



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educaación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

**La Familia
emocionalmente
saludable**



**Dirigida a familias de alumnos
de primaria**



¿Qué voy a aprender?

Campo formativo: Educación Socioemocional

Esta ficha practicarás comportamientos, actitudes y emociones saludables que te permitan desarrollar habilidades sociales en familia.

- ✓ **Actividad 1.** El acuerdo, ingrediente esencial de la familia saludable
- ✓ **Actividad 2.** La receta de mi familia saludable





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Como padres requerimos enseñar nuevas y mejores formas de convivir en familia, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales y, por tanto, la inteligencia emocional.

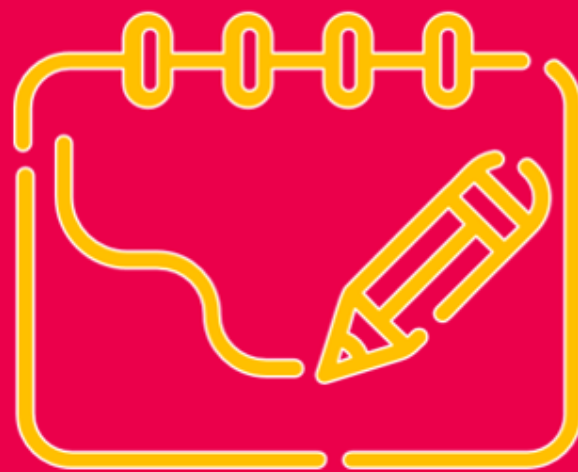
Se recomienda que durante las actividades consideren:

- Disposición y tiempo para convivir en familia.
- Un ambiente cálido y cómodo para practicar comportamientos saludables, como la cocina de la casa.
- Tener presente las cualidades, habilidades y logros de cada integrante.

Materiales:

- ✓ Algunas recetas de cocina preferidas por la familia.
- ✓ Ingredientes necesarios para preparar la receta.
- ✓ Una mesa y utensilios necesarios para la preparación.

¡Manos a la obra!



Actividad 1. El acuerdo, ingrediente esencial de la familia saludable

- Retomen las recetas preferidas que seleccionaron, reúnanse en familia y seleccionen una receta.
- Un integrante de la familia coordinará la actividad.
- Quién coordina, propone acuerdos para la realización de la receta, considerando las preferencias de cada integrante y en lo que pueda participar.
- Luego explicará a cada quien el momento y actividad a realizar, verificando que todos sepan lo que harán.



Actividad 2. La receta de mi familia saludable

- Una vez acordadas las actividades y momentos en que cada miembro participará, es tiempo de iniciar la preparación.

¡Iniciemos la preparación!

- La persona que coordine la elaboración de la receta, llamará por turnos a cada miembro para su participación, le motivará y hará recordar un momento en que tuvo un logro o realizó muy bien alguna tarea o actividad.
- De igual manera le dirá que sabe que en esta ocasión, lo hará de la misma manera.
- Repetirá las mismas acciones con cada participante.



- Terminada toda la preparación, se puede reconocer el trabajo en equipo al estilo familiar, por ejemplo: una porra, frase, canción, etc.
- Al momento de comer y disfrutar del platillo, se mencionará la calidad de cada elemento preparado y el buen trabajo realizado por cada uno.
- La sobremesa, se puede aprovechar para comentar las anécdotas curiosas de la participación de cada uno.



¿Qué aprendí?



Al finalizar esta actividad todos los participantes, pueden reflexionar considerando las siguientes preguntas:



- ¿Cómo percibo el ambiente en las relaciones de la familia luego de haber practicado el trabajo colaborativo?
- ¿Cuáles actitudes, comportamientos y habilidades podemos aplicar a otras o a todas las áreas en que nos desarrollamos?
- ¿Qué nuevas formas de reconocer nuestros logros y habilidades aprendimos con esta experiencia?
- ¿Qué mejoras o cambios en la familia podemos prever, con la práctica de estos aprendizajes?

**Para aprender
más...**



Ideas para la familia

La complejidad de la receta, puede seleccionarse según la edad y habilidades de los integrantes. Por ejemplo, para los más pequeños, será adecuado iniciar con una receta de ensaladas o sándwich.

También pueden formar equipos y elaborar por tiempos dos recetas en un día o hacer roles para que cada equipo haga una receta cada día.

Para motivar a los miembros de la familia a participar en la elaboración de la receta, puede preparar previamente un distintivo o delantal que uniforme a todos como equipo.



Bibliografía

Bisquerra, A.R. (2003) Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, nº. 1. Pp. 7-43. Barcelona, España.

CreceBien.Escuela de Desarrollo Emocional y Social..(2020).Juegos para desarrollar la inteligencia emocional en familia.

<https://www.crecebien.es/juegos-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>

Psicopedia.org. Garrido, J.M.(2021). Inteligencia emocional. Guía práctica para la familia.

<https://psicopedia.org/1093/inteligencia-emocional-guia-practica-para-la-familia/>

Secretaría de Educación Pública. (2019). Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. Educación inicial: un buen comienzo.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Claudia Yolanda Novo Hernández

Guadalupe Monserrat González Sosa

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

