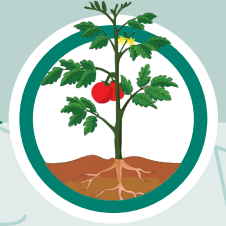


# Actividades de apoyo socioemocional

## Unidad de las plantas



### Semana



### ¡Soy importante!

Recuerde que los hijos perciben todo lo que realizan los padres o quién los cuida y graban cada palabra que se les dice, ya sea positiva o negativa. Procure corregir con palabras positivas, recuerde este dicho «Hay que dar para recibir».

#### Actividad

Busquen juntos, usted y su hijo (a), un árbol o una planta cercana al hogar, enséñele una rutina básica de cuidado hacia esa planta (regar, limpiar alrededor, podar, entre otros). Cada vez que realicen las actividades de cuidado por la planta o árbol, aproveche para decirle frases que le indiquen el amor y cuidado que usted tiene con él o ella, por ejemplo: *“Eres un niño muy inteligente”, “eres muy amable”, “tienes mucha creatividad”, “tú eres muy importante para la familia”, “me gusta mucho compartir contigo” y “eres muy alegre”*.



### Semana



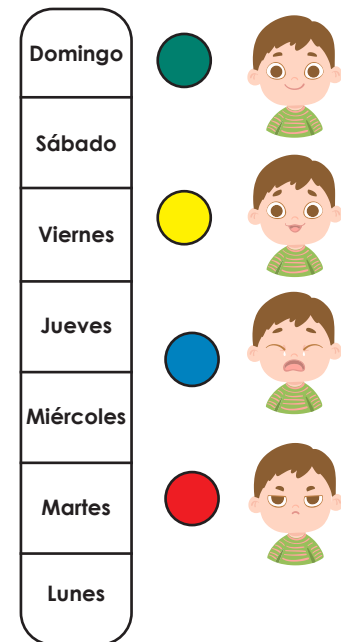
### ¡Identifico lo que siento!

Identificar las emociones, es muy importante para que los niños mejoren el conocimiento de sí mismos y la manera cómo reaccionan a las diferentes situaciones que experimentan.

## Actividad

Durante la semana, motive a su hijo (a) a descubrir sus emociones. Elaboren juntos un termómetro con papel, lápiz, marcadores, pinturas, entre otros. En la parte de adentro del termómetro en lugar de colocar los números, colocaran los días de la semana. A la par del termómetro coloquen las emociones dibujadas con una cara y un color para cada una. (por ejemplo: calma-verde, alegría-amarillo, tristeza-azul, enojo-rojo, miedo-morado, confusión-anaranjado).

Explíquese a su hijo (a) que cada día puede pintar del color que representa la emoción que está sintiendo, al finalizar la semana tendrá un termómetro de emociones lleno de colores y podrán platicar sobre porque se sintió de esa manera y que piensa ahora que ya pasaron esos momentos.



## Semana

3

## ¡Me escuchan cuando hablo!

Escuchar y respetar lo que dicen y sienten los niños, es valorarlos y demostrarles que son importantes en la familia.

### Actividad

En los tiempos de comida, aproveche para conversar con su hijo (a); acerca de lo que le gusta, qué lo hace sentir feliz, las cosas que le dan miedo o lo asustan, permítale que se exprese sin limitación y hágale saber que lo entiende y aprecia su confianza al contarle sus pensamientos y sentimientos.



## Identifico mis emociones y reflexiono!

Enseñar a los niños a reconocer las expresiones de las emociones, les ayudará a comprender y respetar a los demás.

### Actividad

Nárrele a su hijo (a) el siguiente cuento:

### “Algo me hizo estar enojado”

Una adaptación del cuento escrito por Beatriz de las Heras García.

Un niño ha roto mi juguete en el parque y eso me ha enojado mucho. Estoy muy enojado, quiero llorar y gritar. Mi cara se ha puesto roja y mi frente se ha arrugado. Mi mamá se ha acercado, pero no quiero hablar.

Estoy furioso con el niño y no paro de gritarle y de pelearme con él.

Entonces mamá me ha dado un abrazo. Me encantan los abrazos de mamá, me hacen sonreír.

Mamá me ha enseñado un pájaro que hay en el árbol. Me gusta mirar a los pájaros y sentarme con mamá. Ahora estoy tranquilo. Respiro despacio y le cuento a mamá lo que ha pasado.

Estoy triste por mi juguete, pero ya no estoy enfadado.

El niño del parque me ha pedido perdón y me ha dado un abrazo. Ahora me siento mucho mejor.

Mamá me dice que vamos a intentar arreglar el juguete.

Como ya estoy tranquilo, vuelvo a jugar en el parque ¡qué divertido!

Luego de finalizar la narración del cuento, hágale las siguientes preguntas a su hijo (a): ¿Quién crees que cuenta la historia?

¿Qué le ayudó a estar tranquilo?

¿Qué te hace sentir tranquilo cuando estás enojado?

Explíqueme que cuando él se enoje puede hacer muchas cosas para sentirse más tranquilo, por ejemplo: respirar profundo, hablar con una persona de confianza o pedir un abrazo.

