



Institución Educativa Rural San José de Calasanz Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación Departamental



Institución educativa rural san José de Calasanz

Docentes responsables

Consuelo Bautista Cáceres

María teresa Villamizar

Myriam peñaranda Gómez

Sandra patricia Núñez

Luz Amanda reyes quintero

Milena reyes quintero

El zulia

Norte de Santander

2025

*“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL
CONDOR”*



Institución Educativa Rural San José de Calasanz Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación Departamental



INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años se evidencia con mayor intensidad que los protagonistas de la educación, padres, docentes y estudiantes, intervienen de manera activa en la solución de problemas cotidianos del que hacer pedagógico. Además, es oportuno rescatar que los valores y anti - valores del ser humano han sido gestados inicialmente en el núcleo familiar. El proyecto “Escuela de padres” de la Institución Educativa Rural San José de Calasanz, tiene como propósito principal brindar las herramientas necesarias para orientar a padres de familia sobre la formación de sus hijos, especialmente en el fortalecimiento de la autoestima, que se manifieste en el buen comportamiento de los estudiantes en el ámbito donde se encuentre y puedan ejercer sus derechos y deberes.

Este proyecto se fundamenta en la LEY 2025 DE 2020, la cual en su artículo 2°, establece, que las instituciones educativas públicas y privadas implementarán de manera obligatoria las Escuelas de padres y madres de familia y cuidadores, en los niveles de preescolar , básica y media, y deberán fomentar la participación activa de los padres, madres y cuidadores en las sesiones que se convoquen, como una de las estrategias para fortalecer sus capacidades como responsables de derechos , con el fin de apoyar la formación integral de los educandos , y cualificar su respuesta para la detección, atención y prevención de situaciones que afecten el desarrollo físico, mental, sicosocial y sicosexual de los niños, niñas y adolescentes, como sujetos activos de derechos. . (Senado de La República de Colombia, 2020)

Como respuesta a la propuesta se busca dar solución a situaciones

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación Departamental



conflictivas o que impidan el adecuado desempeño de los estudiantes.
Se ha diseñado un plan de acción con actividades pedagógicas, recreativas, lúdicas y reflexivas dirigidas a los padres de familia, para que comprendan mejor a sus hijos, identifiquen sus necesidades y los apoyen en desarrollar un proyecto de vida que mejore la calidad de vida de sus familias.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



JUSTIFICACIÓN

Actualmente, las familias y especialmente en Colombia experimentan un proceso de transición y cambio caracterizado por una crisis interna, relacionada con el crecimiento, los gustos y actitudes de los adolescentes, que afectan directamente a las personas que conforman el núcleo familiar.

Los problemas más comunes en las nuevas generaciones de padres de familia e hijos están relacionados con la separación de los padres, madres solteras y adolescentes e hijos no deseados cuyas vidas se están desarrollando en ambientes sin ninguna muestra de amor, respeto o comprensión. También, Es oportuno señalar que en la Institución Educativa Rural San José de Calasanz se presentan casos de estudiantes con dificultades en el rendimiento académico y en el desempeño comportamental., que requieren de mayor apoyo familiar. Esta población sería la que mayor se beneficiaría de esta propuesta “Escuela de padres”.

De acuerdo con esta necesidad surge una propuesta sistemática, estructurada y permanente como es la “Escuela de padres” que pretende que la educación en la Institución Educativa Rural San José de Calasanz sea integral, uniendo a padres, directivo, docentes, estudiantes y comunidad en general, como actores principales en la formación de los jóvenes adolescentes.

Este proyecto de Escuela para padres busca fortalecer la autoestima en los estudiantes, para que puedan manejar sus emociones de la mejor manera, a partir de un trabajo de terapia familiar entendida ésta como un conjunto de acciones psicológicas, educativas y metodológicas que van en procura de transmitir a los padres la convicción de que la base para la educación en el hogar es el amor, sólo en ese ambiente propicio se logrará enseñar valores a nuestros hijos. Además, se podrá establecer un diagnóstico de una situación en el área familiar, a fin de brindar el tratamiento adecuado a las familias en conflicto, que serán de gran utilidad a los padres en la tarea de educar a los hijos para que puedan hacerle frente a la vida con equilibrio.

La Escuela de Padres pretende ser un instrumento de trabajo al servicio de la Familia y a la comunidad en general.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



OBJETIVO GENERAL

Ofrecer espacios de orientación en temas fundamentales para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescente, fomentando la participación de las familias en los temas escolares, en el mejoramiento de las pautas de crianza, en el manejo de emociones, en el fortalecimiento de la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Promover un cambio de actitud en los estudiantes dando un adecuado manejo a sus emociones, logrando elevar su autoestima para fortalecer su proyecto de vida.
- ✓ Propiciar a través del trabajo reflexivo y vivencial la creación de un ambiente adecuado para que los hijos puedan desarrollar una personalidad sana.
- ✓ Aprovechar los medios de comunicación de la institución para extender a nuestros padres los contenidos y objetivos del proyecto.
- ✓ Vincular a la comunidad educativa efectivamente a la “escuela para padres” participando en los diferentes talleres, conferencias y actividades en general según las necesidades e intereses.
- ✓ Fomentar en los padres de familia la importancia de dar testimonio a los hijos en valores humanos, a lo largo de las distintas etapas de la vida.
- ✓ Organizar talleres formativos orientados a mejorar el manejo de emociones de los estudiantes
- ✓ Brindar herramientas conceptuales, prácticas y lúdicas a los padres de familia para que detecten de manera oportuna las carencias que le impiden asumir una actitud positiva en la toma de decisiones de sus hijos.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



¿QUÉ ES LA ESCUELA DE PADRES?

Es un espacio de orientación, formación y acompañamiento continuo a las familias que hacen parte de una Institución educativa, donde se fomenta la interacción y participación

que les permiten asumir en forma consciente y responsable la vocación y misión de educar a sus hijos.

¿QUIÉNES ORIENTAN LA ESCUELA DE PADRES?

Profesores facilitadores: personal especializado en cada tema, su alto grado de compromiso, los candidatiza para ser excelentes facilitadores. Estos están ubicados en un ángulo de visión único y continuo para observar al hijo-estudiante y conocerlo a fondo en todos sus factores a influir en él, puede, por tanto, enriquecer la Escuela de Padres con sus aportes y sugerencias, sean temáticas o prácticas, y servir de mediadores entre padres y estudiantes, motivándolos a asistir a ella

a) Estudiantes facilitadores: Actividades en que los estudiantes juegan un papel central: “lo que ellos piensan de sus padres”. Recepcionistas para crear ambiente desde la llegada a la reunión. Colaboradores en socio dramas, afiches, música, carteleras, etc.

b) Grupo Interdisciplinario Municipal: Presta colaboración en charlas, talleres, dinámicas, estructurando los programas para la familia y asesorando al grupo directivo.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación Departamental



METODOLOGÍA

La metodología de una escuela de padres es participativa, donde la discusión y el diálogo sirven para descubrir las consecuencias de los actos y de esta forma conocer nuevas formas de actuar o de enseñar a los hijos, a la vez que aportan sus conocimientos compartiéndolos con el resto de los participantes. También contiene actividades de reflexión para poder poner en común y entre todos poder ayudarse, dejando que los padres compartan sus preocupaciones con el resto de los participantes desde diferentes perspectivas a través de acciones pedagógicas, lúdicas y reflexivas; por medio de talleres, charlas, conversatorios, dramas, campañas de prevención e integraciones familiares.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



TEMATICA A TRABAJAR

TEMA 1.

Control de emociones para el fortalecimiento de las habilidades en la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes

OBJETIVOS

1. Mejorar el bienestar emocional: Fomentar una mayor comprensión y manejo de las emociones para sentirte más equilibrado y satisfecho
2. Promover la autoaceptación: Fomentar una imagen positiva de uno mismo y aceptar las imperfecciones
- 3 desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender técnicas para manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de manera afectiva.

CONTENIDOS

- Bienestar emocional y trastornos mentales.
- Trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, y otros, incluyendo síntomas y tratamientos.
- La importancia de las relaciones saludables, habilidades de comunicación y cómo establecer límites.

Metodología

- Mediante un conversatorio se intercambian opiniones en relación con el autocontrol de las emociones y la importancia en la salud mental.
- A través de historias de vida se identifica los elementos importantes para una comunicación asertiva y la resolución de problemas.
- Propiciar espacios para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales mediante anécdotas e historias de vida.
- Prácticas de relajación y reducción del estrés con el apoyo de personas especializadas.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



Actividades

1. Oración y reflexión teniendo en cuenta la temática a desarrollar
2. Pausa activa: técnicas de respiración para alcanzar la dinámica y conexión entre el cuerpo y la mente. (Utilizando herramientas Tics, Escucha de música relajante)
3. Desarrollo del tema: Control de emociones para el fortalecimiento de las habilidades en la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (**Grupo interdisciplinario del municipio de El Zulia**)
4. Recomendaciones: Se presentan mediante diapositivas que permitan apropiación por parte de los padres de familia (Realizar caminatas y ejercicios físicos regulares para reducir el estrés y la ansiedad con el fin de mejorar la salud física y mental, Meditación guiada utilizando aplicaciones o videos para reducir el estrés y la ansiedad)
5. Intervención de los docentes profesionales en psicología sobre como identificar los síntomas de una inadecuada salud mental.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



TEMA 2. VINCULACION DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PRACTICA PEDAGOGICA, FORTALECIENDO EL CRECIMIENTO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la relación padre e hijo establecer una conexión emocional sólida y duradera.
2. Apoyar el crecimiento físico, emocional, social y cognitivo de los hijos.
3. Ayudar a los hijos a adquirir habilidades sociales, emocionales y cognitivas, así como valores como la empatía, responsabilidad y la honestidad.

CONTENIDOS

- Desarrollo integral del niño: crecimiento físico, emocional, social y cognitivo.
- Estilos de crianza: autoritario, democrático, permisivo y sus efectos en el desarrollo del niño.
- Comunicación efectiva técnicas para una comunicación abierta y respetuosa con los hijos.
- Establecer límites claros y consistentes para promover la responsabilidad y la auto disciplina.

MEDOTOLOGIA

- Conversatorio:
 - Sesión 1: introducción, conceptualización y contextualización.
 - Sesión 2: Desarrollo integral del niño (discusión en grupos sobre como los padres pueden apoyar cada área del desarrollo)
 - Sesión 3: Habilidades parentales efectivas (role-playing para practicar habilidades parentales)
 - Sesión 4: Acompañamiento en diferentes edades

ACTIVIDADES

- Creación del plan de acción.
- Dinámica
- Presentación en PowerPoint
- Actividades participativas con los padres de familia

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



TEMA 3. PROMOCION DEL ESPIRITU EMPRENDEDOR EN LAS FAMILIAS.

OBEJTIVOS

1. Inspirar a los padres a adoptar una mentalidad emprendedora y a transmitirla a sus Hijos.
2. Proporcionar herramientas y estrategias para que los padres puedan desarrollar habilidades emprendedoras y aplicarlas en su vida personal.
3. Fomentar la innovación y creatividad en sus padres y en sus hijos para desarrollar proyectos emprendedores.

CONTENIDOS

- Técnicas de tejido: tapetes, manillas, lapiceros.
- Tejido en la lana o macramé.

METODOLOGIA

- presentación de herramientas y materiales necesarios para el tejido manual para realizar con sus hijos.
- presentación de diferentes proyectos de tejido manual (tapetes, manillas, lapiceros)

ACTIVIDADES

- Asignar el proyecto de tejido manual que los padres de familia puedan complementar como:
- Manillas, lapiceros, tapetes
- Creación de un producto que puedan vender.

“FORTALECIENDO SU AUTOESTIMA, PODRÁN VOLAR MUY ALTO Y SER LIBRE COMO EL CONDOR”

	Institución Educativa Rural San José de Calasanz	
	Municipio de El Zulia - Norte de Santander	
	DANE 254261000484 – Nit 900129385-0	
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación Departamental		

TEMA	OBJETIVO	Gestión/	RESPONSABLE	FECHA
TEMA 1 CONTROL DE EMOCIONES PARA EL FORTALECIMIENT O DE LAS HABILIDADES DE LA SALUD MENTAL DE NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES	<p>-Mejorar el bienestar emocional: Fomentar una mayor comprensión y manejo de las emociones para sentirte más equilibrado y satisfecho</p> <p>- Promover la autoaceptación: Fomentar una imagen positiva de uno mismo y aceptar las imperfecciones</p> <p>- Desarrollar habilidades de afrontamiento: Aprender técnicas para manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de manera afectiva.</p>	<p>-Carta interdisciplinaria a la alcaldía municipal de El Zulia.</p> <p>Carta al hospital Juan Luis Londoño de El Zulia</p> <p>Carta a la policía de infancia y adolescencia</p> <p>Carta a la comisaria de familia de El Zulia</p>	DOCENTE DE CADA SEDE O TITULAR.	23 de mayo- 2025



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



<p>TEMA 2:</p> <p>ACOMPANIAMIENTO PARA LA FORMACION DE LOS HIJOS.</p>	<p>-Fortalecer la relación padre e hijo: establecer una conexión emocional sólida y duradera.</p> <p>-Apoyar el crecimiento físico, emocional, social y cognitivo de los hijos.</p> <p>-Ayudar a los hijos a adquirir habilidades sociales, emocionales y cognitivas, así como valores como la empatía, responsabilidad y la honestidad</p>	<p>- Carta dirigida al equipo interdisciplinario de la alcaldía.</p>	<p>DOCENTE DE CADA SEDE O TITULAR.</p>	<p>23 DE JULIO de octubre-2025.</p>
<p>TEMA 3</p> <p>PROMOCIÓN DEL ESPÍRITU EMPRENDEDOR EN LAS FAMILIAS</p>	<p>-Inspirar a los padres de familia a adoptar una mentalidad emprendedora y a transmitirla a sus hijos.</p> <p>-Proporcionar herramientas y estrategias para que los padres puedan desarrollar habilidades emprendedoras y aplicarlas en su vida personal.</p> <p>-Fomentar la innovación y creatividad en sus padres y en sus hijos para desarrollar proyectos emprendedores</p>	<p>Carta dirigida al SENA solicitando acompañamiento en el proyecto de emprendimiento.</p>	<p>DOCENTE DE CADA SEDE O TITULAR.</p>	<p>17 DE OCTUBRE2-2025</p>



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



Estructura del Taller

1. Bienvenida e Introducción (15 minutos)

- Presentación de los facilitadores.
- Dinámica breve para romper el hielo: las emociones en el cuerpo.

DESARROLLO DE LA DINAMICA:

Pedir a los participantes que formen un círculo, con los pies separados y los brazos a los lados.

Imaginación de una emoción intensa (por ejemplo, ira o miedo, alegría, tristeza)

Expresión de esa emoción a través de su cuerpo (por ejemplo, tensando los músculos o cambiando la postura)

En el tablero estarán expuestas imágenes de emociones, el participante de al lado toma un emoticón que identifique el estado de animo de su compañero.

- Explicación del objetivo del taller y su importancia para la crianza.
-

2. Tema 1: ¿Qué son las emociones y por qué son importantes? (20 minutos)

- Definición de emociones y su función adaptativa.
- Diferencias entre emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enojo) y secundarias.
- La relación entre emociones y salud mental en niños, niñas y adolescentes.

Actividad:

- Juego de identificación de emociones con tarjetas (imágenes o palabras).
 - Reflexión grupal: ¿Qué emociones les cuesta más identificar o manejar a sus hijos?
-

3. Tema 2: Inteligencia emocional en la crianza (30 minutos)



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Conceptos clave: autoconciencia emocional, autorregulación, empatía y habilidades sociales.
- Cómo el manejo emocional de los padres impacta en el desarrollo emocional de los hijos.

Actividad:

- R.ole-playing: Resolución de conflictos cotidianos con herramientas de inteligencia emocional.
 - Discusión grupal: Identificar alternativas al grito o al castigo.
-

4. Tema 3: Estrategias prácticas para el control emocional (30 minutos)

- Técnicas de regulación emocional para padres: respiración profunda, pausa consciente, pensamiento positivo.
- Enseñar a los niños y adolescentes a:
 - Nombrar sus emociones.
 - Usar un "semáforo emocional" para evaluar su estado.
 - Practicar la respiración consciente y otras técnicas de relajación.

Actividad:

- Creación de un "kit emocional" para el hogar con herramientas como: una lista de actividades calmantes, un frasco de la calma, o un póster de emociones.
-

5. Tema 4: Promoción de la salud mental (20 minutos)

- Importancia de la comunicación abierta y el tiempo de calidad.
- Cómo detectar señales de alerta en la salud mental de los hijos.
- Recursos y apoyo profesional en caso de necesidad.

Actividad:

- Reflexión grupal: ¿Qué hacen en casa para promover el bienestar emocional?



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Intercambio de ideas y experiencias entre los participantes.
-

6. Cierre y Compromisos (15 minutos)

- Resumen de los puntos clave del taller.
 - Compromisos individuales y familiares: ¿Qué puedo cambiar o implementar desde hoy?
 - Evaluación rápida del taller (una palabra o frase que describa lo aprendido).
 - Entrega de material de apoyo y recursos adicionales.
-

Materiales Necesarios:

- Proyector o carteleras para diapositivas o ilustraciones.
 - Tarjetas o imágenes de emociones.
 - Hojas y marcadores para las actividades.
 - Elementos para armar el “kit emocional” (frascos, materiales reciclables, etc.).
-

Duración Total:

2 horas.

Facilitadores:

Profesionales en psicología, educación o trabajo social con experiencia en crianza y desarrollo emocional.

¿Te gustaría personalizar algún punto o agregar más detalles? 😊

4o

Dijiste:



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



taller control de emociones para el fortalecimiento de la salud mental en niños de primaria mas explicado.

ChatGPT dijo:

ChatGPT

Aquí tienes una versión más detallada y específica de un taller para niños de primaria, enfocado en el **control de emociones para fortalecer su salud mental**:

Taller para Niños de Primaria: “Control de Emociones para una Mente Sana”

Objetivo General:

Ayudar a los niños a identificar, comprender y regular sus emociones, fomentando su bienestar emocional y social.

Estructura del Taller

1. Bienvenida e Introducción (10 minutos)

- **Saludo:** Los facilitadores se presentan con una sonrisa cálida.
- **Dinámica rompehielos:**
 - Actividad “El semáforo de emociones”: Los niños levantan una tarjeta de color (verde = feliz, amarillo = tranquilo, rojo = molesto) según cómo se sienten en ese momento.
 - Breve conversación sobre lo que significa cada color.

Propósito: Crear un ambiente de confianza y predisponerlos al aprendizaje.

2. Tema 1: ¿Qué son las emociones? (20 minutos)

- Explicación breve y sencilla:
 - Las emociones son como mensajeros que nos ayudan a entender cómo nos sentimos frente a algo.
 - Ejemplos de emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



Actividad interactiva:

- **Cuento breve:** Leer una historia ilustrada (por ejemplo, un niño que enfrenta un reto en la escuela y siente varias emociones).
- **Preguntas a los niños:**
 - ¿Qué emociones creen que sintió el personaje?
 - ¿Alguna vez sintieron algo parecido?

Propósito: Fomentar la identificación de emociones.

3. Tema 2: ¿Cómo se sienten las emociones en el cuerpo? (20 minutos)

- Explicación: Las emociones no solo están en la mente, ¡también las sentimos en el cuerpo!
 - Alegría: corazón rápido, sonrisa.
 - Miedo: estómago revuelto, temblor.
 - Enojo: calor en las manos o la cara.

Actividad:

- **El mapa emocional:**
 - En un dibujo de un cuerpo humano, los niños colorean las partes donde sienten diferentes emociones (por ejemplo, rojo para enojo en las manos, amarillo para alegría en el pecho).
 - Breve plática grupal sobre sus mapas.

Propósito: Enseñar a los niños a identificar cómo se manifiestan sus emociones físicamente.

4. Tema 3: ¿Cómo manejar nuestras emociones? (30 minutos)

- **Explicación sencilla de autorregulación:**
 - No podemos evitar sentir emociones, pero sí podemos decidir qué hacer con ellas.
 - Técnicas básicas para calmarse:



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Respirar profundo (cuenta hasta 5).
- Usar palabras para expresar cómo te sientes.
- Dibujar o jugar para liberar emociones.

Actividad:

• **Creación de un frasco de la calma:**

- Materiales: frascos de plástico, agua, brillantina, pegamento.
- Los niños decoran y agitan su frasco. Se les enseña que observarlo les ayuda a calmarse cuando están enojados o tristes.

• **Práctica de respiración:**

•

- Jugar a "inflar un globo imaginario": inhalar profundo mientras inflan el globo, y exhalar mientras lo desinflan.

Propósito: Darles herramientas prácticas para autorregularse.

5. Tema 4: La importancia de hablar de nuestras emociones (20 minutos)

• **Explicación:**

- Hablar de cómo te sientes ayuda a que los demás te comprendan y te ayuden.
- Está bien pedir ayuda si te sientes mal.

Actividad:

• **El buzón de emociones:**

- Cada niño escribe o dibuja cómo se siente en una hoja pequeña y la deposita en un “buzón” decorado.
- Se comparten algunos mensajes (de manera anónima si prefieren) y se reflexiona sobre cómo se pueden apoyar entre ellos.

Propósito: Promover la comunicación abierta y la empatía.

6. Cierre: Compromiso emocional (15 minutos)



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- **Dinámica final:**

- Los niños hacen un “compromiso emocional” escribiendo o dibujando algo que harán para cuidar sus emociones (por ejemplo: “Cuando esté triste, le contaré a mi maestra” o “Cuando esté enojado, contaré hasta 10”).

- **Canción o mantra corto:** Enseñarles una frase para repetir en momentos difíciles, como: “Estoy bien, puedo calmarme.”

- **Despedida:** Agradecerles por participar y entregarles un pequeño recuerdo, como una etiqueta con emojis o una pulsera.

Compartir

Dijiste:

taller de aprendizaje para una escuela de padres de una escuela de padres con el tema control de emociones para el fortalecimiento de la salud mental en niños, niñas, adolescentes.

ChatGPT dijo:

ChatGPT

Aquí tienes una propuesta para un taller dirigido a una escuela de padres sobre el control de emociones para el fortalecimiento de la salud mental en niños, niñas y adolescentes:

Taller: Control de Emociones para el Fortalecimiento de la Salud Mental

Objetivo General:

Brindar a los padres y cuidadores herramientas prácticas para gestionar sus propias emociones y acompañar a sus hijos en el desarrollo de habilidades emocionales que fortalezcan su salud mental.

Estructura del Taller

1. Bienvenida e Introducción (15 minutos)

- Presentación de los facilitadores.
- Dinámica breve para romper el hielo: “¿Cómo me siento hoy?”



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Explicación del objetivo del taller y su importancia para la crianza.
-

2. Tema 1: ¿Qué son las emociones y por qué son importantes? (20 minutos)

- Definición de emociones y su función adaptativa.
- Diferencias entre emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enojo) y secundarias.
- La relación entre emociones y salud mental en niños, niñas y adolescentes.

Actividad:

- Juego de identificación de emociones con tarjetas (imágenes o palabras).
 - Reflexión grupal: ¿Qué emociones les cuesta más identificar o manejar a sus hijos?
-

3. Tema 2: Inteligencia emocional en la crianza (30 minutos)

- Conceptos clave: autoconciencia emocional, autorregulación, empatía y habilidades sociales.
- Cómo el manejo emocional de los padres impacta en el desarrollo emocional de los hijos.

Actividad:

- Role-playing: Resolución de conflictos cotidianos con herramientas de inteligencia emocional.
 - Discusión grupal: Identificar alternativas al grito o al castigo.
-

4. Tema 3: Estrategias prácticas para el control emocional (30 minutos)

- Técnicas de regulación emocional para padres: respiración profunda, pausa consciente, pensamiento positivo.
- Enseñar a los niños y adolescentes a:
 - Nombrar sus emociones.
 - Usar un "semáforo emocional" para evaluar su estado.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Practicar la respiración consciente y otras técnicas de relajación.

Actividad:

- Creación de un “kit emocional” para el hogar con herramientas como: una lista de actividades calmantes, un frasco de la calma, o un póster de emociones.
-

5. Tema 4: Promoción de la salud mental (20 minutos)

- Importancia de la comunicación abierta y el tiempo de calidad.
- Cómo detectar señales de alerta en la salud mental de los hijos.
- Recursos y apoyo profesional en caso de necesidad.

Actividad:

- Reflexión grupal: ¿Qué hacen en casa para promover el bienestar emocional?
 - Intercambio de ideas y experiencias entre los participantes.
-

6. Cierre y Compromisos (15 minutos)

- Resumen de los puntos clave del taller.
 - Compromisos individuales y familiares: ¿Qué puedo cambiar o implementar desde hoy?
 - Evaluación rápida del taller (una palabra o frase que describa lo aprendido).
 - Entrega de material de apoyo y recursos adicionales.
-

Materiales Necesarios:

- Proyector o carteleras para diapositivas o ilustraciones.
- Tarjetas o imágenes de emociones.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Hojas y marcadores para las actividades.
 - Elementos para armar el “kit emocional” (frascos, materiales reciclables, etc.).
-

Duración Total:

2 horas.

Facilitadores:

Profesionales en psicología, educación o trabajo social con experiencia en crianza y desarrollo emocional.

¿Te gustaría personalizar algún punto o agregar más detalles? 😊

4o

Dijiste:

taller control de emociones para el fortalecimiento de la salud mental en niños de primaria mas explicado.

ChatGPT dijo:

ChatGPT

Aquí tienes una versión más detallada y específica de un taller para niños de primaria, enfocado en el **control de emociones para fortalecer su salud mental**:

Taller para Niños de Primaria: “Control de Emociones para una Mente Sana”

Objetivo General:

Ayudar a los niños a identificar, comprender y regular sus emociones, fomentando su bienestar emocional y social.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



Estructura del Taller

1. Bienvenida e Introducción (10 minutos)

- **Saludo:** Los facilitadores se presentan con una sonrisa cálida.
- **Dinámica rompehielos:**
 - Actividad “El semáforo de emociones”: Los niños levantan una tarjeta de color (verde = feliz, amarillo = tranquilo, rojo = molesto) según cómo se sienten en ese momento.
 - Breve conversación sobre lo que significa cada color.

Propósito: Crear un ambiente de confianza y predisponerlos al aprendizaje.

2. Tema 1: ¿Qué son las emociones? (20 minutos)

- Explicación breve y sencilla:
 - Las emociones son como mensajeros que nos ayudan a entender cómo nos sentimos frente a algo.
 - Ejemplos de emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa.

Actividad interactiva:

- **Cuento breve:** Leer una historia ilustrada (por ejemplo, un niño que enfrenta un reto en la escuela y siente varias emociones).
- **Preguntas a los niños:**
 - ¿Qué emociones creen que sintió el personaje?
 - ¿Alguna vez sintieron algo parecido?

Propósito: Fomentar la identificación de emociones.

3. Tema 2: ¿Cómo se sienten las emociones en el cuerpo? (20 minutos)

- Explicación: Las emociones no solo están en la mente, ¡también las sentimos en el cuerpo!



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Alegría: corazón rápido, sonrisa.
- Miedo: estómago revuelto, temblor.
- Enojo: calor en las manos o la cara.

Actividad:

• **El mapa emocional:**

- En un dibujo de un cuerpo humano, los niños colorean las partes donde sienten diferentes emociones (por ejemplo, rojo para enojo en las manos, amarillo para alegría en el pecho).
- Breve plática grupal sobre sus mapas.

Propósito: Enseñar a los niños a identificar cómo se manifiestan sus emociones físicamente.

4. Tema 3: ¿Cómo manejar nuestras emociones? (30 minutos)

• **Explicación sencilla de autorregulación:**

- No podemos evitar sentir emociones, pero sí podemos decidir qué hacer con ellas.
- Técnicas básicas para calmarse:
 - Respirar profundo (cuenta hasta 5).
 - Usar palabras para expresar cómo te sientes.
 - Dibujar o jugar para liberar emociones.

Actividad:

• **Creación de un frasco de la calma:**

- Materiales: frascos de plástico, agua, brillantina, pegamento.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



- Los niños decoran y agitan su frasco. Se les enseña que observarlo les ayuda a calmarse cuando están enojados o tristes.

- **Práctica de respiración:**

- Jugar a "inflar un globo imaginario": inhalar profundo mientras inflan el globo, y exhalar mientras lo desinflan.

Propósito: Darles herramientas prácticas para autorregularse.

5. Tema 4: La importancia de hablar de nuestras emociones (20 minutos)

- **Explicación:**

- Hablar de cómo te sientes ayuda a que los demás te comprendan y te ayuden.
- Está bien pedir ayuda si te sientes mal.

Actividad:

- **El buzón de emociones:**

- Cada niño escribe o dibuja cómo se siente en una hoja pequeña y la deposita en un “buzón” decorado.
- Se comparten algunos mensajes (de manera anónima si prefieren) y se reflexiona sobre cómo se pueden apoyar entre ellos.

Propósito: Promover la comunicación abierta y la empatía.

6. Cierre: Compromiso emocional (15 minutos)

- **Dinámica final:**

- Los niños hacen un “compromiso emocional” escribiendo o dibujando algo que harán para cuidar sus emociones (por ejemplo: “Cuando esté triste, le contaré a mi maestra” o “Cuando esté enojado, contaré hasta 10”).

- **Canción o mantra corto:** Enseñarles una frase para repetir en momentos difíciles, como: “Estoy bien, puedo calmarme.”

- **Despedida:** Agradecerles por participar y entregarles un pequeño recuerdo, como una etiqueta con emojis o una pulsera.



Institución Educativa Rural San José de Calasanz
Municipio de El Zulia - Norte de Santander
DANE 254261000484 – Nit 900129385-0
Resolución de aprobación de estudios N° 009730 del 25 de
noviembre de 2024 – Expedida por la Secretaría de Educación
Departamental



Materiales Necesarios:

- Tarjetas de colores para el semáforo de emociones.
- Cuentos ilustrados.
- Dibujos de un cuerpo humano para el mapa emocional.
- Frascos de plástico, agua, brillantina, pegamento.
- Papel y colores.
- Un buzón decorado.

Duración Total:

1 hora y 45 minutos.

Facilitadores:

Un educador y un psicólogo infantil, con experiencia en dinámicas grupales para niños.