

HABILIDADES SOCIALES

Aprendo a relacionarme

TEA | Primaria

educahoy.net | Recurso gratuito

Como pedir turno para hablar

- 1 Espero a que la otra persona termine de hablar.
- 2 Levanto la mano si estoy en clase.
- 3 Cuando me miran, digo lo que quiero decir.
- 4 Hablo con voz normal, ni muy alta ni muy baja.

Actividad: Practica: Con un companero, espera a que termine y luego habla tu.

Lo he practicado hoy? Marca con una X: SI NO

Como me ha salido? _____

Como saludar correctamente

- 1 Me acerco a la persona (no demasiado cerca).
- 2 La miro a la cara (no hace falta fijar la mirada mucho tiempo).
- 3 Digo "Hola" o "Buenos dias".
- 4 Espero su respuesta y sonrío.

Actividad: Practica: Cada mañana saluda a 3 personas distintas.

Lo he practicado hoy? Marca con una X: SI NO

Como me ha salido? _____

Que hago cuando me enfado

- 1 Reconozco que estoy enfadado (mi cara esta tensa, mis manos quieren apretar).
- 2 Me alejo de la situacion si puedo.
- 3 Respiro hondo 5 veces.
- 4 Cuando me calmo, puedo hablar de lo que paso.

Actividad: Mi semaforo: ROJO = paro | AMARILLO = respiro | VERDE = hablo

Lo he practicado hoy? Marca con una X: SI NO

Como me ha salido? _____

Como pedir ayuda

- 1 Identifico que no puedo solo con algo.
- 2 Elijo a quien quiero pedir ayuda (maestro, amigo, familia).
- 3 Me acerco y digo: "Necesito ayuda con..."
- 4 Escucho la ayuda que me dan. Doy las gracias.

Actividad: Practica: Esta semana pide ayuda al menos una vez al día.

Lo he practicado hoy? Marca con una X: SI NO

Como me ha salido? _____

