


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 5</b>

<b>DOCENTES: DINCIA MARÍA CHAVERRA PALACIOS- ELIANA AGUDELO ROJAS</b>		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN: COMUNICATIVO (Lengua Castellana. Inglés, Lectoescritura)</b>	
<b>CLEI: 4º</b>	<b>GRUPOS: 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407.</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>SEMANA: 2</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO: 01 DE FEBRERO</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 06 DE FEBRERO</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EL AUTO CUIDADO Y VOCABULARIO FAMILIAR EN INGLÉS</b>		
<b>PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD</b>			
Generar acciones que contribuyan al autocuidado y mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y las familias con la cultura del cuidado responsable.			

<p>ESTUDIANTES DE CLEI 4, ES IMPORTANTE RECORDARLES, QUE ESTA GUÍA DE TRABAJO, HACE PARTE DEL NÚCLEO COMUNICATIVO, INTEGRADO POR LAS ASIGNATURAS DE LENGUA CASTELLANA, INGLÉS Y LECTOESCRITURA, POR LO TANTO, DEBEN ENVIAR EL TRABAJO RESUELTO AL CORREO DE SU RESPECTIVO DOCENTE.</p> <p>NOCTURNA: <a href="mailto:dinciachaverrap@gmail.com">dinciachaverrap@gmail.com</a> teléfono: 3113764864</p> <p>SABATINO: <a href="mailto:elianaagudelo@iehectorabadgomez.edu.co">elianaagudelo@iehectorabadgomez.edu.co</a> teléfono: 3145069720</p>
<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ACTIVIDAD 1: CONCEPTUALIZACIÓN</b>

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 5</b>

## El autocuidado

El autocuidado va a ser básico para mantener una buena salud física y psicológica. Son





actividades que se dirigen a cuidar y mimarse a uno mismo, aumentan el bienestar personal, lo cual va a repercutir en las diferentes áreas: salud física, salud mental, autoestima, relaciones interpersonales, gestión de las propias emociones...

El primer paso importante consiste en ser consciente de uno mismo, de las fortalezas y necesidades, de los pensamientos o forma de percibir la propia realidad, ser conscientes de las sensaciones corporales, de las emociones, y de lo que ocurre a su alrededor (contexto) y cómo le afecta.

La persona que sabe cuidarse tiene un mayor conocimiento de las propias habilidades y limitaciones, un auto concepto positivo y una alta autoestima, mayor capacidad de tomar las propias decisiones, de poner límites a los demás, mayor capacidad de adaptación a los cambios que se suceden en las diferentes áreas vitales y un mayor autocontrol emocional.

A continuación se pueden ver algunas maneras de autocuidado:

- Llevar una **alimentación** sana y equilibrada.
- Tener buenos hábitos de **sueño** y descanso.
- Practicar **ejercicio** físico de manera regular.
- Dedicar un tiempo para la **higiene** y cuidado personal.
- Realizar pequeñas **actividades** que resulten gratificantes (lectura, pintura, manualidades, cocina, etc.)
- **Escuchar** a nuestro **cuerpo**, atender las sensaciones.
- Identificar señales de **estrés** y aprender formas de relajación.
- Proponerse nuevos **retos** y proyectos personales.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 5</b>

- Identificar y expresar las **emociones**.
- Detectar **pensamientos** irracionales negativos

A continuación, cito un cuento de Jorge Bucay

**El hacha y el leñador” para reflexionar sobre la importancia del autocuidado**



Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno, y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar.

En un solo día cortó dieciocho árboles.



–Te felicito-le dijo el capataz- sigue así.

Animado por estas palabras, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano.

A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

–Debo de estar cansado –pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 5</b>

Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó: – ¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

– ¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles”.

(Texto extraído de “Déjame que te cuente...” de Jorge Bucay)

El autocuidado puede asemejarse a afilar el hacha. Para poder alcanzar un rendimiento óptimo en las diferentes áreas de la vida es fundamental que el hacha esté afilado, las acciones dirigidas a cuidar de uno mismo van a afilar el hacha.

El autocuidado mejora el nivel de salud de las personas que lo practican y aumenta la sensación de bienestar, mejorando en definitiva la calidad de vida. Así que... ¡Cuídate y mímate!



### **ACTIVIDAD 2: AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA**

Después de hablar del auto cuidado recordemos que también tenemos el deber de cuidar a los demás especialmente nuestro núcleo familiar y todas las personas y cosas de nuestro entorno, entonces vamos a repasar en inglés algunas palabras del vocabulario familiar.

<b>Spanish</b>	<b>English</b>	<b>Spanish</b>	<b>English</b>
Familia	Family	Abuelo	Grandfather
Amigo	Friend	Abuela	Grandmother
Hermana	Sister	Hermano	Brother
Hija	Daughter	Hijo	Son
Madre	Mother	Mamá	Mum
Novia	Girlfriend	Novio	Boyfriend
Padre	Father	Papá	Dad
Primo/ Prima	Cousin	sobrina	Niece
sobrino	Nephew	Tía	Aunt
Tío	Uncle	Padrastro	Stepfather

### **ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y**

### **EVALUACIÓN**

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>	<b>Versión 01</b>	<b>Página 5 de 5</b>	

Teniendo en cuenta el párrafo sobre el auto cuidado, el cuento “ el hacha y el leñador “ y el vocabulario familiar en ingles, desarrolla lo siguiente:

1. Con tus propias palabras explica que dice el párrafo del autocuidado.
2. Haga un breve resumen del cuento con tus propias palabras.
3. Qué destacarías del cuento?
4. Cuál fue la actitud del leñador en su primer día de trabajo?
5. Cuál fue la actitud del capataz al escuchar lo que le estaba pasando al leñador?

#### APLICACIÓN A LA PRÁCTICA

- A. En el campo educativo como estudiante, qué significa para ti **afilarse el hacha**? Argumenta tú respuesta y da ejemplo.
- B. Hacer tú propia reflexión del cuento, en una frase con letra grande, tipo cartelera bien decorada.
- C. Dibujar o pegar imagen de tu núcleo familiar y escribir el nombre en inglés. ( FATHER, SON )
- D. Elabora tu propia sopa de letras con el vocabulario familiar dado sólo en inglés.

#### FUENTES DE CONSULTA

<https://www.martadiazderada.es/el-autocuidado>  
<https://openmind-global.com/seis-habitos-de-autocuidado-para-mantenernos-saludables-en-esta-cuarentena>  
<https://pixabay.com/es/photos/le%C3%B1ador-hombre-hacha-escape-199694/>