

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-18	<b>VERSIÓN</b> 2
	Planeación Ejecución de Proyectos	<b>FECHA:</b> 03-02-2020	

**NOMBRE DEL PROYECTO:** Educación ambiental

Área Encargada: Ciencias naturales

Nombre de la Actividad a realizar:

Fecha de planeación: 03-07-20 Fecha de realización: Semana 8 segundo periodo

Marque el nivel al que va dirigido: 3° 4° y 5°

Tiempo estimado: 1 hora

Propósitos u objetivos: Fortalecer en niños, niñas y cuidadores, estilos de vida saludable para que no les afecte su salud mental

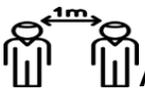
### **“ES TIEMPO PARA CUIDARNOS, APRENDER Y FORTALECERNOS JUNTOS”**

Vivimos momentos que nos invitan a compartir tiempo en casa como familia y aunque es un momento de incertidumbre es de gran oportunidad para el aprendizaje y el afianzamiento de nuestros vínculos. Para cuidar la salud nos obligan a ausentarse del colegio, la oficina, la universidad, familiares y amigos para evitar la propagación del covid 19, sin embargo, esto puede afectar la salud mental y presentarse reacciones emocionales. Para ello te presentamos algunas recomendaciones para la convivencia y salud mental sana. Señala con una x cuál de las siguientes recomendaciones practican en tu familia.

#### **1. PARA PONER EN PRÁCTICA**



**Se empático con los demás.**



**Atiende las indicaciones del distanciamiento social.**



**Tómate un minuto para pensar en tus emociones.**



**Cierra los ojos y concéntrate en la respiración.**



**Continúa tu rutina y repítelo cuantas veces sea necesario**



**Infórmate únicamente desde medios de comunicación veraces**



**Aprovecha el tiempo con actividad física en casa.**



**Es una posibilidad de enfrentar la adversidad y ser resilientes.**



**baila, canta, juega, salta, cuenta cuentos, pinta, escucha historias.**

