|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| clip_image002 | **INSTITUCIÓN EDUCATIVA CONCEJO DE MEDELLÍN** | CÒDIGO: DC-FO-058 |
| VERSION 2 |
| **GUÍA PARA APRENDIZAJE EN CASA- MANEJO DE EMOCIONES** | **1°, 2°, 3°** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GESTION:** | **Bienestar a la comunidad** | **GRADO: 1°, 2°, 3°** |
| **FECHA PARA DESARROLLAR LA GUIA:** | **Del 20 al 24 de abril** | |
|  | | |
| **CONOCIMIENTO:** | **¿Qué son las emociones?**  olección de emociones de los jóvenes. vector gratuito   * La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro. * la emoción es aquello que nos mueve y empuja “a vivir” a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y nosotros mismos. * El cerebro emocional es el que guía, da luz e ilumina a cualquier edad, todos los planes y decisiones que tomamos en nuestra vida. * Las emociones son un lenguaje en sí mismas, a través del cual se puede facilitar o entorpecer la transmisión de conocimientos. * Las emociones son la base fundamental del propio proceso de razonamiento y la toma de decisiones. * La curiosidad es el mecanismo emocional que abre las ventanas de la atención por las que entra la información capaz de producir aprendizaje, memoria y conocimiento. * Las emociones son la base de los procesos que se conocen como curiosidad y atención en el niño, el juego es el mecanismo inventado por la naturaleza a través del cual este adquiere habilidades y capacidades de un modo eficiente y hacerle más apto en el mundo. * El placer, a través del juego, es el mecanismo diseñado por la naturaleza para empujar al niño a aprender   Bibliografía:  Mora, F., Pena, A. (1998) Desarrollo cerebral y adolescencia. En J.M. Segovia y F. Mora (Eds.): Sicopatología de la adolescencia. Madrid: Farmaindustria. | |
| **ACTIVIDADES A DESARROLLAR:** | |  | | --- | | **ACTIVIDAD** | | La caja de gratitud:  Pueden utilizar un frasco, una caja de cartón  o algo parecido y decorar bien lindo, para poner cada noche antes de dormir un papelito con las cosas por las cuales queremos agradecer de este día. Puede ser antes de dormir que el niño dice una cosa y ustedes otra cosa también; lo escriben en el papel, lo ponen dentro de la caja o del frasco. Al fin de semana vacían y leen todo las cosas de las cuales agradecieron en esta semana y pueden hacer una cartelera en la casa y pegar los papelitos visibles para todos. | | Realizar YOGA.  Videos para hacer Yoga:  <http://www.downloader.world/youtube/details/?vid=AAx1fGjpc0w>  <http://www.downloader.world/youtube/details/?vid=_EaQOnpFBhU>  <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I&feature=youtu.be>  Sus Beneficios emocionales son:  1. Aporta serenidad y paz.  2. Reduce el estrés  3. Aumenta tu autoestima  4. Mejora la calidad del sueño  5. Eleva las habilidades intelectuales  6. Mejora el humor  7. Optimiza la relación con nosotros mismos | | Cómo germinar un fríjol. Ver video  <https://youtu.be/e1iM3bSRhzw>  Pueden hablar sobre la magia de las semillas y cada noche observar el proceso y cuando se levantan.  Se puede hablar de magia con las semillas y el proceso de la vida o Crear un cuento mágico del frijol | | Colorear Las emociones (ver anexo)  Explicarle qué son, cómo las puede expresar. Acompañar en la actividad | | **Picnic**  Los invitamos a recrear, vivir y disfrutar en casa un picnic. Un delicioso desayuno, almuerzo o alguito. Poner un mantel o colcha en la sala o cualquier lugar de la casa. Pedirle a toda la familia para que participen | | |
| **ANEXOS:** |  | |
| **PRODUCTO FINAL:** | Entregar a su director de grupo una evidencia del trabajo realizado ya sea un video, una foto o un dibujo.  Diligenciar el siguiente formato:   |  |  | | --- | --- | | PREGUNTAS | RESPUESTAS | | Nombre completo del estudiante: |  | | Grado: |  | | Sede: |  | | Edad: |  | | Tienes Computador en casa? |  | | Tienes Celular ?(Favor escribir el número) |  | | Tienes Sólo whatsapp? (Favor escribir el número) |  | | Tienes Teléfono fijo? (Número) |  | | Tienes internet? |  | | Tienes Correo Electrónico? (cuál) |  | | Dirección de la casa |  | | Con cuántas personas estás viviendo en tu casa actualmente? |  | | Barrio |  | | Necesitas comunicarte con la psicóloga?  Recuerda el Link para inscribirte  <https://docs.google.com/forms/d/1i7NRPlddwQhnHJQuZSA4VExd5Exa_vlaOB0YRJEIUDU/edit> |  | | |