Comunica tus emociones de manera asertiva

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué significa comunicar emociones de manera asertiva?

RESPUESTA

Expresar nuestras emociones y necesidades de forma clara y respetuosa para fomentar respuestas solidarias y empáticas.

PREGUNTA

Completa la frase para expresar emociones: 'Estoy _____ porque necesito _____'.

RESPUESTA

Ejemplo: 'Estoy triste porque necesito apoyo.'

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene expresar nuestras emociones y necesidades?

RESPUESTA

Permite que las otras personas respondan de manera solidaria y empática.

PREGUNTA

¿Qué mensaje preventivo incluye el cartel?

RESPUESTA

Aléjate de las drogas, elige ser feliz.

PREGUNTA

¿Qué elementos decorativos aparecen en el cartel?

RESPUESTA

Corazones y emoticonos que representan emociones.

PREGUNTA

¿Qué institución respalda el cartel educativo?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y el programa Aprende.mx.

PREGUNTA

¿Qué frase se utiliza para promover la prevención de adicciones?

RESPUESTA

Por la paz y contra las adicciones.

PREGUNTA

¿Qué emociones representan los niños en el cartel?

RESPUESTA

Diferentes emociones reflejadas en sus expresiones faciales.

PREGUNTA

¿Cuál es el fondo del cartel y qué transmite?

RESPUESTA

El fondo es de color amarillo claro, transmitiendo calidez y positividad.

PREGUNTA

¿Por qué es importante comunicar emociones de manera asertiva?

RESPUESTA

Porque ayuda a construir relaciones más empáticas y solidarias, promoviendo el bienestar emocional.

Resumen: Aprende a expresar tus emociones de forma asertiva

Nivel: primaria

- El cartel educativo promueve habilidades emocionales y la prevención de adicciones, destacando la importancia de comunicar emociones de manera asertiva.
- Se presenta una fórmula sencilla para expresar emociones: 'Estoy _____ porque necesito _____', facilitando la comunicación emocional.
- Expresar emociones y necesidades fomenta respuestas solidarias y empáticas entre las personas.
- El mensaje preventivo 'Aléjate de las drogas, elige ser feliz' refuerza la importancia de tomar decisiones saludables.
- El material está respaldado por la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el programa Aprende.mx, garantizando su enfoque educativo.

Mapa Conceptual

Comunica tus emociones de manera asertiva

Importancia de expresar emociones

Permite respuestas solidarias | Fomenta la empatía | Promueve relaciones saludables

Frase para expresar emociones

- Estructura: 'Estoy _____ porque necesito _____'
- Facilita la comunicación emocional
- Ayuda a identificar necesidades personales

Prevención de adicciones

- Mensaje: 'Aléjate de las drogas, elige ser feliz'
- Promoción de bienestar emocional
- Por la paz y contra las adicciones

Elementos visuales del cartel

- Grupo de niños con expresiones emocionales
- Fondo amarillo con corazones y emoticonos
- Estilo caricaturesco para atraer a niños

Respaldo institucional

- Secretaría de Educación Pública (SEP)
- Programa Aprende.mx
- Educación emocional como parte de la formación