

# 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.

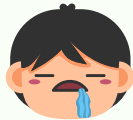


# Emociones en situaciones estresantes como la pandemia por Covid-19

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



dificultad para dormir



Niñas, niños, adolescentes y jóvenes pueden presentar distintas reacciones



miedo



# 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

