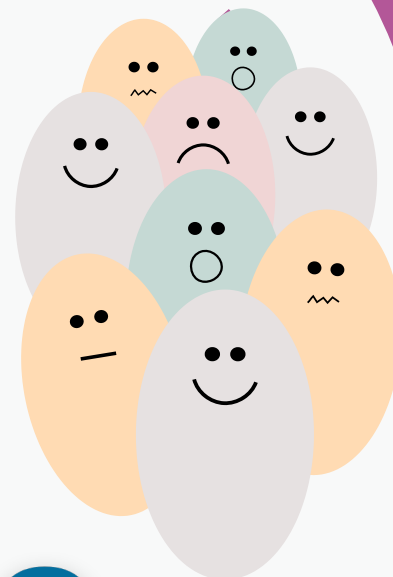


docentesaldia.com



6



**rutinas diarias
para el desarrollo
socioemocional
de los alumnos**





docentesaldia.com

Saludo Matutino Personalizado



Descripción: Al inicio del día, cada alumno se saluda con el maestro y sus compañeros de manera personalizada (por nombre, con un apretón de manos, un saludo especial, etc.).

Beneficios: Fomenta un sentido de pertenencia y conexión, establece un ambiente positivo y acogedor desde el principio del día.

Objetivo: Desarrollar habilidades sociales y promover un ambiente de respeto y amabilidad.





docentesaldia.com

Diario de Gratitud



Descripción: Cada mañana, los alumnos dedican cinco minutos a escribir una cosa por la que están agradecidos en sus diarios personales.

Beneficios: Fomenta una mentalidad positiva, ayuda a los alumnos a centrarse en aspectos positivos de sus vidas.



Objetivo: Promover la autoconciencia y una actitud de gratitud.





docentesaldia.com

Círculo de la Empatía



Descripción: Una vez a la semana, los alumnos se reúnen en círculo para compartir una experiencia donde demostraron empatía o fueron beneficiarios de la empatía de otros.

Beneficios: Mejora la capacidad de los alumnos para ponerse en el lugar de los demás, fortalece las relaciones interpersonales.

Objetivo: Desarrollar la empatía y fortalecer las relaciones interpersonales.





docentesaldia.com

Meditación Guiada



Descripción: Cada día después del recreo, los alumnos participan en una breve sesión de meditación guiada de 5-10 minutos para relajarse y reenfocar su atención.

Beneficios: Reduce el estrés, mejora la concentración y la autorregulación.

Objetivo: Promover la autorregulación y la concentración.





docentesaldia.com

Minutos de Movimiento



Descripción: A lo largo del día, realizar breves pausas activas donde los alumnos realizan movimientos simples como estiramientos o ejercicios de respiración.

Beneficios: Mejora el bienestar físico y mental, aumenta la energía y la concentración.

Objetivo: Promover el bienestar físico y mental a través del movimiento.



Afirmaciones Positivas



Descripción: Cada día, los alumnos comienzan con una afirmación positiva que repiten juntos en voz alta.

Beneficios: Refuerza la autoestima y la confianza, establece un tono positivo para el día.

Objetivo: Promover la autoestima y la confianza en uno mismo.

