



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

7o. Modulo (lunes 04/05/2020)

HABILIDADES PARA LA VIDA Y BIENESTAR 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 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

HABILIDADES PARA LA VIDA Y BIENESTAR PARTE 1

Fijar objetivos adaptativos

1. “La liebre y la tortuga” Es un cuento popular esencial para enseñar valores: constancia, esfuerzo y perseverancia para el logro de objetivos.

En el mundo de los animales vivía una liebre muy orgullosa y vanidosa, que no cesaba de pregonar que ella era el animal más veloz del bosque, y que se pasaba el día burlándose de la lentitud de la tortuga.

- ¡Eh, tortuga, no corras tanto! Decía la liebre riéndose de la tortuga.

Un día, a la tortuga se le ocurrió hacerle una inusual apuesta a la liebre:

Liebre, ¿vamos a hacer una carrera? Estoy segura de poder ganarte.

- ¿A mí? Preguntó asombrada la liebre.

- Sí, sí, a ti, dijo la tortuga. Pongamos nuestras apuestas y veamos quién gana la carrera.

La liebre, muy engreída, aceptó la apuesta prontamente.

Así que todos los animales se reunieron para presenciar la carrera. El búho ha sido el responsable de señalar los puntos de partida y de llegada. Y así empezó la carrera:



Astuta y muy confiada en sí misma, la liebre salió corriendo, y la tortuga se quedó atrás, tosiendo y envuelta en una nube de polvo. Cuando empezó a andar, la liebre ya se había perdido de vista. Sin importarle la ventaja que tenía la liebre sobre ella, la tortuga seguía su ritmo, sin parar.

La liebre, mientras tanto, confiando en que la tortuga tardaría mucho en alcanzarla, se detuvo a la mitad del camino ante un frondoso y verde árbol, y se puso a descansar antes de terminar la carrera. Allí se quedó dormida, mientras la tortuga seguía caminando, paso tras paso, lentamente, pero sin detenerse.

No se sabe cuánto tiempo la liebre se quedó dormida, pero cuando ella se despertó, vio con pavor que la tortuga se encontraba a tan solo tres pasos de la meta. En un sobresalto, salió corriendo con todas sus fuerzas, pero ya era muy tarde: ¡la tortuga había alcanzado la meta y ganado la carrera!

2. Grandes metas en pequeños pasos Es importante experimentar con actividades como lograr una meta grande, en pequeños pasos. Por ejemplo, colorear dibujos donde venga establecido como colorear con una secuencia de números como el que se muestra en la imagen. Puedes establecer tiempos para colorear cada número, así mismo, puedes modificar la imagen para incrementar el nivel de complejidad.

Colorear dibujos que indiquen mediante números el color correspondiente al espacio. Las reglas son: 1. Colorea en orden, por ejemplo, comienza por el número #1, una vez concluidos todos los espacios con este número puedes continuar con el "2, así sucesivamente. 2. Colorea dentro de la línea. Aumenta el grado de complejidad acorde a la edad de tu hijo.



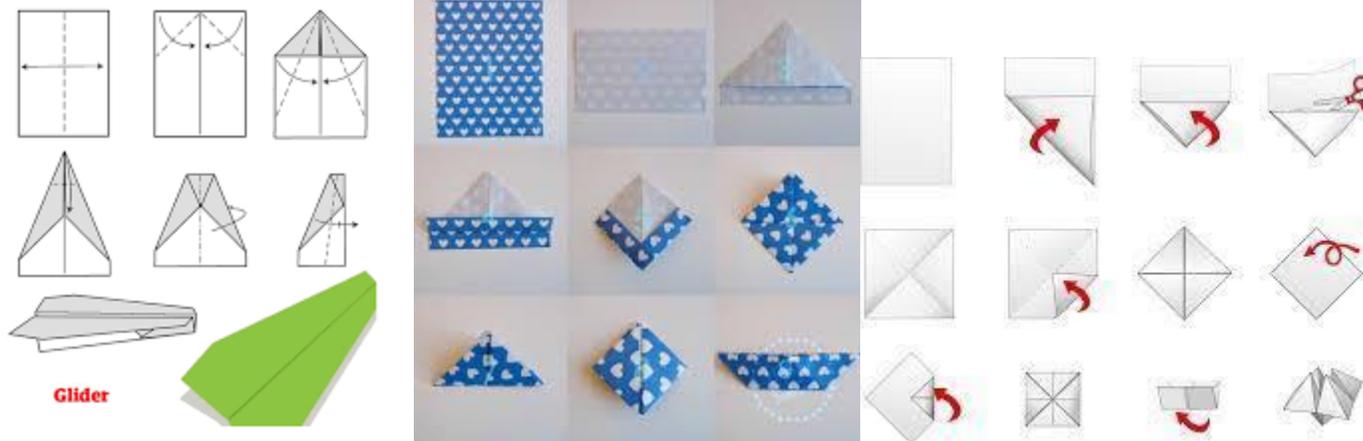
3. Papiroflexia

Figuras de origami. Adquiere hojas blancas o de colores, busca figuras en internet que sean fáciles de elaborar, por ejemplo, perro, come cocos, barco o avión; deberás realizarlo con anticipación para que puedas orientar a tu hijo, felicítalo de manera constante para mantenerlo motivado y logre concluir su figura, cuando notes que se desespera tomen un descanso y coméntale “Cuando estés más tranquilo vamos a continuar” “Ya casi lo logras, además te está quedando excelente”. Con lo anterior fortaleceremos su perseverancia y potenciaremos la atención para el logro de metas.

AVION

BARCO

COMECOCOS



TOMA DE DECISIONES

4. Sombrero de las decisiones En este caso se trata de que los niños dejen de tener miedo a tomar sus propias decisiones y confíen en sí mismos. Para ello jugaremos con un sombrero, real o imaginario, que colocaremos sobre sus cabezas y los animaremos a tomar algún tipo de decisión. Por ejemplo, llamar a un amigo e invitarlo a que venga a jugar un día a casa; Ir a la panadería a comprar el pan, si no tienen edad para ir solos lo acompañaremos los padres, pero dejaremos que pidan y paguen ellos solos. Se trata de que los niños construyan y recuperen la confianza suficiente en sí mismos para desarrollar la autonomía y la independencia necesaria para desenvolverse con soltura en el mundo que les rodea y hacer frente a los posibles fracasos que deberá afrontar a lo largo de la vida.

Evitar la sobreprotección. Ocurre en muchas ocasiones que ante elecciones difíciles son los padres los que tienden a hacerlo para evitarles a sus hijos consecuencias negativas. Al hacerlo los padres privan al niño del aprendizaje que conlleva el equivocarse y esto puede ser contraproducente. Para ayudar es bueno que los adultos adopten el papel de acompañantes proporcionando apoyo, y dando consejo a sus hijos para que sean ellos mismos los que elijan.



Establecimiento de responsabilidades. Por ejemplo, el reparto de las tareas del hogar. Estas responsabilidades deben ir en función de la edad que tenga tu hijo. Este reparto de responsabilidades es muy importante en la toma de decisiones, ya que al asumir responsabilidades surgen problemas que han de resolverse. Esto otorga experiencias previas que ayudarán a las elecciones futuras.

Elegir entre varias opciones. Cuando tu hijo esté en la situación de elegir entre varias opciones, los padres deben de animarle a que vea la elección como un reto que debe afrontar con atención y tiempo. Por tanto, hay que enseñarles a ser pacientes y no actuar de manera impulsiva. Tu hijo debe valorar cuáles son sus preferencias y en esta tarea tú le ayudas proporcionando apoyo, consejo, escucha, opinión y orientación en función de los intereses de su hijo. Así estarás fomentando autonomía e independencia.

BUSCAR AYUDA Y RECURSOS

Pasos para resolver problemas: Es importante enseñarle a tu hijo a resolver conflictos de una manera estructurada y disciplinada, por ello es importante tener en cuenta que el resolver un problema es una habilidad la cual se aprende y se desarrolla, dicha habilidad se aprende a través del modelo familiar y también por ensayo y error experimentando con diferentes soluciones para enfrentar sus propios problemas. Al principio parecerá complicado llevar a cabo cada uno de los pasos para resolver problemas, pero después de un tiempo se automatiza y la nueva conducta forma parte de la naturaleza personal de uno mismo y se ejecuta con exactitud y destreza.

Los pasos para resolver problemas son:

- 1- ¿Cómo me siento?
- 2- ¿Cuál es el problema?
- 3- ¿Qué puedo hacer?

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.

5. Caja de herramientas solucionadoras de problemas: Juntos elaboren una caja de herramientas, la cual deberá contener herramientas simbólicas de papel que le sirvan a tu hijo para solucionar problemas cotidianos, por ejemplo, teléfono de emergencias, platicar con un amigo, reír hasta llorar, soplar mis velitas, conforme vayan descubriendo otras herramientas útiles deberán anexarlas a la caja. Este tipo de juego le permitirá a tu hijo solucionar sus problemas de forma independiente, además de incrementar su capacidad en la toma de decisiones a corto plazo; felicita a tu hijo de manera constante cuando haga uso de este recurso para seguir reforzando esta conducta.

CIUDADANIA ACTIVA

6. Supervisión y establecimientos de normas y límites claros y coherentes:

Las normas, así como sus motivos y sus consecuencias son breves, claras y fáciles de recordar y de cumplir por los niños. Son razonables y adecuadas a la edad de los pequeños. Cuanto mayor sean los niños más negociación hay de las normas. Los padres son consistentes y se mantienen tranquilos cuando los niños hacen alguna rabieta. El papá y la mamá están de acuerdo en las normas y en la aplicación de las consecuencias.

7 días 7 valores para padres e hijos: A lo largo de una semana reforzaremos valores cívicos con pequeñas actividades.

Lunes: el valor de la democracia en todas las actividades que vayas a llevar a cabo pide la opinión de toda la familia para elegir entre las múltiples opciones.

Martes: el valor de la tolerancia es importante que los niños aprendan a aceptar las diferencias. Diferentes opiniones, criterios, culturas, razas, religiones y nacionalidades. Aceptando las diferencias los niños podrán construir relaciones humanas saludables y sólidas.

Miércoles: el valor de la honestidad enseña a tu hijo la importancia de este valor y las ganancias que tiene el ser honesto. Ser sincero con uno mismo y con los demás hace que las personas confíen en nosotros.



Jueves: el valor de la responsabilidad permite a tu hijo resolver conflictos, plantear nuevas metas y ser consecuente en sus actos. Asígnale pequeñas responsabilidades y felicítalo por hacerlo y enseñale los beneficios que tiene el ser responsable.

Viernes: el valor de la solidaridad es esencial en la vida de tu hijo, propicia momentos y situaciones en las cuales tu hijo pueda ser solidario dentro de casa para después ponerlo en práctica en los demás entornos sociales a los que acuda.

Sábado: el valor de la empatía este valor le aportará innumerables beneficios a nivel personal en sus relaciones con los demás. La empatía es ponerse en el lugar del otro, para ello es importante que tu hijo entienda como se siente la otra persona y busque una manera para ayudar. Utiliza fabulas con moralejas de empatía y genera situaciones dentro de casa en las cuales tu hijo pueda ser empático.

Domingo: el valor del respeto es la consideración que hemos de tener hacia los demás y hacia el bien común. Pon en practica el pedir las cosas antes de tomarlas, no burlarse de los demás, no hablar cuando otros están hablando, etc.

Non vemos el lunes 11 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