

Semana: 30 de noviembre al 6 de diciembre de 2020

Tema: Toma responsable de decisiones

	Preescolar		Primaria		Papás y mamás	
Ficha	Decisiones adecuadas  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.	Yo decido  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.	Pasos a seguir  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.	La mejor opción  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.	Resuelve  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.	Consecuencias  Ingresa a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.
Video	Mira este <a href="#">video</a> .		Mira este <a href="#">video</a> .			Mira este <a href="#">video</a> .

Sugerencias para desarrollar habilidades socioemocionales en las condiciones actuales:

Preescolar	Primaria	Papás y mamás
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar a escuchar y a ser escuchados.</li> <li>2. Mostrarle que es importante ponerse en los zapatos del otro, así como ayudar cuando sea posible.</li> <li>3. Hacerles entender la importancia que tiene desarrollar el potencial que tengan al máximo.</li> <li>4. Siempre sacarle provecho a la creatividad que todos tenemos dentro.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No te compares con las demás personas, recuerda que cada quien es diferente.</li> <li>2. Ten en mente que a la hora de tomar una decisión, tendrás ventajas y desventajas, por lo que pensar en ellas te ayudará a elegir mejor.</li> <li>3. Recuerda que tener comunicación con los demás, te ayudará a fortalecer tus relaciones (amigos, hermanos, papás, entre otros).</li> <li>4. Cuando sientas que tus emociones están en un nivel muy alto (ya sea tristeza, enojo, miedo), tómate tu tiempo para relajarte o respirar profundamente.</li> <li>5. Ponerle atención a tu cuerpo, lo que te quiere decir; es la base para tener una autorregulación emocional.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprende a adaptarte a tus decisiones y aprende rápido.</li> <li>2. Fomenta una actitud de gratitud.</li> <li>3. Autogestión: Identificar tus emociones y utilizarlas como factores facilitadores de las actividades que pretendemos realizar y que no actúen como interferencia.</li> <li>4. Consciencia social: saber que no estamos solos y que, igual que tenemos derechos, también tenemos deberes.</li> <li>5. Habilidades en las relaciones personales: Hacer uso de las emociones para llevar a cabo relaciones efectivas, saludables y reforzantes que tengan su base en la cooperación.</li> </ol>

