



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

Autoestima y manejo de emociones en la familia.

Orientaciones para familias, de alumnos, de los niveles, de preescolar y primaria.

Taller 1. Autoestima y manejo de emociones en la familia.

Niño - ¡Mamá! No apagues la luz, tengo miedo

Madre - ¡Ya duérmete! No pasa nada, ¡no seas miedoso!

Niño - ¡Mamá! No apagues la luz, tengo miedo.

Madre - ¿Qué te da miedo?

Niño - ¿Oyes eso? Es un lobo, que me quiere comer.

Madre - Tranquilo, es solo un perro, que está aullando, pero es válido sentir miedo, voy a dejar la puerta abierta, para que entre la luz y te sientas más seguro.

Respetar lo que sienten tus hijas e hijos y darles la oportunidad de expresar sus emociones, sin que los juzgues, o critiquen.

Hazles saber que tú también has experimentado esas emociones.

Niña -Tú siéntate aquí al lado, de mí, vas a comerte todo tu comida osito. Ahí va el avioncito.

Padre- ¡Eres una desordenada, siempre dejas todo tirado! ¡Nunca ordenadas nada! ¡Recoge tu tiradero ahorita, o vas a vértelas conmigo!

Niña -Tú siéntate aquí al lado, de mí, vas a comerte todo tu comida osito. Ahí va el avioncito.

Padre -Hija, recuerda el trato... Debes dejar recogidas tus cosas, necesito que ordenes tus cosas, en este momento por favor.

Niña -Tienes razón papá lo olvidé.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

Evita juzgar la personalidad de tus hijos e hijas. Hazles notar sus conductas inadecuadas, sin utilizar las palabras: siempre, nunca, todo, o nada.

Tus hijas e hijos te observan todo el tiempo y aprenden de ti, la forma en que te comportas y reaccionas ante diversas situaciones.

Padre (al intentar subir al ómnibus)-¡Quítate! ¡Con permiso, no estorbes!
Hazte a un lado.

Niño (al intentar subir al ómnibus) - ¡Hazte a un lado! ¡No estorbes!
¡Quítate de mi camino! ¡Eres un estorbo! ¡A un lado!

Madre - ¡Oiga! ¿Qué es lo que hace?

¿Qué le he dicho muchas veces? ¡Que no tienda su ropa aquí, este es mi lugar!

Hija -Estos son mis juguetes y tú no puedes jugar con ellos, son míos, no te los presto!

Padre - Señor, venga, siéntese aquí, descanse.

Niño -Siéntate aquí y yo te ayudo con tus muletas, sí. Tranquilo, yo te ayudo.

Madre -Hola buenos días. ¿Cómo está?

¡Qué gusto verla! ¿Quiere venir a la casa?

Le invitó un café.

Niña -¿Cómo estás? Te invito a jugar a mi casa.

Las niñas y los niños aprenden más de lo que ven en ti, que de las cosas que les dices. Padre (ante el carné de calificaciones, ve las notas



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

más bajas) -¿Por qué no eres como tu hermana?! ¡Ella siempre saca buenas calificaciones!

Padre (ante el carné de calificaciones, prioriza las notas más altas)-¡Veo que vas muy bien en Matemáticas, te felicito!

Aún necesitas trabajar más en español.

Te voy a ayudar a estudiar, para que puedas ir mejorando.

Evita comparar a tus hijas e hijos, pues cada quien tiene un talento diferente.

Expresarles tu reconocimiento por sus logros y valora su esfuerzo.

¿Das la oportunidad para que tus hijas e hijos se expresen libremente?

¿Los calificas con palabras o acciones desagradables?

¿Haces lo que dices? ¿Prédicas con el ejemplo? ¿Reconoces los logros y el esfuerzo de tus hijas e hijos sin compararlos?

Secretaría de Educación Pública Gobierno de la República de México