

[docentesaldia.com](http://docentesaldia.com)



# 6 rutinas diarias para el desarrollo socioemocional de los alumnos



# 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.





# 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.



# 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.





# 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.





# 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.

