



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

TODOS LOS GRADOS

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME

DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

- ✓ AUTOREGULACIÓN
- ✓ 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).** Dobra 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

TALLER NO. 2

BIENESTAR ESTUDIANTIL

PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

PASO B: SIENTO MI RESPIRACIÓN.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces

PASO C: PONGO MI CUERPO EN MOVIMIENTO

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.



2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento

4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado a otro, varias veces.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER NO. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



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

- ❖ *Piensa y escribe como te sentiste aplicando las estrategias de AUTORREGULACION EMOCIONAL?*
- ❖ *Proponte una rutina diaria con estos ejercicios. Una sola vez no es suficiente para lograr el control de tus emociones.*
- ❖ *¿Qué te dice esta imagen?*



Fuente:

CARTILLA PASO A PASO MEN



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

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/ Definiciones	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 ambiente y contexto personal, familiar o escolar.

AUTONOMIA

- 1 **Actividad: ¿QUÉ HAGO CON MIS MANOS?**
- 2 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
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
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:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

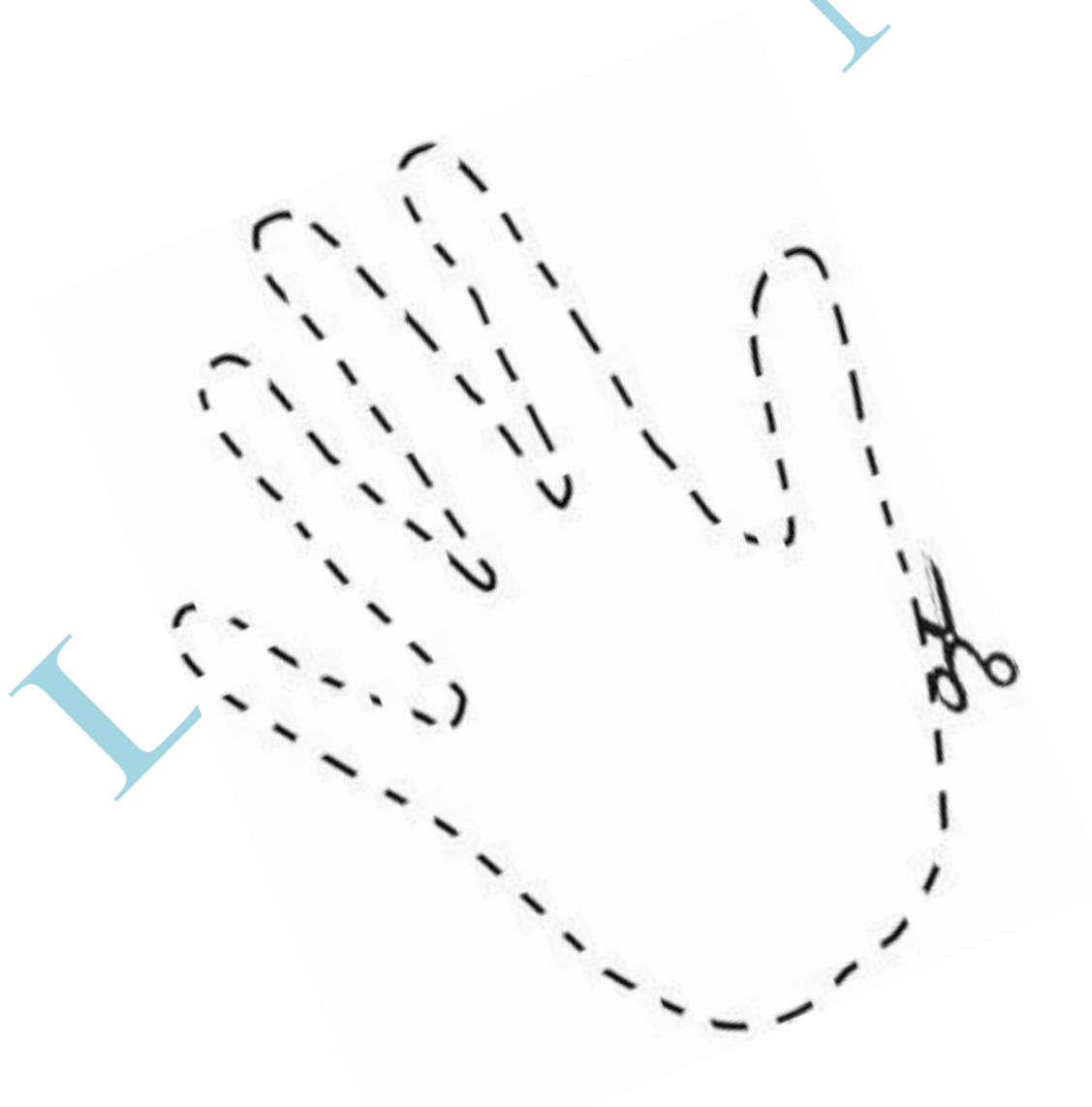
PROYECTO DE VIDA



Para aprender y trabajar la **AUTONOMIA**

Registrar las actitudes	Registrarlas creativamente en la mano	Recorta y pega en un lugar visible de La casa
-------------------------	---------------------------------------	---

Luego de pegar las manos en un lugar de la casa realiza con tu familia una mesa redonda en el suelo o un lugar cómodo, allí lee el cuento: ¡QUE ABURRIDO! ¡QUE ABURRIDO!





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



LEE EL CUENTO:



HABITO N°1. SER PROACTIVO

¡QUE ABURRIDO! ¡QUÉ ABURRIDO!

Samy Ardilla estaba aburrido, aburrido..., muy ABURRIDO. Estoy aburrido, mamá le dijo, sin nada que hacer. ¿Por qué no te entretienes con todos esos aparatos que guardas le preguntó su madre: juguetes, radios, teléfonos rotos...? ¿ya no quieres jugar con ellos? es que hoy no tengo ganas. Le respondió. Voy a ver si a Sofí se le ocurre algo entretenido. Samy fue al cuarto de Sofí y llamó a la puerta: "Tun, tun". No hubo respuesta. Sofí ha ido a la biblioteca le dijo su madre a devolver todos los libros que trajo la semana pasada. Y seguramente traerá un centenar más. Por lo menos ella no se aburre repuso Samy.

Tú tampoco tienes por qué aburrirte le sugirió su madre. ¿Por qué no vas a jugar con Pinchi? y Samy se fue a casa de Pinchi.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



Encontró a Pinchi tumbado en su hamaca.

Hola, Pinchi ¿Qué estás haciendo? ¿Qué te parece que estoy haciendo? Contestó Pinchi. Estoy tumbado en mi hamaca. Estoy aburrido le contó Samy ¿no se te ocurre nada divertido que podamos hacer? ¡Claro! ¿Por qué no te hechas en la hamaca a mi lado?

¡Puash...! respondió Samy. Eso es todavía más aburrido. Te aseguro que no lo es replicó Pinchi, pero si a ti te aburre, ¿por qué no vas a ver que está haciendo Lily? y Samy se fue a la casa de Lily.

Lily estaba en el salón, pintando. Hola, Lily le dijo Samy. Estoy aburrido. ¿no se te ocurre algo divertido que podamos hacer? ¡Seguro que sí! Ayúdame a pintar esta muñequita de puntos y luego le hacemos un marco en cartón rojo. O también puedes pintarme la cola... ¡Puah...! Respondió Samy. No tengo ganas de pintar. ¿No se te ocurre ninguna otra cosa? No... repuso Lily. A mí me gusta pintar ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Gubo? y Samy se fue a la casa de Gubo.

Encontró a Gubo fuera con la lupa en la mano, mirando atentamente algo en la hierba. Hola, Gubo lo saludo Samy. ¿Qué estás haciendo? ¡Hormigas! dijo Gubo. Estoy observando a las hormigas, Gubo le dio un tirón a Samy y, acercándolo, le puso la lupa en las manos. Agáchate y verás cientos de hormigas. ¡Son muy Interesantes! Samy miro a través de la lupa. ¡Puah...! No quiero ver hormigas. Me dan escalofríos. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer? Nooo... respondió Gubo. Ahora estoy Observando hormigas. ¿Por qué no vas a ver qué está haciendo Saltarín?

Y Samy se fue a casa del conejo Saltarín.

El conejo estaba en el patio jugando al baloncesto. Cuando vio a Samy le echó la pelota. ¿Quieres jugar? Le dijo. No respondió Samy, No tengo ganas de jugar baloncesto. ¿No se te ocurre algo divertido que podamos hacer?

Mira esto dijo el conejo: ¡soy el conejo saltarín! y de un salto metió la pelota en la cesta. Samy suspiró. Nadie tenía ninguna idea divertida. Pero quizás pudiera jugar con Aly.

Y se fue a casa de Aly corredora.

Encontró a la abuela de Aly pintando la entrada de la casa.

Hola, abuela de Aly dijo Samy. ¿Está Aly en casa? está acostada, con dolor de garganta. ¡Vaya! Exclamo Samy, y tras una pausa repuso: Estoy aburrido. ¿Quiere jugar conmigo?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



La abuela de Aly se rió. No puedo, Samy. Estoy ocupada. Nadie quiere divertirse conmigo se quejó Samy.

Estoy tan aburrido... Pues... si te aburres, creo que es culpa tuya. De ti depende pasarlo bien o no. De nadie más ¿Cómo puede ser eso? Preguntó Samy.

Siempre puedes divertirte, si quieres. No necesitas que nadie lo haga por ti. Mira a tu alrededor y piensa. Seguro que encuentras algo divertido que hacer.

Samy miro a su alrededor. Vio nubes..., arboles... había tres cubos de basuras junto a la pared de la casa. Encima de uno de ellos vio un aparato de radio desvencijado, con cables que le salían por todos lados.

Entonces se le ocurrió. ¿Ya no necesita esa radio? le pregunto a la abuela de Aly. No. Está estropeada. Por eso la tiré. ¿Puedo quedármela? ¡Me encantan las radios! ¡Claro! Dijo la abuela de Aly. Samy cogió la radio, se la llevó a su casa y la puso en el suelo de su cuarto. Empezó a examinarla. Tardó unas cuantas horas en hacer que volviera a funcionar, pero para la hora de comer ya había terminado. La ató con unos lazos y le pego estrellas por todas partes. Finalmente, se la llevo de vuelta a casa de Aly.

Hola... ¿qué tenemos aquí? -pregunto la abuela de Aly.

Un regalo para Aly, para que se ponga bien pronto -explicó Samy-. La arregle para que pudiera escucharla mientras se mejora. Y ya no estoy aburrido. Descubrí como entretenerme. ¡Estupendo! Exclamo la abuela de Aly. Entremos Vamos a llevársela.

Cuando Aly vio la radio, se le dibujo en la cara una sonrisa tan amplia como una tajada de melón. ¡Me *engantan* los lazos! Dijo

A Partir de la lectura del cuento, conversen sobre los lugares en los que encontró la ardilla a sus amigos, te invitamos a escribirlos y con ayuda de la familia corrige esas hipótesis de escritura; posteriormente resuelve la siguiente sopa de letras que incluye esos lugares con las palabras ya escritas convencionalmente



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 2
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

PROYECTO DE VIDA



BALONCESTO
BIBLIOTECA
CASA
HAMACA
HIERBA
PINTAR
SALON
LUPA

M	I	C	U	B	R	D	Q	L	A	K	R	Ñ	G
S	E	B	Y	J	A	X	H	B	C	X	U	A	Ñ
T	T	L	F	K	T	Z	R	S	A	T	K	T	O
C	B	M	A	O	N	E	X	Ñ	M	A	R	Q	Y
B	N	I	J	K	L	I	C	X	A	J	N	C	K
C	A	S	A	H	P	L	P	H	H	D	D	J	O
X	Q	B	I	B	L	I	O	T	E	C	A	B	Z
I	C	B	A	L	O	N	C	E	S	T	O	W	V
D	V	M	R	A	K	U	U	P	E	N	R	C	K
C	C	R	X	Y	N	Y	J	N	N	O	L	A	S
L	L	C	J	T	Y	W	R	C	G	I	Q	K	O
D	I	U	F	A	M	I	L	I	A	E	P	S	Y
S	O	K	P	S	W	I	Q	P	S	K	G	M	M
K	B	J	G	A	L	K	H	Y	J	R	J	O	D

EVALUACIÓN

Finalmente conversemos sobre lo que hizo por fin, feliz a Samy la ardilla. Te invitamos a que pienses y escribas: **¿QUÉ TE HACE FELIZ?**

Fuente:

Franklin Cove y Education