

# JARDÍN DE NIÑOS NIÑOS HÉROES 10DJN0967M

## ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LO SOCIOEMOCIONAL

**Educadoras: Alma Lourdes Olmeda Chávez. 3°A**

**Carlota Patricia Cordero Rodríguez. 3°B**

ÁMBITO	ACCIONES	RESPONSABLE	RECURSOS	TIEMPO
Fomentar lazos afectivos y relaciones sociales, favoreciendo la resiliencia en todo.	*abrazo musical, jugando en familia. Similar al juego de las sillas, se propone que en familia pongan música de su agrado que se pueda bailar, es decir de géneros movidos, pasado un tiempo corto, pausen la música. Al parar la música cada miembro de la familia abrazará a otro integrante, continuar poniendo la pista musical y pausándola hasta que todos se hayan abrazado. Al terminar pueden darse un abrazo entre todos y expresar cuanto se aman, elogiando alguna virtud de cada quien.	Familia	Sillas Música Celular	Martes 2 de marzo de 2021.
Revisar las situaciones que actualmente me generan estrés	*respiración profunda: -sentarse o acostarse en una posición cómoda. -colocar la mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho. -Respirar hondo por la nariz y deja que el abdomen te empuje la mano. El pecho no debería moverse. -sostén aire por unos segundos. -exhala por la nariz lentamente. Siente como se hunde la mano sobre tu abdomen, utilízala para expulsar todo el aire. -realiza este ejercicio de respiración entre tres y diez veces.	Niños y padres de familia	Espacio donde puedas sentarte o acostarte cómodamente	Martes 9 de marzo de 2021.
Identificar que hay diferentes grados de frustración, los cuales dependen de qué tan relevante es la situación en nuestra vida.	*que tan fácil te frustras. -identifica y anota cinco situaciones en las que se te haya sentido frustrado. -ordena las situaciones, 1 donde menos toleraste y 5 donde más toleraste -reflexiona: ¿cómo reaccioné a cada una de estas situaciones? ¿Que pude hacer diferente? - revisa y realiza los consejos: =detente =relájate =identifica la fuente de tu frustración	Niños Familia	Cuaderno Lápiz	Martes 16 de marzo de 2021.

	<p>=determina si está en tus manos o no.          = intenta resolverlo, para que no te afecte.</p>			
-Favorecer la gestión de emociones en los integrantes de la comunidad escolar.	<p>*Elaborar un cuento o video que trate de las emociones para enviar a los niños y padres. Moustro de colores</p>	Familia Niños	Video Celular	Martes 22 de marzo de 2021.
	<p>*Emocionanzas.          -en tu cara se dibuja una sonrisa y tus ojos empiezan a brillar, la sientes cuando algo bonito ocurre, y lo quieres celebrar. ALEGRÍA           -Mi cara se pone roja, mis ojos se empiezan agrandar, cuando la siento me pongo a golpear cosas y mi cuerpo tenso está. ENOJO</p>			Martes 13 de abril de 2021
Fomentar lazos afectivos y autoestima entre los niños y los miembros de la familia, favoreciendo el desarrollo de emociones positivas en y entre ellos	<p>*utilizar la ruleta de las emociones para identificar los diferentes estados de ánimo en el que nos encontramos, manifestando porque nos sucede.          EXPLICAR BÁSICAMENTE QUE ES LA RESILIENCIA Y COMENTARLO POR MEDIO DE IMÁGENES Y ALGÚN CUENTO O VIDEO.</p>	Familia Niños	Ruleta de las emociones.	Martes 20 de abril de 2021
Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante Expresiones - faciales.	<p>Presente recortes de rostros de alguna revista o periódico, Así como de algunos personajes de historietas.          - Divida una cartulina en 4 partes y escriba en cada una de ellas el nombre de las siguientes emociones básicas: enojo, Miedo, alegría y tristeza.          - Pida al alumnado que coloque los recortes de acuerdo al tipo de emoción que consideren representa el rostro o los Personajes.          - Una vez que terminen, pregunte a las niñas y los niños lo siguiente:          a) ¿En qué momentos han sentido miedo?          b) ¿En qué parte de su cuerpo lo han sentido más?          c) ¿Qué hicieron cuando se sintieron temerosos?          En esta cuestión preguntar a los niños que es lo que más miedo les da??          - Solicite que de manera individual cada uno dibuje algo que le cause miedo.</p>	Familia niños	<p>Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren Diferentes emociones.</p> <p>Cartulina, plumones, pegamento y Hojas de papel bond.</p>	Martes 27 de abril de 2021.

<p>Favorecer la gestión de emociones en los integrantes de la comunidad escolar</p>	<p>*Emocionanzas. -tu cuerpo se hace chiquito, tus ojos comienzan a lagrimear, solo tienes ganas de estar solito, o alguien te venga abrazar. TRISTEZA -por las noches te hace temblar, si oyes un ruido el sueño te quitará y con la luz prendida querrás descansar. MIEDO</p> <p>Leer el cuento de "Yo siempre te querré" Elabora un dibujo.</p>			<p>Martes 4 de mayo de 2021</p>
<p>Propiciar que los niños, familia, docentes aprendan a calmarse</p>	<p>*El pulpo enojado: Invitar a los implicados cuando se sientan frustrados, agobiados o enojados a observar el video del pulpo enojado.</p>	<p>Niños, padres y docentes</p>	<p>Video Celular</p>	<p>Martes 11 de mayo de 2021</p>
	<p>*antes de iniciar las clases, hacer ejercicios de respiración, inhalen y exhale, es un ejercicio para liberar tensiones, relajarse y despertar la mente.</p>	<p>Niños Padres de familia</p>	<p>Espacio en casa</p>	<p>Martes 18 de mayo de 2021</p>
<p>Fomentar lazos afectivos y autoestima entre los niños y los miembros de la familia, favoreciendo el desarrollo de emociones positivas en y entre ellos</p>	<p>*dedicarse tiempo para estar en familia, así sea para ver juntos una película juntos, jugar o decir chistes, es importante y fortalece la unión, seguridad, emociones y amor. Leer el cuento de "La isla del abuelo" y "Mi abuela es una estrella" Comentar sobre los sucesos que han padecido.</p>	<p>Niños Padres de familia</p>	<p>Espacio en casa</p>	<p>Martes 25 de mayo de 2021</p>
<p>Reconozcan la importancia de decir Sí o No, atendiendo a sus necesidades y dependiendo de las circunstancias en la que se Encuentren.</p>	<p>Coloque en un lugar visible y al alcance de todo el alumnado Un cartel que diga "Sí" y otro que diga "No". -Comentar con los niños que la carita "Sí" está para apoyarnos al igual que la carita "No" y que las podemos utilizar Indistintamente, siempre y cuando respondan a lo que queremos hacer y deseamos de verdad, atendiendo a nuestra seguridad y bienestar personal. -Pídales a las niñas y a los niños que expliquen situaciones en que quieren usar la carita "Sí" y aquellas en las que quieren usar a la carita "No". -Mencionen aquellas situaciones en las que hayan utilizado las caritas para decirle "Si" o "No" a papá, mamá, familiares, hermanos o amigos, etc.</p>	<p>Niños Familia</p>	<p>Dos carteles, uno que diga "Sí" y otro que diga "No" (deberán tener un cordón para que se Puedan colgar).  Los carteles se colgarán en un lugar visible del salón y al alcance de las niñas y los niños.</p>	<p>Martes 1 de junio de 2021</p>

	<p>-Utilice el siguiente ejemplo: una niña del salón en determinado momento no quiere jugar contigo y dice "No". ¿Qué debemos hacer?</p> <p>-Podemos averiguar con respeto y calma el porqué de esta situación y aceptar la decisión.</p> <p>-Invite a los miembros de la familia pasen y respondan alguna pregunta en donde tengan que decidir sí escogen a la carita "Sí" o a la carita "No".</p> <p>-Algunos ejemplos Son: ¿Te comerías una cebolla cruda a mordidas? ¿Le pedirías a tus papás que te lleven si un compañero de tu salón te invita a su fiesta de cumpleaños? ¿Si alguna de tus tías o tíos te invita un helado de un sabor que no te gusta, te lo comes? ¿Aceptarías jugar con tu mejor amiga o amigo?</p> <p>-Es importante que los guíe tratando siempre que sus respuestas sean asertivas.</p> <p>Elaborar un cartel del cuento " El árbol de los recuerdos".</p>			
Fomentar lazos afectivos y autoestima entre los niños y los miembros de la familia, favoreciendo el desarrollo de emociones positivas en y entre ellos	<p>*platicar con los niños tanto como sea posible como parte de la vida diaria.</p> <p>*realizar sesiones orales de cuentos con su hijo, alternándose con él para compartir historias cotidianas o experiencias pasadas.</p> <p>Leer en familia el cuento de "La abuelita de arriba y la abuelita de abajo " y resaltar lo mas importante de la historia.</p>	Familia niños	cuentos	Martes 8 de junio de 2021
	<p>Comentar sobre lo que es la resiliencia y hacer un texto escrito. Haremos una sesión en la que, tumbados en el suelo, los alumnos explicarán en qué parte del cuerpo sienten cada emoción. Con los ojos cerrados, iremos diciendo: ¿dónde sentís la rabia?, ¿dónde sientes la tristeza, la alegría, el miedo? Los niños irán colocando sus manos en la parte del cuerpo donde notan la emoción y, a través de respiraciones profundas, intentarán sentirla intensamente.</p> <p>-Posteriormente, en un dibujo del cuerpo humano, ubicaremos las emociones en la parte del cuerpo</p>	Familia niños	Lugar cómodo dentro o fuera de casa	Martes 15 de junio de 2021

	<p>donde las hemos sentido, pintando esa parte del color que cada uno haya dado a sus emociones.</p> <p><b>*EMOCIONES EN MOVIMIENTO</b>  -A veces, las emociones pueden quedar pegadas a nuestro cuerpo y bloquearnos sin dejarnos avanzar.  -El movimiento es una herramienta excelente para ayudar a liberarlas.  -Iría bien que dedicáramos algunas sesiones a la expresión corporal.  Entre todos buscaremos músicas que encajen con cada emoción y que faciliten el movimiento.  -La familia se moverá al ritmo de la música, expresándose con todo su cuerpo, lo que sienten.</p>			
<p>Conozcan el concepto de empatía y su importancia para el cuidado de sí mismos y del otro.</p>	<p>-Solicitar algún miembro de la familia, que dibujen la silueta del cuerpo en el papel bond del niño y viceversa, cada uno le colocará a su silueta el nombre y le dirá a su pareja tres características de ella o él (que no sean físicas).  - Solicite que se coloquen en la silueta del otro, no en la propia, tratando de imitar su postura, de tal forma que traten de ajustarse a la silueta de su pareja  - Pregunte ¿Les gustó hacer una silueta? ¿Cómo se sintieron al no ocupar su silueta, sino la de su hermano? ¿Fue fácil estar al interior de otra persona? ¿Cómo lo hicieron?  - Indíqueles que poder imaginar y comprender cómo se siente o piensa otra persona, es lo que se conoce como empatía, la cual ayuda para poder brindar apoyo a las personas cuando lo necesitan.</p>	<p>Familia Niños</p>	<p>Papel bond Lápiz Colores Marcadores</p>	<p>Martes 28 de junio de 2021</p>
<p>Fomentar lazos afectivos y autoestima entre los niños y los miembros de la familia, favoreciendo el desarrollo de emociones positivas en y entre ellos</p>	<p>*regalar abrazo y decir te amo al despertar y dormir.   Elabora un dibujo del cuento de "Cómo es posible?"  Y comenten en familia.</p>	<p>Padres y niños</p>	<p>Abrazo</p>	<p>Permanente</p>
<p>Orientar a las familias sobre</p>	<p>*se sugiere que para el aprendizaje sea mejor, se cuente con un</p>	<p>Familia</p>	<p>Casa</p>	<p>Permanente</p>

<p>cómo favorecer ambientes socioemocionales propicios para el aprendizaje</p>	<p>espacio limpio y ordenado donde los niños realicen sus actividades propuestas.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>* evitar que haya distractores cuando estén haciendo las actividades con sus hijos, cuidando que no esté encendida la televisión, las mascotas cerca, si hay hermanos dividir el tiempo para cada uno, no importa la cantidad sino la calidad.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*Tengan al alcance todos los materiales de sus hijos.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*al momento de realizar las actividades permita que lo haga de acuerdo a sus posibilidades, no les resuelva la tarea. Motíelos con frases como te quedó muy bonito, eres muy inteligente y a que siga trabajando.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*mantenga la calma, si hay algo que se le dificulta, evite recurrir a regaños o amenazas.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*motive a su hijo a seguir aprendiendo en casa, si usted no muestra interés en las actividades, su hijo demostrará el mismo interés</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*elogie los avances que observa en su hijo.</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*ser empático con su hijo, dialogue contentamente con ellos</p>			<p>Permanente</p>
	<p>*si se siente frustrado, enojado, tómese un respiro, posponga la actividad y relájese</p>			<p>Permanente</p>
<p>*mantener comunicación constante con los maestros. Recuerden que son un equipo y ambos buscan un desarrollo integral</p>			<p>Permanente</p>	
				<p>Permanente</p>