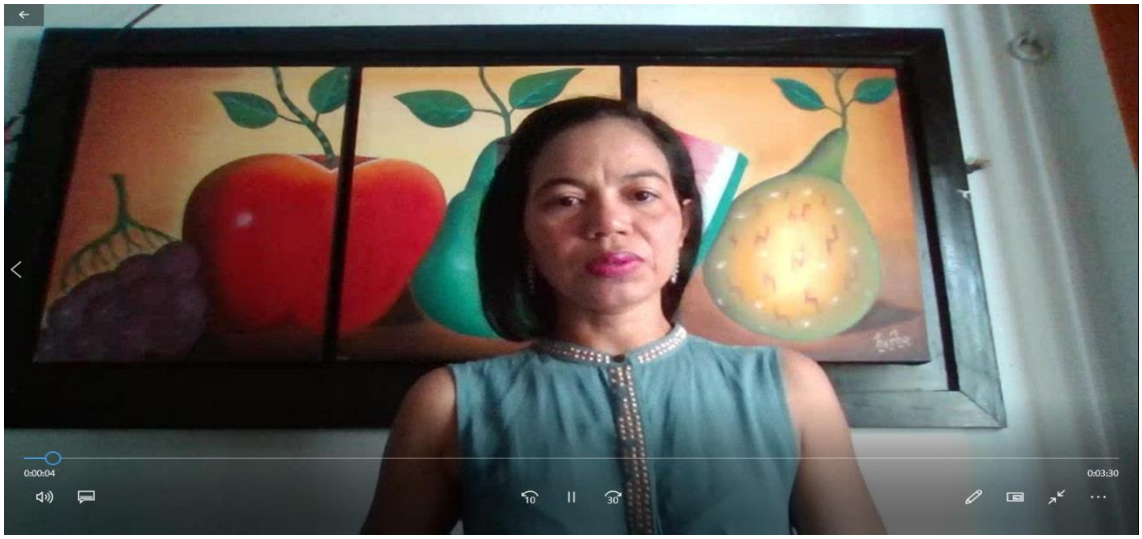
Informe de actividades proyecto de convivencia

Durante el confinamiento y el estado de emergencia, el proyecto de convivencia se desarrolló a través de los medios tecnológicos como blog, Facebook, WhatsApp y plataforma de videollamadas. Las actividades implementadas para continuar fortaleciendo la convivencia escolar fueron las siguientes:

1. Envío de mensaje motivante a través de textos, imágenes y video clics; se utilizó principalmente los grupos WhatsApp y el Facebook para hacer llegar estos mensajes a toda la comunidad educativa.
2. Diseño y socialización del documento transitorio para el manual de convivencia en tiempos de pandemia; con apoyo de los líderes de convivencia se revisó el documento y se prepararon dos videos de socialización los cuales fueron enviados por WhatsApp, subidos al Facebook y al blog.
3. Socialización de acuerdos de interacción en redes sociales; se realizó una infografía donde se plasmaron siete acuerdos de interacción para poner en práctica en los diferentes grupos en los que se interactúa y se aprende la cual fue enviada por WhatsApp.
4. Envío de material impreso, infografías, imágenes, audios y videos sobre educación socioemocional para los estudiantes; se preparó un material impreso basado en la guía de emociones para la vida y socioemocional del MEN, el cual se entregó a algunos estudiantes de primaria y sexto, el resto trabajó a través de los grupos de WhatsApp esta misma temática con apoyo de audios, imágenes y videos.
5. Socialización de infografías, videos sobre medidas de autocuidado frente al coronavirus y rutinas para estudiar y trabajar desde casa; se enviaron a través de los grupos de WhatsApp imágenes y videos explicativos sobre las medidas de bioseguridad, recomendaciones para salvaguardar la vida y orientaciones para tener rutinas desde casa.
6. videoconferencia sobre gestión emocional con docentes, estudiantes y padres de familia; se hizo una videoconferencia por sedes para los docentes y una general para estudiantes y padres de familia, la cual fue liderada por la docente orientadora.
7. Videoconferencia para dar a conocer la estrategia de centro ce escucha de la secretaría de salud para toda la comunidad educativa; se hizo una pequeña charla en la que se dieron a conocer los servicios y acompañamiento psicológico que presta esta estrategia a toda la comunidad, haciendo énfasis en las principales problemáticas que aquejan la población magangueleña como es el suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia, el abuso y los embarazos tempranos.
8. videoconferencia sobre autocuidado, salud mental, manejo del estrés y las emociones para docentes; con acompañamiento de la docente orientadora y funcionarias de la secretaria de salud se implementaron diferentes sesiones de expresión emocional para los docentes, dadas las circunstancias adversas en las que se estaba trabajando con la actual pandemia.

1. Mensajes de motivación enviado por WhatsApp en medio del confinamiento.

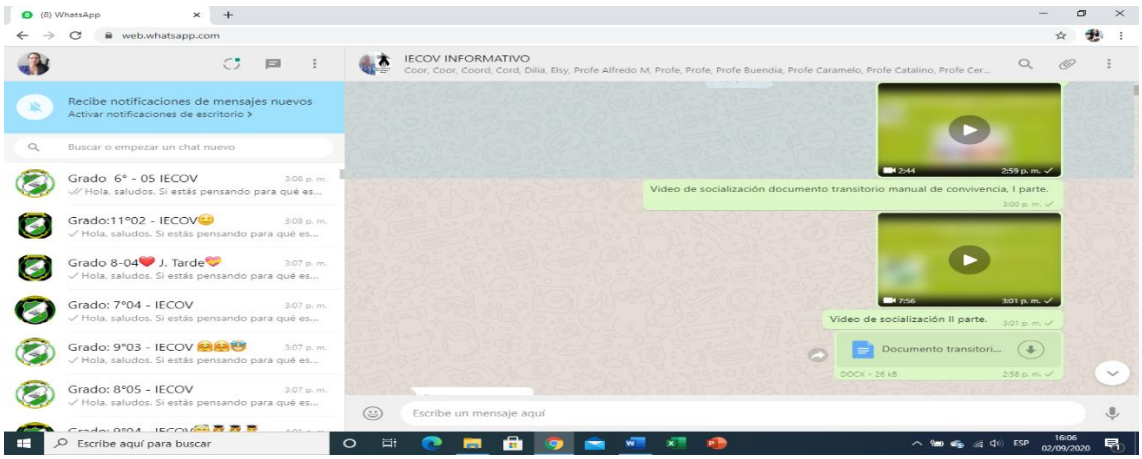








2. Socialización documento transitorio del manual de convivencia





SOCIALIZACIÓN DOCUMENTO TRANSITORIO MANUAL DE CONVIVENCIA

SEGUNDA PARTE:
SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA Y SANCIONES PEDAGÒGICAS APLICABLES

Líderes de convivencia IECOV 2020

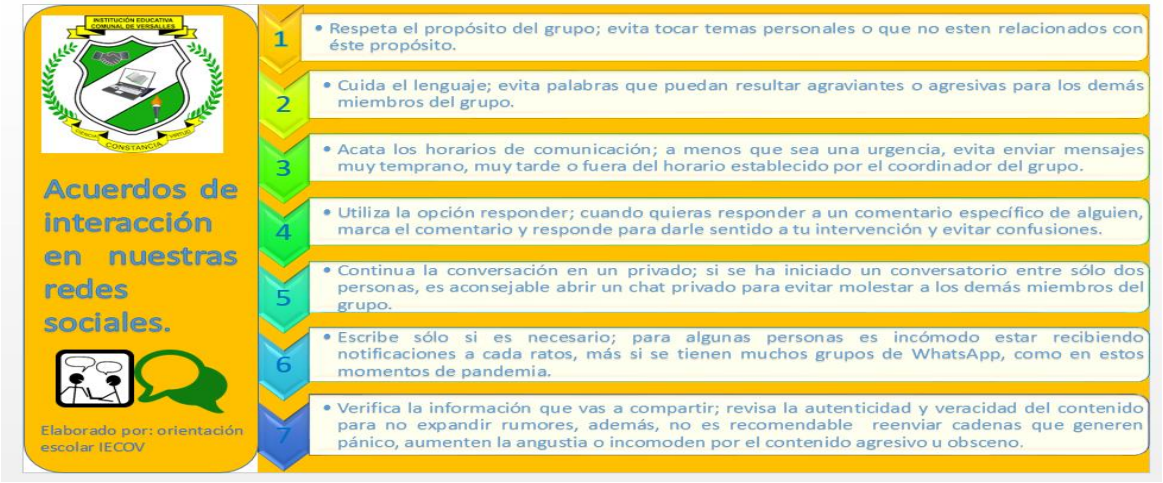








3. Infografía compartida en los grupos sobre acuerdos de interacción.



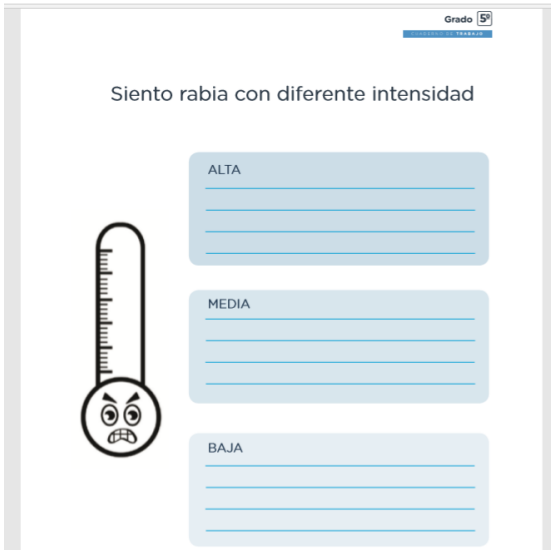
4. Material impreso, en imagen y video para prescolar, primaria y secundaria.



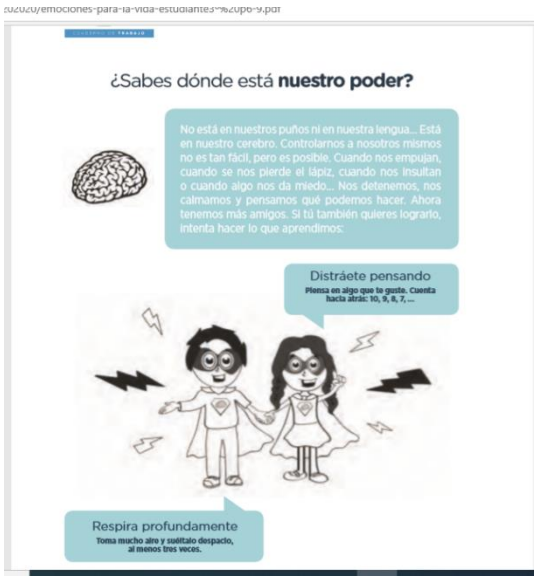




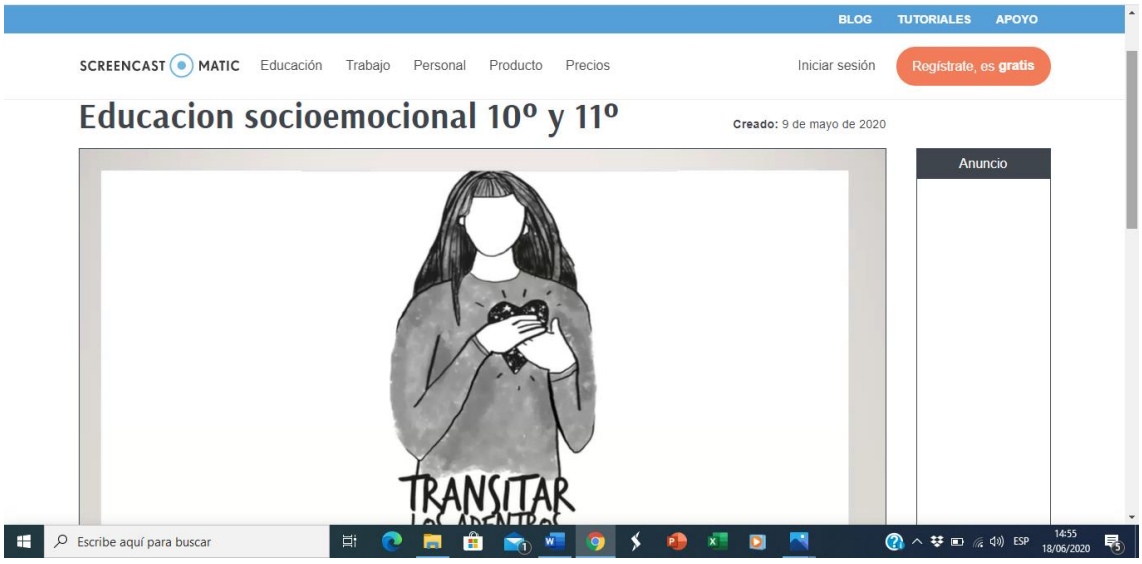



Grado 5º
Siento rabia con diferente intensidad
ALTA
MEDIA
BAJA

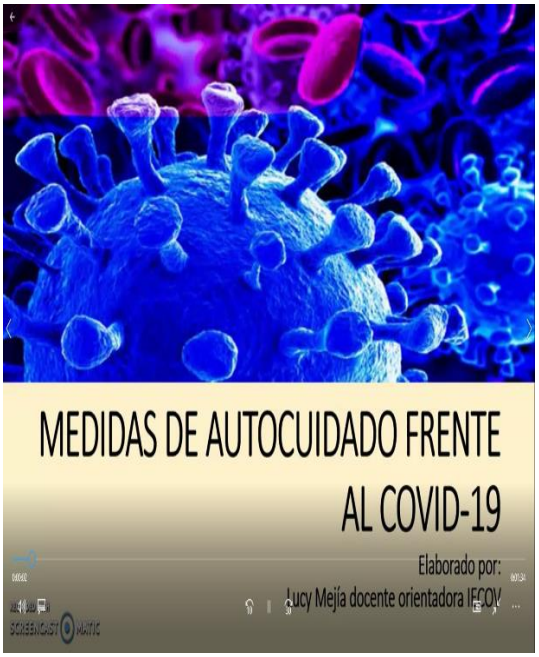

SCREENCAST MATIC Educación Trabajo Personal Producto Precios Iniciar sesión
Educaciòn socioemocional 7º y 8º
Creado: 9 de mayo de 2020
EDUCACION SOCIOEMOCIONAL
DESAGRADO TRISTEZA ALEGRIA
ORIENTACION ESCOLAR EN CASA

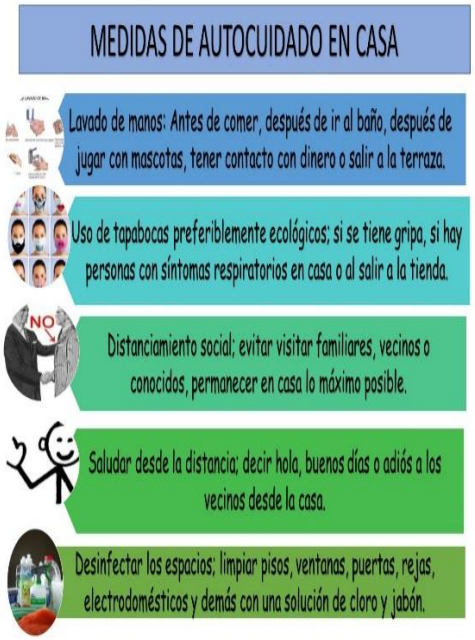

¿Sabes dónde está nuestro poder?
No está en nuestros puños ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarnos a nosotros mismos no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos. Si tú también quieres lograrlo, intenta hacer lo que aprendimos:
Distráete pensando
Piensa en algo que te guste. Cuenta hacia atrás: 10, 9, 8, 7, ...
Respira profundamente
Toma mucho aire y suéltalo despacio, al menos tres veces.


Sesión 3/9
DIANA AFRONTA
Identifico lo que me causa estrés y lo manejo.
Competencia
MANEJO DEL ESTRÉS
La historia de Diana
PARTE 1
Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.


BLOG TUTORIALES APOYO
SCREENCAST MATIC Educación Trabajo Personal Producto Precios
Iniciar sesión
Regístrate, es gratis
Educacion socioemocional 10º y 11º
Creado: 9 de mayo de 2020
Anuncio
TRANSITAR
Escribe aquí para buscar
ESP
14:55
18/06/2020

5. Imágenes y videos de bioseguridad, autocuidado y rutinas.









Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19

Cruz Roja



Es normal tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una situación de crisis.

Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: contacta con tus amistades y familiares cercanos.



Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.

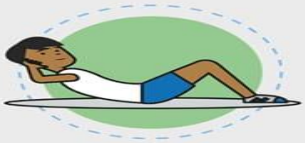
Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.



Evita estar permanentemente viendo las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate sólo en ciertos momentos del día.



Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.



Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.**



Gestiona tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.

Si sientes que la situación te desborda, **contacta con profesionales de salud mental,** que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.

Fuente: OMS

Más información en:
www.cruzroja.es



RUTINAS PARA ESTUDIAR EN CASA

Recomendado por

Orientación escolar IECOV



1. Establece un horario y lugar de estudio; esto te permitirá mantener tus hábitos de estudio y te ayudará a estar concentrado.



2. Planifica y organiza las actividades; es importante que revices las fechas de tus compromisos para saber qué debes hacer primero. Si no entiendes lo que debes hacer, preguntale a tu docente a través de los medios disponibles.



3. Evita las distracciones ya que tu herramienta principal de estudio será el computador o el celular, no veas tv, navegues en youtube, redes sociales o juegos, mientras interactúas con tus profesores.



4. Has una pequeña pausa entre actividad; no permanezcas conectado todo el día al whatsaap o sentado en la misma posición, intercambia esto con actividades que impliquen movimiento y no olvides hacer ejercicio físico.



5. Comparte con tu familia; tomate un tiempo para conversar y compartir con quienes vives, esto contribuirá a la convivencia familiar y a tu bienestar emocional.



RUTINAS PARA TRABAJAR DESDE CASA

Recomendado por

Orientación escolar IECOV



1. Planifica y organiza tus actividades; lleva una libreta de apuntes con las actividades a realizar, no trates de hacer todo a la vez, ponte metas cada día (revisar trabajos, llamar estudiantes, hacer video conferencia, interactuar en los grupos)



2. Establece un horario y lugar de trabajo; define el tiempo que dedicarás a interactuar en los grupos, a la planeación de actividades y la revisión de trabajos, trata de hacerlo en el mismo horario y el mismo lugar.



3. Prepárate para tu jornada; trata siempre de bañarte y cambiarte como si fueras al colegio, no te quedes en pijama o en la cama, así dispones el cerebro para trabajar.



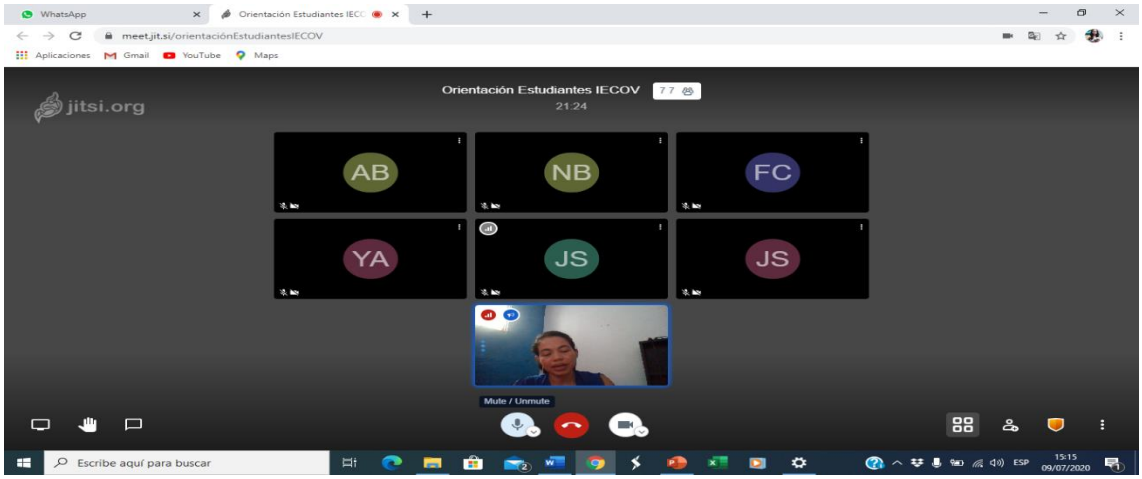
4. Haz pausas activas; levántate, estírate, toma un café, camina un rato. Haz pequeños ejercicios de muñecas y dedos.



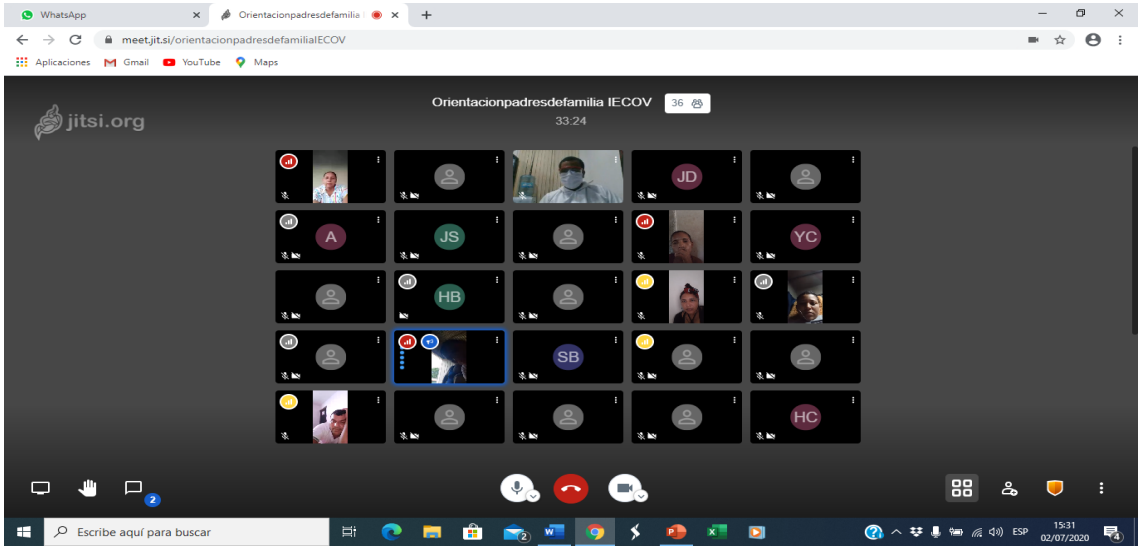
5. Comparte con familiares y amigos; desconéctate del trabajo y comparte con quienes vives, no caigas en la tentación de trabajar todo el día, interactúa con tus compañeros a través de las redes para intercambiar experiencias.

6. Videoconferencia para estudiantes, paderes de familia y docentes sobre gestion emocinal en confinamiento.

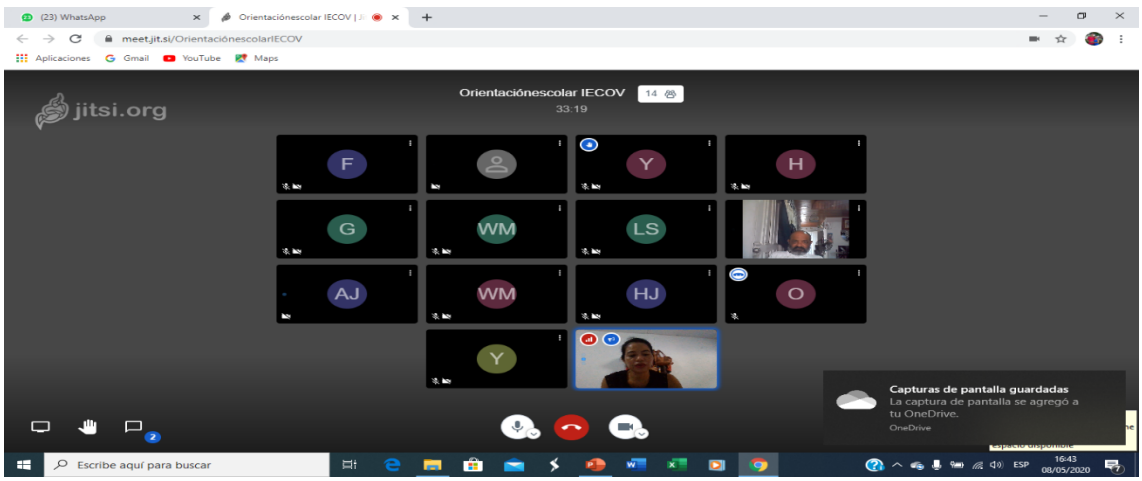
Con estudiantes



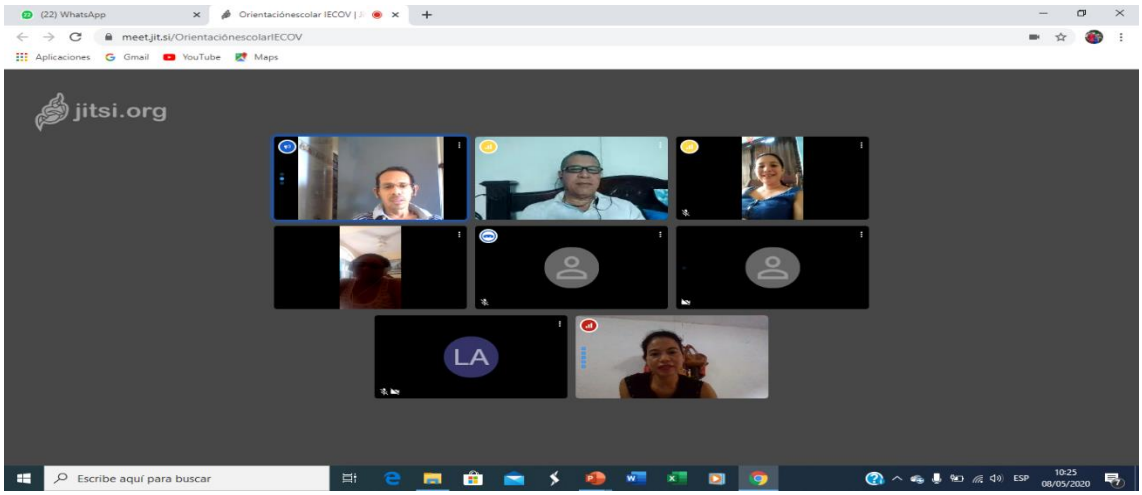
Con padres de familia



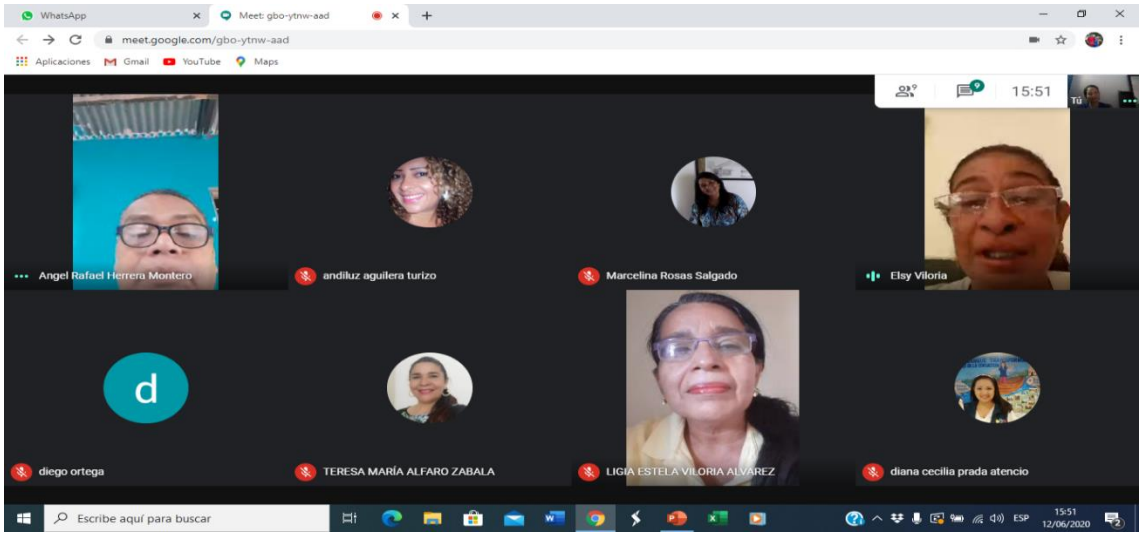
Con docentes sede principal tarde



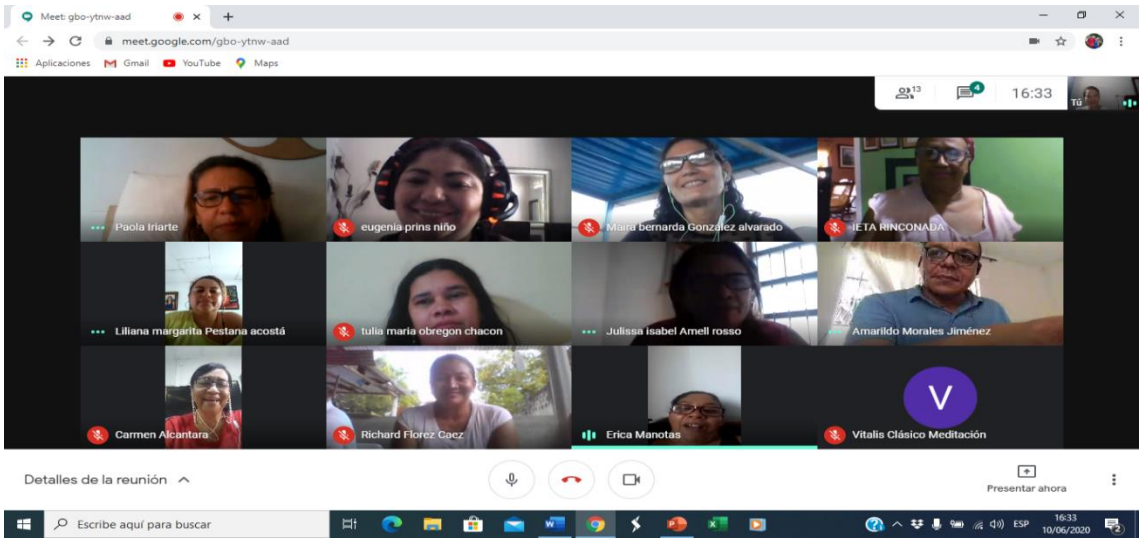
Con docentes sede principal matinal.



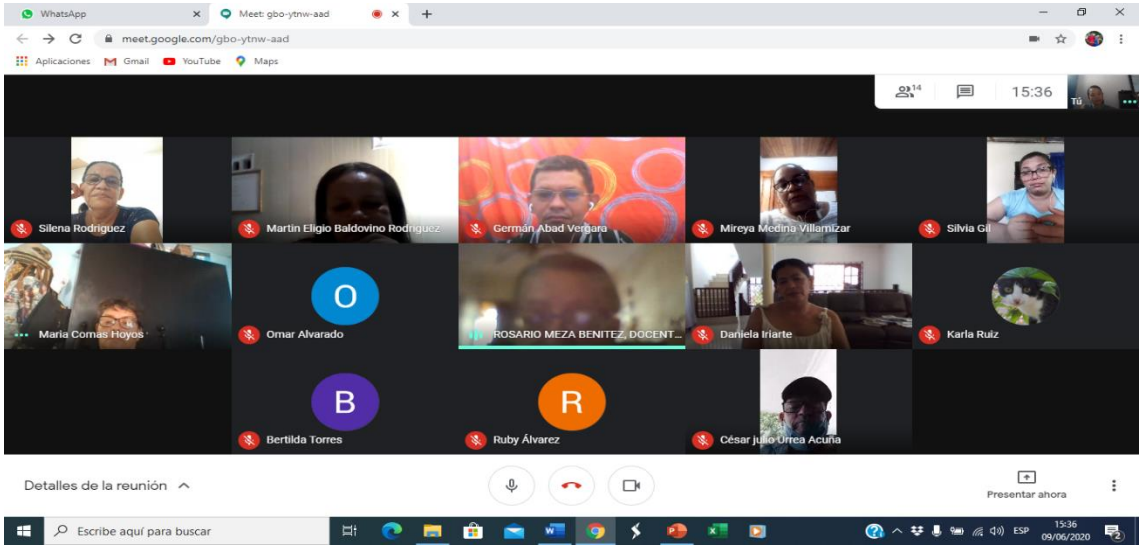
Con docentes sede Costa Azul e Ilusión



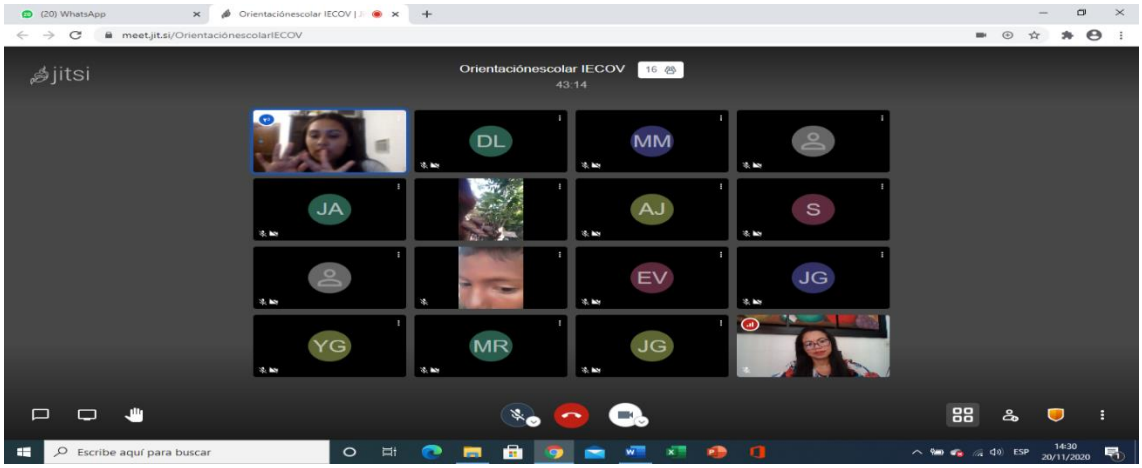
Con docentes sede Ezequiel



Con docentes sede Barrio Sur

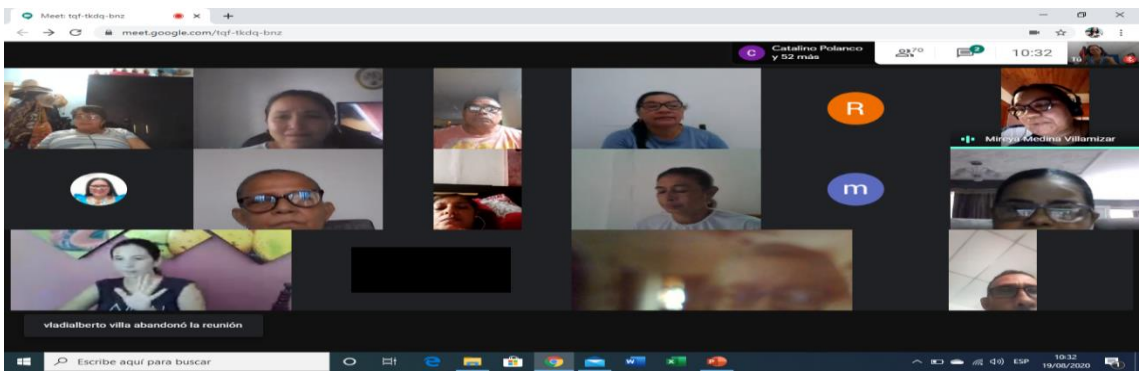


7. Estrategia centro de escucha de la secretaria de salud

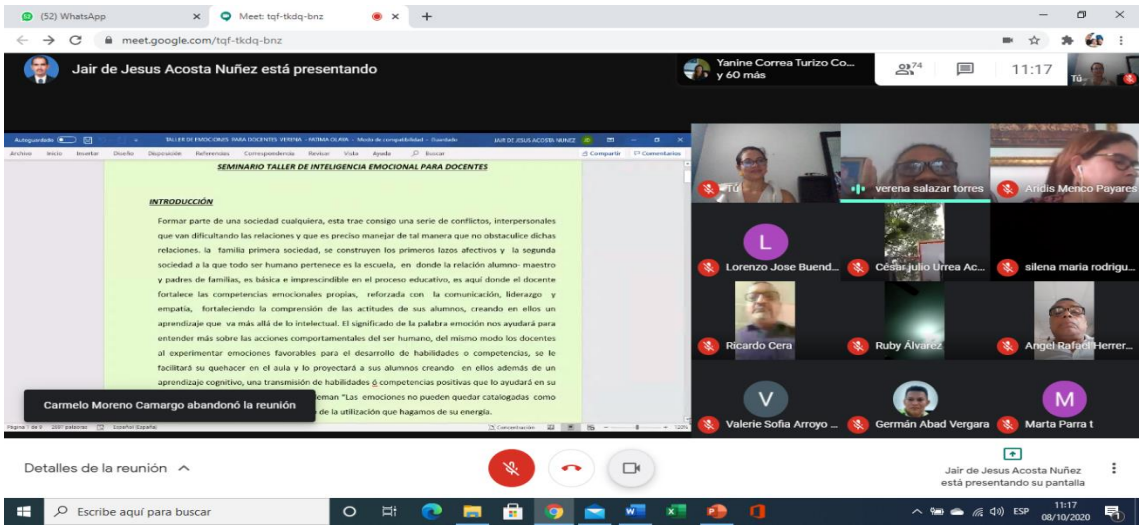


8. Videoconferencias para docentes sobre autocuidado, salud mental, manejo del estrés y de las emociones.

Sobre autocuidado, dirigida por la docente orientadora.



Sobre salud mental con el acompañamiento de la referente de salud mental del municipio la psicóloga Verena Zalazar.



Sobre manejo del estrés y las emociones con el acompañamiento de la psicóloga del Plan de intervenciones colectivas del municipio.

