	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE OLAYA HERRERA	Código: GA-
	MATEMÁTICAS	Página __de__

TALLER DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES GRADO NOVENO.

## Súmate al cuidado en casa

En cada frase debes escribir si / no de acuerdo a la situación que vives en tu casa

ITEM	SI	NO
1. Te sumas a las actividades de la casa. (asear, cocinar, organizar)		
2. Realizas algún ejercicio físico cada día?		
3. Realizas alguna actividad en familia. Juegos de mesa, ver televisión.		
4. Dedicas algún espacio en el día a la lectura de cualquier tipo. (libros, pdf etc)		
5. Duermes 8 horas o más .		
6. Escuchas música de tu gusto		
7. Estas aprendiendo algo nuevo.		
8. Te comunicas con tus familiares y amigos mediante redes sociales llamadas.		

Haz una reflexión acerca de los resultados. Valora tus fortalezas y debilidades: En cuanto a los resultados obtenidos se observa que las fortalezas son las marcadas positivamente, debes continuar.

Los resultados negativos son las debilidades, en las cuales debes mejorar y tratar de implementar en tu vida.


Algunas técnicas específicas para controlar las emociones podrían ser:

- Respirar profundamente
- Hacer ejercicio
- Distraerse
- Reducir/eliminar los pensamientos negativos...



Para mejorar las relaciones con los demás se podría:

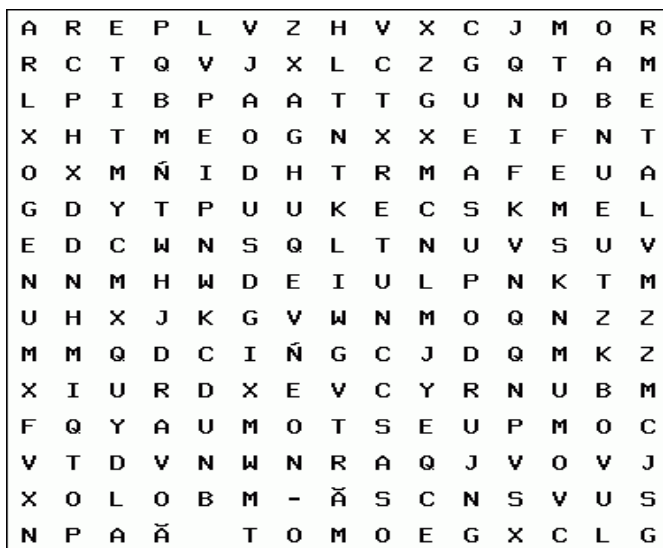
- Llamar a las personas por su nombre.
- Admitir los errores personales
- Fomentar la escucha activa
- Mejorar el respeto por los demás y sus opiniones.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ENRIQUE OLAYA HERRERA	Código: GA-
	MATEMÁTICAS	Página __de__

Escribe un horario para un día donde incluyas varias de las actividades propuestas que te permita estudiar, recrearte, compartir con la familia y hacer ejercicios físico-

## Ideas para poner en práctica estas semanas

- Actividades físicas compartidas en familia, como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.
- Actividades culturales como visitas virtuales a museos (al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage ), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.
- Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas: pintura, manualidades, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas.
- Actividades de relajación y meditación. Puede ser un buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas. Se puede recurrir a algunos de los videos que están colgando estos días monitores de estas disciplinas.



kokolikoko.com

Busca en al sopa de letras 10 palabras relacionadas con el covid.