
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 11

DOCENTES: Mónica María Botero, Ángela Mejía, Teresita Grisales, Betty Maritza Gálvez, Patricia Matute. Libia Inés Escobar Aguirre		NUCLEO DE FORMACIÓN: GUIA PSICOSOCIAL	
GRADO: 4° y 5°	GRUPOS: 4°1, 4°2, 4°4, 5°1, 5°2 y 5°4	PERIODO: 1	FECHA: ENERO 25 -2021
NÚMERO DE SESIONES: 10 DIAS.	FECHA DE INICIO. 25 DE ENERO AL 5 DE FEBRERO	FECHA DE FINALIZACIÓN 5 DE FEBRERO 2021	

Temas:

1. APRENDAMOS EL AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA.
2. EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES.
3. VIVAMOS UNA SANA CONVIVENCIA EN FAMILIA.
4. PRACTICAMOS LOS VALORES ABADISTAS.
5. CONOZCAMOS NUESTRO MANUAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR.
6. RECORDAMOS EL COMPROMISO Y LAS RESPONSABILIDADES ACADÉMICAS PARA ESTE AÑO.
7. PLANTEAMOS NUESTROS PROPÓSITOS COMO ESTUDIANTES PARA EL 2021.

Propósitos de la actividad

Al finalizar la presente guía los estudiantes del grado **cuarto y quinto** junto con sus familias identificarán las características y beneficios que se deben tener en cuenta para formar parte de la gran familia de nuestra institución educativa: **HECTOR ABAD GOMEZ**; fomentarán el desarrollo integral de los estudiantes con el apoyo de medios tecnológicos en el marco de la educación virtual y la contingencia; intentando favorecer el cumplimiento de metas y propósitos escolares, relaciones y ambientes familiares, para así potenciar el compromiso de los estudiantes y sus familias hacia la continuidad de la escuela de forma remota o virtual.

ACTIVIDADES

1. APRENDAMOS EL AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

BIENVENIDOS

Hemos logrado avanzar y cumplir las metas del año 2020, ahora la invitación es que cumplas todos tus sueños y propósitos que te has trazado para este año 2021. Te damos una cordial y calurosa bienvenida y que sientas que haces parte de la familia Abadista donde todos los directivos, docentes y compañeros estamos muy felices de que estés de vuelta con nosotros.

Como bien saben el año 2020 para todos fue difícil, pero con optimismo, apoyo y entusiasmo por parte de sus familias, directivos y docentes pudimos afrontar este gran reto que fue la PANDEMIA. Es por ello que debemos continuar con el AUTOCUIDADO en tiempo de pandemia, ya que el virus aún se encuentra entre nosotros, pero si seguimos las orientaciones que nos brindan para conservar y preservar la vida lograremos salir de esta situación.

A continuación, te daremos unas pautas para que las practiques en casa y recuerda que quién valora su salud, se protege así mismo y protege a los demás.



Ten en cuenta las siguientes recomendaciones cada vez que salgas de casa, vayas al baño, antes de comer o hacer actividades donde sientas que puedes ensuciarte.

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

¿Qué debo hacer para evitar contraer y propagar el virus?



Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua o usa un gel desinfectante



Contén la tos y los estornudos con pañuelos desechables



Desecha los pañuelos usados



Si no tienes un pañuelo, usa tu manga



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar



Evita el contacto cercano con personas que no se sientan bien



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Ya que hemos recordado las medidas de prevención para evitar el contagio, vamos a disfrutar en familia realizando la siguiente actividad, la cual te ayudará a ser un superhéroe para salvar la humanidad.



Lee con atención las siguientes situaciones, ilumina o colorea el círculo rojo del semáforo si hay peligro, el amarillo si hay que tener cuidado y el verde si es un ambiente seguro. Comenta con tu familia que podrías hacer para convertir todos los casos en un ambiente seguro y realiza una historieta con ello.

Para llegar a casa el papá de Javier debe ingresar al metro. Él observa que al ingresar hay más de 100 personas en el vagón. Espera el próximo metro.



Adela sale con su niño a una fiesta familiar a pesar de que hace poco uno de sus familiares fue contagiado con COVID19 decide participar.



Doña Paola sale al mercado usando el tapabocas y el antimaterial y tiene en cuenta el distanciamiento de 2mts.



Doña Susana nota que en su vecindario hay unos vecinos ruidosos, que constantemente hacen fiestas. Prefiere no salir.



2. EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES.

¿Cómo me siento, cómo te sientes, cómo nos sentimos?

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Para reconocer lo que sabemos acerca del tema reflexionemos respondiendo las siguientes preguntas: Las puedes consultar con tus familiares, pero no en libros o en internet. Trata de construir tus respuestas desde lo que sabes.

¿Qué son las emociones? ¿Qué son los sentimientos? ¿Qué entiendes por miedo? ¿Qué entiendes por rabia? ¿Qué es el amor? ¿Qué es el respeto? ¿Qué entiendes por comunicación asertiva?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTULIZACIÓN.

LEER el siguiente concepto, **SUBRAYAR** las palabras que no entiendes o conoces y **BUSCAR** su significado en el diccionario.

Las emociones son un componente innato del ser humano e influyen en todo lo que hacemos y en la manera como nos relacionamos con los demás y con el mundo.

Y ahora con la pandemia, nos hemos visto obligados a permanecer encerraditos y más horas juntos en nuestras casas, lo que ha permitido que nuestras relaciones interpersonales se hayan tornado un poco o mucho más conflictivas.

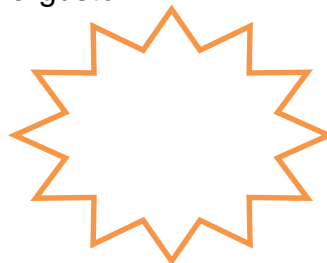
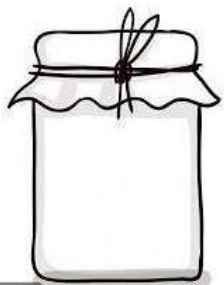
Los adultos que estamos en contacto (padres, maestros, cuidadores) con los niños nos preocupamos y queremos que sean personas **felices**, autónomas, empáticas, responsables, respetuosos y que sean capaces de manejar sus relaciones personales de manera asertiva y que además, entiendan las cosas que les están pasando y cómo manejar de manera adecuada estas situaciones difíciles que se pueden presentar en la convivencia familiar. **¿Pero cómo lograrlo?**

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

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, las personas que viven con nosotros han hecho por 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 porque 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.

NOTA: Papá, mamá, adulto responsable, anímense a poner en práctica esta bonita costumbre día a día en sus hogares porque con ella los niños interiorizan que sus actos afectan a los demás y que está en sus manos hacerles la vida más amable con pequeñas acciones cotidianas. Que es responsabilidad de todos lograr que la vida sea cada vez mejor y ser felices.

3. VIVAMOS UNA SANA CONVIVENCIA EN FAMILIA.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Lee atentamente.

CONVIVENCIA FAMILIAR SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA



El estado de emergencia debido a la pandemia pone a las familias en una situación nueva que requiere de estrategias de adaptación. El diálogo y entendimiento son claves para sobrellevar esta difícil situación que enfrentamos.

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

Lee, reflexiona y responde las preguntas.

ESTRATEGIAS

A. Gestión de Emociones:

Identifica cómo te estas sintiendo.

¿Cómo me siento?

Valorar por qué aparecen.

¿De dónde procede la emoción?

¿Qué sucedió?

Comprende tus emociones: evalúa lo que sientes en diferentes situaciones, exprésalo de manera adecuada intentando que no te dominen y busca equilibrio.

¿Cuáles son las mayores dificultades que me ha tocado sortear durante este tiempo?



B. Ponerse en la situación de la otra persona.

Comprender lo que siente y piensa la otra persona , respetando su punto de vista.

Imaginar lo que se sentiría si se estuviera pasando por la misma situación

¿Cómo crees que puedes ayudar a las personas de tu familia que están pasando por alguna dificultad?



C. Comunicar los hechos sin juzgar

Describe lo que has observado sin hacer juicios personales , de no estar de acuerdo con algo señala la situación y no a la persona, no tomarlo personal.

Si alguien difiere de tus ideas , no significa que esté en contra tuya .

¿Qué haces cuando las personas de tu familia piensan diferente a ti?



D. No asumir

Es necesario preguntar , cerciorarse y/o corroborar lo que la otra persona piensa o desea.

¿Cómo es la comunicación en tu hogar? _____



E. Expresar con claridad lo que pensamos

Llegar a acuerdos.

Expresar nuestro punto de vista de manera respetuosa.

Escuchar las opiniones de las otras personas.

¿A cuáles acuerdos debes llegar para mejorar la convivencia en tu hogar? _____



F. Reforzar vínculos familiares

Organización de actividades:

Planificar por orden de prioridad mis actividades diarias.

Establecer normas y límites en casa.

Incorporar una rutina de intereses y gustos personales

¿Qué expectativas tienes frente a la situación por la cual estamos pasando?



G. Incorporar actividades agradables

Contribuye a una mejor convivencia y permite fortalecer los lazos familiares:

Los juegos de mesa.

Ver películas.

Cocinar juntos.

Realizar actividades físicas.

¿Cuáles actividades realizas en familia?



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Elabora una caricatura, es decir, un dibujo que tenga humor de lo que representa para ti la convivencia en el hogar, puedes enviarla a tu profesora a través de fotos o videos. No olvides darle un título a tu trabajo

4. PRACTICAMOS LOS VALORES ABADISTAS.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

¿Qué expectativas tienes en este año 2021?, escribe en forma de rima, poesía o cuento a que te comprometes en este año para ser uno de los mejores.

¿Conoces los valores abadistas?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

A continuación, encontraras algunos valores abadistas escritos en desorden, ordénalos y escríbelos al frente.

Valores escritos en desorden	Valores escritos correctamente
topeser	
Dosoliridad	
Tadliber	
Automiano	
Resbilidadponsa	
Roma	
Nobediecia	
zap	
Nunol	
leratoncia	

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Lee atentamente el siguiente cuento sobre los valores, realiza un dibujo de las escenas Y escribe una moraleja.

Cuento: Las cosas de casa

Érase una vez una niña que vivía con sus padres y su mascota.

Un día al salir de casa, cerraron la puerta de la calle y la televisión empezó a hablarle a las estanterías del salón.

-¡Qué aburrimiento! A mí me tienen todo el día encendido -dijo la televisión.

-Pues tú no te quejes -dijo la estantería-. A mí me tienen llena de libros y nunca me quitan el peso de encima.

-Pues anda que a mí -dijo el sofá-. Yo tengo que estar aguantando su peso y sus brazos.

-Yo, que soy una mantita, tengo todo el día al perro encima.

-Y nosotros tenemos que estar siempre una encima de la otra -dijeron las cintas de vídeo.

-Pues yo tengo que estar soportando a la señora televisión que siempre se calienta y hace mucho ruido -dijo la estantería de la televisión.

El frigorífico dijo:

-Yo tengo que estar abriendo y cerrando todo el día la puerta y se me escapa el frío.

En fin, nadie estaba contento con su papel en la casa. Así que decidieron cambiar sus puestos, el sofá quería ser la nevera y se puso encima toda la comida; las tres estanterías de libros querían ser cada una un sofá y se tumbaron en el suelo.

La estantería de la televisión quería ser la cama del perro; la televisión quería ser la estantería de los libros y se puso todos los libros encima; las cintas de vídeo se metieron en la nevera y la manta del perro que quería ser cuadro se puso en la pared.

Cuando llegó la familia a su casa se encontraron todo patas arriba y se pusieron a llorar:

-¡Qué escándalo es este!, ¿quién ha hecho todo esto?

La familia salió horrorizada de la casa y llamaron por teléfono desde una cabina a la policía. Cuando llegó la policía y entraron con la familia a la casa, se encontraron todos los muebles en su sitio. La policía regañó a la familia diciendo:

-La policía no tiene tiempo para bromitas.

La familia se quedó alucinada. Al día siguiente, pasó exactamente igual, todos los muebles de la casa habían cambiado de sitio y su trabajo era otro. Al tercer día, cuando se iban a ir, la madre fue la última en salir. Cerró la puerta de un portazo y se quedó dentro de la casa. Vio como los muebles se ponían a hablar, pero antes de que pudieran moverse de su sitio, dijo:

-¡Quietos, que nadie se mueva!

Los muebles se quedaron asombrados, los habían pillado.

-Quiero hablar con ustedes un momento, antes de que hagan el loco -dijo la madre-. ¿Porque todos los días cambian sus puestos?

Contestaron los muebles

-Es muy aburrido estar haciendo todos los días lo mismo.

Pero la madre les dijo:

-Para eso están hechos.

-Pero ustedes nos tratan muy mal -dijeron los muebles-. Así que no les haremos caso y todos los días estaremos haciendo lo mismo, hasta que aprendan que a las cosas, por muy inútiles que sean, siempre tienen un corazón.

La madre les pidió perdón e hicieron un acuerdo:

-Desde este momento el perro, mi hija, mi marido y yo los trataremos con cuidado y cariño.

Y así cuando los muebles vieron que no les trataban con indiferencia decidieron estar en paz y ser todos felices.

FIN

5. CONOZCAMOS NUESTRO MANUAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Situación institucional:

De acuerdo a la situación actual de la educación virtual, la mayoría de los estudiantes, están viviendo una problemática, marcada por un alto índice de violencia social, experimentada en casos de agresión física, verbal y psicológica; a esto se añade la presencia de la drogadicción, la desintegración familiar, la falta de vivienda digna que hace que un gran número de estudiantes vivan en lugares donde las condiciones de higiene y privacidad sean inexistentes, la presencia del subempleo, desempleo, mendicidad e indigencia que se convierten en factores de alto riesgo que impiden la satisfacción de las necesidades básicas, por esto realizaremos la siguiente actividad para incentivar a los estudiantes a tomar un papel activo y lograr una sana convivencia.

Objetivo general:

Propiciar un espacio reflexivo y participativo que fomente la sana convivencia

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

Lee la siguiente canción: "Tras los libros" de Kiko y Shara

Y si tienes la posibilidad, escúchala en YouTube. http://www.youtube.com/watch?v=_3bzWX41Quk

Tras Los Libros

Kiko y Shara, Shara Gaviño Román

A golpes, contra el suelo,

Desahoga su rabia y su miedo.

Intenta comprender,

Porque sufrir le toca a el.

Despierta llorando,

En medio de su noche oscura,
Y en su soledad.
Se encuentra sentado,
Al borde del abismo y el dolor,
Lo empuja sin piedad.
Se esconde tras los libros,
Ya ni en la escuela lo dejan,
Notitas de amenazas que le llegan a su mesa.
La paciencia se le agota,
Y no sabe bien q hacer,
Si contar lo que le pasa,
O guardárselo pa'el.
Y rompe a llorar cada despertar,
Por miedo a enfrentarse a su dura realidad.
No entiende por qué, se debe callar,
Y el miedo roba las palabras para hablar.
Intenta reír, hablar sin temblar,
Pero los insultos duelen más que cada golpe que le dan.
Solo piensa que es mejor no haber nacido,
Que vivir para llorar.

Empieza otro día,...
Fuente: Musixmatch

Con la anterior canción, realiza un COLLAGE: (Técnica, que consiste en pegar sobre el papel materiales, como papel, tela, fotografías, etc.) que demuestren la forma como has vivido situaciones parecidas a las que viven los niños de la canción.

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Piensa en palabras como: violencia, agresión, Bullying, busca y recorta imágenes de las revistas que las representen.

Evidencias - Conclusiones

Escribe y dibuja, que sientes al leer las siguientes frases:

- Cuando me acosan siento...
- Cuando veo que intimidan a alguien...
- La gente que agrede a otros...
- Lo que me gustaría hacer a los que agreden es...
- Los que acosan sienten...
- Las víctimas sienten...
- Lo que los adultos hacen cuando hay violencias es...



6. RECORDAMOS EL COMPROMISO Y LAS RESPONSABILIDADES ACADÉMICAS PARA ESTE AÑO.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Todos en familia deberán dar respuesta a estos interrogantes

1. ¿Qué significado tiene para todos en familia la palabra compromiso?
2. Describan algunos compromisos que van adquirir durante este proceso educativo
3. ¿Por qué es importante adquirir un compromiso en la institución donde están matriculados sus hijos?
4. ¿Cuál es el significado que ustedes como familia tienen de la palabra responsabilidad?
5. ¿Por qué es importante sentirse responsables en el proceso educativos de los hijos como estudiantes?
6. Cuando somos responsables y comprometidos en el proceso educativo de los estudiantes como familia ¿qué aspectos importantes consideran se pueden alcanzar, realiza una descripción?
7. ¿Cuáles son los canales de comunicación que utilizan para estar conectados con tus maestros a través de la virtualidad?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN

En familia todos deben hacer lectura de este capítulo contemplado en el Manual para la Convivencia Institucional.

“CAPÍTULO VII DEBERES DEL ESTUDIANTE Art. 50.” Son deberes de la y el estudiante de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez los siguientes:

1. Participar activamente en todas las actividades que favorezcan el desarrollo integral organizadas dentro y fuera de la institución.
2. Dar un trato respetuoso a todos los miembros de la comunidad educativa.
3. Actuar de acuerdo con las normas y principios estipulados en el manual de convivencia.
4. Ejercitar el conducto regular frente a los problemas, inquietudes y reclamos que se susciten en la institución educativa. Escribir cómo se sigue el conducto regular en la institución educativa.
5. Analizar los informes recibidos de la Institución y realizar acciones con miras a mejorar el proceso formativo y académico.
6. Presentar oportunamente y con los respectivos respaldos, la justificación de las ausencias, llegadas tarde o uso del uniforme por fuera de los parámetros establecidos en las normas de la institución educativa. Esta justificación deberá portar la firma del padre, madre o acudiente.
7. Cumplir con los compromisos que se adquieren al firmar el contrato pedagógico. Manual de Convivencia Institución Educativa Héctor Abad Gómez 31
8. Cuidar los bienes y enseres de la Institución, usarlos de acuerdo con su destinación y hacerse responsable del daño que les ocasione.
9. Usar los espacios de la institución de acuerdo con la reglamentación establecida en cada caso y responder por los daños que se ocasionen.
10. Participar de las diferentes actividades programadas en la Institución.
11. Portar diariamente el carné que lo acredita como estudiante de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez.
12. Estar a paz y salvo con todas las dependencias de la institución educativa.
13. Portar el uniforme según lo establecido en las normas de la institución educativa.
14. Acatar las orientaciones recibidas de los y las profesoras y directivos(as) de la institución que se relacionen con la formación integral.
15. Respetar los bienes ajenos y devolver a la administración de la institución los encontrados.
16. Cumplir con los horarios establecidos para las diferentes actividades programadas en la institución educativa.
17. Permanecer en las instalaciones de la institución educativa durante la jornada escolar y en el aula de clase, a menos que se le haya autorizado para retirarse de la misma.

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Realiza una sopa de letras con las palabras que se relacionan con tu compromiso y responsabilidades que vas asumir en el presente año escolar.

A través de un dibujo pintado con pinceles repasa tu compromiso y responsabilidad en tu institución educativa. Envía tu fotografía a tu maestra a cargo.

7. PLANTEAMOS NUESTROS PROPÓSITOS COMO ESTUDIANTES PARA EL 2021.

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN.

Para reconocer lo que sabemos acerca del tema reflexionemos respondiendo las siguientes preguntas: Las puedes consultar con tus familiares, pero no en libros o en internet. Trata de construir tus respuestas desde lo que sabes.

¿Qué entiendes por propósito? ¿Haces propósitos? ¿Cuándo y por qué? ¿Crees que es importante plantearse propósitos? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

LEER el siguiente texto o definición:

Un propósito es un objetivo que nos ponemos a corto o mediano plazo para ir creciendo y mejorando nuestra personalidad, para ir puliendo nuestro ser.

Nuestros propósitos para este nuevo año 2021 no tienen que ser cosas grandes y complicadas, más bien deben ser situaciones sencillas y alcanzables que podamos lograr con la ayuda y cooperación de los demás miembros de la familia. De esta manera podemos hacer de estos propósitos una tarea grupal, de familia, y sentirnos felices cada vez que se alcancen alguno de los propósitos.

Estos son algunos ejemplos de los propósitos que puedes incluir en tu proyecto de vida para este primer periodo escolar:

- Implementar buenas prácticas ecológicas y de reciclaje.
- Aprender el valor del dinero.
- Cuidar y hacerse responsable de la mascota.
- Hacerse responsable de las faltas cometidas y pedir perdón.
- Practicar mucho más la lectura, etc

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Son muchos los compromisos que se te pueden ocurrir para mejorar como ser humano, y con este compromiso que tu asumas, debes ELABORAR de manera muy creativa y artística un cartel, afiche, maqueta, juego, caricatura, etc, como se te ocurra que queda mejor representado tu compromiso.

ENVIAR a tu profesora fotos o video de tu compromiso expresado de la manera más creativa posible.

Al finalizar el periodo nos autoevaluaremos y verificamos si lo cumplimos.

FUENTES DE CONSULTA

Manuel de convivencia. Institución educativa HECTOR ABAD GOMEZ

Actividad adaptada del proyecto pedagógico Convivencia institucional. HAG.

Imagen tomada de: <https://www.pinterest.es/pin/337910778284059590/>

<https://www.ligv.edu.pe/wp7convivencia-familiar-saludable-en-tiempos-de-pandemia>

<https://www.google.com/search?q=convivencia+escolar+y+familiar+imagenes++en++blanco++y++negro. Imagen>