



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

2º. Modulo (lunes 30/03/2020)

Agradecemos a todas las personas que el día de ayer se conectaron al Facebook de Marisela Velasco, para escuchar los consejos que nos dio en su 2º. Programa en vivo, para el manejo de emociones en casa, esperando que nos vuelvan a acompañar en la siguiente transmisión que tendremos el **lunes 06 de abril a las 17:30 hrs**, recordándoles que si desean volver a escuchar este programa o los anteriores, estos se quedan grabados tanto en el Facebook de Marisela Velasco como en el de Timón Editores, pudiéndolo compartir con sus contactos.

Objetivo: El objetivo de estos programas es que los padres de familia obtengan herramientas para ayudar a sus hijos a manejar sus emociones de manera asertiva. Que a pesar de que estamos pasando por momentos difíciles los padres puedan experimentar emociones positivas y se las transmitan a sus hijos para que haya un clima familiar donde prevalezca la paz, la armonía la cooperación, la tolerancia, el respeto entre otros, fortaleciendo la convivencia y los lazos familiares padres-hijos.

Marco teórico:

Las competencias en las que se sustenta este programa de manejo de emociones están basadas en la educación socio-emocional de Rafael Bisquerra donde propone 5 competencias:

- 1. Conciencia emocional**
- 2. Autorregulación emocional**
- 3. Autonomía emocional**
- 4. Gestión de relaciones interpersonales**
- 5. Habilidades para la vida y bienestar.**

En estas cinco competencias se basa el programa de educación socio-emocional establecido por la SEP.



Alcance:

Este programa está dirigido a todos los padres de familia. Si la escuela de su hijo adoptó el programa de educación Socioemocional “**Conociéndome**” este programa le servirá como un reforzamiento de lo que su hijo está viendo en su escuela. De igual forma proporciona estrategias para aquellos padres de familia que sus hijos no están participando actualmente en el programa Conociéndome.

Metodología:

Se realiza una vez por semana (los días lunes a las 17:30 pm) una transmisión en vivo en la página de Facebook de la autora del programa de educación socioemocional “**Conociéndome**” Marisela Velasco Fernández y se comparte en la página de la editorial **Timón Educación**. Donde la autora explicará la competencia a trabajar durante esa semana y se les brindarán las estrategias a los padres de familia para que las realicen con sus hijos en casa.

De igual manera si algún docente quiere impartir esta clase a distancia, lo podrá hacer compartiendo el video con los padres de familia de sus alumnos o bien tomando las actividades (si es permitido copiarlas con los créditos correspondientes).

<https://facebook.com/MariselaVelascoFernandez>

<https://www.facebook.com/TimonEditores/>

Cualquier duda o comentario con Mtra. Marisela Velasco **WhatsApp**: 33.12.51.76.40



Semana 2: del 30 de Marzo al 5 de Abril 2020

Competencia: **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

Actividad 1- Libro diagnóstico de emociones: Para esta actividad necesitas, hojas blancas o de colores, plumones, pegamento, colores, recortes de revistas o de periódico donde estén implícitas las emociones básicas (felicidad, tristeza, enojo y miedo). Corta tus hojas por mitad en forma vertical, en cada hoja pon como título felicidad, tristeza, enojo y miedo utilizando tus plumones. Pídele a tu pequeño que coloque las imágenes donde considere correcta la emoción, una vez que tenga pegada las imágenes que le proporcionaste, a manera de juego hagan un breve diagnóstico por cada emoción para identificar si todos los recortes están pegados en el lugar correspondiente, por ejemplo, “veo veo un niño que tiene lagrimas en sus ojos y un semblante cabizbajo (utiliza un tono de voz imitando la emoción), ¿Dónde está ese niño?” corrobora que este en la emoción correcta y felicítalo.

Actividad 2- Semáforo de Emociones: Esta técnica nos sirve para autorregular el comportamiento de los niños, arranques de ira o agresión y consiste en entrenar a los pequeños para que cuando sienta que una emoción esta tomando el control por él, actúe como si fuera un semáforo. ROJO para **DETENERSE**; es decir para quedarse quieto tal cual lo hacen los autos en la ciudad y determine su emoción y respire lenta y profundamente. AMARILLO para **PENSAR** lo que esta sucediendo y buscar posibles soluciones y VERDE para **ACTUAR** llevando a la práctica una de las opciones que pensó cuando estaba en amarillo. Puedes recortar círculos de papel con los diferentes colores del semáforo, antes de comenzar a ponerlo en práctica es importante que le expliques a tu hijo como funciona y hagan varios ejercicios. Pídele a tu hijo que realice el semáforo como actividad manual para reforzar lo aprendido y que lo ponga en un lugar visible.

Luz roja: ALTO, tranquilízate, respira profunda y lentamente.

Luz amarilla: PIENSA, soluciones o alternativas y sus consecuencias.

Luz verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

Actividad 3-



Inflar y ponchar un globo de la panza (respiración diafragmática): Colóquense frente al espejo, y pídele que imagine que en su panza hay un globo que podrán inflar y desinflar. Cada que realice una inhalación, a través de la nariz, el globo de la panza debe inflarse y al realizar la exhalación por la boca, su globo deberá poncharse. Es necesario repetir la técnica hasta que la intensidad de la emoción presentada vaya disminuyendo, pueden colocar sus manos sobre la panza para sentir como se infla y se poncha el globo. El objetivo es enseñar, a través de una manera lúdica, la manera correcta de respirar con el diafragma, lo cual le ayudará para relajarnos.

Huele la flor y sopla la vela: Imaginar que el dedo índice de su mano derecha es una flor y el de la mano izquierda es una vela. Cada que se encuentre frente a una emoción que le haga perder el control (enojo, miedo, nervios, vergüenza, etc.) deberá recordarle sacar su vela y su flor. Al voltear al lado derecho inhalará haciendo como que huele una flor lentamente, para posteriormente voltear a la mano izquierda a soplar la vela lentamente con una exhalación.

Rayar una hoja: Destina un lugar para tener hojas recicladas y hazlo saber a tu hijo. Una vez que esté más tranquilo, guíale a encontrar una solución a lo que detono su enojo.

Pegarle a un cojín: Con el mismo objetivo de la estrategia anterior, puedes enseñarle a tu hijo a utilizar el cojín para canalizar la energía que la emoción le generé, por lo que cuando se sienta muy frustrado o enojado, podrá utilizar algún cojín para golpearlo hasta que la intensidad de su emoción vaya disminuyendo.

Las velitas calmantes: Imaginar que tienes un pastel con 10 velitas mágicas, estas 10 velitas son los dedos de su mano y deberá ir soplando lentamente cada una de ellas hasta apagarlas todas (Inhalar y exhalar soplando lentamente).

Actividad 4.-

Día del piropo o del halago: Escojan un día de la semana en el cual deberán decir algo que les gusta del otro, se trata de resaltar las cualidades positivas de cada integrante de cada miembro de la familia. Para que este juego tenga un valor efectivo las frases deben ser realistas, no debes exagerar. Los elogios motivan a los niños, son generadores de emociones positivas que les permiten alcanzar metas, además de ayudarte a conectar con tus hijos. Algunos elogios que puedes poner en práctica con tus hijos:

- ¡Bien hecho!
- Estoy muy contenta de que estemos pasando tiempo juntos
- Sabía que lo lograrías
- ¿Has visto? Todo esfuerzo vale la pena
- Lo hiciste muy bien tú solo
- Estas muy guapo
- Eres un gran hermano
- Soy muy feliz de que seas mi hijo
- Me hace muy feliz cuando me ayudas a preparar la comida
- Tus abrazos me hacen feliz

Actividad 5.-

Diario de Acontecimientos Positivos: Escribe todos los días 3 cosas positivas que te pasaron en el día. Está comprobado que se lo haces por 30 días serás una persona más feliz.

Pongo a su disposición los siguientes libros de los cuales son autora:

* *Educación con inteligencia emocional en la familia*, dirigido a padres de familia.

* *El Cavernícola Amigable descubre sus emociones*, dirigido a niños.

Estos libros los puedes adquirir directamente en Timón Educación



Hands-on es una organización situada en Guadalajara, Jalisco, con más de **diez años de experiencia** y tiene como misión, desarrollar habilidades socioemocionales a través de programas estructurados que integran experiencias de vida, para mejorar las interacciones con otras personas y consigo mismas. **Hands-on** se apoya en un equipo altamente capacitado y calificado, comprometido con el logro de los objetivos de la organización. Su página web es: www.hands-on.com.mx Tel. 33.36.40.41.41

Timón Educación es una empresa comprometida con brindar un servicio de excelencia mediante la publicación de libros vanguardistas de la más alta calidad; se especializa en temas sociales como la **educación socioemocional** y la prevención de factores de riesgo como el **bullying o acoso escolar**, entre otros. Su página web es: www.timoneducación.com Tel. 55.47.37.77.50