**ESTRATEGIA DE EMOCIONES PARA QUINTO GRADO.**

**9. Diseñen, a partir de lo que saben sobre los retos que enfrentan sus alumnos, una estrategia que incorpore acciones para**:

a. Favorecer la gestión de emociones en los integrantes de la comunidad escolar

b. Fortalecer la empatía con los alumnos y sus familias, entre los estudiantes entre sí, entre los miembros del colectivo y de las familias hacia los docentes.

c. Orientar a las familias sobre cómo para favorecer ambientes socioemocionales propicios para el aprendizaje

En el diseño de su estrategia, consideren los recursos que tienen disponibles y que pueden ayudarles en esta tarea, por ejemplo:

* Los recursos elaborados por ustedes mismos.
* Los programas de televisión de Aprende en casa, del área de Educación Socioemocional.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre de la estrategia:** | | El diario de emociones | | |
| **Objetivo:** | Conocer tus propias emociones y saber el efecto que éstas tienen sobre tu comportamiento. | | | |
| **Actividades** | | | **Recursos** | **Programación Aprende en Casa (Educación Socioemocional)** |
| Toma una libreta y apunta el día.  30 minutos antes de acostarte realiza un balance de tu día.  Anota aquellas emociones que has surgido durante el día.  Registra cómo te has sentido y cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento.  Escribe si actuaste correctamente o como tenías que haber actuado ante esas emociones.  Recuerda que el autoconocimiento emocional es el comienzo de la correcta gestión de las emociones. Sin saber qué sentimos y cómo nos afectan no podremos regular nuestras emociones. | | | Cuaderno  Lápiz o lapicero. | Utilizar de acuerdo al grado, puedes consultar la programación en:  <https://materialeducativo.org/> |