

	<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:** PROYECTO DE EDUCACIÓN SEXUAL

Área Encargada: Humanidades (inglés)

Nombre de la Actividad a realizar: Desarrollo de taller virtual / Análogo.

Fecha de planeación: 01/07/2020 Fecha de realización:

Marque el nivel al que va dirigido: Periodo: 2 Grado: Sexto Bachillerato

Tiempo estimado: Una hora

Propósitos u objetivos (tomados del proyecto):

- Descubrir la necesidad de convivir, de modo activo, creador, responsable y solidario.
- Valorar la vida y cada una de sus etapas.

Actividad(es):

Grado sexto

Tema: Salud mental del niño (la ansiedad)

Introducción

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Tomado de: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Manifestaciones de la ansiedad

# La ansiedad

## se puede presentar

### de varias formas:

<p>Decebo de controlar todo</p> 	<p>Planear demasiado</p> 	
<p>Preocupación por eventos o situaciones</p> 	<p>Dolor de pecho y cabeza</p> 	<p>Dificultad para dormir</p> 
<p>Intolerancia a la incertidumbre</p> 	<p>Dificultad para poner atención</p> 	

Algunos consejos para manejar la ansiedad



Tomado de: <https://twitter.com/vivamejorx3000/status/1110956130925072386/photo/1>

Actividades.

1. Lee la siguiente frase y da tu opinión sobre si estás de acuerdo o en desacuerdo y explica tu respuesta.

**"La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida".**

Tomado de: <https://www.diariodelaribera.net/blog/mirando-por-nuestra-salud/manejar-mi-ansiedad/>

---

---

---

---

2. ¿Crees que el coronavirus te está quitando tu salud mental? Sí, No, justifica tu respuesta.



Tomado de:

<https://www.google.com.co/search?q=ni%C3%B1os+protegiendose+del+covid+19+para+colorear&tbm=isch&ved=2ahUKewjLxZSxma3qAhX6WDABHdXQCtMQ>

---

---

---

---

3. Inventa una historia a partir de esta imagen relacionada con el tema de la ansiedad.



Tomado de: [https://es.123rf.com/photo\\_47710832\\_hombre-de-negocios-desesperada-sola-en-una-jaula-de-p%C3%A1jaros.html](https://es.123rf.com/photo_47710832_hombre-de-negocios-desesperada-sola-en-una-jaula-de-p%C3%A1jaros.html)

---

---

---

---

---

---

4. Si tuvieras síntomas de ansiedad ¿Qué harías?

---

---

---

5. A través de un dibujo expresa lo que aprendiste en este taller.

Recursos:

Medios audiovisuales

Uso de herramientas tecnológicas: computadores, celulares...

Docentes Responsables: JAIRO ANTONIO CRUZ ARBOLEDA