

Secretaría de Educación Pública de Hidalgo Subsecretaría de Educación Básica

Dirección General de Fortalecimiento Educativo
Subdirección de Educación Artística y Servicios Culturales



**CAJA DE
HERRAMIENTAS**

Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales
para Entornos Educativos Armónicos

Secretaría de Educación Pública de Hidalgo Subsecretaría de Educación Básica

Dirección General de Fortalecimiento Educativo
Subdirección de Educación Artística y Servicios Culturales

Recomendaciones de UNICEF MÉXICO

TEMA: Emociones durante la contingencia, Inteligencia emocional, estimulación de emociones en familia.

BIBLIOGRAFÍA: Recomendaciones extraídas de la página de UNICEFMEXICO.ORG

NARRADO POR: Hortensia Velasco Macías.



Emociones en situaciones estresantes como la pandemia por Covid-19

Emociones durante la contingencia, inteligencia emocional, regulación emocional, estimulación de emociones, acompañamiento emocional, manejo del estrés, empatía, autoconocimiento, solidaridad, trabajo en equipo, crianza positiva, asertividad, sana convivencia escolar y familiar, respeto.

Autores: Recomendaciones extraídas de la página
UNICEFMÉXICO.ORG

Adaptación y Narración: Hortensia Velasco Macías



Recomendaciones de UNICEF MÉXICO



dolor de estómago



enojo



Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes pueden presentar
distintas reacciones



miedo



dificultad para
dormir



Recomendaciones

- Apoyarlos
- Explicar que esta situación es temporal
- Habla con ellos y escúchalos
- Darles información con un lenguaje sencillo y apropiado para su edad
- Si estamos en casa es para protegernos
- Limita la sobreinformación proveniente de las redes sociales
- Como adultos conservar la calma
- La actividad física es vital para la salud
- Establecer una rutina
- Establecer horarios para todas la actividades
- Utiliza prácticas de crianza positiva
- No recurras a la violencia, como golpes y gritos
- Implementa una dieta balanceada



Recomendaciones de UNICEF MÉXICO

Adaptación y Narración: Hortensia Velasco Macías

