

INFANTIL

4



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 – <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 NUESTROS HIJOS!

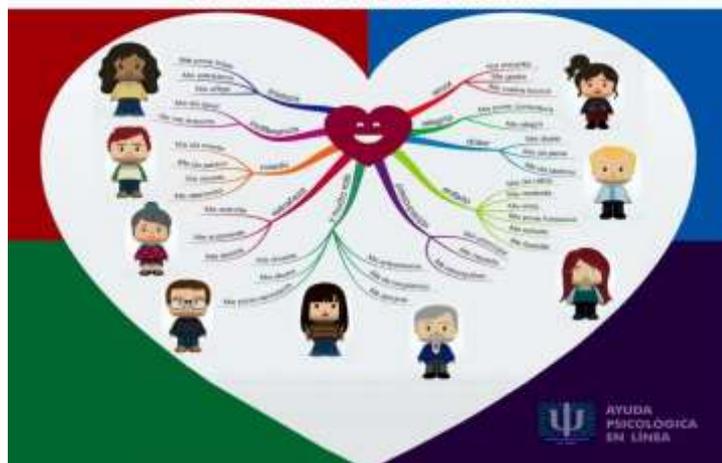
¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

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 nuestros hijos** 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.

