

Actividades prácticas



Rueda de emociones:

Dibujen un círculo con diferentes emociones y elijan cómo se sintieron en el día.




Diario emocional:

Escriban o dibujen juntos lo que sintieron durante el día y por qué.

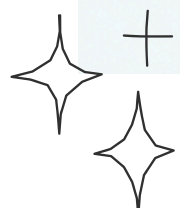



Tarjetas de emociones:

Usen tarjetas con caras para identificar y hablar sobre lo que sienten.



Lo que necesitas saber sobre educación emocional en casa



¿Cómo ayudar desde casa?



Ponle nombre a las emociones:
Ayuda a tus hijos a identificar lo que sienten: "Veo que estás enojado porque..."

Valida lo que sienten:
Evita frases como "no llores" o "no es para tanto". Escucha sin juzgar.



Usa recursos creativos:
Dibuja, canta o juega para expresar emociones de forma positiva.

Sé ejemplo:
Los hijos aprenden observando cómo los adultos gestionan sus emociones.

Fomenta la comunicación:
Crea espacios diarios para conversar sin distracciones.

Pequeñas acciones diarias construyen grandes personas emocionalmente fuertes.



¿Qué es educación emocional?



Es un proceso que ayuda a niños, niñas y adolescentes a reconocer, comprender y manejar sus emociones. Permite desarrollar habilidades como la empatía, la autoestima y la comunicación asertiva.



Beneficios:

- Mejora la convivencia familiar.
- Favorece el aprendizaje y la concentración.
- Fortalece la autoestima y la resiliencia.

