**MI LIBRETA DE ESTRATEGIAS**



En esta libreta voy a ver mi progreso y cada día, con mi esfuerzo y trabajo diario, voy a conseguir poder realizar en casa todas mis tareas sin supervisión de mi madre.

**EN CASA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Esfuerzo que voy a realizar** | |
| **Resultado de imagen de dibujos de reloj con las 10:00Autonomía en los horarios:** | * Para acostarme * Para levantarme * Para hacer mis tareas curriculares * Para mi tiempo libre y ocio |
| **Autonomía en el Aseo e Higiene** | **c22977091a751630122f183413ada7c7.png** |
| **Autonomía en el vestido** | * Preparo mi ropa. * Me visto en menos de ….. min * Me desvisto y llevo mi ropa al cesto |
| **Realizo mis responsabilidades** | * 425-5.jpgOrdenar mi habitación * Ayudar en la mesa * Ayudar en el aseo |

**EN EL INSTITUTO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Esfuerzo que voy a realizar** | |
| **Compromiso de asistir todos los días.** | * Para ir mejorando y conseguir desarrollar mi capacidad. |
| **Participar en todas las sesiones** |  |
| **Aprender estrategias nuevas para desarrollar mis habilidades sociales e inteligencia emocional** | * Tengo que tener tiempos para compartir experiencias con otros jóvenes y tiempo para mí. |
|  | cuphead-juego-4.jpg |

Si cumplo con el compromiso podré ganar tiempo

para poder realizar actividades de: Software y Animación (nuevas técnicas de dibujo, proyectos de trabajo) */Los refuerzos se tienen que ajustar a cada alumno/*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA:** | | | | |
|  | **CONDUCTA QUE VOY A CONSEGUIR** | | | **ACTIVIDAD DE:** |
| **LUNES** | VENGO A CLASE | Firma | |  |
| REALIZO MIS TAREAS | He hecho  fichas | He participado en otras tareas |
| **MARTES** | VENGO A CLASE | Firma | |  |
| REALIZO MIS TAREAS | He hecho  fichas | He participado en otras tareas |
| **MIÉRCOLES** | VENGO A CLASE | Firma | |  |
| REALIZO MIS TAREAS | He hecho  fichas | He participado en otras tareas |
| **JUEVES** | VENGO A CLASE | Firma | |  |
| REALIZO MIS TAREAS | He hecho  fichas | He participado en otras tareas |
| **VIERNES** | VENGO A CLASE | Firma | |  |
| REALIZO MIS TAREAS | He hecho  fichas | He participado en otras tareas |

**ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR MIS HABILIDADES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Para poder desarrollar mi inteligencia, es fundamental encontrar espacios y tiempos para compartir experiencias con gente de mi edad y de otras edades, conocer cómo interactuar y encontrar mis estrategias para desarrollar habilidades sociales.

Para conseguir este objetivo, en el recreo tengo que dedicar un tiempo para participar de conversaciones con otros chicos y chicas.

Así voy a tener para poder permanecer solo y

para poder estar con otros chicos y chicas.

**POSIBLES SITUACIONES QUE ME GENERAN MALESTAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3ce7ce5fcfdb83aaa6f5d67fe450c4be--emojis.jpg  SITUACIÓN QUE ME GENERA MALESTAR  ANSIEDAD |  | gritar5.png  FALTA DE AUTOCONTROL | emoji-carita-triste-mal.jpg  CONSECUENCIA NEGATIVA |

Las situaciones que me generan intranquilidad son aquellas en las que no me encuentro bien, hacen que pueda tener malestar físico, que me llevan a emociones negativas y a reaccionar con una conductas negativas (malestar, evitación de la situación…)

En esta libreta voy a anotar estas situaciones que me pasan en mi centro:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**ESTRATEGIAS PARA TENER AUTOCONTROL**

Son todas aquellas conductas que puedo hacer y que me ayudan a poder enfrentarme a estas situaciones, conduciendo a emociones positivas.

1ª ESTRATEGIA: poder dirigirme a un espacio donde me puedo relajar.

Poder dirigirme a un espacio donde me sienta tranquilo y pueda relajarme, hablar con …….. y poder contar lo que me pasa. Una vez que esté tranquilo podré regresar a mi aula para continuar con mi trabajo.

2ª ESTRATEGIA:

3ª ESTRATEGIA: