



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar
con:
*Toda
la familia*

Tiempo de
planeación:
10 min.

Duración
estimada:
45 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia
social

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento
de emociones



Empatía

“Yo también lo he sentido”

Preguntas detonadoras ...

- ¿Qué tan fácil expresas tus emociones con tu familia?
- ¿Cómo expresas empatía cuando un miembro de tu familia comparte sus sentimientos?

Nuestro objetivo:

Reconocer mis emociones y practicar la empatía con los integrantes de mi familia.

Condiciones y materiales deseables:

Un sombrero o bolsa. Imprimir Anexo, recortar emociones o escribir diferentes emociones en papelitos, doblarlos y guardarlos en la bolsa o sombrero.

Un lugar cómodo donde puedan compartir un espacio en familia. Se requiere contar con tiempo y tranquilidad para hacer esta dinámica. Preferentemente que el padre/tutor o madre/tutora revisen con anticipación la actividad a fin de poderla coordinar.

Paso a paso:

1. Reúne a tu familia e invítalos a tomar parte de una actividad para reconocer las emociones y practicar la empatía.
2. Comenta que al interior del sombrero o bolsa hay diferentes tipos de emociones, y el objetivo de esta actividad es compartir cómo hemos reaccionado a este tipo de sentimientos.
3. Invita a un integrante de tu familia a extraer un papel de la bolsa, la persona que toma el papel compartirá algún momento en el pasado en que haya sentido esa emoción.
4. Para hacerlo más específico puedes apoyarte en estas preguntas: ¿Quién estaba contigo cuando sentiste eso?, ¿qué estabas haciendo o qué estaba pasando?, ¿cuándo sucedió?, ¿cómo supiste que estabas experimentando ese sentimiento? y ¿cómo reaccionaste?

Ejemplo: María de 11 años toma el papelito “miedo”

Quién: Estaba sola

Qué: Trataba de dormir

Cuándo: El fin de semana pasado por la noche

Cómo: Sentí frío por todo el cuerpo

Mi reacción: Empecé a llorar

5. Es importante invitar a que la familia sea muy respetuosa de lo que dicen los demás, e invitar a que posterior a que alguien comparta su sentimiento, otro familiar pueda intervenir diciendo... **“Yo también he sentido eso”** y poner un ejemplo.
6. Los padres/tutores deben estar muy pendientes de motivar la expresión de las emociones que se compartan, y poder apoyar a los integrantes de la familia cuando expresan las mismas.
7. Al terminar, puedes hacer una reflexión de cómo fue compartir las emociones que han tenido, qué tan fácil o difícil les fue hablar de sus sentimientos, cómo pueden hacer como familia para que puedan expresar más asertivamente sus estados de ánimo.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
45 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Empatía

“Yo también lo he sentido”

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La familia generalmente se detiene poco a hablar sobre las emociones, sin embargo, darle un tiempo y un espacio a platicar sobre ellas, nos ofrece la oportunidad de ponerle palabras a lo que nos sucede y a identificar cómo reaccionamos ante esto. No podemos cambiar o manejar aquello de lo cual no somos conscientes.



Asimismo, poder reconocer mis emociones, es el primer paso para poder entender a los demás. Cuando hablamos de empatía, no significa que necesites haber vivido lo mismo que la otra persona para poder comprenderlo, significa poder conectar con la emoción que está viviendo. Este ejercicio, te da la oportunidad de trabajar en familia ambos aspectos: el reconocimiento de emociones y la empatía.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA**

Anexo “Yo también lo he sentido”

Recorta los siguientes rectángulos, puedes agregar en los espacios en blanco algunas emociones si así lo deseas.

MIEDO	IRA
ESTRÉS	VERGÜENZA
ALEGRÍA	ENOJO
SORPRESA	CONFIANZA
AMOR	FRUSTRACIÓN
TRISTEZA	CELOS



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.