



# **Recrea** Familia

Psicopedagogía

## OBJETIVO

**Proporcionar a los miembros de la familia herramientas que les ayuden a manejar sus emociones de mejor manera para generar ambientes de convivencia armónicos.**

**Actividades psicológicas encaminadas a identificar y autorregular las emociones.**

**“Estrategias psicopedagógicas para el trabajo de niñas y niños en casa”**

Dirigido a: padres e hijos de todas las edades.

Eje: *Socio-emocional.*

## ACTIVIDAD 1:

ALTO ¡¡¡ .....  
No pierdas el control

### ***“La violencia es el recurso de la incompetencia”***

Cuando perdemos el control, no busquemos culpables ni justificaciones, busca una solución y pidamos perdón. Así, también les estarás enseñando que cada uno somos responsable de nuestros actos y somos capaces de aceptar nuestros errores. Los niños necesitan el ejemplo y el amor incondicional de las personas que más los quieren, (sus padres)

## PROPÓSITOS

- Los miembros de la familia identifican y auto regulan sus emociones.
- Las relaciones interpersonales que entablan son de mayor calidad.
- Generar ambientes de convivencia más armónicos.

## ACTIVIDAD 2:

Respira profundo  
y exhala lentamente



Recrea  
Familia

**Identifica sus emociones en una vinculación analógica con el semáforo representado en búhos.**



Se sugiere a los padres que en familia dialoguen sobre la sana convivencia, identifique conductas a mejorar, cada miembro de la familia hará un dibujo de 3 búhos como símbolo de la inteligencia aludiendo a la idea de pensar antes de actuar, los colores de los búhos son los del semáforo haciendo una analogía vinculada a la intensidad de las emociones y que corresponde hacer para controlar la emoción que se experimenta. Es recomendable poner dibujos en puntos clave de la casa para reforzar la conducta de auto-control.

Acciones.

- 1.- Diálogo en familia sobre la sana convivencia familiar.
- 2.- Reflexión y compromiso sobre aspectos a mejorar.
- 3.- Dibujo de poster del semáforo de las emociones.
- 4.- Se pone el poster en punto clave como medida de motivación, refuerzo y control de emociones.

## Semáforo de las emociones.



Piensa en las consecuencias



Analiza tus opciones



Elige lo mejor.

**“El ser humano por naturaleza es un ente de bien, fortalezcamos los valores”**

