



PROGRAMA SOCIOEMOCIONAL
HABILIDADES PARA LA VIDA

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROGRAMA SOCIOEMOCIONAL
HABILIDADES PARA LA VIDA

Cuaderno Laudes

Prevención de Conductas de Riesgo A. C.

1.º edición octubre 2018

ISBN en trámite

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

PROGRAMA SOCIOEMOCIONAL HABILIDADES PARA LA VIDA

Cuaderno Laudes
PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO A. C.

Coordinación del proyecto:

Laudes A. C.

Mtro. Carlos Alberto Cuéllar Murillo

Director general Laudes A. C.

Autor:

Psic. Alejandra Vargas Iñiguez

Edición y corrección de estilo:

Mtra. Sofía Álvarez Álvarez del Castillo

Coordinación diseño:

L. D. G. Daniel Hernán Rangel Vargas

Diseño editorial:

L. D. G. Daniel Hernán Rangel Vargas

Ilustración:

L. D. G. Mariana Núñez Rodríguez

GYRHS

Ilustración de portada:

GYRHS

Por su incomparable labor, la riqueza de sus aportes, tiempo y esfuerzo, queremos agradecer a cada una de las personas que han brindado sus ideas, trabajo y sueños, los cuales se ven reflejados en este Programa Educativo.

Estamos conscientes de que este es el resultado de años de preparación y estudio y es un paso enorme para la vida de cada uno, pues refleja el desvelo, la preparación y la dedicación.

Ustedes, cada uno en su área, ha plasmado su huella al aportar sus habilidades para trabajar en equipo con el objetivo de encontrar la trascendencia y tener un mundo más humano, donde la infancia sea bienvenida y recordada, y donde valga la pena el pisar este mundo; tengan por seguro que estos actos de sabiduría son los que nos immortalizan y nos llevan a un camino pleno.

Este Programa va dedicado para cada una de las personas que amamos, que nos han apoyado y con las que hemos coincidido. Gracias a ustedes por cuidarnos, guiarnos e impulsarnos. Las palabras son tan pequeñas cuando tenemos tanto que expresar, sin embargo, en cada término, en cada paso, éxito y recuerdo, ustedes están presentes.

Una mención especial nos merecen aquellas familias que han sido parte de la asociación Laudes, su apoyo, sus risas y testimonio nos han impulsado para este resultado y les estamos profundamente agradecidos.

Finalmente, a los padres de familia y maestros, a ustedes que constantemente se encuentran consigo mismos, desarrollando virtudes y valores propios, con el cariño de transmitir y educar: gracias con todo nuestro corazón, su invaluable, noble y ardua tarea tiene una bella recompensa la cual se refleja en la alegría de los niños que forman lazos con su vida y con la humanidad.



Estimados padres de familia y docentes:

Nuestro motor principal, como educadores y padres de familia, son nuestros niños y niñas; ellos nos alientan en nuestra lucha diaria. Verlos felices es nuestro principal objetivo; por ellos, nuestro empeño y trabajo para que tengan una vida digna y alcancen el éxito profesional, humano, social, familiar y espiritual.

Nuestra responsabilidad es ayudarlos a fortalecer sus alas, forjarlas con bases firmes para que vuelen libremente, trasciendan y alcancen su plenitud.

La asociación Laudes se ha impuesto como misión principal, trabajar en la construcción de una cultura de paz, a través del desarrollo de habilidades para la vida que atiendan y prevengan la violencia y las principales conductas de riesgo en la infancia. Aunque no es tarea sencilla, estamos seguros de que lo lograremos al trabajar en conjunto con ustedes, quienes día a día, se dedican a la noble y hermosa labor de educar.

Nuestra propuesta consiste en dotar a los infantes de herramientas sólidas, necesarias e indispensables para la vida de los seres humanos que, una vez llevadas a la práctica, los forjen como individuos capaces de conocerse a sí mismos, ser empáticos, comunicarse efectivamente, tomar decisiones, resolver problemas y conflictos, ser críticos y creativos positivamente, gestionar sus emociones y manejar el estrés.

Con gusto y alegría, les hacemos llegar este Programa Educativo, resultado del esfuerzo, creatividad, investigación y habilidades de muchos profesionistas interesados en el bienestar emocional, psicológico y conductual de los niños.

Estamos completamente seguros de que, con su apoyo, se cumplirán todos los objetivos planteados.

Gracias por el interés por comenzar esta aventura juntos. ¡Vale la pena!
¡Bienvenidos!

Carlos Alberto Cuéllar Murillo
Director general A. C. Laudes

Índice

Presentación	8	
Matriz general	10	
Mi universo Laudes	11	
Cómic	12	
Sesión de inicio	16	
Autoconocimiento		
1. Autoestima	17	
Sesión 1 Lo que más me gusta	18	
Sesión 2 Mi tesoro más valioso	21	
Sesión 3 Mi cuerpo, mi planeta	22	
Manejo de emociones y sentimientos		
2. Emociones y sentimientos protectores	25	
Sesión 1 Mi Estrella de Emociones	26	
Sesión 2 ¿Cómo se siente mi Estrella?	27	
Sesión 3 ¿Quién cuida mi Estrella?	32	
Empatía		
3. Armonía cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza	33	
Sesión 1 ¿Cómo cuidamos?	34	
Sesión 2 ¿Qué cuidamos?	35	
Sesión 3 Armonía con mi planeta	36	
Comunicación asertiva		
4. Expresión asertiva	38	
Sesión 1 Malentendidos	39	
Sesión 2 Tres formas de comunicación	40	
Sesión 3 Se vale preguntar	41	
Relaciones interpersonales		
5. Amistades ecológicas (aprecio y gratitud)	42	
Sesión 1 ¡Somos amigos!	43	
Sesión 2 Amistades ecológicas	44	
Sesión 3 Gratitud	45	

Pensamiento creativo

6. Creatividad	47
Sesión 1 Polvo de estrellas para la imaginación	48
Sesión 2 ¡Vamos a crear!	49
Sesión 3 Creatividad	51

Pensamiento crítico

7. Opinión	52
Sesión 1 Mi opinión es valiosa	53
Sesión 2 Respeto mi opinión y la de los demás	54
Sesión 3 ¿Qué opinas?	55

Manejo de problemas y conflictos

8. Cultura de paz	56
Sesión 1 Jugemos en un ambiente saludable	57
Sesión 2 ¿Cómo juego con mis amigos? Se vale o no se vale	58
Sesión 3 Mi Guardián de Estrellas	59

Manejo de tensiones y estrés

9. Meditación	60
Sesión 1 Mi pancita se infla y se desinfla	61
Sesión 2 Respiración para sentirme mejor	63
Sesión 3 Mi botella de emociones	64

Toma de decisiones

10. Elecciones saludables	66
Sesión 1 ¿Qué elegimos?	67
Sesión 2 Elecciones que me cuidan	70
Sesión 3 Me cuido y me cuidan	71

Sesión de cierre	72
-------------------------	----

Sección Recortable	75
---------------------------	----



Presentación

Bienvenido al Programa Socioemocional Habilidades para la Vida, un programa educativo que va dirigido como beneficiarios finales a alumnos/as de sección preescolar, primaria y secundaria, con los siguientes objetivos:

- Coadyuvar para la prevención y erradicación de situaciones de acoso escolar y sexual, así como violencia en la infancia y adolescencia.
- En las aulas, promover la intervención pedagógica de carácter formativo y preventivo con apoyo de materiales educativos. Esta acción está orientada a desarrollar diez habilidades para la vida.
- Favorecer el desarrollo de capacidades técnicas de los directores y docentes para propiciar la mejora de la convivencia escolar en sus planteles con apoyo de materiales educativos.
- Impulsar la participación informada y proactiva de las familias de los alumnos de escuelas de educación básica y media, a favor de la prevención de las conductas de riesgo.
- Dar respuesta al trabajo socioemocional en el aula que se propone trabajar en cada escuela del nuevo modelo educativo.

El Programa Socioemocional Habilidades para la Vida es el resultado de un proceso de trabajo reflexivo, de estudio y de implementación previo en infantes, jóvenes y centros educativos, que dota de herramientas a esta nueva generación para que enfrente los retos, y sobre todo, el disfrute y goce de la vida misma.

¿En qué consiste el Programa Socioemocional Habilidades para la Vida?

Este Programa es implementado, de treinta a sesenta minutos una vez a la semana, por el docente en el aula escolar. A través del juego, la reflexión, preguntas detonadoras, teorización, sensibilización y actividades complementarias que han sido creadas a través de las necesidades, realidades y problemáticas que atraviesa el infante respecto al grado escolar y a su edad, el alumno cumple los objetivos del Programa. Así, cuando el estudiante finaliza el plan, tendrá herramientas para prevenir la violencia física, psicológica, emocional y sexual.

El docente cuenta con un manual, en el cual se desglosan los objetivos, preguntas detonadoras, y actividades. Cabe destacar que el docente también aprende y desarrolla las habilidades para la vida en el camino.

Finalmente, el padre de familia cuenta con algunos recursos complementarios para fortalecer el Programa Laudes en el hogar.

En este Programa, desarrollaremos diez habilidades para la vida que son vistas, trabajadas y fortalecidas en treinta y dos sesiones que abarcan todo el ciclo escolar.



¿Qué son las habilidades para la vida?

La columna vertebral de este Programa son las habilidades para la vida. Desarrolladas y promovidas por la Organización Mundial de la Salud, son capacidades prácticas de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Así, las habilidades para la vida son:

1. Autoconocimiento.
2. Empatía.
3. Comunicación asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones.
6. Manejo de problemas y conflictos.
7. Pensamiento crítico.
8. Pensamiento creativo.
9. Manejo de emociones.
10. Manejo de estrés.

Cada habilidad ha sido desglosada cuidadosamente en tres sesiones para cumplir con nuestro objetivo, así estas habilidades para la vida las conocemos como habilidades generales, y fueron desglosadas en unas más específicas, es decir, las que tiene que aprender el alumno a la edad, características y realidades del grado escolar que curse. Estas habilidades específicas se presentan en la siguiente hoja y constituyen la Matriz general.

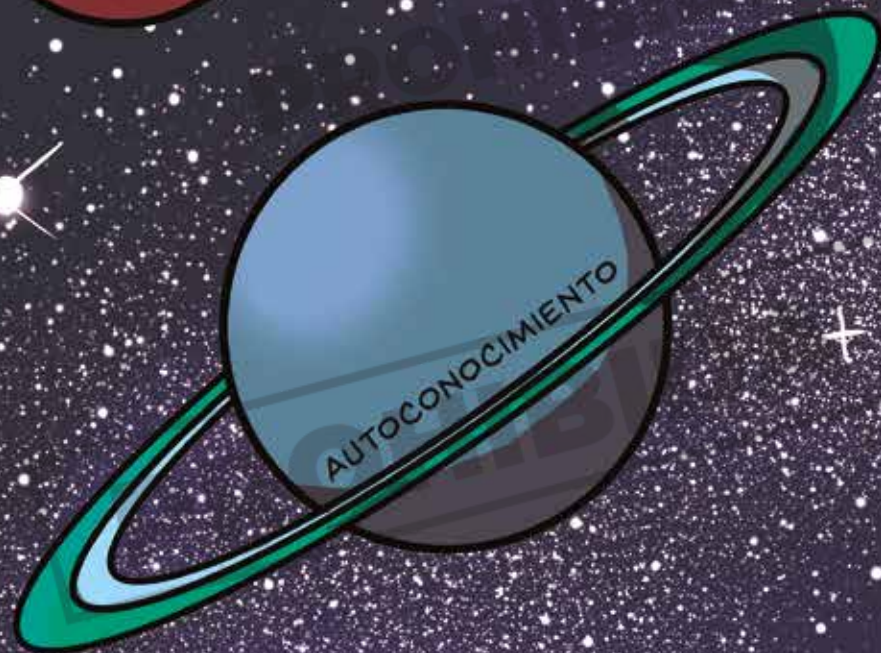
Este Programa Educativo se edifica por la creencia de que la prevención debe ser prioridad en esta generación, y ante las realidades que conocemos, dotar al infante de habilidades socioemocionales que le permitan vivir y trascender con educación a la cual muchos de nosotros no tuvimos acceso, es la tarea. La misión es pues: desarrollar habilidades del conocimiento propio, emocionales, sociales, de pensamiento y de solución.

Nos alegra que usted sea testigo de la evolución emocional y conductual de su alumno/a o hijo/a, y agradecemos el compromiso de educar con bases firmes para la construcción de una cultura de paz.

★MATRIZ GENERAL★ NIVEL PREESCOLAR

	AUTOCONOCI- MIENTO	MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	EMPATIA	COMUNICACIÓN ASERTIVA	RELACIONES INTERPERSONALES	PENSAMIENTO CREATIVO	PENSAMIENTO CRÍTICO	MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS	MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS	TOMA DE DECISIONES
1*	AUTO OBSERVACIÓN	CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES	AUTOCOMPRESIÓN	LA COMUNICACIÓN	FORMAS DE RELACIÓN	INTUICIÓN	IDEAS	DIFICULTAD	TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	ALTERNATIVAS
2*	AUTOCUIDADO	EXPRESIÓN EMOCIONAL	SENSIBILIZACIÓN HACIA PERSONAS QUE SUFREN EXCLUSIÓN	TIPOS DE COMUNICACIÓN	RECIPROCIDAD Y COOPERACIÓN	IMAGINACIÓN	PUNTOS DE VISTA	SITUACIONES DE DESACUERDO O CONFLICTO	MANEJO DE LA AGRESIVIDAD	CONSECUENCIA
3*	AUTGESTIMA	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS PROTECTORES	CUIDADO DE OTROS SERES VIVOS Y DE LA NATURALEZA	EXPRESIÓN ASERTIVA	APRECIO Y GRATITUD	CREATIVIDAD	OPINIÓN	CULTURA DE PAZ	MEDITACIÓN	ELECCIONES SALUDABLES





En un lugar del firmamento...



se encuentra un sitio iluminado y habitado por un gran número de estrellas. Estas son conocidas como laudes, y cada una de ellas custodia un valor para que los seres humanos alcancen la plenitud.



La esencia de cada una de las laudes es enviada a la Tierra por medio de una luz en el interior de cada niño que nace.

Su misión es acompañarlos en la vida y su luz se mantiene encendida con los actos buenos y positivos que realizan.

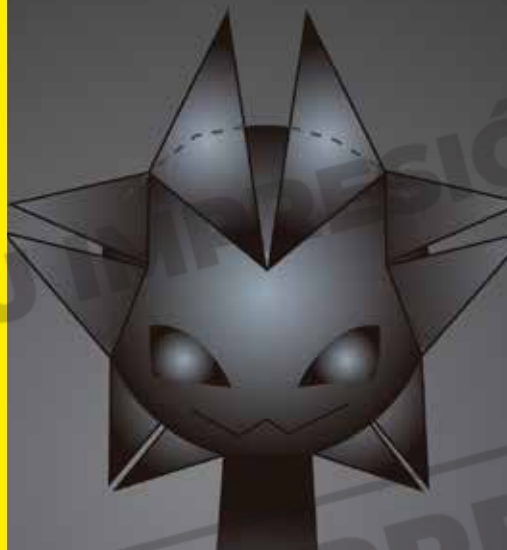


Sin embargo, no se sabe cómo comenzó, pero la luz de un niño se fue apagando poco a poco hasta que perdió su brillo, esto ocasionado por su comportamiento y actitud (burlas, desobediencia, mentiras...).

Su laudes fue muriendo y se transformó en...



Cada vez más laudes se transformaban en univanes, quienes tomaban forma, contagiaban y poseían a más personas.



¡un univan!



¡Los univanes se estaban apoderando del mundo!



La tristeza, la ira, el odio, las guerras y la muerte eran cada vez más frecuentes. ¡Era todo un caos!

Con su nueva fuerza los univanes acompañados de su líder, el emperador Univan, llegaron al firmamento...



y secuestraron a cada uno de los laudes que no pudieron hacer mucho ante tal oscuridad.



Algunos laudes malheridos pudieron escapar y bajaron a la Tierra...





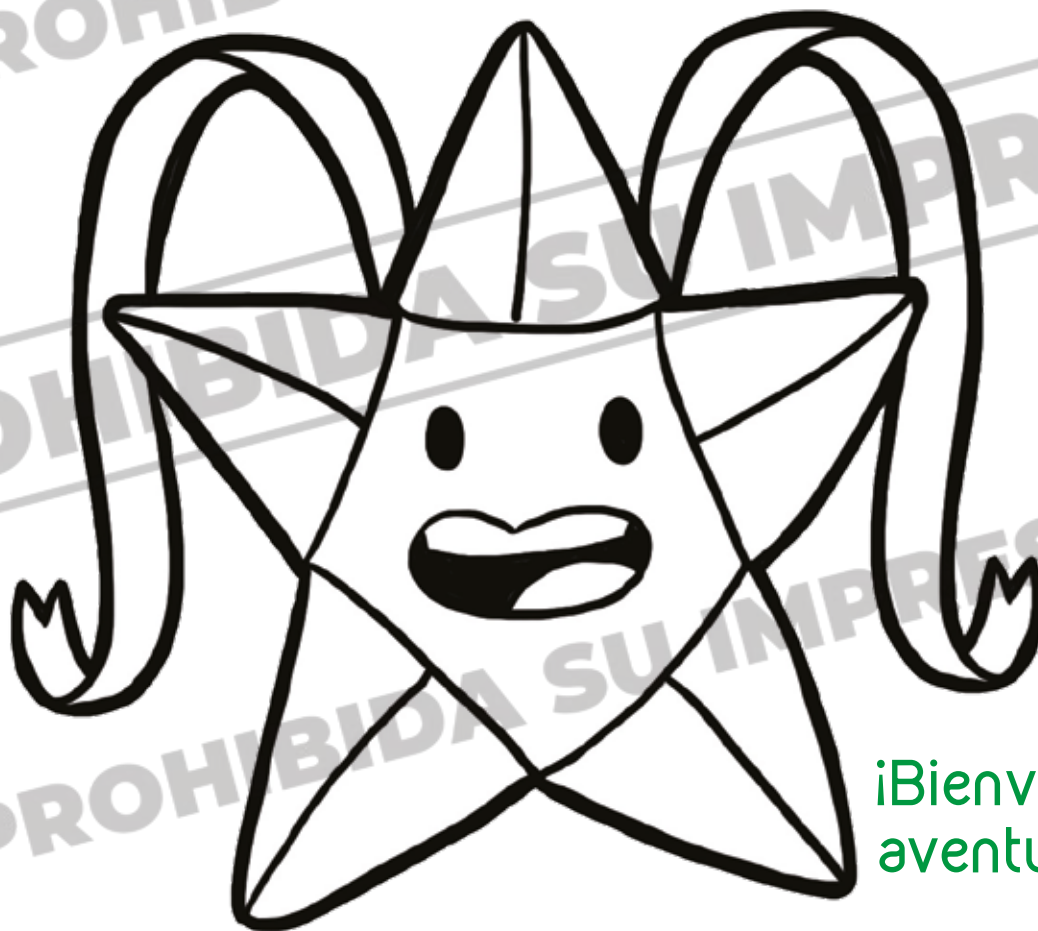
donde escogieron a un niño llamado Pisky y a una niña de nombre Luna...



Su misión sería transformar nuevamente a los univanes en laudes y regresar la paz al corazón de la Tierra.

★ Sesión de inicio

- Colorea como más te guste tu Estrella Laudes. Puedes escribirle tu nombre.



¡Bienvenido a la
aventura LAUDES!

Preescolar 3°

Autoestima
Autoconocimiento





Autoconocimiento

★ Sesión 1

Lo que más me gusta.

- Escribe o dibuja tu respuesta:



¿Cuál es el color que más te gusta?



¿Cuál es la comida que más te agrada?

¿Cuál es el animal que más te gusta?



¿Con qué amigo/a te agrada más jugar?





¿Cuál es el deporte que más te gusta?



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

¿Cuál es el dulce o postre que más te agrada?



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

★ Sesión 2

Mi tesoro más valioso

- Dibújate en el espejo, tú eres tu tesoro más valioso.



Autoconocimiento



★ Sesión 3

Mi cuerpo, mi planeta

- ¿Cómo cuidas tu cuerpo? Recorta las imágenes de la página 77 de la *Sección Recortable* y pégalas donde corresponda.



Cuido mis manos cuando...



Autoconocimiento





Cuido mis rodillas cuando...



Cuido mis ojos cuando...





Cuido mi estómago cuando...



Cuido mi corazón cuando...



Preescolar 3°

Emociones y sentimientos protectores

Manejo de emociones y
sentimientos



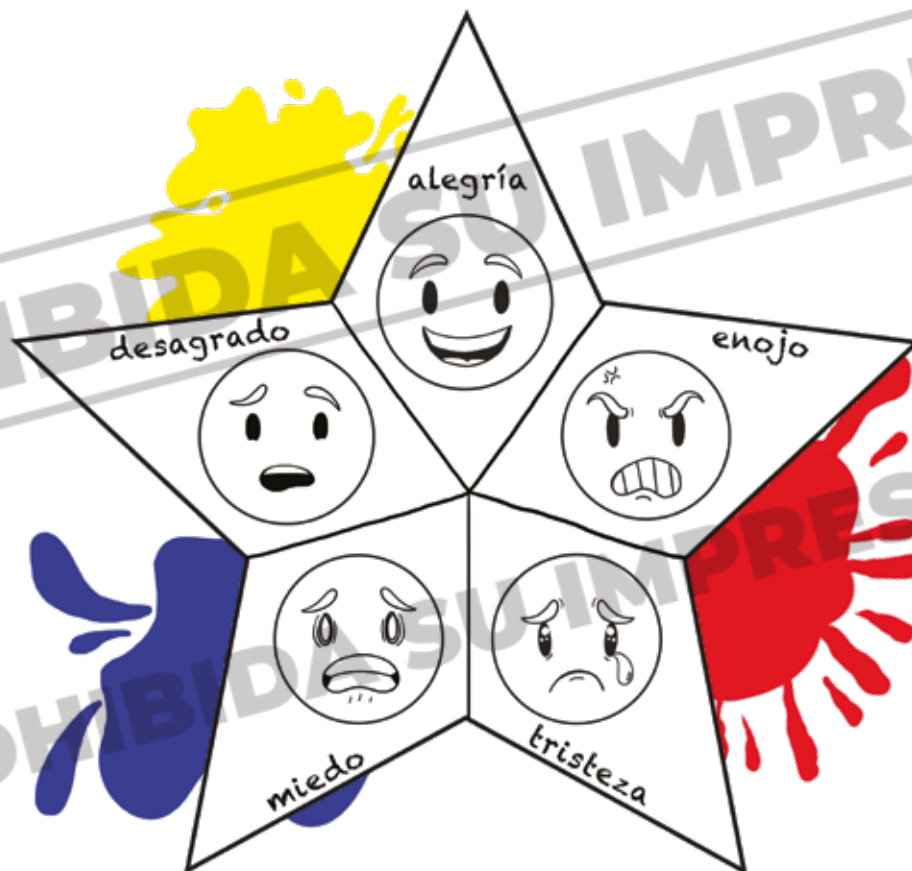
★ Sesión 1

Mi Estrella de Emociones

- Colorea tu Estrella de Emociones.



Manejo de emociones
y sentimientos





Manejo de emociones
y sentimientos

★ Sesión 2

¿Cómo se siente mi Estrella?

- Dibuja en el recuadro lo que se te pide...

Emociones y sentimientos
protectores

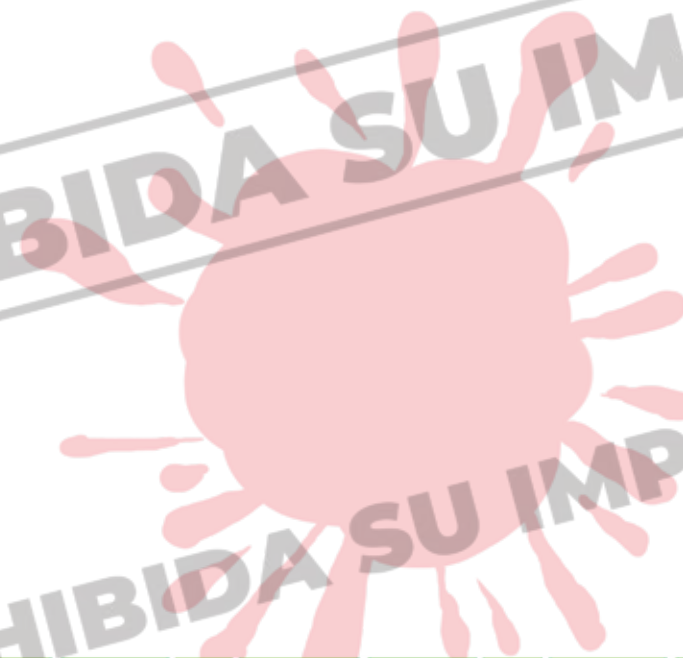
Me alegra cuando...



Me molesta cuando...



Me entristece cuando...





Me asusto cuando...





Me desagrada cuando...



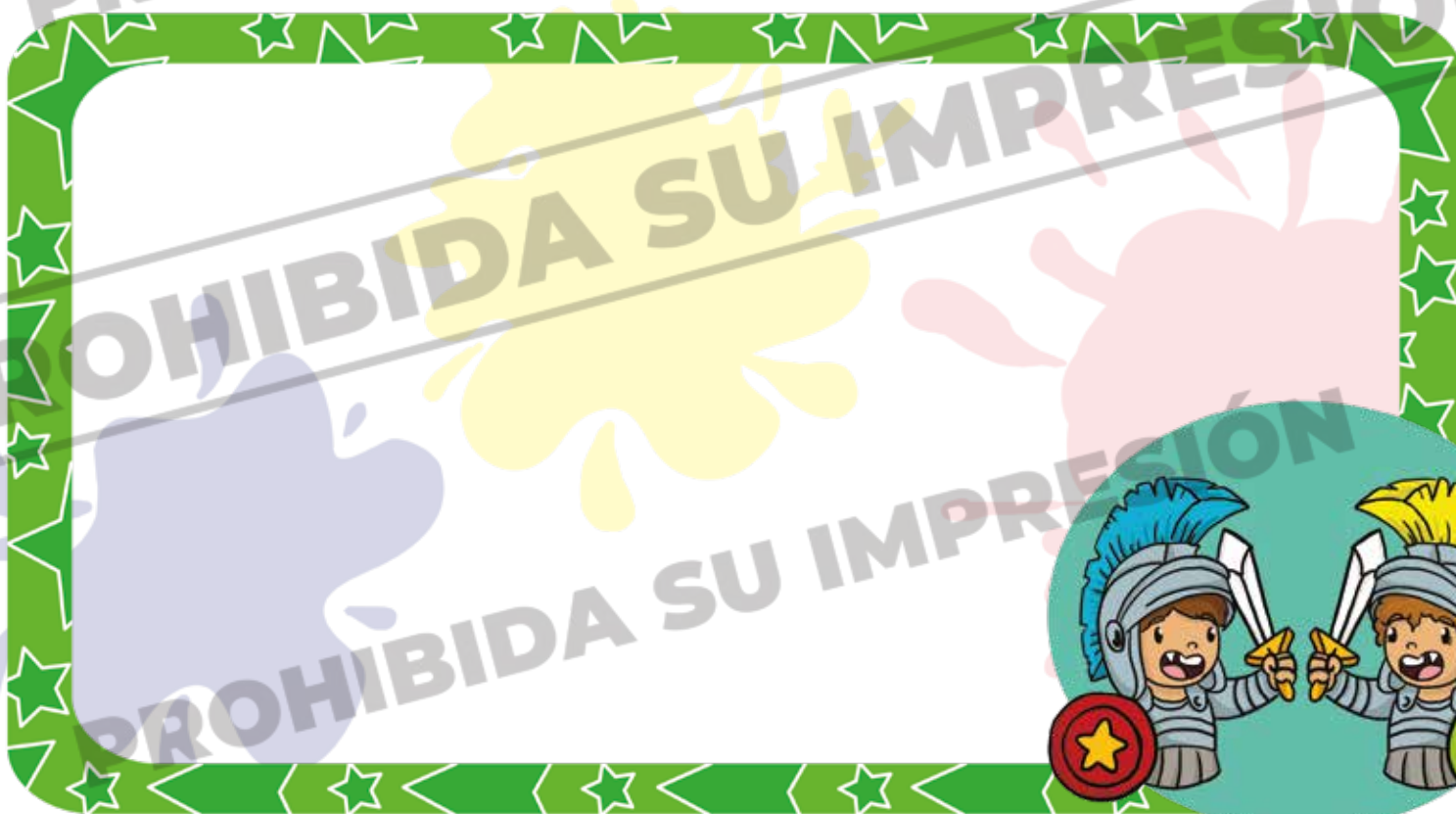
★ Sesión 3

¿Quién cuida mi Estrella?

- Dibuja a tu Guardián de Estrellas y escribe su nombre.



Manejo de emociones
y sentimientos



Preescolar 3°

Armonía cuidado de
otros seres vivos y
de la naturaleza

Empatía



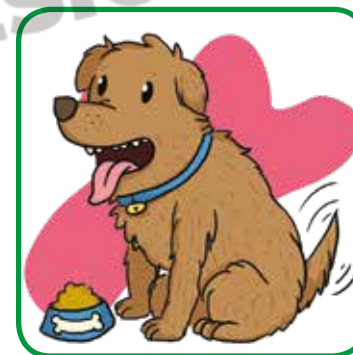


Empatía

★ Sesión 1

¿Cómo cuidamos?

- Une con una línea según corresponda.



★ Sesión 2

¿Qué cuidamos?

- Colorea el siguiente esquema:



Empatía



Empatía

★ Sesión 3

Armonía con mi planeta

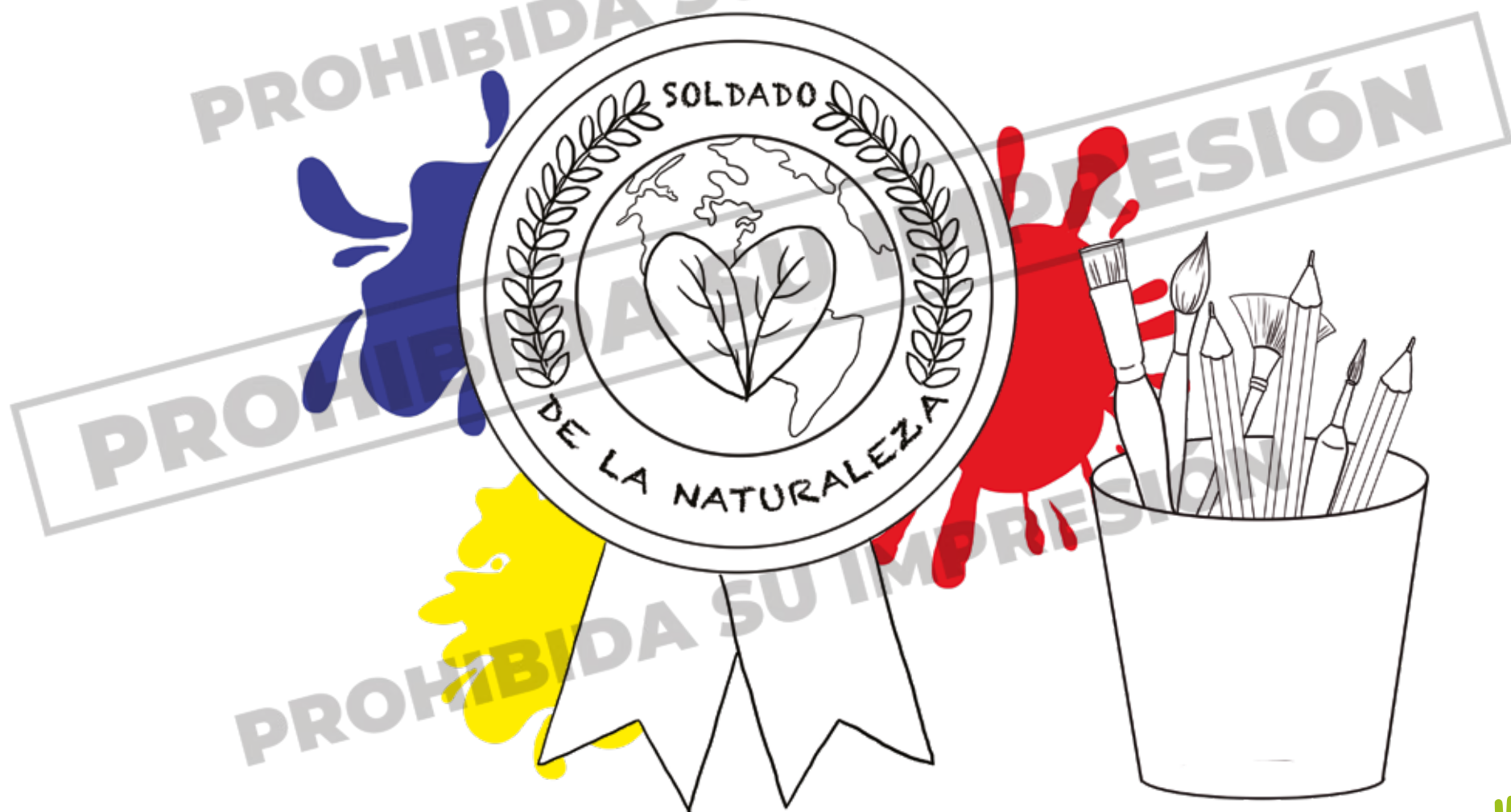
- Circula con color verde si la imagen representa estar en armonía con nuestro planeta, y si se trata de acciones que destruyen o dañan, táchalas con color rojo.



Armonía cuidado de otros seres
vivos y de la naturaleza



- Colorea y decora tu Medalla de Soldado de la Naturaleza y Protector del Medio Ambiente.



Preescolar 3°

Expresión asertiva

Comunicación asertiva





Comunicación asertiva

★ Sesión 1

Malentendidos

- Escucha el cuento *La mochila de Luna*, después dibuja lo que entendiste en el siguiente recuadro:

Expresión asertiva

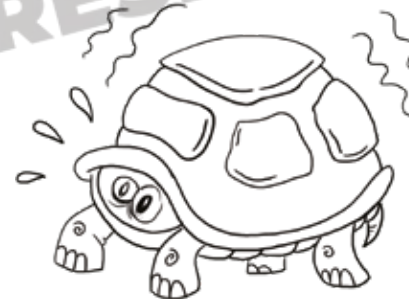
La asertividad es la habilidad para ser claros y directos al decir justo lo que se quiere decir sin herir los sentimientos de los demás.



★ Sesión 2

Tres formas de comunicarnos

- Colorea las tres formas de comunicación y coméntalas con tus compañeros.



Comunicación asertiva



Comunicación asertiva

★ Sesión 3

Se vale preguntar

- Después de escuchar el cuento *La clase de deportes de Pisky* y comentarlo con tus compañeros, dibuja lo que más te agradó de la historia:

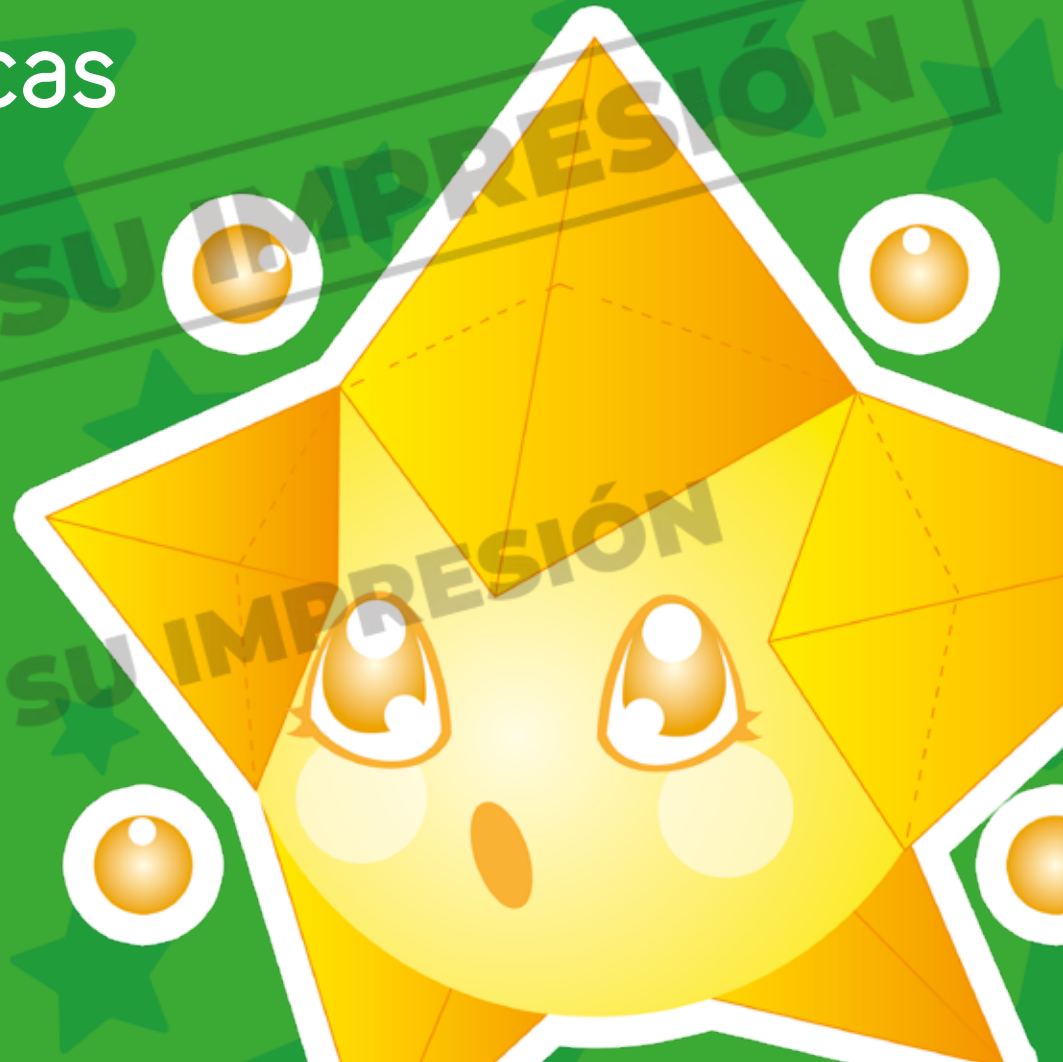
Expresión asertiva



Preescolar 3°

Amistades ecológicas
(aprecio y gratitud)

Relaciones interpersonales





Relaciones
interpersonales

★ Sesión 1

¡Somos amigos!

- Dibuja a tus mejores amigos/as y escribe las razones por las que atesoras su amistad.

Amistades ecológicas
(aprecio y gratitud)



Laudes, habilidades para la vida. Tercer grado preescolar.

★ Sesión 2

Amistades ecológicas

- Lee el siguiente poema junto con tus compañeros y coméntenlo en clase.



Relaciones
interpersonales

Yo tengo
amigos
que saben de todo,
ellos cuentan
conmigo;
mis amigos valen
oro.

Yo tengo amigos
que son como un mar
en calma,
ellos sanan con risas,
heridas del alma.

Yo tengo amigos
que los quiero
montones,
ellos me ayudan
a sanar mis
moretones.

Yo tengo amigos
que brillan como
estrellas
en el cielo,
me dan su luz, su risa
y su consuelo.





Relaciones
interpersonales

★ Sesión 3

Gratitud

- ¿Cómo se siente tu corazón al tener amistades saludables? Dibújalo.

Amistades ecológicas
(aprecio y gratitud)





- Decora tus «gracias» como más te guste, después comenta con el grupo.

GRACIAS



Preescolar 3°

Creatividad
Pensamiento creativo



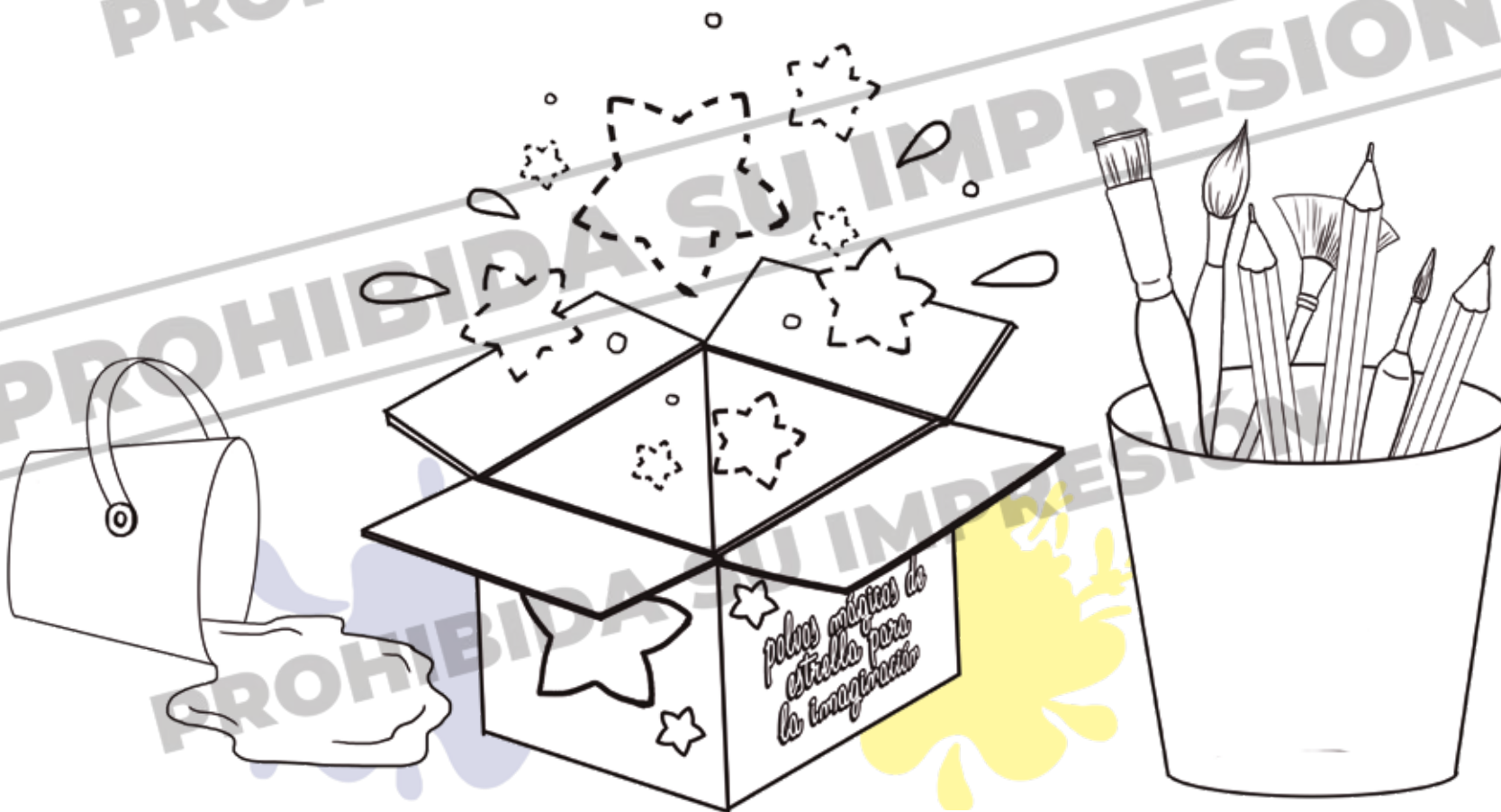
★ Sesión 1

Polvo de estrellas para la imaginación

- Decora tu caja de polvos mágicos pegando diamantina en las estrellas.



Pensamiento creativo



★ Sesión 2

¡Vamos a crear!



Pensamiento creativo

- Lee el siguiente cuento junto con tu grupo y coméntalo:

Aventuras en la lluvia

Acérquense, que el cuento que aquí comienza los ayudará a ir de viaje a un lugar maravilloso.

Viajaremos todos juntos a un lugar entre estrellas, junto con nuestro amigo Pisky y nuestra amiga Luna, que sabemos son niños muy curiosos que inventan juegos muy divertidos.

Era una tarde muy oscura y lluviosa, Pisky estaba de visita en casa de su amiga Luna y se sentían un poco aburridos, no podían salir al jardín, no podían salir a jugar fútbol, ni podían salir a correr ni a andar en bicicletas porque llovía muchísimo.

Luna le dijo a Pisky que había aprendido a jugar con su imaginación en la escuela.

A Pisky le pareció divertido, ya no quería ver la televisión.

-Ven siéntate cerca de la ventana -pidió Luna.

-¿Para qué? -preguntó Pisky.

-Jugaremos a ser grandes pintores -explicó Luna.

-¿Cómo? -preguntó Pisky.

-Necesitamos usar nuestra imaginación, imagínate que esta ventana es un gran lienzo en donde pintaremos nuestro cuadro más famoso.



Pisky no entendía, pero le parecía muy divertido el juego. La ventana estaba empañada por el frío que hacía afuera y el calorcito de dentro de la casa. Así que Luna imaginó que su dedo era el pincel más bonito y comenzó a dibujar en el vidrio. A Pisky le pareció la mejor idea, y él también comenzó a jugar. Dibujaron árboles y estrellas brillantes, dibujaron montañas y mariposas.

Entre risas y diversión, Pisky y Luna usaban su imaginación para viajar a museos y galerías de arte, y como seguía lloviendo afuera, podían crear sus obras de arte una y otra vez.

Pasaron las horas y seguían muy entretenidos.

-¿Qué más puedes hacer con tu imaginación? -le preguntó Pisky a Luna.

-Puedes hacer todo lo que quieras -contestó Luna.

-¿Qué te parece si ahora hacemos un teléfono y jugamos a estar en partes del mundo diferentes? -propuso Luna.

-¿Un teléfono? -preguntó Pisky.

-Cuando haces algo usando tu imaginación, haces que crezca en ti la creatividad -explicó Luna.

-Es decir que podemos construir un teléfono usando la imaginación -dijo Pisky.

-Sí, con lo que se te ocurra -afirmó Luna.

-Fabriquemos uno con dos vasos y un hilo -planteó Pisky-.

Un día mi papá me enseñó a hacer uno.

Luna corrió por dos vasos de unicel a la cocina y le pidió a su mamá que le diera hilo. La mamá de Luna se sintió enternecida por la idea y les ayudó a construir el teléfono uniendo el hilo a la base de los vasitos. Fue una tarde muy creativa, llena de juegos e inventos, con muchas sonrisas y diversión.



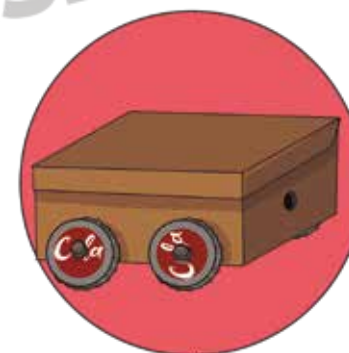
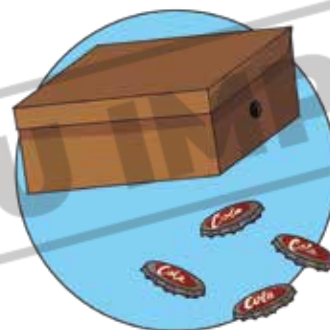


Pensamiento creativo

★ Sesión 3

Creatividad

- Une con una línea el material que se ocupó para fabricar estos objetos tan creativos.



Creatividad

Preescolar 3°

Opinión

Pensamiento crítico





Pensamiento crítico

★ Sesión 1

Mi opinión es valiosa

- Colorea la siguiente imagen y compártela con tus compañeros.

Opinión



Tus opiniones son muy valiosas.
Todos los niños y niñas tienen derecho a dar su opinión.

★ Sesión 2

Respeto mi opinión y la de los demás

- Observa las siguientes imágenes y comenta tu opinión con tus compañeros.



Pensamiento crítico





Pensamiento crítico

★ Sesión 3

¿Qué opinas?

- Colorea el siguiente dibujo y coméntalo con tus compañeros.

**Todos los niños
y niñas tenemos
derecho a**

**expresar nuestra
opinión.**



Laudes, habilidades para la vida. Tercer grado preescolar.

Opinión

Preescolar 3°

Cultura de paz

Manejo de problemas y
conflictos



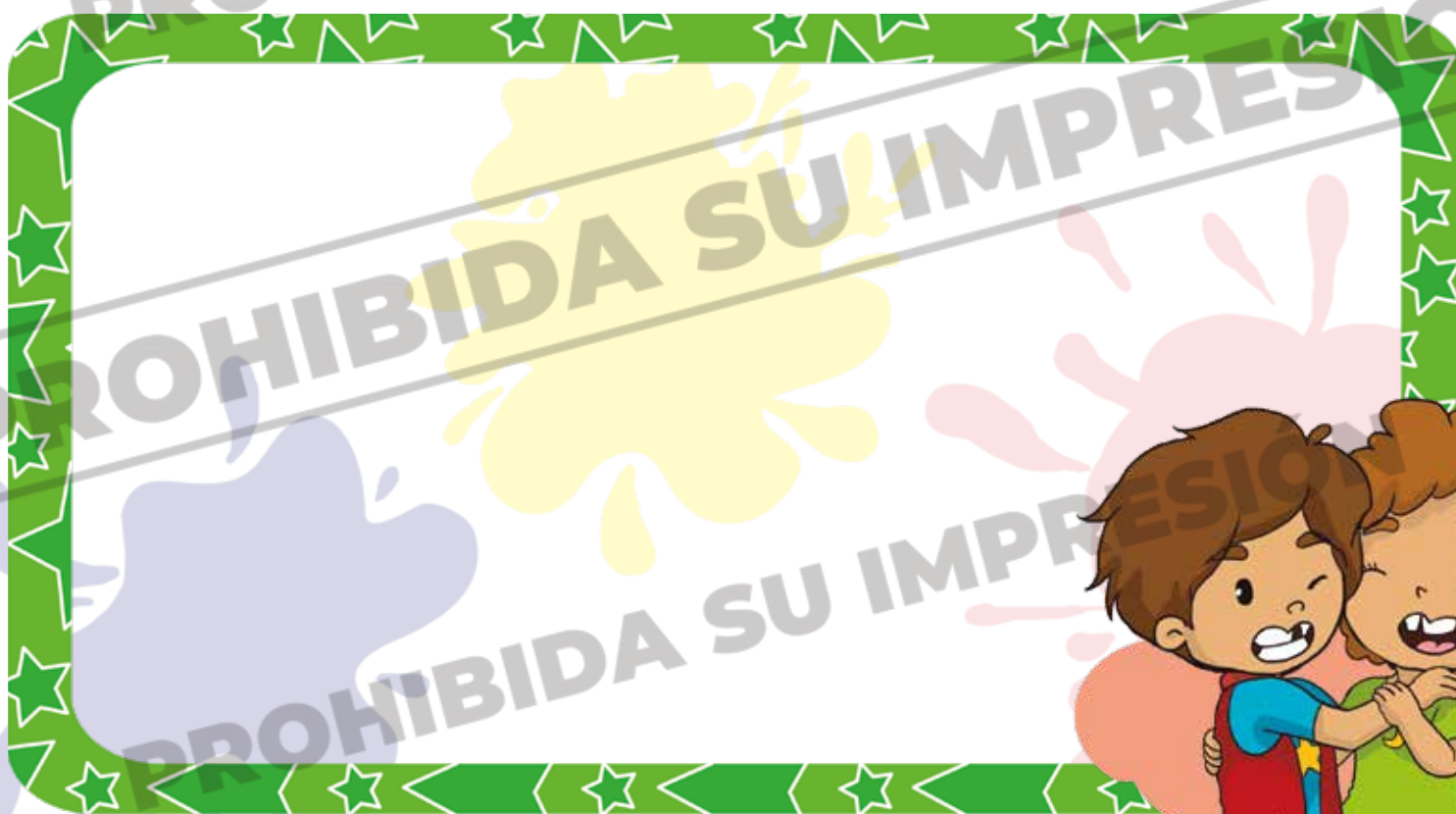
★ Sesión 1

Juguemos en un ambiente saludable

- Dibújate a ti y a tus amigos jugando saludablemente.



Manejo de problemas
y conflictos



★ Sesión 2

¿Cómo juego con mis amigos? Se vale o no se vale

- Encierra con color verde las imágenes de una amistad bonita y saludable. Tacha con color rojo las imágenes de una amistad fea y destructiva.

Manejo de problemas y conflictos





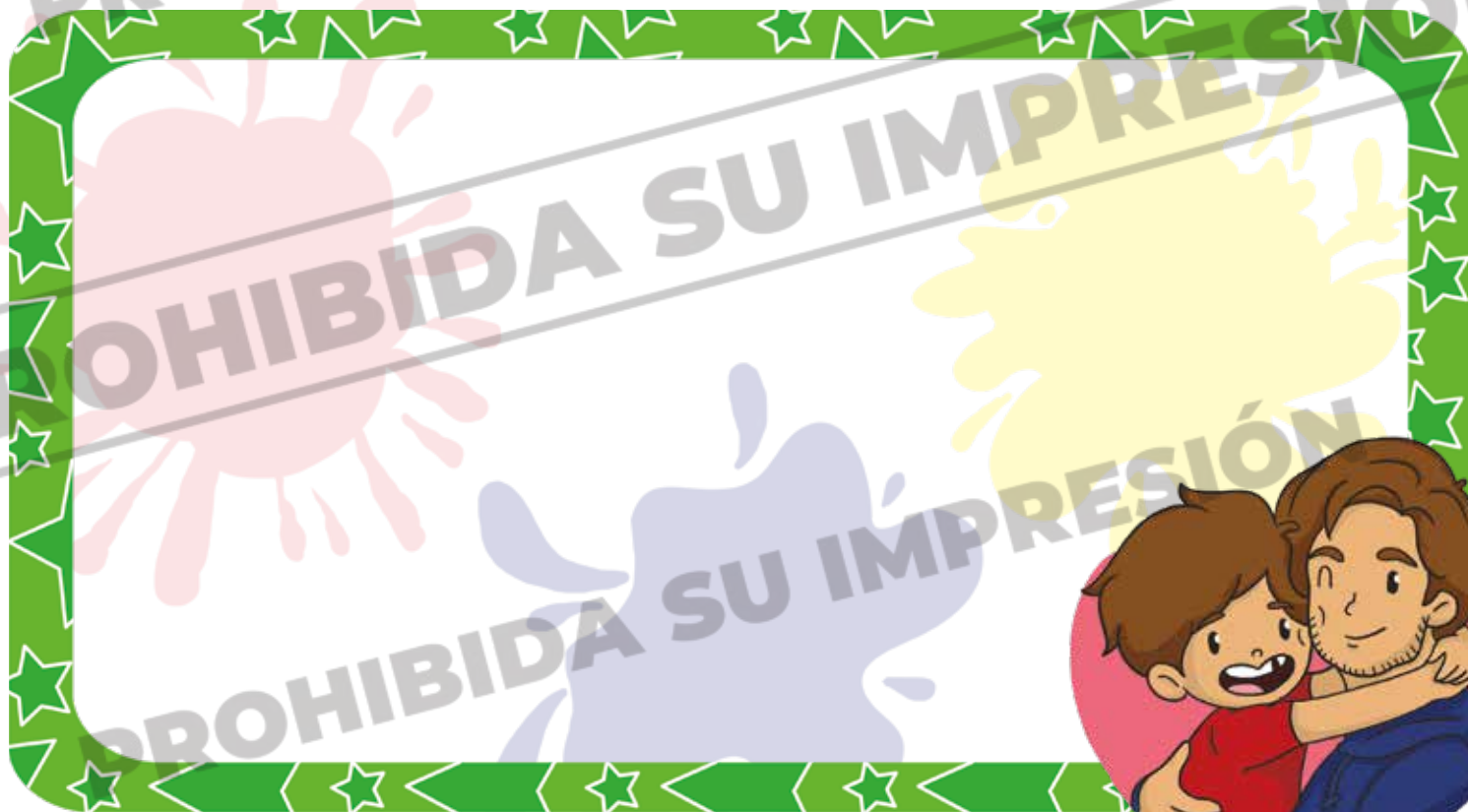
Manejo de problemas
y conflictos

★ Sesión 3

Mi Guardián de Estrellas

- Dibuja a la persona que te puede ayudar cuando algún compañero te hace sentir mal.

Cultura de paz



Preescolar 3°

Meditación

Manejo de tensiones y estrés



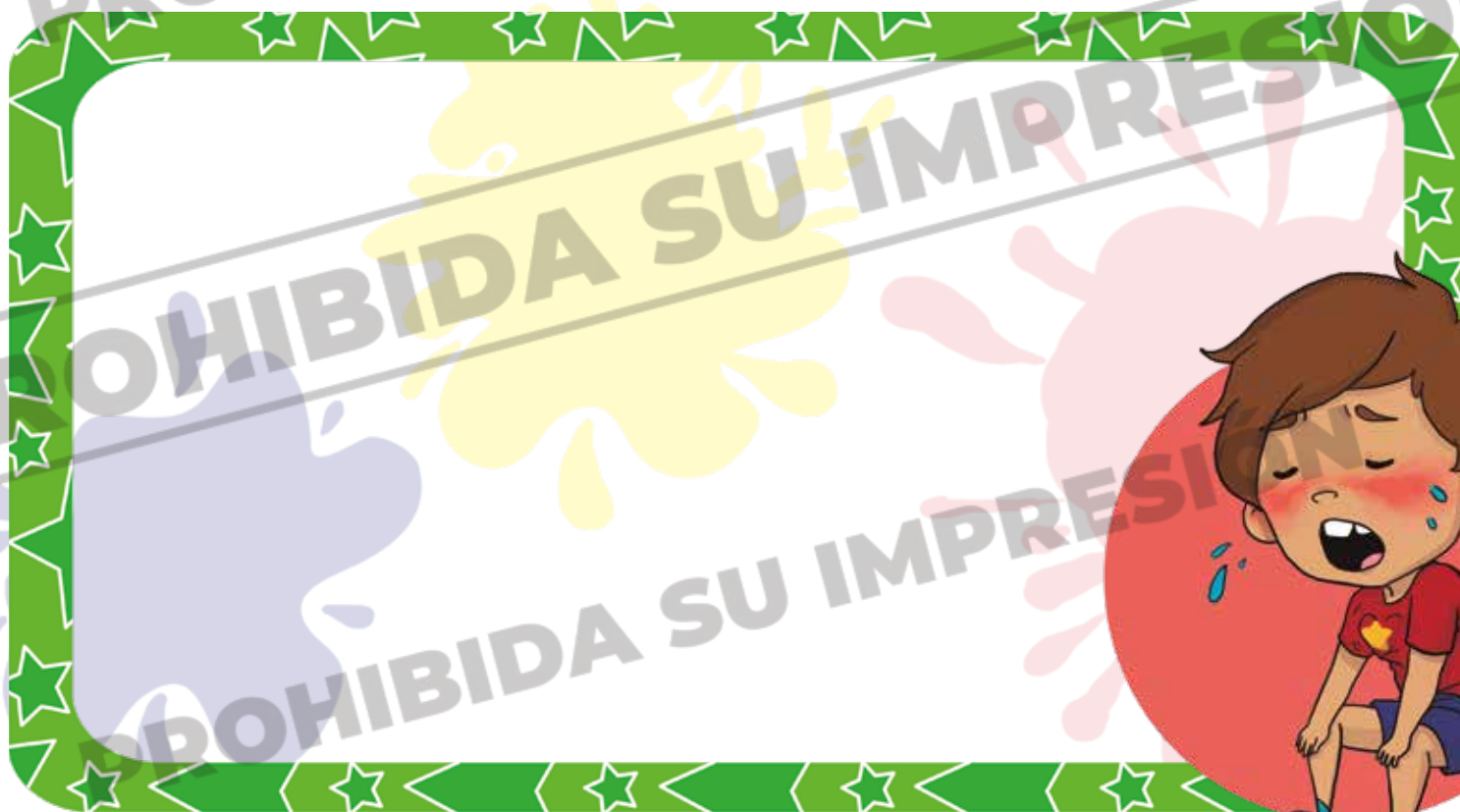
★ Sesión 1

Mi pancita se infla y se desinfla

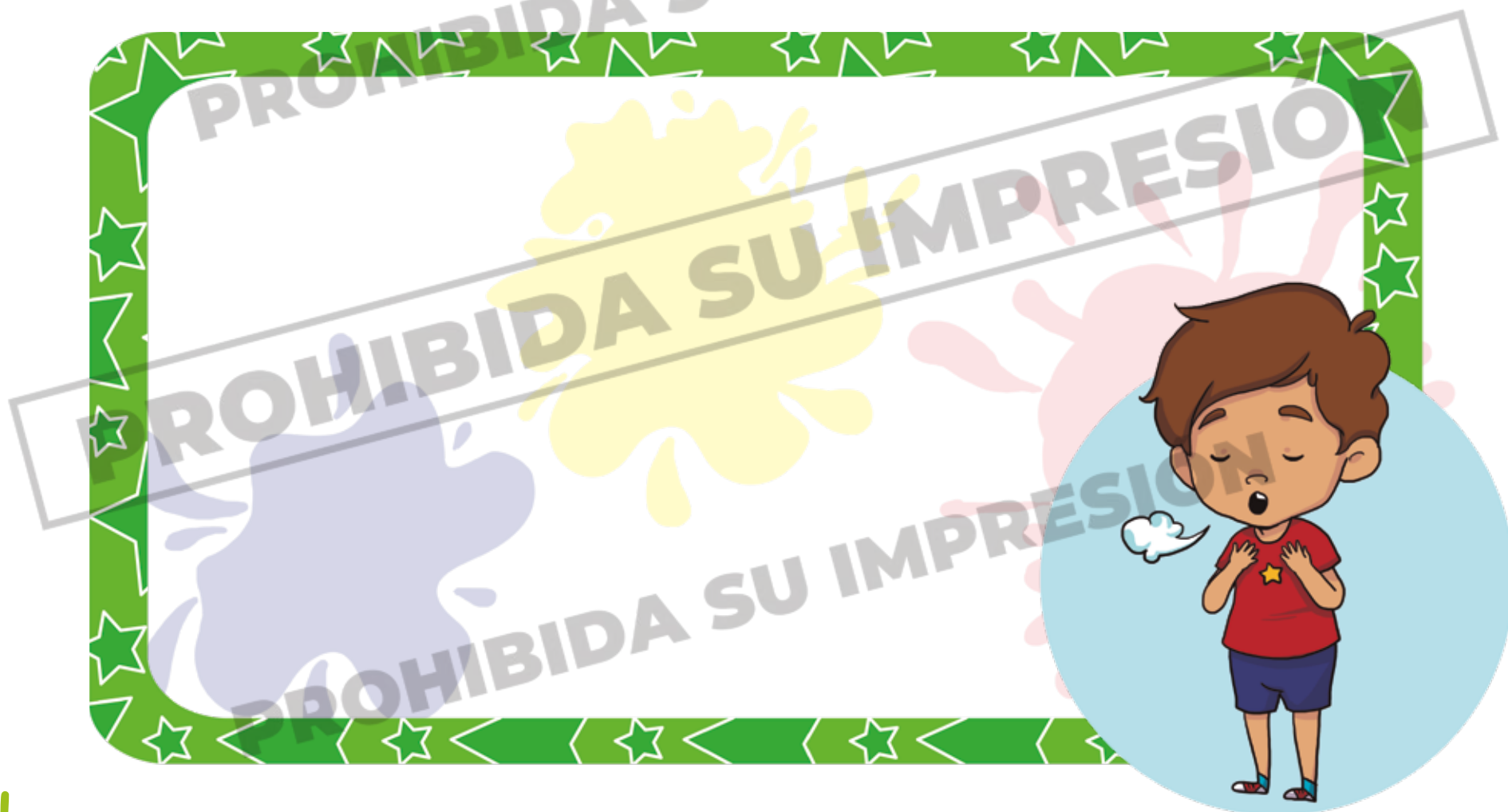
- Dibuja tu corazón cuando late fuerte como tambor, cuando se siente agitado.



Manejo de tensiones
y estrés



- Dibuja tu corazón relajándose, cuando comienzas a inflar y a desinflar tu pancita.



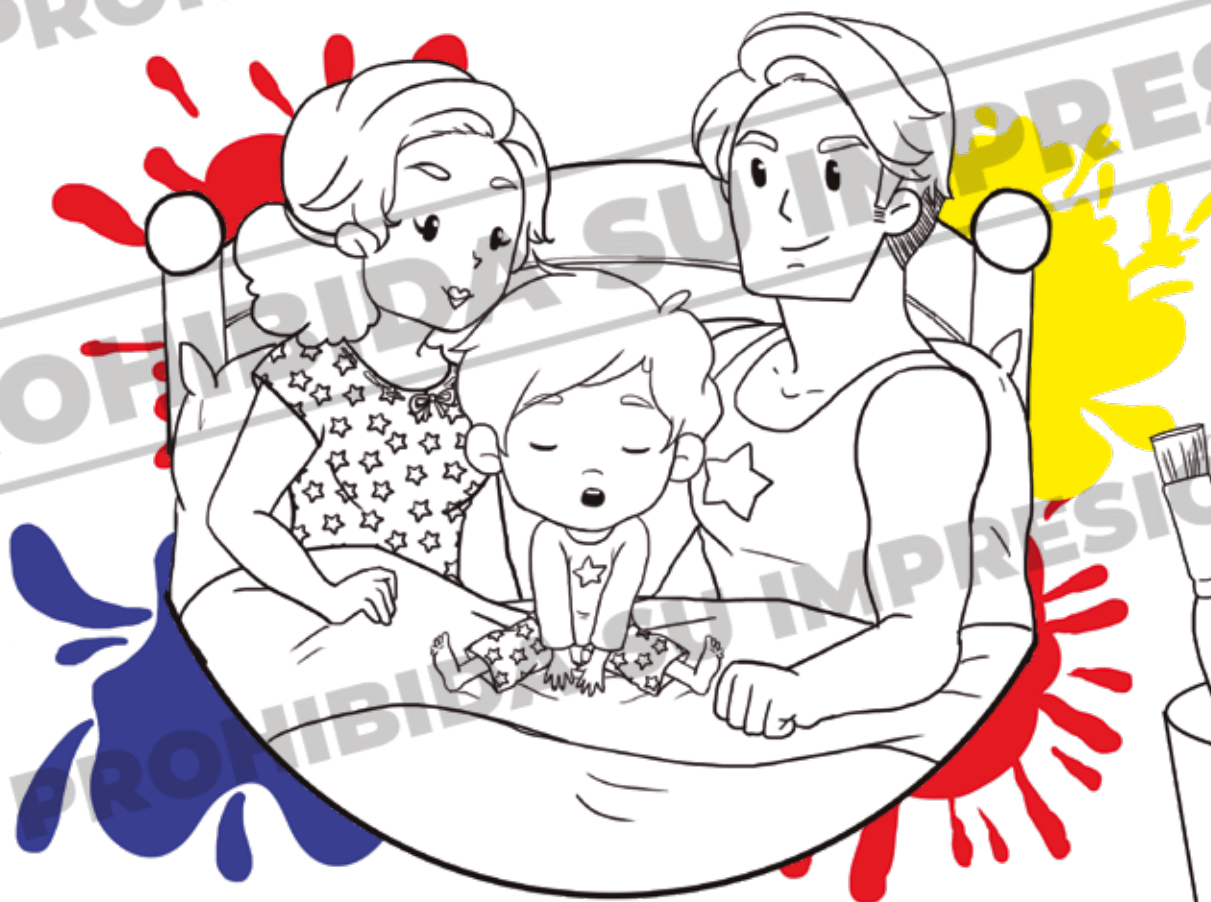
★ Sesión 2

Respiración para sentirme mejor

- Colorea y comenta con tus compañeros lo que aprendiste hoy.



Manejo de tensiones
y estrés



★ Sesión 3

Mi botella de emociones

- Sigue la lectura junto con tus compañeros y comenta en clase.

Mis emociones alborotadas

Luna es una niña que tiene varias actividades en la escuela, le gusta correr en el recreo, jugar fútbol con sus amigos y disfruta de dibujar catarinas. Luna está aprendiendo a respirar para ayudar a su corazón cuando este parece un tambor alocado. Poco a poquito, va conociendo más sus emociones. Todo lo que aprende en la escuela se lo platica a su mamá; disfruta conversar con ella a la hora de la comida.

Un día por la tarde, Luna sentía que su corazón estaba muy acelerado, parecía un tambor. Se sentía enojada y tenía ganas de llorar; no sabía por qué le ocurría eso, estaba confundida.

Sentía que por sus ojos querían salir las lágrimas y que tenía enojo en su corazón.



Manejo de tensiones
y estrés



Luna corrió con su mamá y la abrazó.
-¿Qué tienes? -pregunto su mamá.
-No sé qué tengo, solo siento ganas de llorar y mi corazón se siente como enojado -explicó Luna.
-Tienes tus emociones alborotadas -dijo la mamá de Luna.
-¿Cómo que alborotadas?
-Es como si las emociones estuvieran muy revueltas.
Para ir calmándolas, puedes respirar como árbol, estira tus brazos y ve inflando y desinflando tu pancita.



Luna lo intentó, y poco a poquito se fue sintiendo mejor. Abrazó fuertemente a su mamá y su corazón comenzó a sentirse más tranquilo.

Preescolar 3°

Elecciones saludables

Toma de decisiones





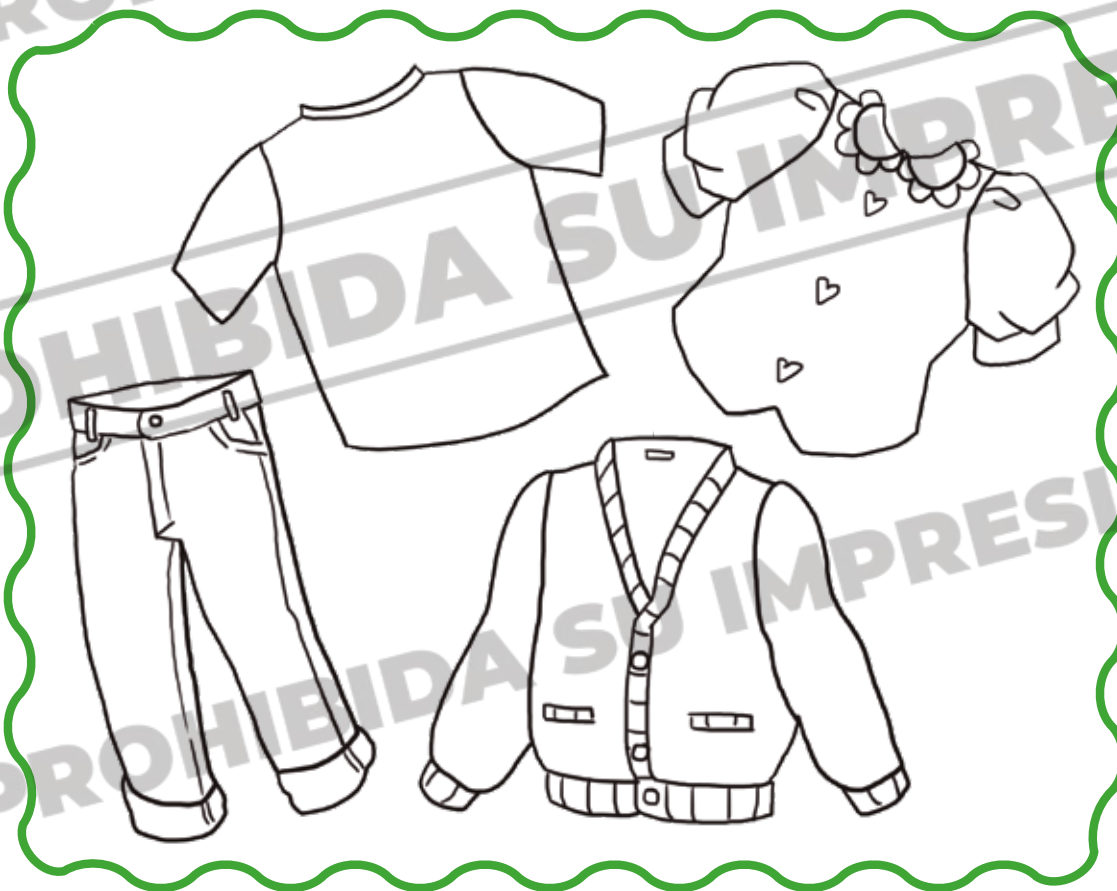
Toma de decisiones

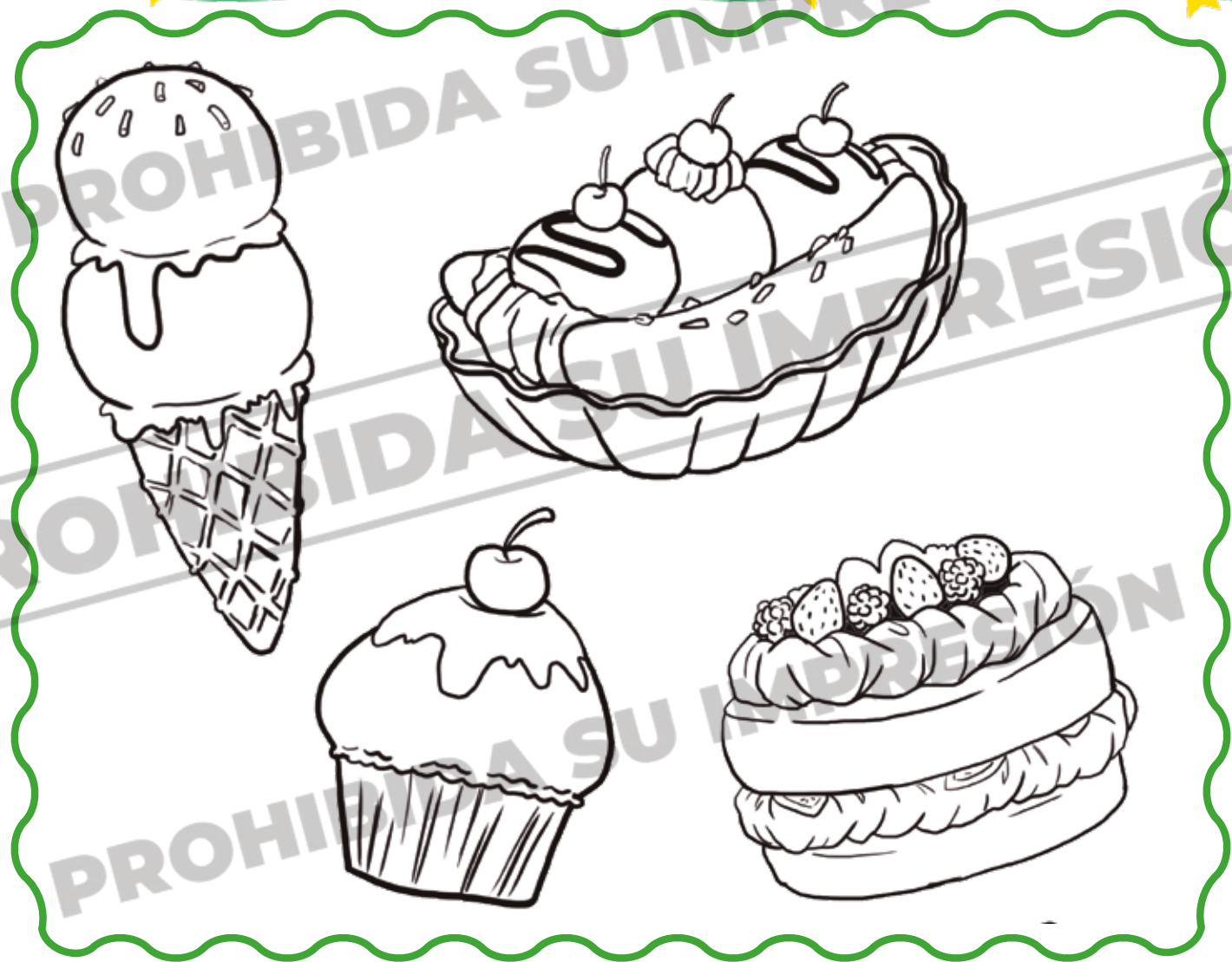
★ Sesión 1

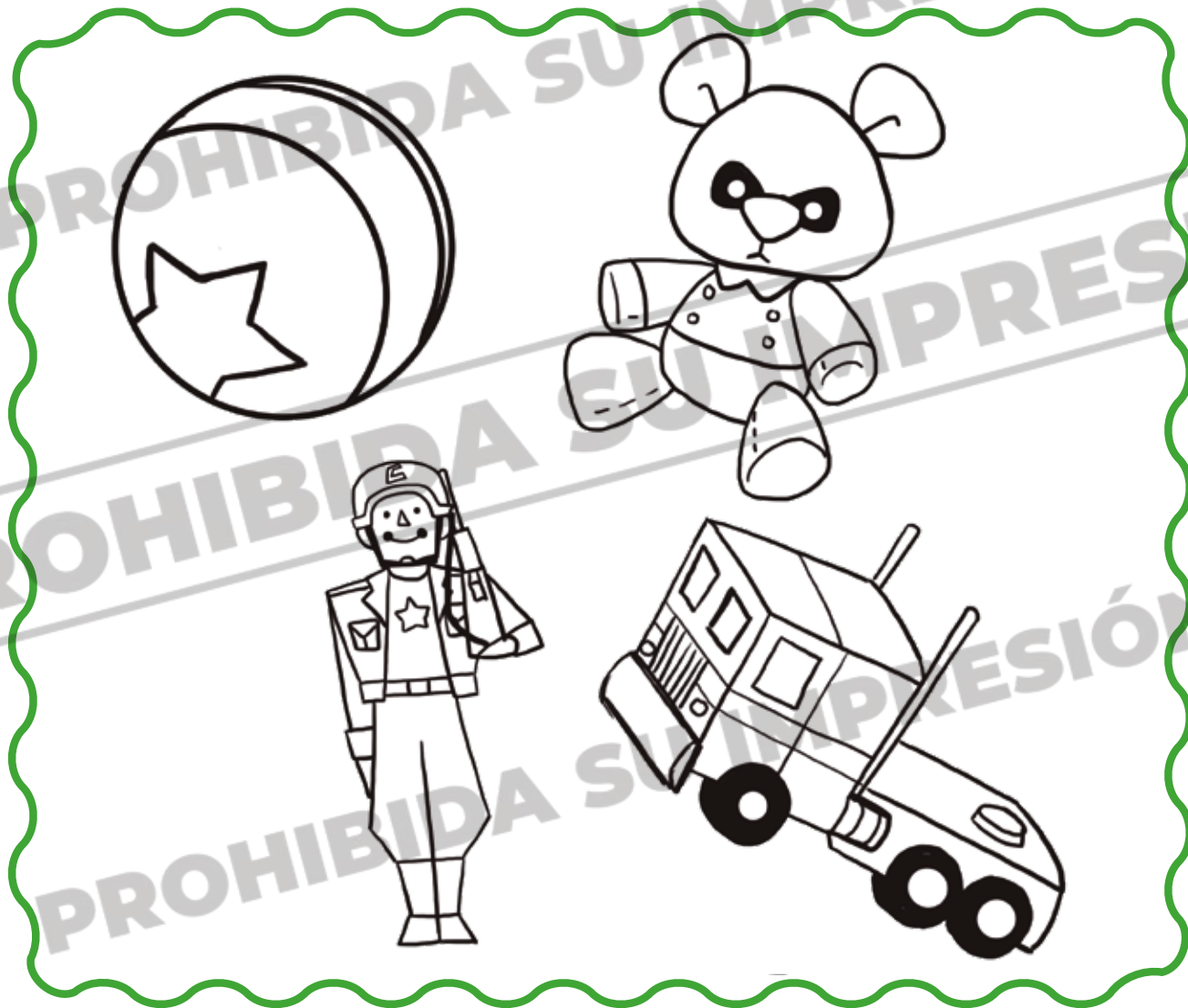
¿Qué elegimos?

- Elige un objeto de cada grupo, el que más te guste y coloréalo.

Elecciones saludables







★ Sesión 2

Elecciones que me cuidan

- Une con una línea cada elección con su resultado, después comenta con tu grupo.



Toma de decisiones



Toma de decisiones

★ Sesión 3

Me cuido y me cuidan

- Encierra con color verde todas las acciones que significan que te cuidas, las que son elecciones sanas y tacha con color rojo, todas las dañinas.

Elecciones saludables



Laudes, habilidades para la vida. Tercer grado preescolar.



★ Sesión de cierre

- Dibuja lo que más te gustó de tu materia socioemocional Laudes.

¡Lo logramos!



- 
- ¡Has logrado hacer que tu Estrella Laudes brille más que nunca! Tenemos un reconocimiento de Embajador de la Paz para ti. Búscalo en la página 79 de la *Sección Recortable*.



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

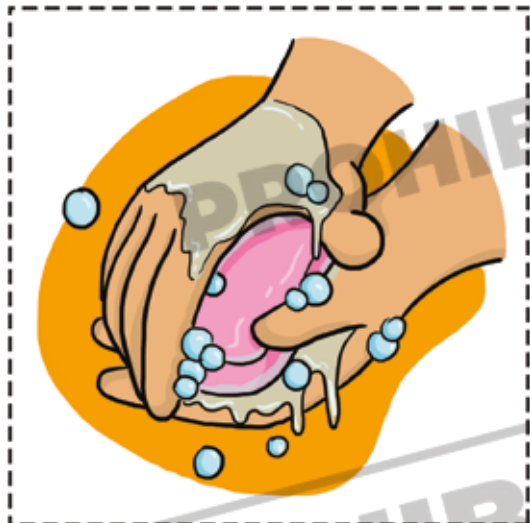
Sección Recortable



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN



A. C. LAUDES

Se otorga el presente
RECONOCIMIENTO a:

(ESCRIBE TU NOMBRE COMPLETO AQUÍ).

Por haber concluido satisfactoriamente el Programa de Habilidades para la Vida de este grado escolar,
en donde conocimos y desarrollamos diez herramientas necesarias para todos nuestros días.

Agradecemos tu empeño y dedicación durante todo este ciclo en este Programa.
Lo mejor de nuestra vida está por comenzar, ahora, ¡a practicar!

MTRO. CARLOS ALBERTO CUÉLLAR MURILLO
DIRECTOR GENERAL A. C. LAUDES



PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN

PROHIBIDA SU IMPRESIÓN