



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

6o. Modulo (lunes 27/04/2020)

GESTIÓN DE RELACIONES INTERPERSONALES PARTE 2

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 6º. Programa en vivo, para el manejo de emociones en casa, esperando que nos vuelvan a acompañar en la siguiente transmisión que tendremos el **lunes 04 de mayo 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 2

ASERTIVIDAD

1. El buzón de las emociones: Decora una caja de zapatos y coloca un letrero que diga “Buzón de las emociones” colócalo en un lugar visible y accesible para todos los integrantes de la familia. Los integrantes de la familia deberán escribir la emoción que les genere esa situación, el fin de semana todos los integrantes de la familia se reunirán para leer y dar solución a los mensajes del buzón, por ejemplo, “Yo me sentí triste cuando mi hermano no me dejó jugar con sus juguetes” R: puedes pedirselos de manera amable para que te los preste y también puedes compartir los tuyos. Si no pueden escribirlo pueden dibujarlo. El objetivo es que todos empecemos diciendo:

Yo me siento (nombrar la emoción) **cuando** (nombre la acción actual) **te agradecía** (nombrar la acción deseada).





PREVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

2. Pasos para resolver problemas: Esta actividad consiste en enseñarle a los niños los pasos para resolver problemas.

Pasos:

1. ¿Cómo me siento? (identificar la emoción)
2. ¿Cuál es el problema?
3. ¿Qué puedo hacer? (hacer una lluvia de ideas de las posibles soluciones)

Antes de poner en práctica los pasos antes citados tu hijo debe estar en calma, de lo contrario pon en práctica alguna de las técnicas aprendidas de autocontrol, por ejemplo, soplar las velitas, oler la flor y soplar la vela, apretar una almohada o inflar el globo simulando que está dentro del estómago inhalando y exhalando, una vez controlados sus impulsos podrá pensar de manera clara a la hora de decidir la mejor alternativa ante la solución de problema.

Solucionando problemas: Con hojas o cartulina elabora tarjetas en las cuales contenga situaciones en las cuales se tenga que buscar una solución, por turnos cada participante deberá dar su punto de vista de cómo solucionarlo, es importante que si alguien brinda una solución que no sea viable el moderador se lo haga saber. Este tipo de juego le permite a tu hijo darse cuenta de que todos pensamos de diferente manera y que todos tenemos distintas maneras de solucionar el mismo problema.

COMPORTAMIENTO PROSOCIAL Y COOPERACIÓN

3. El ciego y el lazarillo: Se colocan en parejas, uno haciendo de "ciego" y otro de "lazarillo". El lazarillo guía al ciego por la voz, siguiendo un ruido y por último de la mano andar, correr y saltar. Luego se lleva al ciego a un lugar tranquilo para que palpe su entorno y escuche todos los sonidos. Después se cambian los papeles. Esta dinámica les ayuda a los niños a tener empatía hacia las personas con discapacidad, así mismo, desarrollan habilidades para ayudar a los demás.



Non vemos el lunes 04 de mayo, 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