

A educación emocional é un proceso educativo continuo e permanente que busca o desenvolvemento emocional dun xeito complementario ao desenvolvemento cognitivo, buscando así o desenvolvemento integral da persoa (Rafael Bisquerra).

Este instrumento que che ofrecemos inclúe unha pequena guía que busca axudar a mellorar o benestar emocional nesta situación excepcional que estamos a vivir. Agardamos que sirva como ferramenta lúdica e útil.



## CONTACTO

CEP Sabarís

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cepsabarís/>

EI O Areal

<https://www.edu.xunta.gal/centros/eeioareal/>

CEIP Mestre Manuel García

<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipmestremmanuelgarcia/>



# EDUCACIÓN EMOCIONAL NA CASA

**Propostas  
didácticas e  
recursos**

## EDUCACIÓN INFANTIL 3-6 AÑOS

PARA SABER UN POUQUIÑO  
MÁIS....

- COVIBOOK DE MANUELA MOLINA
- CONTO "ROSA CONTRA EL VIRUS" DA EDITORIAL SENTIR
- CONTO PARA COÑECER AS NOSAS EMOCIÓNS
- CONTO PARA AS RABIETAS
- CADERNO CONZENTRATE

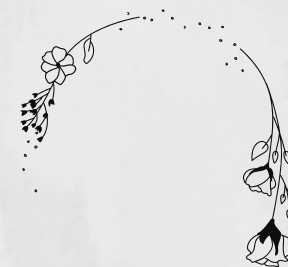
APRENDEMOS BAILANDO

- CANCIÓN PARA LAVALAS MANS EN INGLÉS



## DECÁLOGO PARA FAMILIAS

1. Os nenos e as nenas fan cousas segundo a súa idade. É normal que corran, pregunten, xoguen, investiguen ...
2. Préstelles atención, responde ás súas preguntas e móstralles o importante que son na súa vida.
3. A organización do tempo é importante xa que o aumento das presións diminúe a paciencia.
4. Coñeza as súas necesidades e ritmos e sexa flexible; O feito de que non faga algo do xeito que se considera "perfecto" non significa que estea mal.
5. Fomente a súa autonomía, propoñalle tarefas segundo a súa idade.
6. Invirta tempo en vostede mesmo, en renovar a enerxía e en cargar as baterías.
7. Ante un conflito, prevalece o diálogo e non se permite o desprezo.
8. Coñecer as nosas emocións axudaránnos a xestionalas e a non perdela paciencia.
9. Escoitao e faino consciente de que se ten en conta a súa opinión.
10. Vostede é o mellor exemplo, educa coas túas accións.



## EDUCACIÓN PRIMARIA 6-12 AÑOS

PARA SABER UN POUQUIÑO  
MÁIS...

- COÑECEMOS MÁIS SOBRE O CORONAVIRUS
- AS NOSAS EMOCIÓNS
- CORTO SOBRE A AMIZADE

APRENDEMOS XOGANDO

- XOGO DA OCA PARA COÑECERNOS A NOS MESMOS
- O TABLEIRO DAS EMOCIÓNS
- CADERNO CONZENTRATE 1º CICLO
- CADERNO CONZENTRATE 2º CICLO
- CADERNO CONZENTRATE 3º CICLO