Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

4o. Modulo (lunes 13/04/2020)

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 4º. Programa en vivo, para el manejo de emociones en casa, esperando que nos vuelvan a acompañar en la siguiente trasmisión que tendremos el **lunes 20 de abril a las 17:30 hr**s, 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 Educación** 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 trasmitan 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

AUTONOMIA EMOCIONAL

AUTOMOTIVACIÓN

Mis metas: Alienta a tu hijo a que establezca metas a su nivel. Es importante que la meta sea a corto plazo para que su automotivación incremente y le incentive a plantearse otras metas más retadoras. Recuérdale que él tiene los recursos para sortear las dificultades que se le puedan presentar en el camino y perseverar hasta alcanzar su meta. Felicítalo cuando logre su meta.

Anima su persistencia y recompensa de manera verbal o afectiva constante el esfuerzo de tu hijo, sin importar los errores para lograrlo, de esta manera tu hijo sabrá que el fracaso es parte del éxito y no importa cuántas veces tengas que hacerlo para lograr las metas, pon en práctica la siente formula “Intentar, intentar, intentar hasta la meta lograr, porque yo puedo”.

RESPONSABILIDAD

Horario de responsabilidades: Realiza un horario semanal familiar en el cual incluya las actividades que deben llevar cabo, por ejemplo, desayunar en familia, bañarse, recoger los juguetes, guardar los trastes, sacudir, regar las plantas, acercar la ropa para lavarla, etc. Es importante que todos tengan obligaciones y responsabilidades, cerciórate de que se lleven a cabo, recuerda que van a estar hechos acorde a la edad, reconoce el esfuerzo y retroalimenta cuando sea necesario.

RESILIENCIA

Nuevo Mundo: Cada miembro de la familia debe seleccionar tres fotos ya sean impresas o digitales de aquellos momentos más gratificantes. Por turnos cada uno explicará al resto de la familia porque esas fotos que selecciono fueron experiencias gratificantes, quienes están en las fotos, donde están, qué emociones se ve que experimentaron en esas fotos. Después de que todos hayan

compartido, cada uno deberá compartir como se están sintiendo en estos momentos dada la situación de confinamiento. Si las emociones que expresen son desagradables por ejemplo, si tus hijos dicen que se sienten “hartos” o “desesperados” o “frustrados” por estar todo el día en casa diles que es normal que se sientan así que su vida tuvo cambios como si fuera “un nuevo mundo”. Pídeles que propongan a través de tormenta de ideas lo que pueden hacer en este “nuevo mundo” para sentir las emociones que sintieron en las fotos que seleccionaron al inicio. Es importante que las ideas que seleccionen las escriban y las pongan en un lugar visible. El objetivo de esta actividad es enseñarles a los niños a enfocarse en lo positivo, en lo que sí tienen y a usar su creatividad para salir adelante a pesar de la adversidad.

Non vemos el lunes 20 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