

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ					
	ESTRATEGIAS DE APOYO					
	COMPLEMENTARIAS		PLAN DE MEJORAMIENTO	X	PROMOCIÓN ANTICIPADA	
DOCENTE	Andrés Hernández					
ÁREA	Inglés			PERÍODO	2	
GRADO	7	FECHA DE ENVÍO				
Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación escrita equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.						
ACTIVIDAD	Taller			Evaluación escrita 100 %		
Fecha de entrega				Pendiente programación de Coordinación		
TALLER						
NOTAS IMPORTANTES PARA EL ESTUDIANTE Practica diariamente: Usa estas estructuras cuando hables sobre tu rutina. Memoriza las reglas: Recuerda siempre añadir "-s" con he, she, it. Lee en voz alta: Esto te ayudará a recordar la pronunciación. Crea tus propias oraciones: Practica escribiendo sobre tu familia y amigos. Usa los conectores: Harán que tu inglés suene más natural y fluido. ¡Recuerda! La clave del éxito en inglés es la práctica constante. Usa lo que aprendiste en este taller en tu vida diaria. TALLER DE MEJORAMIENTO DE INGLÉS - 7MO GRADO Autoregulación Emocional y Prevención del Bullying TEMA 1: IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES RESUMEN DEL TEMA Las emociones son estados internos que experimentamos ante diferentes situaciones. En el contexto escolar, es fundamental poder identificarlas y expresarlas adecuadamente en inglés para comunicar nuestros sentimientos y buscar ayuda cuando sea necesario.						

VOCABULARIO DE EMOCIONES BÁSICAS:

Emociones Negativas:

- **Angry** (enojado/a): Sentimiento de irritación o ira
- **Frustrated** (frustrado/a): Sentimiento de desesperación cuando algo no sale como esperamos
- **Nervous** (nervioso/a): Sensación de inquietud antes de algo importante
- **Anxious** (ansioso/a): Preocupación intensa por algo futuro
- **Overwhelmed** (abrumado/a): Sentirse superado por muchas responsabilidades

Emociones Positivas:

- **Happy** (feliz): Sentimiento de alegría y satisfacción
- **Calm** (tranquilo/a): Estado de paz y serenidad
- **Confident** (seguro/a): Sentimiento de confianza en uno mismo
- **Proud** (orgulloso/a): Satisfacción por un logro
- **Excited** (emocionado/a): Entusiasmo por algo

ESTRUCTURA PARA EXPRESAR EMOCIONES:

"I feel [emotion] when [situation]"

Ejemplos:

- I feel **angry** when someone breaks my things.
- I feel **frustrated** when I don't understand the math problem.
- I feel **nervous** when I have to speak in public.
- I feel **anxious** when I think about my grades.
- I feel **overwhelmed** when I have too much homework.
- I feel **happy** when my team wins.
- I feel **calm** when I listen to music.

SITUACIONES ESCOLARES COMUNES:

- **Test situations** (situaciones de examen)
- **Group work** (trabajo en grupo)
- **Presentations** (presentaciones)
- **Peer conflicts** (conflictos con compañeros)
- **Academic pressure** (presión académica)

ACTIVIDAD ESCRITA - TEMA 1

PARTE A: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Instrucciones: Lee cada situación y escribe la emoción que probablemente sientas. Usa el vocabulario aprendido.

1. You studied hard for a test, but your classmate keeps talking during the exam. I feel _____ because _____
2. You try to solve a math problem for 15 minutes but can't find the answer. I feel _____ because _____
3. You finish your project early and listen to music while others work. I feel _____ because _____
4. You have to present in front of the whole class and might forget something. I feel _____ because _____
5. Your group worked hard and received an excellent grade. I feel _____ because _____

PARTE B: EXPRESANDO EMOCIONES

Instrucciones: Completa las oraciones usando "I feel... when..."

1. _____ when I lose a game.
2. _____ when I don't understand the teacher's explanation.
3. _____ when I listen to my favorite music.
4. _____ when I have too many assignments.
5. _____ when my friends support me.

TEMA 2: ESTRATEGIAS DE AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

RESUMEN DEL TEMA

La autoregulación emocional es la capacidad de manejar nuestras emociones de manera apropiada. Implica reconocer lo que sentimos y elegir la mejor respuesta, no solo reaccionar impulsivamente.

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO EMOCIONAL:

● STOP (PARAR)

- **What am I feeling?** (¿Qué estoy sintiendo?)
- **Take a deep breath** (Respirar profundo)
- **Count to ten** (Contar hasta diez)

● THINK (PENSAR)

- **What are my options?** (¿Cuáles son mis opciones?)
- **What could happen if...?** (¿Qué podría pasar si...?)
- **What is the best choice?** (¿Cuál es la mejor opción?)

● ACT (ACTUAR)

- **What is the best decision?** (¿Cuál es la mejor decisión?)
- **Choose the positive response** (Elegir la respuesta positiva)

ESTRATEGIAS DE AUTOREGULACIÓN:

Estrategias Físicas:

- **Take a deep breath** (Respirar profundo)
- **Count to ten** (Contar hasta diez)
- **Walk away** (Alejarse)
- **Drink water** (Tomar agua)
- **Listen to music** (Escuchar música)

Estrategias Mentales:

- **Think before you act** (Pensar antes de actuar)
- **Ask for help** (Pedir ayuda)
- **Talk to someone** (Hablar con alguien)
- **Write about your feelings** (Escribir sobre tus sentimientos)
- **Look for solutions** (Buscar soluciones)

Estrategias Sociales:

- **Calm down before talking** (Calmarse antes de hablar)
- **Use kind words** (Usar palabras amables)
- **Listen to others** (Escuchar a otros)
- **Respect different opinions** (Respetar diferentes opiniones)

COMPARACIÓN: REACCIONAR vs. RESPONDER

REACT (Reaccionar - Impulsivo):

- Shout (gritar)
- Hit (golpear)
- Cry (llorar)
- Run away (huir)
- Say mean things (decir cosas hirientes)

RESPOND (Responder - Consciente):

- Stay calm (mantener la calma)
- Think first (pensar primero)
- Ask for help (pedir ayuda)
- Find solutions (encontrar soluciones)
- Communicate respectfully (comunicarse respetuosamente)

ACTIVIDAD ESCRITA - TEMA 2

PARTE A: TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Instrucciones: Aplica la técnica del semáforo a estas situaciones. Completa cada paso.

Situación 1: A classmate breaks your phone by accident.

● **STOP - What am I feeling?** I feel _____ because _____

● **THINK - What are my options?** Option 1: _____

Option 2: _____

● **ACT - What is the best decision?** I will _____ because _____

Situación 2: You have three exams on the same day.

● **STOP - What am I feeling?** I feel _____ because _____

● **THINK - What are my options?** Option 1: _____

Option 2: _____

● **ACT - What is the best decision?** I will _____ because _____

PARTE B: ESTRATEGIAS DE AUTOREGULACIÓN

Instrucciones: Elige la mejor estrategia para cada situación. Escribe la letra correspondiente.

Estrategias: a) Take a deep breath b) Walk away c) Ask for help d) Count to ten e) Talk to someone

Situaciones:

1. You feel very angry during an argument ____
2. You don't understand a difficult math problem ____
3. You feel overwhelmed by homework ____
4. A classmate is bothering you ____
5. You feel nervous before a presentation ____

TEMA 3: PREVENCIÓN DEL BULLYING Y CONVIVENCIA

RESUMEN DEL TEMA

El bullying es un comportamiento agresivo repetitivo donde hay un desequilibrio de poder. La prevención requiere que todos participemos creando un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

VOCABULARIO DEL BULLYING:

Tipos de Bullying:

- **Physical bullying** (acoso físico): Hitting, pushing, kicking
- **Verbal bullying** (acoso verbal): Name-calling, insults, threats
- **Social bullying** (acoso social): Exclusion, rumors, embarrassment
- **Cyberbullying** (ciberacoso): Online harassment, mean messages

Roles en el Bullying:

- **Bully** (acosador): The person who hurts others
- **Victim** (víctima): The person being hurt
- **Bystander** (observador): The person who sees but doesn't act
- **Upstander** (defensor): The person who helps stop bullying

ACCIONES PARA PREVENIR EL BULLYING:

Si eres testigo (If you witness bullying):

- **Speak up** (alzar la voz): "Stop! That's not okay."
- **Get help** (buscar ayuda): Tell a teacher or adult
- **Support the victim** (apoyar a la víctima): "Are you okay?"
- **Don't laugh** (no reírse): Don't encourage the bully

Si eres víctima (If you are bullied):

- **Tell someone** (contarle a alguien): Parents, teachers, counselors
- **Stay confident** (mantener la confianza): Don't let them see you're hurt
- **Walk away** (alejarse): Don't engage with the bully
- **Document it** (documentarlo): Keep evidence

Para crear un ambiente positivo:

- **Include everyone** (incluir a todos)
- **Be kind** (ser amable)
- **Respect differences** (respetar las diferencias)
- **Stand up for others** (defender a otros)
- **Report bullying** (reportar el acoso)

ACTIVIDAD ESCRITA - TEMA 3

PARTE A: IDENTIFICANDO ROLES Y TIPOS DE BULLYING

Instrucciones: Lee cada situación e identifica el tipo de bullying y los roles de las personas.

Situación 1: Maria posts mean comments about Ana on social media. Several classmates see it but don't say anything. Pedro reports it to the teacher.

Tipo de bullying: _____ Bully: _____ Victim: _____ Bystanders: _____
Upstander: _____

Situación 2: Carlos pushes Luis in the hallway every day. Other students watch but walk away. Sofia tells Carlos to stop.

Tipo de bullying: _____ Bully: _____ Victim: _____ Bystanders: _____
Upstander: _____

PARTE B: ACCIONES CONTRA EL BULLYING

Instrucciones: Completa las oraciones con la palabra correcta del banco de palabras.

Banco de palabras: speak up, victim, include, support, respect, differences, report

1. When I see bullying, I will _____ and say "That's not okay."
2. We should _____ everyone in our group activities.
3. The _____ needs our help and support.
4. Real friends _____ each other in difficult times.
5. We must _____ people's _____ and treat everyone kindly.
6. It's important to _____ bullying to a teacher or adult.

TEMA 4: FRASES INSPIRADORAS Y VALORES

RESUMEN DEL TEMA

Las frases inspiradoras nos ayudan a reflexionar sobre nuestros valores y acciones. Estas expresiones en inglés nos motivan a ser mejores personas y a construir relaciones positivas.

FRASES SOBRE AUTOREGULACIÓN:

- "Think before you act—your reaction matters." (Piensa antes de actuar—tu reacción importa.)
- "I take a deep breath when I feel angry." (Respiro profundo cuando me siento enojado.)
- "She calmed down before answering, and that changed everything." (Ella se calmó antes de responder, y eso cambió todo.)

- **"You can't control others, but you can control how you respond."** (No puedes controlar a otros, pero sí puedes controlar cómo respondes.)

FRASES SOBRE RESPETO Y CONVIVENCIA:

- **"Respect is not a gift, it's a choice you make every day."** (El respeto no es un regalo, es una decisión que tomas cada día.)
- **"Everyone deserves to feel safe and respected at school."** (Todos merecen sentirse seguros y respetados en la escuela.)
- **"Use your words to lift others up, not to bring them down."** (Usa tus palabras para elevar a otros, no para derribarlos.)
- **"Being different is not a reason to be excluded—it's a reason to be celebrated."** (Ser diferente no es razón para ser excluido—es razón para ser celebrado.)

FRASES SOBRE FORTALEZA Y VALOR:

- **"Kindness is a sign of true strength."** (La amabilidad es una señal de verdadera fortaleza.)
- **"Speak up when you see someone being hurt—silence supports the bully."** (Alza la voz cuando veas a alguien siendo lastimado—el silencio apoya al acosador.)
- **"Real friends support each other, not put each other down."** (Los verdaderos amigos se apoyan mutuamente, no se menosprecian.)

ACTIVIDAD ESCRITA - TEMA 4

PARTE A: COMPLETANDO FRASES INSPIRADORAS

Instrucciones: Completa estas frases inspiradoras con las palabras del banco.

Banco de palabras: strength, reaction, respect, friends, control, celebrate

1. "Think before you act—your _____ matters."
2. "Kindness is a sign of true _____."
3. "You can't _____ others, but you can control how you respond."
4. "Being different is a reason to be _____."
5. "Real _____ support each other."
6. "_____ is a choice you make every day."

PARTE B: ESCRITURA PERSONAL

Instrucciones: Escribe en inglés un párrafo corto (50-70 palabras) sobre una de estas opciones:

Opción 1: Describe una situación donde usaste autoregulación emocional. **Opción 2:** Explica cómo puedes ayudar a prevenir el bullying en tu escuela. **Opción 3:** Elige tu frase inspiradora favorita del tema y explica por qué es importante para ti.

Usa las frases inspiradoras y el vocabulario aprendido.

EVALUACIÓN FINAL

TEST 1: EMOCIONES Y AUTOREGULACIÓN

Instrucciones: Elige la respuesta correcta.

- 1. What does "overwhelmed" mean?** a) Very happy about something b) Feeling stressed by too many responsibilities c) Being angry with someone d) Feeling calm and peaceful
- 2. Complete: "I feel _____ when I have three exams in one day."** a) excited b) proud c) overwhelmed d) confident
- 3. What is the first step in the emotional traffic light technique?** a) Think about options b) Take action c) Stop and identify feelings d) Ask for help
- 4. Which is a good self-regulation strategy?** a) Shout at the person b) Take a deep breath and count to ten c) Run away from school d) Break something
- 5. Complete: "You can't control others, but you can control _____"** a) their emotions b) their actions c) how you respond d) what they think

TEST 2: BULLYING Y CONVIVENCIA

Instrucciones: Elige la respuesta correcta.

- 1. What should you do if you witness bullying?** a) Laugh with the bully b) Ignore the situation c) Speak up and get help d) Record it for social media
- 2. Which is NOT a type of bullying?** a) Physical bullying b) Cyberbullying c) Academic bullying d) Social bullying
- 3. What does "upstander" mean?** a) Someone who bullies others b) Someone who gets bullied c) Someone who watches bullying happen d) Someone who helps stop bullying
- 4. Complete: "_____ is a sign of true strength."** a) Fighting b) Kindness c) Silence d) Anger
- 5. Which phrase promotes inclusion?** a) "Being different is a reason to be excluded" b) "Only smart people can join our group" c) "Being different is a reason to be celebrated" d) "We don't need new friends."