



Programa gratuito a distancia de: Manejo de Emociones

Dirigido a padres de familia.

8o. Modulo (lunes 11/05/2020)

HABILIDADES PARA LA VIDA Y BIENESTAR 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 11 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 2

BIENESTAR EMOCIONAL

1. Claves para el bienestar emocional: todos los días pon en prácticas estas claves con la intención de fomentar bienestar emocional en tu hijo y en su entorno familiar, es importante crear conciencia en los niños de cómo nos sentimos cuando no se pone en práctica alguna de las siguientes claves, así mismo como se sienten los demás.

- 1-Ser amable. Los niños amables experimentan más satisfacción y energía, son más cariñosos y agradables y gozan de aceptación social.
- 2 - Dar las gracias. La gratitud favorece la estabilidad mental y enriquece el crecimiento de los niños. Los niños valoran más lo que tienen y a su entorno.
- 3 - Ser positivo. Los niños educados en un entorno positivo son más seguros y creen más en sí mismos. Tienen mayor control de su mente.
- 4 - No etiquetar. Se debe evitar rotular a los niños. Decirles “eres malo”, “eres llorón”, “eres un tonto”, “no sabes hacer nada” etc. les predisponen a moldear su actitud para encajar en este perfil generándolo como un pensamiento interior constante.
- 5 - No dramatizar. Debemos dar su justo valor a las cosas y a las situaciones. Debemos extinguir conductas como pegar, insultar o faltar al respeto.
- 6 - Logro personal. Los niños son más felices si consiguen sus objetivos por sus propios méritos. Debemos animarlos en este sentido.
- 7 - Autonomía. Estimular la independencia de los niños, potenciará su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismos.
- 8 - Inteligencia emocional. Los niños deben aprender a controlar y regular sus emociones para resolver los problemas de manera pacífica. Eso genera tranquilidad y armonía en su carácter.



De acuerdo a la clasificación de Daniel Goleman la Inteligencia Emocional se divide en intrapersonal e interpersonal con las siguientes competencias:

- a) Autoconocimiento
- b) Autocontrol
- c) Automotivación
- d) Empatía
- e) Relaciones interpersonales

Entorno de confianza: Antes de ir a dormir dediquen 15 minutos para platicar como estuvo su día y que emociones les generó cada situación, pon en práctica la escucha activa en todo momento. Con lo anterior generamos un ambiente seguro en el cual le hacer ver a tu hijo que cuenta contigo para toda situación que se le presente en el futuro propiciando un apego seguro.

2. Diario de experiencias positivas: cada día tu hijo deberá registrar en una libreta las experiencias positivas o las cosas que más le gustaron de su día, si llega a mencionar que no le gustó nada ayúdalo a reflexionar para que encuentre algo positivo acompáñalo a registrarlo.

Non vemos el lunes 18 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