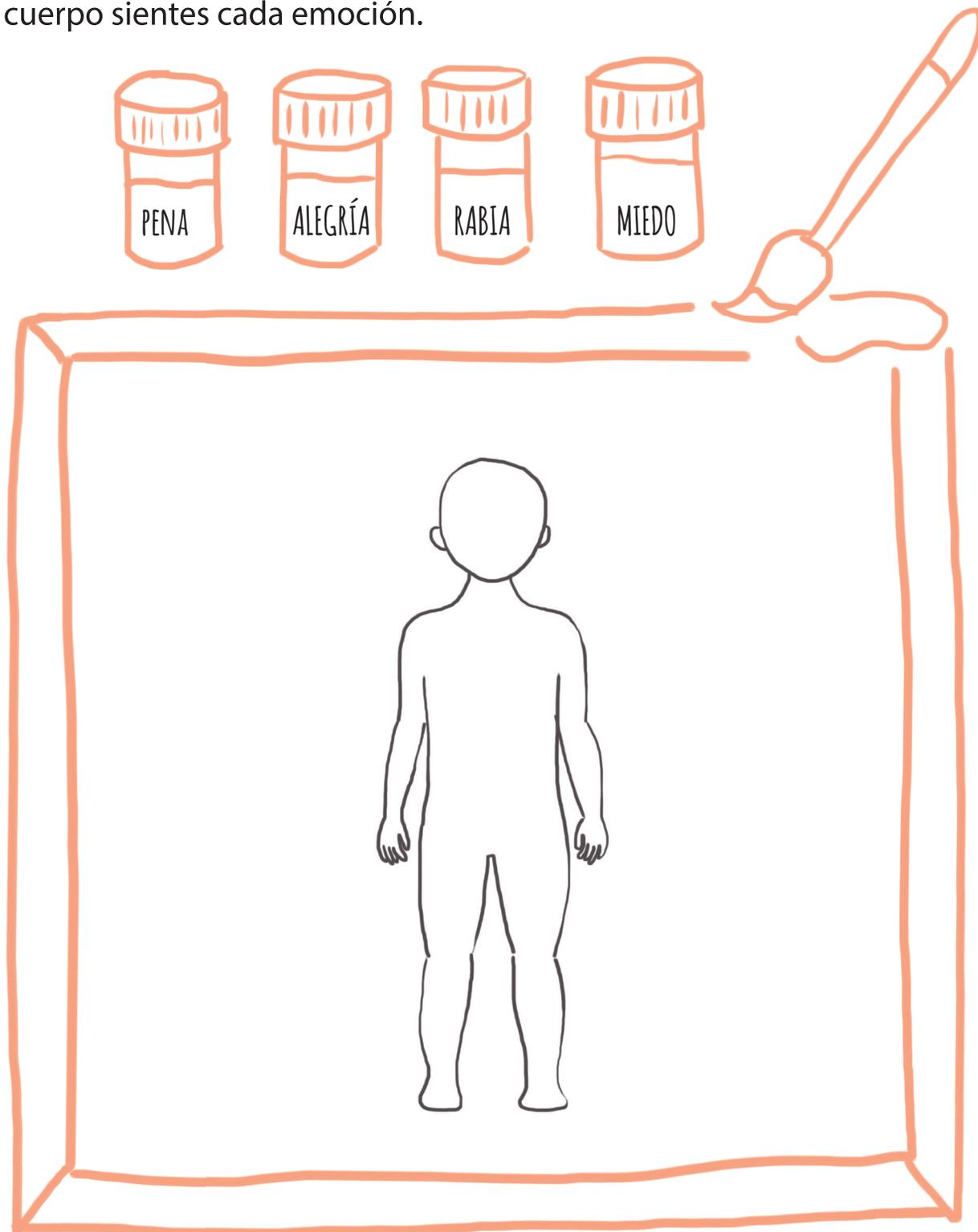
Momentos en que se sintieron tristes en familia



ACTIVIDAD OPTATIVA PARA PROFUNDIZAR

¿DÓNDE VIVE LA EMOCIÓN?

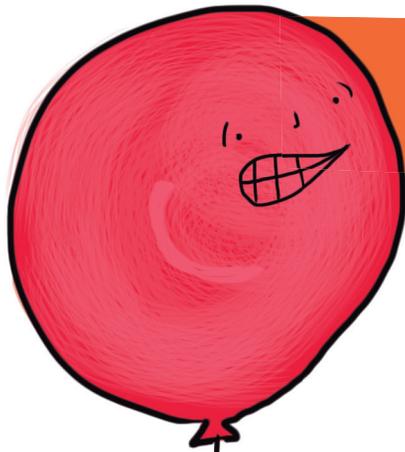
Elige un color para cada una de las siguientes emociones: pena, alegría, rabia y miedo. Luego, pinta con los colores que escogiste en qué parte de tu cuerpo sientes cada emoción.



02

UNA RABIA

QUE NO DAÑA

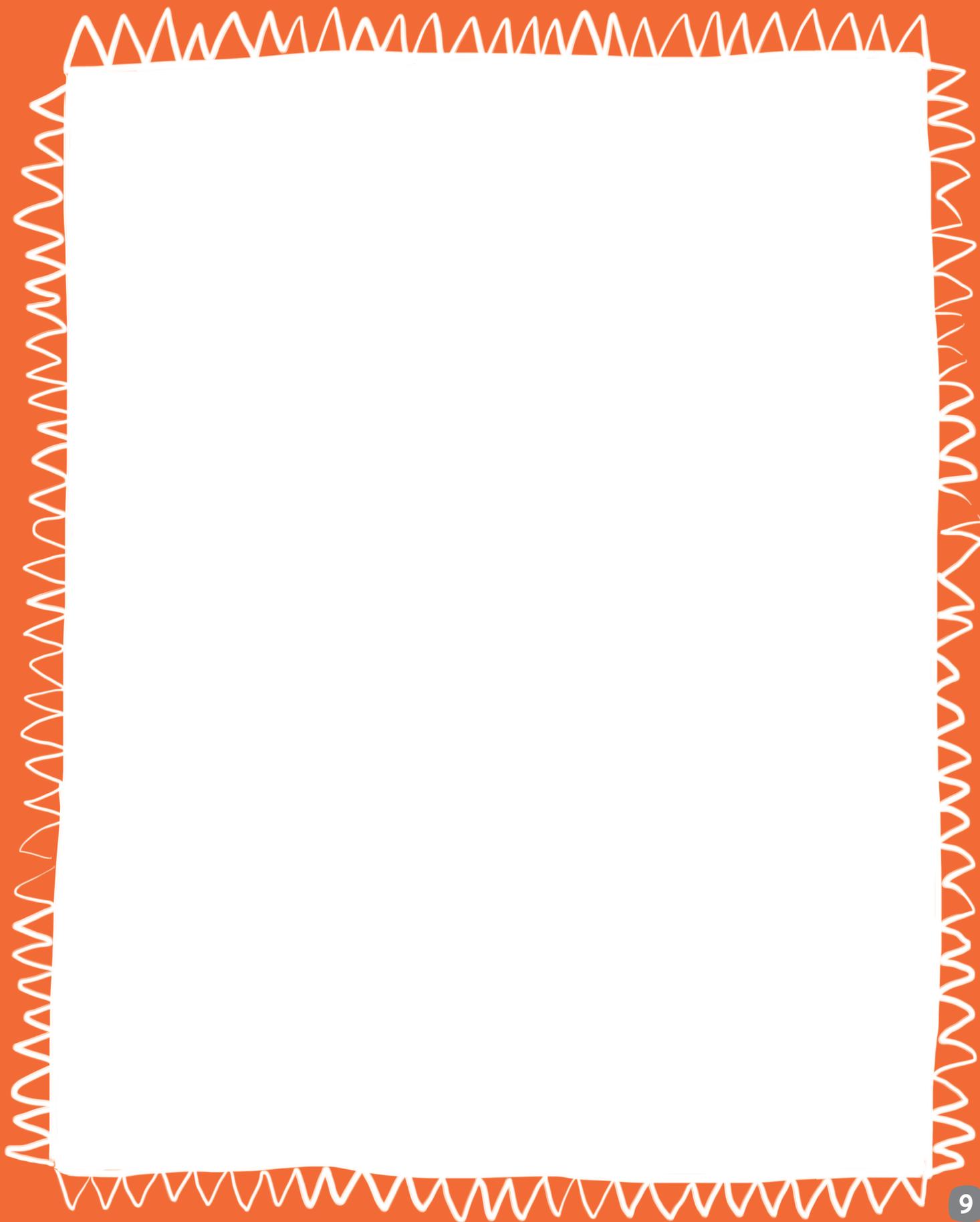


ACTIVIDAD: REGULANDO LA RABIA

Observa la imagen. Luego, dibuja cómo estos niños pueden expresar su rabia y arreglar el problema sin dañar a los demás ni a sí mismos.



Dibuja aquí:



PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Todos y todas sentimos emociones que no nos gustan o nos cuesta manejar como la rabia, el miedo y la pena.
- ✓ Lo importante es aprender a expresarlas sin dañar a los demás ni a nosotros o nosotras.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu papá, mamá o apoderado acerca de las situaciones que les producen rabia a cada uno. Por ejemplo, a tu mamá le puede provocar rabia cuando se le pierde algo. Escriban o dibujen sus respuestas en el siguiente espacio:

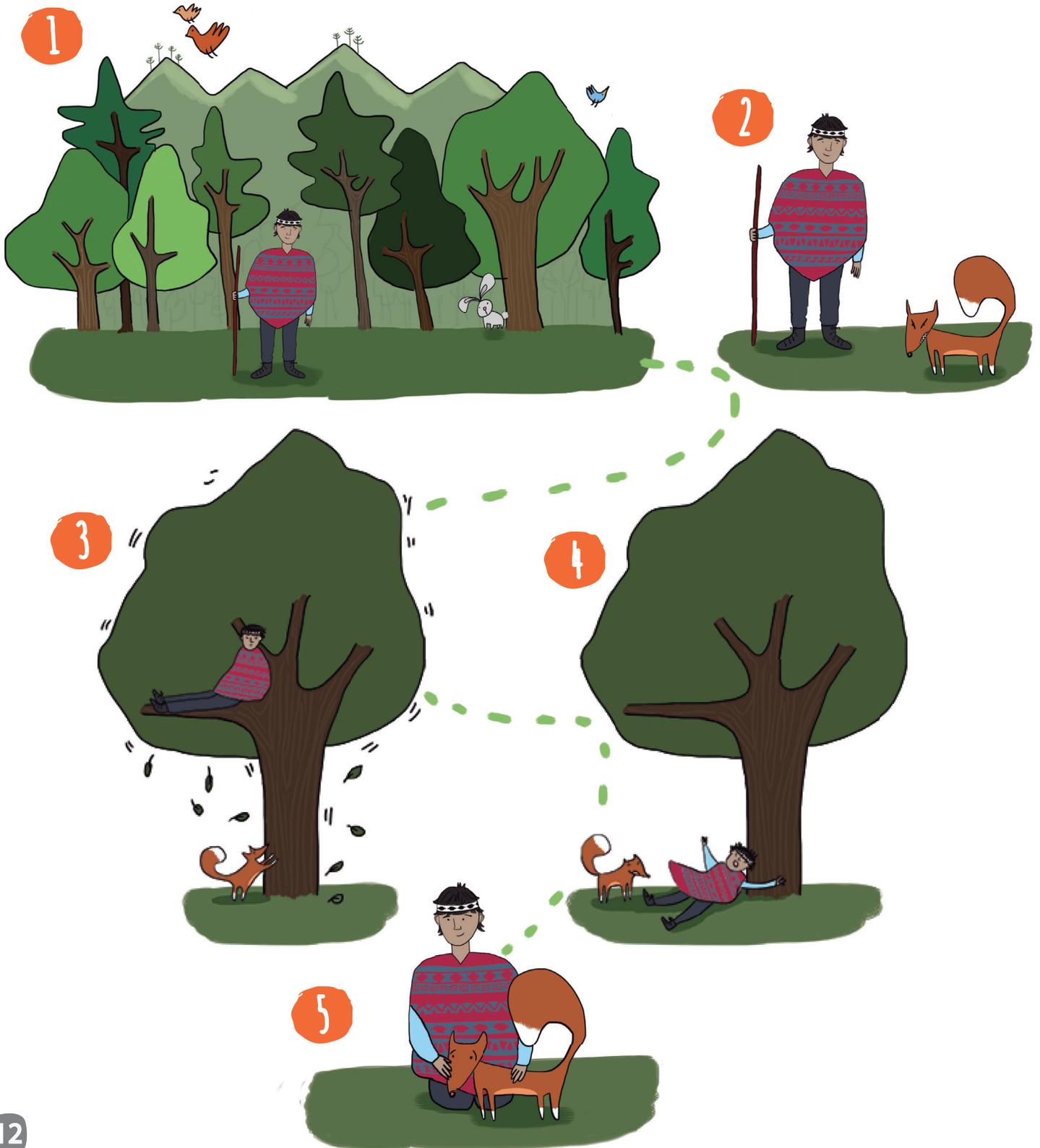


LA RECETA DEL MAGO



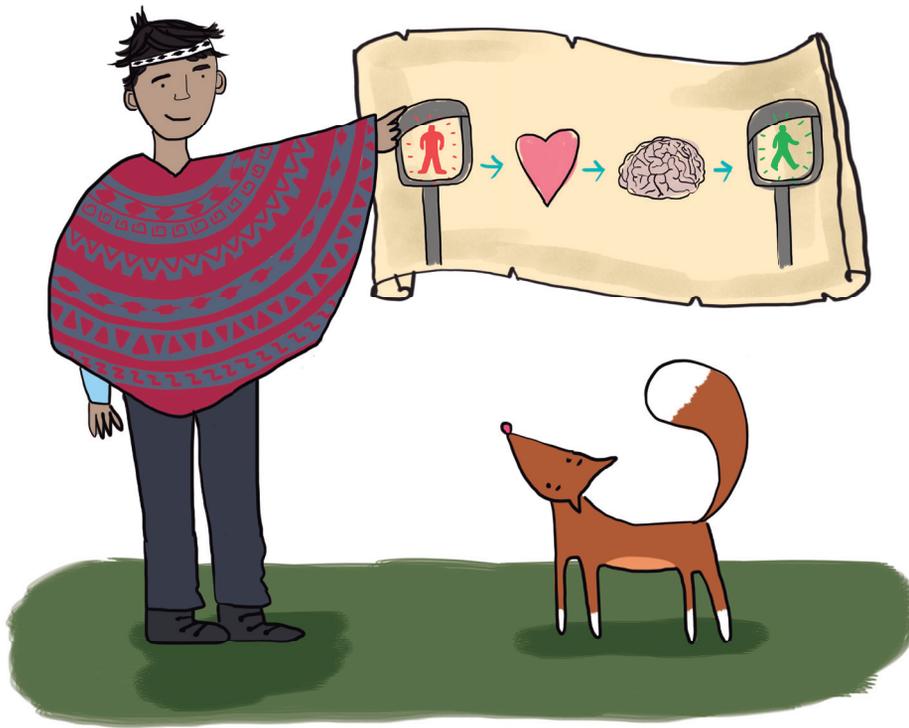
ACTIVIDAD: LA HISTORIA DEL MAGO

Sigue la historia observando con atención los siguientes dibujos. Este mago tiene algo que contarte.



ACTIVIDAD: LA RECETA DEL MAGO

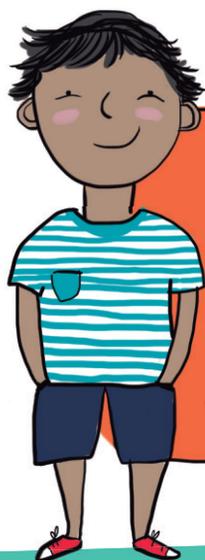
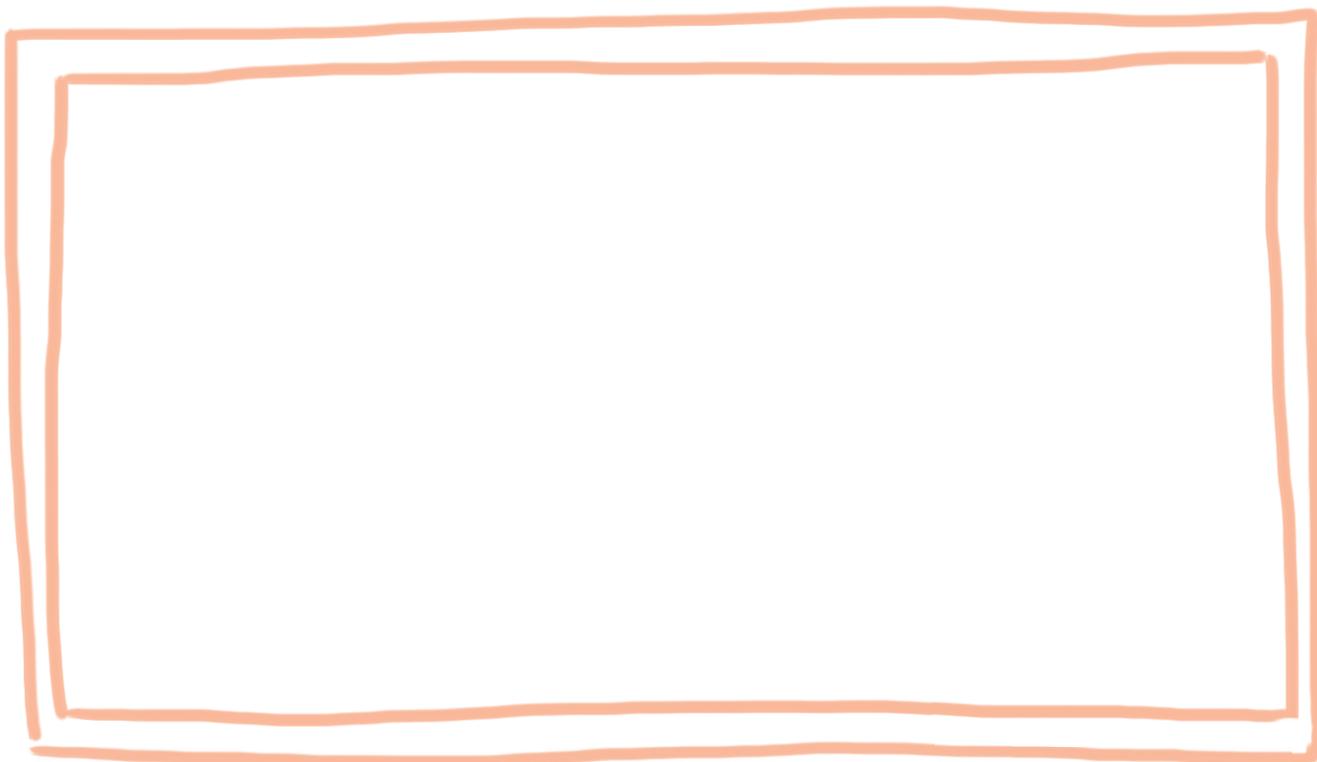
Observa con atención la receta del mago en el siguiente dibujo.



En parejas, escojan una de las dos situaciones. Luego, practiquen la receta del mago frente a esa situación.



¿Cómo creen que actuaría el personaje de la situación escogida luego de practicar la receta del mago? ¿Cómo expresaría la emoción luego de Parar, Sentir y Pensar? Dibujen sus respuestas a continuación:



PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Parar - Sentir - Pensar - Actuar nos permite calmarnos y decidir cómo actuar sin dañar a otras personas.

¡NO TE OLVIDES!

PARA LA CASA

Comparte con tu apoderado o apoderada la receta del mago. Después escojan una situación en la que les gustaría aplicar la receta en familia.



04

YO TE AYUDO,

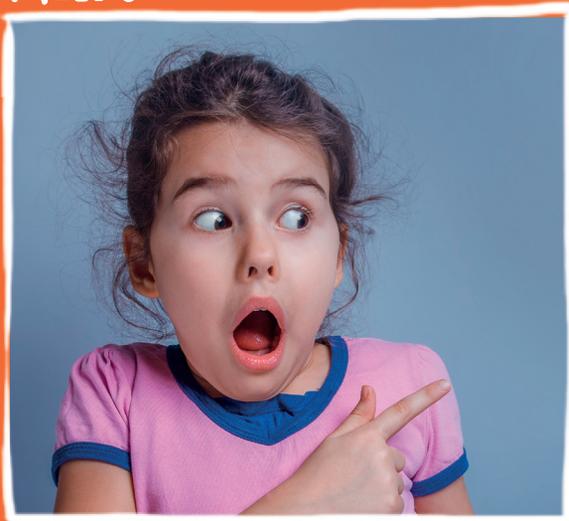
TÚ ME AYUDAS



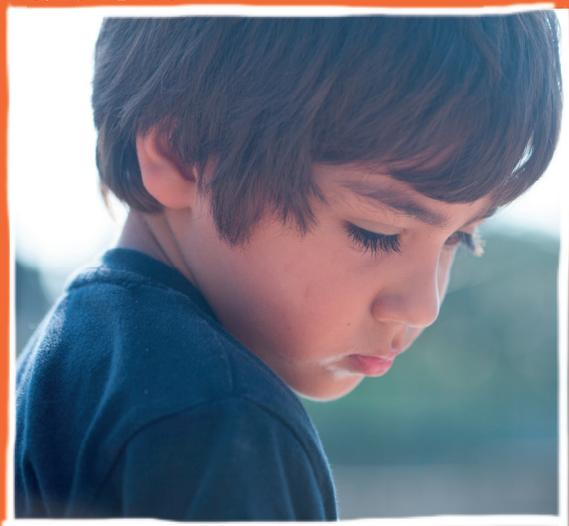
ACTIVIDAD: ¿QUÉ NECESITO CUANDO SIENTO...?

Dibuja en la siguiente tabla qué te gustaría que te hicieran las demás personas cuando sientes:

MIEDO



TRISTEZA



PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Si todos y todas nos ayudamos con nuestras emociones podemos hacer que este curso sea más unido y alegre.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu padre, madre o apoderado acerca de cómo te gustaría que te ayudaran como familia cuando sientes pena o rabia. Luego, escribe o dibuja las ideas conversadas.



¿QUÉ APRENDÍ EN ESTA UNIDAD?

Responde siguiendo las instrucciones de tu profesor/a.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



TOTAL:

