



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

3er. 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



1. AUTOESTIMA

a) Papa caliente de fortalezas y virtudes: Reúne a todos los integrantes de la familia en un espacio adecuado para jugar papa caliente, acerca una pelota de tela o de plástico, una vez que todos estén listos comenzamos a jugar cantando y pasando la pelota a la derecha, “la papa caliente estaba en el sartén, tenía mucho aceite ¿y quién se quemó? 1, 2, 3”. A quien le toque el número 3 será él elegido para que cada uno de los participantes le mencione una virtud de lo que le gusta de esa persona, por ejemplo, “me gusta como cocina mamá”, una vez que todos hayan mencionado una virtud continuamos cantando y pasando la pelota para ver quién será el siguiente.

b) El adivino: Para este juego, todos los integrantes de la familia deben estar sentados formando un círculo. Cada participante debe escribir en un papel tres características de la persona que tiene enfrente (deben resaltar virtudes, habilidades o fortalezas). Una vez que hayan terminado, metan lo papelitos doblados en una bolsa, caja o frasco, luego por azar elijan a un participante quien leerá las características anotadas en el papelito que le toco y los demás participantes por turnos deberán adivinar a que integrante se refiere

2. ACTITUD POSITIVA

a) Tarde de talentos: Reúne a todos los integrantes de la familia en un lugar cómodo. Al azar cada participante de la familia deberá pasar al frente para presentarles a los demás un talento artístico que posee o algún otro que es de su agrado, por ejemplo, cantar, bailar, tocar un instrumento, disfrazarse o imitar personajes.

b) La caja de las sonrisas: Para esta actividad necesitas una caja, plumones y colores. A lo largo del día tu hijo anotara en papelitos las cosas del día que lo hicieron feliz o le sacaron una sonrisa, aun en los días tristes, por ejemplo, un “ABRAZO” pídele que lo decore a su gusto. Es importante ayudar a identificar que cosas le hicieron sentir feliz, emocionado o sorprendido, recuerda que importan todos los detalles por más mínimos que parezcan. La caja debe guardarse en su habitación cada vez que descubra cosas nuevas que lo hacen feliz debe registrarlas.

Non vemos el lunes 13 de abril, en punto de las 17:30 horas.



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