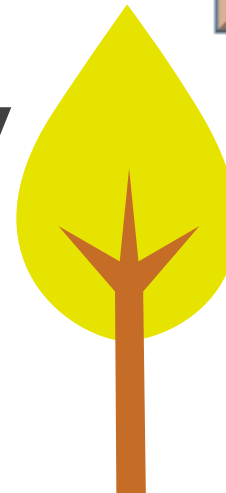




**ACTIVIDADES DIA LUNES 18-10-2021**

**MEDIA GENERAL**



**Fase de sensibilización:** La cual se realizará en la semanas del 18 al 22 de octubre de 2021 (Remota)



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                                                                               |
| <b>Sub temas</b>                  | Expresión de emociones; Comunicación, Relación con los otros, respeto a la diversidad, Abordar el bienestar psico social y psico emocional de los adolescentes y jóvenes |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Crear un clima positivo, de reencuentro y propicio para el aprendizaje, brindando actividades recreativas lúdicas y psico-emocionales.                                   |

### Estrategias sugeridas según la modalidad de retorno

**Modalidad a desarrollar esta fase:** Distancia

**Estrategia Didáctica:** Guía de integral de sensibilización para todos los años.

**Días de implementación:** Lunes **18/10/2021**

**Temática a abordar:** *“Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

Qué vas a necesitar?

- 1.- Un lugar en donde puedas sentarte a practicar la interioridad.
- 2.- Una hoja de papel o cuaderno
- 3.- Creyones, lápices, tiza y un lugar en donde puedas cómodamente escribir y dibujar.
- 4.- Una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.
- 5.- Busca una música suave para relajación y otra de tu preferencia

M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
  
L  
A  
P  
S  
O

## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                                                                               |
| <b>Sub temas</b>                  | Expresión de emociones; Comunicación, Relación con los otros, respeto a la diversidad, Abordar el bienestar psico social y psico emocional de los adolescentes y jóvenes |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Crear un clima positivo, de reencuentro y propicio para el aprendizaje, brindando actividades recreativas lúdicas y psico-emocionales.                                   |

### Acciones que puedas desarrollar

#### Dinámica le pongo colores a lo que siento...

1. Realiza un rato de relajación (observa la figura), haciendo 3 respiraciones profundas (busca un espacio silencioso y donde puedas estar solo o sola, cierra los ojos y con calma realiza las 3 respiraciones).
2. Busca una música suave, de meditación, instrumental, que tranquilice tu mente, cuerpo y pensamientos (si cuando lo vas a hacer estás intranquilo o intranquila o agarraste un disgusto o estas triste no hagas aún este ejercicio, solo cuando te sientas emocionalmente más o menos estable es que lo puedas hacer para que logres mejores beneficios).
3. Con la música de fondo, ten a la mano una hoja con creyones si tienes y selecciona los colores que prefieras y comienza tu propio **viaje al aprendizaje socioemocional**, para esto tomate el tiempo que desees no hay prisa, este día será para ti tú mismo o tú misma te lo estas reglando porque eres la hija o el hijo más amado de Dios y ese padre amoroso te ama tal cual y como eres para Dios eres su perla preciosa.



*Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

**Estrategias sugeridas según la modalidad de retorno**

**Continuación: Dinámica le pongo colores a lo que siento...**

4. Responde con unas imágenes dibujadas por ti las siguientes preguntas, pídele a los familiares que viven contigo que en este rato que estarás contigo mismo no te ocupen y muéstrale este ejercicio para que ellos los que deseen hacerlo lo hagan también cada uno de manera individual y cada uno en su espacio.

5. Continúa con la música y responde:


5.1. **¿Cuáles momentos felices recuerdas de tu infancia, adolescencia y en tu momento actual?** (dibuja esos momentos con unas imágenes que representen esos momentos felices no importa el orden donde las quieras plasmar en la hoja)

5.1.1. Al terminar de dibujar las imágenes si quieres las coloreas y encierra en un círculo verde dichas imágenes que representan los momentos gratos, felices, alegres y placenteros donde te has sentido súper bien. Si no tienes colores encierra esas imágenes con doble círculo.



5.2. Ahora, **piensa en aquellos momentos donde te pones molesto o molesta, donde han pasado sucesos que te hacen poner tristes, momentos donde piensas que pierdes el control de ti mismo o misma**, dibuja las imágenes en cualquier parte de la hoja que representen esos momentos, emociones, sucesos (si hay algunos de esos recuerdos que te hacen poner triste en este momento dile a ese pensamiento así: **PENSAMIENTO QUE VIENENS A MI MENTE AHORITA SOLO ESTOY RECORDANDO, NO TE VOY A RESOLVER EN ESTE MOMENTO, POR FAVOR NO VOY A DEJAR QUE ME LLENE DE TRISTEZA, LUEGO EN OTRO MOMENTO TE ATENDERÉ.**

M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
  
L  
A  
P  
S  
O

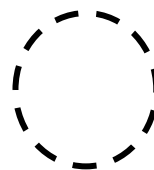


*Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

**Estrategias sugeridas según la modalidad de retorno**

**Continuación: Dinámica le pongo colores a lo que siento...**

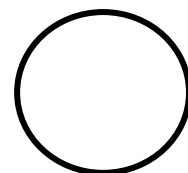
5.3. Al terminar de dibujar esas imágenes que acabas de dibujar píntalas si gustas, y enciérralas con círculos de color rojo. Si no tienes creyones enciérralas con círculos punteados así




5.4. **Ahora vas a colocar una canción alegre de tu preferencia** y que te gusta bailar, si te bailar baila aunque estés solo o sola, escucha completa la canción.

5,5, Al terminar de escuchar y/o bailar esa canción de tu preferencia vuelve a hacer 3 respiraciones profundas con calma y coloca nuevamente la música suave, instrumental que antes estabas escuchando (primera lamina)

5.6. Ahora corresponde **pensar en tus deseos, anhelos, sueños, pensar en las cosas que te animan, te motivan, te hacen seguir adelante a pesar de las dificultades, esas cosas por las que vale ña pena seguir intentando y seguir haciendo lo posible por alcanzarlas y hacerlas realidad.** Dibuja las imágenes que reasentan todo esto. Al dibujarlas píntalas si gustas y enciérralas en un círculo de color naranja. Si no tienes creyones enciérralas con círculos simples.



M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
L  
A  
P  
S  
O



*Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

**Estrategias sugeridas según la modalidad de retorno**

**Continuación: Dinámica le pongo colores a lo que siento...**


5.7. Observa tu dibujo lleno de muchas imágenes, observa cada imagen y dale gracias a Dios por cada imagen que veas, diciendo: **GRACIAS DIOS PORQUE CADA IMAGEN SEA GRATA O NO HA FORMADO PARTE DE MI VIDA Y EN CADA MOMENTO HE APRENDIDO.**

6. Ahora si estas acostado o acostada, siéntate donde estás, o párate extiende tus brazos y auto abrázate, es decir, date un abrazo a tí mismo o misma muy fuerte un abrazo que quizás nunca te habías dado nunca aprovecha y date un abrazo por primera vez a ti. Di a tu mismo o misma que eres importante, que te amas mucho, que eres el hijo o la hija preferida de Dios y que tienes muchos dones, capacidades, habilidades, pero también quieres cambiar algunas cosas.

7. En otra hoja elabora una tabla como esta: Escribe lo que indica en la tabla.

| Qué cosas quiero que Dios me ayude a cambiar | Qué cosas puedo ir cambiando yo |
|----------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.                                           | 1.                              |
| 2.                                           | 2.                              |
| 3....                                        | 3....                           |

M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
  
L  
A  
P  
S  
O



*Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional"*

**Estrategias sugeridas según la modalidad de retorno**

**Continuación: Dinámica le pongo colores a lo que siento...**

8. Realiza una oración como te salga como la quieras hacer, una mezcla de acción de gracias y de pedirle a Dios lo que quieras pedirle.
9. Finalmente busca un espejo mírate ríete contigo mismo o misma y pronuncia tu nombre y dite a ti mismo o misma señalándote a ti pronuncia esta expresión TÚ VALES MUCHO, ERES MUY IMPORTANTE.

Ejemplo: Si te llamas María por ejemplo o te llamas Carlos, sería así:

1. María, tú vales mucho y eres importante (date nuevamente un abrazo)
2. Carlos, tú vales mucho y eres importante (date nuevamente un abrazo)
10. Pregunta a algunos de tu familiares si van a hacer este mismo ejercicio y acuerda con ellos una hora para contar lo que han vivido y que puedas compartir verbalmente de ese dibujo lo que creas que puedan compartir tú y tus familiares con quienes compartir este ejercicio.

**RECURDA ERES EL HIJO PREDILECTO O LA HIJA PREDILECTA DE DIOS...**

## Meta cognición:

Ahora es el momento que autoevalúes tu trabajo, y compartas y reflexiones cómo te fue en esta exploración, te proponemos realizarlo a través de la rutina del pensamiento:

**POSITIVO**



**POSITIVO:**

Lo que más te gustó y por qué

Escribe Aquí

**NEGATIVO**



**NEGATIVO:**

Lo desagradable, quizás lo más difícil y por qué no te gustó

Escribe Aquí

**INTERESANTE**



**INTERESANTE:** Aquello que deseas conocer mejor, puedes plantearlo en **preguntas o aportar nuevas ideas.**

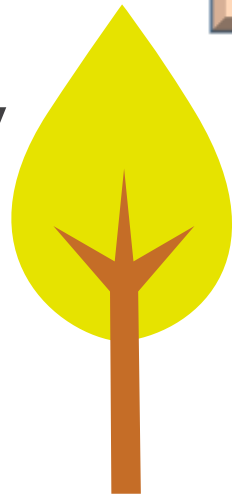
Escribe Aquí





**ACTIVIDADES DIA MARTES 19-10-2021**

**MEDIA GENERAL**



## PLANIFICACIÓN

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre el bien que puede hacer a los demás poniendo al servicio sus cualidades                               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar

**Modalidad a desarrollar esta fase:** Distancia

**Estrategia Didáctica:** Guía de integral de sensibilización para todos los años.

**Días de implementación:** Martes 19/10/2021

**Temática a abordar:** *“Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

Qué vas a necesitar?

- 1.- Un lugar en donde puedas sentarte a practicar la interioridad.
- 2.- Una hoja de papel o cuaderno
- 3.- Creyones, lápices, tiza y un lugar en donde puedas cómodamente escribir y dibujar.
- 4.- Una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.
- 5.- Busca una música suave para relajación.

## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre el bien que puede hacer a los demás poniendo al servicio sus cualidades                               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar

#### Dinámica le pongo colores a lo que siento...

1. Realiza un rato de relajación (observa la figura), haciendo 3 respiraciones profundas (busca un espacio silencioso y donde puedas estar solo o sola, cierra los ojos y con calma realiza las 3 respiraciones).
2. Busca una música suave, de meditación, instrumental, que tranquilice tu mente, cuerpo y pensamientos (si cuando lo vas a hacer estás intranquilo o intranquila o agarraste un disgusto o estas triste no hagas aún este ejercicio, solo cuando te sientas emocionalmente más o menos estable es que lo puedas hacer para que logres mejores beneficios).
3. Con la música de fondo, ten a la mano una hoja y lápiz y comienza tu propio **viaje al aprendizaje socioemocional**, para esto tomate el tiempo que desees no hay prisa, y piensa cuales son las cualidades que Dios te ha regalado como don del espíritu santo y anótalas en la hoja.





Hola, me llamo  
**Autoconciencia.**

Yo te ayudaré a conocerte mejor a ti misma/o, a identificar cómo y qué es lo que sientes, a reconocer tus cualidades, habilidades y capacidades, así como a ver tus áreas de mejora, esos aspectos de ti que aún hay que trabajar y fortalecer. Todo eso te permitirá tener más confianza en ti misma/o.

## ¡Todo sobre mí!

En la siguiente página, escribe una historia corta sobre tu vida. Usa cada pregunta para ayudarte a crearla. Recuerda que puedes agregar páginas adicionales y hacer que la historia sea tan larga o corta como desees.

¿Cuándo naciste?

¿Dónde naciste?

¿Quiénes son las personas que viven en tu casa?

¿Qué cosas te gusta hacer?

¿De qué estás más orgullosa/o?

¿Cuáles son tus sueños para el futuro?

**Autoretrato**



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre el bien que puede hacer a los demás poniendo al servicio sus cualidades                               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar

Lee con detenimiento la siguiente parábola:

#### LA SOPA DE PIEDRA

En un pequeño pueblo, una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que había llamado a su puerta un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer. “Lo siento –dijo ella- pero ahora mismo no tengo nada en casa”.

“No se preocupe –dijo amablemente el extraño-, tengo una piedra de sopa en mi bolsillo. Si usted me permitiera echarla en una olla de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Una olla muy grande, por favor”.

A la mujer le picó la curiosidad, puso la olla al fuego y fue a contar el secreto de la piedra de sopa a sus vecinos. Cuando el agua rompió a hervir, todo el vecindario se había reunido allí para ver a aquel extraño y su piedra de sopa. El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharadita con verdadera delectación y exclamó: “¡Deliciosa! Lo único que necesita es una cuantas batatas”.

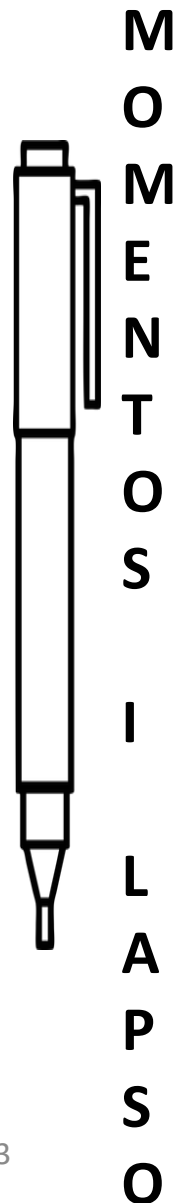
“Yo tengo batatas en mi cocina”, grito una mujer. Y en pocos minutos estaba de regreso con una gran fuente de patatas peladas que fueron derechas a la olla. El extraño volvió a probar el brebaje. “¡Excelente!”, dijo. Y añadió pensativamente: “Si tuviéramos un poco de carne, haríamos un cocido de lo más apetitoso...”

Otra ama de casa salió zumbando y regresó con un pedazo de carne que el extraño, tras aceptarlo cortésmente, introdujo en la olla. Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo: “¡Ah, qué sabroso! Si tuviéramos unas cuantas verduras, sería perfecto, absolutamente perfecto...”

Una de las vecinas fue corriendo hasta su casa y volvió con una cesta llena de cebollas y zanahorias. Después de introducir las verduras en la olla, el extraño probó nuevamente al guiso y, con tono autoritario, dijo “La sal”. “Aquí la tiene”, la dueña de la casa. A continuación dio otra orden: “Platos para todo el mundo”. La gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo incluso pan y frutas.

Luego se sentaron todos a disfrutar de la esplendida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su increíble sopa.

Todos se sentían extrañadamente felices mientras reían, charlaban y compartían por primera vez su comida. En medio del alborozo, el extraño se escabulló silenciosamente, dejando tras de sí la milagrosa piedra de sopa, que ellos podrían usar siempre que quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre el bien que puede hacer a los demás poniendo al servicio sus cualidades                               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar


**Responde lo siguiente:**

- 1.- ¿A quien crees que personifica el “extraño”, dentro de este relato? ¿Por qué?
- 2.- ¿Qué realidades concretas de nuestra vida social denuncia el “extraño” con su propuesta, tan delicada y pedagógica?
- 3.- ¿de alguna manera se da en tu medio ambiente situaciones parecidas a la que se presentaba entre aquellos vecinos?
- 4.- ¿Qué enseñanzas deja para tu vida concreta, en familia y en sociedad, este cuento? ¿A qué te invita en definitiva? ¿crees que podemos cambiar en tal sentido? ¿Cómo?
- 5.- ¿Qué cualidades posees para apoyar a nuestros docentes en estos tiempos? ¿de que manera lo podrías hacer?
- 6.- Estarías dispuesto a pertenecer al grupo de apoyo a nuestros docentes para lograr su permanencia en el colegio. ¿Qué propones?



M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
  
L  
A  
P  
S  
O

## ¡Me gusto!

 Sé honesto y piénsalo bien. ¡Siempre habrá 10 cosas que te gustan de ti y 10 cosas en las que eres bueno! Si no se te ocurren suficientes, entrevista a las personas de tu hogar para ver qué tienen que decir.

Enumera 10 cosas que te gustan de ti

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

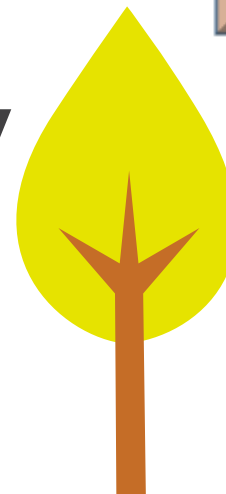
Enumera 10 cosas en las que eres bueno

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**ACTIVIDADES DIA MIERCOLES 20-10-2021**

**MEDIA GENERAL**





## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>    |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante quien es, sus deseos y expectativas. |

### Acciones que puedas desarrollar

**Modalidad a desarrollar esta fase:** Distancia

**Estrategia Didáctica:** Guía de integral de sensibilización para todos los años.

**Días de implementación:** Miércoles 20/10/2021

**Temática a abordar:** *“Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”*

Qué vas a necesitar?

- 1.- Un lugar en donde puedas sentarte a practicar la interioridad.
- 2.- Una hoja de papel o cuaderno
- 3.- Creyones, lápices, tiza y un lugar en donde puedas cómodamente escribir y dibujar.
- 4.- Una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.
- 5.- Busca una música suave para relajación.

## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.                                                                |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar

#### Dinámica le pongo colores a lo que siento...

1. Realiza un rato de relajación (observa la figura), haciendo 3 respiraciones profundas (busca un espacio silencioso y donde puedas estar solo o sola, cierra los ojos y con calma realiza las 3 respiraciones).
2. Busca una música suave, de meditación, instrumental, que tranquilice tu mente, cuerpo y pensamientos (si cuando lo vas a hacer estás intranquilo o intranquila o agarraste un disgusto o estas triste no hagas aún este ejercicio, solo cuando te sientas emocionalmente más o menos estable es que lo puedas hacer para que logres mejores beneficios).
3. Con la música de fondo, ten a la mano una hoja y lápiz y comienza tu propio **viaje al aprendizaje socioemocional**, para esto tomate el tiempo que desees no hay prisa, y piensa ¿Quién eres tu? ¿Cuáles son tus deseos? ¿Cuáles son tus expectativas para el futuro?





Hola, me llamo **Autocontrol**. Yo te ayudaré a reconocer cuando te sientas molesta/o, estresada/o y mal contigo mismo y te impulsaré a buscar actividades, juegos u otras cosas que te hagan sentir mejor. También contribuiré a que tengas metas personales y a que no te desmotives y puedas seguir adelante con la tarea, reto o sueño que tengas.

# ¿Qué me hace sentir mejor?

 ¡Llena los cuadros con cosas que te hacen sentir mejor!

Coloca aquí algunas cosas que puedes hacer para sentirte mejor cuando te encuentras molesta o molesto:

Coloca aquí algunas razones por las que a la gente le gusta tu compañía:

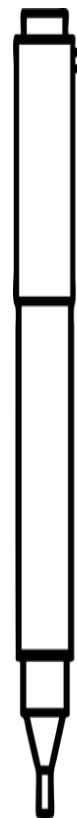
Coloca aquí algunas cosas en las que eres realmente buena o bueno:

Coloca aquí algunas cosas que quieres aprender a hacerlas mejor:

## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL



M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
L  
A  
P  
S  
O



**Tema Generador**

**Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.**

**Sub temas**

Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.

**Intencionalidad Pedagógica**

Lograr que el estudiante quien es, sus deseos y expectativas.

### Acciones que puedas desarrollar

Lee con detenimiento la siguiente parábola:

#### AUTOBIOGRAFÍA DE UN COCO

NACÍ en la copa de un árbol robusto, que había crecido en un suelo arenoso a lo largo de la franja de la costa. Desde mi atalaya disfrutaba de una vista fantástica de cuanto me rodeaba.

Era muy feliz y me sentía orgulloso de ser un coco. Creía que mi padre era maravilloso, hasta que un día oí que varios transeúntes le decían cosas malas a él y a toda la familia. Si no recuerdo mal, uno de ellos dijo:

“¡Qué calor hace hoy! ¡si al menos este cocotero nos diera sombra! Odio los cocoteros. Tan rugosos, tan feos y deformes. Sin hojas, ni flores ni si quiera aroma”

Esto me hizo sentirme tan mal que algo cambió dentro de mí, ¿Cómo es que no lo había visto antes? Realmente era feo, casi deforme, me sentía avergonzado, y decidí que no dejaría jamás que nadie viera mi fealdad interior...

Comencé a construir a mi alrededor una capa muy densa, dura y peluda para proteger mi interior de las miradas. Después de todo, evidentemente, no había nada bueno dentro de mí. Si alguien me hubiera visto por dentro, me despreciaría y rechazaría aun más. Por eso tejí a mi alrededor una capa de materia áspera, peluda, de color pardo, desagradable al tacto, para que nadie se atreviera a tocarme. Odiaba que me tocaran o acariciaran.

Al cabo de unas semanas, que pase deprimido meditando sobre mi desgracia y sin apenas hablar con mis hermanos y hermanas, me vi de repente sorprendido por un impetuoso temporal. Todos éramos sacudidos violentamente y, aterrado, me agarré a mi padre, temiendo se arrancado del árbol. Pero todo fue inútil, perdí el control y sentí que era arrojado con vehemencia hacia abajo, cayendo en el oscuro vacío. Me encontré aturdido en el suelo, mallugado y dolorido por el golpe. Solo y temblando de miedo, pensé que lo único que me quedaba era esperar la muerte. Evidentemente, había sonado mi hora..., cuando un grupo de aquellos odiosos transeúntes se acercó a mí.

Más ¡que sorpresa grata! fue para mí oír que uno de ellos decía: “¡Mira que coco tan bonito! Realmente es una suerte”

Sin apenas dar crédito a lo que oía, sentí que me levantaban y me agitaban junto al oído de un joven. Su nariz comenzó a olerme y sus labios murmuraban, dirigiéndose directamente a mí: “¡que coco tan fresco, dulce y sabroso debes ser! Me alegro de veras de haberte encontrado”.

¡cómo! ¿yo fresco y dulce? Tenía que haber algún error. Ciertamente, yo no era más que algo estúpido, deforme, feo e insípido, que se contentaba con que le dejaran en paz.

## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL



|                                   |                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>    |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante quien es, sus deseos y expectativas. |

### Acciones que puedas desarrollar

#### **AUTOBIOGRAFÍA DE UN COCO, continuación...**

El muchacho comenzó a quitar con cuidado los pelos ásperos y pardos que había hecho crecer a mi alrededor para protegerme. Lo hizo con gran delicadeza, como que si deseara no hacerme daño. Por primera vez en muchos meses volví a sentirme feliz de nuevo, sin darme cuenta de que el muchacho cogía una piedra grande y comenzaba a golpearme con fuerza. Con mayor rapidez y energía cada vez, no dejaba de darme golpes. Gritando de dolor, quería preguntarle qué buscaba y pedirle que parara. Ciertamente debe saber que dentro de mí no hay más que fealdad. ¿Qué esperaba encontrar debajo de mi dura corteza?.

Unos segundos más tarde se escucho un fuerte chasquido y sentí que me partían en dos. De mis heridas comenzó a rezumar un jugo, y, con gran sorpresa mía, el chico y sus amigos intentaron beberlo. Por sus gestos de satisfacción podía decir que estaban disfrutando. Ellos comentaban lo dulce y fresco que estaba.

Mi mayor sorpresa fue cuando, después de separar partes de mi corteza, arrancaron algo de mi interior. ¡era inmaculado! Mi interior era hermoso y evidentemente disfrutaban comiendo.

“¡la gente me quería!”, exclamé, “no soy feo ni inútil. ¡por favor, os lo ruego, comedme. Comedme todos! ¡qué satisfacción proporcionar alimento a personas que han hecho que al fin creyeran en mí mismo”.

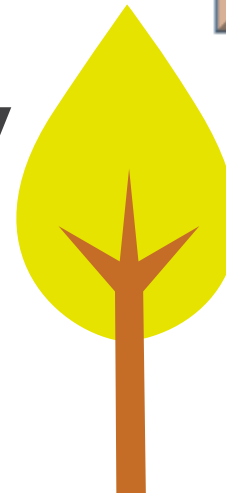
#### **Responde lo siguiente:**

- 1.- ¿Qué piensas de la lectura?
- 2.- ¿de que manera podemos descubrir nuestras riquezas interiores?
- 3.- ¿Por qué a veces tomamos una pobre imagen de nosotros mismos?
- 4.- Todos nos parecemos al coco ¿Qué tesoros ocultos tenemos para el servicio de los demás?
- 5.- ¿Qué cualidades que no creías tener has descubierto en ti, o te han ayudado a reconocer, últimamente?
- 6.- de acuerdo con la reflexión que ha suscitado en ti el texto, ¿Qué podrías proponerte, de cara al futuro?



**ACTIVIDADES DIA JUEVES 21-10-2021**

**MEDIA GENERAL**



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>    |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.               |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante quien es, sus deseos y expectativas. |

### Acciones que puedas desarrollar

**Modalidad a desarrollar esta fase:** Distancia

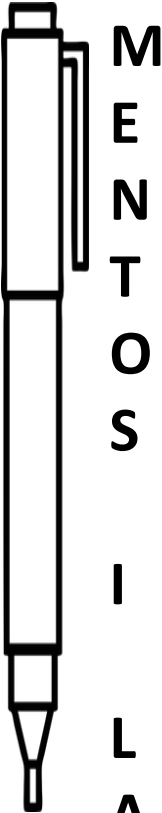
**Estrategia Didáctica:** Guía de integral de sensibilización para todos los años.

**Días de implementación:** **JUEVES 21/10/2021**

**Temática a abordar:** ***“Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”***

Qué vas a necesitar?

- 1.- Un lugar en donde puedas sentarte a practicar la interioridad.
- 2.- Una hoja de papel o cuaderno
- 3.- Creyones, lápices, tiza y un lugar en donde puedas cómodamente escribir y dibujar.
- 4.- Una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.
- 5.- Busca una música suave para relajación.





## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                     |
| <b>Sub temas</b>                  | Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.                                                                |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Lograr que el estudiante sea consiente sobre el servicio que puede dar a los demás de acuerdo a sus cualidades |

### Acciones que puedas desarrollar

#### Dinámica le pongo colores a lo que siento...

1. Realiza un rato de relajación (observa la figura), haciendo 3 respiraciones profundas (busca un espacio silencioso y donde puedas estar solo o sola, cierra los ojos y con calma realiza las 3 respiraciones).
2. Busca una música suave, de meditación, instrumental, que tranquilice tu mente, cuerpo y pensamientos (si cuando lo vas a hacer estás intranquilo o intranquila o agarraste un disgusto o estas triste no hagas aún este ejercicio, solo cuando te sientas emocionalmente más o menos estable es que lo puedas hacer para que logres mejores beneficios).
3. Con la música de fondo, ten a la mano una hoja y lápiz y comienza tu propio **viaje al aprendizaje socioemocional**, para esto tomate el tiempo que desees no hay prisa, Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración. Cuando notes que estás teniendo un pensamiento, dibújalo en una nube y déjalo ir. Luego, vuelve a concentrarte en tu respiración.



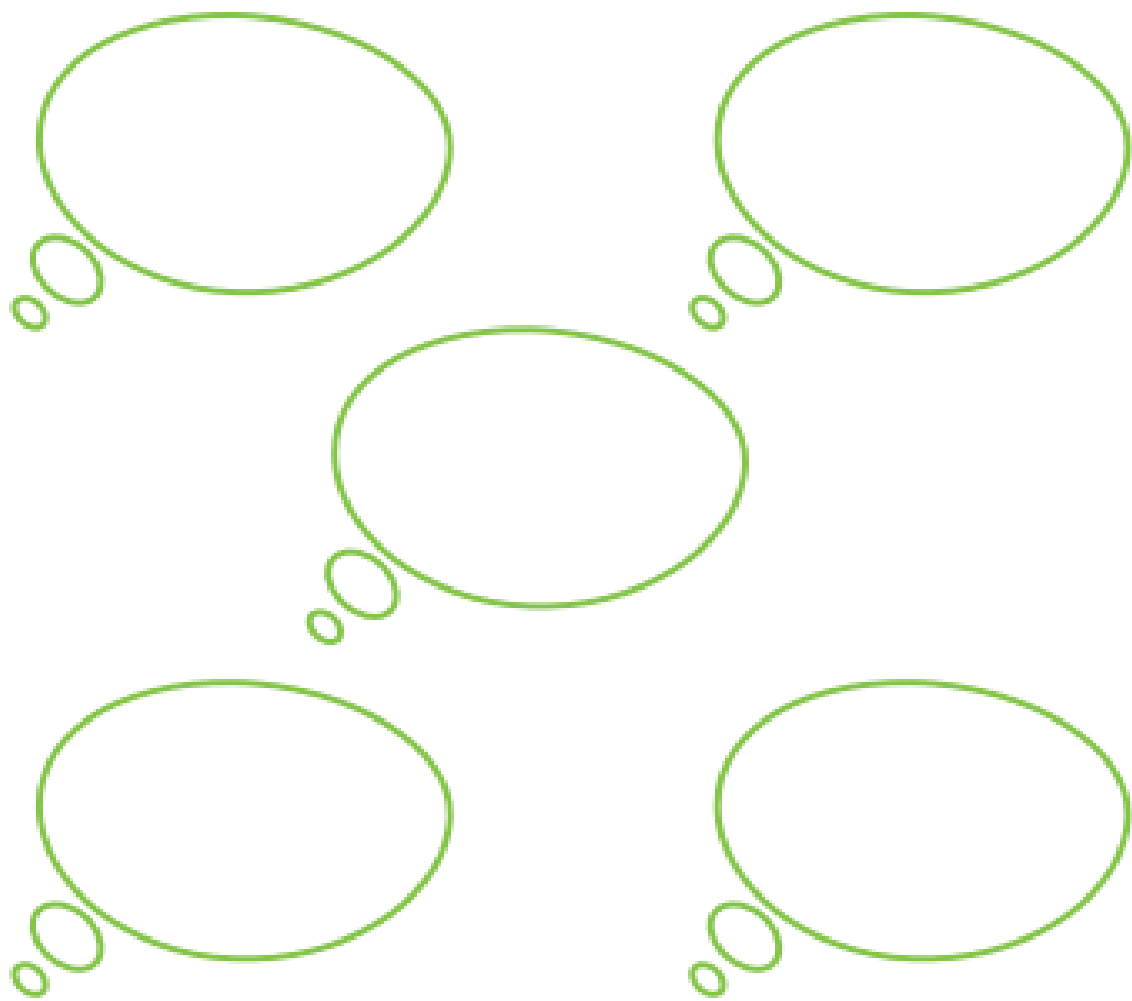
M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
L  
A  
P  
S  
O



## Nubes de pensamiento

Siéntate en silencio y concéntrate en tu respiración. Cuando notes que estás teniendo un pensamiento, dibújalo en una nube y déjalo ir. Luego, vuelve a concentrarte en tu respiración.

Una vez termines de llenar todas las nubes con tus pensamientos puedes dar por finalizado el ejercicio.



## Mirando hacia afuera y hacia adentro

MINDFULNESS significa ser consciente de lo que sucede en el exterior y en el interior.

Tómate un momento para observar lo que sucede a tu alrededor:

Con los ojos abiertos, usa tus cinco sentidos para prestar atención.

¿Qué notaste?

Cierra los ojos y dirige tu atención hacia adentro.

¿Qué notaste?



# Mochila de habilidades de afrontamiento

Aquí hay algunos ejemplos de habilidades de afrontamiento que pueden resultarle útiles cuando te sientas enojado o molesto.

¿Puedes pensar en algo más? Dibújalos o escríbelos al lado de los ejemplos que se presentan a continuación.



Practica la respiración con globo.



Haz algo divertido.

10

Cuenta hasta 10.



Aléjate.



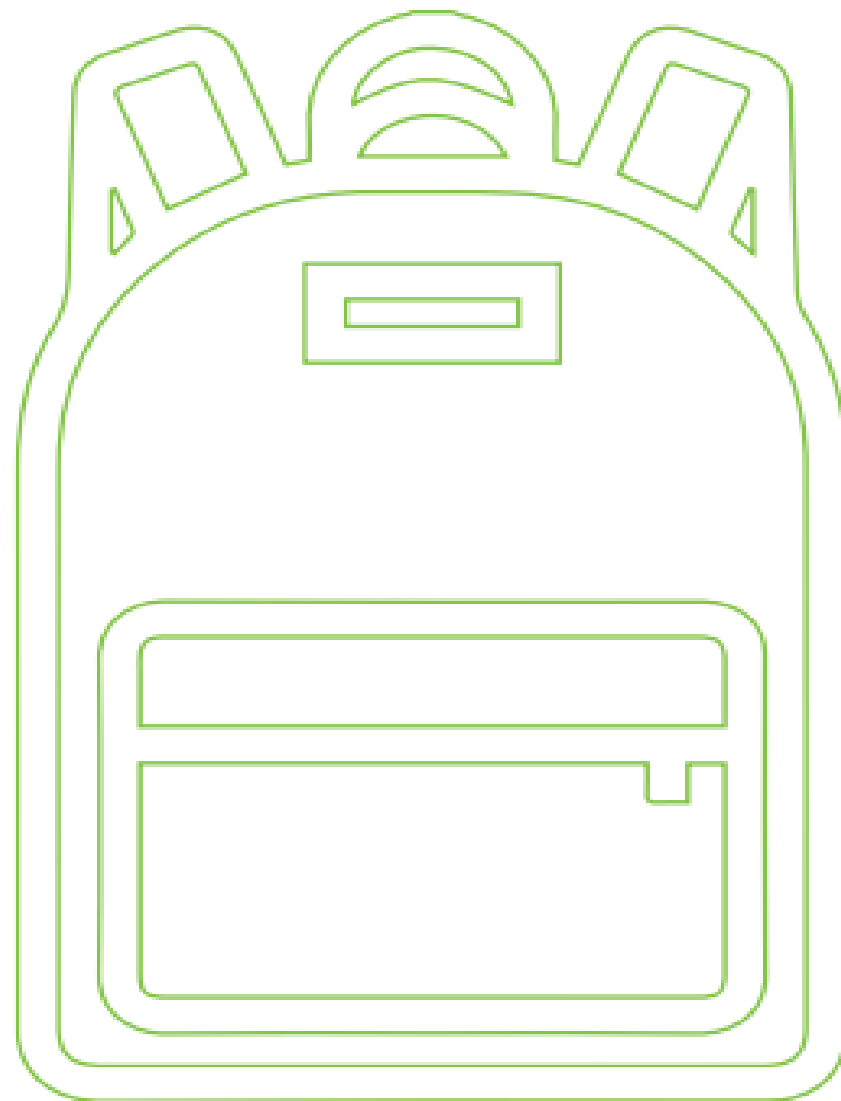
Respira profundamente.



Habla con tus amistades.

Esta es tu mochila de habilidades de afrontamiento ¡Imagina que siempre está en tu espalda! Cuando te sientas mal puedes meter la mano en tu mochila y usar una habilidad de afrontamiento.

Dibuja o escribe tus habilidades de afrontamiento favoritas en ella.



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL



**Tema Generador**

**Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.**

**Sub temas**

Descubre quien eres, tus deseos y expectativas.

**Intencionalidad Pedagógica**

Lograr que el estudiante quien es, sus deseos y expectativas.

### Acciones que puedas desarrollar

Lee con detenimiento la siguiente parábola:

#### VIVIR UN SOLO DÍA A LA VEZ (TOMADO DE LA REVISTA "MISIÓN JOVEN", Nro 293, pág. 39)

Hay dos días en cada semana sobre los cuales no nos debemos preocupar, dos días que se deben guardar libres del miedo y la ansiedad. Unos de esos días es ayer, con sus equivocaciones y pesares, sus faltas y confusiones, sus dolores y tristezas. Ayer ha pasado para siempre, fuera de nuestro control y todo el dinero del mundo no podrá cambiar ni una cosa que hayamos hecho, ni podamos borrar una palabra. Ayer ya pasó. El otro sobre el cual no hemos de preocuparnos es mañana, con sus posibles adversarios, sus problemas, sus promesas grandes y sus pequeños logros, mañana también está fuera de nuestro control inmediato; mañana subirá el sol sea en esplendor o detrás de una mascara de nubes, pero subirá, y hasta que llegue no tenemos parte en mañana, pues aún no ha nacido. Solo queda un día: Hoy. Cualquier hombre puede pelear la batalla de un solo día. Cuando nos cargamos con esas horripilantes eternidades, ayer y mañana, entonces nos derrumbamos. No es la experiencia de hoy, la que vuelve locos a los hombres. Es la amarga culpa de algo que sucedió ayer y el miedo que traerá mañana. Vivamos tan sólo un día a la vez y dejémosle a Dios lo demás.

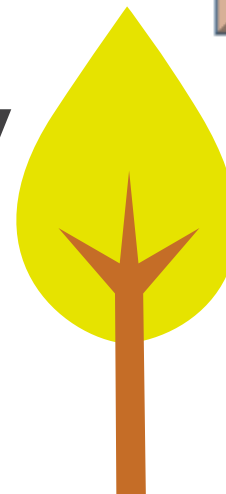
#### Responde lo siguiente:

- 1.- ¿En qué fundamentas más tu vida, en el pasado, en el presente o en tus sueños? ¿por qué?
- 2.- ¿Qué piensas de la lectura?
- 3.- ¿A qué te invita esta reflexión en orden de dar más armonía, paz y profundidad a tu vida, hoy y mañana?



**ACTIVIDADES DIA VIERNES 22-10-2021**

**MEDIA GENERAL**



## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                    |
| <b>Sub temas</b>                  | Identifica diversas alternativas ante una situación de vida y opta por la más eficaz, solidaria y equitativa. |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Plantear al estudiante situaciones de vida donde pueda reflexionar la solidaridad y la equidad.               |

### Acciones que puedas desarrollar

**Modalidad a desarrollar esta fase:** Distancia

**Estrategia Didáctica:** Guía de integral de sensibilización para todos los años.

**Días de implementación:** **VIERNES 22/10/2021**

**Temática a abordar:** ***“Aprendo sobre mi aprendizaje socioemocional”***

Qué vas a necesitar?

- 1.- Un lugar en donde puedas sentarte a practicar la interioridad.
- 2.- Una hoja de papel o cuaderno
- 3.- Creyones, lápices, tiza y un lugar en donde puedas cómodamente escribir y dibujar.
- 4.- Una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.
- 5.- Busca una música suave para relajación.

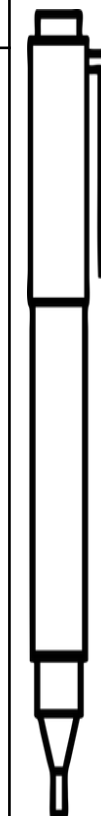
## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL

|                                   |                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tema Generador</b>             | <b>Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.</b>                                                    |
| <b>Sub temas</b>                  | Identifica diversas alternativas ante una situación de vida y opta por la más eficaz, solidaria y equitativa. |
| <b>Intencionalidad Pedagógica</b> | Plantear al estudiante situaciones de vida donde pueda reflexionar la solidaridad y la equidad.               |

### Acciones que puedas desarrollar

#### Dinámica le pongo colores a lo que siento...

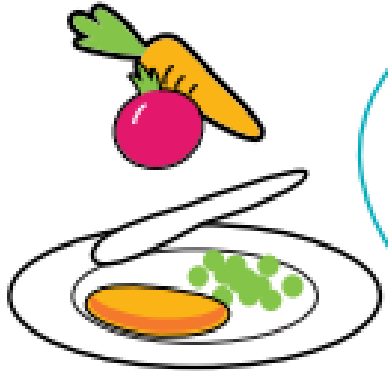
1. Realiza un rato de relajación (observa la figura), haciendo 3 respiraciones profundas (busca un espacio silencioso y donde puedas estar solo o sola, cierra los ojos y con calma realiza las 3 respiraciones).
2. Busca una música suave, de meditación, instrumental, que tranquilice tu mente, cuerpo y pensamientos (si cuando lo vas a hacer estás intranquilo o intranquila o agarraste un disgusto o estas triste no hagas aún este ejercicio, solo cuando te sientas emocionalmente más o menos estable es que lo puedas hacer para que logres mejores beneficios).
3. Con la música de fondo, ten a la mano una hoja y lápiz y comienza tu propio **viaje al aprendizaje socioemocional**, para esto tomate el tiempo que desees no hay prisa, toma una hoja y anota como ha sido tu experiencia con esta técnica de la relajación ¿te ha servido para algo? ¿Qué aprendiste de ella? ¿la practicarías diariamente?



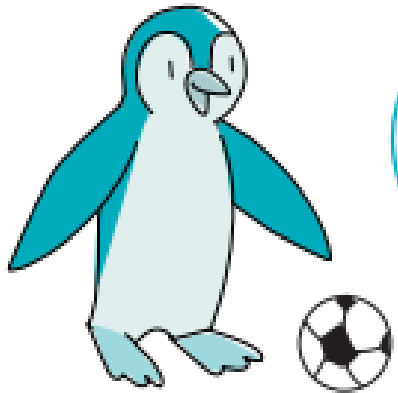
# Los sentimientos de otras personas

Lee las descripciones en los recuadros y completa las burbujas de pensamiento.

Compartí mi almuerzo con David porque tenía hambre. ¿Cómo crees que se siente David?



No esperé mi turno jugando con Sara. Ella estaba tardando años, ¡así que me adelanté! ¿Cómo crees que se siente Sara?



¡Ana estaba cantando y sonaba tan mal! Así que tapé mis oídos con las manos. ¿Cómo crees que se siente Ana?



Ayudé a Marco con su tarea porque le resultaba difícil. ¿Cómo se siente Marco?

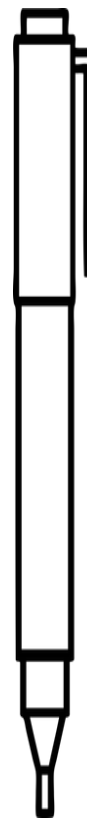




## GUÍA DE ACTIVIDADES MEDIA GENERAL



M  
O  
M  
E  
N  
T  
O  
S  
  
I  
  
L  
A  
P  
S  
O



**Tema Generador**

**Con alegría y sueños, juntos volvemos a la escuela.**

**Sub temas**

Identifica diversas alternativas ante una situación de vida y opta por la más eficaz, solidaria y equitativa.

**Intencionalidad Pedagógica**

Plantear al estudiante situaciones de vida donde pueda reflexionar la solidaridad y la equidad.

### Acciones que puedas desarrollar

Lee con detenimiento la siguiente parábola:

#### HERMANDAD

El Maestro caminaba con sus discípulos, avanzaban apiñados aprendiendo de todos y de todo. La sabiduría del Maestro sacaba tema de cualquier cosa: animales, canciones, elementos de la naturaleza, refranes, acertijos... Todo era nuevo o todo lo hacía nuevo.

Aquel día –era ya el atardecer- , se le ocurrió preguntar:

-Sabemos que hora empieza la noche, pero ¿saben ustedes cuándo amanece? ¿Cuándo es de día?

Los alumnos demostraron sus ingenio diciendo cada uno, con más o menos tino y gracia: “cuando distingues una cabra de un toro... al lechero del guardia de tráfico... un árbol de una farola... una bombilla de un balón de fútbol... un paraguas de una nube...”. El Maestro escuchaba e insistía para que siguieran discutiendo, hasta que se agotaron las respuestas. Al final dijo él con mucho aplomo y ternura:

-Cuando miras a una persona y reconoces en ella a tu hermana o a tu hermano, entonces es de día... Si no es así, sea la hora que sea, sigue siendo noche para ti.

#### Responde lo siguiente:

- 1.- ¿Qué inquietudes deja en ti este diálogo con el Maestro?
- 2.- ¿Crees posible la experiencia de la solidaridad y equidad entre las personas?
- 3.- ¿Has tenido realmente en tu vida alguna experiencia de auténtica solidaridad? ¿Cuándo y con quién? Puedes describirla
- 4.- ¿Cuáles son los principios y valores que debes tomar en cuenta para optar a una vida eficaz, solidaria y equitativa?
- 5.- Puedes dar ejemplos donde se puede ser solidario y en equidad



**Responde la siguiente rutina de pensamiento**

| <p><b>EXPRESA. . . . .</b><br/>( Escribe tu opinión sobre las actividades desarrolladas esta semana)</p> | <p><b>APOYA</b><br/>(Busca ideas que apoyen tu opinión, explicación... Cosas que ves, que sientes, que crees que sabes y que son fundamento para apoyar tus explicaciones sobre este tipo de estrategias empleadas en Valores y Ciudadanía).</p> | <p><b>CUESTIONA</b><br/>(Hazte preguntas sobre tu propio punto de vista o tu explicación)<br/>¿Cómo te puedes autoevaluar en la realización de estas actividades ?<br/>¿Qué fue lo más impactante para ti?<br/>¿Qué pudiste interiorizar al realizar las actividades?</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Para el envío de las actividades

| <b>DOCENTE GUIAS</b> | <b>Docente</b>      | <b>Correo electrónico y nro. de contacto</b> |
|----------------------|---------------------|----------------------------------------------|
| <b>1ERO A</b>        | MIGUEL ROJAS        | aulavirtualcs@gmail.com                      |
| <b>1ERO B</b>        | MARÍA NAUJENIS      | lituana21@hotmail.com                        |
| <b>1ERO C</b>        | KATTYUSKA GUTIÉRREZ | kattyuskajosegutierrezgarcia@gmail.com       |
| <b>2DO A</b>         | EVELYN HERNANDEZ    | evelyndelvalle03@gmail.com                   |
| <b>2DO B</b>         | MAIRA HIDALGO       | mairahidalgo3027@gmail.com                   |
| <b>2DO C</b>         | NEIDA CHACON        | neidach45@gmail.com                          |
| <b>3ERO A</b>        | JAVIER ACURERO      | Profjavier.acurero@gmail.com                 |
| <b>3ERO B</b>        | HILDA CARRUCI       | Noemi.carruci@gmail.com                      |
| <b>3ERO C</b>        | ARGENIS CASTRO      | argenisc.5@gmail.com                         |