

	CENTRO EDUCATIVO ESPIRITU SANTO Calle 8 # 10-37 B/Gramalote - Villa del Rosario Resolución N°4231 del 25 de octubre de 2016 N° DANE 354874001261-CEL: 301-4154620 colespiritasantovillarosario@hotmail.com	
	PLAN DE ACCION DE LAS ACTIVIDADES DE LA SEMANA POR LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA COLESPSAN-2025	

ACTIVIDAD DEL DIA DIA # 2 "CUIDARNOS POR DENTRO Y POR FUERA". SEMANA POR LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer en los niños y niñas la identificación y expresión de emociones, promoviendo prácticas de autocuidado físico y emocional.

OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Reconocer la importancia del cuidado interior a través de la identificación de emociones y formas de expresión adecuadas.
- Promover hábitos de autocuidado físico (alimentación, higiene, descanso y ejercicio) como parte de una vida saludable.
- Fomentar la autorregulación y la sana convivencia mediante actividades lúdicas, reflexivas y artísticas

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- La jornada inició con una dinámica de activación emocional a través de la canción "Así me siento hoy" y la pelota emocional, donde los estudiantes compartieron cómo se sentían.

Posteriormente se socializó el tema "CUIDARNOS POR DENTRO Y POR FUERA", diferenciando entre emociones y hábitos de autocuidado físico. Se realizó la lectura dialogada del cuento "Irene, la iguana ingeniosa", generando preguntas de reflexión sobre el manejo de emociones. Se desarrolló el conversatorio "Mis emociones hablan", seguido de la actividad del semáforo emocional (dibujos con verde, amarillo y rojo para expresar sentimientos). En donde los estudiantes colocaban de acuerdo al color una situación.

A cada grado se le asignó una emoción específica y los estudiantes elaboraron un banderín representando dicha emoción, el cual fue socializado, también se llevó a cabo la actividad del balón emocional, que se trataba de que al azar lanzaban el balón y al estudiante que le tocara decía como se sentía hoy y porque. Finalmente, cada estudiante elaboró una ficha en el aula relacionada con el tema.



SEMANA POR LA PAZ 2025
Reconociendo mis emociones
 Actividad :.) Escribe en cada frasco una situación donde tuvieras esa emoción.

The worksheet is titled "SEMANA POR LA PAZ 2025" and "Reconociendo mis emociones". It includes an activity instruction: "Actividad :.) Escribe en cada frasco una situación donde tuvieras esa emoción." Below the instruction are six empty jars, each with a cartoon character representing an emotion: Alegria (happy), Furia (angry), Temor (fear), Tristeza (sad), Vergüenza (shame), and Envidia (envy).



RECURSOS:

- Cuento “Irene, la iguana ingeniosa”.
- Balon
- Música (canciones infantiles y música suave).
- Ficha

RESPONSABLES:

- **Valery Arias**