



Recrea Familia

Psicopedagogía

OBJETIVO

Desarrollar la capacidad de reconocer ,comprender y expresar sus propios sentimientos y emociones .



Actividades psicológicas encaminadas a identificar y autorregular las emisiones.

Actividades en casa para adolescentes.

A continuación, te damos ideas que puedes poner en práctica en el desarrollo socioemocional.

ACTIVIDAD 1:

Propósitos

PROPÓSITOS

Manejo adecuado de nuestras emociones de manera positiva, optimista, calidad de vida y bienestar familiar.





ACTIVIDAD 2: ÁLBUM DE MOMENTOS FELICES.

- * En compañía de tu hijo/ hija elige fotografías de momentos Felices.
- Recordar en cada una de las fotografías que elijas el porque fue un momento feliz para ti.
- En hojas de colores elaborar notas sobre tu momento feliz y colócala aun lado de la fotografía
- Puedes elaborar tu álbum como tú lo elijas ya sea digital u en físico.
- Puedes motivar a tu hijo para que tome fotografías y use e y que se convierte en una fórmula pedagógica para poner atención en sus emociones.



