



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN ESPECIAL
INTELIGENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	RESILIENCIA	Tiempo aproximado	20 MINUTOS
ÁREA	INTELIGENCIA EMOCIONAL		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar las dificultades, los problemas y las adversidades de la vida, superarlas y transformarlas.
Materiales necesarios	Cuaderno, lápiz o pluma, colores, hojas, plumones.

HAGÁMOSLO

- Platicar de lo que estamos viviendo “resguardo voluntario en casa para evitar adquirir o transmitir el contagio”.
- Nos dejará una enseñanza para el futuro, enfrentarla con optimismo, ya que de todo aprendemos.
- Puede ser con un dibujo, canción, poesía, cuento, obra de teatro.

TERMINEMOS

Después de socializar lo que pensamos, lo que sentimos, concluyamos escribiendo cada quien “**Qué sigue después**”.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	EDUC. BASICA	Tema	RESILIENCIA	Tiempo aproximado	Una semana
ÁREA	Emocional			Fecha	

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Brindarles herramientas para sobrellevar una situación difícil. Acompañarlos en el proceso como guía en los pasos a seguir en sus emociones a través de diversas actividades dentro y fuera del aula
Materiales necesarios	Cuaderno, lápices, colores, rompecabezas, materiales deportivos, juegos de mesa etc.

HAGÁMOSLO

- a 1 Platicar con su hijo sobre cómo se sienten y cuál es la realidad, (plática espontánea con la familia)**
Es muy importante gobernar la mente, pues en todos los casos de pérdida y crisis, la mente quiere ir más rápido que la vida, y eso genera angustia. La ansiedad es la manera que tiene la angustia de expresarse en el cuerpo; representa un exceso de futuro en tu vida. La depresión, por el contrario, es exceso de pasado. Así que hay que aprender a movernos en el hoy.
- a 2 Platicar con su hijo sobre los mitos y realidades de la pandemia (mostrarles cifras, estampas) y posteriormente relajarlos por medio de juegos**
El cerebro no sabe diferenciar entre lo que es real y lo que le preocupa y teme. Todo lo vive como realidad. Por eso es importante darle descansos a nuestra mente, ya sea meditando, cantando o haciéndola trabajar en resolución de problemas reales, como lo son crucigramas, sopa de letras, sudokus, etcétera.
- a 3 Platicar con sus hijos sobre la importancia del ejercicio en nuestras vidas (sacarlos al patio a realizar juegos organizados)**
Hacer ejercicio es fundamental, ya que genera dopamina y serotonina que contrarrestan las hormonas del estrés. Relaja, tonifica y nos deja una sensación de bienestar por habernos hecho cargo de nuestra persona. Movernos es una gran defensa en contra de la depresión. Basta con 35 minutos diarios para empezar a notar sus beneficios. Es importante darle una intención a esta



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

actividad física. Decir, por ejemplo: “Aquí dejo mi tristeza”, o “aquí suelto mi enojo”. Antes de empezar el ejercicio hay que conectar mente, cuerpo y alma.

¡ el beneficio no solo lo tienen mis piernas o sistema circulatorio: lo tienen mi alma y ser completo.

a 4 Platicar con su hijo sobre la importancia de la alimentación, (cuáles fueron sus comidas en las vacaciones) mencionarles lo importante de comer sano

El azúcar refinado alimenta nuestra tristeza. Es lo que te pide el cuerpo cuando tienes un duelo, pero su consumo elevado solo genera más tristeza y ansiedad.

Reducir o suspender por un tiempo la ingesta de azúcares refinados (dulces, postres, refrescos, pan de dulce, galletas, etcétera) ayudará a mejorar tu ánimo y óptica de las cosas.

a 5 Preguntar a su hijo si conocen lo que es un diario y como pueden elaborarlo

Conducir un diario de tu sentir.

Escribir ayuda a ordenar los pensamientos. Es un desahogo y también una bitácora a la que podemos recurrir más adelante para recordar lo que sí nos ayudó y lo que no hizo una diferencia.

Estos cinco primeros puntos te ayudarán a tener un quehacer diario, un compromiso con tu proceso y una firme decisión de que lo que estás viviendo

TERMINEMOS

Al concluir la semana se realizará un repaso de lo visto en la semana pero sobre todo de cómo se sienten al finalizar la misma