



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



**Gobernación
de Norte de
Santander**

Secretaría de Educación



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



**Gobernación
de Norte de
Santander**

Secretaría de Educación

SEDE LOS CEDROS

NANCY ROPERO R

DOCENTE

2025



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



Gobernación
de Norte de
Santander

Secretaría de Educación

INTRODUCCIÓN

La semana de la convivencia se llevó a cabo del 1 al 5 de septiembre de 2025, con el objetivo de promover la convivencia pacífica y el respeto, promoviendo un ambiente escolar positivo y mutuo entre los miembros de la comunidad educativa. Durante esta semana se realizaron diversas actividades para fortalecer la unión y el entendimiento entre los participantes.

Actividades realizadas

LUNES: MI ESCUELA IDEAL- La escuela, territorio de paz / Derechos Humanos

Objetivo: Promover la escuela como espacio seguro, inclusivo y garante de derechos.

Actividades:

1. Dibujo de “Mi escuela ideal”: cada estudiante dibuja y/o escribe cómo imagina su escuela en paz. (Esta actividad se puede pedir con anterioridad para que la adelanten en casa). Exposición de los dibujos realizados.
2. Conversatorio participativo sobre: “Mis derechos y mis deberes en la escuela”.
3. Canción grupal por la paz: “Que canten los niños” autor: Jose Luis Perales





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



MARTES: EL TERMÓMETRO DE EMOCIONES-Educación Socioemocional / Prevención de sustancias psicoactivas

Objetivo: Reconocer y gestionar emociones, y comprender los riesgos del consumo de SPA(Sustancias Psicoactivas)

Actividades:

1. Dinámica “Termómetro de emociones” para identificar cómo nos sentimos y cómo expresarlo sin dañar a otros.

Cómo se realizó

Preparar el termómetro:

Diseñar un termómetro dividido en **5 niveles**

Asignar un estado emocional a cada nivel, por ejemplo:

- Azul: Muy triste / desanimado
- Verde: Tranquilo / feliz
- Amarillo: Nervioso / inquieto
- Naranja: Molesto / frustrado
- Rojo: Muy enojado / alterado



Explicación a los estudiantes:

Se les dijo que el termómetro es una forma de medir cómo se sienten, igual que un termómetro mide la temperatura.

No se trata de “bien” o “mal”, sino de **reconocer** lo que sienten para poder gestionarlo.

Participación:

A cada estudiante se le entregó un sticker para que lo ubique en el nivel que representa cómo se siente en ese momento.

Si desea puede expresar el motivo de su emoción. Si se quiere más privacidad, se puede tartar de forma individual.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



Gobernación
de Norte de
Santander

Secretaría de Educación

Reflexión personal

Se les preguntó:

¿Qué podríamos hacer si estamos en nivel rojo o naranja para calmarnos?

¿Qué cosas nos ayudan a pasar del azul al verde?

Se pueden hacer ejercicios de respiración o pequeñas pausas activas para regular emociones.

Cierre:

Se agradeció la sinceridad de todos y se recuerda que **todas las emociones son válidas, pero es importante gestionarlas**

2. Charla sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas.





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



**Gobernación
de Norte de
Santander**

Secretaría de Educación

MIÉRCOLES: ATRAPA EL RESPETO-Prevención del acoso escolar

Objetivo: Identificar conductas de respeto y aprender a reemplazar las negativas.

Actividad:

1. Se prepararon globos de diferentes colores, cada uno con frases positivas o negativas relacionadas con la convivencia escolar, se lanzaron al aire y los estudiantes debían atraparlos. Cuando el docente diera la indicación, se pide al estudiante que atrapó el globo de un color específico que lo explote y lea el mensaje en voz alta y así sucesivamente, lanzando los globos al aire se continúa con el juego. **Los globos que tengan frases de irrespeto o negativas, se deben transformar en frases amables antes de continuar el juego.**



JUEVES: JUGAR LIMPIO ES CONVIVIR EN PAZ-Urbanismo, civismo y principios

Objetivo: Fomentar el respeto y el cuidado de las personas y los espacios para convivir en paz.

Actividad:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



Gobernación
de Norte de
Santander

Secretaría de Educación

1. Se Organizó un campeonato de microfútbol entre los mismos estudiantes de la sede, que permitió la interacción y el “juego limpio”, en donde se fomentó el respeto hacia los demás, el cuidado de los espacios y compartir de forma justa.

Cuando jugamos limpio:

- No empujamos ni insultamos.
- Respetamos turnos y reglas.
- Ayudamos a los compañeros.
- Cuidamos el balón, la cancha y todo lo que es de todos.



VIERNES: EL SEMÁFORO DE LA CONFIANZA CORPORAL-Prevención de la violencia sexual Objetivo: Enseñar a identificar situaciones de riesgo y las rutas de atención.

Actividad:

1. Dinámica del semáforo de la confianza corporal

Preparar los carteles:



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA SIERRA
Aprobado por la Secretaría de Educación
Resolución N°. 00252 del 12 de Abril de 2005
NIT: 900304884-4 DANE: 254003002359
MUNICIPIO DE ÁBREGO



**Gobernación
de Norte de
Santander**

Secretaría de Educación

Diseñar tres carteles circulares grandes de color verde, amarillo y rojo, con caritas o dibujos que representen: seguro, dudoso e inseguro.

Explicación a los estudiantes (adaptada a la edad):

Se les explicó que, el cartel de color **verde**, representa situaciones seguras que me hacen sentir tranquilo y feliz (ejemplo: abrazo de mamá, juego con amigos en el recreo).

Amarillo: Situaciones que me generan incomodidad o dudas (ejemplo: alguien me dice algo raro, me toca de una forma que no entiendo).

Rojo: Situaciones de peligro o prohibidas que me hacen sentir miedo o malestar (ejemplo: toques en mis partes privadas, alguien me pide guardar un secreto incómodo).

Participación:

El docente les dice una situación y los estudiantes reaccionan moviéndose por el área así:

- **Verde** → Saltar o mover brazos con alegría.
- **Amarillo** → Caminar despacio y poner cara de pensar.
- **Rojo** → Pararse firme, cruzar brazos y decir fuerte “¡NO!” o “¡ALTO!”.

Reflexión breve:

Después de cada ejemplo, se conversa: ¿Por qué es verde/amarillo/rojo? ¿Qué debo hacer si es amarillo o rojo? Enseñar rutas de ayuda: decirlo a papá o a un adulto de confianza.

Ejemplos de situaciones para el juego:

- Verde: Jugar en el parque con amigos, abrazo de papá/mamá, dar la mano al cruzar la calle.
- Amarillo: Un vecino me pide que entre a su casa sin avisar a mis padres, un primo me toma de la mano y me lleva lejos del grupo.
- Rojo: Alguien intenta tocar mis partes íntimas, me pide que le guarde un secreto incómodo, me ofrece regalos para que haga algo que no quiero.



Resultados

1. **Mejora en la comunicación:** Los estudiantes reportaron una mejora en la comunicación y el entendimiento entre ellos.
2. **Resolución de conflictos:** Se observaron habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y efectiva.
3. **Fortalecimiento de lazos:** Se fortalecieron los lazos de amistad y compañerismo entre los estudiantes.

Conclusiones

La semana de la convivencia para la sede fue un éxito en promover la convivencia pacífica entre los estudiantes y la comunidad educativa. Se recomienda continuar con las actividades de convivencia y promover la participación de los demás miembros de la comunidad.