



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

5o. Modulo (lunes 20/04/2020)

GESTIÓN DE RELACIONES INTERPERSONALES PARTE 1

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 5º. Programa en vivo, para el manejo de emociones en casa, esperando que nos vuelvan a acompañar en la siguiente transmisión que tendremos el **lunes 27 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 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 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



GESTIÓN DE RELACIONES INTERPERSONALES PARTE 1

Modales: A través del modelaje de conductas como pedir algo por favor y al recibirlo agradecer, enseña a tu hijo los buenos modales, felicítalo de manera constante cuando los ponga en práctica.

1. Retos del buen trato: Reúne a todos los integrantes de la familia para explicarles en que consiste esta dinámica, durante 7 días los integrantes de la familia tendrán un reto por día, por ejemplo, el reto del lunes: “saludo al levantarme y me despido antes de irme a dormir”, martes: “digo por favor y gracias”, miércoles: “comparto algo favorito con un miembro de la familia”, jueves: “presto atención cuando me hablan” etc. cada integrante pondrá una carita feliz si logro el reto del día, quien haga la mayor cantidad de caritas felices gana un premio (tiempo extra para jugar videojuegos, puede elegir la película que van a ver en familia, seleccionar el juego de mesa, decidir el sabor de agua con la que van a acompañar la comida, etc.).

RETOS DEL BUEN TRATO

1. Saludo al levantarme y me despido antes de irme a dormir.
2. Digo por favor y gracias.
3. Comparto algo favorito con un miembro de la familia.
4. Presto atención cuando me hablan.
5. Soy amable.
6. Pido prestado antes de tomar algo que no es mío.
7. Espero mi turno para poder hablar.

Reto #1	Reto#2	Reto#3	Reto#4	Reto#5	Reto#6	Reto#7

Coloca una carita feliz  si lograste cumplir el reto del día.

2. Pulsera TODOS INCLUIDOS: Elabora una pulsera de hilo, foamy, fieltro o listón, elige a un integrante de la familia para colocarle la pulsera, quien traiga puesta la pulsera tendrá el compromiso de llevar a cabo las siguientes acciones: No burlarse de los demás cuando expresan sus puntos de vista, ser empático con los demás, corregir a quien discrimine a otra persona de manera física o verbal y tener apertura para conocer los diferentes gustos o ideas de películas, comida, colores, juguetes, etc. Esta pulsera deberá cambiar de persona cada día. Recuerda “Todos somos diferentes y somos valiosos”.

3. Adivina la emoción: Actúa diferentes emociones con distinta intensidad, por ejemplo, actúa como si estuvieras molesta por que no te eligieron para participar, actúa como si estuvieras rabiosa por que se te quebró tu juguete favorito, actúa como si estuvieras triste por que no saliste a jugar con tu amiguita, etc. gana el participante que adivine más emociones.

4. Juego con marionetas: Crea divertidos personajes y representa con ellos historias, momentos y aventuras o diferentes situaciones. Las marionetas o títeres les permiten a los niños desarrollar su creatividad ya que pueden crear sus propias historias. Sin darse cuenta los niños amplían su vocabulario y trabajan la lógica y la memoria, además los teatros de títeres estimulan la comprensión del niño, ya que tienen que interactuar con otros personajes. Este juego les ayuda a los niños tímidos a abrirse y a comunicarse, ya que la marioneta o títere facilita la comunicación tanto verbal como no verbal.



Non vemos el lunes 27 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