



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

OFICINA DEL SECRETARIO

Lcdo. Eliezer Ramos Parés | Secretario | ramospr@de.pr.gov

16 de abril de 2025

Carta Circular núm. 010-2024-2025

Subsecretaria asociada, subsecretaria de Administración, subsecretaria para Asuntos Académicos y Programáticos, secretaria asociada de Educación Especial interina, secretarios auxiliares, director ejecutivo del Instituto de Capacitación Administrativa y Asesoramiento a Escuelas, directora del Instituto para el Desarrollo Profesional del Maestro, directores de oficinas, programas y divisiones, superintendentes regionales, superintendentes de escuelas, superintendentes auxiliares, facilitadores docentes, directores de escuela, personal docente y no docente en las escuelas, estudiantes, madres, padres y encargados.

POLÍTICA PÚBLICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS DOCE HORAS CONTACTO ANUALES EN «SALUD EMOCIONAL EN ACCIÓN» PARA LA EDUCACIÓN EN EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DESDE LOS GRADOS DE KÍNDER A DUODÉCIMO

El objetivo principal del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) está comprometido en proveer «[...]una educación que propenda al pleno desarrollo de su personalidad y al fortalecimiento del respeto de los derechos del hombre y de las libertades fundamentales» (Artículo II, Sección 5 de la Constitución de Puerto Rico). La escuela, como organismo social, es el entorno en el que se facilitan las experiencias curriculares necesarias para fomentar el desarrollo integral de la personalidad y el potencial intelectual de los estudiantes, así como su capacidad para comprender, respetar y defender responsablemente los derechos humanos.

El DEPR, cónsono con su visión y misión¹, entiende que el manejo de las emociones es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, así como para el bienestar de sus familias, sus maestros y demás miembros de la comunidad escolar. Implementar estrategias efectivas de manejo emocional y prevención contribuye a un entorno escolar más saludable, positivo y propicio para el aprendizaje. Al fortalecer la capacidad de los estudiantes y sus familias, los maestros y demás personal escolar para gestionar sus emociones, se fomenta una convivencia armoniosa y un mayor éxito académico.

Por tanto, el establecimiento como requisito de promoción, transición y graduación de las doce horas contacto anuales en «Salud Emocional en Acción» será fundamental para desarrollar, reforzar y refinar las competencias emocionales en nuestro niños y jóvenes, tal y como se indica en la Tabla 1.

Conciencia emocional <i>Sé lo que siento.</i>	Regulación emocional <i>Gestiono lo que siento.</i>	Autonomía emocional <i>Autogenero emociones: autoestima.</i>	Habilidades sociales <i>Lo que siento hacia lo demás: empatía.</i>	Habilidades para la vida <i>Conseguir mi bienestar y objetivos personales, académicos y profesionales.</i>
---	---	--	--	--

Tabla 1: Competencias emocionales

Base Legal

La Ley Núm. 85-2018², según enmendada, conocida como la Ley de la Reforma Educativa de Puerto Rico (Ley 85-2018), establece en el artículo 9.01, que, como parte de los derechos de los estudiantes, estos *«deben ser guiados al desarrollo de su personalidad y formados para ser personas competentes,*

¹ Virtual OGP. (2024). *Ley de Reforma Educativa de Puerto Rico enmendada* (Ley 85-2018 enmendada), página 7. Oficina de Gerencia y Presupuesto [https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/Educaci%C3%B3n%20\(K-12\)/85-2018.pdf](https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/Educaci%C3%B3n%20(K-12)/85-2018.pdf)

² Virtual OGP. (2024). *Ley de Reforma Educativa de Puerto Rico enmendada* (Ley 85-2018 enmendada). Oficina de Gerencia y Presupuesto. [https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/Educaci%C3%B3n%20\(K-12\)/85-2018.pdf](https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/Educaci%C3%B3n%20(K-12)/85-2018.pdf)

sensibles y autodidactas; seres comprometidos con el bien común, y con mantener y defender los principios y valores humanos que toda sociedad

justa y democrática debe promover». Además, el inciso (m) del presente artículo dispone que los estudiantes deben «*disfrutar de un entorno escolar seguro, inclusivo y dinámico*».

La Ley 85-2018, *supra*, en el artículo 1.02 – Declaración de Propósito, inciso (e,12), establece que:

La gestión educativa de la escuela debe cumplir los propósitos que la Constitución y esta Ley pautan para el Sistema de Educación Pública de Puerto Rico. A esos efectos, la escuela debe perseguir que el estudiante desarrolle:

12. Una actitud empática, reflexiva y crítica frente al mundo contemporáneo, de forma que pueda insertarse como un ciudadano comprometido con el bien común, la igualdad y la justicia, para que sea un ente de cambio positivo en la sociedad en la que se desempeña y vive.

El artículo 1.02: Declaración de política pública establece que:

d.4. Los estudiantes serán educados de forma integral atendiendo sus intereses y velando por satisfacer sus necesidades particulares. Esto incluye velar por su bienestar físico, emocional y mental.

d.10. El estudiante al que aspira el DEPR es uno de personalidad integrada, holística, sensible como ciudadano, comprometido con el bien común, y con las destrezas y actitudes que le permitan aportar a Puerto Rico y a su comunidad de forma proactiva.

El artículo 2.04: Deberes y Responsabilidades del Secretario de Educación, en el inciso 64, dispone:

64. Establecer programas sobre prevención de domestica dirigidos a estudiantes del sistema público, a padres y madres, adaptado a los

diferentes niveles: elementales y secundarios; con énfasis en los aspectos sociales y emocionales de la violencia doméstica.

La Ley 51-1996³, según enmendada conocida como Ley de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos; la Ley para el Mejoramiento de la Educación de las Personas con Discapacidad (IDEA, por sus siglas en inglés⁴) de 2004; y la Ley 97-2000⁵, conocida como Ley de Rehabilitación Vocacional de Puerto Rico, según enmendada, establecen la responsabilidad del DEPR, por medio de la Secretaría Asociada de Educación Especial, de apoyar a los estudiantes con discapacidad para que puedan ser educados en igualdad de condiciones, en un ambiente educativo apropiado y lo más cercano a sus pares sin discapacidad.

Por otro lado, la Ley 57-2023⁶ según enmendada, conocida como Ley para Prevención del Maltrato, Preservación de la Unidad Familiar, y para la Seguridad, Bienestar y Protección de Menores, según enmendada, en el artículo 2. – Política Pública, indica que:

[...] Los menores tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano, en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral, acorde con la dignidad del ser humano.

[...] Por ello, la política pública del Estado Libre Asociado de Puerto Rico está orientada hacia el fortalecimiento de los menores y sus familias. De igual manera, proveerá para que se establezcan esfuerzos razonables de apoyo y fortalecimiento a las familias en la prevención del maltrato a menores y en la

³ Virtual OGP. (2024). *Ley de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos* (Ley Núm. 51 de 1996). Oficina de Gerencia y Presupuesto. <https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/Personas%20con%20Impedimentos/51-1996/51-1996.pdf>

⁴ FND. (2024). *Individuals with Disabilities Education Act*. Family Network on Disabilities Program. https://fndusa.org/wp-content/uploads/2022/03/IDEA2_SP-copy.pdf

⁵ LexJuris. (2000). *Ley de Rehabilitación Vocacional de Puerto Rico* (Ley Núm. 97-2000). Oficina de Gerencia y Presupuesto. <https://www.lexjuris.com/lexlex/Leyes2000/lex2000097.htm>

⁶ Virtual OGP. (2024). *Ley para la Prevención del Maltrato, Preservación de la Unidad Familiar y para la Seguridad, Bienestar y Protección de los Menores, según enmendada* (Ley Núm. 57-2023 enmendada). Oficina de Gerencia y Presupuesto. <https://bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/57-2023.pdf>

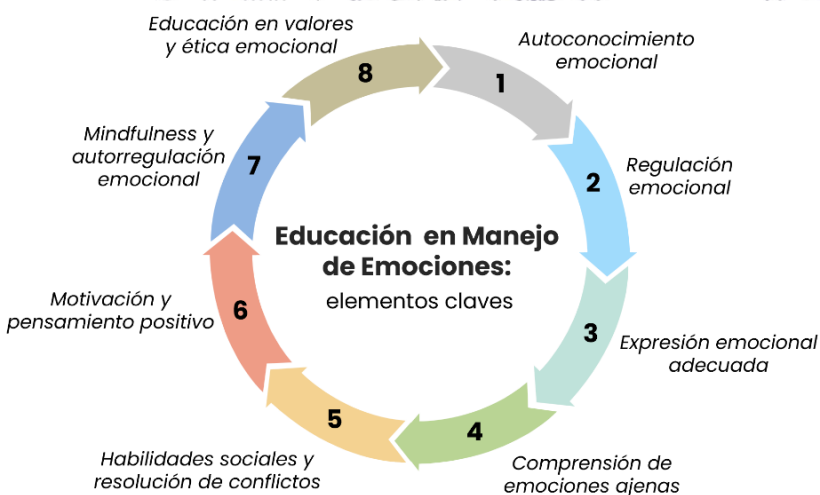
promoción de los valores que permiten una convivencia fundamentada en el respeto a la dignidad humana y al valor de la paz.

[...] Para esto, se deben implementar programas y servicios dirigidos a familias y menores, con peritaje en trauma y basados en evidencia, que busquen el fortalecimiento de las destrezas de crianza de los padres y madres custodios, así como el ofrecimiento de servicios de consejería y tratamiento.

El manejo de emociones

El manejo de emociones es la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones de manera saludable y efectiva. Esta capacidad permite una mejor adaptación a diversas situaciones de la vida. Por lo que educar a los niños y a los jóvenes en el manejo de emociones es fundamental porque les ayuda a desarrollar habilidades para enfrentar desafíos, gestionar el estrés, fortalecer su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales.

La educación en el manejo de emociones busca desarrollar la inteligencia emocional y a ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones de manera saludables al procurar su bienestar y el de los demás. Esta se fundamenta en ocho elementos claves (ver imagen a la derecha).



Gráfica 1: Educación en el manejo de emociones

Su implementación en el sistema educativo de Puerto Rico ayudará a construir una sociedad más equilibrada, con ciudadanos que saben manejar sus emociones y convivir armoniosamente.

Asimismo, contribuirá a la formación de individuos más resilientes, empáticas y con mayor bienestar emocional, lo que impacta positivamente en su desarrollo académico, personal y social. Sin embargo, destacamos que tanto la escuela como las familias juegan un papel clave en este proceso, ya que son los principales entornos de aprendizaje en los que los niños y jóvenes adquieren valores, hábitos y estrategias para gestionar sus emociones.

Desde esta perspectiva, el DEPR implementará la Educación en Manejo de Emociones por medio de doce horas contacto anuales en «Salud Emocional en Acción» desde los grados de kínder hasta duodécimo como requisito de promoción y graduación. Su implementación se fundamentará en:

A. Actividades de Prevención

La prevención es una parte esencial del manejo de emociones en la comunidad escolar. La implementación de estrategias preventivas ayuda a los estudiantes a anticipar y manejar situaciones emocionales antes de que se conviertan en problemas mayores. Algunas medidas preventivas incluyen:

1. Educación emocional desde temprana edad- Incluir la educación emocional para el manejo de emociones en el currículo escolar en el que los estudiantes aprendan a identificar y manejar sus emociones de manera proactiva mediante dos procesos:
 - a. Integración curricular de forma transversal a las materias o cursos:
 - 1) Permite la incorporación de temas y competencias emocionales que atraviesan diferentes disciplinas de estudio, permitiendo una enseñanza más holística y conectada entre las materias. En lugar de enseñar cada materia de manera aislada, se busca integrar conocimientos y habilidades que son relevantes en múltiples áreas, promoviendo una comprensión más completa y significativa para los estudiantes. Esto lo

logramos por medio de temas transversales como: «Equidad y respeto entre todos los seres humanos, e «Identidad cultural e interculturalidad».

b. Enseñanza directa:

- 1) La enseñanza directa es una estrategia pedagógica centrada en el docente, quien asume la responsabilidad de identificar las metas de la clase y desempeña un rol activo en explicar contenidos o habilidades a los estudiantes. Este modelo combina la explicación, la modelización, la práctica y la retroalimentación, ofreciendo numerosas oportunidades para que los estudiantes practiquen el concepto o la habilidad que se está enseñando.
 - 2) Este transcurre en cuatro etapas: introducción, presentación, práctica guiada y práctica independiente. Inicialmente, el docente asume la responsabilidad de explicar y describir el contenido, y a medida que la clase progresa, los alumnos asumen mayor responsabilidad para resolver problemas y analizar ejemplos.
 - 3) La enseñanza directa se utiliza en el contexto de la educación emocional desde temprana edad, en la que los estudiantes aprenden a identificar y manejar sus emociones de manera proactiva
2. Capacitación a los maestros y las familias- Se busca facilitarles a los maestros, a los padres, las madres y los encargados las herramientas para detectar signos de desajuste emocional y brindarles estrategias para apoyar a los estudiantes/ hijos, respectivamente, en los ocho elementos claves de la Educación en Manejo de Emociones, con esto, se espera lograr que nuestros estudiantes desarrollen las competencias emocionales.

3. Ambientes escolares seguros y de apoyo- Crear y asegurar un entorno escolar o familiar en el que los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus emociones y recibir el apoyo necesario, evitando la represión emocional.

B. Estrategias

Las habilidades socioemocionales (HSE) tienen sus orígenes en la evolución del concepto de inteligencia desarrollado desde el campo de la psicología a partir de la década de los 80. Desde entonces, el concepto se traslada al campo educativo en cuanto se concibe que es susceptible de ser desarrollado a partir de la educación formal. A nivel internacional, se han propuesto diversos marcos de referencia y taxonomías de habilidades socioemocionales. Uno de los marcos más utilizados a nivel internacional, conocido por las siglas CASEL (colaboración para el aprendizaje social y emocional)⁷.

Diversos estudios han demostrado que el manejo adecuado de las emociones contribuye a un mejor desempeño académico, menor ansiedad y mayor capacidad para resolver conflictos de forma pacífica. Los estudiantes que aprenden a manejar sus emociones efectivamente muestran una mayor capacidad de concentración, mejor rendimiento académico y relaciones interpersonales más saludables.

Además, la habilidad de los maestros, los padres, las madres o los encargados y el personal escolar en manejar sus propias emociones, permite establecer vínculos más efectivos con los estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje positivo, en el que los estudiantes se sienten seguros y apoyados. Para promover una inteligencia emocional saludable⁸ y el manejo adecuado de las emociones en la comunidad

⁷ Modelo CASEL de Aprendizaje Socioemocional. (2020). Aprender con Emoción. <https://aprenderconemocion.com/recursos/modelo-casel-de-aprendizaje-socioemocional/>

⁸ Monzó, A. (2021). ¿Cómo potenciar la inteligencia emocional? Psicólogos Las Rozas. <https://psicologiamonzo.com/como-potenciar-la-inteligencia-emocional/>

escolar, existen diversas estrategias dependiendo del modelo utilizado; algunas de las estrategias incluyen:

1. Establecer metas emocionales- Los maestros, los estudiantes y sus familias pueden trabajar en conjunto para establecer metas emocionales específicas, como mejorar las reacciones a la frustración o desarrollar la empatía. Estas metas pueden integrarse en proyectos educativos dentro de las clases y en las actividades escolares.
2. Aclarar dudas- En el entorno escolar, aclarar inquietudes sobre tareas, evaluaciones o conflictos interpersonales ayuda a reducir el estrés y a evitar reacciones emocionales negativas, promoviendo un ambiente más tranquilo y enfocado en el aprendizaje.
3. Fomentar rutinas- Establecer horarios consistentes y rutinas diarias que incluyan actividades físicas, tiempos de comida regulares y descansos adecuados contribuye al bienestar físico y emocional de los estudiantes, creando un ambiente predecible que reduce la ansiedad.
4. Promover la conexión social- Fomentar la interacción social por medio de actividades grupales, talleres o proyectos colaborativos permite a los estudiantes desarrollar habilidades de comunicación y empatía, lo que es esencial para su bienestar emocional y social.
5. Desarrollar la paciencia- Actividades como ejercicios de mindfulness y dinámicas de resolución de problemas en equipo enseñan a los estudiantes a concentrarse en el presente y manejar la incertidumbre, promoviendo el autocontrol y la paciencia.

6. Incorporar descansos (*breaks*)- Las pausas periódicas durante el día escolar permiten que los estudiantes y los maestros se desconecten y recarguen energías, lo que contribuye a reducir el estrés y a mantener el enfoque durante las clases.
7. Identificar emociones y sus síntomas físicos- Enseñar a los estudiantes a identificar cómo las emociones afectan su cuerpo les ayuda a desarrollar mayor autoconciencia y capacidad para autorregularse, lo que les permite manejar mejor las situaciones difíciles.
8. Manejar el estrés- Por medio de talleres sobre técnicas de relajación, meditación guiada, respiración profunda y otros ejercicios ayudan tanto a estudiantes como a maestros a manejar el estrés, favoreciendo un ambiente más relajado y enfocado en el aprendizaje.
9. Fomentar el autocontrol- La práctica continua de respuestas emocionales positivas puede ser reforzada mediante actividades como juegos de rol o simulaciones, que ayudan a los estudiantes a desarrollar la capacidad de enfrentar situaciones desafiantes con calma y control emocional.
10. Reconocer y manejar pensamientos impulsivos- Los estudiantes pueden aprender a identificar y manejar pensamientos impulsivos a través de ejercicios de autorreflexión, el registro de sus emociones o mediante sesiones de orientación. Esto les ayuda a desarrollar habilidades para gestionar sus emociones de manera efectiva.

Aplicabilidad

A tono con lo antes mencionado, las horas contacto anuales «Salud Emocional en Acción» promoverá el desarrollo positivo y fortalecerá las relaciones

sociales e interpersonales de los estudiantes para alcanzar el éxito académico mediante el desarrollo de destrezas de comunicación asertiva y habilidades para el manejo efectivo de sus emociones.

La aplicabilidad de este requisito de promoción y graduación se inicia en el año escolar 2025-2026 y su implementación será prospectiva para los estudiantes, según el grado que inicien en agosto 2025. A modo de ejemplo, se presenta la siguiente tabla:

Estudiantes en:	Horas acumuladas al graduarse de duodécimo grado:
12.º grado	12 horas
11.º grado	24 horas
10.º grado	36 horas
9.º grado	48 horas
8.º grado	60 horas
7.º grado	72 horas
6.º grado	84 horas
5.º grado	96 horas
4.º grado	108 horas
3.º grado	120 horas
2.º grado	132 horas
1.º grado	144 horas
Kínder	156 horas

La acumulación de las horas se medirá utilizando la certificación del cumplimiento de las 12 horas contacto, distribuidas en 6 horas por semestre y se documentará su registro en los informes de progreso académico correspondientes a las 20 y las 40 semanas en el sistema de información estudiantil (SIE), conocido como *Power DE*.

Estas horas contacto se realizarán el segundo y el tercer miércoles de cada mes escolar utilizando el horario alterno para proveer un período de salón hogar de 45 o 50 minutos, según aplique a cada escuela. Durante este periodo

se presentarán lectura, videos, cápsulas, actividades, entre otros recursos, que fomenten, en forma activa, estrategias efectivas de manejo de emociones y prevención de la violencia que contribuyan a un entorno escolar más saludable, positivo y propicio para el aprendizaje de los estudiantes de los grados de kínder a duodécimo. Para ello, se integrarán las actividades sugeridas en el calendario integrado de las horas contacto de «Salud Emocional en Acción» incluido en los **anejos** en esta carta circular.

Aplicabilidad en ambientes montessori

- A. Los ambientes montessori de Casa de Niños, Taller I y Taller II están eximidos de la implementación de esta política pública, ya que la educación en el manejo de las emociones está inmersa en el currículo montessori por medio de los cursos «Desarrollo Social y Emocional» que se ofrecen por niveles. El progreso del estudiante en las actividades desarrolladas en los cursos será evidenciado en el informe de conquistas e informes de progreso, según las escalas evaluativas correspondientes a cada una de las etapas de desarrollo.
 1. En los ambientes montessori de Casa de Niños, Taller I y Taller II se protege el bloque de trabajo de tiempo ininterrumpido. Por tanto, las actividades desarrolladas en los cursos de «Desarrollo Social y Emocional» son parte integral del currículo. Estas actividades se encuentran inmersas en las asambleas, reuniones y construcción de comunidad.
 - a. Los cursos de «Desarrollo Social y Emocional» que se ofrecen por niveles aspira a que el estudiante pueda adquirir las destrezas para el manejo de sus propias emociones y las de los demás, en busca de que puedan manejarse en comunidad con éxito. Este desarrolla destrezas de independencia que le permitan convivir en comunidad desde los valores, la gracia y la cortesía. Además, fomenta el autocontrol, la comunicación efectiva, la solución de conflictos, la colaboración y el trabajo en equipo por medio de actividades estructuradas y libres que respeten el ritmo

de cada estudiante permitiéndole así, completar su ciclo de trabajo.

- b. La asamblea mañanera es un espacio que se lleva a cabo con los estudiantes de Casa de niños, Taller I y Taller II. El propósito principal es el desarrollo de vida en comunidad. Por medio de este encuentro se atienden aspectos sociales y emocionales. Además, se fomenta el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre todas las personas que participan (estudiantes, guía, asistente de Implementación Montessori y cualquier otro adulto que forma parte del ambiente) y asumen una cultura de paz.
 - c. El desarrollo de comunidad es uno de los 6 componentes de un ambiente montessori. El participar de experiencias para construir comunidad le permiten al estudiante internalizar o ser conscientes de la interdependencia de sus miembros. En los ambientes montessori se planifican una serie de experiencias, actividades, procesos y hasta presentaciones que les permiten a los estudiantes experimentar la interdependencia.
 - d. Se recomienda integrar los recursos literarios de «Salud Emocional en Acción» a las actividades estipuladas en la planificación semanal montessori.
- B. En los ambientes de educación montessori secundaria provee espacios diarios de reuniones de comunidad, así como de tiempo a solas.
- 1. La reunión de comunidad es coordinada con roles distribuidos, en los que cada joven asume una posición de liderazgo. Es de este modo, que reconoce que debe colaborar con la comunidad, desde su posición. Es un joven, en el rol de facilitador, quien recibe a la comunidad. Será entonces con la metodología, que se comienza a construir un vínculo de confianza, esencial para tejer buenas relaciones. Mediante la práctica continua, él sabe, que ese adulto y esa comunidad, se han tomado el tiempo para conocerle en profundidad y para juntos construir relaciones reales basadas en el

respeto. Así mismo, se crean espacios de confianza. El joven se siente apoyado y abierto a la experiencia; no porque fuese impuesto, sino porque ahora confía.

2. El tiempo a solas es un momento de silencio y reflexión personal sobre el mundo que te rodea y de tu papel en él. Pretende descansar tu mente y renovarte para el día. Es un espacio para trabajo de las manos, la mente, y del corazón. Para ello es necesario la aplicación del silencio, solo y sin tecnología, a fin de permitir la reflexión, y la soledad para dar paso a el pensamiento creativo, el autocontrol y la actividad individual recreativa.
3. En los ambientes de educación montessori secundaria se exige de la implementación de esta política pública, ya que, según descrito, la educación en el manejo de las emociones está inmersa en los principios filosóficos fundamentales de educación montessori secundaria. Para documentar el cumplimiento de dicha labor, se recomienda integrar los recursos literarios de «Salud emocional en acción» a las actividades estipuladas en la planificación semanal Montessori y en las iniciativas de grupo, así como utilizar el anejo 3, que estará alineado al SIE (Power DE).

Responsabilidades de los miembros de la comunidad escolar

A. Director de escuela

1. Garantiza que toda la comunidad escolar haya recibido orientación sobre esta carta circular y dar seguimiento a la implementación.
2. Recopila evidencia en un portafolio de todas las actividades de divulgación de esta política pública durante el año escolar (**Anejo 2**).
3. Sigue el registro de las actividades grupales del «Calendario Integrado: Salud Emocional en Acción» (**Anejo 1**) llevadas a cabo por el Equipo Interdisciplinario Socioemocional en el Registro de Bienestar Integral (RBI).

4. El director de escuela garantizará que, al inicio de los días de desarrollo profesional, se destine un espacio de aproximadamente 30 minutos para que el Equipo Interdisciplinario Socioemocional (EIS), promueva la discusión participativa sobre temas relacionados con el manejo emocional.

B. Maestros

1. Durante el tiempo asignado para el salón hogar (el segundo y el tercer miércoles de cada mes), emplear los recursos establecidos en el «Calendario Integrado de Salud Emocional en Acción» para llevar a cabo los encuentros de esta iniciativa. Esto comenzará a partir de agosto del año escolar 2025-2026.
2. Planificar y recopilar la evidencia de cada actividad realizada en un portafolio, sobre o carpeta, durante todo el año escolar (**Anejo 2**).
3. Monitorear el cumplimiento de las horas contacto de los encuentros de «Salud Emocional en Acción» y documentar su registro en los informes de progreso académico correspondientes a las 20 y las 40 semanas en el sistema de información estudiantil SIE (*Power DE*). Un ejemplo del contenido esta certificación se muestra en el Anejo 3.

C. Equipo Interdisciplinario Socioemocional (EIS)

1. Orientar a los padres, madres o encargados, familias, comunidad y personal docente y no docente de las escuelas sobre el plan de «Salud Emocional en Acción».
2. Realizar actividades, orientaciones o talleres utilizando los temas establecidos en el «Calendario Integrado: Salud Emocional en Acción» para poner en práctica esta iniciativa, a partir de agosto del año escolar 2025-2026.
3. Fomentar la práctica de gestión emocional durante las reuniones de desarrollo profesional utilizando los primeros 30 minutos de tiempo para la discusión participativa de temas relacionados con el manejo emocional.

4. Registrar:

- a. los talleres y las actividades grupales realizadas y que forman parte de la iniciativa en el RBI los estudiantes.
- b. la participación de las personas impactadas en las actividades grupales utilizando el modelo del Anejo 4 y en el RBI.

D. Responsabilidades de los padres, las madres o los encargados

1. Conocer las políticas institucionales y participar activamente de los adiestramientos o talleres ofrecidos durante el año escolar.
2. Participar del proceso de intervención y seguimiento en caso de que su hijo necesite apoyo en el desarrollo de destrezas para el manejo emocional e interpersonal.
3. Participar en las actividades, talleres y orientaciones de las escuelas sobre manejo emocional para aplicar y modelar las habilidades adquiridas, y promoverlas en la crianza de sus hijos.
4. Promover la convivencia sana desde el hogar, entiéndase valores, conductas saludables, comunicación asertiva, entre otras.

E. Responsabilidades de los estudiantes

1. Asistir a los encuentros de «Salud Emocional en Acción» durante los periodos asignados de salón hogar (segundo y tercer miércoles de cada mes).
2. Realizar las actividades y participar activamente en las discusiones.
3. Practicar y exhibir las habilidades, destrezas y estrategias aprendidas, dentro y fuera del salón de clases.

Disposiciones generales

1. Las horas contacto en «Salud Emocional en Acción» tiene un enfoque integral que considera tanto el bienestar emocional, como los aspectos sociales y fisiológicos de los estudiantes.

2. El DEPR proveerá un repositorio de materiales que faciliten el cumplimiento de las doce horas contacto anuales de «Salud Emocional en Acción». Este estará disponible en el portal oficial del DEPR, en la página de inicio desde el agosto de 2025.
3. El personal de nivel central, de las ORE y de las escuelas, adscritos a los programas de: Trabajo Social Escolar, Enfermería Escolar, Consejería Profesional en el Escenario Escolar y Psicología en el Ámbito Escolar, ofrecerán apoyo y seguimiento a la implementación de esta carta circular.
4. La planificación e implementación de estrategias y actividades relacionadas con esta carta circular se realizarán en coordinación con los directores de escuelas, los equipos interdisciplinarios y los maestros de salón hogar de las escuelas del DEPR.
5. Durante el segundo y tercer miércoles de cada mes, desde el inicio del curso escolar 2025-2026, los maestros integrarán las actividades de «Salud Emocional en Acción», mediante discusiones sobre los temas provistos en los periodos autorizados de salón hogar.
6. Si no es posible cumplir con el periodo del segundo y tercer miércoles establecido en esta política pública, se podrá utilizar el primer miércoles del mes para reponer el material, asegurando así el cumplimiento de las 12 horas contacto.
7. Los superintendentes auxiliares y facilitadores docentes facilitarán la implementación de este plan mediante visitas periódicas programadas a la sala de clases, durante el periodo de salón hogar.
8. Las herramientas (libros, vídeos, cápsulas y actividades) para la implementación de las horas contacto de «Salud Emocional en Acción» proveerán al personal docente oportunidades para fomentar el intercambio de experiencias entre los estudiantes, las familias y la

comunidad con el propósito de crear herramientas o talleres que contribuyan al manejo efectivo de las emociones, promoviendo, así, el bienestar socioemocional de los estudiantes y, como resultado, mejorar el aprovechamiento académico en un ambiente escolar seguro y agradable.

9. Al concluir el año escolar, la transcripción de créditos del estudiante deberá reflejar el cumplimiento de las 12 horas contacto de «Salud Emocional en Acción».
10. Las modificaciones necesarias para cumplir con las horas contacto del curso «Salud Emocional en Acción» para los estudiantes de Ruta 2 y Ruta 3 se incorporarán en la política pública vigente sobre la organización y funcionamiento del Programa de Educación Especial en las escuelas primarias y secundarias del DEPR.
11. Si el estudiante se traslada a otra escuela antes del cumplimiento y registro de horas contacto, el maestro de salón hogar le proveerá la certificación de las horas acumuladas en papel (**Anejo 3**). El director de escuela se asegurará de incluir este documento junto a los demás documentos de traslado.
12. Las escuelas podrán implementar programas de mentoría entre pares para promover apoyo mutuo en el manejo de emociones como partes de las actividades a realizar para el cumplimiento de esta política pública.
13. Para el cumplimiento de esta política pública, las escuelas podrán realizar alianzas estratégicas con entidades públicas y privadas sin fines de lucro. Estas podrán proveer orientaciones, talleres otras dinámicas de grupo que favorezca el desarrollo de las competencias emocionales.
14. De surgir alguna situación meritoria, justificada y evidenciada, un estudiante podría ser eximido del cumplimiento parcial o total de las

horas contacto durante un semestre o un año escolar. En este caso, se seguirá el siguiente proceso:

- a. El maestro de salón hogar en coordinación con el trabajador social escolar o el consejero profesional complementarán el **Anejo 5**. Este será enviado al gerente de operaciones de los programas de Trabajo Social Escolar o Consejería Profesional en el Escenario Escolar.
- b. Los gerentes de operaciones de Trabajo Social Escolar o Consejería Profesional en el Escenario Escolar revisarán y referirán el documento para la aprobación del secretario auxiliar de Apoyo Integrado o la directora ejecutiva de la docencia de Apoyo Integrado.

15. En caso de cualquier eventualidad por circunstancias de fuerza mayor que afecte la realización de actividades presenciales, éstas se llevarán a cabo de forma virtual, utilizando los recursos tecnológicos disponibles y a tenor con las órdenes ejecutivas o disposiciones vigentes.

Esta política pública deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que la contravengan, mediante política pública o memorandos que estén en conflicto, en su totalidad o en parte. Ésta entrará en vigor al momento de su aprobación y firma.

Se requiere el fiel cumplimiento con las normas establecidas en esta carta circular.

Cordialmente,

[Enlace firmado](#)

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Anejos

CALENDARIO INTEGRADO DE SALUD EMOCIONAL EN ACCIÓN⁹

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
Agosto Tema fundamental: Conociendo los síntomas físicos de las emociones Fechas importantes: • Mes de la salud oral • Día nacional de la prevención del suicidio.	1- Salud mental: a. ¿Qué es la tristeza y cómo se diferencia de la depresión? b. Estrategias para el manejo de tristeza. 2- Salud física: a. ¿Qué implica cuidar de mi salud oral? b. Rutinas saludables para la salud oral. 3- Manejo emocional:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Kilómetro 0: Me conozco y me quiero como soy B – Km 2: Convivo con los demás y los respeto siguiendo las reglas K: A – Kilómetro 0: Mi cerebro crece sano y feliz B – Kilómetro 1: Mi rincón personal Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º a 3.º 1.º Kilómetro 0: Mi crecimiento personal 2.º Kilómetro 0: El camino hacia el desarrollo social	6.º – Libro: <i>Sentir y pensar</i> Conciencia emocional: • Conciencia de las propias emociones • Identificar las emociones Regulación emocional: • Expresión adecuada de emociones • Relación entre emoción, pensamiento y conducta Competencia social: • Expresión adecuada de emociones 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 1: Lo que conozco sobre mí	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2:</i> Autoconocimiento: UI: ¿Quién soy? Regulación y autocontrol U9: ¿Cuánto soy capaz de esforzarme por conseguir mis metas? 10.º: <i>Talentum 3:</i> Autoconocimiento UI: ¿Confío en mis talentos? Autoestima: U4: ¿Me acepto como soy? 11.º: <i>Talentum 4:</i> Autoconocimiento: UI: ¿Quién soy en realidad?

⁹**Nota aclaratoria:** Los libros de texto sugeridos: *Mi mochila para el éxito*, *Sentir y Pensar*, y *Talentum* fueron entregados a todas las escuelas durante el año escolar 2024-2025.

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	a. Los síntomas físicos de mis emociones. b. Metas y rutinas saludables.	3.º Kilómetro 0: Mi desarrollo personal	• Unidad 3: En proceso de ser autónomo • Unidad 7: Emociones de desarrollo y deterioro 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i>	Regulación y autocontrol: U10: ¿Cómo puedo dominar mis preocupaciones? 12.º: Talentum 5: Autoconocimiento: U1: ¿Cómo soy?
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Justicia o</i> 2) <i>Esfuerzo</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Adolescencia: Crecimiento y desarrollo o</i> 2) <i>Suicidio (desde la prevención) o</i> 3) <i>Futuro vocacional.</i>	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Kilómetro 0: ¿Qué son las habilidades emocionales? 5.º Kilómetro 0: El camino hacia el desarrollo social	• Unidad 1: Lo que he hecho para conocerme • Unidad 6: Me doy cuenta de cómo estoy ahora • Unidad 9: Atiendo lo que me aflige y afecta	Regulación y autocontrol: U9: ¿Controlo mis preocupaciones o ellas me controlan a mí?
		Repositorio de actividades		
Septiembre Tema fundamental: Solución de conflictos Fechas importantes:	1- Salud mental: a. ¿Cómo desarrollar la empatía? b. Beneficios de las relaciones	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Parada 1: ¿Quién soy? B – Km 2 – Parada 1: Ser diferente me hace valioso K: A – Parada 1: ¿Quién soy? B – Parada 14: Aprendo a solucionar conflictos	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Conciencia emocional: • Conciencia de las emociones de los demás Regulación emocional: • Regulación de la ira y prevención de violencia	Textos: Talentum: Programa de valores y educación emocional 9.º: Talentum 2: Autoconocimiento: U3: ¿Estoy aprovechando mi vida? Regulación y autocontrol:

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
• Prevención del acoso escolar o "bullying", • Peligros de las redes sociales, • Prevención del suicidio y • Día del corazón	interpersonales saludables.	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º Parada 1: ¿Quién soy yo? 2.º Parada 1: ¿Quién soy? 3.º Parada 2: Autoconcepto	Competencia social: • Prevención de conflictos • Solución de conflictos	U7: ¿Cómo afronto los problemas en mi vida?
	2- Salud física: a. ¿Cómo cuido mi corazón? b. Tipos de enfermedades cardiacas.		7.º - Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 18: Cómo manejo la presión externa • Unidad 20: Fortalezco mis habilidades de resolver conflictos • Unidad 24: La empatía cuando no estoy de acuerdo	10.º: Talentum 3: Autoconocimiento U1: ¿Soy realmente YO en las redes sociales? Habilidades para la vida y el mundo U13: ¿Sé cómo resolver conflictos?
	3- Manejo emocional: a. Estrategias de solución de conflictos. b. Prácticas saludables para manejo de situaciones difíciles.	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º Parada 1: Entendiendo qué es el desarrollo emocional 5.º Parada 1: La asertividad	8.º - Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 15: Lo que hago cuando experimento emociones encontradas • Unidad 24: Puedo ceder para resolver conflictos • Unidad 30: Me doy cuenta de mi proceso personal	11.º: Talentum 4: Autoconocimiento: U2: ¿Soy auténtico en las redes sociales? Autoestima: U4: ¿Cómo puedo superar mis complejos?
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Disciplina o</i> 2) <i>Sensibilidad</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Acoso escolar (Bullying), 2)</i> <i>El</i>	Repositorio de actividades		12.º: Talentum 5: Autoestima: U5: ¿Cómo reacciono ante las críticas? Regulación y autocontrol: U8: ¿Podría vivir sin redes sociales?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	<i>victimario 3) Uso responsable de la tecnología</i>			
Octubre Tema fundamental: Comunicación asertiva Fechas importantes: Días de: - la salud mental, - la visión, - el lavado de manos, - Concienciación del mutismo selectivo.	1- Salud mental: a.¿Qué es la salud mental? b.Estrategias para mejorar la salud mental y emocional. 2- Salud física: a. ¿Cómo cuido mis ojos y la visión? 3- Manejo emocional: a. Comunicación asertiva. b. Concienciación de las condiciones de salud mental. c. Práctica de “tiempo fuera” o “breaks” – incorporar	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Parada 2: ¡Me gusta lo que hago! B – Km 2 – Parada 2: ¡Aprendo a respetar y cumplo con las reglas! K: A – Parada 2: Me gusta quién soy B – Parada 10: Regulo mis emociones Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º Parada 2: Me quiero y me valoro 2.º Parada 2: Me quiero como soy 3.º Parada 3: Autoeficacia Libro: <i>Mochila para el éxito</i> 4.º Parada 2: Mis emociones 5.º Parada 3: Resolución de conflictos	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Conciencia emocional: - Comunicación verbal y no verbal Regulación emocional: - Expresión adecuada de emociones Competencia social: - Comunicación receptiva y expresiva - Negociación 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Unidad 4: Identifico mi capacidad empática Unidad 9: Te escucho atentamente y me comunico asertivamente Unidad 10: Resueno con el prójimo 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i>	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Habilidades para la vida y el mundo</i> U15: ¿Soy capaz de perdonar de corazón? 10.º: <i>Talentum 3: Autoestima</i> U5: ¿Hago buen uso de las redes sociales? Habilidades y virtudes sociales U10: ¿Trato con respeto a todos? 11.º: <i>Talentum 4:</i> Autoconocimiento: U3: ¿Soy agradecido? Regulación y autocontrol: U8: ¿Yo controlo? 12.º: <i>Talentum 5: Habilidades y virtudes sociales:</i> U11: ¿Sé trabajar en equipo?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental			
		Elemental	Intermedia	Superior	
	espacios para desconectarse del trabajo, las tareas o los electrónicos (3-5 min).		• Unidad 4: Identifico mi capacidad empática • Unidad 8: ¿Qué tan bien me comunico? • Unidad 14: Practico el trato digno hacia todas las personas	 Repositorio de actividades	
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Servicio o 2)</i> <i>Libertad</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Importancia de definir de manera accesible qué es la salud mental, 2)</i> <i>Salud mental en el desempeño académico o 3)</i> <i>El apoyo de la familia y la salud mental.</i>				
Noviembre	Tema fundamental: Signos y señales de maltrato o negligencia mediante la respuesta emocional Fechas importantes:	1- Salud mental: a. Prevención del abuso sexual infantil. b. Concienciación y prevención de la violencia contra la mujer. 2- Salud física:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Parada 3: ¿Cómo soy? B – Km 2 – Parada 3: ¿Qué pasa cuando NO cumplo con las reglas? K: A – Parada 3: ¿Cómo soy? Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> <i>1.º a 3.º</i> 1.º Parada 3: ¿Cómo pienso que soy? 2.º Parada 3: ¿Cómo me veo? 3.º Parada 4: Autocontrol	6.º – Libro: <i>Sentir y pensar</i> Conciencia emocional: • Captar el clima emocional de un contexto Regulación emocional: • Regulación de ira y prevención de la violencia Habilidades para la vida y el bienestar: • Buscar recursos y ayuda 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i>	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Autoestima:</i> U8: ¿Tengo demasiado miedo a cometer errores? Habilidades y virtudes sociales: U10: ¿Soy un buen amigo? 10.º: <i>Talentum 3: Habilidades y virtudes sociales:</i> U12: ¿Dedico tiempo a lo importante?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
• Día de la Diabetes, • Prevención de abuso sexual infantil y • No más violencia contra la mujer.	a. Bienestar: la salud como un todo. 3- Manejo emocional: a. Cómo identificar signos y señales de maltrato o negligencia observando la respuesta emocional.	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Parada 4: Empatía 5.º Parada 4: La comunicación	• Unidad 14: Me comprometo con diferentes tipos de libertades • Unidad 15: Identifico mi dependencia, independencia e interdependencia • Unidad 30: Practico la inclusión y todos crecemos 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 5: ¿Cómo colaboro con los demás? • Unidad 10: ¿Puedo mirar desde otro lugar? • Unidad 23: Identifico la exclusión o la discriminación y actúo	11.º: <i>Talentum 4:</i> Habilidades y virtudes sociales: U12: ¿Ayudo a los demás? 12.º: <i>Talentum 5:</i> Autoconocimiento: U3: ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? Habilidades para la vida y el mundo: U13: ¿Cómo soy más feliz: dando o recibiendo?
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) Dignidad o 2) Respeto • Un minuto contigo: 1) Acoso sexual (toque apropiado vs los no apropiados) o 2) Importancia de conocer y hablar sobre las emociones.	Repositorio de actividades		

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
Diciembre Tema fundamental: Las emociones ante condiciones de salud física debilitantes Fechas importantes: • Prevención del suicidio en las navidades, • Lucha contra el VIH, • Día de las personas con discapacidad y • Día del niño con cáncer.	1- Salud mental: a. ¿Cómo prevenir la depresión y el suicidio en la época navideña? b. Actividades para compartir durante las vacaciones. 2- Salud física: ¿Qué es el VIH? 3- Manejo emocional: a. ¿Qué efectos tiene el VIH en la salud emocional de los pacientes diagnosticados? b. Estrategias para trabajar las emociones ante condiciones de salud (física) debilitantes	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Parada 4: Me cuido y me respeto B – Km 2 – Parada 4: Trabajo en equipo y aprendo a ponerme de acuerdo con mis compañeros y compañeras K: A – Parada 4: ¿Cómo pienso que soy? B – Parada 11: Aprendiendo a respetar	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Regulación emocional: • Estrategias de afrontamiento Habilidades para la vida y el bienestar: • Bienestar personal • Toma de decisiones 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 11: ¿Cómo vivo esta etapa de mi vida? • Unidad 12: ¿Cuándo y cómo pedir ayuda cuando lo necesito? • Unidad 21: Practico la gratitud 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 12: Utilizo mi liderazgo para construir entornos nutricios • Unidad 17: Lo que hago con la diversidad • Unidad 28: ¿Cómo colaboro con otros?	Textos: <i>Talentum</i>: Programa de valores y educación emocional 9.º – <i>Talentum 2: Habilidades y virtudes sociales:</i> U12: ¿Soy agradecido ante la vida? Habilidades para la vida y el mundo U14: ¿Tengo una actitud positiva? 10.º: <i>Talentum 3: Autoconocimiento:</i> U3: ¿Cómo superar un momento doloroso? 11.º: <i>Talentum 4: Habilidades para la vida y el mundo:</i> U15: ¿Cómo puedo salir adelante si todo parece perdido? 12.º: <i>Talentum 5: Habilidades y virtudes sociales:</i> U10: ¿Elijo perdonar?

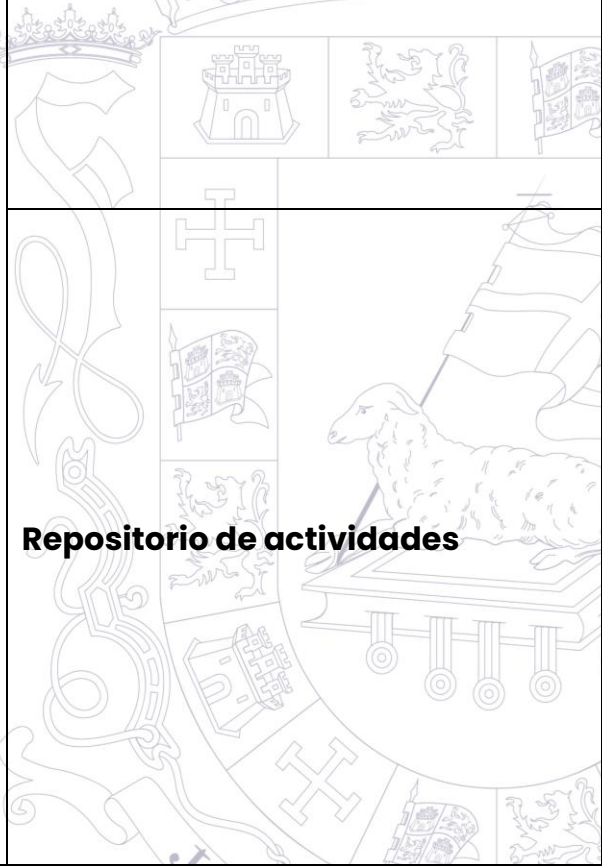
Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	propias o de un conocido.			
	Cápsulas: Equidad y respeto: 1) Integridad o 2) Pluralidad Un minuto contigo: 1) Diversidad funcional, 2) Depresión en la adolescencia o 3) ¿Cómo puedo saber que necesito ayuda?	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º Parada 5: Soy independiente 2.º Parada 4: ¿Cómo soy? 3.º Parada 9: Expreso mi opinión clara y firme		
	Repositorio de actividades	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º Parada 5: La tolerancia en mi camino de vida 5.º Parada 5: Resiliencia		

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
Enero	1- Salud mental: a. ¿Qué es la autoestima? b. ¿Cuál es la relación entre la autoestima y la depresión? 2- Salud física: a. ¿Qué son sustancias controladas? ¿Cuáles son sus efectos físicos? 3- Manejo emocional: a. Estrategias para manejar emociones difíciles b. ¿Cómo el control emocional sirve como factor protector para evitar el uso de	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Kilómetro 1: Reconozco y manejo mis emociones B – Kilómetro 3: La familia es importante K: A – Parada 5: ¡Yo creo en mí! B – Parada 9: ¿Cómo me siento hoy? Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º a 3.º 1.º Parada 4: Sí, creo en mí 2.º Parada 3: ¿Cómo me veo? 3.º Parada 1: La autoestima Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Parada 6: Soy optimista y alegre 5.º Parada 6: Comprendiendo el cambio	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Regulación emocional: - Expresión adecuada de las emociones Autonomía emocional: - Automotivación: esfuerzo y constancia - Proactividad - Optimismo Habilidades para la vida y el bienestar: - Aprender a fluir 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Unidad 6: Me conecto con el aquí y el ahora Unidad 17: Regulo mi estrés en el espacio escolar y social Unidad 27: Emociones que afectan y favorecen mi aprendizaje 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Unidad 2: ¿Qué tanto puedo controlarme?	Textos: <i>Talentum</i> : Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum</i> 2: Autoestima: U4: ¿Soy feliz? 10.º: <i>Talentum</i> 3: Regulación y autocontrol U7: ¿Cómo afronto mis derrotas y fracasos? U9: ¿Necesito alcohol para divertirme? 11.º: <i>Talentum</i> 4: Autoestima: U5: ¿Cómo consigo aceptarme como soy? Habilidades para la vida y el mundo: U14: ¿Cómo puedo superar el peor momento de mi vida? 12.º: <i>Talentum</i> 5: Regulación y autocontrol: U6: ¿Qué pasa si salgo y no bebo?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	sustancias en menores?		• Unidad 19: Mi autoeficacia socioemocional • Unidad 26: Observo cómo estoy y atiendo mi bienestar	
	Cápsulas: • Equidad y respeto: <i>Inclusión o Trabajo</i> • Un minuto contigo: <i>Autoestima saludable o La ansiedad y el estrés (¿son iguales?) o Microagresiones.</i>	Repositorio de actividades		
Febrero Tema fundamental: Señales de violencia y relaciones tóxicas Fechas importantes:	1- Salud mental: a. ¿Qué es la trata humana? b. ¿Cuál es la importancia de reconocer las señales de violencia en las relaciones interpersonales? 2- Salud física:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Km 1 – Parada 1: Mis amigas las emociones B – Km 3 – Parada 1: ¿Quiénes forman parte de mi familia? K: A – Parada 6: Yo sí puedo B – Parada 11: Reconozco las emociones de los demás y me pongo en su lugar	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Autonomía emocional: • Resiliencia • Pensamiento crítico Competencia social: • Habilidades sociales básicas • Comportamientos prosociales y cooperativos • Respetar a los demás	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Habilidades para la vida y el mundo</i> U13: ¿Me preocupo por los demás? 10.º: <i>Talentum 3: Habilidades y virtudes sociales</i> U11: ¿Tengo tiempo para los demás?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
• Prevención de: violencia en el noviazgo, • Concienciación de la trata humana y • Concienciación del cáncer infantil • Día de la amistad.	a. ¿Qué es el cáncer? 3- Manejo emocional: a. Estrategias para terminar con relaciones tóxicas o dañinas b. Cómo decir NO efectivamente c. ¿Qué efectos puede tener un diagnóstico de cáncer en la familia?	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º Parada 9: Mirando a través de tus ojos 2.º Parada 6: Pertenezco a un grupo... mis amigos 3.º Parada 5: Sentido de pertenencia	7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 5: ¿Cómo colaboro con los demás? • Unidad 19: Fortalezco mi sensibilidad social • Unidad 29: Cuido el mundo vegetal, animal y social 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 4: Aplico mi pensamiento crítico a las emociones • Unidad 11: Identifico algunas emociones • Unidad 20: ¿Cómo incluyo a los demás?	Habilidades para la vida y el mundo U15: ¿Valoro mis amigos? 11.º: Talentum 4: Habilidades y virtudes sociales: U11: ¿Quiénes son las personas más importantes de mi vida? U13: ¿Tengo buenos amigos? 12.º: Talentum 5: Habilidades y virtudes sociales: U12: ¿Cómo sé si tengo una amistad tóxica?
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Bondad o</i> • 2) <i>Empatía</i> • Un minuto contigo: 1) <i>¿Cómo se comporta un verdadero amigo?,</i> • 2) <i>Violencia en el noviazgo,</i>	Libro: <i>Mochila para el éxito 4.º y 5.º</i> 4.º Parada 3: Las emociones de los demás 5.º Parada 2: La amistad Repositorio de actividades		

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	3) Trata Humana: <i>identificando las señales.</i>			
Marzo Tema fundamental: Autocontrol Fechas importantes: • Concienciación de los defectos congénitos, • Autoestima, • Obesidad, • Síndrome Down, • Día de la mujer, • Prevención del consumo de alcohol en menores.	1- Salud mental: a. Importancia de la autoestima como factor protector. b. Autoestima en el desarrollo personal, social y profesional. 2- Salud física: a. ¿Qué es obesidad? b. ¿Qué efectos físicos, tiene la obesidad? c. ¿Qué aspectos de la vida cotidiana	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Km 1 – Parada 2: ¿Cómo me siento hoy? B – Km 3 – Parada 1: ¡Me encanta mi familia! K: A – Parada 7: Soy parte de mi familia Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º a 3.º 1.º Parada 6: Soy parte de mi grupo 2.º Parada 5: Soy responsable 3.º Parada 6: Iniciativa personal Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Parada 7: Amabilidad y agradecimiento	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Regulación emocional: • Estrategias de autocontrol • Autogenerar emociones positivas Autonomía emocional: • Autoestima • Autoconfianza Competencia social: • Asertividad 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 2: Mi autocontrol y mis estrategias de sobrevivencia • Unidad 13: ¿Cómo despliego mi autoeficacia? • Unidad 16: Las etiquetas que me limitan	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Autoestima:</i> U4: ¿Me acepto como soy? 10.º: <i>Talentum 3: Habilidades para la vida y el mundo</i> U14: ¿Soy capaz de seguir adelante cuando los planes se tuercen? 11.º: <i>Talentum 4: Autoestima:</i> U6: ¿Cómo puedo ser feliz? 12.º: <i>Talentum 5: Autoestima:</i> U4: ¿Qué es el éxito para mí? Regulación y autocontrol: U7: ¿Trabajo mis talentos?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	pueden verse afectados por la obesidad? 3- Manejo emocional: a. Comer por ansiedad – efectos de los atracones emocionales. b. Autocontrol – desarrollo de destrezas de afrontamiento y práctica de respuestas positivas a situaciones negativas.	5.º Parada 7: Mentalidad positiva	8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 3: Fortalezco mi autonomía • Unidad 13: Me comprometo con mi entorno social • Unidad 16: Lo que fortalece mi autoestima	
		Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Autogestión o</i> 2) <i>Perseverancia</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Grounding,</i> 2) <i>Autoestima saludable o</i> 3) <i>Uso problemático de sustancias.</i>		 Repositorio de actividades

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
Abril Tema fundamental: <i>Relación entre la actividad física y las emociones</i> Fechas importantes: Día de: • actividad física, • la inmunización, • la seguridad en el trabajo Concienciación y prevención de: • violencia sexual • el acoso escolar • el maltrato infantil.	1- Salud mental: a. Identificar factores de riesgo (enfermedades, procesos cognitivos, hormonas, etc.) b. Identificación de factores protectores (recursos que ayudan a enfrentar situaciones de riesgo o vulnerabilidad). 2- Salud física: a. Importancia de la actividad física en la salud general. b. Aspectos de salud y seguridad en la escuela. 3- Manejo emocional:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Km 1 – Parada 3: Aprendo de los conflictos B – Km 3 – Parada 3: En familia nos ayudamos K: B – Kilómetro 1: Mi rincón personal B – Parada 13: Escucho y me comunico de manera positiva Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º Parada 7: Yo puedo decidir por mí mismo 2.º Parada 7: ¡Claro que puedo hacerlo! Parada 9: Me informo para opinar 3.º Parada 7: Autogestión y cambios	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Regulación emocional: • Tolerancia a la frustración Autonomía emocional: • Proactividad Habilidades para la vida y el bienestar: • Fijarse metas y objetivos adaptativos • Competencia ciudadana 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 8: ¿Quién soy hoy? • Unidad 22: Identifico y comparto una pasión • Unidad 26: Contribuyo activamente en mi bienestar 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 18: Hago algo por mi bienestar • Unidad 25: Trabajo en mí para lograr lo que me propongo	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Autoestima:</i> U6: ¿Cómo puedo superar mis complejos? 10.º: <i>Talentum 3: Regulación y autocontrol</i> U8: ¿Cuánto me esfuerzo en conseguir mis metas? 11.º: <i>Talentum 4: Regulación y autocontrol:</i> U9: Cuando no consigo algo, ¿suelo ponerme excusas? 12.º: <i>Talentum 5: Autoestima:</i> U2: ¿Trato con respeto a todas las personas?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	a. Reconocer la relación entre la actividad física y las emociones. ¿Cómo ayudan las actividades físicas al bienestar emocional?		• Unidad 27: Me comprometo con mi aprendizaje y la convivencia	
	Cápsulas: • Equidad y respeto: 1) <i>Honestidad o</i> 2) <i>Colaboración</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Violencia intrafamiliar,</i> 2) <i>FOMO (Fear of Missing Out)</i> - o 3) <i>Autocuidado</i>	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Parada 8: ¡Un mundo mejor! 5.º Parada 8: Mantengo la calma cuando no puedo solucionar algo		 Repositorio de actividades
Mayo Tema fundamental:	1- Salud mental: a. Autocuidado b. Redes de apoyo 2- Salud física:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> PK: A – Km 1 – Parada 4: Puedo reconocer las emociones de mis amigos y amigas	6.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> Conciencia emocional: • Emociones estéticas Autonomía emocional: • Pensamiento crítico	Textos: <i>Talentum:</i> Programa de valores y educación emocional 9.º: <i>Talentum 2: Habilidades y virtudes sociales</i> U11: ¿Valoro lo que tengo?

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
Uso del internet como herramienta para el manejo emocional (Parte A: Beneficios Parte B: Riesgos) Fechas importantes: Día de: • Asma, • lavado de manos, • Lupus, • Hipertensión, • Celebración de las telecomunicaciones y el internet, y • semana educativa.	a. Concienciación de enfermedades autoinmunes. b. Efectos de las enfermedades físicas en el estado de ánimo.	B – Km 3 – Parada 4: Amo mi familia K: B – Parada 8: Mis amigas las emociones	Habilidades para la vida y el bienestar: • Toma de decisiones 7.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 23: Fortalezco mi sentido de compromiso y perseverancia • Unidad 25: Entiendo lo que implica la responsabilidad e identifico la mía • Unidad 26: ¿Cómo tomo decisiones? 8.º – Libro: <i>Sentir y Pensar</i> • Unidad 20: ¿Cómo incluyo a los demás? • Unidad 21: Sé agradecer • Unidad 29: Actúo para proteger el medio ambiente	10.º: Talentum 3: Autoestima U6: ¿Cómo protegerme de ataques hirientes en las redes sociales? 11.º: Talentum 4: Regulación y autocontrol: U7: ¿Cuál es mi sueño? 12.º: Talentum 5: Habilidades para la vida y el mundo: U14: ¿Planeo o solo sueño? U15: ¿Disfruto cada día de la vida?
	3- Manejo emocional: a. El uso del internet para el manejo de emociones. b. ¿Cómo mantener la calma durante el tiempo de exámenes finales? c. Estrategias de estudio y destrezas de autorregulación emocional ante situaciones de estrés.	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 1.º a 3.º 1.º Parada 8: Mi opinión cuenta 2.º Parada 8: ¡Tú ganas, yo gano, todos ganamos! 3.º Parada 8: En paz resuelvo mis conflictos		
	Cápsulas:	Libro: <i>Mi mochila para el éxito</i> 4.º y 5.º 4.º Parada 9: Nunca te rindas 5.º Parada 9: Mentalidad de crecimiento		
		Repositorio de actividades		

Mes	Actividades integradas por tema	Libros y unidades sugeridas para el tema fundamental		
		Elemental	Intermedia	Superior
	• Equidad y respeto: <i>Determinación o Cambio</i> • Un minuto contigo: 1) <i>Cyberbullying</i>, 2) <i>Duelo</i>, 3) <i>Procrastinación</i>			



DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Anejo 2

PLANIFICACIÓN DEL MAESTRO ENCUENTROS DE SALUD EMOCIONAL EN ACCIÓN

Grado: _____

Grupo: _____

Tema fundamental:

- | | |
|---|---|
| ☐ Conociendo los síntomas físicos de las emociones | ☐ Señales de violencia y relaciones tóxicas |
| ☐ Solución de conflictos | ☐ Autocontrol |
| ☐ Comunicación asertiva | ☐ Relación entre la actividad física y las emociones |
| ☐ Signos y señales de maltrato o negligencia mediante la respuesta emocional | ☐ Uso del internet como herramienta para el manejo emocional (Parte A y Parte B) |
| ☐ Las emociones ante condiciones de salud física debilitantes | ☐ Destrezas de estudio y regulación emocional ante situaciones de estrés. |
| ☐ Emociones difíciles | |

Materiales sugeridos:

- ☐ Libro de texto: _____
- ☐ Cápsula: _____
- ☐ Guía de encuentros: _____

Breve descripción de la actividad que se realizará u objetivos:

Firma: _____

Fecha: _____

CERTIFICACIÓN DE HORAS CONTACTO SALUD EMOCIONAL EN ACCIÓN

Nombre del estudiante: _____ **Número de SIE:** _____
Escuela: _____ **Código:** _____

Certifico que el estudiante en referencia completó _____ horas contacto como parte del curso de Salud Emocional en Acción, del año académico 20____ - 20____.

Evaluación

El maestro será responsable de mantener la evidencia física de los trabajos realizados por los estudiantes durante el periodo del curso de Salud Emocional en Acción. Además, identificará con un **(X)** en la siguiente tabla los temas cubiertos, por semestre. Al finalizar el año, certificará las 12 horas contactos en el sistema de información del estudiante *Power DE*.

Temas fundamentales	1.er Semestre Cumplió	2.º Semestre Cumplió
Conociendo los síntomas físicos de las emociones.		
Solución de conflictos.		
Comunicación asertiva.		
Signos y señales de maltrato mediante la observación de la respuesta emocional.		
Las emociones ante una condición de salud física debilitante. (propia o familiar).		
Emociones difíciles (tristeza, coraje, apatía, asco, etc.)		
Señales de violencia y relaciones tóxicas.		
Autocontrol (¿cómo decir NO efectivamente?)		
Relación entre la actividad física y las emociones.		
Uso del internet como herramienta para el manejo de emociones.	Parte A	Parte A
Parte A: ¿Cómo ayuda el internet en el manejo emocional?	Parte B	Parte B
Parte B: ¿Cómo afecta el internet la salud mental y el manejo emocional?		
Destrezas de estudio y de regulación emocional ante situaciones de estrés.		

Firma del recurso: _____ Fecha: _____

CERTIFICACIÓN DE ORIENTACIÓN A PADRES, MADRES O ENCARGADOS

Certifico haber ofrecido la orientación y divulgación a padres, madres o encargados de acuerdo con la *Carta Circular* Núm. _____, para la implementación del curso de bienestar emocional en las escuelas públicas de Puerto Rico.

LISTA DE ASISTENCIA

Fecha de la orientación ____ de ____ de 20 ____

NOMBRE padre, madre o encargado	Nombre de hijo(a)	Firma
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

Firma del recurso: _____

Código y Escuela: _____

ORE: _____

**SOLICITUD DE EXENCIÓN DE HORAS CONTACTO: SALUD EMOCIONAL EN ACCIÓN**

Nombre del estudiante: _____ **Número de SIE:** _____
Escuela: _____ **Código:** _____ **Grado y grupo** _____

Por medio de la presente, se solicita una exención () parcial o () total para el curso Salud Emocional en Acción, debido a situaciones imprevistas que afectaron la asistencia del estudiante durante las sesiones en cuestión. A continuación, se identifican las razones por las cuales se suscitaron las ausencias.

- ☐ Situación de salud personal.
- ☐ Situación de salud familiar.
- ☐ Responsabilidades familiares urgentes e ineludibles.
- ☐ Otros: _____

IMPORTANTE: Junto a esta solicitud, debe incluir un narrativo de la situación y las evidencias correspondientes que la sustentan.

Comentarios u observaciones:

REFERIDO

Puesto	Nombre	Firma	Fecha
Maestro			
Trabajador Social			
Consejero Profesional			
Director de escuela			

PARA SER COMPLETADO POR NIVEL CENTRAL

☐ Eximido	☐ No eximido
Comentarios u observaciones:	
Recomendado por: (Nombre y firma)	
Posición:	Fecha:
Autorizado por: (Nombre y firma)	
Posición:	Fecha: