

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIA – ESCUELA



Estudiante de 2º Básico



Hoja 1 de 5

1. CONOZCO MIS EMOCIONES

Todas las emociones son importantes.

1 ¿Cómo te sientes hoy? Marca o pinta tu emoción.



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



NERVIOSO



TRANQUILO

2 Dibuja o escribe una situación en la que te sentiste así:



3 Con mi familia converso: ¿Qué me ayuda cuando estoy enojado(a), triste o nervioso(a)?

★ _____

★ _____

★ _____



Todas las emociones están bien; lo importante es cómo las expresamos.



Firma de un adulto: _____

Fecha: _____

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIA – ESCUELA

2. PARO – NOMBRO – ELIJO

Cuando siento algo fuerte, sigo estos 3 pasos.

1

PARO

Detengo mi cuerpo.



¿Qué hago?

2

NOMBRO

Digo cómo me siento.



¿Qué siento?

3

ELIJO

Elijo la mejor opción.



Pido ayuda



Tomo
una pausa



Hablo con
respeto

¿Qué puedo hacer?



Practiquemos en familia
cuando estamos tranquilos.



Firma de un adulto:

Fecha:



Estudiante de 2° Básico

Hoja 3 de 5

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIA - ESCUELA

3. RESOLVEMOS PROBLEMAS SIN PELEAR

Sigue los **5** pasos para resolver un conflicto.

1

ME DETENGO

Respiro y me calmo.


2

EXPLICO

Digo qué pasó y cómo me siento.


3

ESCUCHO

Esaúcho lo que dice la otra persona.


4

BUSCAMOS UNA SOLUCIÓN

Pensamos opciones y elegimos la mejor.


5

REPARO

Si hice daño, busco una forma de repararlo.



Colorea los pasos cuando los uses.

Firma de un adulto: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Estudiante de 2° Básico

Hoja 4 de 5

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIA – ESCUELA

4. RUTINAS QUE ME AYUDAN A ESTAR BIEN

Dibuja o pega imágenes de lo que haces cada día.



ME LEVANTO



ME ASEO



DESAYUNO



VOY A LA ESCUELA



DUERMO



Cuando tengo rutinas, tengo más energía y me siento mejor.



Firma de un adulto: _____



Fecha: ____ / ____ / ____

Estudiante de 2° Básico

Hoja 5 de 5

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO FAMILIA – ESCUELA

5. MI PLAN PARA ESTAR CADA DÍA MEJOR

Cada pequeño paso cuenta.



1 Mis metas

Dibuja o escribe 2 cosas que quieres mejorar.

1.

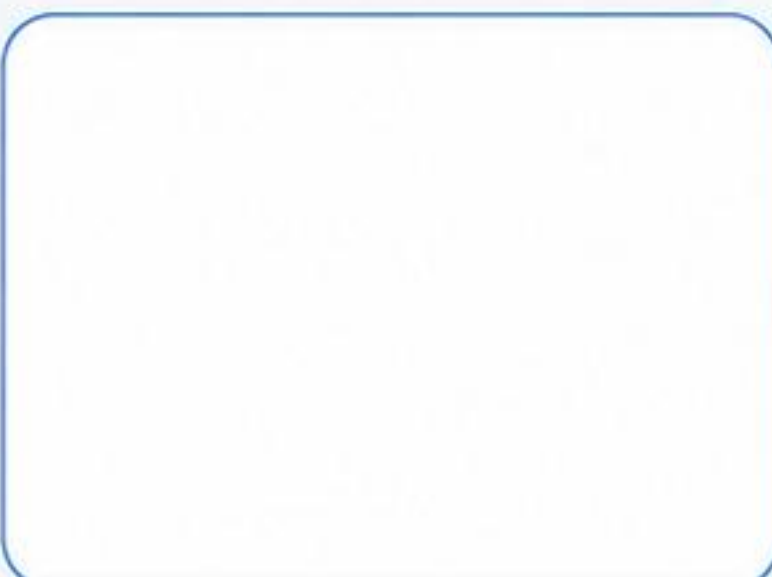
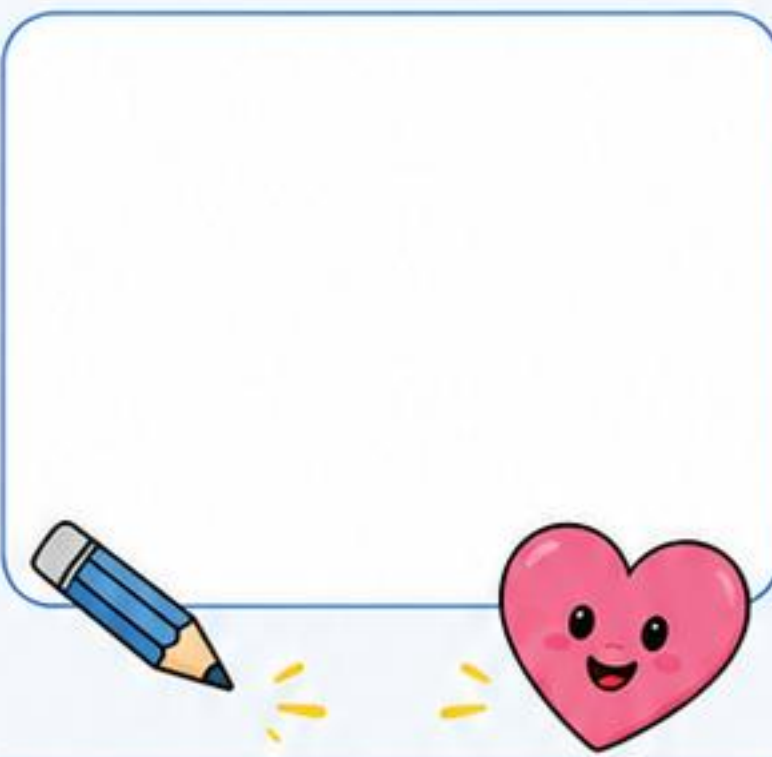


2.



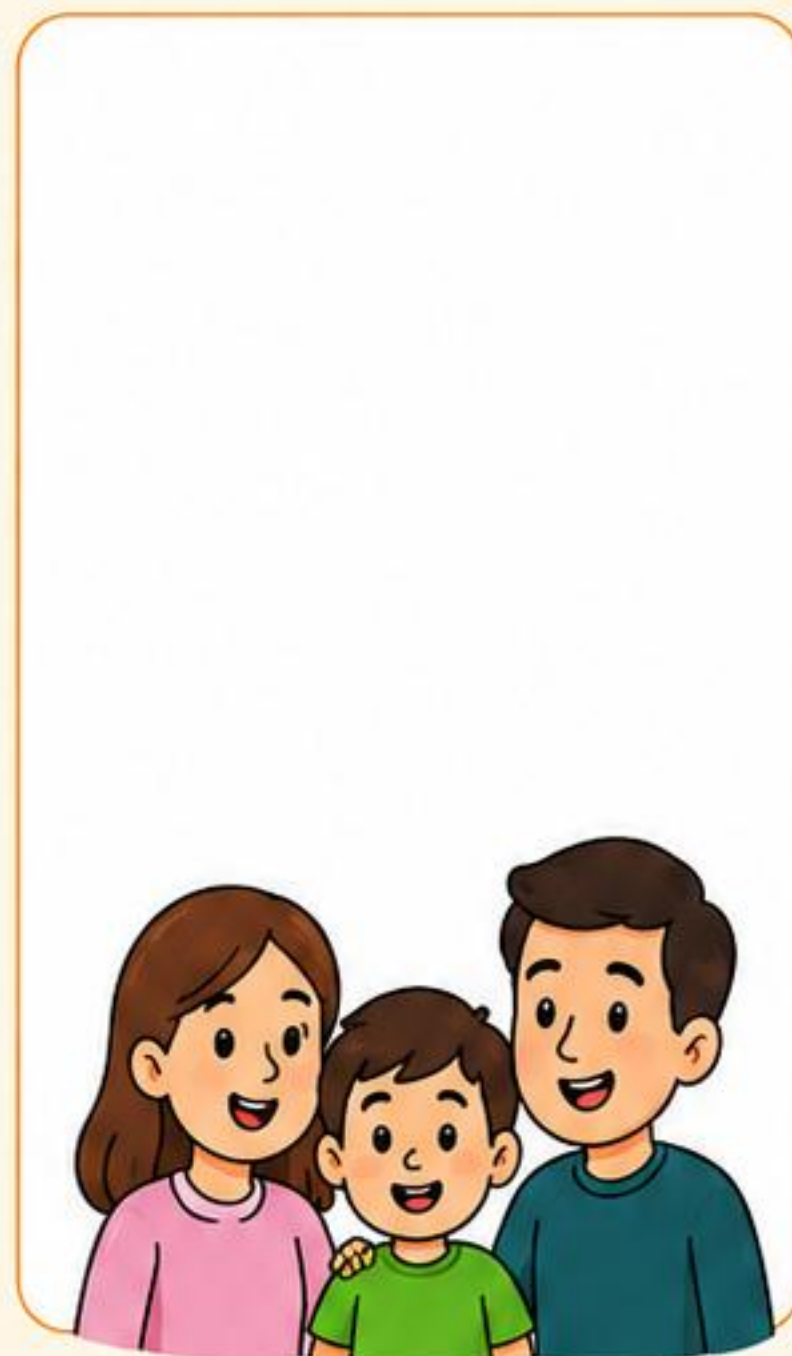
2 Lo que puedo hacer

Escribe o dibuja dos acciones o estrategias que te ayudarán.


3 ¿Quiénes me apoyan?

Dibuja a las personas que me ayudan a lograrlo.



¡Cada pequeño paso cuenta!
Tú puedes lograrlo.



Firma de un adulto:

Fecha:

