ETRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES 7ª SESION

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO | ACTIVIDAD | RECURSOS Y MATERIALES | FECHA DE REALIZACION | ACCIONES DE SEGUIMIENTO |
| Favorecer la resiliencia, la empatía y la regulación de las emociones en los integrantes de la comunidad escolar | -La tortuguita (cuento)  -escuchar el cuento y realiza las indicaciones que se van dando  -responder las preguntas ¿Cómo se siente la tortuguita cuando esta dentro de su caparazón? ¿Qué puedes hacer cuando estés tú dentro de tu caparazón?  -dibuja los pasos para calmarte | -video cuento  -cuaderno  -colores | -lunes 31 de mayo | -fotografías  -Registro de los niñ@s en el cuaderno. |
| -Dejar salir todo  -pensar en algo que haya hecho sentir o te haga sentir muy enojado, lo que te irrita  -piensa que la almohada es aquello en lo que pensaste y dale golpes muy fuertes para dejar salir todo lo que sientes  -reflexionar con ayuda de las siguientes preguntas, ¿Cómo te sentiste? ¿te ayudo la técnica a sacar el enojo que sentías? ¿lo pondrías en practica cada vez que te molestes por alguna situación? | -cuaderno  -almohada o cojín grande | -lunes 7 de junio | -Fotografías  -Registro de las emociones |
|  | -Bote de la comunicación  -escribir en una tarjeta lo que te molesto el día de hoy de tu familia  -coloca las tarjetas en un bote  -al terminar el día sentarse en familia y compartir sus emociones y dialogar cómo pueden mejorar la convivencia | -bote  -fichas  -lápiz | -lunes 14 de junio | -fotografías  -registros de acciones para mejorar la convivencia |
|  | -Los sonidos a mi alrededor  -sentarse en un lugar tranquilo al aire libre  -cierra tus ojos y mantente en silencio  -permanece así por unos minutos y trata de descubrir los sonidos a tu alrededor  -registra en tu cuaderno mediante dibujos los sonidos que identificaste  -comentar cómo te sentiste al escuchar los sonidos, dibuja la emoción que te hizo sentir el estar relajado | -hojas  -colores  -lápices  -cuaderno | -lunes 21 de  Junio | -Fotografías  -registros gráficos  -registros de las emociones |