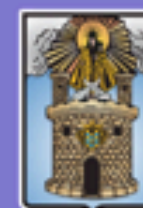




Tejiendo Hogares

Transformamos Medellín desde
el corazón de las familias

DESPACHO PRIMERA DAMA



Alcaldía de Medellín

Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

El Arte de Conectar: Tejiendo lazos socioemocionales desde el hogar



A wooden figure with a neutral face is surrounded by various hand-drawn emotion icons on a blue background. The icons include expressions like surprise, anger, happiness, sadness, and confusion. A white speech bubble is positioned above the figure's head.

¿Cómo llego a este espacio?

¿Qué son las emociones?

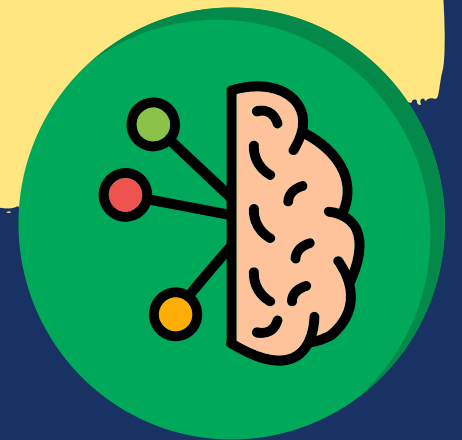


Las emociones son la brújula interna que nos ayuda a entender y a reaccionar ante lo que nos pasa.

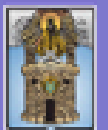


¿Qué son las emociones?

Son respuestas naturales y automáticas que sentimos en nuestro cuerpo y mente.



Nos dan información valiosa sobre lo que necesitamos o lo que nos está afectando.



Cerebro en la palma de la mano

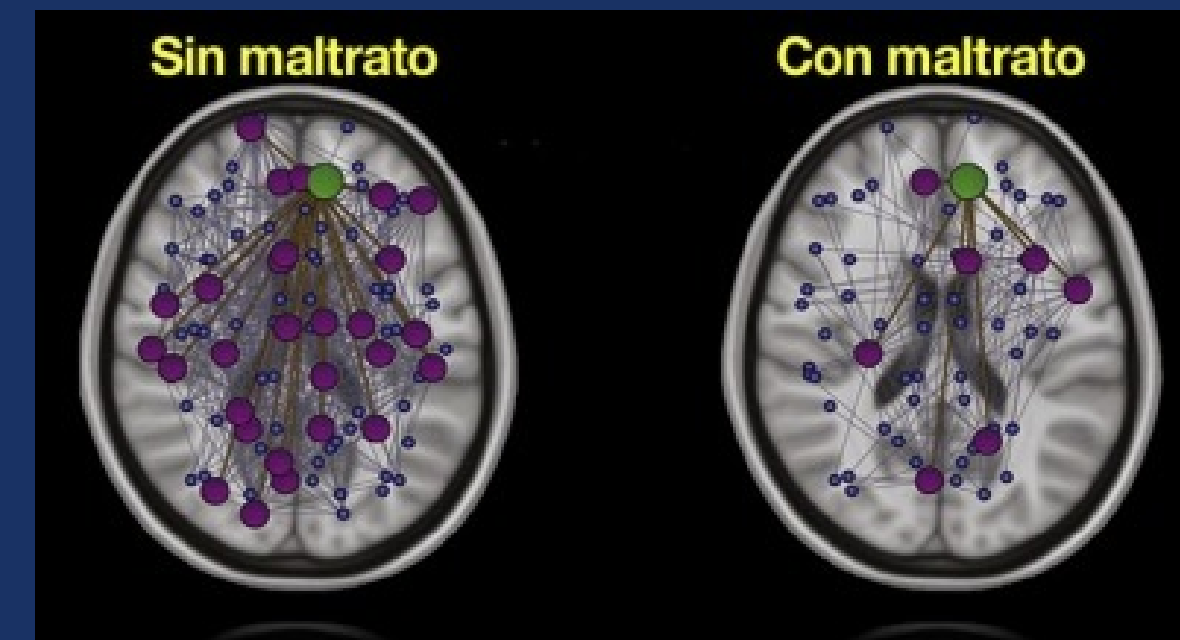
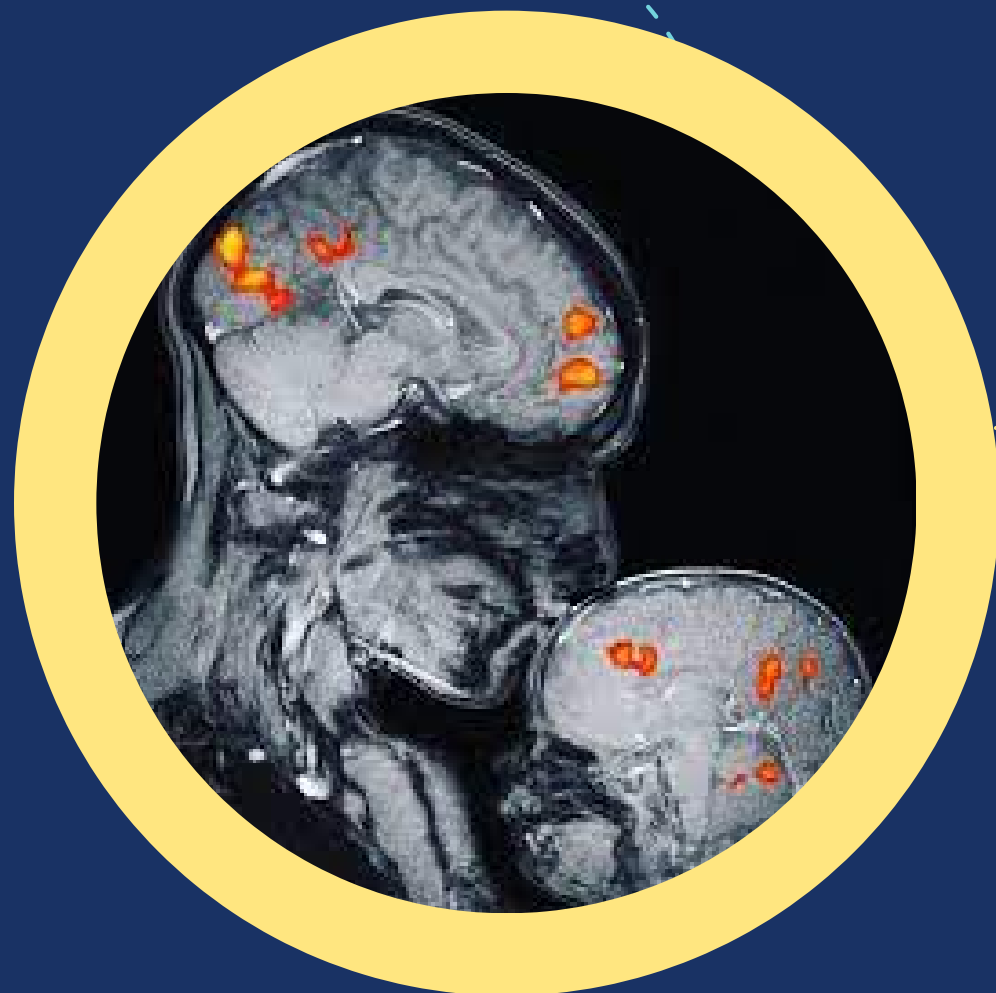
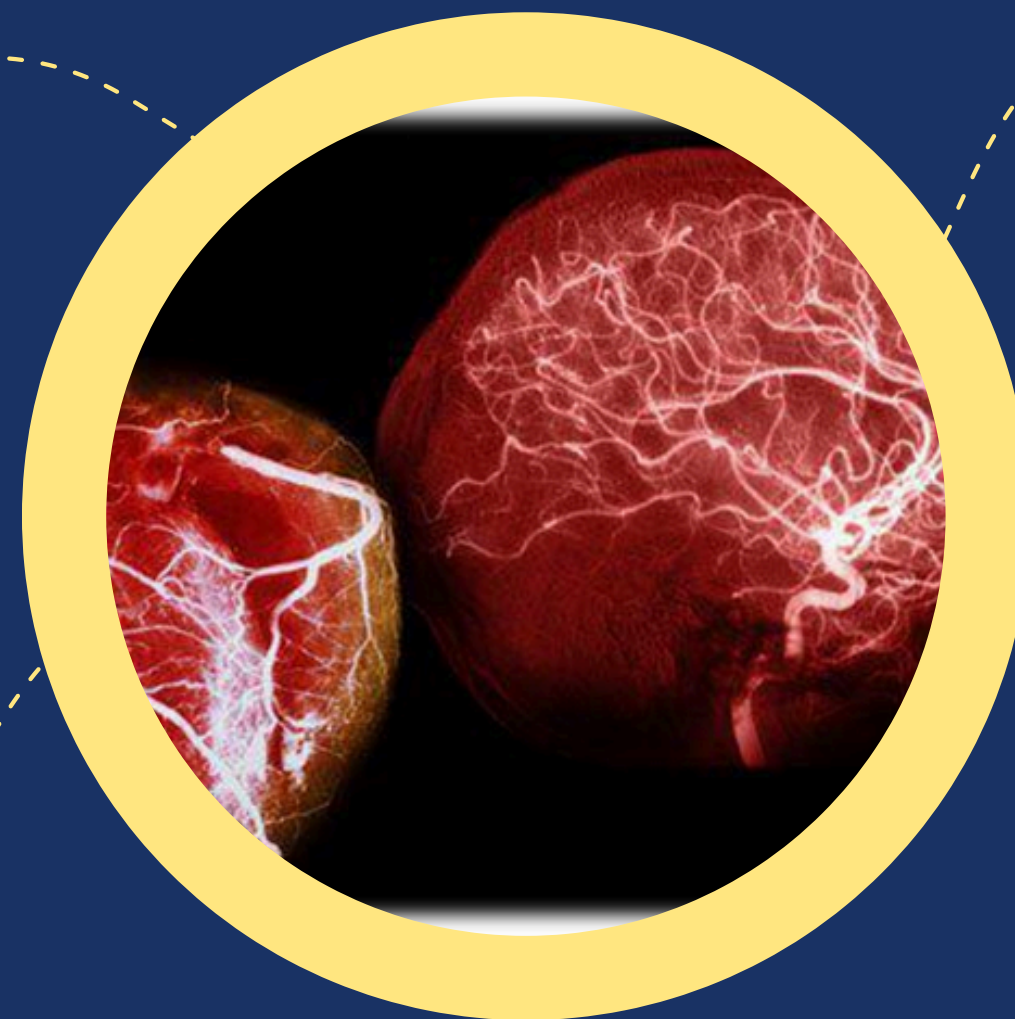
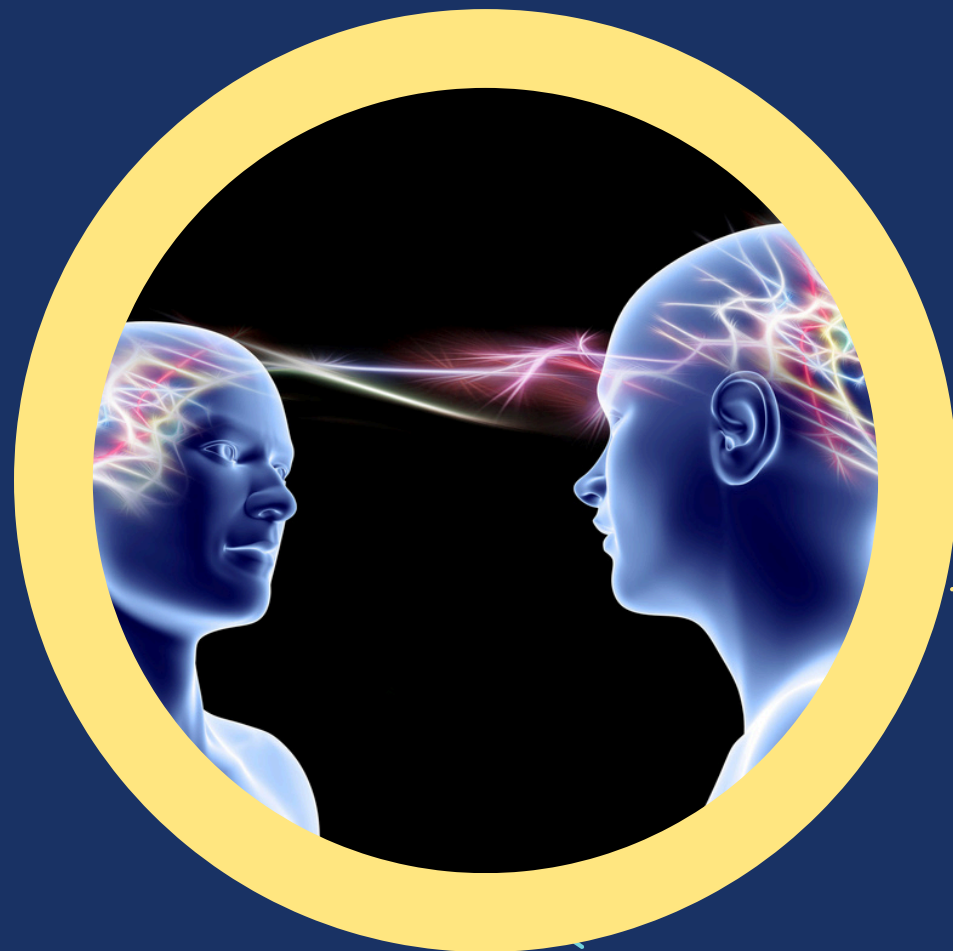


Centro de operaciones

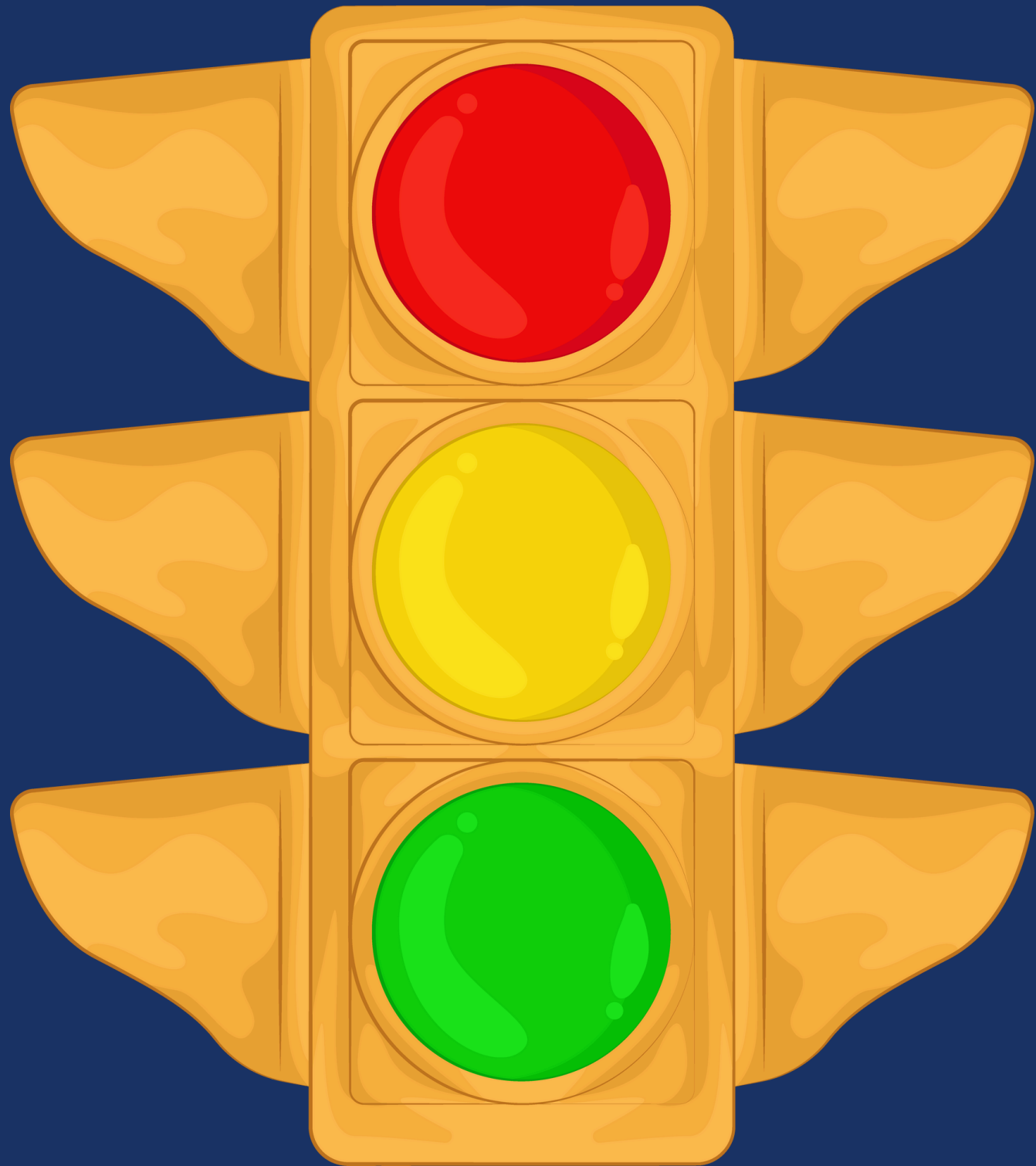


Neuronas Espejo

Neuronas espejo



Semáforo emocional



Nos señalan que hay un problema que necesita nuestra atención, como una necesidad no satisfecha o una pérdida.

Nos alertan sobre un posible peligro o un cambio inesperado, invitándonos a ser cautelosos.

Nos indican que todo va bien y que podemos seguir adelante.



¿Hay emociones negativas?



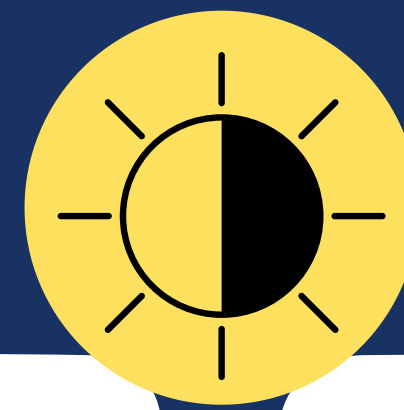
- Las emociones no son buenas ni malas, simplemente son.
- Lo que importa es lo que hacemos con ellas, es decir, cómo las gestionamos.
- Debemos aprender a identificarlas y a nombrarlas.
- Este es el primer paso para ayudarlos a gestionarla de forma saludable, en lugar de reprimirlas o explotar.



Emociones Básicas



Mensaje de las emociones



Rabia

Injusticia

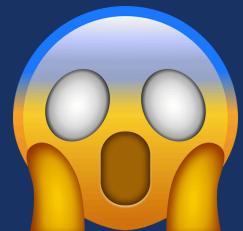
Violencia



Tristeza

Reflexión - Duelo

Parálisis



Miedo

Supervivencia

Huir - Atacar



Asco

Higiene

Intolerancia



Alegoría

Conexión

Euforia



Habilidades Socioemocionales



Autoconsciencia -Identificar
y nombrar las propias
emociones

Autoregulación - Expresar las
emociones de manera
apropiada

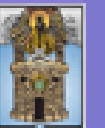
Conciencia Social
Comprender sentimientos y
la perspectiva de los demás.

"Estoy frustrado porque no me sale
el dibujo" o "Me siento feliz cuando
juego con mi amigo".

En lugar de gritar o golpear cuando
se enoja, aprender a respirar
profundo, a pedir un tiempo fuera o
a expresar su enojo con palabras.

Puede notar que un compañero
está llorando y preguntarle qué le
pasa, o consolarlo. También pueden
entender por qué otra persona está
contenta.

HSE
6/8
años



HSE
6/8
años

Hab. Sociales -establecer y mantener relaciones positivas, colaborar, compartir y resolver conflictos de manera pacífica.

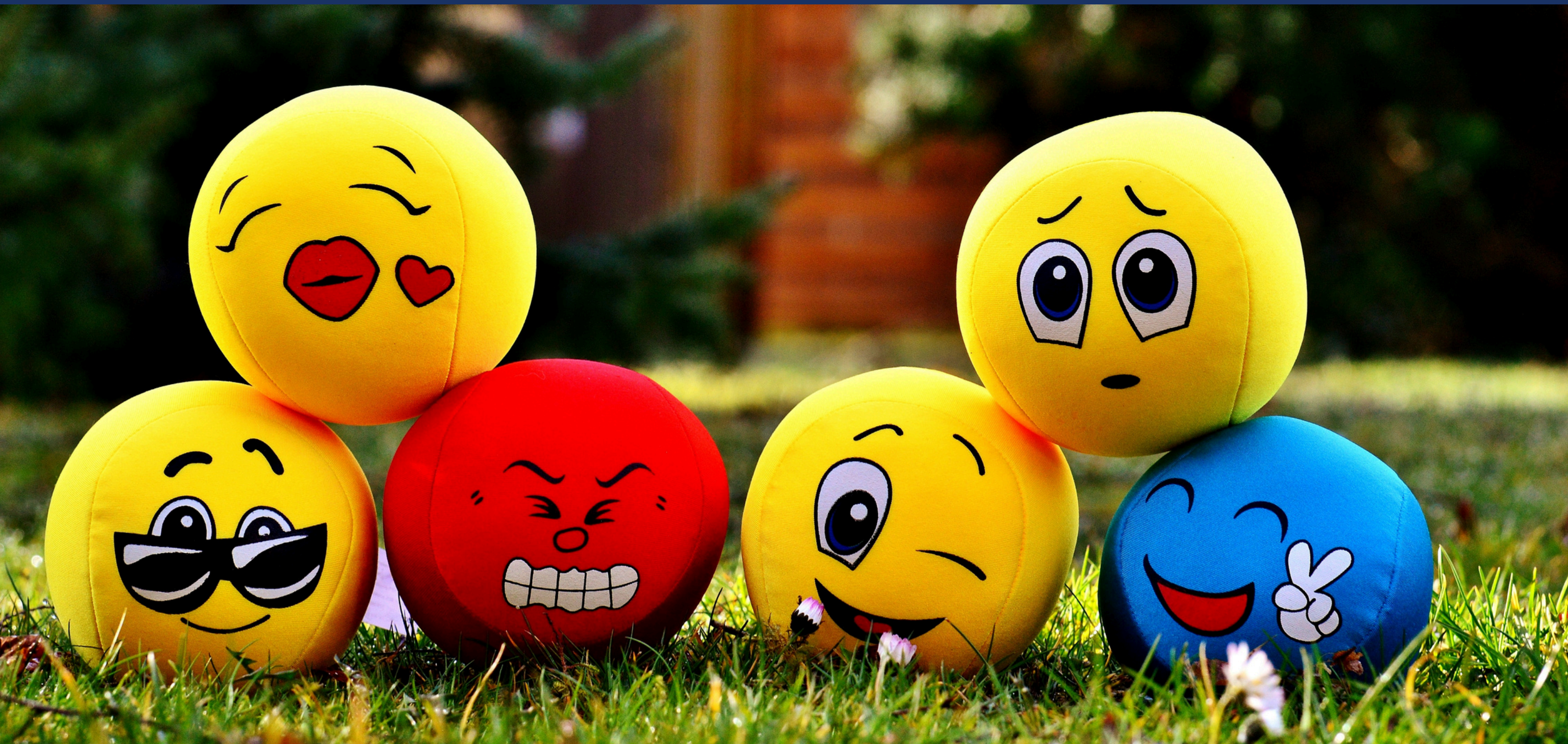
Saber esperar su turno, compartir juguetes, trabajar en equipo para un juego o una tarea escolar, y poder negociar cuando hay desacuerdos.

Evaluar situaciones, considerar las consecuencias de sus acciones y tomar decisiones que sean seguras y respetuosas para sí mismos y para los demás.

Elegir no participar en un juego peligroso, decidir qué hacer cuando se encuentra algo perdido o pensar antes de decir algo que pueda herir a otro.



Educación Socioemocional en Casa



Empatía y conexión - Celebrar



Anima a felicitar a su hermano o a sus amigos por sus éxitos, por pequeños que sean. Esto enseña a valorar y celebrar la felicidad de otros, en lugar de competir.



Autonomía y Responsabilidad - Resolver conflictos juntos



Cuando surja un conflicto con un hermano o un amigo, en lugar de resolverlo por ella, pregúntale: "¿Qué pasó? ¿Qué ideas tienes para solucionarlo? ¿Cómo te sientes con esto?". Este enfoque la empodera para encontrar soluciones de manera autónoma.



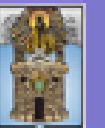
Comunicación efectiva - El rincón de la calma



Si se siente abrumada o enojada, sugiérele un lugar tranquilo para respirar hondo, leer un libro o dibujar. Este espacio no es un castigo, sino una herramienta para que aprenda a regularse.



"Cada emoción que validamos en casa es un hilo que fortalece el tejido de su carácter."



Caja de herramientas



[www.medellin.gov.co/
es/tejiendo-hogares/](http://www.medellin.gov.co/es/tejiendo-hogares/)



Únete a nuestro canal
de Tejiendo Hogares
en Whatsapp



¡Muchas gracias!

Juntos estamos Tejiendo Hogares

Escribenos a: tejiendo.hogares@medellin.gov.co

Síguenos en redes sociales: [@tejiendo_hogares](#) [@margara_gomezm](#)



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación