



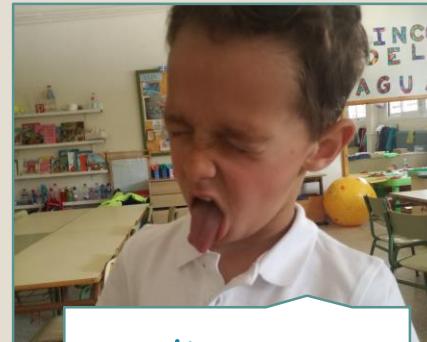
DECÁLOGO DE EMOCIONES

CEIP SEIS DE DICIEMBRE

1. Conocer e identificar las emociones básicas



sadness



disgust



joy



fear



anger

Know and identify the basic emotions.



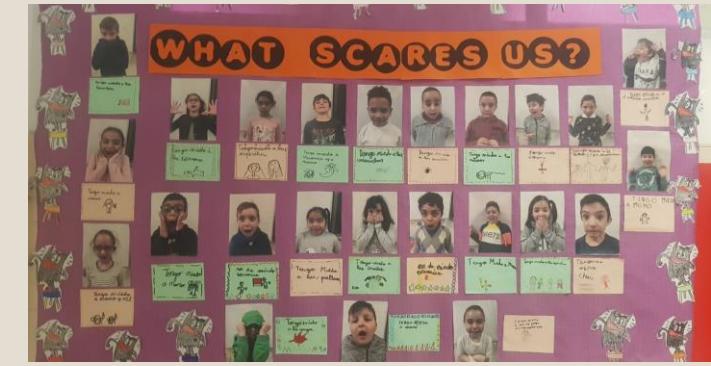
Facilitar a nuestros alumnos la expresión de las emociones tanto agradables como desagradables.



Facilitate our students' expression of both pleasant and unpleasant emotions.



3. Ayudar a canalizar dichas emociones y darles estrategias y habilidades para volver a la calma.



Help channel these emotions and give them strategies and skills to return to calm.

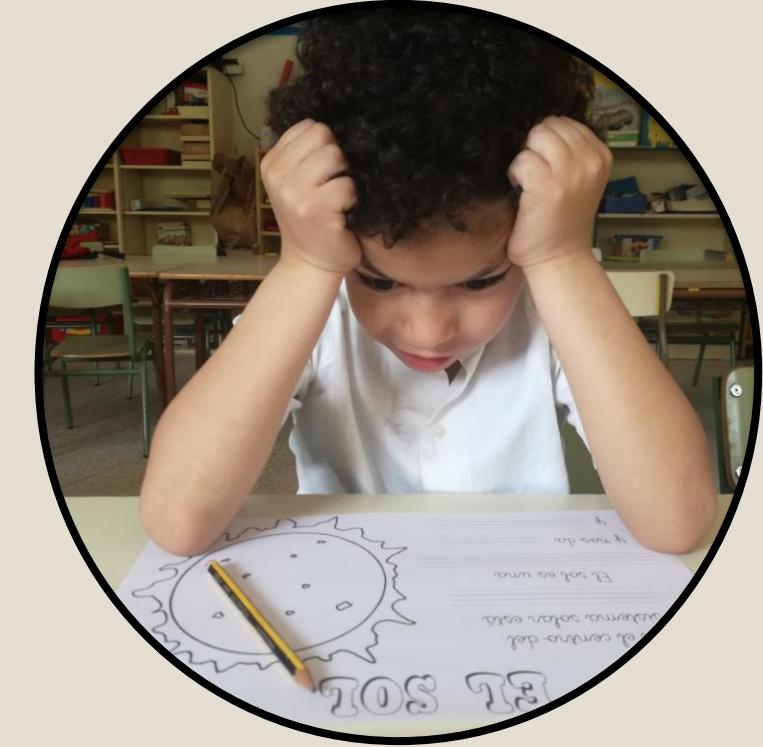
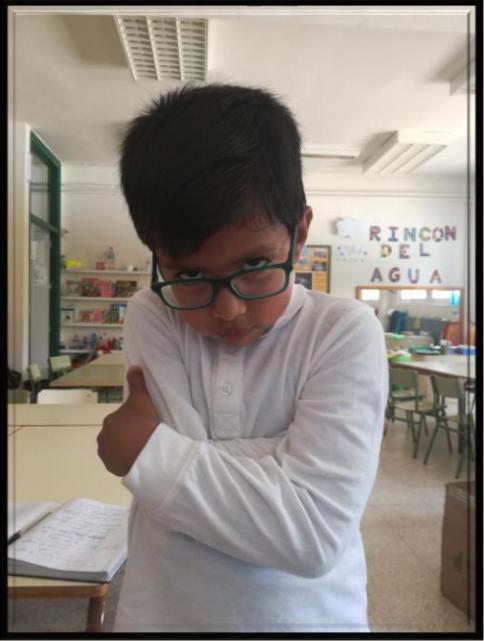


Potenciar en nuestro alumnado la empatía enseñándoles a ponerse en el lugar del otro y a respetar las emociones de los demás.

To promote empathy in our students by teaching them to put themselves in the place of others and to respect the emotions of others.



5. Hacerles entender que no es posible que se cumplan todos sus deseos y prepararlos para la frustración.



Make them understand that it is not possible to fulfill all their wishes and prepare them for frustration and tolerance.



6. Los profesores deben saber utilizar una comunicación positiva y afectiva que facilite la gestión de las emociones.

Teachers must know how to use a positive and affective communication that facilitates the management of emotions.



7. Enseñar a nuestro alumnado a expresar sus emociones tanto verbal como no verbal de manera "asertiva" sin ofender a los demás.



Entiendo tu comentario.....

Sin embargo yo pienso que.....

Yo lo que quiero sugerir es....

Teach our students to express their emotions verbally and nonverbally in an "assertive" answer without offending others.

8. Promover la resolución de conflictos a través del diálogo con unos pasos concretos y unas preguntas que ayuden a reflexionar.



Promote the resolution of conflicts through dialogue with concrete steps and questions that help reflect.

(Stop - identification - what do I need - expression - action).

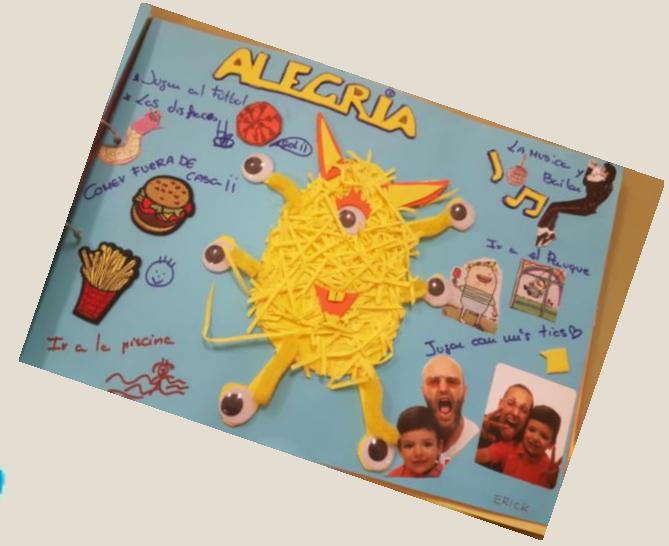


9. Involucrar al mayor número posible de profesores para trabajar en la misma línea sobre la gestión de emociones, resolución de conflictos, refuerzo positivo y trabajo cooperativo para integrar a todos los alumnos.



Involve as many teachers as possible to work along the same lines on the management of Emotions, conflict resolution, positive reinforcement and cooperative work to integrate all students.

10. Trasladar este trabajo de gestión de emociones al resto de la comunidad escolar (comedor, AMPA, familias).



Transfer this emotion management work to the rest of the school community (dining room, AMPA, families)