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 deJunio  | -Fotografías-registros gráficos-registros de las emociones  |