

La Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) invita a todas y todos los estudiantes de secundaria a las transmisiones en vivo del ciclo de charlas virtuales denominado:



## Hablando de mis emociones

¿Te gustaría aprender a conocer tus emociones? Compartiremos temas que te ayudarán a fortalecer tus habilidades socioemocionales y enfrentar con éxito los retos que se te presenten.

Las sesiones serán transmitidas por el canal de YouTube y la página de Facebook: "La Escuela en casa", de la AEFCM.

Para unirse a nuestras transmisiones en vivo, ingresa en el siguiente botón y suscríbete para que te lleguen las notificaciones de las sesiones:

[YouTube](#)

[facebook](#)

**¡Sigue nuestra programación... aprende y diviértete!**

Nombre de la sesión	Fecha	¿Qué aprenderé?	Sesiones
Así soy yo, con fortalezas y debilidades	16 de marzo 15:00 horas	Reconocer mis habilidades para un óptimo desarrollo personal.	<b>Ir</b>
Conociéndome día a día	18 de marzo 16:00 horas	Identificar y regular mis propias emociones para alcanzar el bienestar.	<b>Ir</b>
Soy más fuerte de lo que creo	23 de marzo 16:00 horas	Reconocer la importancia de la resiliencia.	<b>Ir</b>
Me conozco y comparto con otros mis habilidades	28 de marzo 16:00 horas	Fortalecer el desarrollo afectivo y las habilidades sociales.	<b>Ir</b>
Juntos ¡logramos más!	30 de marzo 16:00 horas	Aportar con mis acciones a la mejora de mi entorno y la sociedad.	<b>Ir</b>

**¡Las y los esperamos, participen!**

"ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA".



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MEXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO