INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
HABITO # 1
SER PROACTIVO
TALLER # 2
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADOS: 5°

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME

DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

- ✓ AUTORREGULACIÓN
- ✓ MANEJO DE EMOCIONES

PASO A: APRENDERÉ A RELAJARME CUANDO SIENTA MIEDO, RABIA Y PREOCUPACIONES

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.

3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno… Iniciemos:
   - **Manos**. Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
   - **Hombros**. Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
   - **Cuello (lateral)**. Dobla la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
   - **Cuello (hacia adelante)**. Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
   - **Ojos**. Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
   - **Estómago**. Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
   - **Pies**. Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

❖ *¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
HABITO # 1
SER PROACTIVO
TALLER # 2
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

Piensa y escribe.

1. ¿Cómo te sentiste aplicando las estrategias de?

AUTORREGULACION EMOCIONAL

2. Proponte una rutina diaria con estos ejercicios. Una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.

Hábito: SER PROACTIVO
Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Pregunta:
¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos?

CONCEPTOS / DEFINICION	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo

¿Qué debemos saber?

Ser PROACTIVO, ayuda a los niños, niñas y jóvenes a comprender que la responsabilidad de ser feliz está en nuestras manos, que nosotros mismos somos los encargados de nuestras acciones y de lograr las metas que nos propongamos. Nunca es culpa de otras personas que estemos aburridos, que tengamos pereza o que estemos tristes; ya que también se encuentra en nuestro poder la manera en que reaccionemos a los diversos estímulos y situaciones que aparecen en nuestro amiente y contexto personal, familiar o personal.

AUTONOMIA

Darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Actividad: ¿QUÉ HAGO CON MIS MANOS?

1. Este hábito será el espacio para trabajar el valor de la AUTONOMÍA y la importancia de que los estudiantes tomen decisiones propias y sean quienes estén al frente de sus sentimientos y acciones.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
HABITO # 1
SER PROACTIVO
TALLER # 2
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA

1. Se realizará el siguiente cuadro con los niños, niñas y jóvenes a modo de exploración y reconocimiento:

¿Qué cosas hago solo(a)?	¿Qué cosas hago acompañado(a)?
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

2. Se trabajará alrededor de las actitudes que debemos tener para que las tareas que hacemos solos(as) sean exitosas, para ello grupalmente haremos un listado.

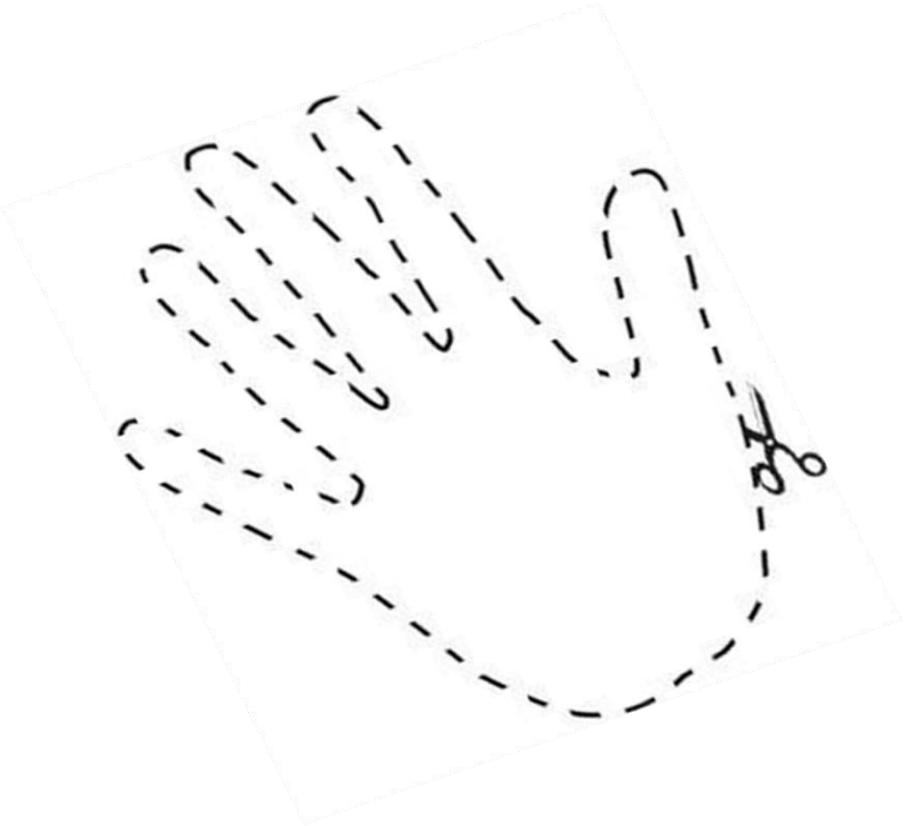
Por ejemplo...

- Decir "por favor" y "gracias" si pido ayuda
- Ser cuidadoso si me estoy bañando solo

Dibuja en una hoja o en el cuaderno.

3. Cada estudiante tomará del listado realizado las actitudes que considere más importante (en total 5) para realizar la siguiente ficha. La idea es que los estudiantes comprendan al realizarla, que cada uno es dueño de su propia historia y capitán de su barco; cada estudiante registrará las actitudes elegidas en la siguiente mano, que realizara en papel de colores tomando como modelo su propia mano:

Para aprender y trabajar **la AUTONOMIA.**
Primero registra las actitudes que elegiste en la lista anterior; luego las escribes de forma creativa en la mano, dibuja la tuya, recorta y pégala en un lugar visible y socialízala con tu familia.

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
HABITO # 1
SER PROACTIVO
TALLER # 2
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020