|  |  |
| --- | --- |
| ACCIÓN | CÓMO MEJORAR:  |
| **Técnicas relajación:**Esta actividad está dirigida a los niños y a las mamás, en ella se les explicará y se les mostrará por medio de imágenes o pequeños videos algunas estrategias de relajación por ejemplo las botellas de la calma, formas adecuadas para respirar, tranquilizarse, gestionar pensamientos y realizar pequeños ejercicios adaptando un espacio adecuado para llevar a cabo estas actividades. |  Se podría modificar enviando videos de el ejemplo a utilizar en cada situación especifica (niños detectados)  |
| **Corazón de sentimientos:**Cuestionar al niño sobre acciones o comportamientos que se presentan en su casa: en tu casa actúan mal, quién, por qué, cómo te sientes, gritan, etc., con cada pregunta el niño responde por medio de caritas tristes o felices, esta hoja al final tendrá forma de un corazón y se depositará en un recipiente. | Situaciones cotidianas que se vivan (detectadas) no en general. Contemplar actitud del infante durante la semana.Actividad de emergencia.  |
| **Cuentos de las emociones:**Se le cuestiona al alumno acerca de la historia para que identifique las emociones que se presentan, con el fin de que reflexionen los momentos que han experimentado ellos a largo de su día. Ejemplo, "¿qué crees que siente el personaje?", "¿por qué, ¿qué te lo indica?", "¿y si estuviera contento, ¿cómo lo sabrías?", "¿cómo crees que podría actuar?", "¿qué harías tú en su lugar?", "¿qué otras cosas podrían hacer?”, "¿cómo podría calmar su rabia o enfado?" | Videos donde los alumnos exprese y en posteriores situaciones usarlos para fortalecer actitudes en los niños y evocar sentimientos.Qué hicimos para superar esa situación (evocar).  |
| **Confesiones familiares (virtual):** compartir experiencias mediante, audios, videos o cuentos digitales. Las familias expresaran situaciones que les generaron emociones relevantes. Segunda etapa: la docente y de igual forma las familias ofrecerán estrategias de empatía. (se recolectan para crear fichero)Seguimiento mediante llamadas a las familias que les corresponde compartir.  | Casos específicos, expresión oral y temas relacionados al núcleo familia (actuales).  |
| **Emociones en familia:**En familia elijan varias fotografías o recortes de personas, paisajes o personajes que expresen una emoción. Cuando tengan las imágenes clasifíquenla entre todos para saber que emoción expresa (alegría, tristeza, enojo, frustración, llanto, asombro, etc.) cuando ya tengan clasificadas las imágenes péguenlas en una cartulina o papel bond, al momento de pegarlas hablen sobre la emoción que cada imagen genera, por ejemplo: ¿Cómo se siente esa emoción? ¿Cómo se manifiesta esa emoción? ¿Qué cosas nos produce esa emoción? ¿Qué pensamientos nos provoca? Etc.Esta actividad la pueden hacer diariamente, o cada tercer día en familia para que todos expresen sus emociones y hablen de ellas. | Más reflexión y expresión, menos representación gráfica.  |
| **Calendario:** Elaborar un calendario donde se registre como me siento día con día durante el mes y al finalizar compartirlo para ver que emociones fueron frecuentes observarse en varios calendarios de emociones | Asignar roles sobre recordatorios de la práctica del instrumento.  |
| **Videos de reflexión:**Se les mandará a los padres de familia y alumnos algunos videos de reflexión sobre la empatía, lo observarán y comentarán acerca de este. | Profundizar y motivar a la reflexión (más extensa).  |
| **Infografías:** Tema de la empatía; se mandará la información y los padres de familia lo leerán con sus hijos y comentarán acerca de éste. | Videos expresando opiniones. Profundizar.  |