



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN ESPECIAL
INTELIGENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL PRIMARIA

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	Me conozco	Tiempo aproximado	De 15 a 20 minutos.
ÁREA	Inteligencia emocional.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	En una hoja de papel escribir el nombre del alumno, debajo poner "tengo miedo a:" y dejar un espacio para que el niño conteste, al igual poner "me da alegría, me enfado por, me pone triste, me sorprende" al igual dejar espacios para que el alumno responda. Se debe dejar al alumno solo para que responda con libertad y total sinceridad.
Materiales necesarios	Hoja blanca o cuaderno, lápiz o pluma.

HAGÁMOSLO

Nombre: _____ Fecha: _____

© Copyright

Tengo miedo a _____

Me da alegría _____

Me enfado por _____

Me pone triste _____

Me sorprende _____

Secretaría de Educación
Baja California

www.segobaja.com.mx

El padre de familia también puede realizar esta actividad de igual manera de forma individual una vez contestado reunirse en familia para ver qué fue lo que contestaron e identificar cuáles son los sentimientos o emociones que les causan ciertos comportamientos y sentimientos, así como conocerse más como familia y poder tener mejor comunicación, en caso de que se presente alguna situación en la que no se está de acuerdo se podrá trabajar en ella, en familia buscaran la solución de apoyarse.

Orientación a padres: realizar horarios para realizar actividades cotidianas, levantarse, asearse, desayunar, comer, cenas, tiempo para tareas escolares, tareas domésticas, juegos libres, juegos dirigidos, etc.



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA
EDUCACIÓN ESPECIAL
INTELIGENCIA EMOCIONAL

TERMINEMOS

Identificar y reconocer si realmente conocemos a nuestros hijos y qué tanto nos conocen, reflexionar sobre lo que se trabajó y ver los puntos que se pueden mejorar para tener una buena comunicación y conocer mejor a nuestros hijos.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	El frasco de las emociones	Tiempo aproximado	20 minutos
ÁREA	Inteligencia emocional			Fecha	

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Los niños necesitan expresar sus sentimientos. Esta actividad les ayudará a ordenar sus emociones usando un apoyo visual y es ideal para ayudar a los niños con los niños con la expresión y regulación de emociones.
Materiales necesarios	Pompones de diferentes colores y un frasco transparente.

HAGÁMOSLO

Haga que su hijo asigne un sentimiento a cada color de un pompón. Por ejemplo, el azul puede significar la frustración y el rojo puede significar enojo. Haga que el niño etiquete la emoción que siente, tome el pompón del color correspondiente y lo coloque en el frasco. Dígale al niño que siga añadiendo pompones por cada emoción diferente que este sintiendo. Por ejemplo, si está teniendo sentimientos encontrados por algún juego en el que no ganó puede elegir un color azul que representa la tristeza, uno rojo que represente el enojo y uno verde que represente ansiedad. Mezcle todos los pompones en el frasco y explíquelo al niño que es normal tener una mezcla de sentimientos.

Pregúntele que emoción es la más grande y dígame que agregue más pompones. Por ejemplo, si se siente mayormente ansioso o preocupado por algo pídale que agregue más pompones de un color que de otro.

TERMINEMOS

Si el frasco está lleno principalmente con emociones positivas, coménteles que es normal sentirse un poco nervioso o triste. Si el frasco está lleno principalmente con emociones negativas, hable con el niño sobre cómo resolver el problema o enfrentar estas emociones.



Nivel	Educación Especial	Tema	Títeres de las emociones	Tiempo aproximado	50 min
ÁREA	Educación Socioemocional (Autorregulación)		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Crear los Títeres de la emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo)
Materiales necesarios	Cualquier material que tengas en casa puedes realizarlo con hojas blancas, calcetines, periódico, revistas, bolsas de papel, pintura, colores, pegamento, lápiz etc. Lo importante es usar la imaginación poder aprender y divertirnos.

HAGÁMOSLO

INICIAMOS

- Primero platicar con el niño@ sobre las emociones para que identifique y ponga un ejemplo fácil.
- Permita que él niño@ busque todos los materiales que sean de su preferencia.
- Ahora si manos a la obra: Permitir al niño@ que haga su propia creación.



Todos en casa estamos viviendo una situación especial donde se generan muchas emociones por lo que es importante que ayudemos a nuestros hijos a manejarlas de una manera adecuada.

TERMINEMOS

En tu cuaderno de español escribe o dibuja un cuento de las emociones. Brindar apoyo si el niño o niña, si no lo puede hacer solo.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una vez a la semana realizar en tu cuaderno de Español un reporte de tus **emociones** (puedes comentar lo mejor de tu semana y hablar de tus emociones).

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

Nivel	Primaria	Tema	Me emociono y aprendo.	Tiempo aproximado	20 min c/u.
ÁREA	Inteligencia emocional: Expresión oral y física, proyección, comunicación y autoconocimiento por medio del arte.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	A continuación se presentan algunas actividades prácticas para desarrollarse en casa juntos en familia. Pueden elegir y realizar una por día. Se recomienda establecer un horario regular para cada sesión de juego, así como para el resto de sus quehaceres, con lo que el menor cuente con una estructura que le permita anticipar y prepararse para desarrollar cada una de sus rutinas diarias.
Materiales necesarios	Revistas, periódicos, hojas blancas, tijeras, pegamento, cascarones de huevo, pinceles, temperas y lápices, plumas o colores.

HAGÁMOSLO

1. POSTALES PERSONALIZADAS

Si se acerca un cumpleaños o una fecha especial, será divertido confeccionar unas postales para enviar, cuando se pueda o para dar en mano cuando tengamos la oportunidad, a amigos y familiares. Necesitamos una cartulina del tamaño de una postal, pinturas y un lápiz o bolígrafo (además de un sobre y sello).

Dejaremos que el niño dibuje lo que quiera, a sí mismo, a toda la familia, un paisaje... Por el reverso, animémosle a contar brevemente cómo lo está pasando, qué hace durante el día, etc. Lo ideal es que el niño cree el texto y, al final, ponga su firma (si ya sabe escribir su nombre).

2. CASCARONES

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Además de pasar un tiempo en familia dándoles color y rellenándolos, los niños aman las guerritas de cascarrón. Recuerden siempre hacer las paces al finalizar cualquier encuentro campal.

3. UN COLLAGE FAMILIAR

A los niños les encanta coleccionar cosas y atesorar recuerdos. Seguro que tienen guardados recuerdos y objetos de viajes o cosas por el estilo. Con todo ello y una cartulina y pegamento podemos ayudarles a confeccionar un bonito mural para colgar en su cuarto.

4. ¿EN QUÉ ANIMAL ESTOY PENSANDO?

Un niño elige un animal y, sin decírselo a nadie, lo imita a la vista de todos. El que lo adivine ocupará su lugar. Y así sucesivamente. No vale hablar, solo gesticular y hacer sonidos.

5. ROMPECABEZAS

Los rompecabezas son ideales para mejorar las capacidades creativas, cognitivas y para resolver problemas. Además, ayudan en el aspecto actitudinal de las personas propiciando el desarrollo del enfoque y las metas. Si no cuentas con uno en casa, puedes pedirles a tus hijos que dibujen en un trozo de cartón y luego cortar tú mismo las piezas que tendrá el rompecabezas. Elaborar este juego puede ser una actividad suficiente para una tarde de diversión familiar.

6. PIJAMADAS

Las noches de fiesta de pijama no están reservadas para los niños. Escoge una película, prepara palomitas de maíz, tus mejores historias y un par de almohadas para compartir con tus hijos una bonita noche. Si tienes espacio y los implementos suficientes, prepara carpas para que hagan una noche de dormir de una forma diferente.

7. UN FUERTE DE COBIJAS

Deja que tus hijos pasen una tarde construyendo junto a ti un fuerte de cobijas y almohadas, donde se puedan “resguardar” unos minutos compartiendo historias familiares y demostrándose que juntos: son el mejor equipo.

TERMINEMOS

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Al finalizar cada actividad es importante que sus hijos limpien y recojan sus materiales. Se considera significativo el que pueda reflexionar con ellos partiendo de preguntas como: ¿Te gustó la actividad? o ¿Qué aprendiste?, con ello les brinda oportunidad de expresarse y conocerlos mejor.

SUGERENCIAS DE PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

A medida que realiza las actividades, fomentarán y ayudarán a los niños a aprender. Las actividades deben ser divertidas y ofrecer oportunidades para su familia para momentos valiosos. Conforme recuerde estas actividades y planifique lo que hará en el futuro con sus hijos, puede tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Sus hijos disfrutaron de la actividad?
- ¿Cuál de las actividades fueron más divertidas y menos divertidas para sus hijos?
- ¿Qué actividad disfrutó cada niño? ¿Por qué crees que fue así?
- ¿Qué actividad pareció ser demasiado complicada? ¿Cómo podría hacerla más fácil para que sus hijos puedan realizarla con éxito?
- ¿Qué actividad pareció ser demasiado fácil? ¿Cómo podría hacerla más difícil para que sus hijos tengan un desafío?
- ¿Qué actividad pareció "ser perfecta"? ¿Cuándo puede repetirla?
- ¿Cómo se puede ampliar la imaginación de sus hijos cuando hace esta actividad u otra similar?
- ¿Qué aprendió acerca de sus hijos?
- Pídale a sus hijos que respondan a preguntas como, "qué pasa si..." relacionadas con la actividad, tales como, "¿qué comerías si vivieras en la luna?" o, "¿qué harías si trabajaras en este lugar?".
- ¿Qué actividad puede planificar para que su hijo juegue tranquilamente solo? ¿Lo ayudará a desarrollar su creatividad?
- ¿Elogió a sus hijos por probar una actividad nueva y por sus comportamientos positivos? ¿Qué otras maneras se pueden utilizar para animarlos?
- ¿Qué otras ideas tiene? ¿Qué ideas puede sugerirles sus hijos?

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	"Me relajo y me siento tranquilo"	Tiempo aproximado	20 minutos
ÁREA	Educación para la salud			Fecha	

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	mentar el cuidado del cuerpo mental y físicamente. -Los padres prepararán en ambiente en casa con música instrumental, hindú, sonidos de la naturaleza, antes de comenzar la actividad y verán el video para que después lo puedan realizar con los niños y poder guiarlos.
Materiales necesarios	Tapete o colchoneta, video en IPad o celular.

HAGÁMOSLO

Los padres de familia hablarán con el niño de lo importante que es sentirnos bien cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, una de ellas es relajarnos para sentirnos tranquilos y felices, así que primero tendrán que respirar 3 veces tomando aire por la nariz al mismo tiempo que subirán sus manos y soltándolo por la nariz al momento de bajarlos, posteriormente verán el video de Goya para niños e irán realizando las posiciones que se indican en el video de principio a fin, es importante que los padres traten de hacerlos con los niños.

TERMINEMOS

-Al terminar se volverá a respirar de igual manera que la anterior y se sentarán relajados los papás les harán repetir las siguientes palabras: Cuido y amo a mi cuerpo, cuido y amo a mi mente y así me amo yo".

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	COMPARTE TU SUEÑO	Tiempo aproximado	20 minutos diarios.
ÁREA	INTELIGENCIA EMOCIONAL			Fecha	

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Todos los miembros de la familia que hayan aceptado participar de la actividad toman turnos para compartir a los pequeños que soñaban con ser cuando fueran grandes, y cuentan cómo se logró o se transformó su sueño. Ya que todos los adultos hayan compartido animan a los pequeños a contar su sueño, una vez contado, les orienten de Manera positiva a reflexionar sobre las acciones y tareas que deben llevar a cabo a lo largo de su vida para que su sueño se cumpla
Materiales necesarios	Sillas, mesa, hojas, lápices y colores

HAGÁMOSLO

- Se invita a todos los miembros de la familia a competir brevemente cuál era su sueño cuando eran niños.
- Los adultos comparten como se transformó su sueño en realidad o si este cambio que factores influyeron para que se cumpliera o no su sueño e Invitan a los pequeños a compartir el suyo.
- Los adultos realizan preguntas de reflexión encaminadas a que el sueño de sus niños se cristalice.



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

TERMINEMOS

Una vez elegido su sueño o proyecto para cuando sean mayores se les invita a que realicen un dibujo de cómo se verán cuando su sueño se cumpla

Los niños que puedan escribir realizarán una lista de acciones o actividades que les permitirán alcanzar sus sueños (ejemplo: Quiero ser futbolista: Entrenar todos los días, comer saludable, seguir las reglas, respetar al entrenador, aprender a jugar en equipo...etc. Quiero ser Chef: Definir que me gusta más, postres o comida, ayudar a mamá a preparar los alimentos, aprender a usar las tazas y cucharas medidoras, saber utilizar la estufa y el horno sin ponerme en riesgo etc.)

Finalmente los adultos felicitan a sus niños por el trabajo realizado y los motivan para alcanzar sus sueños.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	IGUALES- DIFERENTES Reconocimiento y valoración de la diversidad.	Tiempo aproximado	30 MIN.
ÁREA	Inteligencia emocional.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Observar que dentro de la familia tenemos gustos e intereses distintos por la edad, inquietudes, costumbres.
Materiales necesarios	Expresar que pasatiempos tienen los niños, cuales los adolescentes y sugerir compartirlo en familia.

HAGÁMOSLO

1. Escuchar música de cuando papás eran niños, jóvenes.
2. Escuchar música del agrado de cada uno de los hijos.
3. Buscar si hay gustos en común, si no los hay acordar respetar tiempos para compartir las diferencias entre todos.

TERMINEMOS

Comentar si consideran que esto les ayuda a tener una convivencia más sana como familia.



Nivel	Educación Especial	Tema	PRINCIPES EN PELIGRO PRINCESAS EN ACCION Promover igualdad de genero	Tiempo aproximado	30 MIN.
ÁREA	Habitación e inteligencia emocional.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Hombres y mujeres podemos realizar las mismas tareas, tener las mismas oportunidades y corresponsabilidad en el hogar.
Materiales necesarios	Cartel con las Responsabilidades de TODOS los miembros de su familia.

HAGÁMOSLO

Comprendan los beneficios de ayudar en su familia, sin importar si es hombre o mujer, todos debemos participar.

Si iguales queremos ser, las mismas responsabilidades debemos tener.

1. Ordenar juguetes, ropa, atender mascotas, organizar materiales escolares, barrer, trapear, cocinar, bailar, limpiar el auto, ventanas.

TERMINEMOS

Comentar si consideran que esto les ayuda a tener una convivencia más sana como familia.

La Práctica de tareas independientemente de ser niño, niña es tarea de todos y podemos realizarla sin distinción.

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nivel	Educación Especial	Tema	La EMPATIA Desarrollo de competencias socioemocionales	Tiempo aproximado	30 MIN.
ÁREA	Inteligencia Emocional.		Fecha		

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Elaborar un diario de recuerdos familiares
Materiales necesarios	Un cuaderno y una pluma para tomar notas

HAGÁMOSLO

En un ambiente de intimidad familiar recordar momentos donde existieron muestras de empatía entre sus integrantes.

1. Tener a la mano un cuaderno para ir anotando esas anécdotas donde nos pusimos en el lugar del hermano y lo apoyamos, escuchamos, motivamos, lo comprendimos.
2. Pensar entre todos que se aprende de esto.
3. Cuando en la clase se hable sobre el Valor de la empatía su hijo recuerde este ejercicio que hacen como familia.

TERMINEMOS



Comentar si consideran que esto les ayuda a tener una convivencia más sana como familia.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA
EDUCACIÓN ESPECIAL

Nivel	Secundaria	Tema	“Buenos Momentos”	Tiempo aproximado	50 min aprox.
ÁREA	Socio – Emocional	Asignatura: Español		Fecha	Abril del 2020

COMENCEMOS

Descripción de la sesión	Es importante aprovechar los momentos en familia para seguir aprendiendo, por ello se sugiere una actividad sencilla en la que se trabajará la escritura, la lectura, y al mismo tiempo, la intención de fortalecer la comunicación entre la familia y crear un rato divertido y de colaboración.
Materiales necesarios	Una hoja (puede ser reciclada), lápiz o pluma, algunos dulces como caramelos o algo sencillo que funcione como “premio” se puede reconocer a los ganadores también con un aplauso grupal, abrazo colectivo, palabras de felicitaciones, etc.

HAGÁMOSLO

**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN ESPECIAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Con tiempo, acordar en familia en qué momento realizarán la actividad; la intención es que todos participen y lo hagan de una manera positiva. Cada uno escribirá en su hoja o pedazo de papel un momento bueno, gracioso o bonito que hayan vivido en familia, pudieron haber sido algunas vacaciones, un fin de semana en particular u otro momento que recuerden, esto lo pueden hacer de manera separada, una vez que hayan terminado procurar reunirse todos en el mismo espacio (puede ser el comedor, la sala, o recámara)

Nota: No es necesario escribirlo muy detalladamente; mencionar lo más importante. Por ejemplo, "Fuimos juntos a acampar. Llovió. Las casas se mojaron. Nos empapamos. Fue un desastre. Pero nos divertimos mucho".

TERMINEMOS

No pongas tu nombre en la hoja. Recoge las hojas, numéralas, mézclalas y devuélvelas a los participantes. Asegúrate de que nadie se haya quedado con su propia hoja. Enseguida cada participante leerá en voz alta la hoja que se le entregó. Después de leer la tarjeta, traten de adivinar quien la escribió, anotando el nombre en la hoja. Después de que se hayan leído todas las tarjetas, pide que cada persona diga cuál era suá fue el más gracioso, cuáles recordaban, cuáles no, etc.