

Semana: 2 al 8 de noviembre de 2020

Tema: Autorregulación para el bienestar

|       | Preescolar  |   | Primaria  |  | Papás y mamás   |  |
|-------|---|---|---|--|---|--|
| Ficha | <p>Semáforo</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> | <p>Botella mágica</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> | <p>¿Está bien o está mal?</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> | <p>Dado de emociones</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> | <p>Planea y alcanza</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> | <p>Conocerme</p> <p>Ingres a este <a href="#">link</a> para ir a la actividad.</p> |
| Video | <p>Mira este <a href="#">video</a>.</p>   |   |   | <p>Mira este <a href="#">video</a>.</p>  | <p>Mira este <a href="#">video</a>.</p>   |  |

Recuerda que:

La autorregulación es una habilidad fundamental para alcanzar metas, hacer planes, organizarse. Cuando regulamos nuestras emociones tomamos decisiones sobre ellas: qué sentimos, cómo nos afecta y cómo lo expresamos. Por su parte, cuando autorregulamos nuestros pensamientos y acciones: nos planteamos una meta, hacemos un plan para alcanzarla, supervisamos nuestros avances y reflexionamos sobre las fortalezas y áreas de oportunidad que encontramos. Desde la infancia podemos desarrollar esta habilidad ayudando a los más pequeños a hacerse preguntas sobre cómo se sienten, qué quieren, y qué van a hacer para alcanzar sus metas.

