

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

*Secuencia de actividades para reforzar los lazos afectivos y promover el desarrollo socioemocional con base en el programa "Protege a tus hijos" realizando adaptaciones que permitan el trabajo a Distancia y la participación de padres e hijos.*

**Notas:**

En caso de que el alumno o alumna no pueda realizar la actividad, se realiza solo la actividad que corresponde al padre de familia.

En caso de que el alumno no pueda escribir, puede dar las respuestas de manera verbal y alguien más puede apoyarlo para escribir.

Cada que aparezca la sección **FELICITACIONES** tanto alumnos como papás van a recibir una retroalimentación por su trabajo y se colocará una estrella frente a su tabla de resultados, cada estrella tiene un significado:

Trabajo puntual y completo	
Trabajo puntual pero incompleto	
Trabajo a destiempo pero completo	

Propósitos generales retomados del área: Educación Socioemocional.

-  Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
-  Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo
-  Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.
-  Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.

## CONOCIÉNDONOS EN CASA...

Actividad 1. ¿Cómo son nuestros días y cómo nos ayudamos?

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Identificar fortalezas y debilidades en la crianza.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Identificar comportamientos positivos y negativos</p>
<p><b>Leer la siguiente información y responde a las preguntas:</b></p> <p>La manera en la que educamos a nuestros hijos, se relaciona con su comportamiento.</p> <p><b>Ejemplos positivos:</b>                      Si yo enseño a mi hijo a limpiar lo que ensucia y recoger lo que desacomoda, aprenderá a ser responsable.                      Si le enseño a mi hijo a decir palabras positivas "por favor" "gracias" "de nada" "te quiero" Sabrá expresarse con respeto.</p> <p><b>Ejemplos negativos:</b>                      Si yo cambio a mi hijo en lugar de enseñarle a hacerlo por sí mismo o recojo lo que él tira, le estoy enseñando que yo como papá debo resolver sus necesidades o problemas.                      Si yo grito en casa y no pido las cosas con frases positivas, le enseño a que las cosas se solucionan con gritos o agresión.</p> <p><b>Preguntas:</b>                      ¿Qué ejemplos positivos doy a mis hijos?                      ¿Qué ejemplos negativos he dado?</p>	<p><b>Leer o escuchar el audio de whatsapp:</b></p> <p>En casa las cosas se deben hacer entre todos, para así estar más tranquilos, vivir en orden y tener más tiempo para jugar.</p> <p><b>Una historia chiquita.</b>                      Lucerito tiene 7 años pero es muy responsable, hace sus tareas de la escuela, ayuda en su casa a sacudir las cobijas de su cama, saca su ropa sucia, cuando su mamá lava la ropa ella ayuda a enjuagar y tender la ropa chiquita como los calcetines y playeras, a veces pone la mesa y otras veces le toca quitarla.                      Su mamá constantemente la felicita por el gran trabajo que hace, le agradece por apoyar en las tareas de la casa, Lucerito también le agradece a su mamá porque ella hace muchas cosas, se quieren mucho y como siempre acaban el quehacer temprano, por las tardes cuando acaban y llega su papá del trabajo, salen todos a jugar al jardín.</p> <p><b>Responde a las siguientes preguntas:</b>                      ¿Tú ayudas en casa?                      ¿Qué actividades te tocan?</p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 2. ¿Cómo son nuestros días y cómo nos ayudamos? Parte 2.

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Identificar fortalezas y debilidades en la crianza.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Identificar comportamientos positivos y negativos</p>
<p><i>Considerando la información de la sesión anterior sobre los ejemplos positivos y negativos sobre la educación de los hijos responder a las siguientes preguntas:</i></p> <p>¿Qué ejemplos positivos hay en mi casa?</p> <p>¿Qué ejemplos negativos hay en mi casa?</p> <p>¿Cómo puedo mejorar o evitar los aspectos negativos?</p> <p><b>Por ejemplo:</b>          Ya no haré las cosas por mi hijo, mejor le enseñaré poco a poco a hacer las cosas solo.</p> <p>En casa usaremos más frases positivas.</p>	<p><b>Recuerda la historia sobre Lucerito.</b></p> <p>Si no la recuerdas lee la historia o escucha el audio por favor.</p> <p>Ahora responde a las siguientes preguntas:</p> <p>¿En qué otras actividades además de las que ya haces crees que podrías ayudar?</p> <p>Comenta con tus papás a qué puedes ayudar y escríbelo o dibújalo en tu libreta.</p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 3. ¿Cómo son nuestros días y cómo nos ayudamos? Parte 3.

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Identificar fortalezas y debilidades en la crianza.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Identificar comportamientos positivos y negativos</p>
<p>Empezar con el <b>trabajo colaborativo.</b></p> <p>Reflexionar y responder las siguientes preguntas:</p> <p>¿Por qué algunos miembros de la familia hacen más cosas que otros?          ¿Cómo podemos hacer que la carga de trabajo sea similar considerando las capacidades de cada uno?</p>	<p><b>Trabajo colaborativo.</b></p> <p>Escribir en colaboración con papá o mamá cuáles son las actividades que hacemos durante el día (mañana, tarde y noche)</p> <p>Usar como guía las preguntas:          ¿Quién se levanta primero?          ¿Quién o quiénes preparan la comida?          ¿A qué hora comen?          ¿Quiénes ayudan a recoger los platos? ¿Quién lava los platos?          ¿Quién hace más cosas?          ¿Quién hace menos cosas?</p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 4. Nuevos hábitos

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Identificar hábitos positivos e incluirlos en la rutina diaria.</p>	<p><b>Objetivos:</b>            Nombrar hábitos positivos.            Practicar nuevos hábitos.</p>
<p><b>Leer la siguiente información:</b></p> <p>Generar hábitos, ayuda a los niños a ser responsables, a trabajar en equipo colaborando en casa y a aprender nuevas habilidades.            A su vez, los hábitos permiten que los papás y mamás sean los líderes del hogar, pues ellos enseñan a los niños como hacer las cosas y se aseguran de que cumplan con su deber, sin embargo también los padres de familia deben tener hábitos para poder ser un ejemplo a seguir.</p> <p><b>Nombra dos hábitos que tú como papá o mamá tienes:</b></p> <p>1) 2)</p> <p><b>Nombra dos hábitos que tu hijo o hija tiene:</b></p> <p>1) 2)</p>	<p><b>¿Sabes lo que es un hábito?</b>            Escribe tu respuesta</p> <p><b>Ahora pregunta a mamá o a papá qué es un hábito, se vale preguntarle también al diccionario...</b></p> <p>Escribe la respuesta</p> <p><b>Escribe 4 hábitos que creas que son muy importantes:</b></p> <p>1) 2) 3) 4)</p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 5. Nuevos hábitos parte 2

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Identificar hábitos positivos e incluirlos en la rutina diaria.</p>	<p><b>Objetivos:</b>            Nombrar hábitos positivos.            Practicar nuevos hábitos.</p>
<p><b>Leer la siguiente información:</b></p> <p>La sesión anterior se hablo acerca de los hábitos, el día de hoy toca <b>la elaboración de una tabla de hábitos</b>, deben ser solo <b>4 hábitos</b>, pero <b>deben cumplirse diariamente</b>.</p> <p>Pueden incluir los hábitos que quieran o dejar los que se colocan en el ejemplo.</p>	<p><b>Actividades:</b></p> <p>Ayudar a la <b>elaboración de la tabla de hábitos</b> (proponer hábitos, colorear la tabla, escribir o lo que puedas hacer)</p> <p><b>Por la noche deben colocar una palomita o una estrella a los hábitos que sí se cumplieron.</b></p> <p>Recuerda que debes ser muy honesto, y palomear solo los que de verdad cumpliste, pero intenta tener todas las palomitas.</p>

Ejemplo

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Leer durante 5 minutos						
Lavar mis dientes 3 veces al día						
Recoger la mesa						
Tender mi cama						

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 6. Nuevos hábitos parte 3

Actividad para mamá/papá	Actividad para el alumno
<p><b>Objetivo:</b> Identificar hábitos positivos e incluirlos en la rutina diaria.</p>	<p><b>Objetivos:</b>                      Nombrar hábitos positivos.                      Practicar nuevos hábitos.</p>
<p><b>Leer la siguiente información:</b></p> <p>La sesión anterior se hablo acerca de los hábitos, el día de hoy toca <b>la elaboración de una nueva tabla de hábitos</b>, deben ser <b>2 hábitos más</b>, en caso de tener espacio en la primera tabla aún, se pueden colocar abajo, si no sobra espacio, se colocarán en una hoja nueva, pero deben cumplirse diariamente los hábitos anteriores y también los nuevos. Pueden incluir los hábitos que quieran.</p>	<p><b>Actividades:</b></p> <p>Ayudar a la <b>elaboración de la tabla de hábitos</b> (proponer hábitos, colorear la tabla, escribir o lo que puedas hacer)</p> <p><b>Por la noche deben colocar una palomita o una estrella a los hábitos que sí se cumplieron.</b></p> <p>Recuerda que debes ser muy honesto, y palomear solo los que de verdad cumpliste, pero intenta tener todas las palomitas.</p>
<p><b>Nota: Esta plantilla se elaborará dos veces para poder mantener los hábitos durante esta semana y la siguiente.</b></p>	

Ejemplo

Hábito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Leer durante 5 minutos						
Lavar mis dientes 3 veces al día						
Recoger la mesa						
Tender mi cama						
<b>NUEVOS HÁBITOS</b>						
Pedir las cosas por favor y dar las gracias.						
Acostarme a dormir a las ____ horas.						

**FELICITACIONES**

Papás, mamás y alumnos, terminaron las sesiones "NUEVOS HÁBITOS"

Soliciten ahora su retroalimentación (observaciones) y sus estrellas.

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 7 . Conductas negativas ¿Qué podemos hacer?

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Aprender estrategias para decrementar el comportamiento agresivo o disruptivo en lo niños sin recurrir al maltrato.</p>	<p><b>Objetivos:</b> Identificar conductas que afectan a los demás o al entorno.</p>
<p><b>Leer la siguiente información:</b></p> <p>Los padres de familia son los líderes en casa, ayudan a sus hijos a aprender a caminar, a dibujar, a brincar, a cocinar, a barrer... y muchas cosas más, pero también les enseñan a "portarse bien" desgraciadamente a veces, cuando los niños tienen conductas poco favorables, a veces es difícil enseñarles a corregir su comportamiento.</p> <p>Una mamá o un papá <b>líder</b> sabe que debe enseñar a su hijo a tomar decisiones y que los golpes y los gritos no son la solución.</p> <p>Cuando un niño se porta mal debemos enseñarle que sus comportamientos tienen consecuencias así sabrá si decide portarse bien o portarse mal.</p> <p>Responder a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es lo más importante de la información de arriba?</p> <p>Cuando mi hijo rompe una regla ¿cómo le ayudo a entender que lo que hizo está mal?</p>	<p><b>Actividades:</b></p> <p>Responde a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cuándo te portas mal, qué te <i>dicen</i> tus papás?</p> <p>¿Cuándo te portas mal, qué <i>hacen</i> tus papás?</p> <p><b>No olvides seguir poniendo palomitas en tu plantilla de hábitos.</b></p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 8. Conductas negativas ¿Qué podemos hacer? Parte 2

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Aprender estrategias para decrementar el comportamiento agresivo o disruptivo en lo niños sin recurrir al maltrato.</p>	<p><b>Objetivos:</b> Identificar conductas que afectan a los demás o al entorno.</p>
<p><b>Leer la siguiente información:</b></p> <p>Una estrategia que usan los padres líderes es: <b>La respuesta alternativa.</b></p> <p>Consiste en los siguiente: Enseñar a su hijo cuál es la conducta que debe usar en lugar de un comportamiento negativo.</p> <p>Por ejemplo: Una mamá pide a su hijo que le traiga una bolsa, como el niño quiere irse a jugar, va rápido por la bolsa, y <i>la avienta en la mesa.</i> En ese momento la mamá le enseña a su hijo <b>la respuesta alternativa:</b></p> <p>Paso 1. Le dice: Hijo, las cosas no se entregan así. Paso 2. Ahora debes disculparte por lo que hiciste (lo que hizo fue aventar la bolsa en lugar de entregarla en la mano). Paso 3. Le pide que tome la bolsa y se la entregue en la mano. Paso 4. Le agradece a su hijo por seguir la instrucción.</p> <p>De esta manera, estamos enseñando al niño como debe actuar y no usamos gritos ni golpes.</p> <p>Responder a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es lo más importante de la información de arriba?</p>	<p><b>Actividades:</b></p> <p>Responde a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cuándo fue la última vez que te regañaron?</p> <p>¿Por qué te regañaron?</p> <p>¿Cómo te sientes cuando te regañan?</p> <p><b>No olvides seguir poniendo palomitas en tu plantilla de hábitos.</b></p>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 9. Conductas negativas ¿Qué podemos hacer? Parte 3

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<b>Objetivo:</b> Aprender estrategias para decrementar el comportamiento agresivo o disruptivo en lo niños sin recurrir al maltrato.	<b>Objetivos:</b> Identificar conductas que afectan a los demás o al entorno.
<b>Recuerde la información leída en la sesión anterior y responda al ejercicio.</b>  <b>Ejercicio</b>  Durante la comida, Andrés quiere un poco de lechuga, pero en lugar de servirse con un tenedor, mete las manos en la ensalada.  ¿Cómo le enseñaría la respuesta alternativa?  Escríbalo por pasos tal como en el ejemplo de la lectura.  <b>Tarea:</b> Durante hoy y mañana aplica en una o dos ocasiones con tus hijos el uso de respuestas <b>alternativas</b> .	<b>Actividades:</b>  Responde a las siguientes preguntas:  ¿Sabes lo que es una respuesta alternativa? (en caso de que no sepas puedes preguntarle a tu mamá o papá y escribirlo)  <b>No olvides seguir poniendo palomitas en tu plantilla de hábitos.</b>

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
 Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 10. Conductas negativas ¿Qué podemos hacer? Parte 4

<b>Actividad para mamá/papá</b>	<b>Actividad para el alumno</b>
<p><b>Objetivo:</b> Aprender estrategias para decrementar el comportamiento agresivo o disruptivo en lo niños sin recurrir al maltrato.</p>	<p><b>Objetivos:</b> Identificar conductas que afectan a los demás o al entorno.</p>
<p><b>Tarea:</b></p> <p>Explique cómo aplicó las <b>respuestas alternativas</b> en los días anteriores para enseñar a sus hijos la forma correcta de hacer las cosas.</p> <p>1er caso:</p> <p>Situación (cómo pasó):</p> <p>Paso 1 Paso 2 Paso 3 Paso 4</p> <p>2o caso:</p> <p>Situación (cómo pasó):</p> <p>Paso 1 Paso 2 Paso 3 Paso 4</p>	<p><b>Actividades:</b></p> <p>Responde a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Sabes lo que es una respuesta alternativa? (en caso de que no sepas puedes preguntarle a tu mamá o papá y escribirlo)</p> <p>Cuando haces algo que no debes ¿tu mamá o papá te enseñan la conducta alternativa?</p> <p>Escribe con ayuda de tu mamá un ejemplo.</p> <p><b>No olvides seguir poniendo palomitas en tu plantilla de hábitos.</b></p>

**FELICITACIONES**

Papás, mamás y alumnos, terminaron las sesiones "Conductas negativas ¿Qué podemos hacer?"

Soliciten ahora su retroalimentación (observaciones) y sus estrellas.

Psic. Lizeth Alvarez Rodríguez. USAER 130  
Secuencia de actividades "Conociéndonos en casa" #Queda T en casa

Actividad 11.

Entrega de las dos plantillas de hábitos.

Entrega de observaciones generales y total "estrellas" a los alumnos y padres que completaron todas las actividades.

ALUMNOS

Nombre	No. De Actividad	Estrellas	Observaciones

PAPÁ / MAMÁ

Nombre	No. De Actividad	Estrellas	Observaciones

Bibliografía:

Mendoza, B. (2015). Bullying: familia y escuela protegiendo juntos. México: PAX México.