
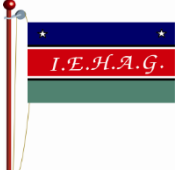

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 1 de 12

DOCENTE: yesica Saavedra, Isabel Ortiz, José Bedoya, Dincia María Chaverra, Natalia Ospina, Lorena Ramírez.		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Guía de Bienvenida CLEI4, CLEI 5, CLEI 6	
GRADO: Clei 4,5 Y 6	GRUPOS:	PERIODO: 1	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES: 1 semana	FECHA DE INICIO: 25 de enero	FECHA DE FINALIZACIÓN: 29 de enero	
Tema	Bienvenida e Identidad Abadista		
Propósito de la actividad			
<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer nuestra institución educativa Héctor Abad Gómez, mediante una guía de bienvenida para los estudiantes de los Clei 4,5 Y 6 de la jornada nocturna. ● Fortalecer la vida institucional mediante el manual de convivencia, Valores Abadistas, logros, conocimientos académicos y formativos. ● Incentivar un año escolar lleno de propósitos positivos. 			
<p>El desarrollo de esta guía les permitirá a los estudiantes de los Clei 4,5 Y 6 de la jornada nocturna, para propiciar espacios de reflexión sobre las experiencias de vida en circunstancias excepcionales, proyectar modelos de acción frente a las situaciones especiales, conocer los valores que identifican a la Comunidad Abadista y elaborar un plan de estudios personal para abordar la educación en virtualidad</p>			
ACTIVIDADES			
ORIENTACIÓN SOBRE EL AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA			
El amor propio como elemento fundamental de Autocuidado.			
<p>El amor es uno de los valores fundamentales que nos permiten desarrollarnos en el mundo. Por muy común que pueda parecer, si hubiese -y nos demostráramos- más amor los unos a los otros muchos de los problemas que hoy nos aquejan como colectividad podrían ser superados, pero preferimos encerrarnos en nosotros mismos y lo que nos conviene, sin pararnos a pensar si le hacemos daño a alguien. Hay muchas razones por las que puede ocurrir este comportamiento, quizá por falta de valores en los que se encuentran la compasión, empatía, solidaridad o también por falta de amor propio. Como la célebre frase del famosísimo RuPaul Charles “<i>Si no te amas a ti mismo ¿Cómo rayos vas a amar a alguien más?</i>” y es muy cierto.</p> <p>Una de las claves que necesitas para triunfar en la vida y lograr cada una de las cosas que te propones es creer en ti mismo, pero si no te amas ni tienes una percepción positiva de ti mismo, va a ser muy difícil que puedas creer en tus capacidades. Esto irremediablemente agrega más dificultades a tu vida.</p>			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 2 de 12

Algunas reflexiones que sin duda te ayudarán a fortalecer el amor propio:

- El amor propio logra que te aceptes tal y como eres
- No esperes a que otros te amen para amarte
- Cuando estás seguro, no importa lo que otros digan acerca de ti
- El amor propio nace del conocimiento de ti mismo e incluye a los otros, el ambiente o naturaleza con todos sus seres vivos.
- El amor propio no es una frase, es una forma de vida.



Tomado de <https://www.pinterest.com.mx/pin/585960601501326095/>

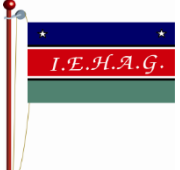

Ahora reflexiona:

Según la actividad de autocuidado y el COVID 19 responde

1. Escribe cómo ha sido tú comportamiento de autocuidado, frente a la pandemia.

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

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: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 3 de 12

ASPECTOS PSICOSOCIALES

Lee y escribe: Reflexión de Charles Chaplin sobre el amor propio-Fragmentos

A medida que aprendí a tener amor propio:

*Descubrí que la angustia y el dolor emocional
sólo son señal de vivir contrariamente a mi verdad.

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
ser auténticos.

* Pude comprender lo ofensivo que puede ser
forzar mis deseos sobre alguien,
sin importarme que no sea el momento adecuado,
ni que esté preparado para ello...
aunque yo mismo sea esa persona sobre la que me imponga.

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
respeto.

*Dejé de desear una vida diferente,
y me di cuenta de que todo cuanto nos rodea
es una invitación a crecer.

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
madurez

*Comprendí que siempre, sin importar la circunstancia,
estoy en el lugar y el momento correcto,
y sólo debo relajarme.

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
autoconfianza.

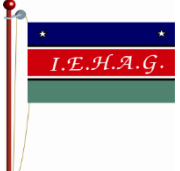

*Dejé de idear proyectos demasiado ambiciosos,
y a robarme mi propio tiempo...

Hoy, a mi propia manera, y mi propio ritmo,
sólo hago aquello que me hace feliz,
aquello que amo y alegra mi ser.

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
sencillez.

*Pude dejar de vivir en el pasado y preocupándome por el futuro.
Ahora vivo el momento, pues es cuando las cosas acontecen.

Ahora vivo el día, un día a la vez.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 4 de 12

Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
plenitud.



*Ya no hay necesidad de temer discutir,
ni temer diferencias con otros o nosotros mismos...
Pues hasta las estrellas chocan entre sí,
y de su colisión nuevos mundos nacen.
Hoy sé que de lo que se trata eso es de...
vida.



PREGUNTAS ACERCA DE CÓMO TE SIENTES EN DIFERENTES ASPECTOS DE TU VIDA.	RESPUESTA CON ARGUMENTOS
Cómo me siento frente a lo que veo de mí mismo en el espejo, física, espiritual y mentalmente	
Cuál es mi actitud frente a las dificultades.	
Cómo me siento frente a la situación que se vive en mi hogar frente al COVID 19.	
Qué cosas, personas o situaciones me motivan a seguir adelante.	
Define como eres en aspectos emocionales, sociales y físicos.	

Ahora resuelve

Realiza un grafiti con una frase motivacional frente a tu actitud para el año 2021, recuerda que las palabras se materializan cuando te fijas metas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 5 de 12

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.

¿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. Busca los **Valores Abadistas** y escribe su significado.

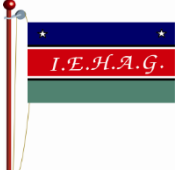

R	R	A	I	P	A	Z	E	I	S	S	R	U	P	L
I	E	C	O	U	O	T	A	R	T	U	D	I	D	E
I	A	S	O	D	O	N	P	G	E	A	I	R	D	O
N	R	I	P	M	D	O	S	N	D	S	Ó	E	O	R
D	B	A	T	O	U	I	C	I	I	A	P	D	T	A
I	I	N	I	N	N	T	S	Z	A	A	E	E	P	
N	N	C	A	R	R	S	I	O	I	N	R	E	T	A
O	N	T	C	A	E	T	A	C	A	R	A	C	A	O
L	A	I	E	N	E	I	N	B	A	D	D	S	H	I
R	A	A	O	G	C	A	A	C	I	C	S	L	A	N
O	E	H	N	I	R	M	P	I	D	L	I	S	D	Z
U	I	A	T	E	C	I	A	M	O	R	I	Ó	I	S
I	S	S	L	O	D	I	D	A	D	T	A	D	N	R
E	U	O	A	O	A	S	L	A	I	S	E	E	A	L
J	T	S	Ó	D	I	C	A	S	D	E	A	E	R	D

Palabras a encontrar:

TOLERANCIA	AMOR	HONESTIDAD
COMUNICACIÓN	INTEGRIDAD	RESPECTO
RESPONSABILIDAD	JUSTICIA	PAZ

Ahora realiza

1. Elabora un árbol o una escalera donde ubiques los valores Abadista (tolerancia, responsabilidad, comunicación, amor, integridad, justicia, honestidad, respeto y paz) y describe cómo estos valores contribuyen al logro de los propósitos y formarte como un ser humano íntegro.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 6 de 12

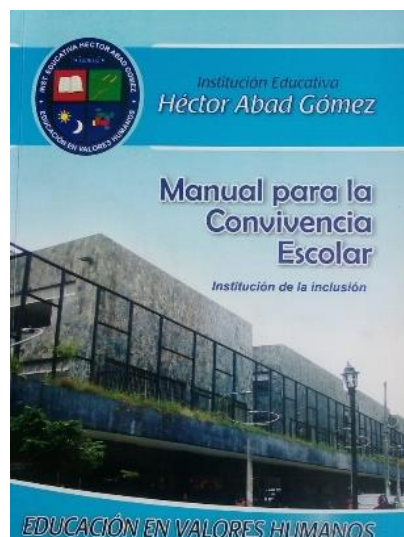
CONVIVENCIA INSTITUCIONAL (MANUAL DE CONVIVENCIA)

¿Sabías que?

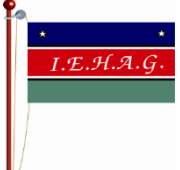

En nuestro colegio Héctor Abad Gómez y en todas las instituciones educativas existe un Manual de convivencia.

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 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.).

A partir de hoy y en el año 2021, eres integrante fundamental de la familia Abadista de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez. Al ingresar a ella es por qué llenas tus expectativas educativas, culturales, sociales y ambientales. Ello te implica comprender y cumplir las normas plasmadas en el manual para la convivencia institucional. Se entiende por norma aquella ley, precepto, orden, regla conjunta de ellas que son impuestas o establecidas por un individuo o ente particular, oficial, para que sean cumplidas por otros en dado tiempo y espacio. Una norma es una pauta o normativa que debe ser acatada y tomada en consideración ya que posibilita ajustar algunas situaciones y conductas personales, sociales, familiares y ambientales. Te invitamos a leer el Título IV, perspectiva de los derechos y Título VI, sistema de mediación y justicia escolar.



1. TENIENDO EN CUENTA LA INFORMACIÓN MENCIONADA ESCRIBE EN LOS RECUADROS

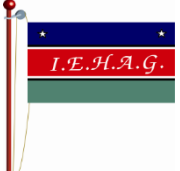

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS	Versión 01	Página 7 de 12	

	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>
En mi trabajo (si tiene) En las redes sociales		
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>

Ahora realiza

- Decálogo con 10 acciones que permiten la construcción de una mejor sociedad.
- Escribe por qué es importante establecer normas y reglas en una sociedad _____

- Imagínate cómo sería el mundo si no existiera la urbanidad y comportamientos ciudadanos, argumenta _____ tu respuesta _____

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 8 de 12

RECONOZCO Y ME COMPROMETO PARA MEJORAR LO QUE SOY

LEE CON ATENCIÓN

Érase una vez un carpintero que tuvo una vida feliz, una esposa amorosa, dos hijos maravillosos y un trabajo que dio sus frutos. En un momento dado, el negocio comenzó a ir mal y parecía que cada vez menos personas necesitaban sus servicios. Un amigo le aconsejó que vaya con un viejo sabio que vive en el corazón del bosque.



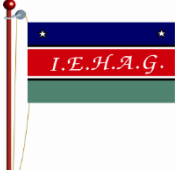

A la mañana siguiente, el carpintero va en busca del sabio y, después de muchas horas de caminata, finalmente llega a la casa del anciano. Se le recibe con afecto, el sabio le ofrece té y el carpintero le cuenta sus problemas. Después de unos minutos de silencio, el viejo sabio le pide al carpintero que lo siga a su jardín trasero, el cual ha cultivado con gran cuidado a lo largo de los años.

-Tengo que contarte una historia – le dice el sabio – ¿ves ese helecho y ese bambú en el medio del jardín? –El carpintero asiente. –Los planté hace muchos años, el mismo día, y les di el mismo cuidado. Pero sus respuestas no fueron comparables. –El helecho se volvió inmediatamente fuerte y exuberante, mientras que no había rastro de bambú. Pasaron los años y continué tratando las plantas de la misma manera. Después de cinco años apareció un pequeño brote de bambú. En unos pocos meses, La planta creció más alta y más fuerte que el helecho en muy poco tiempo. – ¿Por qué crees? – pregunta el anciano al carpintero que no sabía qué responder –Te lo digo, porque durante todos esos años el bambú estaba echando raíces. De hecho, sabía que lo necesitaba para el camino que tenía que tomar y se tomó todo el tiempo necesario para volverse grande y fuerte.

-Hay momentos en que somos como el helecho: inmediatamente alcanzamos lo que queremos. Otras veces somos como el bambú: nos estamos preparando para tiempos mejores. –

-Ahora eres como el bambú, pero lo que estás pasando no es inútil: estás alentando un futuro aún mejor.







–
El carpintero entendió y agradeció al anciano sabio que, antes de despedirlo, le recordó una verdad profunda:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 9 de 12

-Nada es casual en la vida, la felicidad te mantiene dulce. Los intentos te mantienen fuerte. El dolor te mantiene humano. Las caídas te mantienen humilde. El éxito te mantiene brillante. –

Tomado de : <http://www.letrasreflexionsentimientos.com/la-fabula-del-helecho-y-el-bambu/#:~:text=La%20f%C3%A1bula%20del%20helecho%20y,menos%20personas%20necesitaban%20sus%20servicios.>

1. Identifica tus debilidades y fortalezas que a nivel personal y familiar has descubierto en el momento actual que estamos viviendo.
2. ¿Qué expectativas y sentimientos tienes para este año escolar?
3. ¿En una situación normal valorarías tanto tu familia, tus profesores, amigos y las cosas esenciales como ahora?
4. A través de un dibujo, un escrito o una canción, entre otros, describe situaciones en las que se perciba el cambio o aumento de la valoración hacía:

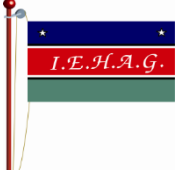

-  A ti mismo
-  Tu familia
-  Tus amigos
-  Tus vecinos
-  Tus profesores
-  Tu institución

Proceso de adaptación frente a la Educación Virtual



El Coronavirus llegó de sorpresa a la vida de todos, no todos los maestros y estudiantes estaban haciendo uso de las tecnologías para propiciar el aprendizaje, siendo un proceso interactivo y en gran medida autónomo con la implementación y el uso de las herramientas virtuales.

Es importante comprender que cada día vemos que el tema de la virtualidad llegó para quedarse y que

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 10 de 12

debemos adaptarnos a estas nuevas dinámicas y potenciar nuestras prácticas, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Ahora responde las siguientes preguntas a partir de la vivencia desde la virtualidad:

1. ¿Qué opinas sobre la educación virtual y cómo has enfrentado esta etapa? Puedes complementar tu argumento con dibujos, videos, poesía, canto etc. _____

2. Explica con tus propias palabras. Si el no tener contacto humano y cercano con tus maestros y compañeros ha limitado la experiencia de tu aprendizaje. _____

3. ¿Cuáles son los principales retos a los que te has enfrentado en el estudio virtual? _____

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.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 11 de 12

Ahora piensa y escribe:

Después de leer que es la misión, visión y metas. Escribe tu propósito académico para este 2021.

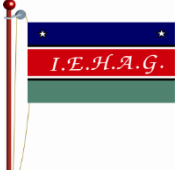

Visión ¿Qué quiero?

Misión ¿Cómo lograrlo?

Metas ¿Acciones realizadas?

Realiza el siguiente dibujo y colorea. Además, responde cada uno de los escalones, esto te permitirá dar respuesta a la pregunta planteada inicialmente ¿Cuál será tu propósito para este año 2021 desde lo académico y personal?



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS		Versión 01	Página 12 de 12

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!**



2. 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.

Si tienes la posibilidad observa el siguiente vídeo en YouTube: <https://youtu.be/i9jaUL9dJJw>

FUENTES DE CONSULTA

Cartas secretas y especiales. (N.F). Reflexiones de Charles Chaplin sobre el amor propio.

https://www.shoshan.cl/reflexiones/amor_propio.html

Payan, F. (2018). La fábula del helecho y el bambú. [http://www.letrasreflexionsentimientos.com/la-fabula-del-helecho-y-el-](http://www.letrasreflexionsentimientos.com/la-fabula-del-helecho-y-el-bambu/#:~:text=La%20f%C3%A1bula%20del%20helecho%20y.menos%20personas%20necesitaban%20sus%20servicios.)

[bambu/#:~:text=La%20f%C3%A1bula%20del%20helecho%20y.menos%20personas%20necesitaban%20sus%20servicios.](http://www.letrasreflexionsentimientos.com/la-fabula-del-helecho-y-el-bambu/#:~:text=La%20f%C3%A1bula%20del%20helecho%20y.menos%20personas%20necesitaban%20sus%20servicios.)

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.>