

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 1 de 14

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Mónica María Botero Ramírez Luisa Fernanda Ramírez Cañaverál. Erika Yuliana Gómez López		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Guía de bienvenida	
CLEI: 1 y 2	GRUPOS: 101- 202- 203	PERIODO: 1	CLASES: SEMANA 1
NÚMERO DE SESIONES: 1		FECHA DE INICIO: Sábado 30 de enero	FECHA DE FINALIZACIÓN: Viernes 5 de enero

PROPÓSITO

Al finalizar el desarrollo de esta guía los estudiantes del **CLEI 1** y **CLEI 2** identificarán las características y beneficios que se deben tener en cuenta para formar parte de la gran familia de nuestra institución educativa: **HÉCTOR ABAD GÓMEZ**, a través de la reflexión sobre el autocuidado en tiempos de pandemia, los sentimientos, las emociones, los valores abadistas y el manual para la convivencia, intentando favorecer el cumplimiento de metas y propósitos con el apoyo de medios tecnológicos en el marco de la educación virtual y la contingencia.

ACTIVIDADES

ORIENTACIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

¡Sabías que!

Cuando tosemos, estornudamos, hablamos o simplemente respiramos, producimos aerosoles: partículas de distintos tamaños que acompañan al aire exhalado y que sólo se pueden ver en un microscopio. Por lo general, se trata de gotas de agua de entre 1 y 100 micrómetros de diámetro, las cuales se evaporan con rapidez y pueden liberar al aire bacterias (de tamaño entre 0,5 y 5 micrómetros) y virus (de entre 0,02 y 0,3 micrómetros; el SARS-CoV-2, el virus causante de la COVID-19, presenta un diámetro del orden de 0,1 micrómetros).

Las partículas de mayor tamaño caen al suelo con rapidez. Las más livianas, en cambio, permanecen suspendidas en el ambiente. Cuando el aire está en calma, el tiempo de sedimentación a una altura de 3 metros es de unos 4 minutos para partículas con un diámetro de 20 micrómetros. Ese tiempo se multiplica por cuatro cada vez que el tamaño se divide entre dos. Como consecuencia, las partículas con un diámetro de 5 micrómetros pueden permanecer más de una hora en suspensión.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 2 de 14

En una situación de epidemia, el aire puede filtrarse por medio de una mascarilla para proteger nuestro sistema respiratorio de esos aerosoles cargados de patógenos. El primer mecanismo de filtrado que nos viene a la mente es el de un tamiz: algo así como un colador de cocina en el que sólo las partículas con un tamaño inferior al de los agujeros pasarían a través de la mascarilla.



12 AUTO-CUIDADOS PARA TI Y TU ENTORNO



<p>1 Lavarnos las manos varias veces al día.</p>	<p>2 Evitar tocarnos los ojos, la nariz, la boca.</p>	<p>3 Limpiar superficies y objetos de uso frecuente, como el celular, computador y las manijas de puertas.</p>
<p>4 Toser y estornudar tapándonos la boca con el pliegue del codo.</p>	<p>5 Hacer deporte constantemente.</p>	<p>6 Usar tapabocas o mascarillas al salir de casa.</p>
<p>7 Usar tapabocas o mascarillas si estamos cerca de alguien enfermo.</p>	<p>8 Mantenernos a dos metros de distancia del otro.</p>	<p>9 Saludar a los compañeros con un gesto nuevo.</p>
<p>10 Evitar besar como saludo, aun a padres, abuelos y nietos.</p>	<p>11 No seguir cadenas informativas, No validadas por el ministerio de salud nacional.</p>	<p>12 Seguir los protocolos de la institución, las medidas locales y nacionales.</p>

Ahora reflexiona:

Según la actividad de autocuidado

1. Escribe como ha sido tú comportamiento con las medidas anteriormente mencionadas

2. En una escala de 1 a 5 (siendo 1 deficiente y 5 excelente) valora tus acciones.

3. En tu familia ¿qué opinión tienen frente a la vacuna para atender la pandemia del COVID 19 y al proceso de vacunación?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 3 de 14

ASPECTOS PSICOSOCIALES

En nuestra institución Héctor Abad Gómez trabajamos en equipo y eso significa aprender a conocernos para ayudarnos, a continuación, responderemos los datos de nuestra hoja de vida y posteriormente realizaremos la actividad de los sentimientos.

Aquí va tu nombre

-  Correo electrónico
-  Número telefónico
-  Ciudad, País
-  Edad
-  Nacionalidad



Pon Aquí Tu Foto



PERFIL

Breve descripción sobre ti...



EDUCACIÓN

Grado que cursas

¿Qué te gustaría estudiar?



HABILIDADES

De acuerdo con tu habilidad en los ejes marca con una X del 1 al 5.

Desarrollo Humano	● ● ● ● ●
Lógico Matemático	● ● ● ● ●
Lúdico Recreativo	● ● ● ● ●
Comunicativo	● ● ● ● ●
Técnico científico	● ● ● ● ●



INTERESES

Coloca 4 imágenes pequeñas de tus Intereses en El tiempo libre.



Cuéntanos de ti

Nombre de tus padres y número telefónico

...

¿Que EPS tienes y cuál es tu RH?

...

¿Tienes algún problema físico o mental?

...

A continuación, a cada una de las siguientes preguntas vas a responder con tus palabras y dibujando la cara de la emoción que experimentas en el momento.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 4 de 14



PREGUNTAS ACERCA DE CÓMO TE SIENTES EN DIFERENTES ASPECTOS DE TU VIDA.	RESPUESTA CON TEXTO Y EMOTICON.
¿Cómo me siento frente a lo que veo de mí mismo en el espejo, física, espiritual y mentalmente?	
¿Cómo me siento la mayoría de veces?	
¿Cuál es mi actitud frente a las dificultades?	
¿Cómo es mi estado de ánimo cuando pienso en lo que soy y en lo que tengo?	
¿Cómo es mi actitud frente a mi familia?	
¿Cómo me hace sentir la mayoría de veces la convivencia en mi hogar?	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 5 de 14

¿Cómo me siento frente a la situación que se vive en mi hogar frente al COVID 19?	
¿Cómo me hace sentir, compartir con mis amigos?	
¿Cómo me siento frente a la situación que viven mis amigos, familiares y vecinos frente al COVID-19?	
¿Qué sentimiento tengo frente al hecho de estudiar?	
¿Qué siento de iniciar mi proceso académico en caminar en secundaria?	
¿Cómo me siento por formar parte de la familia Abadista?	
¿Cómo me siento por qué voy a conocer nuevos maestros y nuevos compañeros de clase?	

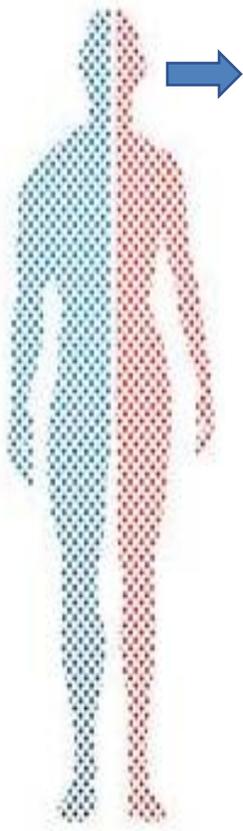
Queremos continuar conociéndote ya que eres parte de nuestra familia Abadista, eres nuestro estudiante y tus maestros nos sentimos orgullosos de que estés aquí con nosotros, que persistas con tu proceso académico, porque todo aquello que nos haga mejor es un regalo de vida. Pero para crecer cada día es necesario reconocer lo positivo y negativo que tenemos para convertirlo en fortaleza.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 6 de 14

Ahora resuelve:

Nombres completos.

¿Cómo te sientes con tus nombres y apellido por qué?



Califica de 1 a 5 en los círculos azules lo importante que es para ti cada uno de los siguientes grupos sociales siendo 1 menos importante y 5 demasiado importante, posteriormente escribe en cada cuadro lo bueno, lo malo de este grupo social en tu vida y como sería perfecto para ti.



Amigos



VALORES ABADISTAS

¿Qué son los Valores? Los valores humanos son una serie de principios universales, que sirven de guía para saber cómo se logra vivir armónicamente en comunidad y evolucionar entre las sociedades. Los valores se transmiten en la familia, la escuela y sociedad, permitiendo un orden social.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 7 de 14

¡Sabías que! en la comunidad educativa a la que pertenecemos los **Valores Abadistas** nos permiten tener una sana convivencia y la construcción de mejores seres humanos.

1. En la siguiente sopa de letras diviértete buscando los **Valores Abadistas** y escribe su significado.

A	U	D	R	E	S	P	E	T	O	N	R	I
L	O	I	I	N	C	L	U	S	I	Ó	N	N
S	O	U	M	P	C	R	S	I	N	O	Ó	A
C	E	I	D	T	A	A	R	Ó	P	I	I	A
V	G	C	D	I	H	A	I	R	C	C	D	R
O	D	A	Ó	C	V	C	T	C	N	A	I	D
A	N	I	U	N	A	E	E	A	T	L	A	N
N	A	C	A	C	N	T	R	S	S	D	A	A
L	S	M	U	I	O	E	I	S	L	S	U	H
E	A	D	E	R	L	M	A	A	I	A	S	T
O	E	I	P	O	A	D	U	I	Q	D	O	Ó
L	A	M	T	A	P	G	I	A	I	M	A	S
C	L	E	D	A	I	S	E	I	R	N	N	D

Palabras a encontrar:

TOLERANCIA
RESPECTO
INCLUSIÓN

IGUALDAD
AMISTAD
ESCUCHA

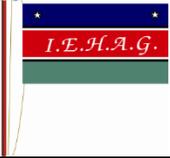
DIVERSIDAD
PROTECCIÓN
EDUCACIÓN

CONVIVENCIA INSTITUCIONAL (MANUAL PARA LA CONVIVENCIA)

¡Sabías que!

Para que en nuestro colegio Héctor Abad Gómez y en todas las instituciones educativas no ocurran eventos como los anteriores existe un Manual de convivencia.

El Manual de Convivencia es: un documento que hace parte del Proyecto Educativo Institucional de un colegio y contiene el conjunto de principios, normas, procedimientos, acuerdos, y demás aspectos que regulan y hacen posible la convivencia de los miembros de una institución educativa. También se puede definir como una herramienta en la que se consignan los acuerdos de la comunidad educativa para facilitar y garantizar la armonía en la vida diaria de los EE. En este sentido, se definen las expectativas sobre la manera cómo deben actuar las

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 8 de 14

personas que conforman la comunidad educativa, los recursos y procedimientos para dirimir los conflictos, así como las consecuencias de incumplir los acuerdos (Chaux, Vargas, Ibarra & Minsk, 2013, citado por MEN, s.f.).

Lee con atención el anterior texto y responde la siguiente pregunta

4. ¿Qué es un manual de convivencia y por qué es importante para nuestra institución?

5. Escribe otras situaciones que se podrían presentar en nuestro colegio, en caso de que no existiera el manual de convivencia.

6. Recuerda que nuestro manual de convivencia enfatiza en el cumplimiento de los deberes y derechos. De acuerdo a esto completo el siguiente cuadro, poniendo un ejemplo de acuerdo a cada escenario y teniendo en cuenta los ejemplos dados en **negrita** y *cursiva*.

	DEBERES	DERECHOS
En Mi casa		
Estudio Virtual	<i>Ejm: Cumplir a tiempo y de buena manera con la realización talleres.</i>	<i>Ejm: Que los profesores envíen las actividades como lo estipula la institución y que me expliquen con claridad cómo hacerlos.</i>
Redes sociales		

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 9 de 14

En el colegio		
En la ciudad	<i>Ejm: Usar tapabocas y quedarme en casa si presento síntomas</i>	<i>Ejm: Recibir atención médica oportuna y atención psicológica.</i>

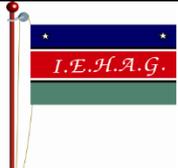
RECONOZCO Y ME COMPROMETO PARA MEJORAR LO QUE SOY, PARA QUE MIS MAESTROS SE SIENTAN ORGULLOSOS DE MI

En cada uno de los cuadros vas a ubicar un compromiso académico, personal que te lleve a mejorar y que durante todo el año vas a practicar

Compromiso en mi comportamiento y desempeño académico.



Compromiso frente a mi comportamiento y el respeto en mi hogar y en la calle.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 10 de 14

CÓMO AFRONTAR ESTA NUEVA ETAPA DE EDUCACIÓN VIRTUAL

El principal reto de los docentes ha sido lograr la integración de las tecnologías con su conocimiento y el método pedagógico particular de la institución educativa Héctor Abad Gómez. En este sentido, los docentes han logrado aprovechar la **tecnología para propiciar los aprendizajes y competencias** y aplicarlo como un elemento que potencialice el nivel educativo de los estudiantes y llevándolos a ser cada día más autónomos.

¡Sabías que! La **educación**, no es solo la transmisión de conocimiento y de saberes académicos, es aquello que le permite constituirse como **sujeto autónomo de aprendizajes, capaz de vivir en sociedad**.

¡Sabías que! Los dispositivos y medios tecnológicos son herramientas que nos están ayudando a interactuar de cierta manera y aprender desde la distancia.

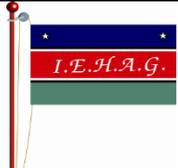
Ahora desde tu apreciación personal escribe 4 ventajas y desventajas de la educación virtual

VENTAJAS	DESVENTAJAS

Luego lee, rele:

José tiene 12 años y un cuadro de déficit de atención con hiperactividad. Cuando llega del colegio, entra en casa como un rayo, deja la cartera en la entrada y el saco en el primer lugar que encuentra. Después exige, sin demora, el bocadillo. Tras el refrigerio, mamá recoge el saco, lo cuelga en el armario y lleva la cartera de José a su cuarto. A veces le regaña diciendo: “Eres un desastre, siempre lo dejas todo por ahí tirado”. Cuando consigue que José acuda al cuarto, la madre saca los libros del colegio, lee los cuadernos y dispone los materiales para que José haga los deberes. Después, se sienta a su lado para ayudarlo. Tras los deberes, mamá le dice a José que se ponga el saco que está en el armario para ir de compras...

Después de releer, ayuda a José a comprar:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 11 de 14

¡Ya sabes!

José es un niño con déficit de atención con hiperactividad...

Haz una lista de artículos llamativos que puede comprar José.

Argumenta:

¿Por qué fueron las compras perfectas para José?

PROPÓSITOS PARA EL 2021

¿Cuál será tu propósito para este año desde lo académico y personal?

¡Sabías que! El proyecto de vida se da a corto, mediano y largo plazo.

¡Sabías que! Tú y solo tú puedes ejecutar un plan de acción para orientar tu futuro.

Lee detenidamente que es un proyecto de vida

Un proyecto de vida es un plan de lo que se desea hacer en la vida y los pasos para lograrlo. Se traza con el fin de conseguir los propósitos, del cómo conducir la vida y alcanzar el destino que se propone. Se puede contemplar tres aspectos fundamentales: visión, misión y metas.

La visión en un proyecto es la imagen del futuro que queremos lograr, nos indica a dónde queremos llegar. Esto incluye objetivos, aspiraciones, esperanzas, sueños y metas.

La misión es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo, son las actividades que vamos a realizar para concretar la visión.

Las metas son las realizaciones concluidas en el tiempo de lo que nos hemos propuesto como proyecto de vida.

Ahora piensa y describe la imagen

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 12 de 14



Actividad práctica

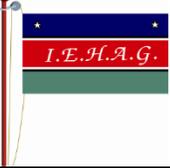
1. Con revistas recicladas busca imágenes alusivas de lo que deseas y te comprometes para este año llamándolo **MI MAPA 2021**, la idea será recortar y pegar imágenes identificando gustos y aspiraciones personales.

IMPORTANTE Si no tienes revistas podrás dibujarlo.

¡Mucho ánimo y se lo más creativo posible!



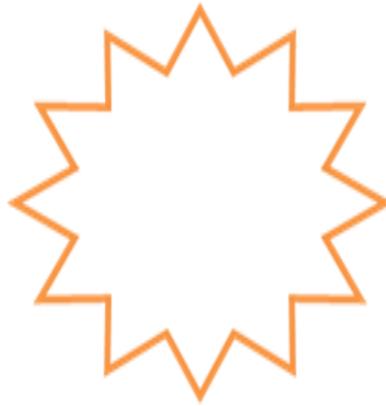
1. Dibuja tu mano en una hoja de block, pinta, colorea o decora y escribe en la palma tu nombre completo, luego en cada dedo una acción que permitirá que cumplas el objetivo de ganar el año escolar.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 13 de 14

A continuación, te proponemos una actividad sencilla y amena para que las relaciones familiares no se deterioren y aprendamos a darles un manejo más asertivo.

La actividad se llama “EL FRASCO COMPARSE” (compartamos sentimientos)

Esta actividad consiste en tener un frasco y unos papelitos en donde escribir esas cosas que nuestros padres, hermanos, parejas, hijos, es decir, las personas con las cuales convivimos han hecho con nosotros y que nos han hecho sentir bien o mal, usando las frases: Me gusto cuando... o No me gusto cuando ...



En la estrellita, que te sirve de molde, ESCRIBIR...Me gusto cuando... o No me gusto cuando... Puedes hacer otra figura.

Luego se REUNEN una vez por semana, abren el frasco, leen en voz alta las frases que allí se encuentren y dejan que las personas implicadas cuenten como se sintieron y por qué lo hicieron, permitiendo que se expresen libremente y sin juzgamientos y pidiendo perdón de ser el caso. Se cierra la actividad con un abrazo y si ve conveniente con un algo o una merienda.

ENVIAR fotos y o videos de la actividad a tu profesora.

“ES RESPONSABILIDAD DE TODOS LOGRAR QUE LA VIDA SEA CADA VEZ MEJOR Y SER FELICES”

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 14 de 14

FUENTES DE CONSULTA

Función de las mascarillas: <https://prevencionar.com/2020/09/07/sabes-como-funcionan-las-mascarillas-de-proteccion-respiratoria>

Consejos de autocuidado e imagen uso de mascarilla tomado de: <https://www.cruzrojacolombiana.org/consejos-de-autocuidado-y-prevencion/>

Uso correcto de mascarilla tomado de: [COVI 19 uso-correcto-mascarillas Twitter 23.06.2020 \(mscbs.gob.es\)](https://twitter.com/mscbs_gob_es)

sopa de letras elaborada en https://buscapalabras.com.ar/pdf/sopa-de-letras-de-valores-abadistas_2.pdf.

Imagen imagination tomada de <https://e00-expansion.uecdn.es/assets/multimedia/imagenes/2020/04/08/15863492155589.jpg>.

Imagen de la mano tomada de

<https://thumbs.dreamstime.com/z/mano-coloreada-con-sonrisa-23778835.jpg>.

<https://www.magisterio.com.co/articulo/que-es-el-manual-de-convivencia-como-transformarlo>.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados a los siguientes correos o WhatsApp.

CLEI 101 SABATINO: monicabotero@iehectorabadgomez.edu.co WhatsApp 3148024535

CLEI 202 SABATINO: luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co WhatsApp 3013223797

CLEI 203 SABATINO: ericagomez@iehectorabadgomez.edu.co WhatsApp 3137429102

RECUERDA: ¡CUIDARNOS, ES UN COMPROMISO DE TODOS!