

INFANTIL

3



familias



## PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL FEBRERO

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Marina López Gracia (Orientadora) / Guadalupe de la Rosa Fernández (PTSC)

# GESTIONANDO LAS EMOCIONES Y EL ÉXITO ESCOLAR

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50  
[45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>



## GESTIONANDO LAS EMOCIONES Y EL ÉXITO ESCOLAR

En el Plan de Acción Tutorial de Febrero se trabajará con el alumnado la importancia que tiene las emociones y la gestión de las mismas. Trataremos el éxito escolar, ya que estas actitudes contribuirán al bienestar personal del niño/a y al de la comunidad educativa.

SEPTIEMBRE: Acogida del alumnado y prevención del absentismo.

OCTUBRE: Técnicas de estudio.

NOVIEMBRE: Derechos y deberes de los niños/as y los ciudadanos.

DICIEMBRE: Escuela Inclusiva, una escuela para todos.

ENERO: Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz.

FEBRERO: Gestión de las emociones y promoción del éxito escolar.

MARZO: Educación para la igualdad y prevenir la violencia de género.

ABRIL: Orientación educativa, académica y profesional.

MAYO: Prevención del acoso escolar y riesgos de internet.

JUNIO: Educación para la gestión del ocio y tiempo libre.

La **escuela** es el lugar donde los niños se encuentran a diario y donde gestionan sus logros y fracasos. Por ello, es **importante** promover **el conocimiento de las emociones** y **dotarles de estrategias para la gestión** y así mejorar el éxito escolar.

El éxito escolar contribuye al crecimiento personal y a la integración a la comunidad educativa. **Para ello, es necesario que se dé una serie de elementos.** El **esfuerzo**, la **constancia**, la **buena planificación** y la **motivación** serán **esenciales** para obtener buenos resultados académicos y verse reflejados en su trabajo con la **ayuda** y **colaboración de la familia**.

Es por ello que **los tutores/as trabajarán una o dos sesiones** en febrero para explicar qué son las emociones, como gestionaras y celebraremos el día de "San Valentín" el 14 de febrero. Así como poder conseguir el éxito escolar con nuestro alumnado. De este modo, desde el EOA, **ofrecemos a las familias unas orientaciones para que puedan apoyar en casa el tema.**

**¡EXPLIQUEMOS A NUESTR@S HIJ@S!**

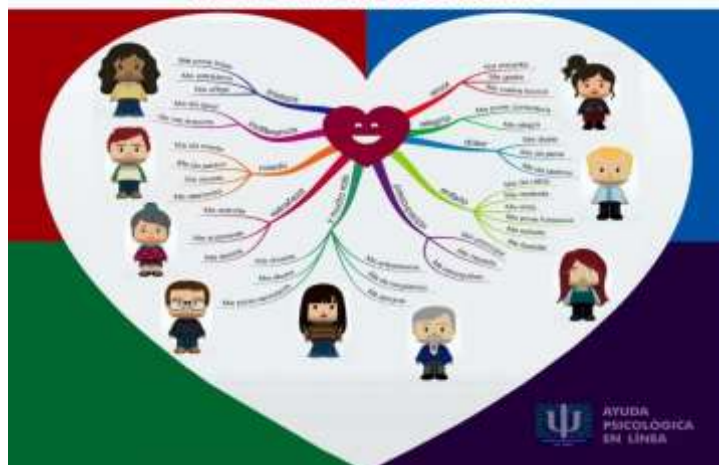
### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son **sensaciones** y **estados de sentimientos** que se desarrollan y experimentan en nuestro interior, acompañadas de reacciones.

Existe un **gran abanico de emociones** (Haz click para ver el vídeo), unas nos hacen sentir mejor que otras, pero todas aportan algo a nuestra vida y personalidad.

Es por ello que debemos **hablar con nustr@s hij@s** sobre la importancia de **conocer sus propias emociones** y **la de los demás**.

### ¿Reconoces tus EMOCIONES? "¡Todo cabe en el CORAZÓN"



## ¡HABLEMOS CON NUESTROS HIJOS!

### ¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR LAS EMOCIONES?

Una vez explicados qué son las emociones y cómo identificarlas, será relevante **que dialoguemos con nuestros hijos/as sobre el proceso** que puede llevar una buena gestión de las emociones.

Hablaremos con nuestro hijo/a para que **exprese qué son las emociones y como las identifica** ayudándose de experiencias propias.

Le preguntaremos si se ha sentido identificado con la misma emoción de otro compañero de la clase, explicándole **la empatía**. (Haz click para ver el corto)  
Es importante tener en cuenta las siguientes **pautas**:



- *Tener conciencia de nuestras emociones, identificación y reconocimiento.*
- *Ayudarle a expresar las emociones y hablar de ellas, dándoles una expresión correcta.*
- *Encontrar el motivo de la expresión.*
- *Los adultos son los modelos más importantes para los niños@s.*
- *Animar a expresar todas sus emociones.*
- *Entender que todas las emociones tienen un valor y una enseñanza. Ninguna es negativa.*
- *Oportunidad de gestionar nuestras emociones para enseñar a gestionar las suyas.*
- *Desarrollar su inteligencia emocional.*

Además de los beneficios que comparten a nivel individual las emociones, será importante **hacer comprender a nuestros hijos que las emociones comparten beneficios colectivos a la comunidad educativa**, ya que **un grupo emocional sirve como una red de apoyo** a todo el alumnado que individualmente puede tener problemas.

### AYUDAMOS A QUE SE CONOZCAN NUESTROS HIJOS

#### 19. Inteligencia Emocional.

¿Cómo soy? Entrevista personal. Responde a las preguntas de tu entrevista personal.

Me llamo \_\_\_\_\_  
 Mi edad es \_\_\_\_\_  
 ¿Cómo soy físicamente? \_\_\_\_\_  
 Mis ojos son \_\_\_\_\_  
 Mi pelo es \_\_\_\_\_  
 ¿Cómo es mi forma de ser? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué cosas me gusta hacer? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué cosas se me dan bien? \_\_\_\_\_  
 ¿Qué cosas me cuesta hacer? \_\_\_\_\_

Como hemos señalado, **las emociones son parte de nosotros y siempre estarán ahí**. Pero será el modo de gestionarlas lo que determine el bienestar.

Podemos **realizar con nuestros hijos un ejercicio como es una entrevista personal ¿Cómo soy?**, para invitarles a que se conozcan y reflexionen.

# ¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S!

## CELEBRAMOS EL 14 DE FEBRERO, SAN VALENTÍN

Como viene sucediendo cada curso escolar, el 14 de febrero celebramos el día de San Valentín, una ocasión recomendada para **explicar en casa a los niñ@s** que en la escuela, como en la sociedad, el amor es el sentimiento más importante del ser humano.

Habrán buzones creados por cada clase en la que dejarán sus mensajes.

Para apoyar las actividades de esta celebración, recomendamos **trabajar en casa la importancia de los mensajes positivos utilizando la emoción del amor, ya que sentimos la necesidad de sentirnos amados y amar. Siendo fundamental para poder ser felices.**



## ¿QUÉ ES EL ÉXITO ESCOLAR Y CÓMO CONSEGUIRLO?



Se entiende como un **concepto integral por la conjunción de múltiples aspectos: la interacción social, familiar** y la necesidad de que reciban **los estímulos** adecuados para conseguir el éxito escolar.

El niñ@ debe ser capaz de desenvolverse con sus iguales y adultos, para procesar la información correctamente.

A continuación pasamos a **describir los siguientes estímulos para conseguir el éxito escolar en nuestros hij@s:**

- Realizar **hábitos saludables**, les brindan la energía necesaria para afrontar la vida diaria.
- Enseñarles a **valorar el proceso de aprendizaje** respetando su ritmo y no basarlo solo en las calificaciones.
- Brindarles motivaciones externas para proporcionarles un **acompañamiento educativo**.
- **Educar en valores** mostrándoles afecto y estimulando su auto aceptación. A través de la escucha activa, sin juzgarlo.

## RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

[Vídeo para alumnado y familia “Conocemos las emociones”](#), vídeo interactivo

[Video para alumnado y familia “Historia de un Sr Indiferente”](#), corto animado

[Exposición para la familia “Siete pasos para entender a tú hij@ a entender sus emociones”](#), Psicólogo Rafa Guerrero

Cine en casa para la familia con la película “Inside out”, Pete Docter

*Los recursos están enlazados en la versión digital. Haga click en cada enlace y acceda al contenido.*

Colegio Público Bilingüe de Infantil y Primaria “El Quiñón”

C/ Zurbarán, 10 – 45224 – Seseña Nuevo (Toledo) – 91 137 01 50 - [45011951.cp@edu.jccm.es](mailto:45011951.cp@edu.jccm.es) – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>