

Secretaría de Educación del
Gobierno del Estado

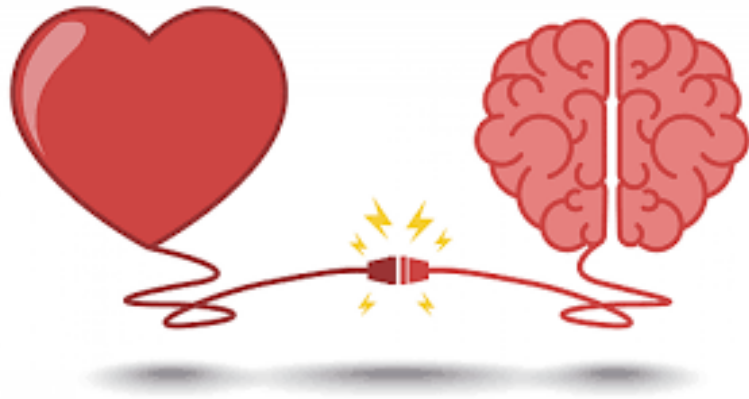
Sistema Educativo Estatal Regular

Departamento de Educación
Especial

Estrategias para
trabajar habilidades
socioemocionales.



¿Qué son las habilidades socioemocionales?



Son el conjunto de conductas, actividades y rasgos de personalidad que ayudan a los individuos a entender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables.

Estrategias socioemocionales



Las estrategias socioemocionales que se plantean tienen el objetivo de apoyar a padres de familia y a niños a identificar las emociones con las que reaccionan habitualmente y a brindar posibilidades más amplias de expresión de sus emociones y resolución de conflictos, van dirigidas a trabajarlas en un contexto familiar con la finalidad de favorecer el desarrollo de un ambiente positivo en este ámbito.

Estrategias

Expresión de emociones

Se sugiere escoger un horario determinado en el que la familia esté reunida y realizar la siguiente actividad. Colocar dentro de un frasco papelitos con distintas emociones que den lugar a un estado emocional positivo, tales como: alegría, entusiasmo, compartir, amor, felicidad; tomar una y realizar una acción correspondiente a esa emoción, por ejemplo, si ha salido la emoción felicidad, puedes dar un abrazo a algún miembro de la familia, comentar en familia como se sintieron al realizar la actividad.





Empatía

Al finalizar el día tomarse unos minutos para observarse en familia a los ojos, un miembro de la familia tratará de identificar como se sienten los demás y cuales pueden ser los motivos por los que tienen esas emociones, después los demás integrantes mencionaran si ha acertado o no, comentaran la actividad en familia.



Sentido de pertenencia

Comenzaremos contando esta historia: En la caja de colores, cada lápiz siente que él es el color más bonito y más importante de todos y desprecia a los demás colores, también cada uno de nosotros tenemos nuestro color favorito y pensamos que es el mejor, incluso decimos de algún otro color que no nos gusta. Pero veamos a continuación que pasa cuando coloreamos un dibujo...



Cada miembro de la familia colorea un dibujo con su color favorito, pero sólo utiliza ese color.

Después colorean en otra hoja, pero utilizando los colores que quiera y necesite para darle a cada elemento el color más adecuado.

Cuando estén terminados los dos dibujos, veremos la diferencia que hay entre ellos, apreciaremos la riqueza que adquiere el dibujo cuando están todos los colores presentes, la importancia que tiene cada color, la personalidad de cada uno, su intensidad, su necesidad para diferenciar los distintos elementos y cómo cambia el dibujo.

Ahora vamos a pensar en nuestra familia y cada quien va a decirle a los demás por qué son importantes y especiales, también escucharemos lo que los demás piensan sobre nosotros.





Convertir las críticas en comentarios constructivos.

Una de las respuestas comunes que suelen llevarse a cabo en el ámbito familiar está relacionada con las críticas y el peligro de tomarlas de forma personal. En su lugar, debemos enseñar a los niños a responder a dos preguntas: ¿qué puedo aprender de esta opinión alternativa?; ¿cómo puedo usar estos comentarios para ayudarme a mejorar? Es importante recordar que la mayoría de las ofrecen la oportunidad de crecimiento.



Regulación de emociones

Cada miembro de la familia comentará dos emociones que haya tenido en dos situaciones diferentes, mencionara de que forma la expresó, al escuchar a los demás integrantes observarán que cada quien tiene formas diferentes de expresar las emociones, se explicará en familia la importancia que tiene la manera en que estas se expresan, al mismo tiempo que se analizaran las formas diferentes que cada uno puede implementar en la expresión de emociones.



Conciencia emocional y expresión de emociones

Observar una película en familia, después identificar las reacciones emocionales de los personajes y las consecuencias que estas tienen, comentar en familia como resolvería cada uno una situación similar y que consecuencias habría de reaccionar con determinada emoción.

El monstruo de colores

A la hora de dormir los padres escucharán con el alumno el cuento de el monstruo de colores:

https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOKND8g

Cada mañana al iniciar el día se le cuestionará al alumno como se siente el día de hoy, de acuerdo a la emoción que exprese se le invitará a que utilice una prenda del color correspondiente a la emoción según lo visto en el cuento

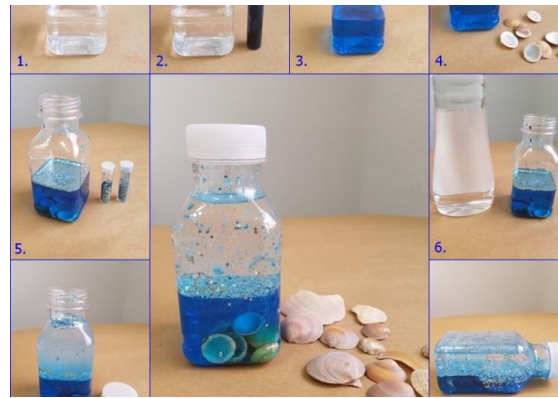


La caja feliz



Se le pedirá al alumno que dentro de una caja de cartón puede ser reciclada coloque varios objetos que sean de valor especial para él o que lo hagan sentir muy feliz, la caja se colocará a un costado de su cama; se le explicara al alumno que cuando se sienta triste recurra a la caja y escoja alguno de los objetos que en ella se encuentran y se lo muestre a sus padres y comparta por que ese objeto tiene un valor significativo para él.

Botella de calma



En trabajo colaborativo padres y alumno realizaran una botella de la calma.

Dentro de una botella de plástico reciclada se colocará un poco de agua con brillantina o colorante, se pueden hacer algunas cuentas de colores de manera opcional. Se le explicará al alumno que cuando se sienta enojado o frustrado tome la botella y la agite, para ver el movimiento de los brillos en el agua



Compartiendo historias

En algún momento libre se reunirá la familia en algún espacio de la casa y jugaran el juego de papa caliente, cuando se diga la frase se quemó la persona que se haya quedado con la pelota compartirá alguna anécdota que hayan vivido en familia y expresará lo que le agrado o desagrado de esa experiencia.



“Conociéndome en partes”

Para ayudar al bienestar personal.

Material: fotos o recortes de revista, cartulina o cartón , pegamento

INSTRUCCIONES: Responde a preguntas con imágenes.

- ❑ ¿Cómo soy físicamente?
- ❑ ¿Qué me hace reír?
- ❑ ¿Cómo me siento cuando estoy contento?
- ❑ ¿Cómo me siento cuando estoy triste?
- ❑ ¿Qué personas son importantes para mí?
- ❑ ¿Cómo era antes?
- ❑ ¿Cómo soy ahora?
- ❑ ¿Cuál es mi superhéroe favorito?
- ❑ ¿A quién admiro?
- ❑ ¿Qué me gusta comer?
- ❑ ¿Qué deporte me gusta hacer?
- ❑ ¿Con quién me gusta estar?
- ❑ ¿Cuál es mi rincón favorito de mi casa?
- ❑ ¿Qué gestos hago?
- ❑ ¿Cuál es mi color favorito?
- ❑ ¿Cómo creo que me ven los demás?
- ❑ ¿Qué me gusta hacer?
- ❑ ¿Cuál es mi fruta favorita?
- ❑ ¿Qué verdura no me gusta?
- ❑ ¿Quiénes son mis mejores amigos?
- ❑ ¿Qué me preocupa?
- ❑ ¿Qué me divierte? ¿cuál es mi animal favorito?
- ❑ ¿Cómo me veo cuándo me enojo?
- ❑ ¿A dónde me gustaría ir cuando podamos salir?
- ❑ ¿Qué lugares me gustaría conocer?

Colocar el mural para compartir





Mi frasco de alegría

- ▶ Lo que me gusta comer
- ▶ Que me gusta jugar...
- ▶ Qué deporte me gusta practicar.
- ▶ Que cuento me gusta oír
- ▶ De quien me gusta disfrazarme
- ▶ Como me gustaría pintarme la carita
- ▶ De quien me gusta un abrazo
- ▶ Ver un cielo estrellado
- ▶ Mi logro (dibujo)
- ▶ Mi familia
- ▶ Mis amigos
- ▶ Comer mi golosina favorita



Vocabulario de emociones

Se invita al niño a escoger varias imágenes o fotos que nos expresen una emoción la cual los niños ayudaran a identificarla.

Después se hará la clasificación y pegaran en hojas.

Al final se juntan (grapa, cinta, clip, coser) y se muestra a la familia para compartir porque se seleccionaron las imágenes y la inferencia que se puede generar de esto.

Se aprovecha la oportunidad para rescatar: ¿cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo?, ¿Qué es lo que produce esa emoción? ¿Qué nos hace pensar? ¿Qué podemos hacer cuando la sintamos?

Se puede iniciar con las básicas: alegría, ira, asco, miedo, tristeza y sorpresa.

Paul Ekman (1972)



Material:

Fotos, recortes de revista de personas expresando una emoción, hojas para armar un pequeño libro, pegamento



Emociocuentos

Material.: cuentos de emociones.
(audios)

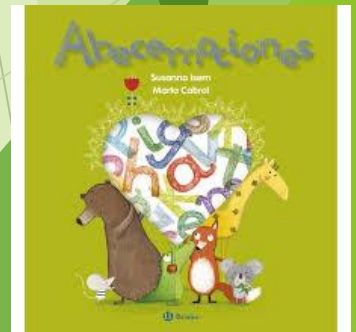
Instrucciones: Se le cuenta el cuento al pequeño y se le invita al final a compartir a través del diálogo.

<https://www.zona33preescolar.com/cuentos-en-video/>

Beneficios: incremento de vocabulario emocional, reconocer e identificar emociones, comprender experiencias, empatizar, estrategias de resolución de conflictos, dialogo

Indagaciones que ayudan al pequeñ@ a dialogar sobre emociones

- ▶ ¿Qué crees que siente el personaje?
- ▶ ¿Por qué , qué te hace saber eso?
- ▶ Y si estuviera sintiendo x como lo podrías saber?
- ▶ ¿Cómo crees que podría actuar?
- ▶ ¿Qué harías tu en su lugar?
- ▶ ¿Tú has sentido algo igual o parecido?

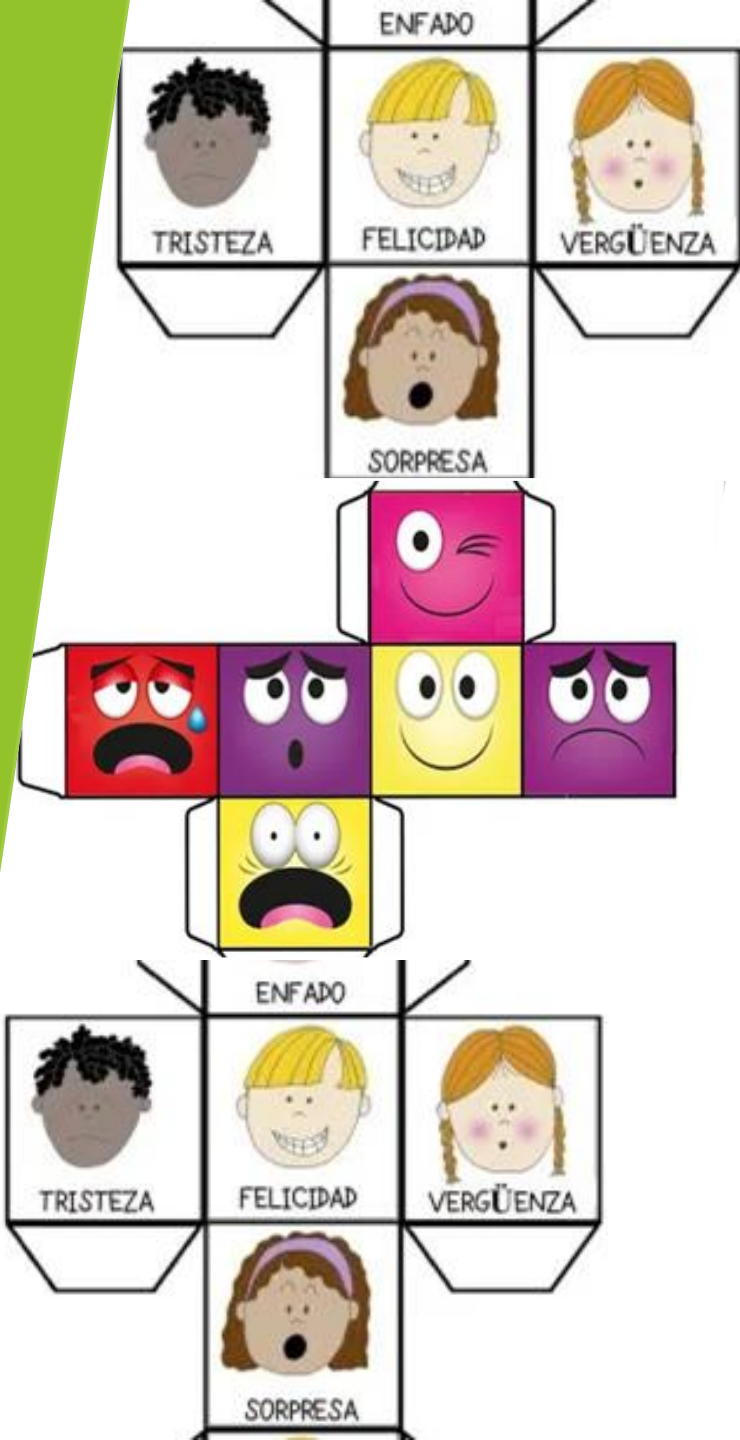


Empatiexpresión

- ▶ Material: hoja de revista, hoja de un cuento, lámina o tapa de cereal...
- Jugar a fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones.

Se pide al niño observar atentamente las imágenes y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de estas





Dadomoción

- Material: imágenes o dibujos de emociones, dados

Se construye un dado en el que cada lado tenga una emoción distinta.

Se invita a tirar el dado y primero nominar la emoción que salió, después se le solicita a los que están jugando que expresen con su rostro la imagen.

en familia ir construyendo una historia en colaborativo donde se respete como centro la emoción que salió la cual puede ir cambiando cuando se lance el dado otra vez por otro participante.

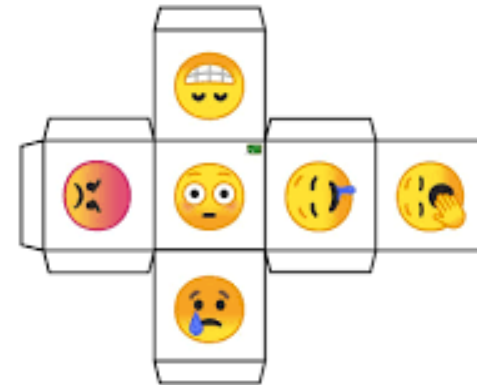
Se puede también tirar el dado y solo solicitar se comparta cuando y porque se han sentido así.

Juguetiemoción

- Material: juguetes, peluches, frutas, objeto, dos dados de emociones y de lugares (los cuales se pueden hacer de papel o solo pegar imágenes a unos que tengamos por ahí)

El pequeño escoge sus personajes y tira los dos dados.

Después le ayudamos a inventar y representar una historia donde aparezcan sus personajes, la emoción y el lugar que le ha salido en el dado



Siente súper

- Material: figuras de superhéroe (si tiene), sino cualquier juguete, dado emociones o tablero de emociones

Escoger un súper o juguete tirar el dado y comenzar a crear.

Inventar historias donde estos personajes sientan emociones diferentes





Espejo, Fotos y emociones

- Material: espejo , celular (si se tiene) u hojas y lápiz.

Mami le enseña a su pequeñ@ como se representa por emoción en el espejo y se le invita a que él realice su propia interpretación.

Después se hacen caras de emociones los dos juntos y se toman foto o se dibujan platicando al final si les gusto y cual cara se acerca más a lo que puede ser expresado por esa emoción.

Memoriemociones de semejanza/diferencia

- ▶ Material: imágenes de emociones (revistas, dibujos. Fotos).

Jugar a voltear las imágenes y encontrar pares, donde se vale el apareamiento que salga siempre y cuando la persona que lo saque diga porque se parecen o en que cambian.





Collagemoción

- Material: Recortes de imágenes diversas que reflejen alguna emoción, superficie para pegarlas, pegamento.

Jugar a pegar sobre la superficie toda imagen que nos represente una emoción en orden indistinto para después comentar entre todos lo que cada imagen representa para nosotros.

Collage del futuro



Material: revistas, tijeras, pegamento.



Entre todos hacer un collage de cómo se imaginan en un futuro.



¿cómo son?



¿en qué trabajan?



¿cómo es su casa?



Tienen mascota, familia, pasatiempo... ¿cómo son?

De la peli a la realidad

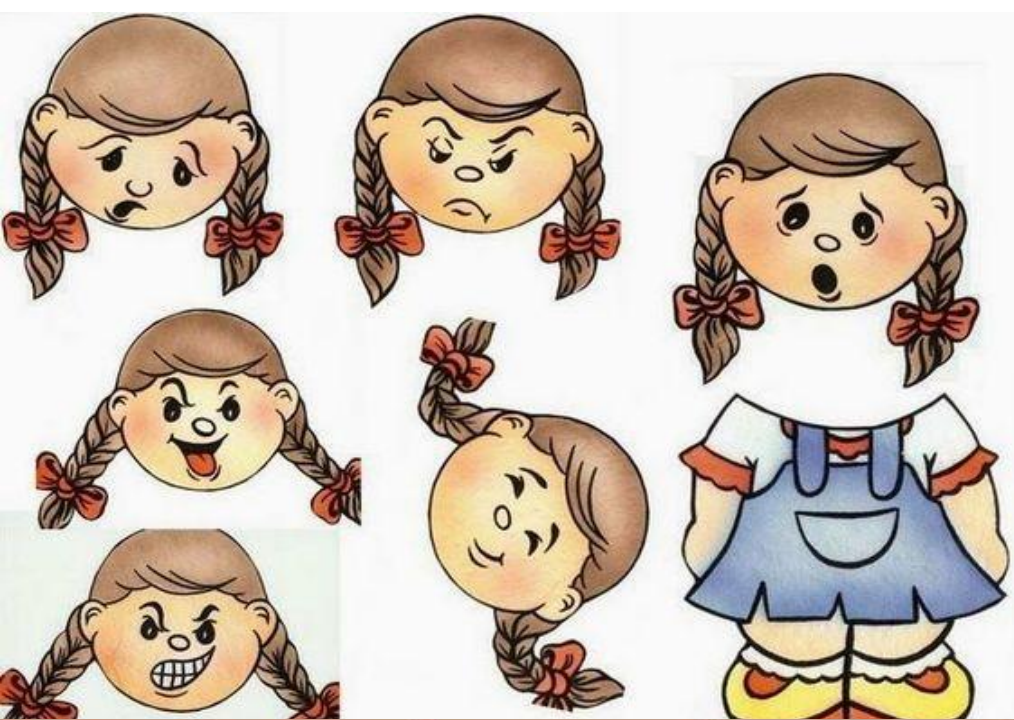
- Material. Película intensamente de Disney, recortes de revistas, pegamento.

Ver la película, platicar sobre lo que ahí ocurre, quienes salían, que hacían en la mente de las personas, y como se manifestaban en las acciones que realizaban.

Invitar a jugar a encontrar esas emociones (desagrado, furia, alegría, tristeza, temor) en las expresiones de las imágenes y comentar sobre esto.

Pueden ser juntas o por separado

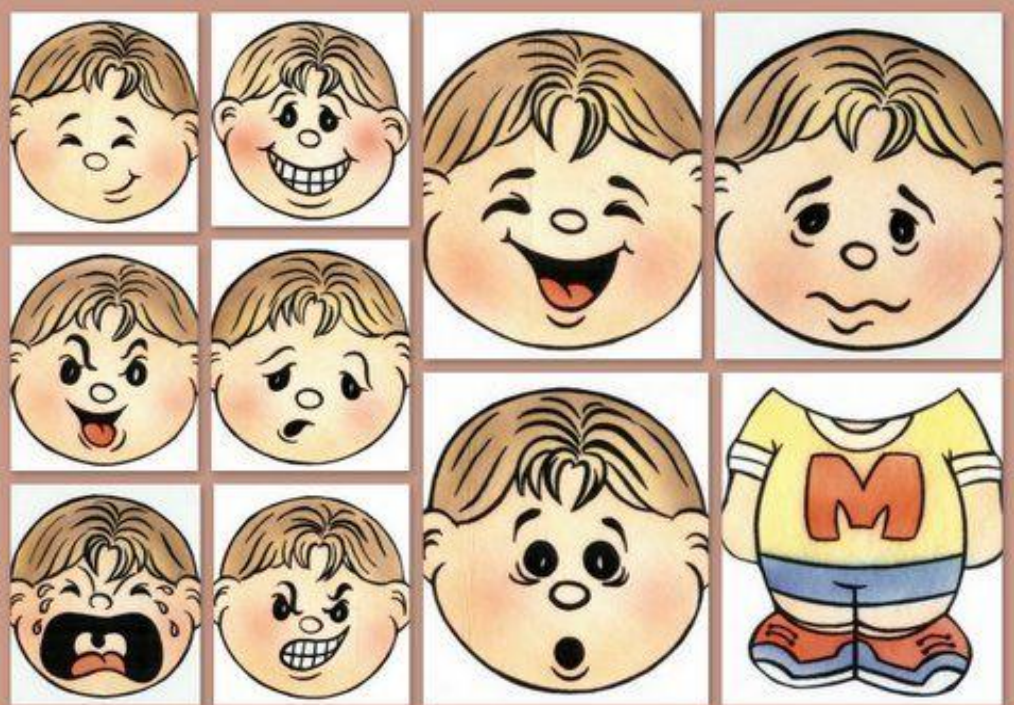




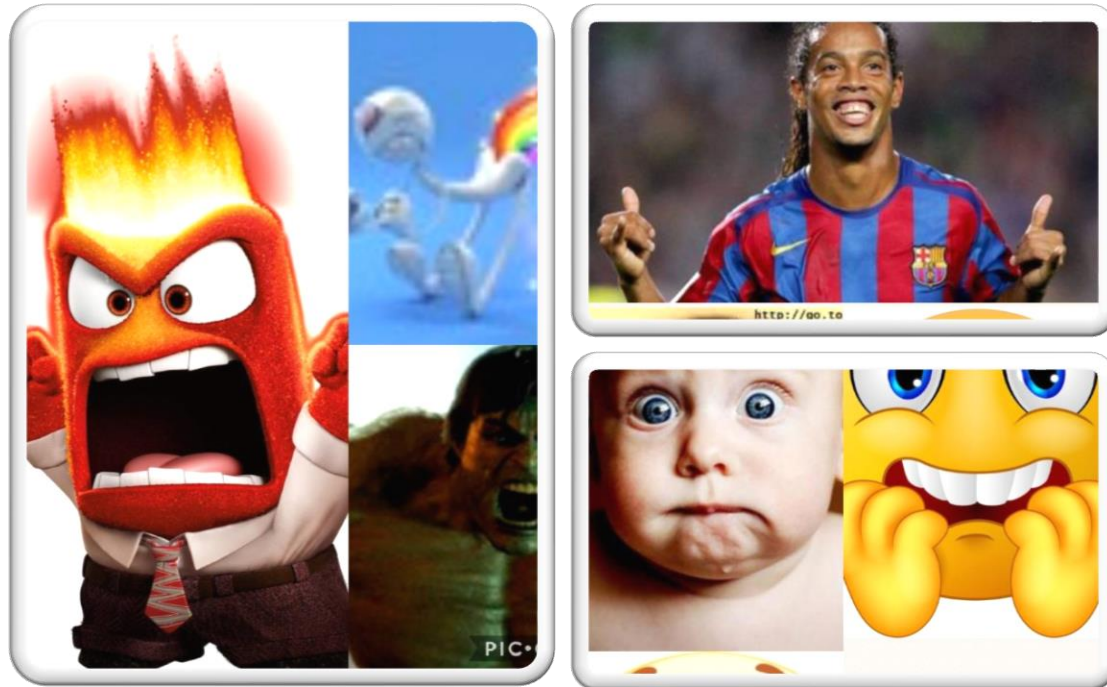
Armando emociones

- ▶ Material: hojas con el material impreso y recortado

Se invita a los niños a jugar cambiando la cara de los personajes y a compartir cuando es que se piensa que podría tener esa expresión (lugar, situación)



Emociones on line



- Material: Dispositivo Electrónico.

La mamá y/o papá dirá alguna emoción y el tendrá que buscar por voz.

Después de que le salgan las imágenes tendrá que elegir la que le mostrará a mamá y que representa la emoción que ella dijo.

La mamá y/o papá le ayudará a argumentar la respuesta invitándolo a que comente por que piensa que esa es la manifestación de la emoción

Pinturaemoción

(escucha/siente/disfruta y crea)

- Material: música, pintura (acuarela, crayolas, colores) , superficie para pintar,

Jugar a escuchar diferentes ritmos de música e ir creando con pintura en una superficie que lo permita lo que se vaya sintiendo en ese momento.

Al final apoya a interpretar la creación.

TAMBIEN PUEDE CAMBIARSE EL PINTAR POR BAILAR



Adivinagestoemoción los gestos de las emociones

- Material: tarjetas con imágenes de emociones

Jugar a escoger una tarjeta y representar la emoción a través de gestos y movimientos (mímica) donde se valen los sonidos pero no palabras

Se puede o no tener límite de tiempo para adivinar.

CUANDO EL PEQUEÑO NO SEPA COMO REPRESENTAR LA EMOCIÓN SE LE PUEDE APOYAR PIDIENDOLE QUE LA EXPLIQUE, DE UN EJEMPLO O NOS CUENTE UNA SITUACIÓN DONDE ÉL MISMO LA EXPERIMENTA.



Algunos link consultados

- ▶ <https://faros.hsjdbscn.org/es/articulo/como-ayudar-nuestros-hijos-su-educacion-psicologica-emocional>
- ▶ <https://www.zona33preescolar.com/cuentos-en-video/>
- ▶ <https://entreactividadesinfantiles.com/2016/07/25/libros-chulos-lola-se-va-a-africa/>
- ▶ <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/07/DOCUMENTO-2-domino-de-los-sentimientos.pdf>
- ▶ <https://podermama.com/100-ideas-faciles-para-jugar-con-los-ninos-dentro-de-casa/>