
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: CURRICULAR</b>		
<b>NUCLEO: COMUNICATIVO</b> Nombre del Documento: <b>PLAN DE MEJORAMIENTO CIEJA</b> <b>PERIODO 1</b>	<b>AREA: ESPAÑOL – INGLÉS LECTOESCRITURA</b> <b>DOCENTE: DINCIA CHAVERRA</b>	<b>GRADO</b> <b>Version 01</b> <b>AÑO:</b>	<b>Página</b> <b>MARZO 18</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR:** Lee muy bien las temáticas planteadas y responde las preguntas dadas en la actividad de evaluación. ( desarrollararlo en hojas de block para su entrega)

### TALLER N° 1

#### 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.

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.

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 afilada, 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... ¡Cuidate y Anímate!

### ACTIVIDAD 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.

Spanish	English	Spanish	English
Familiar	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	Padraastro	Stepfather

### ACTIVIDAD APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta el párrafo sobre el auto cuidado, el cuento “el hacha y el leñador “y el vocabulario familiar en inglés, 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 Y PRÁCTICA

A. En el campo educativo como estudiante, ¿qué significa para ti afilar el hacha? Argumenta respuesta y da

Tu 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.

## TALLER N° 2

### Pon a volar tu imaginación

Escribe 5 frases de todo lo que pienses al ver la imagen

## ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

### El Buda de oro

Al ir a Tailandia visitaréis cientos de templos con budas de todas formas y tamaños, pero nunca olvidaréis uno muy especial que va a ser el protagonista del post de hoy: El Buda de Oro.

En Bangkok se encuentra el Templo de Wat Traimit, también llamado Templo del Buda de Oro. Allí descansa el buda de oro macizo más grande del mundo que mide 4,6 metros de alto y pesa 5 toneladas. ¡Debe ser impresionante!!

Al lado del buda, dentro de una vitrina, se encuentra un trozo de arcilla y una carta que cuenta la siguiente historia...

En el siglo XIII, los monjes que custodiaban la imagen de oro macizo la taparon con una gruesa capa de arcilla para protegerla de los pueblos invasores. El secreto se guardó con tanto ahínco que se perdió y tiempo después ya nadie recordaba la verdadera valía de este buda tan especial.

En el año 1955, se inició el traslado de la imagen del buda y el gran tamaño de la escultura y las lluvias que cayeron sobre ella hicieron que la arcilla se resquebrajase, dejando verse unos destellos de luz a través de las grietas... ¡El buda de arcilla era en realidad un buda de oro!! Y así fue como desveló un secreto que había permanecido oculto durante siete siglos.

Dicen que “No es oro todo lo que reluce” pero en este caso la frase tendría que ser al revés: “No es barro todo lo que no luce”. Detrás del buda de arcilla había una riqueza incalculable así que no siempre las cosas son como parecen y las apariencias, en ocasiones, engañan.

### ENGLISH: Recordemos el vocabulario básico en inglés.

English

Spanish

English

Spanish



Pencil	Lápiz	Paint	Pintura
Pen	Lapicero	Notebook	Cuaderno
Marker	Marcador	Glue	pegante
Chair	Silla	Folder	Carpeta
Eraser	Borrador	Scissors	Tijera
Colored pencils	colores	Chalk	Tiza
Calculator	Calculadora	Ruler	Regla
Briefcase	Portafolio	Book	Libro
Desk	pupitre	Blackboard	Tablero

## ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. Escribe 3 enseñanzas que te deje la lectura.
2. De acuerdo a la imagen escribe tu propio texto.
3. ¿Te gustaría ir a Tailandia y visitar el museo del buda de oro, por qué? argumenta tu respuesta

1



Notebook

2.



Marker

3.



Markerboard

4.



Schoolbag

5.



Color

6.



Glue

7.



Pencil case

8.



Students' desk

9.



Teacher

10.



Book

**METODOLOGÍA**

Presentación y sustentación del trabajo.

**RECURSOS**

Fotocopias, libros, internet y diccionarios.

**OBSERVACIONES:**

Diálogo y acuerdo con el docente.

**FECHA DE ENTREGA Y PRESENTACIÓN DE RECUPERACIÓN**

La programada por la institución.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN**

Programada por la institución y acordada con el docente.

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A)**

Dincia Chaverra Palacios

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)****FIRMA DEL ESTUDIANTE****FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**