

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Núcleo temático: Educación **emocional** en el contexto de la cuarentena.

### Objetivos de aprendizaje:

Objetivo: fortalecer el desarrollo emocional de nuestra comunidad educativa: directivos, docentes, padres de familia y estudiantes, durante esta cuarentena.

*«La educación no es algo que los padres hagan a los hijos, sino que es lo que padres e hijos hacen conjuntamente»*

(Rich Harris, 2002)

**Te invitamos a ti y a tu grupo familiar a realizar las siguientes actividades, que les ayudaran a identificar y manejar sus emociones en este tiempo de cuarentena:**

#### **"Abordando la Crisis"**

##### **1. "Respira y Calma".**

En momentos difíciles, ante la incertidumbre, muchas emociones pueden visitarnos, sobre todo aquellas relacionadas con el miedo y la angustia. Para conseguir estados de calma, los invitamos a identificar y regular sus emociones a través de la respiración.

Durante el día muchas emociones pueden visitarnos, por esto es importante reconocerlas y aprender a regularlas. Por esto te invitamos a realizar unos ejercicios de respiración que nos ayudaran a regularlas.

- Posición de meditación y Respiración cuadrada: Busquen un lugar tranquilo, pongan música relajante y tomen asiento en el suelo en posición de meditación (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgar unidos). Posteriormente inhalas, sostienes el aire por 5 segundos y exhalas, esto lo repites de 6 a 8 veces, para obtener la calma. Finalmente respiras normal, con las manos unidas a la altura del pecho y ojos cerrados, para identificar la emoción que ha estado más presente en nosotros.

## 2. La reflexión:

Se reflexiona en torno a la siguiente pregunta:

- ¿Cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo?
- ¿Por qué?
- ¿De qué manera podemos apoyarnos como familia para sobrellevar las crisis?
- Comparte sobre cómo te sientes manejando esa emoción, apóyate con alguien de confianza, con un miembro de tu familia o por video llamada con alguien que te pueda escuchar con amor.
- Busca realizar una actividad, sea un ejercicio, un dibujo, una receta, que te pueda relajar y te cause placer.

### 3. HISTORIAS QUE ACERCAN

**OBJETIVO:** Fortalecer el vínculo entre los integrantes de la familia a través de historias significativas.

Nuestro bienestar y motivación dependen en gran medida de establecer y mantener relaciones positivas con todos los integrantes de la familia. En momentos de crisis, te invitamos a invertir el tiempo en casa, aprovechándolo para conocer aún más a tus familiares, y con ello, estrechar los vínculos.

#### “CONOCE MI HISTORIA”

- Cada integrante de la familia escoge un objeto que tenga un gran valor emocional; puede ser una fotografía, un juguete, una carta. Etc.
- Una vez escogido, cada integrante muestra el objeto a sus familiares, y comparte su “historia”, declarando la razón por la cual ese objeto tiene un gran valor emocional.
- Luego de cada relato, se pueden realizar preguntas para profundizar y conocer más detalles de las historias compartidas.
- Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas:

¿Quién descubrió algo nuevo sobre algún integrante de la familia?

¿Quiénes han tenido alguna experiencia similar a la relatada por su familiar?

¿Qué beneficios tiene conocer más a los integrantes de la familia?

## ETAPA EVALUATIVA:

- a. **CONÓZCANSE:** Realiza actividades con tu familia, que les permita conocerse, con cuestionarios de preguntas como ¿cuáles son sus colores favoritos, sus comidas, sus deportes, sus sueños?
- b. **DISFRÚTENSE:** jueguen, bailen, hagan algún deporte junto, toda la familia, tómense una foto familiar divertida.
- c. **VALÓRENSE:** Hazle una carta o dile a los miembros de familia, lo importante que es para ti.
- d. **PERDÓNENSE:** Trata de superar cualquier conflicto o dificultad familiar, perdónale y pide perdón.
- e.
- f. **OREN:** Hagan oración en familia es el más fuerte lazo de unión y la palabra de Dios dice" donde hay dos o más orando en mi nombre, allí estaré"

**SON MOMENTOS DE UNIÓN FAMILIAR.**

## Emociones para la Vida

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Núcleo temático: Educación **emocional** en el contexto de la cuarentena.

Desempeño:

- Desarrollar actitudes positivas frente a diversas situaciones emocionales.
- Expresar sus emociones siendo receptivo a los sentimientos de los demás, propiciando oportunidades para que otros expresen sentimientos (alegría, tristeza, amor, miedo, enfado, entre otros) para el bienestar emocional personal y para su relaciones con los demás.

**Objetivos de aprendizaje:**

Identifico mis **emociones** y aprendo a manejarlas para mantener una armonía conmigo mismo y los demás.

*«La educación no es algo que los padres hagan a los hijos, sino que es lo que padres e hijos hacen conjuntamente»*

(Rich Harris, 2002)

## GUÍAS DE TRABAJO EN CASA

Te invitamos a ti y a tu grupo familiar a realizar las siguientes actividades, que les ayudaran a identificar y manejar sus emociones en este tiempo de cuarentena:

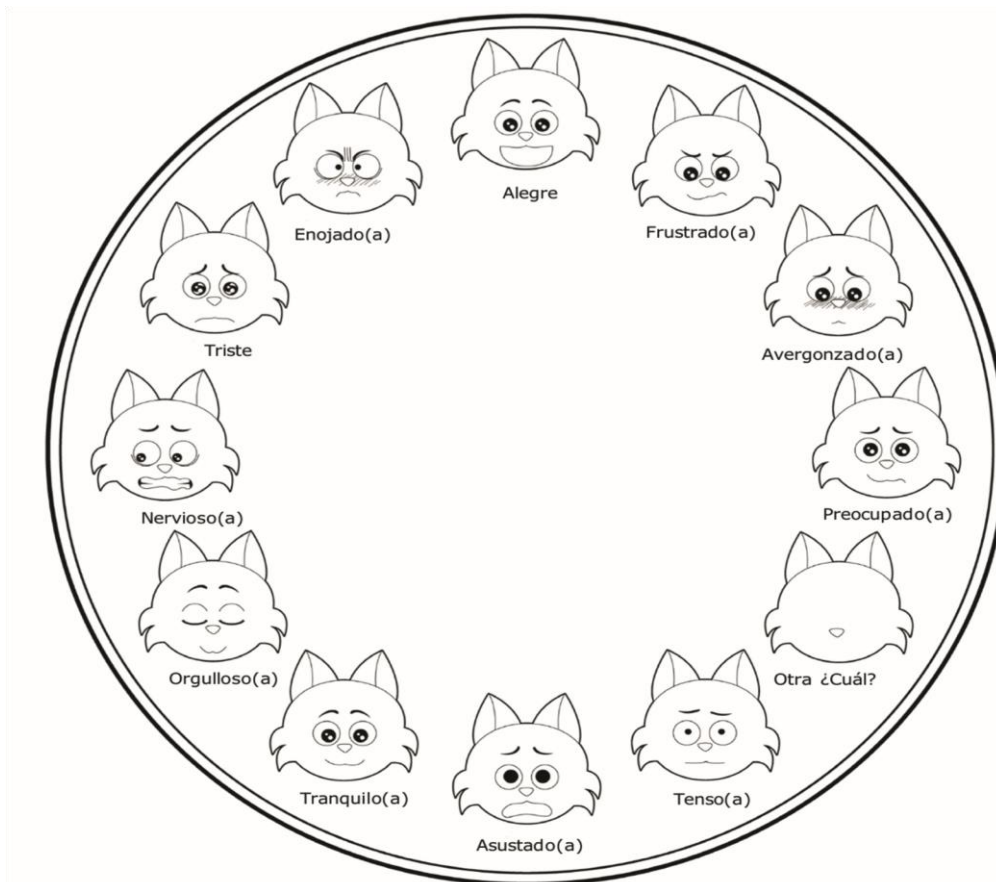
Actividad 1.

### RELOJ DE EMOCIONES

Distingo dos emociones que siento a la vez.

Recorta las partes como se te indica y arma el reloj o también lo puedes dibujar y hacer caritas como estas





Corta por las líneas punteadas. Después, corta cada una de las agujas del reloj.



Aguja de la hora



O puntero

Aguja de los minutos



o minuterero

Para que tu reloj y las agujas sean firmes puedes pegarlas en un trozo de cartón o de cartulina, luego usa un chinche o trocito de alambre para sostener las agujas en el centro del reloj y que pueda girar, diviértete jugando con tu familia. Puedes construir la forma de jugar y las reglas (una idea podría ser que el jugador que gire las manecillas del reloj debe hacer con su rostro lo que le indique el puntero)

## Actividad 2

- Con todos los integrantes de la familia van a participar en la dinámica "Pasa la pelota", en donde tendrán que mencionar algunas características positivas de sus niños(as) a través de la frase: "mi niño(a) es \_\_\_\_\_ (rasgos de la personalidad del que le cae la pelota)".

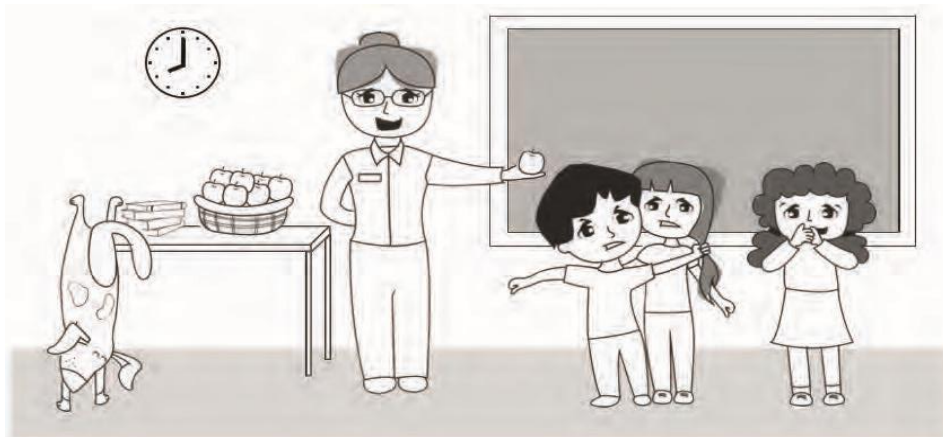
Quien inicia el juego tiene la pelota y dice Por ejemplo: "mi niño(a)es juguetón y travieso". Luego lance la pelota a un participante, quien tendrá que mencionar alguna característica de su niño(a) y así sucesivamente hasta que todos(as) hayan tenido su turno.

- Conversa con tu familia sobre formas para fortalecer el desarrollo emocional.

## Dibujosparapensar

### Lafila

1. Observa el dibujo con atención.
2. lee el siguiente texto





Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y quiere quitarle el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, está riéndose. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros". Pero, en realidad, Myriam está riéndose porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

**Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:**

¿Qué piensa Luis?

---

---

---

¿Qué piensa Sandra?

---

---

---

¿Qué piensa Myriam?

---

---

---

## Actividad 3

### Historias desafortunadas

## ¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: "si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Katty se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Paola estaba cerca. Katty le preguntó a Paola de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Paola se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Paola; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió donde su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Paola porque a ella no le gustaban esos animales.



## *Conoce la historia de Paola para que puedas comprenderla*

“Yo soy Paola y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos; ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Pepe y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Pepe me despertaba con sus sonidos “miau miau miau”. Mi papá lo dejaba entrar en mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Pepe no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Pepe por ningún lado. Lo busqué debajo de la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Pepe no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Pepe había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Pepe y lloro porque mi querida mascota me hace mucha falta. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Pepe estaba

esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Lo voy a extrañar siempre. A veces, sueño que viene a despertarme con sus

maullidos y rasguños; pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos; ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Pepe, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.

De acuerdo a lo que percibes con la lectura, escríbele una carta a Paola:

A rectangular box with horizontal lines, intended for writing a letter to Paola.





## Evaluación de las actividades

¿Qué aprendí realizando estas actividades?

---

---

¿Que emociones sentí al realizar las actividades?

---

---

¿Qué podría mejorar en mí y en mi grupo familiar?

---

---

