



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías

Año: 6to Secciones: A y B III lapso	Año escolar 2020-2021 Coordinación Media Técnica	Temporalidad Del 03 AL 07 5 21
FECHA DOCENTE	Actividad	Evaluación
<p>Lunes 03 05 21 Orientación y convivencia. Docente: Magaly Cañizales Correo: magalydu20@gmail.com</p>	<p>Conocimientos esenciales/ referente teórico: AUTOCUIDARTE EN FAMILIA</p> <p><i>“Miren qué amor nos ha tenido el Padre para llamarnos Hijos de Dios, pues ¡lo somos!”</i> (1 carta de Juan 3,1)</p> <p>Ser como la montaña Luego de más de un año de emergencia sanitaria, es casi inevitable que aparezcan en nosotros tensiones y preocupaciones. Los expertos hablan de “fatiga pandémica” y dan recomendaciones para combatirla. Hay muchas maneras de afrontar la situación y cada quien debe encontrar la suya propia. A continuación les proponemos un ejercicio de mindfulness que pueden realizar de forma individual o en familia y les ayudará a reencontrarse con su fortaleza interior.</p> <p>Paso a paso:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Busca un momento y un lugar tranquilo de tu casa, en el que no tengas interrupciones. Colócate en una posición cómoda y digna, que sea firme pero a la vez relajada.2. Verifica que tu columna vertebral esté recta, pero sin tensiones innecesarias...afloja hombros y cuello...dirige tu mirada a un punto fijo frente a tí. Puedes cerrar los ojos, si esto te ayuda a no distraerte, o dejarlos semi cerrados.3. Toma tres inspiraciones profundas por la nariz y exhalas lentamente por la boca. Observa con atención cómo es tu respiración en este momento.4. Ahora imagina que eres una montaña sólida, fuerte y que se puede ver desde lejos. Observa que al igual que la montaña tú estás allí sentado, y tienes esa misma solidez, esa estabilidad y firmeza de la montaña.5. Siente en tu vientre (unos centímetros por debajo del ombligo) el movimiento de tu respiración. Allí, al igual que la montaña, está tu centro de gravedad, el centro de la estabilidad. ¿Cómo lo sientes? Descansa por unos momentos en esa solidez.6. Ahora lleva tu atención a tus hombros, a la cima de la montaña. Notarás que la montaña es bien visible, está totalmente presente en el paisaje, cualquiera puede verla. Tú también puedes estar en el mundo así: de manera visible, completamente presente. No necesitas esconderte o hundirte en el piso, ni hacerte más grande de lo que eres: sólo se trata de que seas exactamente como ahora eres.	<p>Producto a evaluar: Publicación de la pregunta número 11 Criterios: Originalidad Objetividad Ortografía Publicación</p> <p>(5 puntos C/U)</p>



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías

	<p>Siente lo agradable que es dejarte ver tal como eres, tomando el espacio que necesitas.</p> <p>7. En ocasiones suelen darse grandes tormentas en las montañas, vientos terribles, pero la montaña puede aguantar todas las tormentas, sigue estando en su lugar, sin tambalearse, tomando su espacio. Deja que surja de dentro esa sensación de solidez y fortaleza. Fíjate si la puedes percibir y sentir.</p> <p>8. Durante el verano, puede hacer mucho calor, llega la sequía, la vegetación se seca; lo que antes era tan lindo, de repente puede verse distinto. Eso también puede pasar con tu vida, las cosas cambian de repente. Pero la montaña en sí no cambia, puede soportar el calor del verano y sigue siendo ella misma. Siéntelo, estando en contacto contigo mismo. Ábrete a esa sensación de solidez, de que puedes soportar muchas cosas.</p> <p>9. Lugo llega el invierno, con más oscuridad, mucha lluvia y frío, los vientos se estrellan contra las paredes de la montaña. Igual en tu vida puede haber oscuridad. Pero la montaña no se hiela interiormente, por dentro, sigue siendo cálida, luminosa y clara. Tú también tienes eso en común con la montaña: puedes soportar cualquier tormenta. Ábrete a esa sensación de calidez y luminosidad en ti mismo.</p> <p>10. Con la llegada de la primavera, todo empieza a florecer y reverdecer, los pájaros cantan, se percibe la energía de la vida. Eso pasa también en nuestra vida: pasamos de la oscuridad y el frío a la luz y el calor. Todo parece nuevo, fresco, lleno de ideas, lleno de energía. Y la montaña se recupera y se llena de energía, igual que tú.</p> <p>11. Dentro de ti hay una fuerza que es intocable; sólo tienes que ser consciente de eso. Pregúntate: ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué descubriste o aprendiste en este ejercicio?</p> <p>12. Para terminar, cuando quieras abres tus ojos lentamente y escuchas la canción “La Montaña” de Roberto Carlos, disponible en Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=bPznVr4ZB5I .</p> <p>Responde la pregunta 11 y publícala en el grupo de Telegram en el área de Orientación y Convivencia.</p> <p>En clave pastoral: Dios que es padre y madre nos ha dado todo lo que necesitamos para ser felices, aunque las circunstancias parezcan difíciles. ¿Qué padre o qué madre no quiere la felicidad para sus hijos? Basta con abrir los ojos y ver con profundidad para darnos cuenta que ya lo tenemos todo. Sólo hay que darse cuenta y saber utilizarlo, desde el amor. Porque esa es la esencia de la vida.</p> <p>MENSAJE DE VIDA EN ABUNDANCIA <i>« La actitud mental positiva y fuerte crea más milagros que cualquier droga».</i> (Anónimo)</p>	
Martes 04 05 21 Área: Área CRP 11	Conocimientos esenciales / Referente teórico: Habilidades para la vida: Los humanos en nuestro hogar	Producto a evaluar: Entrevista. Criterios a



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías

<p>Docente: Magaly Cañizales Correo: magalydu20@gmail.com Teléfono: 04121082312</p>	<p>Intencionalidad: Que el estudiante pueda aprender algo nuevo de un miembro de su hogar, incluso cuando cree que ya lo conoce bien ¿Qué te diría si le hicieras una pregunta que nunca le habías hecho antes?</p> <p>(Se anexa guía 11)</p>	<p>evaluar: Creatividad Ilustración Objetividad Instrucciones Publicación en el grupo de Telegram 4 puntos c/u</p>
<p>Miércoles 05 05 21 Área: CRP guía 12 Docente: Magaly Cañizales Correo: magalydu20@gmail.com Teléfono: 04121082312</p>	<p>Conocimientos esenciales / Referente teórico: Diálogo con los miembros del hogar y la comunidad, y con amigos y amigas Intencionalidad: Que el estudiante pruebe una nueva forma de sostener un diálogo, hablando sobre temas que quizás nunca haya discutido antes y que podrían despertar tu imaginación. Se anexa ficha 12.</p>	<p>Producto a evaluar: Diálogo Criterios a evaluar: Creatividad Ilustración Objetividad Instrucciones Publicación en el grupo de Telegram de Orientación y Convivencia. 4 puntos</p>
<p>Jueves 06 05 21 Empleabilidad</p>	<p>Se invita a los estudiantes a realizar las actividades de los cursos Siet.</p>	
<p>Viernes 07 05 21 Área: FHC</p>	<p>Conocimientos esenciales / referente teórico: DE LA MANO CON LA PROTECCIÓN Intencionalidad: Que el estudiante pueda reconocer cuando hay abuso de confianza y pueda reducir el riesgo de ser víctimas de abuso. <i>“El buen pastor da la vida por las ovejas; el asalariado, que no es pastor ni dueño de las ovejas, ve venir al lobo, abandona las ovejas y huye; y el lobo hace estragos y las dispersa”</i> (Juan 10,11s) No al abuso de confianza Una de las maneras en que las familias pueden prevenir la violencia sexual es reconocer que esta existe y conocer cómo opera, a fin de fortalecer todos aquellos factores que brindan protección a niños, adolescentes y personas vulnerables. Por eso, les invitamos a dialogar sobre estos temas en familia y proponemos algunas estrategias para reducir el riesgo de ser víctimas de abuso.</p>	<p>Producto a evaluar: Producto compartido. Criterios a evaluar: Creatividad Originalidad Ortografía Publicación 5 puntos c/u</p>



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías

El abuso sexual no es un hecho aislado que se da sin premeditación, sino que es parte de una escalada bien planificada donde el abusador va ganando progresivamente la confianza, primero de la familia y luego de la posible víctima, va preparando el terreno para tumbar una a una las defensas y poder perpetrar el delito, sin usar la fuerza física y sin resistencia por parte de la víctima. Primero se ganan una confianza casi ciega (de los cuidadores y de la posible víctima) para luego abusar de ella, mediante la manipulación y el engaño. Aunque suena muy duro, es importante hablar sobre estos temas con nuestros hijos, como parte de la educación sexual integral que debe darse en primer lugar desde casa. Por eso te proponemos la siguiente actividad.

Paso a paso:

1. Busquen un espacio y momento adecuado para ver juntos el video “El poder de la confianza”, una producción del Cirque du Soleil, disponible en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=78hpiqFuZz8>

2. Conversen: ¿qué frase o imagen les llamó más la atención y por qué?

3. ¿Qué pasaría si un equilibrista del circo en pleno espectáculo o un patinador sobre hielo en plena competencia dejaran caer a su pareja? ¿Cuáles serían las consecuencias?

4. La confianza se gana, y también puede perderse. ¿Te ha pasado alguna vez que alguien ha traicionado tu confianza o se ha valido de ella para hacerte daño? ¿Qué se siente cuando alguien muy cercano traiciona nuestra confianza?

5. ¿Qué podemos hacer si en algún momento personas cercanas y hasta queridas traicionaran nuestra confianza, para conseguir gratificación sexual de cualquier tipo? ¿Con quién hablar? ¿Dónde acudir?

6. ¿Qué podemos hacer para fomentar una confianza lúcida y no ingenua entre adolescentes y adultos?

7. Luego del diálogo, pueden leer entre varios algunas de las lecciones aprendidas por los sobrevivientes de abuso sexual:

- Todo niño y adolescente necesita sentirse seguro, cuidado y protegido, sobre todo dentro de su hogar, con su familia.
- Pero, en tiempos de crisis ya no puede existir una confianza ciega en nadie (aunque sea familiar consanguíneo, amigo de la familia o líder espiritual).
- Utilizar la vulnerabilidad de una persona y utilizar la propia posición de poder para obtener satisfacción sexual es un delito y una traición de la confianza. No debe ser disculpado ni mucho menos ocultado.
- Necesitamos reeducarnos para que nosotros y nuestros hijos podamos ofrecer en nuestras relaciones una “confianza lúcida” y no ciega o ingenua, espacios de luz, con límites claros para reconocerse y respetarse, para preguntar, cuestionar e invitar a responder, sin apegos y desde la libertad.



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías

En clave pastoral: La imagen del Buen Pastor con la que Jesús se describe a sí mismo contrasta con la del asalariado, a quien no le importan las ovejas. Sólo se preocupa de sí mismo, no de cuidar, proteger y mantener seguro al rebaño. Lo deja a merced de los lobos. Y los peores son los “lobos disfrazados de ovejas”, parecen mansos corderos en los que se puede confiar, pero a la final sólo buscan hacer daño. Ambas imágenes sirven para que padres, madres y cuidadores se examine. Y para que los adolescentes se den cuenta que no pueden ser “ovejas”, sin juicio ni criterio; necesitan estar atentos para saber en quién y hasta dónde confiar.

MENSAJE DE VIDA EN ABUNDANCIA

“Ningún abuso tiene derecho a robar lo más preciado del ser humano: confiar en otros y en uno mismo”

(José Andrés Murillo).

Hemos iniciado el mes de mayo dedicado a Nuestra Madre María Santísima, al rezo del rosario en familia y el Papa Francisco nos ha pedido que lo ofrezcamos por el cese de esta pandemia, por este motivo estaremos presentando en estas guías dos Advocación Mariana de la que le invitamos a buscar información, escribir un párrafo de lo encontrado, realizar un dibujo y publicarlo en el grupo de FHC. En el canal y grupo de Telegram. EN ESTA GUIA BUSCAREMOS INFORMACIÓN SOBRE LA VIRGEN DE COROMOTO Y LA VIRGEN DE LA PAZ, COMO ANEXO REALIZAR UN DIBUJO DE CADA UNA.



Guía 2 III Lapso

Te invito a disponer de tu valioso tiempo ya que esta semana te toca realizar las siguientes actividades, paralelo al proceso de la búsqueda de las pasantías