



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA METEPEC

**MATERIALES DE APOYO EDUCATIVO**

**PROMOTORA DE SALUD: BEATRIZ LANDEROS VERA**

NIVEL EDUCATIVO	PRIMARIA		ZONA ESCOLAR	P127				
ESCUELA	PRIMARIA LEONA VICARIO		C.C.T.	15EPRO332N				
ASIGNATURA	EDUCACION SOCIOEMOCIONAL		GRADO	2º	NOMBRE DEL PROYECTO:			
				3º	“El secreto del Caparazón”			
				5º				
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	AUTOREGULACIÓN	FECHA	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN	Autogeneración de emociones para el bienestar				
		JUNIO 2020						
INDICADOR DE LOGRO CON EL QUE SE CORRELACIONA 2º	Identifica las emociones que lo hacen sentir bien y reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.							
INDICADOR DE LOGRO CON EL QUE SE RELACIONA 3º	Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.							
INDICADOR DE LOGRO CON EL QUE SE RELACIONA 5º	Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar.							
MATERIALES QUE DEBE UTILIZAR EL ALUMNO (señalar fuente del material)	<p>Materiales disponibles en página Web de Promotora de Salud Dra. Beatriz Landeros</p> <p><a href="https://promoviendo-la-salud-dra-bety-landerros.webnode.mx/#">https://promoviendo-la-salud-dra-bety-landerros.webnode.mx/#</a></p> <p>Sección: <b>EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Video: “El cuento de la Tortuga”</li></ul>							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mándala de Tortuga.</li> </ul>
PRODUCTOS A OBTENER	Mándala coloreado de la Tortuga, Preguntas contestadas en su cuaderno de salud.
BREVE DESCRIPCIÓN PARA EL USO DEL MATERIAL	
NOMBRE DEL PROYECTO: "EL SECRETO DEL CAPARAZÓN"	
<p>¡Pon mucha atención!! El siguiente cuento te ayudara a reflexionar....</p>  <p>Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión y jugar en el parque con sus amigos, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que la pasaba muy bien.</p> <p>Esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitándole sus lápices o la empujaban, la tortuguita se enfadaba, de ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar fuertemente a sus compañeros, lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirla de sus juegos y poco a poco se iba quedando sola, todo debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.</p> <p>La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.</p> <p>Un día se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja, ella tenía por lo menos 300 años que vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le preguntó – ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-</p> <p>Entonces la vieja tortuga le respondió: -la solución al problema está en ti misma, cuando estés muy rabiosa, contrariada y molesta y sientas que ya no puedes</p>	

controlarte, métete en tu caparazón y ahí entro podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón me pongo a pensar en tres cosas, *primero Alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario y tercero, me pregunto a misma ¿cuál es el problema?*

Juntas las tortugas se pusieron a practicar dentro de sus caparazones, cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba inquieta porque llegara el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar que tan buena era la técnica.

Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando un niño comenzó a molestarle y, apenas comenzó a sentir ira y molestia, se sintió agresivo y que iba a reaccionar mal, recordó lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.

La tortuguita práctico una y otra vez, hasta que la técnica quedo perfecta y esta es la historia de cómo la tortuguita descubrió el secreto del caparazón, consiguió ir dentro de su caparazón, respirar, calmarse, y logro no alterarse cada vez que era molestada o iba a reaccionar agresiva y molesta ante cualquier situación externa.

- ¿Quieres observar el video del Cuento?, búscalo en la sección de Educación Socioemocional, en las actividades del mes de JUNIO en la página: <https://promoviendo-la-salud-dra-bety-landeros.webnode.mx/#>

#### DESARROLLO

- Te pido realices esta actividad con apoyo de un adulto, te sugiero de primera vez conozcas “LA TECNICA DE LA TORTUGA” y la realices, después practicala de manera individual en algún momento del día donde te sientas molesto, con tristeza o no sepas ¿Cómo calmar tus emociones?
- Sientate en un lugar comodo y tranquilo de tu casa donde puedas estar en silencio por unos momentos, colocate sentado con las piernas cruzadas cada pie encima del muslo opuesto, con la barbilla pegada al pecho, inclinada sin mirar a ningun lado.
- Guarda silencio por un momento, respira profundo por 10 veces hasta que te concentres solo en tu respiración y el latir de tu corazón.
- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo, como si estuvieras en un caparazón como el de la tortuguita. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”.
- Sigue haciendo esto cada vez que te sientas enojado o molesto por alguna situación. Si alguno de los integrantes de tu familia frecuentemente se enoja, invitalo a realizar esta técnica de nuestra amiga la Tortuga, para descubrir el Secreto del caparazón.

**CIERRE:** Descarga la imagen del mándala de la tortuga, colórealo, búscalo en la sección de Educación Socioemocional, en las actividades del mes de JUNIO en la página: <https://promoviendo-la-salud-dra-bety-landerros.webnode.mx/#>

Escribe en tu cuaderno de salud ¿cómo te sientes después de hacer la técnica de la Tortuga? ¿Qué emociones experimentas que te hacen sentir bien?

¿Qué aprendiste con este cuento? Elabora un resumen del cuento de la tortuga.



### PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



### ANEXOS

Materiales disponibles en página Web de Promotora de Salud Dra. Beatriz Landeros

<https://promoviendo-la-salud-dra-bety-landerros.webnode.mx/#>

VIDEO SUGERIDO: [https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o&feature=emb_logo)

