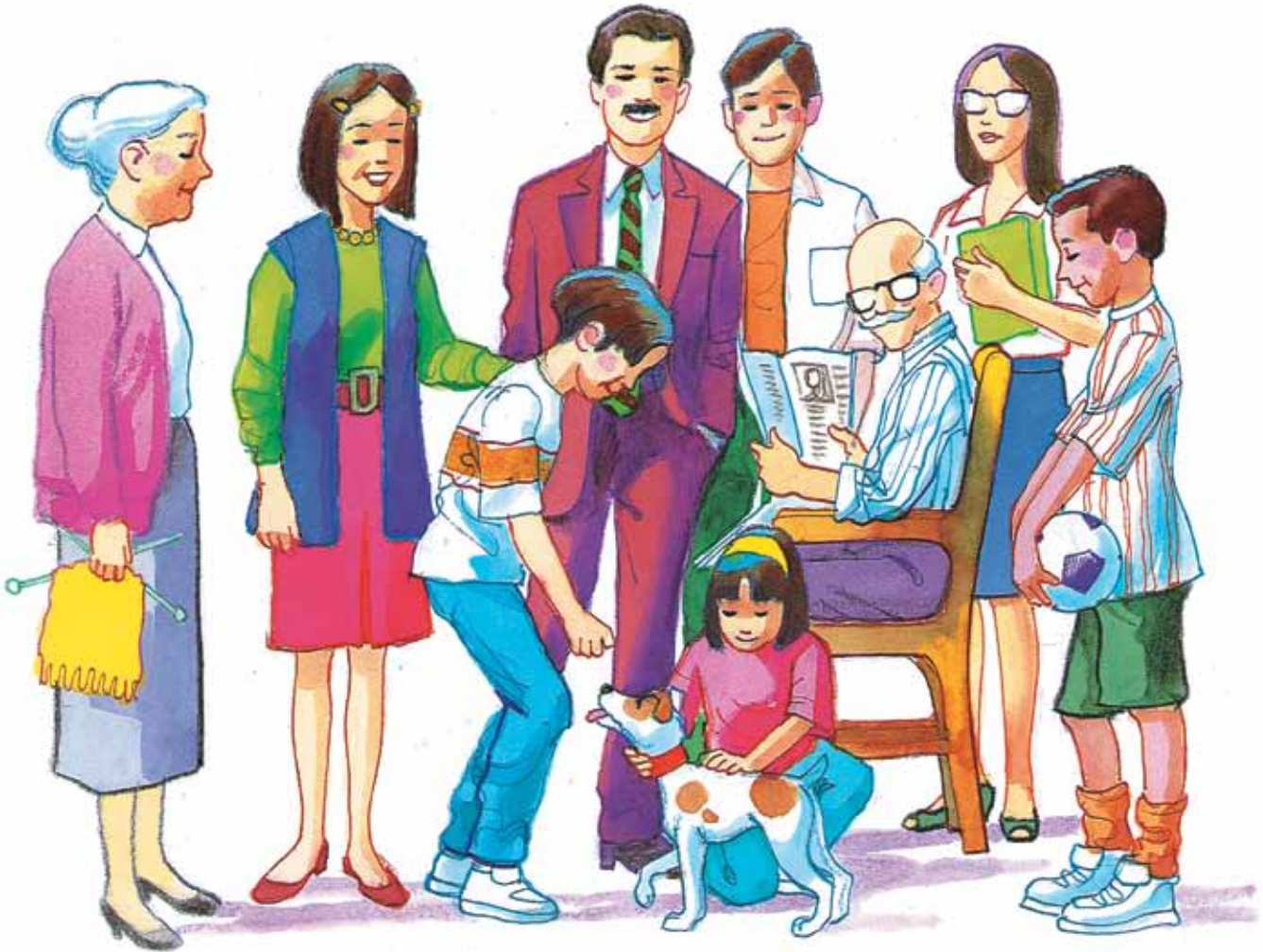


¿A quién quieres? ¿Quién te quiere?

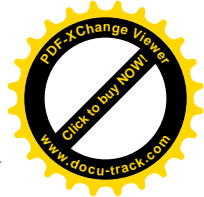


1. Escribe una lista en la que incluyas a:

- Las personas que más quieres.
- Las personas que más te quieren.
- Tus animales más queridos.
- Tus objetos más queridos.



Trabaja en tu cuaderno



2. Reflexiona y responde las preguntas:

- ¿Cómo le demuestras tu afecto a las personas que las quieres?
- ¿Cómo te gusta que te demuestren que te quieren?
- ¿Qué significa para ti querer a alguien?



3. Describe en un párrafo lo que es para ti el amor.

El amor maternal



1. Lean el siguiente fragmento:

Para los bebés es de vital importancia la persona que lo cuida, en especial la mamá, porque ha sido con ella con quien ha establecido sus primeros vínculos, a través del cordón umbilical durante el embarazo, a través del seno cuando ha podido alimentarlo con leche materna.

De igual manera para el bebé serán de vital importancia otras personas que lo cuidan permanentemente, como el papá, los abuelitos, la nana, entre otros que pueden estar muy presentes. El bebé los reconoce y pronto les sonríe, cuando lo mecen, lo cargan, o cuando le besan la barriga o le hacen cosquillitas. El bebé además aprende a estirar sus brazos para buscar cariño, para que lo carguen o lo abracen.



El bebé aprende de las demás personas a manifestar sus necesidades, deseos y sus afectos y malestares, en un proceso que dura toda la vida, porque los adultos nunca agotan sus oportunidades de aprendizaje del manejo de las emociones.

2. Discutan y respondan los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo manifiesta el amor una mamá?
- ¿Cómo manifiesta el amor un bebé?
- ¿A qué le podemos llamar amor maternal?
- Si tuviéramos que cambiarle el nombre al amor maternal ¿cómo podríamos llamarlo?



El amor familiar es fuente de bienestar

3. Lee el siguiente texto:



Trabaja solo

Todos nacemos con la necesidad de amar y cuidar a otros. Niños y niñas, desde muy pequeños desarrollamos lazos de afecto con las personas que nos rodean y que son importantes para nosotros, principalmente a quienes llamamos seres queridos, es decir, mamá, papá, hermanos, abuelos, primos y tíos. Esto varía en cada familia, según el grado de cercanía que tengan entre sí los diferentes miembros.

Lo anterior quiere decir que el amor a otros seres, se genera por el cuidado, la alegría y el respeto que nos brindan, porque son especiales en nuestras vidas. El afecto al interior de la familia hace sentir bien a cada familiar bien consigo mismo y con los otros.

4. Con base en el anterior texto y en tu vida responde:

- ¿Quiénes son las personas más cercanas en tu vida?
- ¿Cómo sabes que tú eres importante para ellos?



El desamor

Los seres humanos además de ser capaces de sentir amor, también podemos experimentar el sentimiento contrario hacia alguien. Cuando una persona crece en un ambiente de desamor, puede desarrollar formas equivocadas de manejar el enojo, la ira y el afecto.

En muchas ocasiones los adultos sienten bastante afecto por sus hijos, pero no se les facilitan las expresiones de este sentimiento a través de caricias, palabras de ánimo y cariñosas. La ausencia de estas manifestaciones puede ser malinterpretada por el niño.

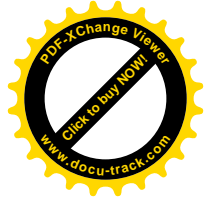
El manejo de la rabia

El aprendizaje del manejo de las emociones puede ser muy liberador para los niños y para los adultos, y les puede facilitar su experiencia de vida de una manera más agradable y feliz. Es importante aprender a evitar manifestaciones de ira que puedan agredir a otros.



Julián Rinaudo.(2010). Proyecto Niñas Mimo.

Además es bueno que aprendamos a respetar que cada persona maneje sus sentimientos de formas diferentes a las que tendríamos nosotros. Por ejemplo hay personas que cuando están disgustadas se sienten mejor guardando silencio, alejándose un rato, respirando profundo, pensando en las consecuencias de lo que pueden decir o hacer. En todo caso siempre será bueno reconocer que tenemos rabia y hacer el esfuerzo por comprender a los demás.



¿Cómo expresarle a otros lo importante y especiales que son para nosotros?



1. Piensa y responde:



Trabaja en tu cuaderno

- ¿Cómo le expresas tu afecto a quienes quieres?
- ¿Cómo demuestras a alguien que es importante para ti?
- ¿Cómo expresas tu enojo o ira?
- ¿Cómo manifiestas el agradecimiento con alguien que es especial contigo?
- ¿Crees que alguna vez has experimentado desamor hacia alguien, o de alguien hacia ti?

2. Reúnanse en grupo y desarrollen las siguientes actividades:



A. Comparen las expresiones de sus emociones con las de tus compañeros, e identifiquen entre todas las diferencias y similitudes.

B. Cada uno cuente una anécdota de alguna situación en la que hayan experimentado disgusto, y expliquen a sus compañeros:

- ¿Qué motivó su malestar?
- ¿Cómo los expresaron?
- ¿De qué manera su manifestación de disgusto afectó a otras personas?

C. Reúnanse y discutan alrededor de los siguientes interrogantes:

- ¿Por qué a veces es difícil decirle a alguien que lo quieres?
- ¿Te da pena darle un beso a tu mamá o a tu papá? y ¿por qué?
- ¿Te da miedo darle un abrazo a tu papá o a tu mamá? y ¿por qué?
- ¿Te preocupa que tus amigos se burlen de ti porque seas cariñoso?
- ¿Crees que te van a rechazar si expresas tus sentimientos? y ¿por qué?





Comuniquemos nuestros sentimientos



Julián Rinaudo.(2010). Proyecto Niñas Mimo.

1. Escoge a alguien de la lista de personas que quieres, que escribiste al inicio de la unidad. Ingéniate una forma de expresarle a esa persona tu cariño, escribe tu idea y llévala a cabo.
2. Observa y describe la forma particular en que uno o dos miembros de tu familia expresan sus afectos, y luego compara tus descripciones con las descripciones de los familiares de tu pareja.
3. Escribe en tu cuaderno un cuento que empiece con la siguiente frase:



Trabaja solo



Trabaja en pareja

“Había una vez en un lejano país,
un niño que no podía sentir nada...”

4. Imagina que tú eres ese niño e incluye en el cuento descripciones acerca de:

- ¿Cómo crees que sería tu vida?
- ¿Cómo serían tus relaciones con tu familia?
- ¿Crees que tendrías amigos?, ¿cómo serían tus amistades?
- ¿Cómo sería tu relación con la naturaleza?
- ¿Cuál creerías que sería tu sentido en el mundo?



Recuerda:

Todos los humanos tenemos sentimientos.

Todos los seres humanos nos sentimos afectados de alguna manera por nuestros propios sentimientos y por los sentimientos de otros.

Para hombres y mujeres es igual de importante aprender a expresar los sentimientos.

Nadie puede adivinar cómo se siente otro, sólo puede saberlo si la persona lo expresa.

Respetar y aceptar a cada persona, aunque a veces haga o diga cosas que no te gustan.