

TEMA: Acompañamiento socioemocional

EGB

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO

Duración: 4 minutos

El semáforo de las emociones

Sinopsis

El padre propone el juego del semáforo de las emociones, en el cual, el color rojo está relacionado con un momento triste, el color amarillo con un momento de calma y el color verde con un momento de alegría. A través de este juego, se motiva a los niños y niñas a expresar sus emociones.



PALABRAS CLAVE

Escuchar, emociones, observar, contacto visual, conexión, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, frustración, ansiedad, enojo, autoconocimiento, acompañamiento, contener, calmar, informar, legitimar.





Actividades sugeridas

El programa es útil como apoyo para activar conocimientos previos, motivar al aprendizaje sobre cómo acompañar las emociones, reconocer y entender la diversidad, ampliar vocabulario y realizar actividades que aporten al desarrollo de destrezas y competencias puntuales en los diferentes ámbitos de desarrollo de niños, niñas, adolescentes y sus familias.

Recursos complementarios

<https://bit.ly/3wNMYME>

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>Observa objetivamente a tu hijo o hija, sin emitir juicios o conclusiones. La observación de sus formas de actuar, sentir, comunicarse (con lenguaje verbal y no verbal), decidir, elegir, etc., te permitirá conocerlo mejor y entender desde dónde acompaña sus emociones.</p> <p>Realiza un trabajo de autorreflexión y autoconocimiento acerca de tus propias emociones, pregúntate si las puedes expresar con naturalidad de una manera saludable para ti y para tu entorno, logras identificar lo que sientes y canalizarlo, puedes validar, legitimar y verbalizar tus emociones, cómo te relacionas con tu entorno.</p>	<p>Para la actividad del “semáforo de las emociones” puedes utilizar 3 pelotas pequeñas con los colores del semáforo para que el juego sea más dinámico si tus hijos o hijas están entrando a la adolescencia.</p> <p>Otra opción si son menores, es hacer un semáforo de cartón o papel reciclado y pintarlo junto a tus hijos o hijas. Recuerda iniciar tú la actividad contestando las preguntas para motivar a tus hijas e hijos a expresarse más abiertamente.</p> <p>Recuerda que estos espacios de confianza deben fluir y ser auténticos, sin presiones, sin castigos, sin chantajes o amenazas. Prioriza escuchar, el contacto visual y la observación antes que hablar.</p>	<p>Puedes practicar la escucha activa: pide a una persona que te cuente algo de su vida durante 1 minuto por reloj. Y por este tiempo solo podrás escucharla sin emitir ningún tipo de comentario o gesto. Reflexiona sobre tu facilidad o dificultad para escuchar objetivamente.</p> <p>Busca apoyo de un profesional de la salud mental si sientes o identificas en ti algún bloqueo o herida emocional, que seguramente va a imposibilitar la conexión con tu hijo o hija.</p> <p>Si durante la actividad del video surgieron emociones intensas es necesario que acompañes a tu hija o hijo por el tiempo que sea necesario, permitas que exprese y procese lo que siente con llanto o silencios prolongados. Busca ayuda de un profesional de la salud mental si sientes que no tienes las suficientes herramientas para acompañar el proceso emocional de tu hijo o hija.</p>
<p>Ideas clave: Si tienes un hijo o hija con una condición o situación de discapacidad es esencial practicar la observación objetiva, pues el lenguaje no verbal es su principal medio de comunicación y expresión. Asimismo, el contacto visual es necesario para conectar, identificarse y validar lo que siente.</p>	<p>Ideas clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si tienes hijas o hijos con una condición de discapacidad visual se puede realizar el ejercicio del semáforo de las emociones utilizando 3 sonidos para diferenciar cada emoción. - También se pueden asignar códigos corporales para el caso de niños o niñas con otras condiciones de discapacidad, por ejemplo: la tristeza la siento en el cuello, la alegría la siento en el estómago, la calma la siento en el pecho, con el objetivo de conectar con la emoción a través del cuerpo. 	<p>Ideas clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para una niña o niño con una condición de discapacidad psicossocial, puede ser más complejo el proceso de autorregulación, autoconocimiento y expresión de sus emociones. Busca el apoyo de un profesional de la salud mental para recibir acompañamiento ya que existen varias estrategias para trabajar sobre sus emociones en casa. - Recuerda: las emociones y sentimientos no se juzgan, se identifican, validan y acompañan. - Cada persona es diferente y vive las emociones de acuerdo a su personalidad, percepciones y el entorno que le rodea.

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas