



---

# CRECIENDO SALUDABLEMENTE

---

## FAMILIAS A TRAVÉS DEL ESPEJO AÑO 2020



### EQUIPO DE ORIENTACIÓN.

Ciclo inicial y I: Felisa Adriana León Velásquez.

Wendy Yolany Ordoñez Pérez.

Sonia Osorio Novoa.

Ciclo II: Jim Ávila.

Ciclo III: Diana Carolina Quiñonez Rivas.

Gloria Adriana Martin Moreno.

Ciclo IV: Mercedes Quicano.

Ciclo V: Martha Cristina Bustos Chinchilla.

**AÑO 2020**

COLEGIO GRANCOLOMBIANO DE BOSA IED

Secretaría de educación de Bogotá

El equipo de orientación del colegio Grancolombiano de Bosa desde el año 2019 adelanta la estrategia Creciendo saludablemente como una de las líneas de acción del proyecto de orientación. Estrategia enfocada en el trabajo con los diferentes grupos de estudiantes de la institución y la cual se formula desde las siguientes líneas:



Para el año 2020 en la organización anual se estableció que con los padres de familia se adelantarían una serie de talleres tomando una de las líneas de la estrategia, así se definió trabajar Habilidades socio-emocionales.

Al iniciar la contingencia por el COVID 19 se diseñaron inicialmente 2 talleres para las familias (tanto para padres como para estudiantes) centradas en el autocuidado. Posteriormente se decidió organizar una serie de talleres (6) a las que denominamos “Familias a través del espejo” (teniendo en cuenta que el trabajo sería a través de pantallas y, además en referencia al libro de Alicia en el país de las maravillas, y Alicia a través del espejo, el cual es el referente de la impronta de ciclo IV y V del colegio. Posteriormente y dadas las dinámicas de cada ciclo optamos por organizar los talleres por ciclos para el tercer y cuarto período escolar, de esta manera se acordaron 4 talleres por período desde ciclo inicial hasta ciclo 3 y para ciclo IV y V se dejaron 2 talleres por período (por ello implementaron los 6 diseñados inicialmente con algunos ajustes). En ciclo 3 por acuerdo de docentes se estructuran talleres cada ocho días a partir de una lectura preseleccionada en consenso y de allí se fueron desarrollando las actividades de orientación.

A continuación, les compartimos los talleres diseñados, algunos de ellos tienen anexos de videos o audios que fueron fundamentales para lograr los objetivos propuestos con las familias.

**TALLER 1 DE AUTOCUIDADO.**  
**MARZO 17 A MARZO 20**  
**EL CUIDADO ES DE MUCHO CUIDADO.**

**OBJETIVO:** Generar un espacio pedagógico familiar que permita analizar, reflexionar y promover prácticas de cuidado y autocuidado que beneficien al sujeto, a los demás y a su entorno.

**ACTIVIDADES:**

1. Visualiza el video de autocuidado. (se anexa audio y aquí presentamos las diapositivas).

**Autocuidado,  
un acto de responsabilidad**

Colegio Gran Colombiano de Bosa.  
Equipo de orientación.  
Marzo 2020.

Todo empezó en un país extraño y yo aún no entiendo qué tiene que ver conmigo, cómo me afecta y porqué me tengo que quedar en casa.

En las noticias, en el colegio, los vecinos, mis amigos, en casa, todos hablan del tema.

Mi mamá anda detrás de mí diciéndome que me lave las manos, que no me toque la cara con las manos sucias, que no reciba abrazos de nadie, que si alguien está tosiendo huya de él. ¿Qué pasa si no lo hago?, antes no lo hacía y no pasaba nada.

Importante!!!  
No tocarse la cara  
con manos sucias o  
con guantes puestos

Yo he ido algunas veces sin bañarme al colegio, las profesoras me llamaban la atención y me decían que debía tener buenos hábitos de higiene, por amor propio y para evitar el rechazo de los demás. Mi hermano Paco tiene 15 años y él tampoco tiene buenos hábitos de aseo. A mi mamá ya la citarón a orientación para hablar del tema.

Quiero entender qué tiene que ver lo del autocuidado con el amor propio y el cuidado de los demás y con todo este tema que nos tiene a todos como locos.

(Las imágenes empleadas para realizar la historieta fueron tomadas de google).



El autocuidado es de mucho cuidado.

¡Ten cuidado!, si no te cuidas te enfermas, puedes transmitir enfermedades; generar rechazo e incluso...

2. A continuación realiza la lectura de “El cuidado”<sup>1</sup>

El Cuidado se define como una actitud ante la vida, la cual se desarrolla en las relaciones cotidianas que vive el ser humano con sí mismo, con los demás y con el entorno. Esta actitud implica prestar atención, preocuparse, apoyar y prevenir.

El cuidado como atención implica tener en cuenta o considerar la vida de sí mismo y la del otro; el cuidado como preocupación implica mantener una relación moral y de responsabilidad por el otro, generando sentimientos de amor y afecto por las personas; el cuidado como apoyo hace referencia a la capacidad de pedir y ofrecer ayuda en momentos críticos de la vida; el cuidado como prevención implica actuar frente a futuras consecuencias con el fin de preservar la vida de las personas. Cuando se tiene una actitud de cuidado, se cuida de sí mismo, de los cercanos, de los lejanos y de los extraños.

**Cuidado de los cercanos:** es el cuidado de aquellas personas con las que se tienen vínculos afectivos como lo son: la mamá, el hermano, los(as) amigos(as), la pareja, entre otros. Estos vínculos se caracterizan por la permanencia en el tiempo y por compartir proyectos de vida.

**Cuidado de los lejanos:** es el cuidado de las instituciones sociales y organizaciones que buscan proteger a los demás y al entorno. Estas instituciones u organizaciones pueden ser de carácter social, cultural, ecológico y/o político como, por ejemplo, las instituciones de salud, los ministerios, entre otras.

**Cuidado de los extraños:** hace referencia al cuidado de todos aquellos bienes que se consideran públicos, que se consideran de todos y todas, como lo pueden ser el agua, el aire, el patrimonio cultural, las artes, entre otros. Cuidar los bienes públicos que producen equidad y protegen a los otros.

**Autocuidado (cuidado de sí mismo):** corresponde al hecho de velar por el bienestar de la persona en todas sus dimensiones: cuerpo, mente, espíritu e intelecto.

- ✓ Cuidado el cuerpo como primer territorio donde acontece la vida, el primer territorio de decisión, poder, transformación y ejercicio de los derechos.
- ✓ Cuidar la mente para regular las emociones de manera adecuada.
- ✓ Cuidar el espíritu, hace referencia al desarrollo de sentimientos de conexión con el todo y con todos(as). Es entender y contener los sentimientos aflitivos para controlarlos y no afectar a los demás. Lo anterior implica aprender a ponerse en los zapatos del otro, conectarse con el todo.
- ✓ El cuidado del intelecto, se entiende como la actitud de cultivar el conocimiento para el servicio otro, el conocimiento para la solidaridad y la cooperatividad.

---

<sup>1</sup> Tomado textualmente de la Guía para la promoción del Cuidado y Autocuidado en los colegios distritales. Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – ECC. Alcaldía mayor de Bogotá secretaría de educación del distrito. 2014.

3. En casa, realiza las siguientes actividades en familia.

Pepe y Paco son uno de los millones de habitantes del mundo; cada país, cada ciudad, cada barrio tienen unas dinámicas muy diferentes, pero hoy el Coronavirus nos ha puesto a analizar cuál es la responsabilidad de cada uno para prevenir y minimizar situaciones en las que todos somos vulnerables.

Analiza:

1. Así como Pepe tiene muchas inquietudes frente a lo que está sucediendo es importante que comencemos nuestra reflexión sobre qué es cuidar, o qué es el cuidado. Teniendo en cuenta la lectura y su dinámica familiar, elaboren su propia definición de cuidado.
2. Piensen en lo que hacen cotidianamente en sus hogares para generar hábitos de cuidado personal y de los demás, así como de sus entornos. Ayuda a Pepe y a Paco, a través de una historieta, a mejorar sus prácticas de cuidado y autocuidado teniendo en cuenta la higiene personal, la alimentación, la salud emocional, el apoyo familiar, los espacios que habitamos. (Recuerda buscar información de cómo realizar una historieta para que puedan desplegar su creatividad y su trabajo sea una herramienta que aporte al cuidado de todos).
3. Teniendo en cuenta que el COVID19 (Coronavirus) se ha propagado en el mundo (Pandemia) entre otras cosas, por no realizar prácticas de autocuidado, ¿cómo harías para ayudar a frenar el contagio? Plásmalo en una hoja como un grafiti.
4. Al finalizar todas tus actividades recuerda dejar tu comentario en el blog de orientación como reflexión de cierre de este taller. Los comentarios serán retroalimentados por el equipo de orientación. El plazo máximo para enviar estas actividades será el viernes 20 de marzo.

Nota: A las historietas y grafitis tómenle fotos y envíalas al profesor correspondiente por el medio que se te ha indicado.

## **TALLER 2 DE AUTOCUIDADO.**

**MARZO 23 A MARZO 27**

### **MANEJO DE EMOCIONES ANTE SITUACIONES DE CRISIS.**

**OBJETIVO:** Generar un espacio pedagógico familiar que permita una sensibilización frente a las emociones que nos suscita un evento repentino como el que estamos experimentado como sociedad

**ACTIVIDADES:**

1. Analicen en familia las siguientes preguntas:
  - ¿cómo estas acompañando a tu hijo en la gestión de sus emociones?
  - ¿Qué le recomendarías al respecto a otros padres para que lo implementen en casa?

La prioridad en este momento debe ser, proteger a niños, niñas y adolescentes de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

Ten presente que mantener una conversación abierta y sincera con tus hijos podrá ayudarlos a entender y sobrellevar la situación e incluso a hacer una contribución positiva para los demás.

A continuación, encontrarás algunos consejos psicológicos para largos períodos dentro de casa, los cuales puedes tener en cuenta a la hora de llevar tu día a día en casa.

[https://www.youtube.com/watch?v=Pog1ZPLI\\_tk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=Pog1ZPLI_tk&feature=emb_title) (blog de orientación escolar).

COVID-19

### RUTINA DIARIA PARA NIÑOS

| HORA             | ACTIVIDAD  |
|------------------|--|
| 7:00 am          | Despertarse, bañarse y desayunar   |
| 8:00 a 10:00 am  | Ayudar en los deberes de la casa (tender cama, organizar habitación, lavar loza, recoger juguetes, etc.)     |
| 10:00 a 12:30 pm | Inicio de actividad académica: Revisión de plataforma, consulta y descargue de tareas y desarrollo de estas. |
| 12:30 a 2:30 pm  | Almorzar, lavarse los dientes, lavar la loza y descansar.  |
| 2:30 a 4:30 pm   | Retomar actividad académica. Envío de actividades a correos de docentes.                                     |
| 4:30 a 6:30 pm   | Actividad creativa<br>Leer, dibujar, construir.  |
| 6:30 a 7:30 pm   | Actividad familiar<br>Cocinar, pintar, jugar, practicar deporte.   |
| 7:30 a 9:00 pm   | Cenar, diálogo familiar, lavarse los dientes y dormir.   |



Para ciclo IV y V

1. Una vez lo hayas leído, realiza el tuyo, trata de hacerlo lo más creativo y llamativo para ti, haz los ajustes necesarios de acuerdo a las dinámicas de tu familia, recuerda que ellos hacen parte también de este horario.
2. Mantenlo siempre a la vista para recordarlo, conviértelo en tu rutina y así con el tiempo vas a generar el hábito.
3. Inicia desde el primer día tus trabajos para que no se acumulen y te generen tensión
4. Una vez hayas tomado el ritmo del trabajo, el horario ira en el portafolio de Catedra Grancolombiana (ciclo4) y Ética (ciclo 5)
5. Si puedes compartir una foto de tu horario seria genial, esperamos la tuya en los comentarios del blog. Ciclo 4 debe enviar la foto al Docente de Cátedra según el medio indicado por el docente.

2. Te invitamos a que observes el siguiente video y realices un ejercicio introspectivo individual y familia con el fin de identificar los factores protectores y así fortalecer la autoestima, el autocuidado y el manejo de emociones. Una vez finalizado compartes a tu profesor la foto de tu trabajo.

[https://www.youtube.com/watch?v=zSJgyq38oMY&feature=emb\\_title&ab\\_channel=EquipoOrientaci%C3%B2n](https://www.youtube.com/watch?v=zSJgyq38oMY&feature=emb_title&ab_channel=EquipoOrientaci%C3%B2n)

La metáfora de la burbuja.

Recuerda que es importante que en el blog de orientación nos compartas las respuestas a las dos preguntas iniciales indicando el nombre de tu hijo y el curso.

<http://orientaciongrancolombianoied.blogspot.com/>

## TALLERES UNIFICADOS PARA TODO EL COLEGIO.

### TALLER 03 EL ESPEJO.

#### TEMA: IDENTIFICANDO Y FORTALECIENDO EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

**Objetivo general:** Generar un espacio individual y familiar para profundizar en el reconocimiento de las emociones y sentimientos, permitiendo a la vez analizar cómo estas nos afectan ya sea positiva o negativamente en nuestra construcción como seres humanos.

El ejercicio busca que desde casa se dialogue sobre como las emociones también nos transforman y hacer conciencia que ellas determinan o están presentes en nuestro diario vivir.

#### Objetivos específicos:

- Escuchar el audio cuento “El espejo” para identificar la variedad de emociones y sentimientos que experimenta el personaje a través de la historia.
- Generar un espacio de reflexión frente al cuento analizando cómo la protagonista desde niña va cambiando sus emociones y sentimientos.
- Desarrollar una actividad individual de reconocimiento de emociones y sentimientos haciendo el registro de las mismas.

- Construir familiarmente una reflexión gráfica frente al trabajo realizado.

### **Descripción de la actividad:**

1. La actividad central consiste en escuchar en familia el audio-cuento “El espejo”, una vez escuchen el audio-cuento buscan un espacio familiar a modo de **tertulia** dónde van a analizar el cuento:

Preguntas orientadoras: (Las registran en una hoja en blanco que quedará en el portafolio del eje social).

- ¿Qué les llamo la atención del cuento?
- ¿Qué le sucedió a la protagonista del cuento?
- ¿Qué emociones y sentimientos fueron marcando la vida de la protagonista?  
**(Es importante aclarar que las emociones son las respuestas que damos frente a un evento, como llorar, gritar, reír; y el sentimiento es lo que perdura en relación a la emoción (tristeza, rabia, alegría).**
- ¿Qué tenían en común la niña y la señora?
- ¿Cuántos sentimientos y emociones se nombran en la historia?

(Se propone que esta actividad se realice lo más temprano del día que puedan para que tengan tiempo de realizar el siguiente ejercicio).

2. Cada integrante de la familia va a tener una hoja. La van a dejar en un lugar visible con el nombre de cada uno. Durante el transcurso del día van a registrar todas las emociones y sentimientos que vivencien; los más pequeños necesitaran de la ayuda de los más grandes.

Por ejemplo: “me levanto y mi mamá me saluda con una amplia sonrisa, entonces registro en mi hoja que sentí felicidad, alegría, amor, entusiasmo, ánimo; pero, luego mi hermano me empieza a molestar y me da mucha rabia, me enoja y grito; registro en mi hoja todos estos sentimientos y emociones. Y así durante el trayecto del día.

3. Buscan otro espacio de **tertulia** donde van a compartir en familia las hojas que cada integrante de la familia estuvo llenando durante el día. Se propone que sea hacia las 6 p.m. para que hayan tenido tiempo de registrar las emociones y sentimientos.

Cada integrante de la familia va a leer su registro de emociones y sentimientos, a los más pequeños le ayudan los grandes, al final van a dialogar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué identificamos a partir del ejercicio?
- ¿Todos experimentaron las mismas emociones y sentimientos?
- ¿Cuántas emociones y sentimientos experimentaron cada uno en el trascurso del día?
- ¿Podemos manejar, controlar o regular las expresiones de nuestros sentimientos? Es decir, puedo controlar la ira, la rabia, el enojo, la alegría, el entusiasmo...

### **Todas las hojas de éste ejercicio irán también en el portafolio.**

4. Una vez terminemos la reflexión, entre todos van a elaborar un dibujo que refleje lo más importante del audio-cuento, lo más importante del ejercicio personal y lo más importante de



hacer consciencia de la importancia de nuestras emociones y sentimientos. De éste último trabajo se toma una foto con el celular y la comparten con la consejera de curso a través del whastApp.

#### **Materiales requeridos:**

- Celular para poder escuchar el audio-cuento, tomar foto del trabajo realizado y enviar la foto a la docente consejera.
- Una hoja de cuaderno, blanca, de colores... por cada integrante de la familia.
- Esfero, lápices, colores.
- Una hoja un poco más grande para la parte de reflexión final de la familia.
- Portafolio del eje social.

#### **Producto final:**

Reflexión familiar a través de un dibujo que recoja toda la experiencia realizada a través del audio cuento. (Punto 4 de las actividades).

Puedes leer el cuento a continuación o escucharlo en el siguiente enlace

[https://www.youtube.com/watch?v=I3Gn7kAuoDA&feature=youtu.be&ab\\_channel=EquipoOrientaci%C3%B2n](https://www.youtube.com/watch?v=I3Gn7kAuoDA&feature=youtu.be&ab_channel=EquipoOrientaci%C3%B2n)

### **EL ESPEJO**

**Sonia Osorio Novoa. (abril 13 de 2020)**

Cuentan que en un lugar muy, muy, muy lejano, más del que te puedas imaginar, vivía una mujer que tenía muuucho poder y un ego inmenso, inmenso, tan inmenso que no le permitía reconocer sus propias emociones, mucho menos las de los demás.

Esta mujer era muy inteligente y tenía un gran poder de convicción, pero siempre estaba tan enojada y tan convencida de que ella la mejor que no dejaba que los demás se pudieran expresar, todos le tenían miedo y ella aseguraba que era respeto y admiración, pero no, no era eso, era temor, sólo temor, porque si alguien no pensaba como ella podía ir directo a la hoguera.

Ella se sentía admirada, segura, feliz, tranquila, convencida de que todos la amaban y al final del día decía que estaba satisfecha de su labor cumplida.

La gente estaba cansada, agotada, se sentían miserables, inferiores, estresados y sentían que ya ni siquiera eran dueños de sus propias emociones.

¡Qué feliz es vivir aquí!, gritaba ella expandiendo sus brazos hacia el sol y con una espléndida sonrisa en su rostro. ¡Este es un lugar perfecto para todos, se decía a sí misma!

Y mientras ella experimentaba emociones y sentimientos muy positivos para ella toooooodos los que la rodeaban experimentaban emociones y sentimientos muy negativos.

- ¡Te reto!, ¡te reto!; escuchó la mujer que alguien le decía y mirando hacia abajo de su pedestal divisó a una pequeña niña de 6 años que estaba muy, pero muy enojada.

- ¿Qué dices?, tú, ¡niñita!
- ¡Te reto!, ¡te reto!, te reto a experimentar otros sentimientos para que te des cuenta de tu propio engaño.

La mujer no entendía a qué le retaba la niña,

- ¿de qué engaño hablas niña?, ¡no te entiendo!

- Tú crees que todos te amamos y respetamos, pues ¡no!, ¡yo no!, le gritaba muy exaltada la pequeña. Eres egoísta, sólo piensas en ti y no eres capaz de pensar cómo se sienten realmente los demás.

Te reto a confinarte en el templo del silencio un par de días y después vienes y hablamos.

- La mujer quedó atónita, primero había escuchado que el templo del silencio era terrible y segundo no entendía cómo aquella niña tenía tanto valor de decir lo que ella ya sabía, pero nadie se atrevía a decirle.

- Y qué gano yo con tu reto, niña, no gano nada, al fin de cuentas aquí soy yo la que manda.

- Ganarías mucho, ganarías lo que jamás nadie diferente a ti podría darte.

- Y ¿qué es eso?, a ver, ¡dime!

- No puedo, tienes que ir tú misma al templo del silencio y averiguarlo.

La mujer quería decirle que no, que no lo haría, pero le daba pena que una criatura tan chica se atreviera a retarla y también reconocía que su orgullo no le permitía rendirse ante diminuto rival.

- Vamos viendo niña, acepto el reto, pero si sobrevivo al templo del silencio y regreso aquí sin ninguna novedad tú y todos los tuyos tendrán que abandonar éste lugar.

La niña seguía muy enojada pero también muy segura de lo que hacía así que acepto el reto.

La mujer empacó en su valija el orgullo, la soberbia, la perseverancia, la capacidad de convicción, su lucha desmedida, su necesidad de reconocimiento y muuuuchos más sentimientos que ella pensaba le servirían para su corta estadía en el templo.

Se embarcó y apenas cruzó la frontera entre su lugar de seguridad y el diminuto templo empezó a sentir como su corazón se agitaba; recordó que se le olvidó empacar la valentía en su maleta. Sus piernas le empezaron a flaquear, pero arrogante como siempre era mantuvo su postura esbelta.

Por Dios, tanto silencio me abruma, pensó para sí misma y al cruzar la puerta del templo esta desapareció. ¡Ay no!, ¡ay no!, déjenme salir de aquí, sufro de claustrofobia, ¡por favor!, y corrió de un lado al otro sin encontrar salida. Entonces se percató que tampoco empacó en su maleta la paciencia, la tolerancia y la sapiencia.

Respiró profundo e intentó mantener la calma, estaba sola, pero como en el fondo era tan desconfiada temía que alguien la viera tan descompuesta.

Así pasó todo el día, yendo de un lado para otro en soledad; ya no tenía a quién mandar, ya no encontraba a quién gritar, ya no había a quién mostrarle su grandeza y entonces se dio cuenta que en la maleta

tampoco iba el amor propio, ni la autoconfianza, ni la seguridad y sintió miedo, miedo de perder su autoridad. Sintió temor de que todos la fueran a olvidar y grito enardecida:

¡No me pueden olvidar, no deben, yo les di todo, me desviví por ustedes, dejé de hacer cosas por mí por buscar su bienestar, no me pueden olvidar, se los prohíbo!

Pero ya no había a quién prohibir, a quien mandar, ni gritar, ni mostrar su falsa autoridad y se desvaneció, quiso buscar la calma, la tranquilidad, la paz y el regocijo, pero en su maleta tampoco las empacó. Intento llorar, lo intento, pero no podía hasta que el silencio la arrulló, la consoló y empezó a escucharse a sí misma.

Busca, busca en tu maleta, mira bien adentro, tal vez puedas encontrar un poco de inspiración, mira en el fondo y encuentra tu propia voz. Aún debe quedar un poco de alegría, un poco de diversión, una pequeña porción de felicidad, eres inteligente, debiste guardar un poco de lo bueno.

Y así, en silencio, en calma, con mesura y sin contratiempos encontró un espejo en su maleta que le recordó lo vanidosa que siempre había sido. Y se miró en él, pero esta vez de manera diferente. Se sorprendió al ver que en el reflejo estaba la pequeña niña de 6 años que la retó a estar en ese encierro.

¡Ey!, ¡qué haces ahí!, ¡éste es mi espejo!, ¡no seas intrusa!, ¡sal, sal ya de ahí!, ¿no solo me pones esta dura prueba, sino que ahora me quitas mi reflejo?

El reflejo se echó a reír y le contestó: Ni siquiera fuiste capaz de empacar la sensatez, a ver, mira, mírate, soy yo, ¿no me reconoces? ¿me dejaste tan olvidada que no puedes recordarme?

La mujer la miró fijamente, la observó de un lado y del otro y le dijo: ¡Ay no, no puede ser, eres tú, es decir, soy yo, sí, eres tú, mi yo de niña! Y entonces sintió ganas de llorar, pero no podía porque en su maleta tampoco empaco la tristeza, ni el llanto, ni la debilidad, ella pensaba que no eran sentimientos necesarios.

Y entonces no pudo llorar y quiso sacar la ira y la rabia que le dio, pero esas emociones tampoco las empacó, siempre quiso ser tan perfecta y controlada que consideraba que algunas emociones innecesarias.

El reflejo le gritó: ¡ey, tú, mírame!, ¿qué te pasa? ¿por qué no sacas tu altivez, tu superego a ver si ellos te ayudan a salir de este aprieto.

La mujer miró su reflejo y empezó a pensar cómo fue que fue matando todas sus emociones, cuándo fue que creyó que ser adulta era dejar de sentir, cuándo fue que creyó que para ser amada tenía que mostrar a los demás que era fuerte e invencible.

Y con palabras entrecortadas le dijo a la niña en el espejo: ¡sálvame, quiero salir de aquí!

La única que puedes liberarte eres tú misma, mírame y dime qué es lo que más extrañas de mí. Y la mujer hizo una lista interminable:

Tu alegría, tu sonrisa, tu desparpajo, tu música, tu locura, tu magia, tu chispa, tu energía, tu encanto, tu bondad, tu dulzura, tu capacidad de dar, de amar, de no juzgar, de no señalar, de no reprimir, extraño tantas cosas de ti y lo dijo logrando por fin que unas lágrimas cayeran por sus mejillas...

El espejo se empezó a quebrar y no sintió miedo, sintió paz, sintió eso que hace mucho no sentía, ¡amor propio!, y sintió que su alma era libre.

Sin soltar el espejo dijo: ¡ya entendí, mi ego no me sirve, no me sirve para nada, ni mi soberbia, ni la idea de ser perfecta, sólo necesito liberarme de mi falso ego, liberarme de mis propios prejuicios para poder disfrutar la vida en compañía de los demás. Y al terminar de decir esto el espejo explotó destellando luces de colores, y salieron todas las emociones y sentimientos que desde niña reprimió, toooodas, los que llaman buenos y los que llaman malos (bueno, no hay sentimientos maaalos, sólo unos que son necesarios aprender a domarlos para sacarlos cuando realmente se necesitan) pero ella dejó salir todos esos sentimientos.

La mujer se sintió libre y volvió a reír de forma natural, ya no sintió miedo de mostrar que también en ocasiones es débil, frágil y que no todo lo puede controlar y que necesita de los otros y del amor de los otros para poder seguir viviendo.

Y mágicamente volvió a su lugar, el lugar que tanta seguridad le daba, pero ya no volvió igual, volvió más humana, más real, más sincera y se bajó de su falso pedestal, aprendió que escuchar los propios sentimientos es tan importante como respirar.

## **TALLER N°4: MI FAMILIA, MI TESORO.**

### **TEMA: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES: UN LUGAR PARA ESTAR BIEN.**

**Objetivo general:** Generar un espacio individual y familiar que permita la vivencia de emociones y sentimientos que generen bienestar.

El ejercicio busca que desde casa se diviertan explorando emociones gratificantes.

#### **Objetivos específicos:**

- Brindar un espacio de reflexión reconociendo a la familia como el mayor tesoro a partir del diálogo para fortalecer los lazos.
- Escuchar los audios de las canciones seleccionadas para vivenciar emociones y sentimientos gratificantes.
- Generar un espacio de expresión de emociones frente a las canciones escuchadas.
- Propiciar un espacio familiar que permita expresar las emociones y sentimientos vivenciadas con la actividad.

#### **Descripción de la actividad:**

1. Escucha el audio “LA FAMILIA MI TESORO” y da respuesta a las siguientes preguntas:
  - ¿Somos capaces de identificar nuestros sentimientos?
  - ¿Somos capaces de entender cómo se sienten los demás y ponernos en su lugar?
  - ¿Sabemos escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender sentimientos?
  - ¿Cuándo nos encontramos en situaciones difíciles, ¿sabemos pedir ayuda? ¿buscamos soluciones para sentirnos mejor **todos**?Finalmente compartirán algunas de sus respuestas en blog de orientación en la parte de comentarios (Esto no aplica para ciclo inicial y ciclo uno).

2. La actividad central consiste en escuchar una serie de canciones seleccionadas para poder experimentar bienestar: No te reprimas “Menudo”, vivir la vida “Marc Anthony”, Matador “Fabulosos Cadillac”, la polera azul “Carolina Sabina”. Se hace invitación a sentir la música, a moverse cómo las canciones les sugiera, a dejar que se contagien del ritmo y de las letras.
3. Una vez escuchen las canciones se invita a que tomen una hoja muy grande (puede ser una cartulina usada, cartón...) cada integrante de la familia va a tomar un elemento (colores, marcadores, esferos, temperas, o lo que puedan encontrar) para representar en la hoja lo que vayan sintiendo. Se vuelven a poner las canciones y cada uno irá dejando su “huella” en la cartelera. El resultado final será un gran mosaico de expresiones. La idea es tener un espacio festivo, alegre, de desinhibición.

Una vez finalicen su actividad se invita a reunirse en familia para que hablen sobre lo que sintieron, es importante ir registrando en una hoja todo lo que vayan diciendo, para ello van a nombrar a alguien de la familia para que sea quien escriba. Para poder realizar esta actividad se guían por las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué emociones y sentimientos se manifestaron a través del ejercicio?
- ¿Fue agradable la actividad para la familia?
- ¿Qué les enseña?
- ¿Las letras de las canciones qué les transmitió?

Esta hojita irá en el portafolio del eje social. A la cartelera realizada entre todos le toman una foto junto con las personas que participaron en la actividad y la envían al WhatsApp de la consejera de grupo.

#### **Materiales requeridos:**

- Celular para poder escuchar las canciones enviadas.
- Una hoja para el registro de la actividad la cual quedará en el portafolio del eje social.
- Esfero, lápices, colores, temperas, una cartulina grande o cartón, algo sobre lo cual poder trabajar.

#### **Producto final:**

Trabajo familiar a través de cartelera que recoja la experiencia se sentimientos y emociones a través de las canciones.

Enlace para instrucciones y canciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=N1mUOCGrDbg&feature=youtu.be>

## **TALLER N°5: EL VALOR DE MI VOZ**

### **TEMA: EMOCIONALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS**

**Objetivo general:** Generar un espacio familiar e individual que promueva la comunicación de una manera participativa y activa dando un significado a nuestro ser y ser con los otros; propiciando procesos y dinámicas que permitan expresar lo que sentimos y fortalecer los lazos familiares.

#### **Objetivos específicos:**

- Reconocer cuales son los aspectos que promueven y aportan a la comunicación asertiva.
- Profundizar con ejercicios prácticos y creativos la capacidad de empatía y comunicación.
- fortalecer la reflexión, valorando y respetando la opinión de los demás, aportando en la construcción del aprendizaje

### Descripción de la actividad:

1. **¡VAMOS A JUGAR!** Ten en cuenta que la comunicación está guiada por los sentimientos, la información que queremos transmitir y lo que comprendemos. A continuación, encontrarás dos juegos que te permitirán comprender la importancia de la comunicación participativa y activa. En el audio encontrarás el juego “mímicas”. A partir de este, tendrás la oportunidad de comunicarte de una manera diferente.

INFORMACIÓN DEL AUDIO (anexo)

#### ¡Te invitamos a jugar mímicas!

##### Las reglas son las siguientes:

1. Cada integrante de la familia escribe 5 palabras, cada una en un papelito. Pueden escogerse grupos de palabras como animales, acciones, películas, etc.
2. Todos los papelitos se ubican en un plato y se revuelven constantemente.
3. Cada miembro de la familia elige un papel y deberá hacer la mímica para que el resto adivine qué, contando con 20 segundos.
4. La regla más importante: ¡Prohibido hablar! ¡Sólo mímica!



“Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes; pero cuando escuchas quizás aprendas algo nuevo”  
 Dalai Lama.  
 Escuchémonos constantemente, te puedes sorprender de lo mucho que todo cambia.

### 2. Dinámica “DESCIFRANDO EL MENSAJE SECRETO”

Los integrantes de la familia se acomodarán en una fila, la última integrante de la fila realizara un dibujo sencillo (casa, carro, manzana...) la cual se encargará de pasar la información realizando el trazo en la

espalda de su familiar y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue al primer integrante quien dibujara el resultado en una hoja, aumente la dificultad agregando palabras, cambie la distribución de la fila.



3. **Reflexión:** A partir de las siguientes preguntas reflexivas, responde en familia.

- ¿Qué fue lo más divertido del juego que escogiste?
- ¿Cuál fue el integrante que tuvo más aciertos en el juego? ¿Por qué crees que fue el mejor?
- ¿Qué aspectos consideras importantes a la hora de comunicarnos?

4. Finalmente será el momento de buscar fortalezas y debilidades comunicativas que observas en tu familia, elabora tu propia silueta y decórala con mucha creatividad, resuelve la pregunta ¿Qué estrategias crees que son importantes para mejorar la comunicación familiar? **(la hoja de éste ejercicio irá en el portafolio del eje desarrollo social o cátedra Grancolombiana).**



**Materiales requeridos:**

- Celular para poder escuchar el audio, tomar foto del trabajo realizado y enviar la foto a la docente consejera.
- Una hoja de cuaderno, blanca, de colores... por familia.
- Esfero, lápices, colores, marcadores.



- Portafolio del eje social o cátedra Grancolombiana.

**Producto final:**

Evidencia de fortalezas y debilidades comunicativas y reflexión familiar evidenciadas en el portafolio del eje de desarrollo social o cátedra.

## TALLER N° 6: VIAJE EN EL TIEMPO

### TEMA: EMOCIONALIDAD EN LAS RELACIONES HUMANAS

**Objetivo general:** Reconocer la importancia del papel de la emocionalidad en las relaciones humanas, en especial la empatía y la resiliencia, para fortalecer la capacidad de sensibilidad y manejo emocional.

**Objetivos específicos:**

- Identificar los procesos de cambio y de proyección personal y familiar (físico, mental, aspiraciones, relaciones familiares) a partir del pasado, presente y futuro plasmado en fotos.
- Lograr el reconocimiento familiar sobre la capacidad que tiene el núcleo familiar de sobreponerse a las adversidades mediante una perspectiva optimista y esperanzadora.
- Generar espacios de creatividad y de reflexión que promuevan las relaciones familiares y sociales.

**Descripción de la actividad:**

**1. PASADO:** Entre todos buscaremos una fotografía antigua que sea significativa en donde todos los miembros de la familia estén en ella, describan el momento histórico y el motivo por el cual se tomó la foto.

- Una vez seleccionemos nuestra foto del pasado ambientaremos un lugar de la casa que recree el espacio en el que estábamos.
- **PRESENTE:** Toda la familia recrearemos la foto utilizando prendas similares, haciendo las mismas expresiones y ubicándonos en el mismo orden.
- Una vez estemos listos, tomamos la foto con toma programada. Inténtalo muchas veces hasta que crees la foto perfecta.
- **FUTURO:** A continuación, haremos una foto de cómo nos quisiéramos ver en 5 años. Es importante tener en cuenta aspectos físicos, laborales, emocionales, profesionales, etc.)

**Recuerda:** Utiliza prendas de vestir, accesorios, objetos.

- Una vez estemos listos, tomamos la foto con toma programada.



2. Al finalizar la actividad nos reuniremos en familia y responderemos las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del ejercicio?
- ¿Cuál fue tu foto favorita (pasado, presente, futuro)?
- ¿Qué recuerdos te generaron la foto del pasado?
- ¿Qué emociones y sentimientos te generó realizar la actividad?

En tu portafolio pegarás la foto del pasado y responderás las preguntas orientadoras. Guarda en el celular las tres fotos tomadas (tómale foto a la del pasado) que nos sirva como recuerdo de la actividad y envíale a la docente de cátedra las fotos, preferiblemente en un collage.

### Reflexión:

El ejercicio del día de hoy nos permite reflexionar acerca de que a veces la vida en familia hay momentos fáciles y divertidos de recorrer, pero otras veces obstáculos y dificultades, situaciones en las que las cosas no nos salen como queremos, en que nos ocurre algo triste, en que tenemos que afrontar alguna dificultad especial que creemos imposible de lograr.

Pero siempre hemos visto los obstáculos con esperanza, sabiendo que a pesar de las dificultades tenemos muchas posibilidades para superarlos y para esta nuestra familia que nos brinda su cariño y confianza.

### Materiales requeridos:

- Celular para poder escuchar el audio o ver el instructivo de la actividad, para tomar fotos.
- Foto del pasado
- Prendas de vestir, accesorios, objetos.
- Una hoja de cuaderno, blanca, de colores... familia.
- Esfero, lápices, colores.
- Portafolio del eje social y/o cátedra Grancolombiana.

### Producto final:

Registro en el portafolio de la foto del pasado y de respuestas a las preguntas orientadoras. Collage de enviadas a docente.

### EJEMPLO DE COLLAGE



esto

por

las  
fotos

## TALLERES III PERIODO ESCOLAR

### TALLER N° 7: RECETA DE HABILIDADES EMOCIONALES

#### TEMA: HABILIDADES QUE REGULAN LAS EMOCIONES

**Objetivo general:** Generar un espacio de reflexión familiar y de reconocimiento de habilidades que permiten la regulación de las propias emociones.

**Objetivos específicos:**

- Identificar a partir de la receta habilidades que permiten la regulación emocional.
- Generar un espacio de reflexión

**Descripción de la actividad:**

1. La actividad consiste en realizar una receta familiar.

**En audio:** La cocina de las emociones tiene deliciosos platos, sobre todo postres y platos dulces para chuparse los dedos. En familia van a hacer su propia receta.

Ten en cuenta que vas a utilizar los ingredientes con los que cuentan en casa, remplazaremos los nombres de los ingredientes por palabras claves con las que podemos manejar nuestras emociones con el fin de fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

Haz uso de los ejercicios anteriores donde ya se han identificado emociones y sentimientos.

Una receta para fortalecer los lazos familiares debe contener: Tolerancia, alegría, ternura, escucha, calma, dulzura, diálogo, positivismo, motivación.

Van a escribir su receta del plato familiar que hayan podido preparar y a cada alimento le van a poner la palabra clave que consideren importante para el fortalecimiento de los lazos familiares. Recuerda anotar los ingredientes y la preparación.

Aquí te damos un ejemplo:

#### TOSTADAS FRANCESAS

**Ingredientes para 2 personas (2 porciones):**

- 4 rebanadas de pan tajado = Respiración
- ½ taza de leche = Escucha
- Huevo = Calma
- 1 pizca de canela en polvo = Diálogo
- 1 cucharadita de azúcar = Positivismo
- 1 cucharadita de mantequilla = Motivación

**Complementos (opcional):**

Banano = Buena actitud.

Fresas = Un toque de emoción.

Miel = Mucha dulzura.

**Preparación:**

En un recipiente amplio bate la calma (huevo), luego agrega la escucha (leche), el positivismo (azúcar) y el diálogo (canela), revuelve hasta que todo se integre.

Posteriormente calienta el sartén con la motivación (mantequilla). Sumerge cada tajada de respiración (pan) en la mezcla anteriormente preparada para que la respiración (pan) quede impregnado por ambos lados.

**Nota:** Recuerda no dejar tanto tiempo la respiración (pan) sumergido en la mezcla porque se puede deshacer. Coloca cada rebanada de respiración (pan) humedecido hasta que se dore por ambos lados.

¡Listo ya están nuestras tostadas francesas! Puedes acompañarlas con un poquito de miel (muchas dulzura) encima de ellas o decorarlas con tajadas de banano (buena actitud) y fresa (un toque de emoción).

Ahora ustedes van a escribir en una hoja la receta familiar y la preparación, recuerden que los ingredientes los eligen ustedes y que aquí queremos resaltar cuál es la receta para mejorar las relaciones interpersonales en familia.

Esta RECETA irá en el portafolio, pero también le tomarán foto para enviar al consejero.

**2.** Reflexiona a partir de las siguientes preguntas y anota tus respuestas en el portafolio del eje desarrollo social o en el portafolio de cátedra.

- ¿Qué identificamos a partir del ejercicio?
- ¿Cómo crees que puedes implementar la respiración, la escucha, la calma, el diálogo, el positivismo y la motivación en una situación que te genere tensión?
- ¿Has utilizado estas u otras habilidades en alguna situación? Cuéntanos la situación y cuáles utilizaste.
- ¿Qué aprendiste de esta actividad?

Registra las respuestas en la cara posterior en dónde hicieron la receta.

**Materiales requeridos:**

- Celular o computador para poder visualizar la actividad y observar el producto final.
- Ingredientes seleccionados en casa.
- Sartén, estufa, platos.

**Producto final:**

Foto familiar de la receta elaborada en casa con el paso a paso de la preparación y respuesta de preguntas orientadoras registradas en portafolio.

## TALLER N° 8: S.O.S BOTIQUIN EMOCIONAL.

### TEMA: REGULACIÓN EMOCIONAL PARA LA VIDA.

**Objetivo general:** Generar un espacio individual y familiar para conocer y aplicar herramientas que permitan la gestión de las emociones, incrementando el control de todo su cuerpo para responder de manera asertiva ante las diferentes situaciones del día a día.

El ejercicio busca que desde casa se aprendan e implementen herramientas que enseñen habilidades para la vida, para el cuidado propio, del otro y de lo otro.

#### Objetivos específicos:

- Lograr que los niños y sus familiares sean conscientes de la tensión que sienten en el cuerpo y de cómo relajar progresivamente sus músculos es indispensable para la regulación emocional. (los músculos del cuerpo registran los acontecimientos y los pensamientos que provocan ansiedad, entonces si los músculos se relajan la tensión fisiológica se reduce y, a su vez se reduce la ansiedad).
- Reconocer la respiración como filtro para cambiar las respuestas automáticas.
- Permitir el cambio de pensamientos detonantes en pensamientos de calma.
- Identificar un sistema de respuesta desde la calma. (Activando tu voz interna “Estoy segura”, “respiración abdominal”, “yo puedo con esto”)

#### Descripción de la actividad:

1. La actividad consiste en encontrar un espacio para reunirse en familia en silencio, con televisor apagado y evitando al máximo las distracciones, una vez estén en disposición escuchar en familia el **audio** “relajación muscular progresiva” e ir realizando los ejercicios allí propuestos.

Elije un lugar tranquilo donde puedan estar las personas que van a participar, busquen un lugar apropiado porque necesitarán estirarse e incluso acostarse; siéntate en frente de tu hijo:

"Comienza haciendo conciencia de tu cuerpo, respira profundo, inhala y exhala, siente tu cuerpo, identifica si tienes alguna tensión, algún dolor, mantén la respiración, inhala y exhala, ubica todas las sensaciones que tiene tu cuerpo.

Ahora imagínate que tienes una bola de arcilla en cada mano... Aprieta la arcilla con las manos... Haz fuerza con los puños... Aprieta... Aprieta... Aprieta... Con todas tus fuerzas. Y ahora suelta... Deja que la arcilla caiga al suelo... Siente cómo se relajan los brazos... Completamente... Mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4... 5. Siente las manos y los brazos relajados.

Ahora levanta los hombros hacia las orejas... Como si los hombros quisieran besar las orejas. Mantén ahí los hombros con fuerza... Con todas tus fuerzas... Sube los hombros un poco más... Ahora suelta y deja que caigan. Mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4... 5... Los hombros están relajados.

Ahora cierra los ojos con fuerza... Ciérralos como cuando el sol brilla mucho... Abre la boca lo más que puedas... Como si fueras a dar un gran mordisco y saca la lengua... Sigue... Sigue... Sigue... Ahora suelta y deja que la cara se relaje y descance mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4... 5. La cara está relajada.

Intenta meter el vientre hacia dentro todo lo que puedas... Y date un gran abrazo... Sigue abrazándote el cuerpo con todas tus fuerzas... Abraza... Abraza... Abraza... Ahora relájate... Suelta el vientre... Deja que el pecho se relaje y que los brazos caigan al suelo mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4... 5. Bien. El vientre y el pecho están relajados.

Ahora tensa las piernas y los pies como un palo de madera, ponlos rígidos y encoge los dedos de los pies... Aprieta todos los deditos... Sigue tensando las piernas con fuerza... Y ahora suelta y relájate... Siente cómo las piernas y los pies descansan en el suelo... Mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5. Los pies y las piernas están relajados.

Ahora acuéstate en un lugar cómodo y tensa todo el cuerpo... Como una uva pasa. Tensa las manos, los brazos, los hombros, la cara, el vientre, el pecho, las piernas, los pies... Ténsalo todo y pon el cuerpo lo más rígido que puedas... Y ahora suelta. Deja que todo el cuerpo se relaje tumbado y siente que te fundes en ese espacio, mantén el cuerpo en reposo unos minutos y poco a poco te vas incorporando hasta ponerte de pie.

Vuelve a inhalar y exhalar aire, has conciencia de tu cuerpo, cómo está, cómo lo sientes, siente si esos lugares que estaban tensos se relajaron”

Ahora te vas a sentar para realizar el segundo ejercicio.

2. Pondrán en práctica ejercicios de respiración, siguiendo con el audio y guiándose con las imágenes para quienes sea posible con el fin de generar un aprendizaje significativo.

Información e imágenes de técnicas de respiración tomados de <https://consciousdiscipline.com/>

|   |  |
|---|--|
|  <h2>Llave de agua</h2> <p>Extiende tus brazos como si fueran llaves de agua. Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente haciendo el sonido "ssshhhh" y relaja tus músculos drenando la tensión.</p>   |  <h2>S.T.A.R.</h2> <p><b>S</b>onríe, <b>T</b>oma un respiro profundo, <b>A</b>nímate y <b>R</b>elájate. Practica la respiración de pancita donde la barriga sale cuando entra el aire, y entra cuando el aire sale. También ayuda a los niños a exhalar más lento de lo que inhalan.</p> |
|  <h2>Pretzel</h2> <p>Estando de pie, cruza tus tobillos. Ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda, voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobra los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Relájate y respira.</p> |  <h2>Globo</h2> <p>Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y haciendo un sonido "pbbppppbbpppp".</p>     |

3. Continuamos con el audio... ahora bien ¿Cómo responder desde la calma cuando tengo mis emociones a flor de piel?

Para esto necesitas activar tu voz interna siguiendo estos 3 pasos

### TRES PASOS



#### "ESTOY SEGURA"

Cuando digo esta frase estoy enviando un mensaje al cerebro que calme su sistema de alarma. (Estado de supervivencia)



#### RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Cuando pauso y realizo tres respiraciones profundas y lentas, ayudamos a nuestro cuerpo a relajarse y cortar nuestra reacción habitual.



#### "YO PUEDO CON ESTO"

Afirmamos que somos capaces.

### EJERCICIO PRÁCTICO

- Visualiza una situación o persona que es un detonante usualmente para ti.
- Cierra los ojos y llévate hasta esa lugar.
- Permite que las sensaciones que afloran de la situación lleguen por tu cuerpo.
- Sé consciente de como te sientes y donde lo sientes.
- Ahora, realiza los tres pasos anteriores, repitiendo " Estoy segura, llevo la respiración hasta mi barriga y la exhalo lentamente y finalmente Yo puedo con esto"

4. Finalmente respondan en familia las siguientes preguntas en una hoja. **(las hojas de éste ejercicio irán también en el portafolio).**

- ¿en qué parte del cuerpo sentían tensión?
- ¿Cómo se sintieron con los ejercicios realizados?
- ¿Cuál fue el ejercicio de respiración que más les gusto?
- ¿En qué lugar, momento o con qué persona se sienten seguros?
- ¿consideran que pueden aplicar estas herramientas en su día a día?

5. Una vez terminemos la reflexión, cada uno va elaborar dos dibujos de su cuerpo, en el primero con color rojo vas a señalar las partes que al iniciar el ejercicio sentían tensas o cansadas, en el segundo con color azul vas a señalar las partes que se relajaron con el ejercicio. Ubica en ambos dibujos con lápiz o esfero los sentimientos que generaron la tensión (por ejemplo: el dolor en el cuello lo generó la rabia por alguna discusión que se tuvo) y la relajación (por ejemplo: la zona del abdomen se distensionó por que se sintió calma) (Enviar dibujo vía WhatsApp a tu consejero).



**Materiales requeridos:**

- Celular para poder escuchar el audio, tomar foto del trabajo realizado y enviar la foto a la docente consejera.
- Una hoja de cuaderno, blanca, de colores... por familia.
- Esfero, lápices, colores.
- Portafolio del eje social.

**Producto final:**

Reflexión familiar a través de un dibujo que recoja toda la experiencia de los ejercicios realizados.

**TALLERES III PERIODO ESCOLAR**  
**PARA CICLO UNO**  
**TALLER 9: CUENTOS PARA SANAR. EMPATÍA.**

**Objetivo general:** Generar un espacio individual y familiar para conocer y aplicar herramientas que permitan gestionar la empatía hacia uno mismo y hacia los demás como habilidad-socioemocional.

**Descripción de la actividad:** Van a leer en familia el siguiente cuento. Al final resuelven las preguntas de reflexión las cuales responden en una hoja para anexar al portafolio del eje social.

**BILLETES DEL CIELO**

Había una vez un niño enfermo llamado Juan. Tenía una grave enfermedad, todos los médicos aseguraban que no viviría mucho. Pasaba largos días en el hospital, entristecido, hasta que un payaso que pasaba por allí vio su tristeza y se acercó a decirle:



- ¿Cómo se te ocurre estar así parado? ¿No te hablaron del cielo de los niños enfermos? Juan negó con la cabeza, **pero siguió escuchando atento.** -Pues es el mejor lugar que se pueda imaginar. Dicen que es así para compensar a los niños por haber estado enfermos. **Pero para poder entrar tiene una condición.**

- ¿Cuál? - preguntó interesado el niño. - **No puedes morirte sin haber llenado el saco.** - ¿El saco? - Sí, sí. El saco. **Un saco grande y gris como este – dijo el payaso mientras sacaba uno bajo su chaqueta y se lo daba.** - Has tenido suerte de que tuviera uno por aquí. Tienes que llenarlo de billetes para comprar tu entrada.

- ¿Billetes? Pues vaya. Yo no tengo dinero. -No son billetes normales, chico. Son billetes especiales: billetes de buenas acciones; un papelito en el que debes escribir cada cosa buena que hagas. **Por la noche un ángel revisa todos los papelitos,** y cambia los que sean buenos por auténticos billetes de cielo. - ¿De verdad? - ¡Pues claro! Pero date prisa en llenar el saco. **Llevas mucho tiempo enfermo y no sabemos si te dará tiempo.** Esta es una oportunidad única ¡Y no puedes morirte antes de llenarlo, sería una pena terrible!

El payaso tenía bastante prisa, **y cuando salió de la habitación Juan quedó pensativo,** mirando el saco. No perdía nada por probar. Ese mismo día, **cuando llegó su mamá a verle,** él mostró la mejor de sus sonrisas, e hizo un esfuerzo por estar más alegre que de costumbre, pues sabía que aquello la hacía feliz. Después, cuando estuvo solo, escribió en un papel: “hoy sonreí para mamá”. Y lo echó al saco.

A la mañana siguiente, nada más despertar, corrió a ver el saco. ¡Allí estaba! ¡Un auténtico billete de cielo! Tenía un aspecto tan mágico y maravilloso, **que el niño se llenó de ilusión,** y el resto del día no dejó de hacer todo aquello que sabía que alegraba a los demás, y se preocupó por acompañar a otros niños que se sentían más solos. Incluso contó chistes a su hermanito y tomó unos libros para estudiar un poquito. Y por cada una de aquellas cosas, echó su papelito al saco.

Y así, cada día, **el niño despertaba con la ilusión de contar sus nuevos billetes de cielo**, y conseguir muchos más. **Y Juan se sintió motivado de seguir haciendo buenas obras a toda velocidad**, con la esperanza de conseguir llenar el saco antes de ponerse demasiado enfermo... Nunca llegó a llenar el saco. Juan, **que se había convertido en el niño más querido de todo el hospital**, en el más alegre y servicial, terminó curando del todo. Nadie sabía cómo las personas creían que su alegría y su actitud tenían que haberle curado a la fuerza.



**El caso es que sano, sólo puso un poquito de cielo cada noche en su saco gris para que lo que parecía una vida que se apaga, fueran los mejores días de toda una vida, durase lo que durase.**

**Autor: Pedro Pablo Sacristán.**

**Piensa, reflexiona y contesta (importante explicar las respuestas):** ¿Qué le pasa a Juan?, ¿cómo se siente?, ¿qué representa el saco que le ofrece el payaso?, ¿cuál es la oportunidad que le están dando a Juan?, ¿crees que Juan experimentó la empatía cuando empezó a llenar el saco? ¿por qué Juan se convirtió en el niño más querido del hospital?, ¿por qué Juan se curó de su enfermedad? ¿qué creen que tiene que ver esta historia con la empatía?

**Materiales requeridos:** Hojas para responder las preguntas de reflexión. Lápices, colores o esferos. “Cofre” para guardar las “buenas acciones”.

**Producto final:** En casa elaboran un “cofre” de manera creativa para guardar todas las “buenas acciones” que a diario realiza cada uno de los integrantes de la familia por un día, como Juan lo escriben en papelitos y los guardan allí. Luego van a organizar un espacio para abrir el cofre y leer las buenas acciones que realizaron. Van a analizar si esas acciones son actos empáticos, si lo que hicieron **afectó positivamente** a otra persona. La reflexión final la anotan en la hoja donde viene trabajando las preguntas de reflexión.

## **TALLER 10: LOS DADOS DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.**

**Objetivo general:** Generar nuevos vínculos a partir de la participación de los diferentes miembros de la familia en la creación de historias que les permitan identificar y reflexionar en torno a las habilidades socioemocionales.

**Descripción de la actividad:**

Se brindará un espacio familiar para crear historias y reflexionar en torno a las habilidades emocionales, reconociendo que tener una habilidad implica que sabemos hacer algo, bien hecho, de manera oportuna y como beneficio propio y de los demás.

**Van a elaborar 3 dados:**

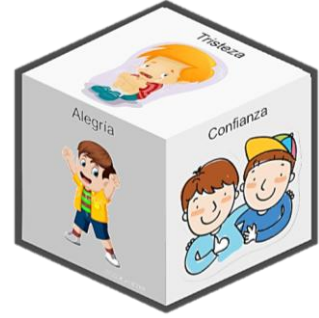
**Primer dado:** Habilidades emocionales: comunicación, empatía, resolución de conflictos, comportamiento asertivo, liderazgo, trabajo en equipo.

**Segundo dado:** Personajes, pueden reemplazarlos por quienes integren su familia.: papá (Juan), mamá (Lina), hijo (Pedro), hijo 2 (Tatiana), abuelos, tíos etc.

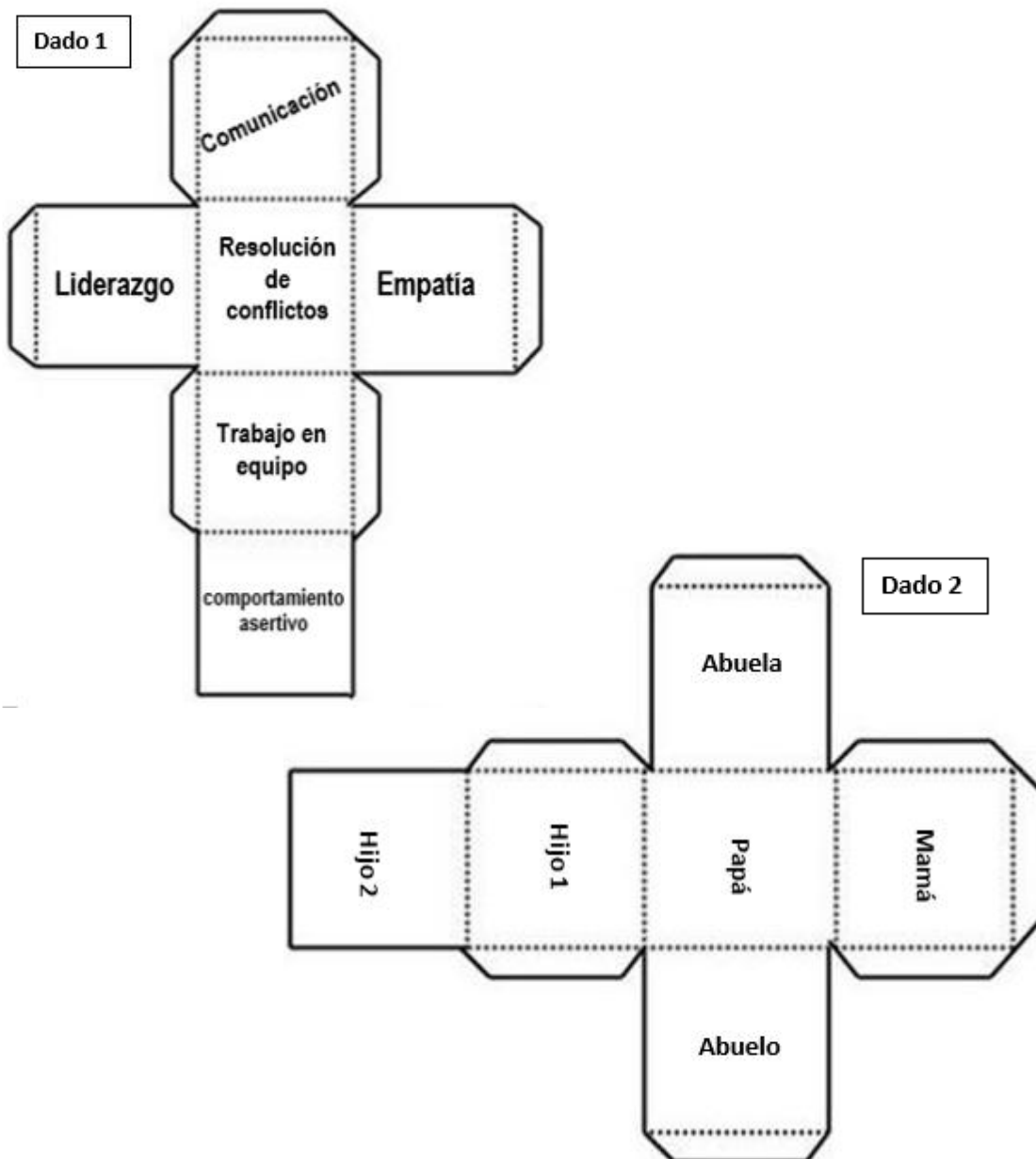
**Tercer dado:** Situaciones que permitirán la creación de la historia.

Una vez tengas los dados listos, lánzalos al mismo tiempo, de tal manera que el personaje que salga podrá inventar una historia relacionando la situación con la habilidad socioemocional que le salió. Es importante ¡dejar volar la imaginación!

**Materiales requeridos:** Hojas para escribir las historias que se creen en cada turno (tenemos 6 turnos). Lápices, colores o esferos, colbón, tijeras. Dados.



**Producto final:** escribirán los 6 mini-relatos creados y el autor de cada uno en una hoja. Al final escribirán cuál fue el aprendizaje familiar. Esto irá en el portafolio del eje social. (Enviar foto al consejero).



Dado 3



Puedes reemplazar las palabras de éste dado por los nombres de los integrantes de la familia.

Esperamos hayan disfrutado en familia de estas actividades y hayan mejorado en el aprendizaje de las habilidades socioemocionales.

¡GRACIAS!



## CICLO DOS

### Taller: ÉTICA DEL CUIDADO

Este taller se divide en tres partes. Para empezar, veremos qué es la ética del cuidado, luego la trabajaremos de tres formas diferentes: el autoconocimiento y el autocuidado, el cuidado del otro y lo otro y la construcción de relaciones de amistad.

#### **PARTE 1: ¿Qué es la ética del cuidado?**



Imagen tomada de google

La ética del cuidado es una serie de prácticas y comportamientos centradas en el cuidado propio y el cuidado del otro. Así, la practicamos cuando nos preocupamos por los demás, somos sensibles y cuidadosos con nuestros amigos, familiares, personas que nos rodean y con nosotros mismos.

En este tipo de ética es muy importante el respeto por la diversidad, es decir, comprender que todos somos diferentes y debemos respetarnos. Entender que todos somos diferentes también implica saber que las personas tienen necesidades distintas, por lo tanto, un bebé no va a necesitar lo mismo que una mujer adulta, pero es importante que nos esforcemos por satisfacer esas necesidades y que seamos solidarios el uno con el otro.

#### **El autoconocimiento y el autocuidado**



**¿Qué es el autoconocimiento?** El autoconocimiento es el conjunto de saberes que tenemos sobre nosotros mismos: nuestros miedos, lo que nos disgusta, lo que nos gusta, las cosas que debemos mejorar.

**¿Qué es el autocuidado?** Es cuidarnos a nosotros mismos, saber qué necesitamos. Puede ser acostarnos después de un largo día, o ver una película cuando nos sentimos agotados.

1. Escribe 3 cosas que te disgusten de ti mismo, 3 fortalezas que tengas y 3 cosas que te gusten de ti mismo.

2. ¿Cómo cuido de mí mismo? Encierra las cosas que haces para cuidar de ti mismo.



Imágenes tomadas de google

## PARTE 2: El cuidado del otro y lo otro



**Cuidado del otro:** Cuidamos del otro cuando lo abrazamos, ayudamos, escuchamos sus problemas, le agradecemos por ser amable con nosotros.

**Cuidado de lo otro:** Así como cuidamos de los otros, debemos también cuidar de la naturaleza y los animales, pues estos son muy importantes.

1. Escribe un mensaje describiendo cómo cuidas de tu mamá, papá o la persona que te cuida.
2. Dibuja con qué cosas puedes cuidar de este árbol, haz lo dibujos a los lados. Ej.: sol, regarlo con una regadera etc...





### PARTE 3: La construcción de relaciones de amistad



Para construir relaciones amistosas duraderas es necesario compartir lo que sentimos, escuchar a la otra persona, no mentirle, ser respetuoso y amable y agradecer la amistad que esa persona nos brinda.

1. Encuentra en esta sopa de letras las cualidades que necesitas para ser un buen amigo



|            |            |
|------------|------------|
| Agradecer  | Amabilidad |
| Amar       | Apoyar     |
| Comprender | Escuchar   |
| Perdonar   | Respetar   |

2. Si una persona se acerca porque quiere ser tu amiga/amigo, ¿qué crees que esta persona debe tener? (¿Debe ser amable, juguetona, risueña?)

## TALLERES CUARTO PERIODO

### CICLO INICIAL Y CICLO 1

#### TALLER 11: AUTOCUIDADO ¡LOS ANIMALES SE CUIDAN BIEN!

**Objetivo:** Generar un espacio de reflexión familiar en torno al autocuidado desde el aseo personal, como referencia de amor propio y expresión de empatía consigo mismos.

**Descripción de la actividad:**

Propiciar un espacio familiar para leer a sus hijos/as el cuento. LOS ANIMALES SE CUIDAN BIEN de Sonia Osorio N.

Iba Bambín, el gato con peluquín, qué vanidoso, que vanidoso es, se peina sus bigotes una y otra vez, se lame, se lame, hasta quedar brillante. Se revuelca entre rosales para oler muy rico. Procura no meterse en problemas para no salir lastimado, porque también Bambín es muy delicado. ¡Cómo se consiente y se quiere Bambín!



Ahí va Agameo, el perro de sonrisa ideal, pues todos los días sus dientes sabe cepillar.

Se espulga cuidadosamente para su piel sana tener y deja que Tafur, su amo, lo cepille hasta brillar.

Agameo no tiene heridas en su piel - como otros perros- porque él se quiere y sabe elegir con quienes compartir.

El loro Querubín tranquilo puede aletear pues sus axilas sabe asear para libremente poder sus alas desplegar.

Sin reparar saca la lengua para fastidiar, pues todos los días limpia está y su aliento es fenomenal. Puede conversar con mucha tranquilidad.



El inquieto Chaucha, el mico juguetón tiene un rico olor, bien temprano se pega el madrugón para refrescarse en el lago de doña Leonor; y se lava y se lava, refregando su cuerpecito y su mami las orejas le sabe limpiar, su cabeza la va a espulgar; queda limpio Chauchín para comer y

Al final recuérdale a tus hijos la importancia de las rutinas de limpieza y auto cuidado como: Baño diario, implementos necesarios para el baño, limpieza de los dientes, lavarse las manos después de usar el baño, una alimentación balanceada, ejercicios, vacunas, ir a control médico, suficientes horas de sueño, etc. Señale con los niños algunas de las consecuencias que tiene el no seguir estas pautas de auto cuidado.

**2. Análisis del cuento:** Con ayuda de tus padres responde en una hoja que anexaras a tu portafolio del eje social, las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el autocuidado? y ¿Por qué es importante el autocuidado?
- ¿Creen que los niños/as se deben cuidar igual que los animales del cuento? Explica.
- Otros animales también se preocupan por su aseo y cuidado personal. Nombra por lo menos 3, dibújalos y explica que hábito de aseo tienen.
- ¿Qué cuidados diferentes a los nombrados en el cuento deben tener los niños/as?
- Tener relaciones apropiadas con los demás también es saberse cuidar, ¿por qué crees que eso es importante?
- Señale con sus hijos algunas de las consecuencias que tiene el no seguir estas pautas de auto cuidado.

## TALLER 12: CRECER JUNTOS EN CASA- PLANEANDO NUESTRA SEMANA

**Objetivo:** Generar un espacio de reflexión familiar en torno a la importancia de establecer rutinas para tener seguridad emocional y fortalecer lazos afectivos tanto en momentos académicos como de juego y tiempo libre.

### **Descripción de la actividad:**

1. Propiciar un espacio familiar para identificar los aspectos a tener en cuenta en la creación de la rutina semanal y creación de un “Talonario para alegrar mi día”.

**¿Qué es una rutina?** Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir. Ahora que las niñas y niños están en casa, elaboren mediante un juego un horario que ordene las actividades durante estas semanas. Esto facilitará el desarrollo de rutinas que incluyan espacios para jugar y aprender, pintar, escuchar música, leer cuentos y compartir en familia.

**¿Por qué es importante establecer una rutina?**

Las rutinas ayudan a organizar la vida y a evitar a que se vuelva muy caótica.

☑Las rutinas aportan a los niños seguridad.



☑Eliminan conflictos en casa.

☑Ayuda a que los niños sean más independientes y responsables.

### ¿Qué aspectos debo tener en cuenta para establecer la rutina familiar?

Cuidado personal, tiempo de sueño, comida, actividades escolares, juego libre, momento de conexión familiar.

## 2. Revisión de materiales y elaboración de rutina y talonario.

### ¿Qué es el “Talonario para alegrar mi día”?

Un talonario es un documento que certifica el pago por un servicio o producto. Se reunirán en familia y juntos construirán el talonario familiar en el que incluirán actividades como “Ver una película” “tiempo para jugar” “tiempo de spa familiar” “un abrazo de mamá” “juego de cosquillas” “juego con plastilina y pintura etc.”.

En familia elaboraran su rutina teniendo en cuenta el talonario, para los niños es más fácil recordar las imágenes por lo que sugerimos la rutina sea elaborada con dibujos y/o recortes. Usen los materiales que tienen en casa. Al final ubiquen la rutina en un lugar estratégico en casa en el que todos la puedan observar y velar por su cumplimiento, el talonario lo tendrán al alcance de todos para que en los momentos de juego y conexión ubicados en la rutina se puedan revisar los bonos que se pueden redimir en familia, siempre teniendo en cuenta el tiempo de duración de los mismos. Envía una foto a tu docente consejera del trabajo realizado.



## CICLO I

### TALLER 13: CUENTOS PARA TRABAJAR EMOCIONES DESDE CASA

**Objetivo:** Generar un espacio de reflexión individual y familiar sobre cómo el manejo de las emociones y los sentimientos a través de cuentos que brindan herramientas para comprender y gestionar mejor las emociones.

#### Descripción de la actividad:

1. Propiciar un espacio familiar donde se trabaje el enojo y las conductas que se generan cuando vivimos esa emoción.

#### Algo me hizo estar enfadado.

Un niño ha roto mi juguete en el parque y eso me ha enfadado mucho. Estoy muy disgustado y quiero llorar y gritar. Mi cara se ha puesto roja y mi frente se ha arrugado.

**Mi mamá se ha acercado, pero no quiero hablar.** Estoy furioso con el niño del parque y no paro de gritarle y de pelearme con él. Entonces mamá me ha dado un abrazo. Me encantan los abrazos de mamá, me hacen sonreír. Mamá me ha enseñado un pájaro que hay en el árbol. Me gusta mirar a los pájaros y sentarme con mamá. Ahora estoy tranquilo. Respiro despacio y le cuento a mamá lo que ha pasado. Estoy triste por mi juguete, pero ya no estoy enfadado. El niño del parque me ha pedido perdón y me ha dado un abrazo. Ahora me siento mucho mejor. Mamá me dice que vamos a intentar arreglar el juguete. Como ya estoy tranquilo, vuelvo a jugar en el parque ¡que divertido!

**Autora: Beatriz de las Heras García**



2. Análisis del cuento: Con ayuda de tus padres o acudientes responda las preguntas en una hoja blanca, la cual quedara como evidencia en el portafolio y debe ser anexada en eje de desarrollo social.

### **PREGUNTAS.**

1. ¿Por qué está enfadado el niño del cuento?
2. ¿Qué cosas te enfadan a ti?
3. ¿Con ayuda de tus padres piensa en algo que te haga sentir mal y sentir bien?
4. Saber manejar el enojo es una manera correcta de controlarlo ante las diferentes situaciones que se nos presenten ¿Por qué crees que es importante?
5. Piensen cuáles serían las consecuencias negativas que pueden generar el enfado a nivel de salud, psicológico y de comportamiento.

Recuerden que los niños ante situaciones de enojo necesitan una guía para poder expresar y dominar las emociones y conductas correctamente. Los niños que ganan habilidad para manejar las emociones como el enojo, pueden sobrellevar y repeler mejor el estrés. Esta capacidad les servirá desde la infancia hasta la adultez, y redundará en una mejor salud física y en un más alto rendimiento académico y laboral. Reduce, además, los problemas de conducta fomentando, a la vez, el autocontrol, la confianza en uno mismo y las buenas relaciones con los compañeros.

Recuerden, ante una situación de enojo, pare, piense, cuente hasta 10, respire y recupere la calma. No permita que la sangre se suba a la cabeza y pierda el control.

Finalmente, pide a tu hijo/a que en una hoja haga un dibujo que lo represente cuando él o ella se enoja y al lado escriba una frase que de aquí en adelante le ayude a manejar el enojo. Esta hoja la dejará en un lugar visible de su casa como ayuda para el control del enojo. Toma foto y envía a tu profesora.

## **TALLER 14: HABLEMOS DE LAS EMOCIONES**

**Hemos tenido una experiencia sin igual durante éste año, estar confinados en casa nos ha permitido compartir en familia y aprender nuevas cosas. Después de 13 talleres familiares donde hemos fortalecido las habilidades socioemocionales queremos tener un espacio de cierre para pensar cómo este trabajo nos sirve para la vida cotidiana.**

**Objetivo:** Generar un espacio de reflexión individual y familiar entorno a las emociones cómo estás influyen en nuestra vida cotidiana, por qué es importante expresarlas y cómo podemos fortalecerlas.

### **Conceptualización:**

#### **Es importante recordar que:**

- Las emociones son propias del ser humano y cumplen funciones importantes para la vida ya que a través de ellas establecemos relaciones con otras personas, con los animales, las plantas y todo lo que nos rodea.
- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.
- Es necesario expresar las emociones de tal manera que no nos hagan daño a nosotros ni a los demás.



- Podemos aprender a manejar nuestras emociones haciendo conciencia de ellas, reconociéndolas y experimentándolas.

**Descripción de la actividad:**

Represento las emociones que más pude vivenciar en este año con la situación del Covid 19 y confinado en casa.

- **Primero:** Elabora una lista de mínimo 5 emociones que hayas vivido de manera frecuente durante todos los talleres de familia que realizaste.
- **Segundo:** Representa cada emoción con un dibujo. Usa tu creatividad y tu originalidad.
- **Tercero:** Escribe al lado del dibujo qué te enseñó esa emoción, para qué te sirvió en tu vida cotidiana.
- **Cuarto:** En tus propias palabras escribe que son las habilidades socio-emocionales y cómo te ayudaron a ti y a tu familia durante este año tan atípico.
- **Quinto:** Vamos a evaluar el trabajo realizado, desde el primer taller de autocuidado hasta éste taller. Valora de 1 a 5:

| Aspecto a evaluar  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Los talleres de orientación para las familias fueron de ayuda emocional en este año y en este período de contingencia? |   |   |   |   |   |
| 2. ¿Qué tan importante fue para ti realizar estos talleres con tu familia?   |   |   |   |   |   |
| 3. ¿Te sirvieron estos talleres para aprender sobre las emociones y sentimientos?  |   |   |   |   |   |
| 4. ¿Disfrutaste de estos talleres con tus padres, hermanos y otros familiares?   |   |   |   |   |   |
| 5. ¿Te gustaría seguir teniendo talleres en familia, en casa?  |   |   |   |   |   |

**Al finalizar tus cinco pasos toma foto de lo elaborado y compártelo a la consejera de tu grupo. Recuerda guardar todas tus evidencias de estos 14 talleres en el portafolio del eje social.**

El equipo de orientación agradece a todas las familias de la comunidad Grancolombiana por el gran esfuerzo durante este año, la contingencia y el confinamiento cambió la vida y las rutinas de todos, pero también nos ha enseñado a tener resiliencia, capacidad de adaptación, capacidad de cambio y el espíritu de salir adelante pese a las adversidades. Esperamos haber contribuido a la estabilidad emocional de las familias. Para nosotros ha sido muy grato ver el trabajo realizado por ustedes, recibir fotos, videos, textos de las actividades donde vemos familias felices, unidas, aprendiendo y viviendo sus emociones y sentimientos. De corazón un agradecimiento profundo.





## CICLO DOS

### TALLER: HABILIDADES PERSONALES

Las habilidades personales son aquellas capacidades que necesita una persona para desenvolverse adecuadamente en la vida. En este taller vamos a ver las siguientes habilidades: comunicación asertiva, dominio personal, confianza en uno mismo, motivación.



#### **Comunicación asertiva**

Para lograr comunicarnos asertivamente, es necesario aprender a escuchar de forma asertiva. El escuchar correctamente hace referencia a prestar atención a lo que la otra persona nos está diciendo, entender el mensaje que está transmitiendo, colocarnos en su lugar; no solo mirarla mientras nos habla, pero estar pensando en otra cosa. El escuchar asertivamente no significa que debemos estar de acuerdo con todo lo que nos dicen, pero sí implica saber decir “no” de forma respetuosa y sin crear conflictos.

Ahora bien, luego de la escucha asertiva, pasamos a la comunicación asertiva, la cual se define como el expresar ideas, deseos, opiniones o sentimientos de forma clara, honesta y respetuosa, sin buscar herir a la otra persona.



#### **Dominio personal**

El dominio personal hace referencia a la capacidad que tenemos las personas para controlar nuestros impulsos y pensar en las consecuencias antes de realizar alguna acción. Significa, además, aprender a ser disciplinado y llevar a cabo actividades que están encaminadas al crecimiento personal.



#### **Confianza en ti mismo**

La confianza en ti mismo significa estar seguro de ti mismo y tus talentos, no para presumirlos, sino de forma realista y humilde. Cuando tienes confianza en ti mismo sabes que eres una persona habilidosa y capaz.



#### **Motivación**

Es un estado interno que anima a las personas a cumplir con sus tareas o alcanzar sus metas y objetivos. Es el impulso que empuja a las personas a realizar ciertos actos y persistir hasta acabarlos satisfactoriamente. Gracias a la motivación las personas tienen energía y determinación para cumplir con lo que se proponen.

## ACTIVIDAD

1. Completa el siguiente diálogo de forma que resulte una conversación asertiva

María: Buenos días, Pedro, ¿tienes un momento?

Pedro: **Claro que sí, ¿qué pasa? / mmmm ajá...** (selecciona una opción)

María: Bueno, es que tuve una pelea con mi hermana y quería saber qué opinas al respecto.

Pedro: está bien, escucharé **atentamente / distraídamente** (selecciona una opción)

María: mi hermana se enojó conmigo porque rompí su florero favorito, ¡pero fue un accidente! ese día yo estaba muy enojada entonces tiré el florero al suelo para descargar mi ira, sin saber que era suyo. Ella me pidió que le pidiera disculpas, ¡pero yo no quería!, entonces le grité que no lo iba a hacer y me fui. ¿Verdad que tengo tazón?

Pedro:

---

---

---

(Escribe qué opinas al respecto. Recuerda, si no estás de acuerdo, dilo, pero de forma respetuosa)

2. Organiza esta lista teniendo en cuenta el dominio personal, es decir, decide qué es más importante, la diversión o el deber, y enuméralos.

Comer helado

Ver televisión

Hacer mi tarea

Jugar Xbox

Ayudar a hacer los quehaceres de la casa

Tender mi cama

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

3. Escribe en las nubes cuáles son tus talentos y habilidades o qué cosas te hacen sentir seguro de ti mismo (por ejemplo: soy muy bueno escribiendo cuentos)



Tomado de internet

4. Escribe alrededor del dibujo qué cosas diría una persona motivada.

Lograré hacer  
mi tarea  
hoy



## **TALLER HABITOS DE AUTOCUIDADO**

### **¿QUÉ ES?**

El autocuidado hace referencia al cuidado de uno mismo, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Tomado de internet



## ¿PARA QUÉ SIRVE?



Promover el autocuidado puede favorecer los siguientes aspectos en el desarrollo de los niños y niñas:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima.
- Fomento de hábitos saludables.
- Desarrollo emocional adecuado.
- Prevención del abuso sexual.

Tomado de internet

## HÁBITOS DE AUTOCUIDADO



<https://co.pinterest.com/pin/563935184574762727/>

## HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

- Aprender que el cuerpo es valioso y hay que cuidarlo
- Disfrutar de las cosas saludables, como dar un paseo o tener una dieta equilibrada.
- Hacer cosas que nos hagan felices: arte, deporte, música, baile...
- Saber decir “no” cuando es necesario y tener en cuenta que no siempre hemos de agradar a todo el mundo.
- Dormir las horas necesarias
- Sé agradecido
- Forma buenas relaciones de cariño y apoyo con tus amigos
- Ámate a ti mismo

Imágenes tomadas de <https://www.freepik.es/vectores/autocuidado>

Luego de resolver el taller “habilidades personales” y haber realizado la lectura del taller “Hábitos de autocuidado”, te invitamos a contestar las preguntas relacionadas de la cartilla en el siguiente link <https://forms.gle/PzAcvr8T6JzqAQUPA> de tal manera que quede la evidencia para la asignatura de Catedra Grancolombiana. Recuerda que al responder en el link nos darás confianza y motivación para las siguientes actividades.

Si necesitas apoyo y orientación, no dudes escribir al correo [orientacionciclodos@gmail.com](mailto:orientacionciclodos@gmail.com) donde también estaremos atentos a ayudarte en caso de que lo necesites. No olvides dejar tus datos para comunicarnos contigo.

## TALLERES CICLO III PERIODO II

En ciclo 3 a los 6 talleres planteados en equipo de orientación se le hicieron adecuaciones en cumplimiento al acuerdo de elaborar guías interdisciplinarias. Además, se realizaban cada 8 días. Por tal razón se presentan aquí los talleres con los textos de integración del ciclo.

### SEMANA DE ABRIL 20 A 24. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE SI QUIERES VIVIR SIN FATIGA, SÉ COMO LA HORMIGA



Las hormigas son insectos comunes, pero presentan algunas características únicas. En el mundo se conocen más de 10.000 especies de hormigas. Predominan especialmente en los bosques tropicales. Las hormigas son un componente clave de todos los ecosistemas. Si se las sacara, la mayoría de ellos se colapsaría. Ellas limpian desechos y comen insectos que si no crecerían de forma explosiva.

Las hormigas son muy parecidas a las termitas, y ambas suelen ser confundidas... Sin embargo, las hormigas tienen una «cintura» estrecha entre el abdomen y el tórax, y las termitas no. Además, las hormigas tienen cabezas grandes, antenas articuladas y poderosas mandíbulas. Estos insectos pertenecen al orden de los Himenóptera, que incluye a avispas y abejas. Las hormigas son unos insectos hipersociales que suelen vivir en comunidades organizadas bajo tierra, en túmulos a nivel del suelo o en árboles, se han encontrado incluso, estructuras subterráneas que alcanzan extensiones muy considerables, superando los 100 m<sup>2</sup>, pudiendo estar habitadas durante 20-50 años.

Las comunidades de hormigas están dirigidas por una o varias reinas, cuya misión en la vida es poner miles de huevos para garantizar la supervivencia de la colonia. Las hormigas obreras (las que normalmente vemos) son hembras sin alas que no se reproducen. En su lugar, recolectan comida, cuidan la descendencia de la reina, construyen el hormiguero, protegen a la comunidad y realizan muchas otras labores. Las hormigas macho solo tienen un deber: aparearse con la reina. Una vez cumplida su función, pueden morir. Es sorprendente la fuerza que tienen, aunque hay hormigas que pueden levantar hasta 50 veces su peso, se acepta que, en promedio, una hormiga levanta 20 veces su peso.

Las hormigas se comunican y cooperan mediante sustancias químicas que alertan a las demás de peligros o las conducen hasta una prometedora fuente de comida. Suelen comer néctar, semillas, hongos o insectos. Sin embargo, algunas especies tienen dietas más inusuales. Las hormigas soldado pueden cazar reptiles, aves e incluso pequeños mamíferos. Una especie del Amazonas (*allomerus decemarticulatus*) construye en equipo grandes trampas de fibra vegetal. Estas trampas tienen muchos agujeros y, cuando un insecto pasa por encima, cientos de hormigas ocultas en el interior usan los orificios para atraparlos con sus mandíbulas.

Muy inquietantes son las hormigas que sobreviven mediante la trata de esclavos. Los capturan en ataques a otros hormigueros, de donde se llevan las larvas, que tras nacer en su hogar extraño cuidan de sus amos, sin saber nunca su origen ilícito.

Así, pese a contar con un cerebro minúsculo y un repertorio muy limitado de comportamiento individual, las hormigas han desarrollado sociedades de extraordinaria complejidad y coordinación, que llegan a tener millones de individuos. Pero contrario a lo que sucede en las comunidades humanas, en las de las hormigas no hay diferencias internas. “La sociedad de las hormigas” es más uniforme, más altruista, todo va en beneficio de la colonia”. Incluso las obreras, que son estériles renuncian a tener hijos para el bien de la especie.

Texto extraído y modificado de:

<https://www.nationalgeographic.es/animales/hormiga>

<https://www.nacion.com/ciencia/hormigas-tienen-costumbres-similares-a-las-de-humanos/XZLDXNHETVDPLOIECZYHUMVFTU/story/>

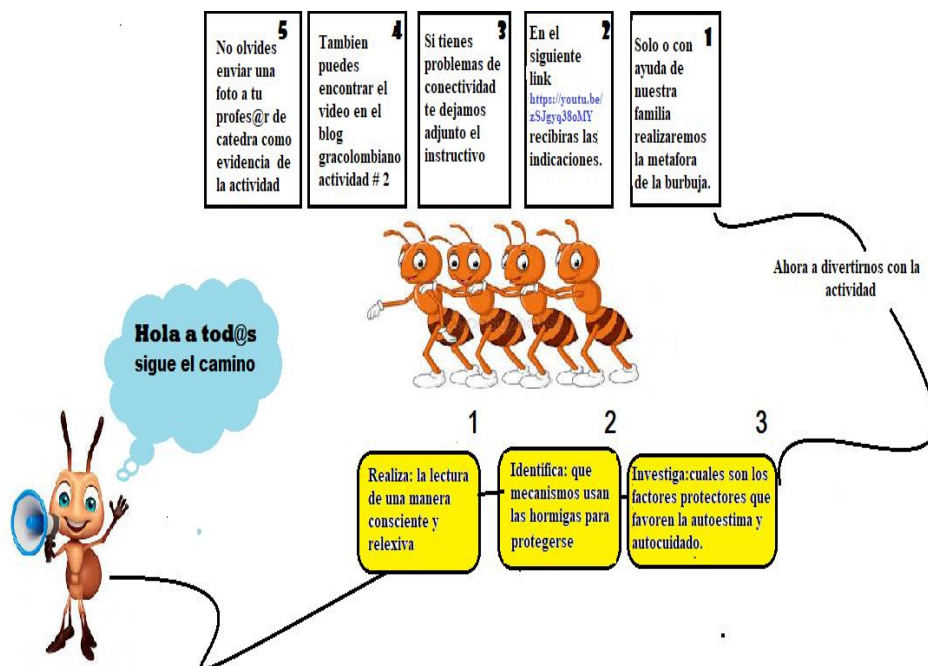
### ACTIVIDAD ORIENTACION “EL CAMINO DE LA HORMIGA”

Asignatura: Catedra Grancolombiana

Objetivo: promover factores protectores que fortalezcan el auto-cuidado y el cuidado del otro minimizando y previniendo situaciones de riesgo en las familias Grancolombianas.

Estimados estudiantes nuestras amigas las hormigas nos han dejado una **misión** sigue el camino y cumple las actividades para llegar a la meta **¡BUENA SUERTE!** ¡

- Ten en cuenta el siguiente link para realizar la metáfora de la burbuja  
<https://youtu.be/zSJgyq38oMY>
- Si tienes dificultades de conectividad solicita el instructivo.





**ABRIL 27 A 30**  
**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**  
**EL CORAZÓN Y SU FRECUENCIA CARDÍACA**

1

El corazón es una máquina de funcionamiento constante, no hay actividad humana -incluso el sueño- en la que este músculo deje de funcionar. Es así una de las partes más importantes de todo el cuerpo humano, de igual manera que no hay dos corazones idénticos. Cada cual cuenta con un tamaño y forma distinta, mientras que algo similar ocurre con sus latidos, si bien existen unos patrones similares que marcan el estado cardíaco en función de la edad.

2

Los bebés y los niños pequeños son quienes cuentan con un ritmo más acelerado, pues la actividad de su organismo es muy alta, y puede superar las 150 pulsaciones por minuto. A medida que se va creciendo se reduce la frecuencia cardíaca, y es a partir de los 10 años hasta la edad anciana cuando se **estabiliza** el pulso entre los 60 y 100 latidos.

3

El bombeo de sangre que llega a todos y a cada uno de los órganos varía a lo largo de las distintas fases **vitales**, y dado que durante el ejercicio físico cada individuo puede tener una frecuencia cardíaca distinta, el control del pulso debe realizarse en reposo. De esta manera se descubre cómo es el funcionamiento ordinario del corazón en un momento de tranquilidad y cómo este ritmo se acelera en situaciones más activas, como es el caso del deporte.

4

Al medir la cantidad de latidos por minuto en situación de **relax** se deduce si el corazón mantiene una actividad acelerada o pausada, factores importantes para saber cuidarlo convenientemente. En un adulto en estado normal, los latidos por minuto (lpm) suelen encontrarse entre 50 y 100. Si el **individuo** no llega a las 50 se produce lo que se denomina como bradicardia, mientras que superar regularmente las 100 pulsaciones recibe el nombre de **taquicardia**. En ambos casos, lo más adecuado es acudir a un especialista en busca de las instrucciones más adecuadas.

5

*¿Cómo controlar la frecuencia cardíaca?*

Las **palpitaciones** cardiovasculares son uno de los principales indicativos del estado de salud de una persona, y una actividad fundamental para que la frecuencia cardíaca se acerque a los estándares recomendables es el deporte. El ejercicio regular, y no simplemente ocasional, puede conseguir reducir el pulso en una pulsación por minuto cada 15 días de actividades físicas. De hecho, una persona bien entrenada y en buen estado físico puede tener entre 40 y 60 lpm.

6

Los experimentos han demostrado que los animales con un mayor pulso cardíaco tienen menos esperanzas de vida. Los ratones, con un corazón muy acelerado, pueden vivir mucho menos que elefantes o ballenas, de actividad cardíaca más tranquila.

7



Una **rutina** saludable, en la que el ejercicio físico tenga un papel protagonista, debe ir acompañada de una buena alimentación para que los distintos factores de riesgo para el corazón no lleguen a llevarse a cabo. De todos modos, visitar regularmente a un médico o cardiólogo es una buena manera de tener controlada a la máquina más **fiable** del cuerpo.

8

¿Cuándo se produce una parada cardíaca?

Cuando el ritmo cardíaco es alterado y alcanza niveles rápidos o anormales (arritmias) puede producirse en la persona una parada cardíaca **repentina**. Las personas con enfermedades cardiovasculares o problemas de corazón congénitos son más propensas a padecer una parada cardíaca.

9

Ante estas situaciones actuar lo antes posible es la mejor de las medicinas. Con nuestras manos podemos ayudar a mejorar el ritmo sanguíneo del corazón y salvar vidas. Lo primero que hay que hacer es recordar los pasos de la Cadena de Supervivencia: llamar al 123, realizar la RCP, aplicar un desfibrilador y esperar a la llegada de los servicios de emergencia.

10

¿Cómo compruebo si la persona está en parada cardíaca? Lo primero la colocamos boca arriba sobre una superficie plana, inclinamos levemente la cabeza hacia atrás realizando la **maniobra** de frontentón para abrir vías aéreas. Después tenemos que comprobar su respiración observando si su pecho se mueve y acercándonos para sentir su aliento o respiración. Si vemos que no respira, llamamos al 123 y comenzamos de inmediato las maniobras de **Reanimación** Cardiopulmonar (RCP) y solicitamos un desfibrilador. Continuamos las instrucciones del desfibrilador hasta la llegada de los servicios de emergencia.

Hay que tener constancia de que la mayoría de las paradas cardíacas que suceden son desfibrilables, esto quiere decir que con la ayuda de un desfibrilador cercano podemos salvar vidas.

Tomado de: <https://www.desfibrilador.com/frecuencia-cardiaca-corazon/>

## ACTIVIDAD ORIENTACION

La actividad del corazón influye sobre el tallo cerebral y los automatismos vitales cerebrales del resto de órganos, sobre el sistema inmunitario y sobre las capacidades cognitivas del individuo, incluyendo el aprendizaje, la atención, la concentración y la memoria. Pero también afecta al sistema **límbico** y sus emociones.

Hoy nos encontramos en un momento histórico que nos exige cambiar la manera en que asumimos las dinámicas cotidianas, las relaciones de cuidado, los vínculos, el afecto, la unión familiar como aspectos fundamentales que nos apoyan y fortalecen en estos momentos. Realiza la siguiente actividad práctica que permitirá acercarnos en familia y darles reconocimiento a las emociones propias y a las del otro. Recuerda que esta actividad no tiene nota valorativa.



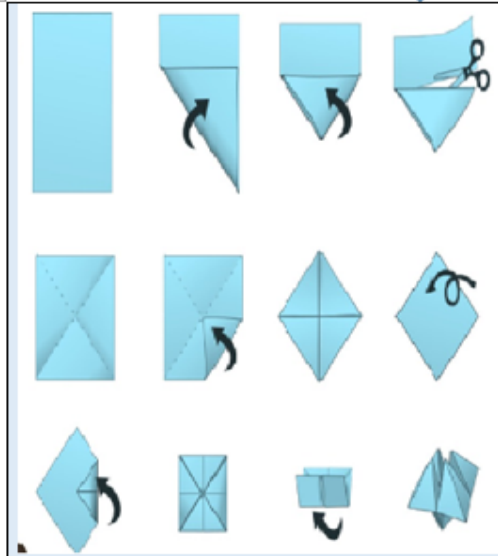
Quando pensamos en emociones y sentimientos lo asociamos con el corazón.  
Recuerda *"Mantén la calma y continúa"*



En compañía de tu familia construirás el come galletas, usa tu imaginación y creatividad para decorarlo.



Escribe las siguientes preguntas y retos en cada uno de los pliegues del come galletas, para que juegues y te diviertas con tu familia.



**Preguntas:**

¿Relata un momento donde hayas sido muy emotivo?

¿Cuenta una anécdota?

¿Qué es lo primero que harás cuando se acabe la cuarentena?

¿Cambiarías algo de tu vida?

¿Consideras que necesitas perdonar a alguien o que alguien te perdona?  
¿Por qué?

**Retos:** De acuerdo al reto que te salió en el come galletas tu familia elegirá qué desea que realices.

**Opciones:** Canta, actúa, baila, come.



MAYO 4 a 8

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

**Lectura:** Extraída del libro "Cien años de soledad"- Gabriel García Márquez.



Cuando José Arcadio Buendía se dio cuenta de que la peste había invadido el pueblo, reunió a los jefes de familia para explicarles lo que sabía de la enfermedad del insomnio, y se acordaron medidas para impedir que el flagelo se propagara a otras poblaciones de la ciénaga. Fue así como les quitaron a los chivos las campanitas que los árabes cambiaban por guacamayas, y se pusieron a la entrada del pueblo a disposición de quienes desatendían los consejos y súplicas de los centinelas e insistían en visitar la población. Todos los forasteros que por aquel tiempo recorrían las calles de Macondo tenían que hacer sonar su campanita para que los enfermos supieran que estaban sanos. No se les permitía comer ni beber nada durante su estancia, pues no había duda de que la enfermedad sólo se transmitía por la boca, y todas las cosas de comer y de beber estaban contaminadas por el insomnio. En esa forma se mantuvo la peste circunscrita al perímetro de la población. Tan eficaz fue la cuarentena, que llegó el día en que la situación de emergencia se tuvo por cosa natural, y se organizó la vida de tal modo que el trabajo recobró su ritmo y nadie volvió a preocuparse por la inútil costumbre de dormir. Fue Aureliano quién concibió la fórmula que había de defenderlos durante varios meses de las evasiones de la memoria. La descubrió por casualidad. Insomne experto, por haber sido uno de los primeros, había aprendido a la perfección el arte de la platería. Un día estaba buscando el pequeño yunque que utilizaba para laminar los metales y no recordó su nombre. Su padre se lo dijo:

«tas». Aureliano escribió el nombre en un papel que pegó con goma en la base del yunquecito: tas. Así estuvo seguro de no olvidarlo en el futuro. No se le ocurrió que fuera aquella la primera manifestación del olvido, porque el objeto tenía un nombre difícil de recordar. Pero pocos días después descubrió que tenía dificultades para recordar casi todas las cosas del laboratorio. Entonces las marcó con el nombre respectivo, de modo que le bastaba con leer la inscripción para identificarlas. Cuando su padre le comunicó su alarma por haber olvidado hasta los hechos más impresionantes de su niñez, Aureliano le explicó su método, y José Arcadio Buendía lo puso en práctica en toda la casa y más tarde lo impuso a todo el pueblo. Con un hisopo entintado marcó cada cosa con su nombre: mesa, silla, reloj, puerta, pared, cama, cacerola. Fue al corral y marcó los animales y las plantas: vaca, chivo, puerco, gallina, yuca, malanga, guineo. Poco a poco, estudiando las infinitas posibilidades del olvido, se dio cuenta de que podía llegar un día en que se reconocieran las cosas por sus inscripciones, pero no se recordara su utilidad. Entonces fue más explícito. El letrero que colgó en la cerviz de la vaca era una muestra

*ejemplar de la forma en que los habitantes de Macondo estaban dispuestos a luchar contra el olvido: Esta es la vaca, hay que ordeñarla todas las mañanas para que produzca leche y a la leche hay que hervirla para mezclarla con el café y hacer café con leche. Así continuaron viviendo en una realidad escurridiza, momentáneamente capturada por las palabras, pero que había de fugarse sin remedio cuando olvidaran los valores de la letra escrita.*



## ORIENTACION ESCOLAR

Objetivo general: Generar un espacio individual y familiar que permita la vivencia de emociones y sentimientos que generen bienestar.

José Arcadio Buendía reconocía las cosas por sus inscripciones y por su utilidad, lo mismo ocurre con la música pues es de gran importancia para el ser humano ya que le permite expresar miedos, alegrías, sentimientos muy profundos de diverso tipo. La música permite canalizar esos sentimientos y hacer que la persona aliviane sus penas o haga crecer su alegría dependiendo del caso. Por tal razón, te invitamos a que realices la siguiente actividad con todos los miembros de tu familia.

• En el texto José Arcadio Buendía, tuvo algunas dificultades, esto lo motivó a buscar estrategias, usar su imaginación y creatividad para superarlas.

INTERPRETA EL TEXTO



• Alicia nos trae una estrategia en estos momentos de incertidumbre, esta nos permite activar nuestra creatividad e imaginación. "LA MUSICA"

ESCUCHA LA MUSICA



• Mientras escuchas la música representa lo que sientes en una hoja /cartulina.

REALIZA TU OBRA DE ARTE



### 1. INTERPRETA EL TEXTO:

Realiza la lectura del texto extraído de Cien años de Soledad y responde las siguientes preguntas. Cuándo nos encontramos en situaciones difíciles, ¿sabemos pedir ayuda? ¿Buscamos soluciones para sentirnos mejor todos? ¿Qué actividades realizas para sentirte mejor?

## 2. ESCUCHA LA MÚSICA

A continuación, te daremos un listado de canciones que escucharás con tu familia con el fin de poder experimentar bienestar. Recuerda sentir la música y moverte con el ritmo de la canción.

- No te reprimas “Menudo”.
- Vivir la vida “Marc Anthony”.
- Matador “Fabulosos Cadillac”.
- La pollera azul “Carolina Sabino”.

## 3. REALIZA TU OBRA DE ARTE.

Entre todos tomarán una hoja muy grande (puede ser una cartulina usada, cartón...) cada integrante de la familia va a tomar un elemento (colores, marcadores, esferos, temperas) y representarán en la hoja (líneas, rayones, un dibujo, garabatos, etc.) lo que van sintiendo a medida que van escuchando y sintiendo las canciones. El resultado final será un gran mosaico de expresiones. La idea es tener un espacio festivo, alegre y de desinhibición.

## Mayo 11 a 15 SITUACIÓN DE APRENDIZAJE



*La laguna de Iguaque, caracterizada por su paisaje frío, alguna vez se llenó de flores y plantas de colores, el agua comenzó a burbujear como si hirviera y apareció una hermosa mujer delgada, de cabello largo y esbelta. En su brazo derecho tenía*

*un niño de cinco años. Caminaron sobre el agua hasta la orilla. Eran Bachué y su hijo, venían a poblar la tierra.*

*Cuando el niño creció y fue un hombre contrajo matrimonio con Bachué, tuvieron muchos hijos, pues en cada parto tenía cuatro, cinco, seis hijos y hasta más. Primero se instalaron en la sabana y después recorrieron todo el imperio Chibcha. Poblaron cada rincón con sus hijos. Ella enseñó a sus hijos a tejer, construir bohíos, amasar el barro, cultivar y trabajar los metales. Su esposo entrenó guerreros y les enseñó los valores de la vida.*

*Cuando Bachué consideró que la tierra estaba lo suficientemente poblada, dispuso todo para volver a la laguna de Iguaque. Acompañada por una multitud, regresó al sitio del que salió y en compañía de su esposo se lanzó al agua y desaparecieron.*

*Tiempo después Bachué y su esposo se convirtieron en una serpiente que salió a la superficie y la recorrió en presencia de todos, dejando como mensaje que siempre los acompañarían.*

*La laguna de Iguaque se convirtió en un lugar sagrado y allí se celebraban ceremonias en honor a Bachué.*



La sociedad chibcha se rigió por el matriarcado; por eso el nombre del esposo es desconocido. La mujer era la encargada de transmitir las tradiciones y costumbres a los descendientes. Ella era considerada una diosa, pero además una maestra, a quien debían el tipo de organización, las tradiciones y valores de su cultura.

Fuente: Castillo, A.; Uhía, A. 2009. Mitos y leyendas colombianas. Grupo Editorial Educar. 165 p.

## ACTIVIDAD ORIENTACION

### MI FAMILIA, NUESTRA HUELLA

Las tradiciones familiares son muy significativas en los niños ya que trascienden en el momento que recurre a recuerdos, ofrece al niño un mundo reconocible, donde puede actuar, desenvolverse y sentirse protegido, aportar ideas y fortalecer su estabilidad emocional. *“Escuchar es un acto de amor”*

Recuerda que esta actividad **NO** tiene nota valorativa, por lo tanto, **NO** envíes evidencia. A continuación, lee con atención.



Los chibchas nos relatan cómo conciben el origen de la humanidad según su creencia y tradición a través de la madre **Bachué**.

Las historias familiares tienen un impacto en nosotros mismos porque nos dan una idea de nuestro origen y de cómo encajamos en nuestra familia.

Cada historia familiar es como un hilo en un tapiz tejido con diseños, colores y modelos hermosos y complejos. Al igual que el tapiz, somos una combinación de cultura, historia y tradiciones que hemos heredado de nuestra familia.



#### ACTIVIDAD

1. Durante el transcurso de la semana buscaremos un espacio donde esté toda la familia.
2. En ese momento y espacio nos dispondremos a escuchar las historias de nuestros familiares. Evita la distracción (sin celulares o dispositivos electrónicos).
3. Los invitamos a que se brinde en este espacio una ofrenda (alimento, dulce, carta, etc.).
4. Conversa con tus familiares acerca de las tradiciones con las que creciste. Cuenta historias acerca de tu familia y tu cultura, habla de las dificultades y triunfos.



¡Quédate en casa,  
¡Todo va a salir bien!



Mayo 18 a 22

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: EL PRINCIPITO Y EL NATIVO DIGITAL**  
(capítulo perdido de El principito) por Regina Carrá



**El octavo planeta estaba habitado por un nativo digital. Tenía un Smartphone en la mano y no cesaba de tocarlo con los dedos.**

- ¡Buenos días! -dijo el principito.
- ¡Buenos días! -respondió cortésmente el nativo, pero no alzó la mirada de su aparato. Las yemas de sus dedos no cesaban de posarse sobre la pantalla.
- ¿Qué haces? – preguntó el principito.
- Converso con mis amigos – contestó el nativo sin alzar la mirada.
- Pero estás solo. ¿Dónde están tus amigos?
- Por ahí... Por allá...- contestó el nativo.
- ¿Vamos a mirar un atardecer?
- No puedo – contestó el nativo. – Estoy conversando con mis amigos.
- Pero estás solo.
- No, algunas veces nos vemos en persona. Pero la

mayor parte del tiempo nos comunicamos por aquí. Es mucho mejor, no tengo que ir a ningún lado y ellos tampoco.

- ¿Y de qué sirve tener amigos si casi nunca los ves?
- Me ahorra tiempo.
- ¿Tiempo para qué? – preguntó el principito.
- Para conversar con mis amigos.

**“Tal vez no vale la pena tener amigos – pensó el principito – si uno siempre va a estar solo.”**

## ACTIVIDAD ORIENTACION

### "EL VALOR DE MI VOZ"

El principito nos lleva a reflexionar sobre la comunicación esta nos permite establecer contacto con las personas, expresar o comprender lo que pensamos, transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia o información con el otro, y para **unimos o vinculamos a través del afecto y de la empatía**

REFLEXIONA



Poner en práctica la siguiente actividad mejorará el clima familiar para facilitar la comunicación y la confianza entre niños y adultos, entre padres e hijos. ¡Te invitamos a que la desarrolles! Realiza el dibujo de tu silueta al lado derecho escribe las fortalezas y al lado izquierdo las debilidades que identificas en la comunicación de tu núcleo familiar.

ACTIVIDAD

### El principito



No permitas que tu sonrisa se apague; alguien te busca para juntos

Mayo 26 a 29

### SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: ASTRO CROPS: LA ENERGÍA DE UN ASTRONAUTA

Si en un futuro los astronautas establecen una base en la Luna o van a explorar otros rincones del sistema solar, necesitarán aire, alimentos y agua. En la actualidad, el único asentamiento humano fuera de la Tierra es la Estación Espacial Internacional (ISS), que recibe los suministros de agua y alimentos desde la Tierra. Cada astronauta necesita aproximadamente 1 kg de oxígeno, 1 kg de comida deshidratada y 3 kg de agua al día. Proporcionar 5 kg de suministros diarios por astronauta desde la Tierra tiene un costo elevado y no es viable para misiones espaciales de larga duración.





Por eso, los científicos están investigando la manera de crear un sistema de soporte vital cerrado que pueda utilizarse en el espacio. Un sistema así es esencial para avanzar en la exploración espacial y también nos ayudará a mejorar la forma en que utilizamos los recursos en la Tierra. El programa MELiSSA (Sistema Alternativo de Soporte Micro-ecológico para la Vida) de la ESA (Agencia Espacial Europea) trata de perfeccionar un sistema de soporte vital auto-sostenible que pueda llevarse al espacio en un futuro para proporcionar todo el oxígeno, agua y alimento que necesiten los astronautas.

Esta idea podría funcionar si se reciclase todo sin necesidad de recibir provisiones desde la Tierra. Los productos de desecho y el CO2 del cuerpo humano proporcionarían a las plantas los ingredientes esenciales para crecer y, a cambio, las plantas proporcionarían oxígeno y alimentos a los astronautas, además de filtrar las aguas residuales. Los científicos de MELiSSA están investigando y recogiendo datos sobre estas plantas espaciales y cómo podrían cultivarse en un sistema cerrado, pues surgen interrogantes como ¿cuáles son los mejores alimentos para cultivar en el espacio? ¿Podrían ser mangos, lechugas, papas, fresas...? ¿Las plantas crecerían de forma distinta en el espacio de lo que lo hacen en la Tierra? ¿Podría haber sitio para plantar árboles en una nave espacial? Por ahora, algunas de las plantas que la Agencia Espacial Europea (ESA) está pensando utilizar en el espacio incluyen la judía, la papa, la albahaca, el trigo blanco blando, el tomate, la espinaca, la lechuga, la remolacha, la cebolla, el arroz y la espirulina, que es una bacteria comestible.



En cuanto a los astronautas que viven en la Estación Espacial necesitan comidas balanceadas para satisfacer sus necesidades de energía y salud mientras están en el espacio. Los científicos en alimentación y nutricionistas de la NASA se aseguran de que los astronautas ingieran comidas balanceadas en el espacio, consultando las etiquetas de Información Nutricional y estudiando las necesidades nutricionales de los astronautas antes de empacar la comida para los viajes espaciales tanto de larga como de corta duración. Basándose en el ambiente espacial y en las condiciones de micro gravedad, planificar las necesidades nutricionales de los astronautas podría ser un desafío. Vivir y trabajar en un ambiente de gravedad reducida modifica las necesidades nutricionales de un astronauta. Mediante el estudio de las necesidades nutricionales específicas de los astronautas en la ISS, los científicos en alimentación pueden aprender qué es lo necesario para una buena nutrición durante exploraciones espaciales de larga duración. Por ejemplo, la pérdida de masa ósea causada por la micro gravedad del vuelo espacial requiere de una ingesta adicional de vitamina D en misiones largas. Los científicos en alimentación y los nutricionistas deben planear menús para mantener los cuerpos de los astronautas bien alimentados y sanos mientras trabajan en el espacio.

Los astronautas ayudan a planear sus menús participando en paneles de degustación de comidas en Tierra antes de sus misiones en la ISS. Esto ayuda a los científicos en alimentación y a los nutricionistas a identificar las preferencias de los astronautas cuando planean los menús balanceados. Uno de los productos alimenticios más comunes en el menú de un astronauta durante un vuelo espacial es la tortilla de harina. Las tortillas contienen grandes cantidades de carbohidratos que el cuerpo necesita para funcionar. Además, las tortillas se guardan fácilmente y no producen migas. Demasiadas migas podrían entrar en los equipos o en los experimentos de la ISS o del

transbordador espacial. Las migas flotantes podrían incluso ser peligrosas si entran en los ojos, la nariz o la boca de los astronautas.

Adaptado de: <https://www.stem.org.uk/>

## ACTIVIDAD ORIENTACION

### ALIMENTOS PARA LA VIDA

Al realizar la reflexión de la lectura "la energía de un astronauta" comprendemos la importancia de la alimentación en la salud, en este caso de los astronautas; pero es importante afirmar que "Somos lo que comemos". El equilibrio y variedad, es la clave. Hay que controlar la cantidad adecuada de alimentos, y además que sea un estilo de comida saludable. Ten en cuenta estos alimentos que te recomienda el astronauta Felipe los cuales aportan a tu estado emocional. Esta información es para tu conocimiento, **por lo tanto NO debes realizar ninguna actividad.**

FELIPE



**FRUTAS ROJAS:** Fresas, moras, cerezas, arándanos y otras. Ofrecen sustancias saludables para aliviar el estrés y la ansiedad. Contribuyen a la producción de dopamina, que facilita las labores cognitivas y estimula un estado de ánimo equilibrado.

**TÉ, CAFÉ Y CHOCOLATE:** El té verde es antioxidante. El café estimula el sistema nervioso central y aumenta el nivel de endorfinas.

El chocolate negro reduce el cortisol (hormona del estrés), el cual genera bienestar y un buen estado de ánimo.

**FRUTOS SECOS:** Todos aportan diversos minerales, como el magnesio y el hierro, que impiden la fatiga neuronal y los estados de ansiedad. Algunos producen serenidad, calma y paciencia, además de ayudar a dormir bien.

**FERMENTADOS Y PROBIÓTICOS:** Los vegetales y lácteos actúan como equilibradores de la flora intestinal, la microbiota produce la mayoría de la serotonina la cual regula el estado de ánimo, las emociones y el apetito.



## TALLERES CICLO III PERIODO III

### TALLER 1: MI PACTO DE AMOR A LA VIDA

Realiza la lectura del siguiente texto:



saberlo."

*"Un río que le fascinaba correr y que un día cansado, se detuvo y miro hacia la luna; asombrado vio en su reflejo que era mas grande de lo que sabia y descubrio que no solo era importante para los peces con los que nadaba siempre, sino que tambien lo era para muchos arboles y animales a quienes alimentaba y daba de beber, sin*

Esta historia nos ayuda a reflexionar que todos los seres son importante en nustró ecosistema y estamos interrelacionados con todo el universo y por eso necesitamos reconocer en qué situaciones estamos fallando para correguir y mejorar.

**Actividad:**

1. Realiza un Listado de situaciones que afectan el medio ambiente
2. Cuales son los sentimientos y emociones que genera en tu familia estas situaciones
3. Recuerda que convivir es un arte que se debe aprender día tras día, pues el ser humano está en permanente cambio, tanto en su interior, como en sus relaciones y circunstancias a continuación escribe junto con tu familia **UN PACTO** donde expongan las practicas amigables que van a realizar para apoyar al cuidado y protección del medio ambiente.

*NOTA: Recuerda enviar la foto del pacto al docente de Cátedra.*



**TALLER 2. VIAJE EN EL TIEMPO.**



Vamos a identificar los procesos de cambio y de proyección personal y familiar (físico, mental, aspiraciones, relaciones familiares) a partir del pasado, presente y futuro plasmado en fotos, a través del reconocimiento de nuestra historia, tradiciones y expresiones de nuestra familia.





## ACTIVIDAD

1. **PASADO:** Entre todos buscaremos una fotografía antigua que sea significativa en donde todos los miembros de la familia estén en ella, describan el momento histórico y el motivo por el cual se tomó la foto.

Una vez seleccionemos nuestra foto del pasado ambientaremos un lugar de la casa que recree el espacio en el que estábamos.

2. **PRESENTE:** Toda la familia recrearemos la foto utilizando prendas similares, haciendo las mismas expresiones y ubicándonos en el mismo orden

Una vez estemos listos, tomamos la foto con toma programada. Inténtalo muchas veces hasta que crees la foto perfecta.

3. **FUTURO:** A continuación, haremos una foto de cómo nos quisiéramos ver en 5 años. Es importante tener en cuenta aspectos físicos, laborales, emocionales, profesionales,

Después de desarrollar la actividad responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué fue lo que más te llamo la atención del ejercicio?
2. ¿Cuál fue tu foto favorita (pasado, presente, futuro)?
3. ¿Qué recuerdos te generaron la foto del pasado?
4. ¿Qué emociones y sentimientos te generó realizar la actividad?

*NOTA: Recuerda enviar las fotos al docente de Cátedra*

## TALLER 3: LA RECETA DE HABILIDADES EMOCIONALES EN FAMILIA

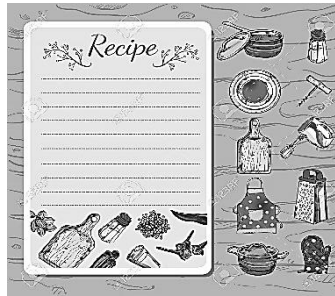
La interacción familiar es importante en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes ya que hace posible la unidad, la cohesión, la socialización, el tipo de afectividad y la identidad personal. Por tal razón, te invitamos a realizar la siguiente actividad con el fin de fortalecer la interacción con tu familia.

La cocina de las emociones tiene deliciosos platos, sobre todo postres y platos dulces para chuparse los dedos. En familia van a hacer su propia receta. Te invitamos a tener en cuenta los siguientes aspectos:



1. Utiliza los ingredientes con los que cuentas en casa. Reemplazaremos los nombres de los ingredientes por palabras claves con las que podemos manejar nuestras emociones cuando interactuamos con nuestra familia.

2. Algunas de las palabras claves que puedes utilizar son: Tolerancia, alegría, ternura, escucha, calma, dulzura, diálogo, positivismo, motivación.



3. Realiza una receta familiar, recuerda anotar los ingredientes y la preparación. No olvides que a cada alimento le van a poner la palabra clave que consideren importante para el fortalecimiento de la interacción familiar.

NOTA: Recuerda enviar la receta familiar al docente de Cátedra Grancolombiana

## TALLERES CICLO III PERIODO III

### TALLER 1: DETECTOR DE LA COMUNICACIÓN

La familia es la primera escuela para el aprendizaje de las competencias emocionales, la formación resulta esencial para avanzar y fortalecer la comunicación familiar. Las habilidades de expresión emocional en familia ofrecen una forma de desarrollar o mantener un funcionamiento familiar saludable, incluida la comunicación, la resolución de conflictos y problemas. El día de hoy te invitamos a realizar la siguiente actividad con ayuda de tu familia.



Con la ayuda de tu familia debes construir de manera creativa un instrumento que les permita detectar fallas en la comunicación familiar. (subir el tono de la voz, responder de manera inadecuada, gritos, insultos, ofensas, gestos de desaprobación, acciones irrespetuosas)



**Pistas para construir el detector:**

- Se debe construir con materiales reciclables.
- Es un instrumento sensible frente a la rabia, el dolor, la tristeza, el disgusto de las personas.
- Debe ser fácil de cargar y guardar.
- Debe identificar fallas en la comunicación familiar.
- Debe emitir un sonido al identificar la falla.



Organizamos un recorrido por nuestra casa, con ayuda de nuestro detector identificarán en que espacio y que situaciones de daño se presentan en la familia.

Una vez concluido el recorrido, compartimos las fallas encontradas y cada persona debe generar una posible solución a estas.

**NOTA:** Envía un video de máximo 30 segundos mostrando como funciona tu detector al docente de Cátedra Grancolombiana.



## TALLER 2: LAS GAFAS DE LA EMPATÍA

Esta actividad está centrada en la empatía, entendida como una habilidad para la vida, nos permite “ponernos en los zapatos de otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. La empatía va más allá cuando logramos comprendernos como parte de un mundo interconectado que conjuntamente construimos desde nuestro actuar.



Te invitamos a que de forma creativa elabores tus propias gafas mágicas. Para el desarrollo de la actividad debes estar acompañado.



Es el momento de usar tus gafas, ponélas y dile a un familiar que lea en un tono de voz sereno las siguientes instrucciones, escucha y haz uso de tu imaginación para el desarrollo del ejercicio.



*Ahora siento, imagino, visualizo que frente a mí, aparecen unas hermosas gafas mágicas, ellas tienen el poder de enseñarme a comprender mejor a las demás personas.*



*Siento, imagino, visualizo que los lentes de mis gafas, son muy claros y transparentes... pues me permiten ver los sentimientos y valores de las personas... (pausa)...*



*Siento, imagino, visualizo que el marco de mis gafas está hecho de múltiples colores para poder ver lo diferentes que somos todas las personas... me permiten ver a las personas sin discriminarlas... (pausa)*



*Siento, imagino, visualizo que mis gafas tienen un limpiavidrios que se activa cuando comienzo a juzgar y rechazar a las personas... me ayuda a recordar que en ocasiones es bueno colocarme en el lugar de las otras personas... (pausa)...*



*Ya es hora de regresar, poco a poco me alejo del lugar imaginario donde estoy... voy sintiendo nuevamente mi cuerpo.*

**NOTA:** Realiza un dibujo y una reflexión de tu sentir al realizar el ejercicio. **Envíalo al docente de Cátedra Grancolombiana.**

## TALLER 3: ¡LLEGAMOS A LA META!

**¡LLEGAMOS A LA META!**

*El equipo de orientación y los docentes de Cátedra Grancolombiana queremos felicitarlos por sus logros y aprendizajes que en este proceso desarrollaron junto a sus familiares.*

*Los invitamos a tomar acciones a partir de las herramientas brindadas desde la asignatura de Cátedra Grancolombiana; hoy terminamos esta carrera, recorrido nos permitió darnos un espacio para compartir, fortalecernos antes las adversidades, perseverar, construir, reinventar y transformarnos, Continúen en la construcción del fortalecimiento de la familia saludable.*

*Esperemos seguir acompañándolos en este camino.*



### ACTIVIDAD

Al terminar socialicemos en familia que en el transcurrir de la vida abran muchos momentos en los que decidimos dar un paso adelante, hacer cambios o profundizar en un proceso o una experiencia adquirida. Esta vez cerraremos esta etapa con una reflexión.



Teniendo en cuenta las diferentes actividades propuestas en Cátedra Grancolombiana, relaciona una que te haya impactado y que consideras que te aportó en la dinámica familiar, ¿por qué?



¿Qué aspectos consideran como familia se deben reforzar y como creen que se puede lograr?



Por medio de un grafiti expresa un mensaje del aprendizaje obtenido durante las diferentes actividades realizadas con tu familia.

**NOTA:** Realiza la reflexión y grafiti y envíalo al docente de Cátedra Grancolombiana.

## TALLERES CICLO IV Y V TERCER Y CUARTO PERÍODO

Se aplicaron 2 talleres por ciclo, tomaron para ellos los 6 elaborados en segundo período haciendo algunos ajustes, particularmente en ciclo V. Aquí se exponen los ajustes.

### Periodo III: MI FAMILIA, MI TESORO

**Tema: SENTIMIENTOS Y EMOCIONES: UN LUGAR PARA ESTAR BIEN.**

**Competencias:** - Desarrollo del pensamiento crítico a partir de la observación de fenómenos sociales

- Identificación y fortalecimiento de emociones y sentimientos.

**Indicadores de desempeño:**

- Interpreta manifestaciones socioemocionales a partir de la observación y registro de situaciones de su cotidianidad familiar y de ejemplos tomados de obras literarias.
- Genera un espacio individual y familiar que permite la vivencia de emociones y sentimientos que generen bienestar.

**Descripción de la actividad:**

1. Leer en familia el siguiente texto:

**LA FAMILIA MI TESORO**

Familia están invitados a dialogar, para comprender y comprenderse, y hacer más grandes y fuertes los lazos que los unen.

El ambiente familiar favorece explorar e identificar emociones y sentimientos. Programar el diálogo ya sea una vez a la semana, en la que todos se expresen, se escuchen, se reconozcan es muy positivo.

La emoción es instintiva, automática, no hace conciencia de la situación. Las emociones básicas son: la alegría, el miedo, la ira y la tristeza. El sentimiento aparece inmediato a la emoción, interviene el pensamiento, se valora y evalúa la experiencia, dura el tiempo que usted quiera.

Ejemplo: Un estudiante recibe retroalimentación del profesor, observa que perdió, de inmediato, tira la hoja y golpea la ventana, (emoción de ira), segundos después piensa que el profesor es horrible y dice que lo odia, pues recuerda que no le ha ido bien en la asignatura (sentimiento).

¿QUÉ VENTAJAS TENEMOS AL CONOCER LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES?:

Esto nos ayuda a que las experiencias las llevemos para actuar de determinada manera.

Entender qué siente cada uno y ver situaciones desde otra perspectiva.

Desarrollar habilidades sociales: comunicación, expresión, liderazgo, cooperación, trabajo en equipo.

Ayuda a que crezca nuestra conciencia para la regulación emocional.

Entender y orientar los sentimientos de cada uno hacia aspectos positivos en el bienestar: físico, mental y emocional.

2. Reunidos en familia respondan las siguientes preguntas:

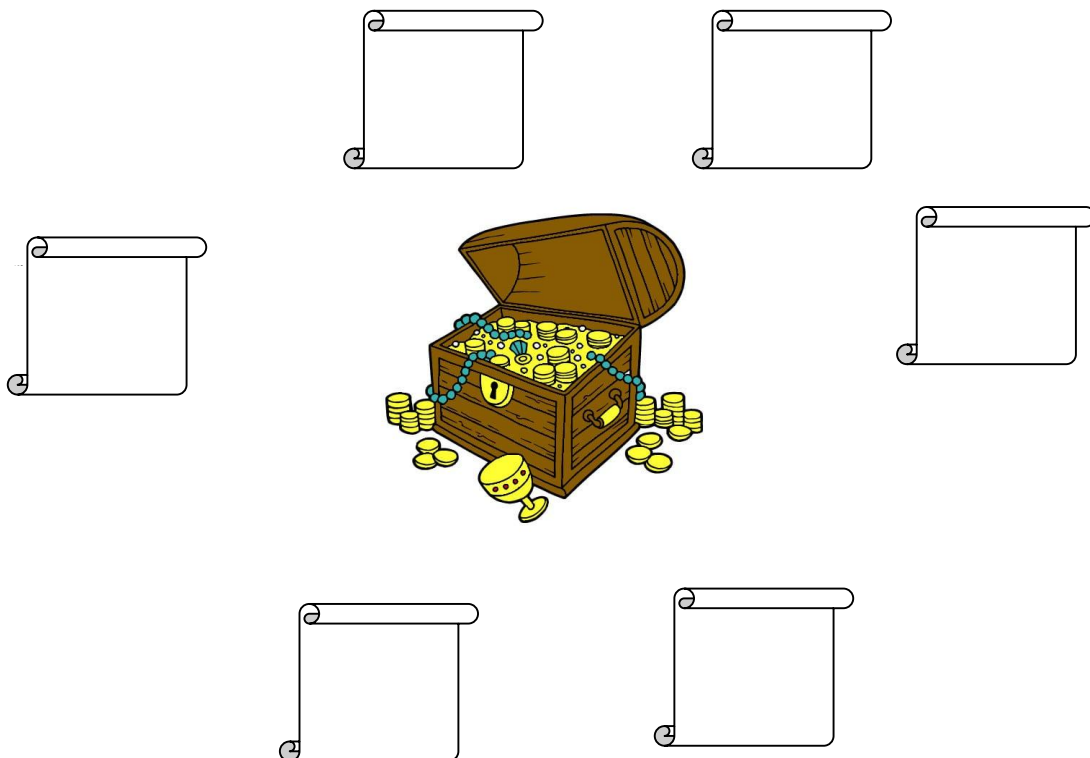
- ¿Somos capaces de identificar nuestros sentimientos?
- ¿Somos capaces de entender cómo se sienten los demás y ponernos en su lugar?
- ¿Sabemos escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender sentimientos?
- Cuando nos encontramos en situaciones difíciles, ¿sabemos pedir ayuda? ¿buscamos soluciones para sentirnos mejor todos?



3. Teniendo en cuenta el libro que estás leyendo para las materias del eje humanístico social (“Ensayo sobre la ceguera”, “El olvido que seremos” o “Alicia en el país de las maravillas”), piensa cómo se viven las relaciones de familia dentro de esa obra literaria y completa el siguiente cuadro:

|   |                             |                          |                            |
|---|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| NOMBRE DEL LIBRO QUE ESTOY LEYENDO:             |                             |                          |                            |
| PERSONAJES QUE CONFORMAN LA FAMILIA EN EL LIBRO | SENTIMIENTOS DE ESA FAMILIA | EMOCIONES DE ESA FAMILIA | CONFLICTOS DE ESA FAMILIA: |
|   |                             |                          |                            |

4. Vas a colocar alrededor de este cofre del tesoro a cada uno de los miembros de tu familia, incluyéndote, y vas a hacer una pequeña descripción de los sentimientos y emociones más representativos de cada uno de ellos. Puedes hacer el montaje con fotos, dibujos, o solamente con texto. Depende de tus recursos y de tu creatividad.



## ORIENTACIÓN – ÉTICA – EDUCACIÓN RELIGIOSA

### Modificación al taller el valor de mi voz. Anexaron un MOMENTO DOS

#### ¿Agresivo, pasivo o asertivo?

**Respuestas agresivas:** Decimos lo que queremos o no queremos, pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal, a la otra u otras personas.

**Respuestas pasivas:** No decimos nada, solo hacemos lo que los otros quieren.

**Respuestas asertivas:** De forma firme y segura decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

1. A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas, subraya la parte dónde aparecen, escríbelas en el cuadro indicando y el nombre de la persona que las dice:

#### ¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego están saliendo desde hace muy poco y a ella realmente le gusta

él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella estaba tan emocionada que ya quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y

se probó varias cosas con su amiga Melisa, hasta decidir qué se iba a poner.

Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Pedro se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Pedro sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Pedro comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo: “No, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él, “Sólo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Pedro. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego él dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo.”

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano

de Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca” y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga.” Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”

(Tomado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385321\\_recurso\\_5.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso_5.pdf) )

| Respuestas agresivas | Respuestas asertivas |
|----------------------|----------------------|
|                      |                      |

## 2. Mis respuestas asertivas

Escribe acerca de una experiencia personal que haya significado un momento de tensión en tu familia. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un amigo haya tenido, o acerca de una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

Para presentar esta experiencia puedes hacerlo escribiendo una narración, dibujando una historieta o realizando un video. Todo depende tu creatividad.

**3. Resuelve la pregunta ¿Qué estrategias crees que son importantes para mejorar la comunicación familiar?**

## ADAPTACIÓN DEL TALLER ¡VIAJE EN EL TIEMPO!

### MOMENTO UNO: “MI HERENCIA”



1. Reúno algunos recuerdos de mi infancia, fotos, juguetes, vestidos y todos aquellos objetos que me puedan servir para hacer memoria de mi pasado.

2. Busco un momento en el que pueda estar a solas. UN MOMENTO DE SILENCIO Y DE ENCUENTRO CONMIGO MISMO. (por ejemplo, en la noche cuando ya todos estén dormidos, cuando me quede solo en casa, ...) Voy a empezar a observar cuidadosamente cada uno de los objetos que reuní y a escribir en una hoja los recuerdos que me vayan llegando a mi mente y a mi corazón. **Esa hoja va a ser privada**, no importa si queda bien redactado u ordenado, LO FUNDAMENTAL ES ESCRIBIR TODOS LOS PENSAMIENTOS Y RECUERDOS QUE SE VAYAN PRESENTANDO. Voy a guardar esa hoja y antes de terminar cierro mis ojos y agradezco en silencio por todo aquello que he vivido, las cosas positivas y también aquellas dificultades que he ido superando y que me han permitido crecer como persona.

3. Teniendo como base la hoja que escribí en el paso anterior, voy a buscar otro momento para redactar el documento de “MI HERENCIA”. **Este es el producto que voy a presentar como resultado del primer momento de la guía.**

El documento puede ser elaborado a mano o en computador, puedo utilizar todos los materiales disponibles, decorarlo, darle la forma que yo desee.

En él voy a escribir todo aquello que he ido recibiendo en mi vida y que forma parte de “mi tesoro personal”. Para ello puedo guiarme con los siguientes puntos e incluir todos aquellos que considere necesarios, aunque no estén aquí escritos:

- Personas que he amado en la vida
- Cosas que he saboreado
- Lo que he contemplado con mi vista
- Los olores, sabores, sonidos y texturas que recuerdo.

- Las experiencias positivas y negativas que han dejado huella en mi vida.
- Las creencias que he tenido o las que he dejado atrás.
- Mis ideas acerca de Dios, del mundo, de las demás personas, del amor...
- Los riesgos que he corrido o los peligros que he buscado.
- Sufrimientos que me han moldeado.
- Lecciones que me ha enseñado la vida.
- Cosas que lamento de mi vida.
- Logros que he alcanzado.
- Personas que llevo en el corazón.
- Deseos que no he satisfecho.

Escojo un final para este documento: un poema (mío o de cualquier otro); una oración, un dibujo, una fotografía, un texto bíblico, una frase, la letra de una canción, o cualquier otra cosa que me parezca podría ser una apropiada conclusión a “mi herencia”.

**¡ATENCIÓN!** No se trata de responder un cuestionario. Voy a redactar este texto de “Mi herencia”, con un estilo muy personal. Lo voy a hacer con tiempo, sin afanes. No se trata de alcanzar una calificación en la asignatura. Lo que quiero lograr es dejar por escrito un testimonio de todo lo que ha sido parte de mi vida, todo lo que he ido construyendo desde mi nacimiento hasta el día de hoy, reconocer el tesoro de mi propia existencia.

Lo mínimo que puedo hacer es redactarlo en hojas de mi portafolio o blancas. De aquí en adelante entra en juego toda mi creatividad. Por ejemplo, lo puedo hacer en hojas de colores, recortarlas de alguna forma especial, agregar fotos, decorar, en fin... todo aquello que mi creatividad, mi interés y dedicación me permitan.

## **MOMENTO DOS: “PASADO, PRESENTE, FUTURO”**

1. PASADO: Entre todos buscaremos una fotografía antigua que sea significativa en donde todos los miembros de la familia estén en ella, describan el momento histórico y el motivo por el cual se tomó la foto.

Una vez seleccionemos nuestra foto del pasado ambientaremos un lugar de la casa que recree el espacio en el que estábamos. **Escribe un párrafo de reflexión al respecto.**

2. PRESENTE: Toda la familia recrearemos la foto utilizando prendas similares, haciendo las mismas expresiones y ubicándonos en el mismo orden.

Una vez estemos listos, tomamos la foto con toma programada. Inténtalo muchas veces hasta que crees la foto perfecta. **Escribe un párrafo de reflexión al respecto.**

3. FUTURO: A continuación, haremos una foto de cómo nos quisiéramos ver en 5 años. Es importante tener en cuenta aspectos físicos, laborales, emocionales, profesionales, etc.)

Recuerda: Utiliza prendas de vestir, accesorios, objetos.

Una vez estemos listos, tomamos la foto con toma programada.

**Escribe un párrafo de reflexión al respecto.**

4. Al finalizar la actividad nos reuniremos en familia y responderemos las siguientes preguntas orientadoras:

¿Qué fue lo que más te llamo la atención del ejercicio?

¿Cuál fue tu foto favorita (pasado, presente, futuro)?

¿Qué recuerdos te generaron la foto del pasado?

¿Qué emociones y sentimientos te generó realizar la actividad?

En tu portafolio pegarás la foto del pasado y responderás las preguntas orientadoras. Guarda en el celular las tres fotos tomadas (tómale foto a la del pasado) que nos sirva como recuerdo de la actividad y envíale a la docente de desarrollo social (ética/religión) las fotos, preferiblemente en un collage, junto con los párrafos de reflexión para cada foto y las respuestas a las preguntas del punto.

#### **Reflexión:**

El ejercicio del día de hoy nos permite reflexionar acerca de que a veces la vida en familia hay momentos fáciles y divertidos de recorrer, pero otras veces obstáculos y dificultades, situaciones en las que las cosas no nos salen como queremos, en que nos ocurre algo triste, en que tenemos que afrontar alguna dificultad especial que creemos imposible de lograr.

Pero siempre hemos visto los obstáculos con esperanza, sabiendo que a pesar de las dificultades tenemos muchas posibilidades para superarlos y para esto esta nuestra familia que nos brinda su cariño y confianza.