

Área	Tutoría	FECHA: 22-26/03
Docente	Yovani PISCOYA CABREJOS.	SEMANA
¿Qué buscamos?	Que nuestros estudiantes reflexionen y promuevan a fin de alcanzar un bienestar en la familia y comunidad.	

LA HISTORIA DE MIRIAN



Te invitamos a prestar atención al siguiente relato:

Como saben Miriam desde que empezó el aislamiento social estamos en casa la mayor parte del tiempo y sólo sale un adulto de la familia una vez por semana para comprar víveres o por alguna emergencia, Bueno confieso que al principio sentí un poco de pena de no poder ver a mis amigos y profesores también miedo y un poco de angustia de lo que pueda pasar y por ello decidí conversar con mamá sobre cómo me sentía. Ella me escuchó atentamente y me dijo que me entendía que era normal lo que sentía me dijo que sería bueno que buscar actividades que me gusten para distraerme y realizar algo productivo tus palabras me dieron tranquilidad y busca en internet algunas técnicas que me puedan ayudar a relajarme hacer pequeños proyectos y regular las emociones que me puedan hacer sentir bien no saben la cantidad de técnicas que existen empecé a practicar algunas y me encanta la verdad no son muy complicadas... yo empecé con ejercicios de respiración y algo de ejercicio físico no se imaginan lo fácil y bueno que es para relajar tu cuerpo cuando te sientes tenso y hay muchas actividades más de verdad se lo recomiendo ayuda un montón ahora me siento más tranquila me llevo mejor con mis hermanos y estoy realizando un pequeño proyecto de jardinería en casa.



Reflexionamos:

- 1) ¿Viene pasando algo similar de lo que le sucedió a Mirian? ¿Cómo lo has afrontado?
- 2) ¿Crees que es importante reconocer nuestras emociones? Será importante poder controlarlas o regular
- 3) ¿Conoces algunas técnicas o estrategias que te ayuden a controlar o regular tus emociones? Menciona una de ellas y describe cómo y en qué momento las realizas.

La regulación de emociones

Es la capacidad de manejar nuestras emociones de manera apropiada con la finalidad de mantener un equilibrio que nos permita superar las dificultades que se nos presentan se requiere tomar conciencia de lo que sentimos, lo que pensamos y cómo actuamos cuando sentimos esas emociones buen manejo de nuestras emociones nos harán sentir mejor y permitirá construir entornos saludables mejorando la convivencia con los miembros de nuestra familia con amigos o otras personas con las que nos relacionamos.



ALGUNAS ACTIVIDADES

Que nos ayudarán a controlar nuestras emociones



La **respiración profunda** consiste en respirar más profunda y conscientemente que lo normal para ello toma aire mantenlo por 4 segundos ambientalmente luego cuéntalo lentamente y liberas el aire contando nuevamente hasta 4 es muy sencillo. Si gustas puedes buscar un espacio tranquilo dentro de la casa o puedes también poner música suave ahora.

Realiza o elabora algún **producto artístico** diversas expresiones artísticas nos pueden ayudar a manejar nuestras emociones pintar, escribir, dibujar, bailar, tocar algún instrumento o cantar nos ayuda a relajarnos y por ende posibilitan poder controlar nuestras emociones ayuda a despejar la mente y despejar el cuerpo de paso y te da la posibilidad de **transportarte** mentalmente espacios más cómodos y reconfortantes



Realiza alguna **actividad física**, realizar actividades físicas o algún deporte puede ayudarnos a controlar nuestras emociones y a que fortalezcan nuestra capacidad de tolerancia a ser pacientes a manejar nuestra voluntad y la capacidad para manejar la frustración cuando algo no sale como queremos la práctica de la actividad física nos ayuda a relajar liberamos mucha tensión fortaleciendo además nuestro cuerpo y la mente.

