

INFANTIL

5



familias



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL FEBRERO

Equipo de Orientación y Apoyo

Julio Campanero Ortiz (Orientador) / Arancha Hernández (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.ceip@educastillalamancha.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.



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 gestionarlas 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!

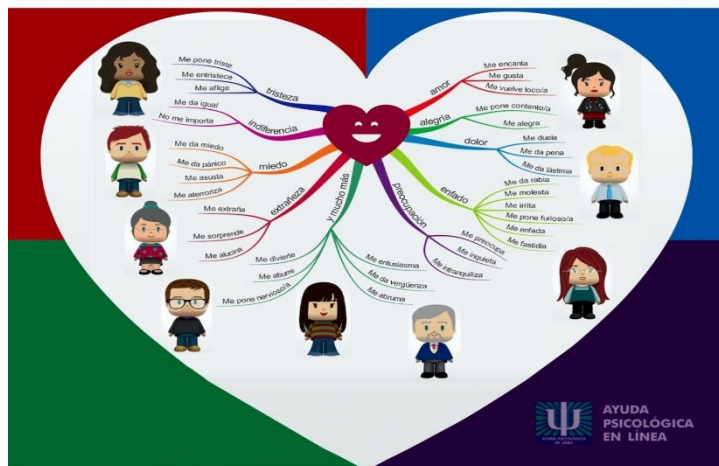
¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

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.

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.

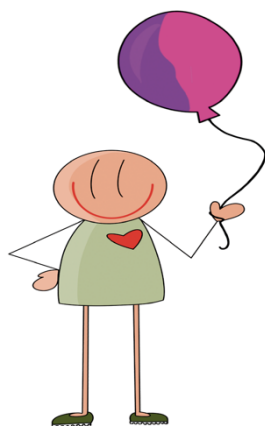
Podemos **realizar con nuestros hijos un ejercicio como es una entrevista personal ¿Cómo soy?**, para invitarles a que se conozcan y reflexionen.

¡DIALOGUEMOS CON NUEST@S HIJ@S!

ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Para mejorar el bienestar emocional de los niños/as casa, ofrecemos **algunas orientaciones** que pueden resultar de ayuda a las familias:

- **Hablar de sus emociones con naturalidad** ayudará a reflexionar sobre los propios sentimientos del niño/a y los de los demás, permitiendo identificarlos y gestionarlos.
- Acercarse con calidez y **preguntarle por sus sentimientos**: *¿Qué tal tu día? ¿Cómo te sientes?*
- Practicar la **escucha activa**, que los niños/as se sientan escuchados y que la familia está disponible cuando la necesita.
- **Aceptar sus sentimientos, permitir que expresen sus emociones**. Deben evitarse expresiones del estilo: “No llores”, “No te enfades”, “Qué tontería”, “No es nada”. Expresar su tristeza, alegría, rabia o malestar les ayudará a encontrarse mejor.



- **Dar cabida a todas las emociones**, sentir miedo, angustia o ira es tan natural como la alegría o la felicidad.
- Comprender que **a las emociones hay que darles espacio y a las conductas ponerles límites**.
- **Dedicarles tiempo**. El juego en familia es una poderosa herramienta, permite poner a prueba la empatía, mejorar el clima emocional y promover el bienestar.
- **Promover una autoestima positiva pero realista**, ajustando su visión de sí mismo/a reflexionando sobre sus mejores y peores potencialidades.

El **papel de la familia será clave** para el desarrollo emocional en la medida en que tiene gran importancia para el niño/a su cariño, su incondicionalidad y los mensajes que se le hacen llegar.

RECURSOS PARA TRATAR EL TEMA CON NUESTROS HIJ@S

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

[Vídeo 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 – <http://www.ceip-elquinon.centros.castillalamancha.es>