



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación Especial

**Educación Socioemocional.  
Autorregulación emocional.  
“Calmo mi mente”**

**1° Secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.
- ✓ Reconoce la cultura de la paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos, estilos de vida basados en el respeto a la vida y rechazo a todo tipo de violencia.



# ¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Promueve acciones para favorecer el bienestar integral personal y colectivo.
- ✓ Proyecto de impacto social: Identifica necesidades y búsqueda de soluciones.
- ✓ Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás

- ✓ Tema 1. Emociones fuera de control
- ✓ Tema 2. Respiración consciente - autorregulación
- ✓ Tema 3. Respiración consciente
- ✓ Tema 4. Plan emocional



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los padres de familia con hijos (as) con trastorno del espectro autista; ésta contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, basadas en la metodología por proyectos.

Se recomienda mantener contacto con el maestro de grupo en caso de tener alguna duda respecto a la forma de trabajo, de manera específica, con su hijo (a). Así como en la forma de integrar un portafolio de evidencias para hacerlas llegar, de manera virtual o en físico, al docente.

## Materiales:

- ✓ Una cartulina blanca
- ✓ Tijeras
- ✓ Regla de 30 cm
- ✓ Cuaderno del alumno
- ✓ Lápiz
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Acceso a internet

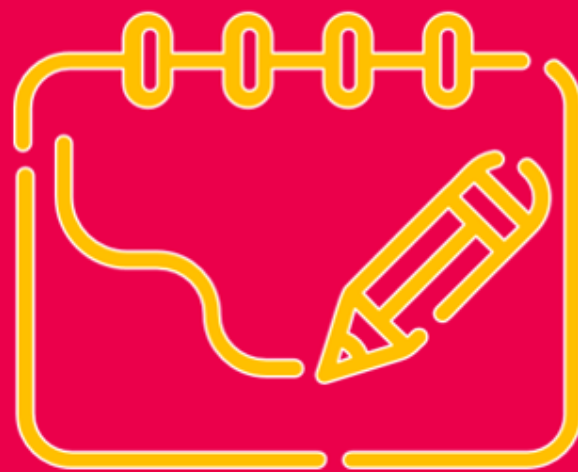


## Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1	Emociones fuera de control	Reflexionar sobre las reacciones corporales que se generan ante las emociones.	Reflexión del alumno (a) por escrito
2	Respiración consciente – autorregulación	Elaboración de fichas emocionales.	Fichas emocionales, de acuerdo a las emociones que ha seleccionado el alumno (a)
3	Respiración consciente	Realizar ejercicios de respiración.	Reflexión del alumno (a) por escrito
4	Plan emocional	Elaborar un plan emocional para el control y manejo de las situaciones cotidianas desde las emociones.	Plan emocional del alumno (a)



**¡Manos a la obra!**



# Actividad de inicio

Preguntar al alumno (a):

- ¿Qué se siente cuando tienes miedo?
- ¿En qué parte del cuerpo sientes el miedo?
- ¿Qué pasa cuando sientes vergüenza o enojo?
- ¿Crees que sea lo mismo? ¿Se siente igual?

Pide que recuerde en qué situación sintió vergüenza, enojo o miedo..

Si es necesario apoya con ejemplos, sobre algunas situaciones que podrían haberle pasado, para que trate de recordar cómo se sentía.

# Tema 1. Señales del cuerpo

1. Explica al alumno (a) que las sensaciones corporales son las señales del cuerpo y dependen de las emociones. Estas pueden ser placenteras o estresantes. Ejemplo:

Placenteras: confianza, alegría, ilusión, gratitud, amor, etc.

Estresantes: vergüenza, miedo, celos, enojo, tristeza, etc.

2. Solicita al alumno (a) que lea acerca de las sensaciones corporales, que se presentan a continuación:

Tartamudeo, cara roja, sudor de manos, ansiedad, temblor, respiración rápida, boca seca, corazón que late rápido, nudo en la garganta, etc.

3. Pregunta: ¿Cuáles has sentido? ¿Cuándo? ¿Por qué?

# Tema 1. Señales del cuerpo

4. Propicia que el alumno (a) reflexione sobre las sensaciones corporales que ha leído con anterioridad y ¿a qué emoción cree que corresponda?

Puedes darle algunos ejemplos:

- ¿Qué emoción origina que el corazón lata muy rápido?
- ¿Qué emoción origina que la boca se sienta seca?

5. Pide al alumno (a) que elija otras señales corporales de las que ha leído y que escriba en su cuaderno la relación que encuentra entre una emoción y la señal que ha elegido.

# Tema 2. Las emociones y mis reacciones

1. Guía al alumno (a) en el seguimiento de las indicaciones que se presenten a continuación:

- Corta 6 tarjetas de 15 x 15 cm de cartulina blanca.
- Elige 3 emociones estresantes y 3 placenteras.
- Realiza una ficha emocional en cada una de las tarjetas, de acuerdo a como se muestra en el siguiente ejemplo:

Ejemplo de ficha del enojo:

“ENOJO”

- Cuando me enojo grito y discuto, sin escuchar a otros. Deseo tener siempre la razón.
- Me enojo cuando la tarea no me sale bien o me piden que corrija la tarea.
- Siento que tiemblo y me da calor cuando estoy molesto (a).

Puede acompañarlo con imágenes.

2. Cuando haya elaborado las fichas, pide al alumno que, asocie la información plasmada en cada una de las tarjetas, con situaciones específicas que se le presentarán a continuación:

¿Cómo te sientes cuando...?

- Alguien trata de explicarte una actividad.
- Una persona toma tus objetos sin permiso.
- Alguien te abraza.
- Alguien de tu familia te dice que te quiere.

Brinda más ejemplos.

# Tema 3. Respiración consciente

1. Ayuda al alumno (a) a reflexionar que:

Respirar de forma consciente ayuda a calmar la mente y el cuerpo.

2. Guía al alumno (a) en lo siguiente:

Sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, poner la mano arriba del ombligo, inhalar en cuatro tiempos, soltar el aire en cuatro tiempos.

Todo será lento.

Realiza junto con él/ella estos ejercicios, invitándolo (a) a que lo haga de manera consciente y calmada.

Repitan esta actividad a lo largo de los días, procurando que lo aplique cuando se sienta alterado, intranquilo o molesto, para propiciar su calma y paz interior.

3. Pregunta lo siguiente:

- ¿Te gustaría controlar tus emociones?
- ¿Qué podría suceder si las emociones te controlan a ti?

4. Escucha las reflexiones del alumno (a), si es necesario, oriéntalo para lograr el objetivo de esta actividad.

Pide que lo registre por escrito en su cuaderno.

# Tema 4. Mi plan emocional

1. Explica al alumno (a) que conocerse a uno mismo ayuda a comunicarse con las otras personas y convivir en paz.
2. Realiza el siguiente ejercicio: "Estar atento a lo que siento". Pide que registre en su cuaderno todos los días durante una semana como inicio, pero lo puede aplicar a largo plazo, a manera de diario, todo lo que siente, registrándolo a partir de los puntos que se presentan a continuación:
  - Escribir la fecha
  - Registrar la emoción que sintió
  - Reflexionar y plasmar ¿Qué originó dicha emoción?
  - Si fue una emoción estresante ¿Qué hizo para calmarse?

Puede apoyarse con sus tarjetas para relacionar las emociones con las sensaciones corporales.

3. A partir de lo que ha registrado a lo largo de este tiempo en su diario, invita al alumno (a) para que elabore su plan emocional.

A continuación se presentan los puntos y referentes, en los que se puede apoyar para realizar su plan:

Emoción	Situación	¿Qué puedo hacer?
Enojo	Mamá me dice que tengo mi habitación toda desordenada, que la ordene y limpie.	1° Respiro de forma consciente y me calmo. 2° ¿Es verdadero lo que dice mi mamá? 3° Hago un plan para empezar poco a poco a ordenar. 4° Comento mi plan con mamá. 5° Me felicito al observar mi progreso al ordenar mi cuarto

Es importante que lo (a) guíen en este proceso, para cuidar que su plan sea congruente con el autocontrol de sus emociones.

**Autoevaluación del proyecto. Permite al alumno (a) que responda a lo siguiente con sí o no, de acuerdo a lo que considere que ha logrado.**

Si al alumno (a) se le dificulta, puedes apoyarlo (a) a responderlo junto con él/ella

### **Aprendizajes**

**SI**

**NO**

**Identifica los cambios en su cuerpo al sentir una emoción**

**Nombra las emociones y las relaciona con las reacciones de su cuerpo**

**Identifica qué situaciones lo hacen sentir mal**

**Identifica qué situaciones lo hacen sentir bien**

**Realiza ejercicios de respiración para calmarse a sí mismo**

**Solicita apoyo cuando alguna emoción se sale de control**

**Es consciente y responsable de las acciones propuestas en su plan emocional**



# ¿Qué aprendí?



# Pregunta al alumno (a) lo siguiente:

- ¿Has identificado las situaciones que te generan sensaciones desagradables?
- ¿Puedes nombrar las sensaciones corporales que te generan las situaciones placenteras?
- ¿Qué podrías hacer tú para que otros se sientan bien?
- ¿Qué has hecho para que otros tengan sensaciones desagradables?
- ¿Por qué es importante que respires de manera lenta y consciente?
- ¿Qué parte de tu plan emocional, crees que será difícil de lograr y que necesitarás apoyo de otros?

**Para aprender  
más...**



# Realicen juntos:

- Motiva al alumno a buscar en internet algunos libros en PDF, en los que se analice la importancia del control de las emociones. Guíalo para seleccionar un texto apropiado a su edad.
- Busquen en internet algunos videos, apropiados a su edad, en el que se hable acerca de las emociones o ejercicios de respiración.
- En medida de lo posible, realicen caminata juntos, como ejercicio para relajarse cuando se sienta que puede salirse de control alguna emoción.
- Ayuda al alumno a escribir más acerca de sus emociones, además de lo que registrará en su diario o en su plan emocional.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Para padres:

- Felicita al alumno (a) cada vez que concluya una actividad.
- Establece un horario de trabajo y desarrollo de tareas, así como para realizar otras actividades de recreación, alimento o aseo.
- Motiva al alumno (a) a que organice su espacio y materiales con los que va a trabajar, para mantener su atención centrada.
- Evita lugares con demasiado movimiento o ruido para realizar las actividades.
- Si al realizar su plan mensual, se siente desorientado, brinda algunos ejemplos sobre qué puede agregar.
- Si el alumno se siente motivado, permite que agregue imágenes a su plan emocional, para ejemplificar mejor las situaciones.



# Recomendaciones generales



## En caso de que el alumno presente aptitudes sobresalientes:

- Amplia las investigaciones del alumno (a), utilizando otras fuentes que brinde más información.
- Si el alumno (a) lo logra, permite que realice registro por escrito de lo que observa al interactuar con los materiales.
- Motiva al alumno (a) para que realice una exposición oral de los materiales o actividades que elabore, con otros miembros de la familia.
- Orienta al alumno (a) a realizar sus investigaciones por internet, cuidando el contenido y páginas a las que accede.



## En caso de que el alumno presente mayores dificultades:

- Utiliza el comunicador que más le favorezca (pictogramas, dibujos, objetos, etc.), para que exprese sus respuestas ante las preguntas.
- Brinda indicaciones claras y breves. Si es posible, ve paso por paso, permitiendo que realice cada uno a la vez.
- Si es necesario, ayúdalo a verbalizar sus respuestas para que te escuche.
- Permite que manipule los objetos que le presentas con calma y de acuerdo a lo que él/ella permita.
- Realiza una actividad por día, con calma; si lo permite, realiza las que él/ella tolere. Si es necesario descansar un día, permítelo.
- Cuando el/la alumno (a) necesite escribir sus respuestas, apóyalo con la técnica de mano sobre mano. Coloca tu mano sobre la de él/ella y dirige los movimientos con cuidado.

# 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**

María del Rocío González Sánchez

**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**

Bárbara Pérez Valero

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

