



ESCUELA PRIMARIA GENERAL DE DIVISION MARCIANO GONZALEZ
CICLO ESCOLAR 2020-2021

PLAN DE TRABAJO

MTRA. ESPECIALISTA UDEEI: JESICA GUEVARA PERALTA

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO: PSIC. CARMEN MARTINEZ

Grupos 1° A,B, C

PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN:

Apoyar a los alumnos a desarrollar habilidades para la expresión oral y escrita y socioemocional de los alumnos en atención.

ACCIONES ESPECÍFICAS

	Participar en la construcción e implementación del plan de actividades de reforzamiento Fortalecer las prácticas sociales del lenguaje y socioemocional de los alumnos de nuevo ingreso	Observaciones
SEMANA	ACTIVIDADES	
	ACTIVIDAD 0  Ejercicio de estiramiento	Propósito de la actividad: Identificar situaciones que causan irritación y enojo la forma cómo reaccionamos

Con anterioridad identificamos que las emociones también se manifiestan a nivel físico, en algunos o algunas cuando sienten enojo, cejas, ojos, boca, se manifiesta en diferentes partes del cuerpo, así como también las diferentes emociones como es la alegría, miedo tristeza.

Enojo



Menciona un evento o situación que te provoca enojo y en que partes del cuerpo las identificas que se coloca.

Por ejemplo

A Juan le disgusta y le hace enojar demasiado que en casa y escuela le llamen en diminutivo Juanito, debido a que se considera que es el más bajito de estatura del salón de clases y de sus hermanos, cuando se enoja, cruza los brazos, dobla las cejas.

Actividad 1

DIBÚJATE CUANDO ESTAS ENOJADO

- Realizar la actividad en una hoja en blanco y escribir como título **SOCIOEMOCIONAL ACTIVIDAD 1**
- Después de enviar la evidencia en fotografía guardar su actividad en su portafolio porque se solicitara en un futuro.

Actividad 2

DIBUJA EN QUE PARTES DEL CUERPO IDENTIFICAS EL ENOJO.

- Realizar la actividad en una hoja en blanco y escribir como título **SOCIOEMOCIONAL ACTIVIDAD 2.**
- Después de enviar la evidencia en fotografía guardar su actividad en su portafolio porque se solicitara en un futuro.

Actividad 3

DIBUJA UNA FORMA DISTINTA DE REACCIONAR SIN ENOJO ANTE ESA MISMA SITUACIÓN QUE EXAMINASTE EN EL EJERCICIO ANTERIOR.

- Realizar la actividad en una hoja en blanco y escribir como título **SOCIOEMOCIONAL ACTIVIDAD 3.**
- Después de enviar la evidencia en fotografía guardar su actividad en su portafolio porque se solicitara en un futuro.

Reflexiona

El enojo se convierte en un ´problema cuando se nos sale de control y no sabemos cómo controlarlo.(Ejemplo: golpear a alguien, rompemos o aventamos un objeto)

Es importante que reconozcas, las causas que te generan la activación del enojo.

Recuerda que manejar de forma positiva el enojo te beneficia hasta en el futuro.



ACTIVIDAD 4

Ejercicio de activación sonido de las vocales



De pie coloca la mano derecha en el cuello suavemente y con la mano izquierda colócala en el estómago, aspira aire por la nariz suave y paulatinamente, coloca la boca en posición de la vocal a y al expirar pronuncia el sonido de la letra, continua en la e, seguido de la i, para dar secuencia con la o y finalizar con la u, recuerda aspirar aire, lentamente soltarlo pronunciando al exhalar lentamente pronunciando el sonido de cada vocal. Repite el ejercicio nuevamente e identifica el movimiento que hace cuello, garganta, estomago.

Es importante poner atención sólo en la respiración-sonido vocal para hacer a un lado todos los pensamientos que vienen a la mente, concentrándose únicamente en la respiración y sensaciones que provocan la entrada y salida del aire.

Observa el siguiente video en youtube” Aprendiendo a controlar el estrés para niños <https://youtu.be/xTlvByER58Q> antes de contestar las siguientes preguntas

Propósito

Valorar el papel de la autorregulación en el manejo de situaciones

Que nos hacen sentir nerviosos, estresados.

Actividad 5

REALIZA UN DIBUJO DE UNA SITUACIÓN QUE TE GENERA ESTRÉS O NERVIOS:

- Realizar la actividad en una hoja en blanco y escribir como título **SOCIOEMOCIONAL ACTIVIDAD 5.**
- Después de enviar la evidencia en fotografía guardar su actividad en su portafolio porque se solicitara en un futuro.

Ejemplo:

Hablar en público me genera estrés me provoca sudor en las manos o me hace llorar.

Actividad 6

DIBÚJATE HACIENDO ALGUNA ESTRATEGIA QUE HAS DESARROLLADO PARA SENTIRTE RELAJADO O RELAJADA EN SITUACIONES DIVERSAS.

- Realizar la actividad en una hoja en blanco y escribir como título **SOCIOEMOCIONAL ACTIVIDAD 6.**
- Después de enviar la evidencia en fotografía guardar su actividad en su portafolio porque se solicitara en un futuro.

Reflexiona

Controlar el enojo concilia la paz interior, nos permite dominar nuestros sentimientos adversos.

Educar la emoción del enojo significa lograr el conocimiento de nosotros mismos, mostrando la conducta y actuar conforme a valores.

VIDEOS DE YOUTOBE QUE TE PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR TU ENOJO SON:

<https://youtu.be/t8748OWc1nQ> Yoga para niños con animales 4:12 min.

<https://youtu.be/2gVSqj8h3qw> Musica para controlar la rabia, ira o malestar

