




**Orientaciones
para
propiciar
un ambiente
favorable
para acompañar
y apoyar
el aprendizaje
de los alumnos y
alumnas.**



“El ejercicio de las habilidades de la Educación Socioemocional debe estar íntimamente ligado al trabajo que se realiza en las diferentes asignaturas y áreas de desarrollo, y en diferentes momentos de trabajo y convivencia en el aula y en la escuela (...).”

Plan y programas de estudio para la educación básica. SEP 2017



"Reconocemos nuestras emociones"



This Mind Map was created with iMindMap Trial
Download your free copy from www.ThinkBuzan.com

Estrategias para niños/niñas/adolescentes



Recomendaciones para clases en línea



Elige el lugar ideal: tranquilo, iluminado, cómodo pero sin distracciones, entre más lejos de la cama, mejor.



Participa como lo harías normalmente, haz más dinámica la clase



Mantén la rutina: báñate, desayuna y arréglate como si fueran a clases presenciales, no te quedes en pijama.



Ten listo tu material de trabajo: lápices, plumas, colores, libros, cuadernos



Verifica el dispositivo en el que harás tus actividades, que tengan pila y una señal estable de wifi



Los papás solo son apoyo, la clase es de los niños y la participación es de acuerdo a lo que ellos saben, les sirve de referencia al maestro para reafirmar o consolidar el tema.

5 Pasos para manejar Grandes Emociones

2.

Respirar ondo y contar hasta 10

1.

Recordar que nunca es bueno lastimar a otros

3.

Usar mis palabras para decir que siento y que desearia suceda

4.

Pide ayuda cuando lo necesites

5.

Tomate tu tiempo para calmarte



5 4 3 2 1 EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Nombra...

5

cosas que puedes VER



4

cosas que puedes SENTIR (o TOCAR)



3

cosas que puedes OIR



2

cosas que puedes OLER



1

SABOR en tu boca



CUENTAMEUNCUENTOESPECIAL.COM

LA TORTUGA

La postura de la Tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones



1 Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro.



2 Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas.



3 Giro las palmas de la mano hacia arriba, abajo la cabeza hacia el pecho y... ¡Tortuga me he hecho!



4 Estoy en mi casa, ahora no me muevo, me quedo así y estoy protegido en mi casa-caparazón.

SI SIENTO QUE VOY A EXLOTAR...

1 ME ESCONDO EN MI CAPARAZÓN



2

RESPIRO



3

SALGO CUANDO ESTOY MÁS TRANQUIL@



«QUÉDATE EN CASA»

Una oportunidad para:



Reflexionar y relajarse



Jugar y divertirse



Estudiar tranquilos



Imaginar, Crear e inventar

Convivir .
Compartir
y apoyar



Trabajar juntos y conocerse más.



Desarrollar habilidades



Expresar sentimientos y emociones.

Para nosotros los maestros no hay nada más importante que el bienestar de nuestros estudiantes.

La vacuna
contra
el
coronavirus
eres tú,
somos todos

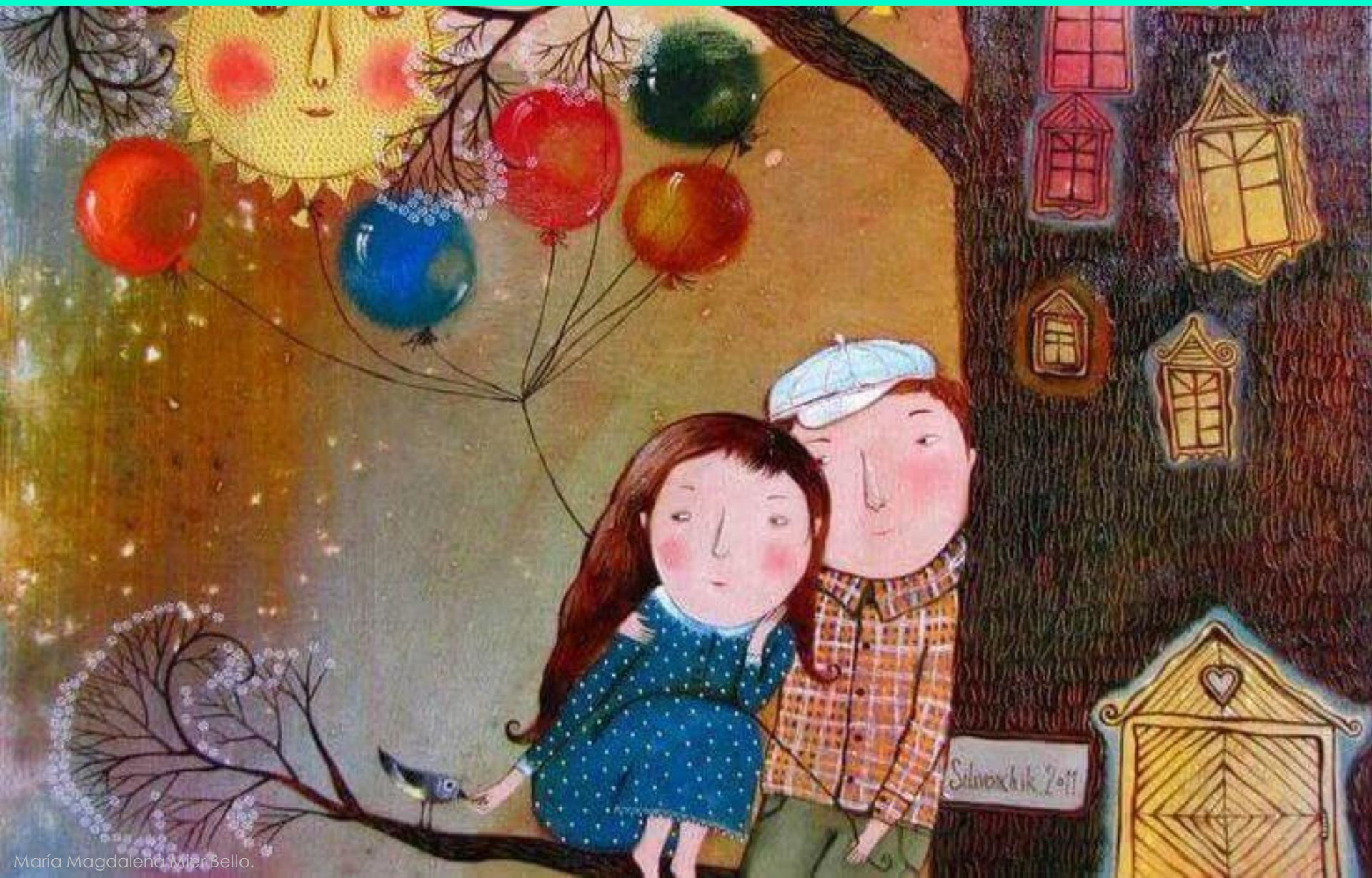


QUÉDATE
EN
CASA



Una idea
Ilanacio López-G

Estrategias para padres/madres/tutores



Tips para combatir la ANSIEDAD



Practica ejercicios de respiración



Encuentra una actividad creativa



Céntrate en el momento presente



Cuida tu rutina de sueño



Está bien pedir ayuda



Mantente activ@



Haz una pausa



Bebe agua fresca



CAMBIA
TU MUNDO

Cuando tú

- ... haces la tarea por mí.
- ... pides por whatsapp lo que me faltó terminar.
- ... eres quien arma mi mochila.
- ... eres quien busca las cosas que pierdo.



Lo único que aprendo es que tú puedes hacer las cosas mejor que yo y **no me enseñas de responsabilidades.**

Dejame cometer errores, dejá que me haga cargo de ellos.

**Marcame el camino,
no camines por mi.**

1
Ayúdame a **identificar**
lo que me pasa y saber
qué emoción estoy
sintiendo

2
Intenta **comprender** lo
que me pasa, tengo mis
razones como las
personas mayores

3
Expreso mis emociones
como sé: con rabietas,
llorando, protestando...
¡Enséñame más formas!

4
Ayúdame a saber
controlar mis
emociones para que así
no me desborden

5
Si no encuentro la
solución a lo que me
pasa, plantéame
alternativas pero sin
imponérmelas

6
Y sobretodo, ¡dame
mucho **amor** y
comprensión!



¿Cómo puedes ayudarme a
gestionar mis emociones de
forma positiva?

5 Consejos para crecer con Inteligencia Emocional



1

Desarrolla lazos afectivos

Son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y una de las bases para el desarrollo de su personalidad.

Manifiesta tu cariño abiertamente: besos, abrazos, gestos, palabras.

2

Deja que se exprese

Reprimir las emociones **genera malestar.**

Escucha lo que sienten y piensan. Así podrás orientarles con palabras y con tu ejemplo.

3

Desarrolla su empatía

La empatía se consigue escuchando y observando.

Préstales atención, cuando te cuenten algo. Enseñarles a que se pongan en el lugar del otro.

4

Alimenta su autoestima

Enseñarles que somos diferentes, **que tenemos capacidades, habilidades y que no sabemos hacerlo todo. Podemos pedir ayuda.**

No les des todo lo que te pidan, y explícales porque...
Enseñales límites, Sin violencia.

5

En el juego

El juego ayuda a ver cómo los niños experimentan sus emociones con los demás.

Es importante saberlos guiar, disculparse cuando pelean, compartir juguetes...



COMO CRIAR HIJOS FELICES

EN BASE A LA PSICOLOGÍA



LA BASE - EL APEGO SEGURO



El tipo de vínculo que tiene con sus padres es determinante para el desarrollo emocional y social del niño.



El adulto es consistente, estable y seguro; el niño crece con una imagen de sí mismo estable y aprende a confiar en los demás.



Los padres son capaces de responder a las necesidades de su hijo (cuidados físicos, nutrición, amor) con tranquilidad y dar soporte emocional.

CONFLICTOS FAMILIARES

Padres separados o no, el conflicto es lo que perjudica al niño



Niños que crecen en un ambiente conflictivo tienen más probabilidad de tener dificultades en el colegio, son más propensos al uso de alcohol y drogas y su desarrollo emocional es inferior a lo de otros niños que crecieron en ambientes menos hostiles.

TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE



La salud mental de los padres es más importante para el desarrollo de su hijo que su sueldo o tipo de trabajo.



ELOGIAR DE LA MANERA CORRECTA

Niños que reciben elogios por su esfuerzo tienden a disfrutar de tareas desafiantes y muestran **más motivación**, en cambio los que son elogiados por sus logros presentan dificultades en manejar la frustración. En vez de decir "eres tan inteligente", dile: "Te has esforzado mucho en esto. ¡Estoy orgulloso de ti!"

CONTENCIÓN, CONGRUENCIA Y CONSTANCIA



Dar límites claros y consistentes ayuda al niño en organizarse internamente y en orientarse cuando se desborda.



Actitudes y palabras congruentes para que los niños sepan qué esperamos de ellos y qué pueden esperar ellos de nosotros.



Padres constantes, crían hijos seguros. Niños necesitan de previsibilidad para crecer con un sentido de amor, confianza y protección.

5 COSAS SIMPLES PARA SENTIRTE MEJOR

1 Escribe una lista con 3 cosas por las cuales te sientes agradecido



2 Escucha música, canta y/o baila tu canción favorita con entusiasmo



3 Realiza 10 minutos de ejercicios de estiramiento



4 Sal a dar un paseo y conecta con la naturaleza



5 No te guardes lo que estás sintiendo. Habla con un amigo o familiar



5 pasos para ayudar a los niños a entender sus emociones

1

Que conozca las diferentes emociones (enojo, felicidad, etc).

2

Enséñale a reconocer sus emociones.

5

Reflexiona con él y definan las respuestas emocionales adecuadas.
(Toma en cuenta la edad del niño.)

3

Permítele que las experimente y exprese.



4

Enséñale estrategias para regularlas, como respirar.



¡TIP!

Utilizando los 5 pasos dale una explicación.



Recomendaciones importantes

Apreciable padre de familia ten en cuenta las siguientes recomendaciones para una educación a distancia más exitosa

- Establece un horario para las tareas en casa
- Realicen las actividades en un lugar cómodo
- Explica y ayuda de manera positiva
- Sean responsables haciendo las tareas a tiempo y mandando las evidencias
- Motiva a tu hijo o hija de manera agradable durante las actividades
- Felicital@ cuando haya terminado sus tareas
- Procura que mantenga buenos hábitos de alimentación y descanso
- Dedicale la mayor atención posible . platicando . jugando . conviviendo.
- mantén constante comunicación con su profesor@

GRACIAS POR SU APOYO

Mis materiales preescolar



5 Consejos anti berrinches

1 Ignora los gritos de tu hijo hasta que se tranquilice.

2 No lo obligues cuando le delegas una tarea, ni tampoco a la hora de comer.

3 Muéstrale cariño y atención especial hasta que pase su rabia.



4 No sucumbas a sus caprichos y mantente firme.

5 Entrégale lo que pide, solo si la petición es de forma amable y sin gritos.

Los castigos...

- ▶ Afectan la relación al ser una forma de violencia.
- ▶ Validan el uso de la violencia como una forma de resolver problemas.
- ▶ Aumentan la rebeldía o la sumisión.

Los premios...

- ▶ Promueven obediencia temporal.
- ▶ Los niños aprenden a esperar siempre algo a cambio de sus acciones.
- ▶ Causan la pérdida de interés.

**Conoce cómo poner límites
de forma respetuosa**

5 PAUTAS EDUCATIVAS PARA TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

1

No les evites las desilusiones o las decepciones.

2

En lugar de evitarles la decepción, apóyales en esos momentos

3

Ayúdales a enfrentarse a las desilusiones, habla con ellos

4

No hagas las cosas por ellos, deben enfrentarse a situaciones

5

Cuidado con la sobreprotección



5 PASOS PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS

- 1** Elogios realistas y centrados en el proceso. De este modo le ayudamos a superarse.
- 2** Dales la oportunidad de conseguir sus retos. No podemos, ni tampoco debemos hacer todo por ellos.
- 3** Acepta su forma de ser y ayúdales a formar un autoconcepto adecuado.
- 4** Enséñale cómo puede aprender y aceptar sus fracasos. El fracaso no tiene que ser un golpe a la autoestima, sino una manera de avanzar.
- 5** No juzgues, critiques o compares.



«Papá y Mamá»

1. **Conversa con los niños y niñas de manera clara y sencilla** sobre lo que está ocurriendo, dales la información general, y luego responde a las preguntas que tengan.
2. **Permite que los niños y niñas puedan expresar sus emociones**, haciendo preguntas como: "¿Cómo te sientes con lo que está pasando?"
3. **Transmíteles tranquilidad**, a partir de las acciones de prevención que se están haciendo en familia, con frases como: "Estando en casa este tiempo estamos protegidos".
4. **Dales seguridad** de que sus padres, madres, cuidadores adultos y la comunidad están presentes para cuidarles cuando lo necesiten. Es importante, darles afecto a través de palabras, gestos y acciones; para que los niños y niñas se sientan seguros.
5. **Enséñales hábitos saludables**, como el lavado de manos, el cepillado de dientes, la higiene de todo el cuerpo, una adecuada alimentación y el descanso; no sólo para protegerlos sino para que sientan que pueden hacer algo por ellos mismos para cuidarse.
6. **Establece rutinas y horarios** de actividades durante el día que incluyan actividades de aprendizaje; así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

1 CONVERSA CLARAMENTE



2 ESCUCHA SUS EMOCIONES



3 TRANSMITE TRANQUILIDAD



4 DALES SEGURIDAD



5 ENSEÑA HÁBITOS SALUDABLES



6 ESTABLECE RUTINAS



LA SUSPENSIÓN DE CLASES

POR CORONAVIRUS

NO

Son más vacaciones para los niños

NO

Son paseos a los centros comerciales

NO

Son paseos ni viajes

NO

Son visitas a los amigos

NO

Son salidas al cine a fiestas o reuniones

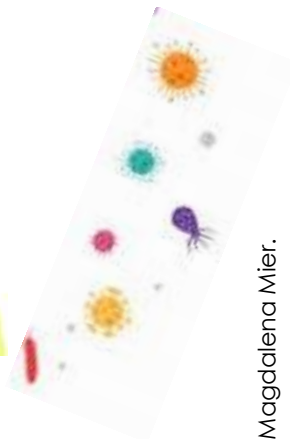


SI ✓ Es para resguardarse en casa y evitar contagiarse.
✓ Para pasar tiempo de calidad en familia.

Para nosotros los maestros no hay nada más importante que el bienestar de nuestros estudiantes.

PAPÁ Y MAMÁ

¡Si te cuidas, me cuidas!





«Papá y Mamá»

El regalo más importante
que estás dejando a tus hijos no
es dinero, sino valores, educación
y enseñanzas que perdurarán
para toda la vida.
Gracias por tu apoyo

FAMILIA
donde la vida empieza
Y el amor
Nunca acaba.



Estrategias para el Personal Educativo



Estrés laboral

Cambios
emocionales

Ira



Tristeza



Ansiedad



Baja
autoestima



Mente en
blanco



Cambios
físicos

Insomnio



Dolor de
cabeza



Problemas
digestivos



Tensión
muscular



Hipertensión
arterial



TIPS

- ✓ Delega
- ✓ Aprende a decir NO
- ✓ Márcate hora de cierre
- ✓ Relaciónate con gente dentro y fuera del trabajo



ENOJO: No hables con ira. Cuando estamos enojados somos más impulsivos y decimos cosas sin pensar.



DECEPCIÓN: Recuerda que siempre habrá problemas, pero todo tiene solución.



ENVIDIA: No te compares con nadie, esto es clave para no dañar las relaciones con tus compañeros de trabajo.



FRUSTRACIÓN: No quieras controlarlo todo. La frustración aparece como resultado de las expectativas no cumplidas.



RECHAZO: Practica la tolerancia y no seas tajante. El ambiente de trabajo depende en gran medida de tu actitud.

Emociones que Debes Controlar en el Trabajo

6 CLAVES PARA ORGANIZAR MEJOR EL TRABAJO EN EQUIPO



ESTABLECE OBJETIVOS COMUNES



TODO EQUIPO NECESITA UN LÍDER



EQUIPO MULTIDISCIPLINAR



LA CONFIANZA ES LA CLAVE DEL ÉXITO DEL TRABAJO EN EQUIPO



INVOLUCRA A TODOS EN LAS DECISIONES



CELEBRAR LOS LOGROS
María Magdalena Mier Bello.

 
GENTE QUE SUMA

 
GENTE QUE RESTA

VS



Sonríe



Se queja de todo



Ayuda a los demás



Pierde tiempo



Contagia lo positivo



Contagia lo negativo



Entrega a tiempo



Se victimiza



Se esfuerza



Critica a todos

Se capacita constantemente



Es egoísta

VIVIR SIN ESTRÉS

Ejercítate



Come saludable



Organiza tu tiempo



Duerme bien



Conoce y cumple tus responsabilidades



Socializa





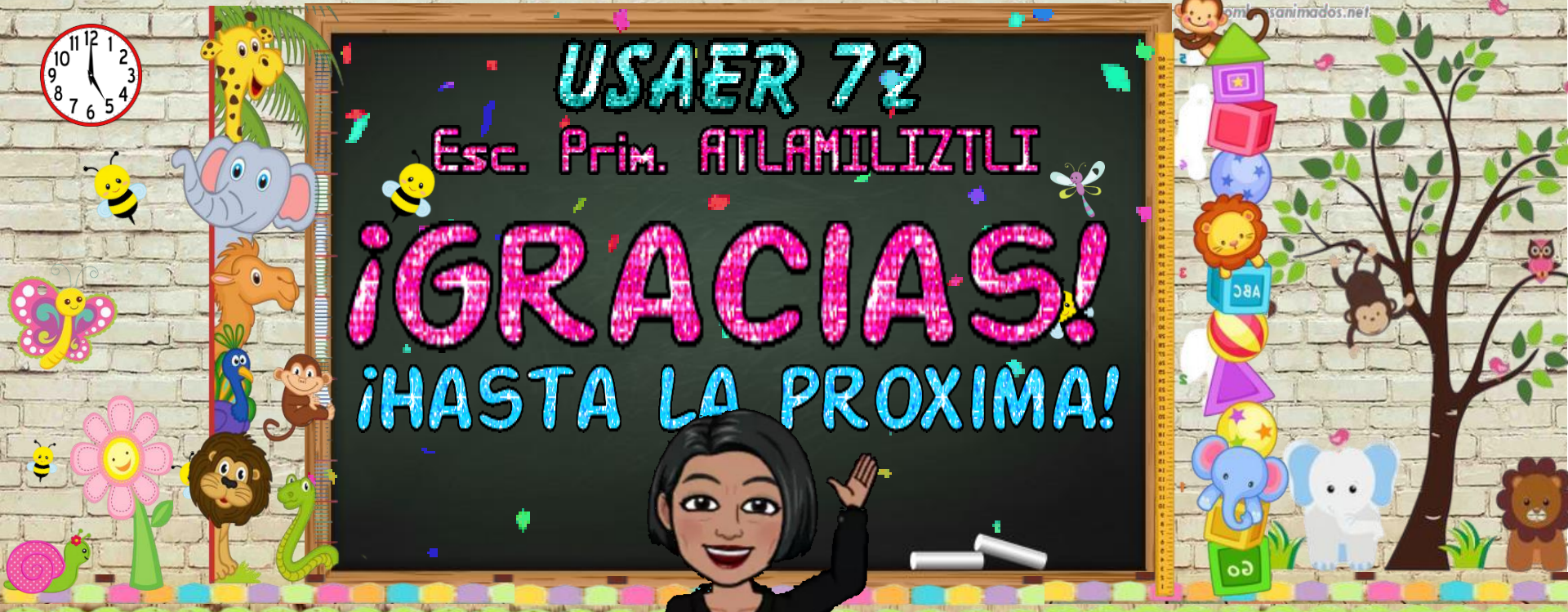
EDUCACION ESPECIAL



USAER 72
Esc. Prim. ATLAMILIZTLI
¡GRACIAS!
¡HASTA LA PROXIMA!



Mtra. Magda Mier
Pedagoga



animados.net

Quédate en casa

