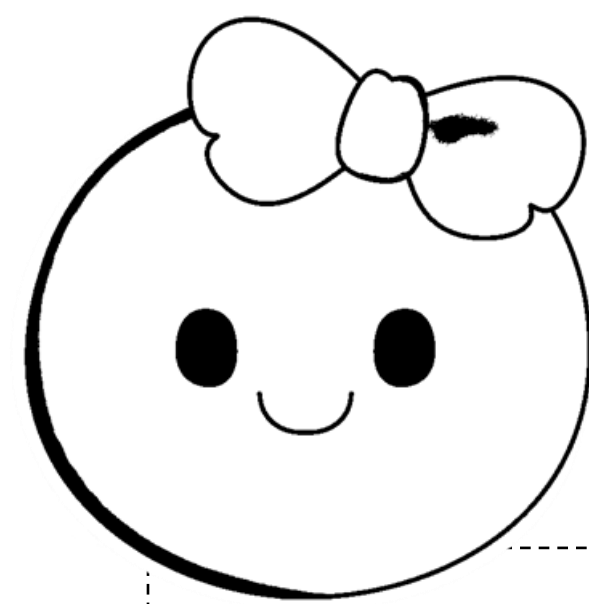




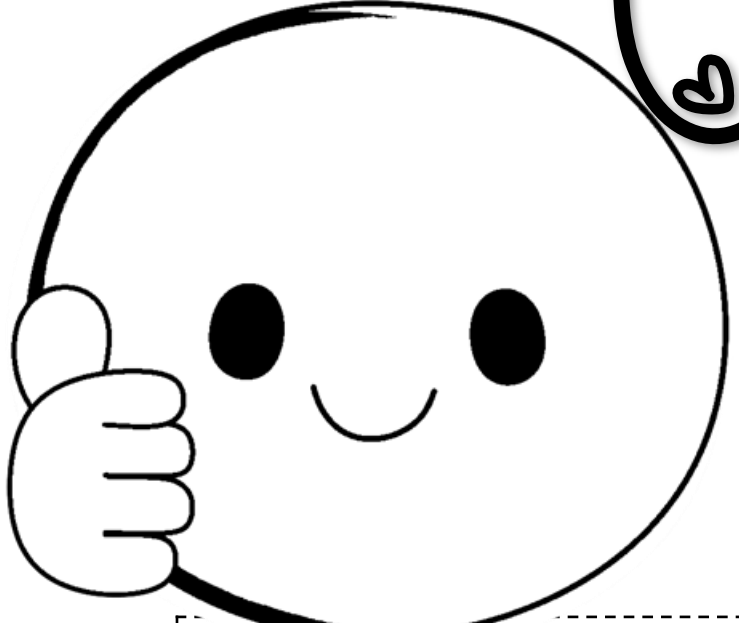
Calendario Educación Emocional

Marzo 2006

Primer grado



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Reconozco mi emoción. ☞ Identificar cómo me siento. Cada niño elige una tarjeta de emoción y explica cuándo se siente así. ✎ Dibujo "Hoy me siento...".	3 Caras y gestos. ☞ Expresar emociones con el cuerpo. Representamos alegría, tristeza y enojo frente al grupo. ✎ Comentamos cuándo sentimos cada una.	4 Palabras bonitas. ☞ Fomentar autoestima. Cada alumno dice algo positivo de sí mismo. ✎ Escribe o dibuja su cualidad.	5 Respiración del globo. ☞ Aprender a calmarse. Practicamos inflar la barriga como globo 5 veces. ✎ Explican cómo se sienten después.	6 Asamblea feliz. ☞ Compartir emociones positivas. Cada niño cuenta algo que le hizo feliz. ✎ Dibujo libre.
9 El miedo. ☞ Identificarlo. Cuento corto sobre miedo. ✎ Dibujo qué me asusta y cómo lo enfrento.	10 Semáforo emocional. ☞ Autocontrol básico. Practicamos rojo-paro, amarillo-pienso, verde-actúo. ✎ Dramatización sencilla.	11 Pedir ayuda. ☞ Mejorar habilidades sociales. Practicamos decir "¿Me ayudas, por favor?". ✎ Role-play.	12 Rincón de la calma. ☞ Autorregularse. 3 minutos en silencio respirando. ✎ Comentario oral.	13 Canción emocional. ☞ Reconocer emociones básicas. Cantamos y señalamos emoción. ✎ Reflexión grupal.
16 Orgullo. ☞ Reconocer logros. Completa "Me siento orgulloso cuando...". ✎ Dibujo del logro.	17 Escuchar al otro. ☞ Practicar atención. Trabajo en parejas contando algo bonito. ✎ Compartir experiencia.	18 Mi lugar seguro. ☞ Identificar seguridad emocional. Dibujar un lugar donde me siento tranquilo. ✎ Explicación breve.	19 Esperar turno. ☞ Autorregulación. Juego guiado por turnos. ✎ Reflexión oral.	20 Círculo de gratitud. ☞ Fomentar agradecimiento. Decimos gracias a alguien. ✎ Aplauso colectivo.
23 Enojo. ☞ Identificar señales corporales. ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando me enfado? ✎ Dibujo corporal.	24 Contar hasta 10. ☞ Control impulsos. Practicamos antes de responder. ✎ Simulación.	25 Tranquilidad. ☞ Buscar calma. Dibujar algo que me relaja. ✎ Exposición.	26 Resolver conflictos. ☞ Dialogar. Role-play sencillo. ✎ Conclusión grupal.	27 Cierre semanal. ☞ Reflexionar. ¿Qué aprendí esta semana? ✎ Dibujo final.
30 Balance mensual. ☞ Evaluar emociones. ¿Cuál emoción sentí más? ✎ Dibujo y explicación.	31 Compromiso. ☞ Aplicar aprendizaje. Promesa emocional sencilla. ✎ Firma simbólica.	https://www.imageneseducativas.com/		



Calendario Educación Emocional

Marzo 2006 Segundo grado

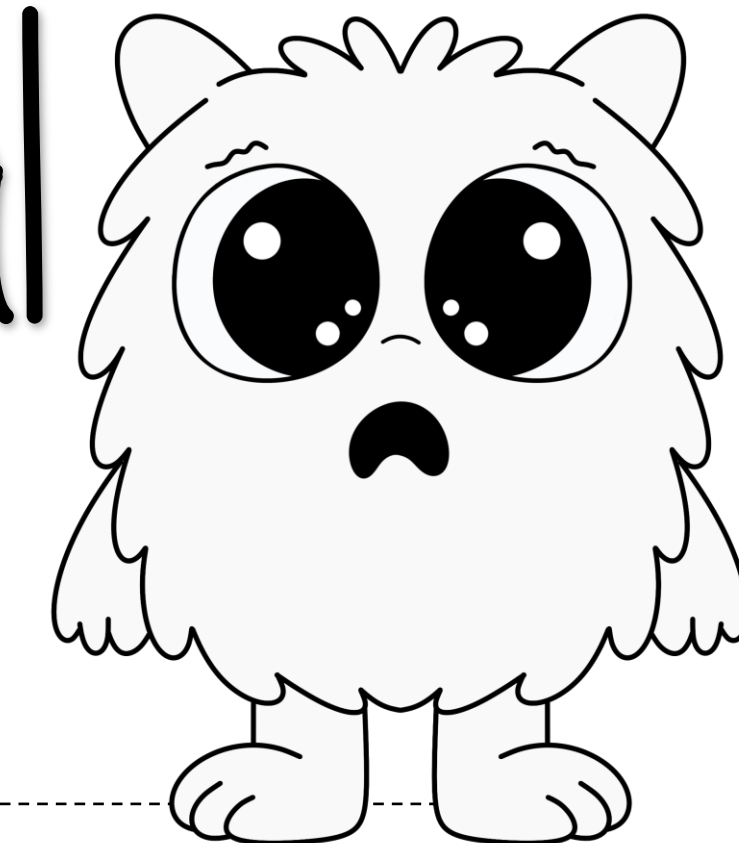


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Identifico emociones. Diferenciar emociones básicas. Escribe una emoción que sentiste hoy y por qué. Registro breve.	3 Manejo del enojo. Aprender estrategias. Lista 2 formas saludables de reaccionar. Ejemplo práctico.	4 Respiración 4-4. Autorregulación. Inhalar 4, exhalar 4 durante 3 minutos. Describe cómo te sientes.	5 Mis cualidades. Fortalecer autoestima. Escribe 3 cualidades. Dibujo representativo.	6 Gratitud. Fomentar clima positivo. Agradece a alguien del grupo. Tarjeta sencilla.
9 Conflicto sencillo. Resolver problemas. Analiza caso breve y propone solución. Esquema.	10 Empatía. Ponerse en lugar del otro. ¿Cómo se sentiría tu compañero? Respuesta escrita.	11 Meta personal. Desarrollar motivación. Escribe una meta del mes. Compromiso.	12 Escucha activa. Mejorar comunicación. Escuchar sin interrumpir. Reflexión.	13 Diario emocional. Tomar conciencia. 4 líneas reflexivas.
16 Autoestima. Reconocer logros. Describe un logro reciente. Ilustración.	17 Semáforo emocional. Autocontrol. Aplica técnica a situación real. Explicación.	18 Pedir disculpas. Reparar errores. Practicar disculpa adecuada. Role-play.	19 Lugar seguro. Seguridad emocional. Dibuja tu espacio tranquilo. Explicación oral.	20 Rueda de cumplidos. Refuerzo positivo. Cada uno recibe mensaje. Reflexión.
23 Frustración. Identificarla. ¿Qué haces cuando algo no sale bien? Alternativa saludable.	24 Conteo hasta 10. Control impulsos. Simulación. Comentario.	25 Resolución paso a paso. Estructurar pensamiento. 1. Paro 2. Pienso 3. Actúo. Ejemplo.	26 Autoevaluación emocional. Reflexión personal. Escala 1-5.	27 Cierre semanal. Integrar aprendizajes. Reflexión escrita.
30 Balance mensual. Evaluar progreso. Conclusión breve.	31 Compromiso personal. Aplicar estrategias. Firma simbólica.	https://www.imageneseducativas.com/		

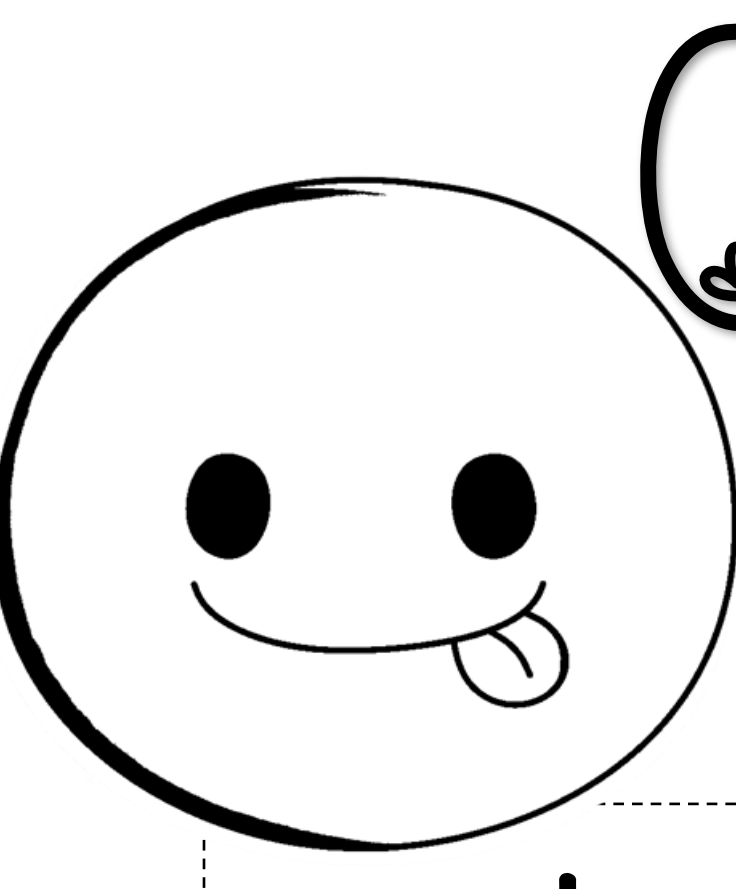


Calendario Educación Emocional

Marzo 2006 Tercer grado



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Autoconciencia. ☞ Identificar emoción predominante. Describe una emoción vivida recientemente y su causa. ✎	3 Autoestima. ☞ Reconocer fortalezas. Lista 5 cualidades personales. ✎ Reflexión escrita.	4 Respiración consciente. ☞ Mejorar regulación. 5 minutos guiados. ✎ Registro sensaciones.	5 Respeto. ☞ Convivencia positiva. Debate sobre diferencias. ✎ Conclusión.	6 Fortalezas personales. ☞ Autovaloración. ✎ Escudo personal.
9 Error y aprendizaje. ☞ Reinterpretar fracaso. Analiza un error reciente. ✎ Lección aprendida.	10 Conflicto. ☞ Analizar causas. Role-play estructurado. ✎ Propuesta de solución.	11 Pensamientos negativos. ☞ Detectarlos. Escribe 3. ✎ Reformulación positiva.	12 Estrés escolar. ☞ Identificar síntomas. ✎ Estrategias personales.	13 Diario de gratitud. ☞ Bienestar emocional. ✎ 3 agradecimientos razonados.
16 Frustración. ☞ Comprender reacción emocional. ¿Cómo respondes? ✎ Alternativa saludable.	17 Empatía. ☞ Profundizar comprensión. Caso práctico. ✎ Respuesta escrita.	18 Mensaje positivo anónimo. ☞ Fomentar clima positivo. ✎ Entrega.	19 Autoevaluación emocional. ☞ Valorar progreso. ✎ Escala + reflexión.	20 Reflexión grupal. ☞ Compartir aprendizajes. ✎ Síntesis.
23 Resiliencia. ☞ Superación. Ejemplo real. ✎ Relación personal.	24 Motivación. ☞ Identificar impulso interno. ✎ Meta académica y emocional.	25 Escucha activa avanzada. ☞ Comunicación eficaz. ✎ Evaluación.	26 Plan mejora personal. ☞ Acción concreta. ✎ Objetivo + pasos.	27 Balance semanal. ☞ Reflexión profunda. ✎ Redacción.
30 Balance mensual. ☞ Evaluar evolución emocional. ✎ Informe breve.	31 Compromiso final. ☞ Consolidar aprendizajes. ✎ Documento firmado.	https://www.imageneseducativas.com/		



Calendario Educación Emocional

Marzo 2006

Cuarto grado

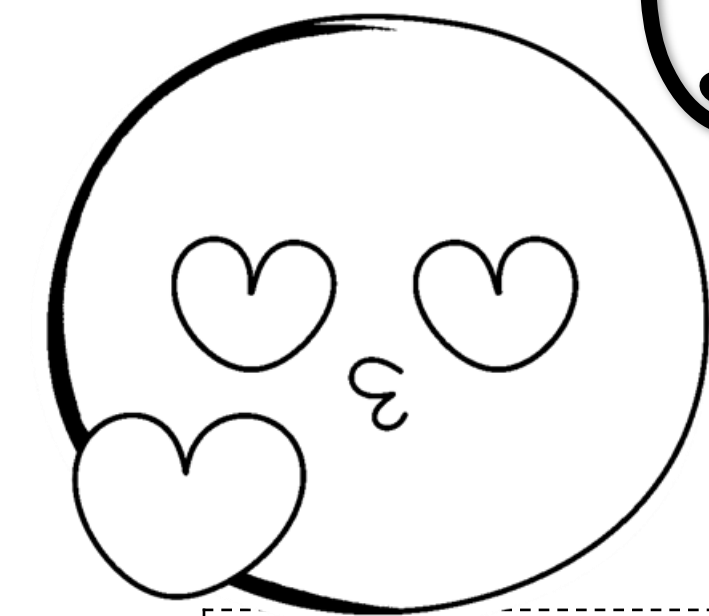


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Autoestima. 📌 Reconocer fortalezas. Escribe 5 cualidades personales y una habilidad que quieras mejorar. ✍️ Elaborar “Mi escudo personal”.	3 Frustración. 📌 Identificar cómo reacciono ante el error. Analiza una situación reciente donde te equivocaste. ¿Cómo reaccionaste? ✍️ Escribe una estrategia alternativa.	4 Relajación muscular. 📌 Regular tensión corporal. Practicamos relajación por partes del cuerpo durante 5 minutos. ✍️ Describe cómo cambió tu estado.	5 Empatía en acción. 📌 Ponerse en el lugar del otro. Analizamos un conflicto ficticio y respondemos: ¿Cómo se siente cada persona? ✍️ Propuesta de solución escrita.	6 Reflexión semanal. 📌 Tomar conciencia emocional. Responde: ¿Qué emoción predominó esta semana? ✍️ Diario emocional (6 líneas).
9 Influencia de emociones. 📌 Comprender impacto en decisiones. Analiza una decisión tomada con enojo o alegría. ✍️ Escribe consecuencias.	10 Respeto y tolerancia. 📌 Fomentar convivencia. Debate guiado sobre diferencias en el aula. ✍️ Conclusión personal.	11 Pensamientos negativos. 📌 Detectarlos. Lista 3 pensamientos limitantes comunes. ✍️ Reformúlalos en positivo realista.	12 Semáforo emocional. 📌 Aplicar autocontrol. Caso práctico escolar. ✍️ Explica cómo actuarías.	13 Agradecimiento grupal. 📌 Fomentar clima positivo. Cada alumno escribe un reconocimiento anónimo. ✍️ Entrega de mensajes.
16 Motivación. 📌 Identificar motores internos. ¿Qué te impulsa a esforzarte? ✍️ Redacta meta académica y emocional.	17 Estrés escolar. 📌 Reconocer síntomas. Lista señales físicas y mentales. ✍️ Diseña plan de manejo.	18 Escucha activa. 📌 Mejorar comunicación. Dinámica en parejas. ✍️ Reflexión escrita.	19 Autoevaluación emocional. 📌 Valorar avances. Rúbrica sencilla (1-5). ✍️ Conclusión personal.	20 Cierre mensual. 📌 Integrar aprendizajes. Debate final. ✍️ Compromiso escrito.
23 Resiliencia. 📌 Comprender superación. Ejemplo real o histórico. ✍️ Relaciona con experiencia propia.	24 Autocontrol. 📌 Regular impulsos. Técnica del conteo y respiración. ✍️ Describe efecto.	25 Conflictos reales. 📌 Analizar soluciones. Caso práctico. ✍️ Esquema de mediación.	26 Proyecto personal. 📌 Plan mejora emocional. Redacta 3 acciones concretas. ✍️ Firma compromiso.	27 Reflexión compartida. 📌 Aprender en grupo. Puesta en común. ✍️ Síntesis escrita.
30 Balance emocional mensual. 📌 Evaluar proceso. Identifica emoción más frecuente. ✍️ Propuesta de mejora.	31 Compromiso final. 📌 Consolidar aprendizaje. Redacta contrato emocional personal. ✍️ Entrega firmada.	https://www.imageneseducativas.com/		

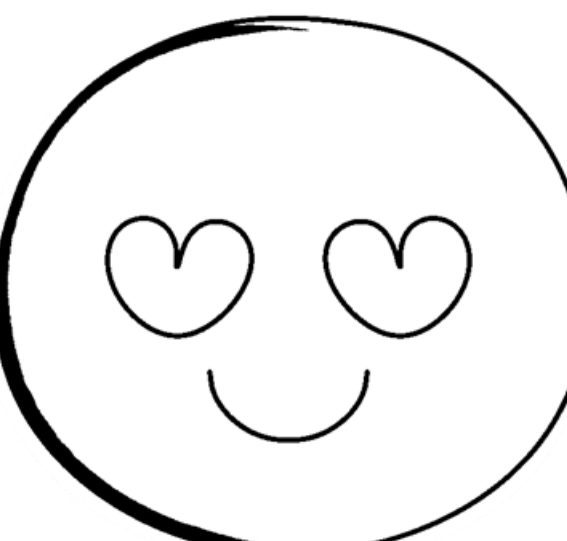
Calendario Educación Emocional

Marzo 2006

Quinto grado



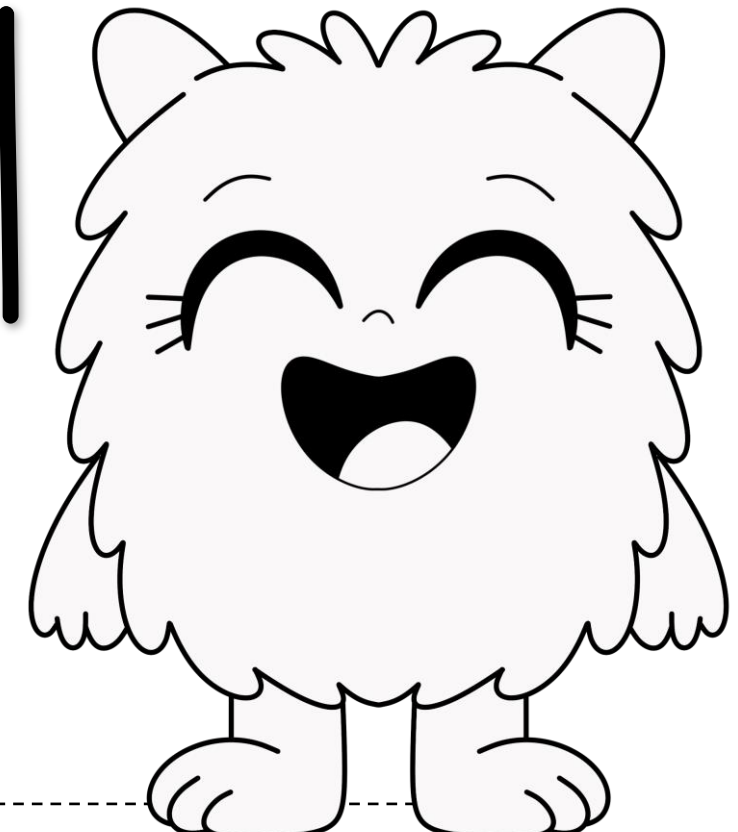
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Inteligencia emocional. ☞ Comprender sus componentes. Define autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. ✎ Ejemplo práctico de cada una.	3 Emociones complejas. ☞ Identificar mezcla emocional. Describe una situación donde sentiste emociones contradictorias. ✎ Análisis escrito.	4 Presión social. ☞ Analizar influencia externa. Debate guiado. ✎ Conclusión argumentada.	5 Mindfulness. ☞ Desarrollar atención plena. Práctica 7 minutos centrados en respiración. ✎ Registro de sensaciones.	6 Reflexión semanal profunda. ☞ Tomar conciencia. Diario emocional (8-10 líneas).
9 Conflicto real. ☞ Analizar causas emocionales. Desglosa hechos, emociones y consecuencias. ✎ Propuesta de solución razonada.	10 Resolución pacífica. ☞ Practicar mediación. Role-play estructurado. ✎ Evaluación del proceso.	11 Autoestima académica. ☞ Analizar autoconcepto. Responde: ¿Cómo me veo como estudiante? ✎ Plan de mejora.	12 Visualización guiada. ☞ Proyectar metas. Imaginar logro futuro. ✎ Carta al "yo futuro".	13 Gratitud consciente. ☞ Fortalecer bienestar. Lista 5 agradecimientos razonados. ✎ Compartir voluntario.
16 Detonantes emocionales. ☞ Reconocer disparadores. Identifica situaciones que activan enojo o ansiedad. ✎ Plan preventivo.	17 Manejo del enojo. ☞ Estrategias prácticas. Técnica pausa-respiro-análisis-actúo. ✎ Esquema personal.	18 Escucha activa avanzada. ☞ Comunicación efectiva. Dinámica estructurada. ✎ Autoevaluación.	19 Resiliencia. ☞ Superación ante fracaso. Caso de personaje conocido. ✎ Relación personal.	20 Balance semanal. ☞ Evaluar evolución. ✎ Síntesis escrita.
23 Redes sociales. ☞ Analizar impacto emocional. Debate crítico. ✎ Opinión argumentada.	24 Autocuidado. ☞ Diseñar hábitos saludables. Lista acciones concretas. ✎ Plan mensual.	25 Autocontrol. ☞ Regular impulsos. Técnica 5-4-3-2-1. ✎ Reflexión.	26 Proyecto mejora emocional. ☞ Plan estructurado. ✎ Objetivo + acciones + evaluación.	27 Cierre mensual. ☞ Integrar aprendizajes. ✎ Compromiso escrito.
30 Evaluación emocional mensual. ☞ Valorar avances. ✎ Rúbrica personal.	31 Compromiso final firmado. ☞ Consolidar proceso. ✎ Entrega documento.	https://www.imageneseducativas.com/		



Calendario Educación Emocional

Marzo 2006

Sexto grado



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Inteligencia emocional avanzada. ✎ Analizar su impacto en liderazgo. Redacción argumentativa (10 líneas).	3 Presión académica. ✎ Identificar efectos psicológicos. Debate estructurado. ✎ Conclusión crítica.	4 Mindfulness profundo. ✎ Mejorar concentración. 10 minutos guiados. ✎ Registro reflexivo.	5 Emoción intensa. ✎ Analizar reacción pasada. Describir hechos, pensamientos y consecuencias.	6 Reflexión crítica semanal. ✎ Evaluar gestión emocional. ✎ Ensayo breve.
9 Pensamientos limitantes. ✎ Identificarlos. Lista 5 comunes en adolescentes. ✎ Reformulación cognitiva.	10 Resiliencia. ✎ Analizar caso histórico o actual. ✎ Relación con vida personal.	11 Conflicto complejo. ✎ Analizar múltiples perspectivas. ✎ Plan de mediación estructurado.	12 Autocuidado integral. ✎ Diseñar plan físico-emocional. ✎ Plan detallado.	13 Diario de gratitud reflexivo. ✎ Profundizar bienestar. ✎ Redacción argumentada.
16 Autoestima y rendimiento. ✎ Analizar relación. ✎ Redacción con ejemplos reales.	17 Ansiedad y estrés. ✎ Estrategias científicas. Técnica respiración + reestructuración cognitiva. ✎ Registro.	18 Metas emocionales. ✎ Plan trimestral. ✎ Objetivos SMART.	19 Redes sociales y bienestar. ✎ Análisis crítico. ✎ Debate escrito.	20 Autoevaluación mensual profunda. ✎ Rúbrica + reflexión.
23 Proyecto final emocional. ✎ Integrar aprendizajes. Elaborar plan personal completo. ✎ Documento final.	24 Carta al yo futuro. ✎ Proyección personal. ✎ Redacción extensa.	25 Dinámica liderazgo emocional. ✎ Trabajo en grupo. ✎ Evaluación cooperativa.	26 Plan de resiliencia personal. ✎ Estrategias ante adversidad. ✎ Esquema estructurado.	27 Cierre reflexivo grupal. ✎ Compartir aprendizajes. ✎ Síntesis final.
30 Balance emocional mensual global. ✎ Evaluación integral. ✎ Informe personal.	31 Compromiso escrito firmado. ✎ Consolidar desarrollo emocional.	https://www.imageneseducativas.com/		