



Ejemplo de estrategia didáctica

|  |
| --- |
| **Situación didáctica****“Expresando tus emociones”** |
| **PROPÓSITO** | Que los alumnos, padres de familia y colectivo docente conozcan las emociones y los efectos que estas tienen sobre su comportamiento. |
| **ASPECTO DE RESILIENCIA QUE SE FAVORECE** | Desarrollar conductas positivas, intercambiar experiencias con la familia, valorar logros y cualidades, superar el estrés.  |
| **ACTIVIDADES** | **RECURSOS Y MATERIALES** |
| **INICIO:**Mediante la aplicación WhatsApp o la plataforma de Youtube se compartirá un video impartido por un especialista en el tema “LAS EMOCIONES”.**DESARROLLO:**Se dará lectura al cuento “El monstro de colores” mediante un video que será compartido de la misma manera.En compañía de los padres de familia, o en su caso el colectivo docente con algún familiar elaboraran unos “vasos” con los tubos de papel, serán pintados de acuerdo a los colores que se observaron en el cuento.Elabora en conjunto con tu familia 1 dibujo de una situación para cada emoción (pueden ser situaciones que a las que te hayas enfrentado durante esta pandemia)Reflexionen las situaciones de los demás y adivinen a cual color le corresponde la situación.**CIERRE:**Pon en práctica la emoción de la calma y en compañía con tu familia realiza Yoga o Meditación.Al finalizar cuestionarle al alumno:* ¿Qué te gusto de las actividades?
* ¿Qué no te gusto?
* ¿Qué aprendiste sobre las emociones?
* ¿Cuál es tu emoción favorita
 | * WhatsApp/Youtube
* Videos
* Cuento “El monstro de colores”
* Tubo del papel de baño
* Pintura
* Lápiz y Crayolas
* Música
* Hojas
* Tapete o sabana
 |
| **Recomendaciones para las familias**  |
| Una forma en que los padres pueden apoyar a sus hijas e/o hijos es reconocer sus emociones y que las puedan expresar de forma adecuada sin exagerar ni negarlas. Solicíteles dedicar unos 15 o 20 minutos al día a jugar con ellos, para que puedan explorar, a través de situaciones de juego, lo que pueden estar sintiendo alguno de los personajes. Por ejemplo: ante una pelea entre el superhéroe y su rival, qué puede sentir el superhéroe si va perdiendo la batalla, qué sienten cuando en una jugada logran meter un gol al equipo contrincante, qué sienten cuando su mascota se enferma y la tienen que llevar al veterinario.Establecer una rutina diaria y seguirla. El respeto a la rutina es un sentimiento reconfortante para los niños, ellos necesitan saber que están cumpliendo y haciendo bien sus tareas.* Platicar en familia
* Comer en familia
* Plantear metas
* Escribir un diario de emociones
* Meditar al menos 1 vez a la semana (Enviar videos).
* Jugar y reír constantemente (Contar chistes).
* Leer algo que te guste y agrade al menos 20 min diarios.
* Tomar un descanso.
 |





**Guiso familiar… ¡Listo y fuerte para continuar!**

**Propósito**

* Que los miembros de la familia expresen sus miedos y puedan liberarse de ellos, y tomen conciencia de sus fortalezas para mejorar la convivencia familiar.

**Materiales**

* Dos tarjetas de diferentes colores y un lápiz o marcador a cada miembro de la familia.
* Una olla o utensilio semejante que haga referencia al acto de cocinar.

**Aspectos de la resiliencia que favorece**

* El juego simbólico en un entorno seguro: el hogar, puede ser utilizado como medio de expresión para proyectar sentimientos bloqueados y expresar lo que se está experimentando.
* Esta actividad permitirá a los miembros de la familia reconocer lo que están sintiendo en relación con sus miedos y expresarlos de una forma lúdica: la “olla” representa la convivencia familiar; los “ingredientes” simbolizan los aspectos que cada integrante de la familia valoran de sí mismos y el “carbón o leña” todo aquello que daña el bienestar de la familia y que es necesario reconocer, manejar y mejorar.

**Desarrollo**

* Imaginar que van a realizar un guiso para alimentar a la familia.
* Escribir en una tarjeta un “ingrediente” que represente una cualidad, conocimiento o emoción que puede ayudar a su familia a convivir mejor durante el aprendizaje a distancia.
* Escribir en otra tarjeta lo que les obstaculiza la convivencia, por ejemplo: ¿qué les da miedo?, ¿qué les preocupa? ya sean aspectos personales, de la escuela o de su entorno, de su familia. Esta tarjeta será el “carbón o leño” que se consumirá al cocinar el guiso.
* Colocar el “ingrediente” en el interior de la olla explicando la razón de su importancia y colocar “carbón o leño” debajo de la olla explicando también la razón por la que debe consumirse.
* Al terminar, se explica a toda la familia que sus miedos se fueron en el fuego, y se les pregunta si ahora se sienten un poco más ligeros. Respecto al guiso, como todos pusieron sus buenas cualidades dentro de la olla, ahora, lo compartirán entre todos, de modo, que cada miembro de la familia podrá tomar una tarjeta de su interior, no importa si le toca la suya o la de otro familiar, y que deberá conservar para “cocinar” otro guiso familiar cuando lo crean necesario.