

Colegio Metropolitano Del Sur



Aprendiendo con el
cambio climático

Cuadernillo Único
de Trabajo Integral

No. 10

Noviembre 17 - Noviembre 27



¡Quédate en casa!

Grado
1º

2020

HOJA DE RUTA CUTI # 10. APRENDIENDO CON EL CAMBIO CLIMÁTICO.

MOMENTO UNO.	ASIGNATURA, DBA Y/O COMPETENCIA.	MOMENTO DOS.	MOMENTO TRES.	MOMENTO CUATRO.
 <p>Aprendiendo con el cambio climático.</p>	Ciencias Naturales. Indicador: Avanza en el conocimiento del entorno físico, vivo y ciencia tecnología y sociedad, propuestos para el grado.	Relaciona imágenes con su nombre.	Desarrolla crucigramas. Transcribe oraciones.	Comprende la lectura de textos cortos relacionados con ciencias naturales.
	Lengua Castellana Y Habilidades Comunicativa. Indicador: en su proceso de comunicación se apoya en actividad prácticas de leer, escuchar, hablar y escribir.	Encierra de color la palabra correcta.	Organiza la secuencia de las imágenes de 1 a 5.	Lee el texto. Encierra con un círculo Sí , si la frase es correcta, o No la frase incorrecta.
	Ciencias Sociales y Formación para la Ciudadanía. Competencia: A través de su convivencia e interacción con su entorno soluciona situaciones cotidianas a partir del dialogo y el manejo de emociones.	Relaciona imágenes con su nombre.	Repisa palabras. Unión de palabras.	Comprensión de lectura.
	Matemáticas Y Matemáticas Lúdica. Indicador: Desarrolla actividades que permiten evaluar el avance en los componentes del área de matemáticas, teniendo en cuenta la malla de aprendizaje y los DBA.	Dibuja monedas para resolver la situación matemática. Observa los dibujos y une cada número, con su función respectiva. Ordena secuencias. Resuelve situaciones matemáticas. Desarrolla sumas y restas.	Sigue las instrucciones y colorea los cuadros según lo indicado. Colorea objetos que tienen la misma forma de la figura geométrica dada.	Cuenta las imágenes y escribe sí o no frente a cada oración. Completa la tabla escribiendo la cantidad en número y en letras
	Ed. Física. Competencia: Cuida y protege la naturaleza y el cuerpo humano, cuando realiza actividad física, recreativa o deportiva.	Realiza los ejercicios planteados en compañía de su grupo familiar. 	Realiza los ejercicios planteados en compañía de su grupo familiar. 	Envía a la profesora, evidencias de los ejercicios y juegos realizados. 
	Artística y Tecnología. Competencia: Demuestra su creatividad mediante la utilización de materiales en la elaboración de diferentes trabajos, que facilitan el desarrollo de forma cotidiana en el hogar.	Repisa palabras con diferentes colores. 	Colorea. Completa palabras. 	Realiza ejercicios planteados. 
	Inglés Y Club De Inglés. Indicador: Comprende y responde a instrucciones sobre tareas escolares básicas, de manera verbal y no verbal comprendiendo y usando expresiones ensayadas sobre su entorno inmediato (casa y Escuela).	Realización de actividades siguiendo las indicaciones y lo visto en clase presencial y cuadernillos uno a 9.	Escribir, leer y dibujar acciones descritas en inglés.	Escuchar audios y marcar la palabra acertada.
	Emociones/Componente Axiológico. Competencia: Hace parte de grupos sociales en donde a través de pautas, valores y normas, fortalece su proceso de Convivencia.	Sigue indicaciones dadas en el detente. 	Trabajo con responsabilidad. 	Sigue indicaciones dadas en el detente. 

El logo de CAJASAN, indica que esas actividades, reciben refuerzo por parte de la Forjadora Alejandra Torres. (Estudiantes Sede B).

Mi nombre es: 

El siguiente, es el modelo del abecedario que se debe tener en cuenta para el trazo adecuado de cada letra y el uso correcto del renglón en los cuadernos (doble línea). El modelo se muestra en letra mayúscula y en letra minúscula. Como ejercicio previo al desarrollo del CUTI, se sugiere que el(la) niño practique los trazos, repisando las letras y los números.

Abecedario.

A B C D E F G H I J

K L M N Ñ O P Q R S

T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j

k l m n ñ o p q r s

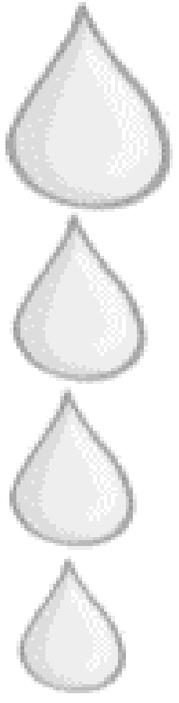
t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Mi nombre es: 



Cuidar la Tierra es
tarea de todos.



Mi nombre es: 





DBA #3.

Comprende el propósito de los textos que lee, apoyándose en sus títulos, imágenes e ilustraciones.

Momento 1. Indagación.



¡Hola amiguitos!
¿Aceptan el reto?

1. ¿Cuántas palabras puedes leer en un minuto?
2. Colorea las palabras que leíste en un minuto.

gato	casa	dedo	foca
perro	bote	nido	risa
sopa	rana	taza	yema
vaca	jefe	luna	mano
hoja	kilo	piña	queso
zorro	llama	chile	kiwi
bata	techo	gota	niño
yate	loro	cuna	mesa

Mi nombre es: 

- Llama a tu profe para realizar ejercicios de lectura en un minuto.
- Encierra de color verde la palabra correcta:

 <p>niña niño ñoña</p>	 <p>lino lana luna</p>	 <p>sopa sapo sepa</p>
 <p>mesa misa masa</p>	 <p>mano mono mina</p>	 <p>mesa misa masa</p>



¡ALTO!



Únete a una sesión de *Plogging*, que consiste en recoger basura mientras trotas. Realícenlo en familia.

Mi nombre es:

Momento 2. Actividades.

1. En un minuto también puedes hablar de un tema.

¿Qué puedes contar de ti?

Todo sobre mí

Vivo en:

Me llamo:

Tengo:

años.

Vive conmigo:

Mi cumpleaños es:

Vive conmigo:

Estudio en la escuela:

Me gusta:

No me gusta:

De mayor quisiera:

También quiero contar que:

Mi nombre es:

2. Busca el mejor lugar y realiza un video de 30 segundos donde le cuentes a tus profes qué has realizado durante la pandemia:

MÍ CUARENTENA

COSAS QUE HICE EN LA CUARENTENA

HE APRENDIDO A

LO QUE MÁS ME GUSTO

LO QUE MENOS ME GUSTO

Mi nombre es: 

3. Observa la imagen y escribe el nombre de 5 juguetes que encuentres:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____



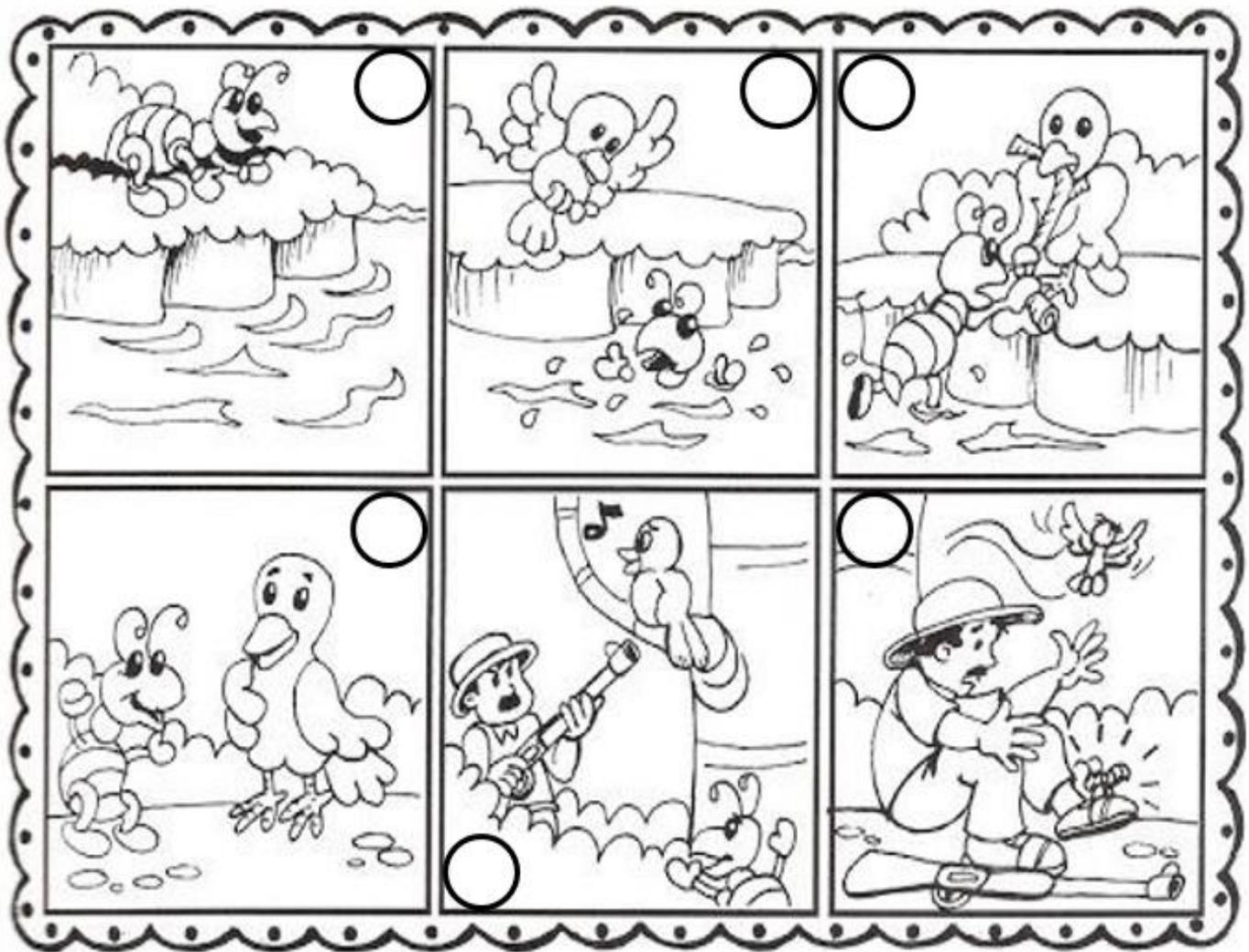
EL PLANETA TIERRA ESTA EN NUESTRAS MANOS



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDARLO?

Mi nombre es: _____

4. Observa las imágenes:
- Organiza la secuencia de las imágenes de 1 a 6. Colorea.
 - Escribe en tu cuaderno lo que observas en cada imagen.



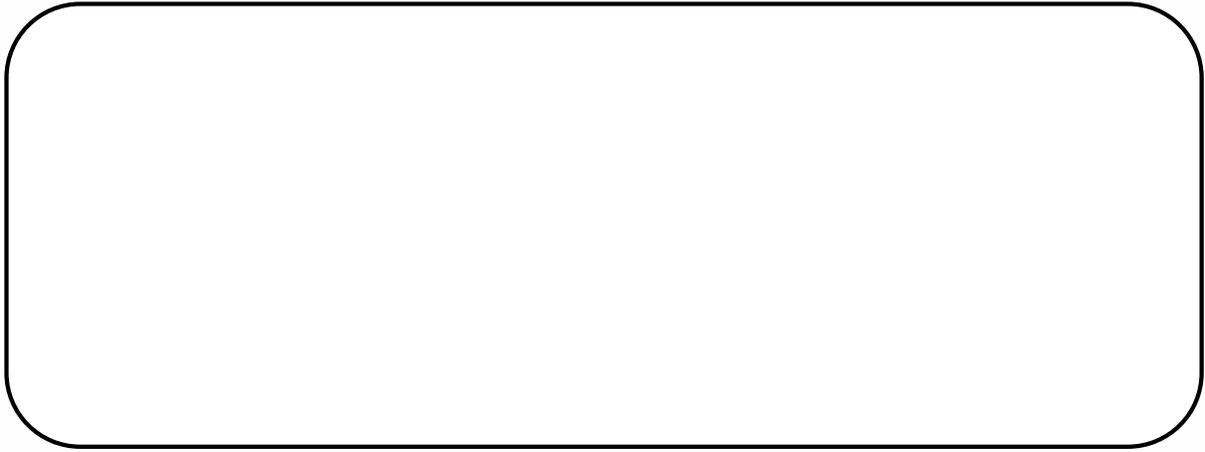
Recuerda las palabras mágicas y escribe ejemplos en tu cuaderno.

¡ DETENTE !



Mi nombre es:

c. Dibuja el personaje que más te gustó de la secuencia:



d. Escribe en tu cuaderno de Español, el nombre de quienes consideres que son tus mejores amigos.



Reutilizar

Aprovechar al máximo las cosas, antes de tirarlas a la basura y seguir generando contaminación. Debemos cuidar los recursos naturales que tenemos en nuestro hogar y escuela.

Por ejemplo, las hojas de papel. Si de un lado están escritas, podemos utilizar el otro lado para dibujar.



¡ ALTO !



Siembra árboles para cuidar el medio ambiente y recuerda cuidar tu postura corporal.

Mi nombre es: 

Momento 3. Desarrollo de habilidades.

1. Lee el siguiente texto y marca las respuestas correctas:

<p>Un día caluroso</p> <p>Juan está jugando afuera. Él tiene calor. Juan necesita beber algo. Él beberá agua.</p> 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="836 357 1177 535">¿Quién está jugando afuera?</td> <td data-bbox="1177 357 1427 535"> <input type="radio"/> Juan <input type="radio"/> Pedro </td> </tr> <tr> <td data-bbox="836 535 1177 693">¿Qué necesita?</td> <td data-bbox="1177 535 1427 693"> <input type="radio"/> Un juguete <input type="radio"/> Una bebida </td> </tr> <tr> <td data-bbox="836 693 1177 911">¿Qué va a beber?</td> <td data-bbox="1177 693 1427 911"> <input type="radio"/> Hielo <input type="radio"/> Agua </td> </tr> </table>	¿Quién está jugando afuera?	<input type="radio"/> Juan <input type="radio"/> Pedro	¿Qué necesita?	<input type="radio"/> Un juguete <input type="radio"/> Una bebida	¿Qué va a beber?	<input type="radio"/> Hielo <input type="radio"/> Agua
¿Quién está jugando afuera?	<input type="radio"/> Juan <input type="radio"/> Pedro						
¿Qué necesita?	<input type="radio"/> Un juguete <input type="radio"/> Una bebida						
¿Qué va a beber?	<input type="radio"/> Hielo <input type="radio"/> Agua						

2. Lee las oraciones y realiza el dibujo:

Lalo mete el lápiz en la maleta

El oso esta sobre la mesa

Camilo asea la casa

Este es mi pastel

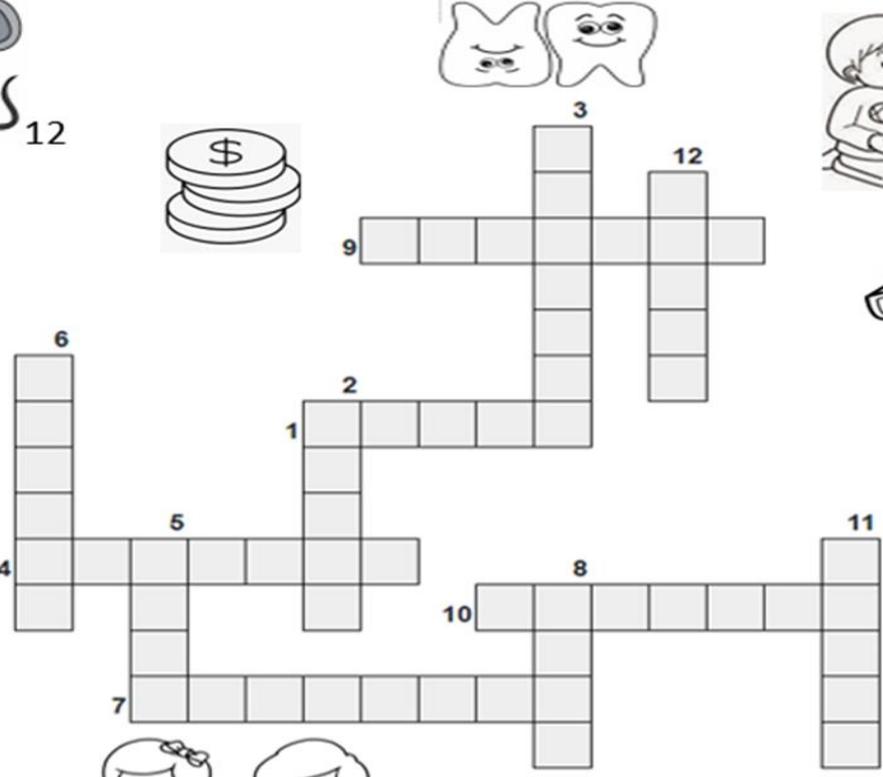
Mi nombre es: 

3. Lee el siguiente cuento. Luego, llena el crucigrama con los nombres de las imágenes que aparecen en la lectura:

Esté es el camino del  Pérez. Un  que lleva en su 
 un  de paja, en sus  unas  doradas. Y en sus
 unos  rojos.

También lleva un  donde guarda  para regalar a los
 y  que pierden sus .

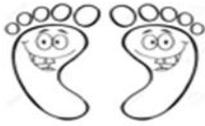
Y colorín colorado este cuento se ha acabado.

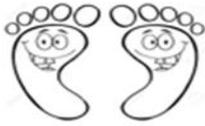


12  3  2 

6  9  12 

4  6  11 

7  4  10  11 

1  8  5 

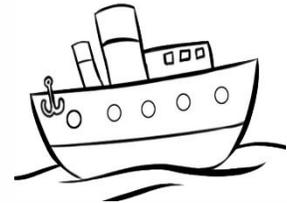
Mi nombre es: 

4. Lee y relaciona con una línea las oraciones con la imagen respectiva:

Teresa monta bicicleta.



La profe tiene gafas.



El barco es pequeño.



Silvestre es mi mascota.



Realiza en una hoja de reciclaje, este diploma, para la persona, que te recomienda siempre cuidar la naturaleza. Envía una foto a tu profe entregando el diploma.

¡ DETENTE !



Mi nombre es: 

5. Lee el texto. Encierra con un círculo Sí, si la frase es correcta, o No la frase incorrecta:

Días de lluvia	
Antonio adora la lluvia. Él tiene un impermeable amarillo. Antonio salta en los charcos.	
Antonio adora la lluvia.	Si No
Antonio no tiene impermeable.	Si No
Antonio salta en los charcos.	Si No
Antonio se esconde el día de lluvia.	Si No

6. Lee y busca en la sopa de letras el nombre de las imágenes:

Quando hace frío.

Quando hace frío, me tengo que poner un



, una



y unos



también.

Un



en la



y unas



en los



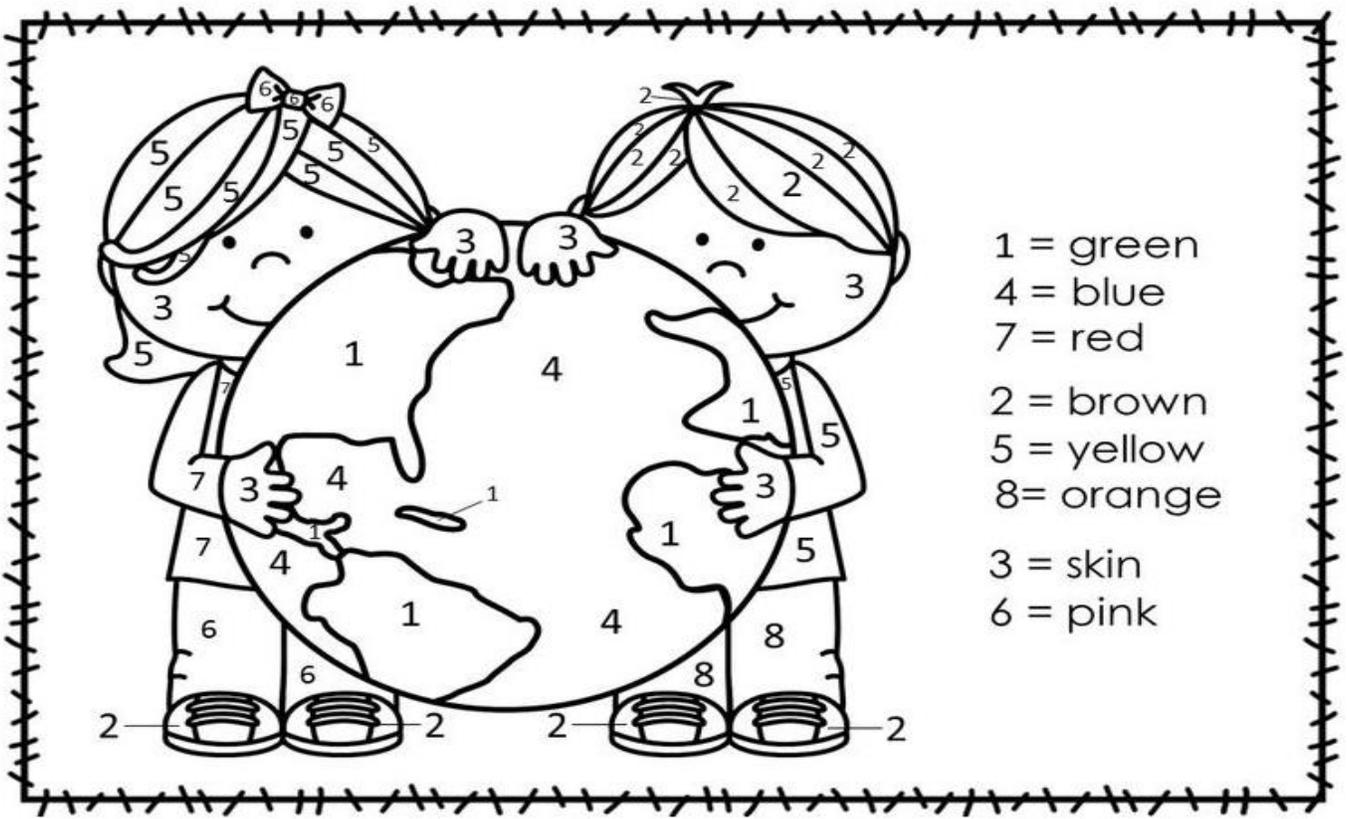
Así estaré calentito y no me resfriaré.

Mi nombre es:



- bufanda
- cabeza
- gorro
- pies
- guantes
- saco
- botas

b	u	f	a	n	d	a	j
s	j	c	d	d	y	h	f
a	g	u	a	n	t	e	s
c	d	c	b	o	t	a	s
o	f	n	b	v	d	k	p
c	a	b	e	z	a	v	i
x	a	g	h	w	q	z	e
g	o	r	r	o	d	g	s



- 1 = green
- 4 = blue
- 7 = red
- 2 = brown
- 5 = yellow
- 8 = orange
- 3 = skin
- 6 = pink

Mi nombre es: _____

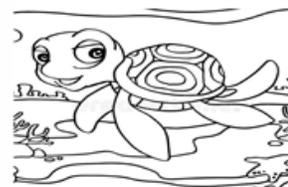


Momento 4. Construcción de compromisos.



1. Organiza el orden de las palabras y escribe la frase en forma correcta. Colorea:

La nada tortuga en agua. el



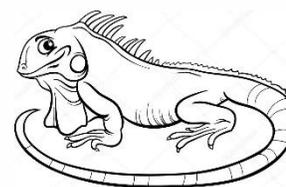
pinta su cara. payaso El



juega fútbol en cancha. la Diego



La verde. es iguana



ama los niños. Jesús a



Mi nombre es: _____

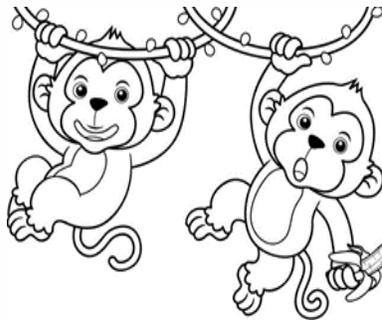
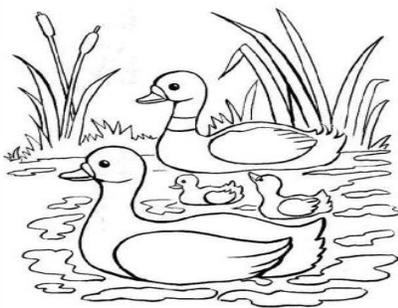
2. Lee el poema y contesta las preguntas:

Mis patos

Mi pato Tato,
mi pata Tita
y los patitos
suelen pasear solitos
y nadan despacito.



3. Colorea los animales que se nombran en el poema:



¿Cómo te sientes?
¿Por qué?

¡DETENTE!



Mi nombre es: 

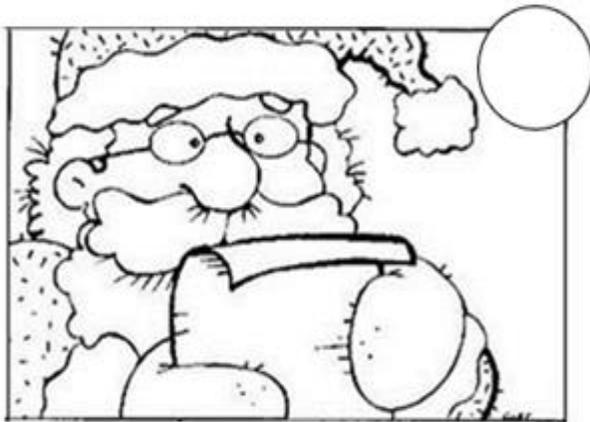
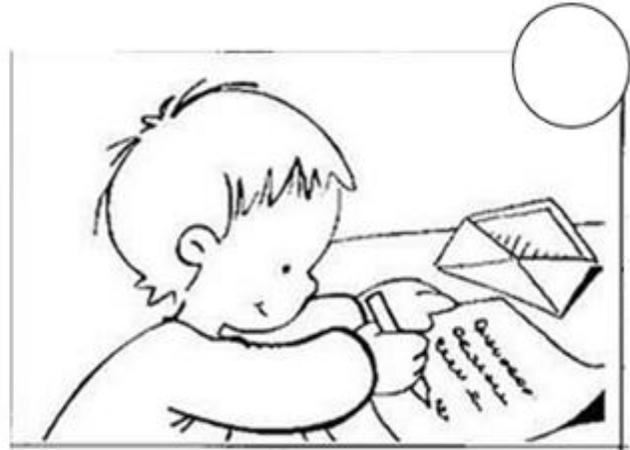
4. Colorea el rectángulo del título del poema:

Los patitos

Mis patos

Los monos

5. Observa las imágenes y ordena según la secuencia:



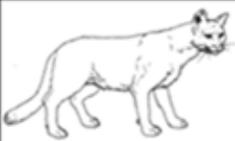
¡ALTO!



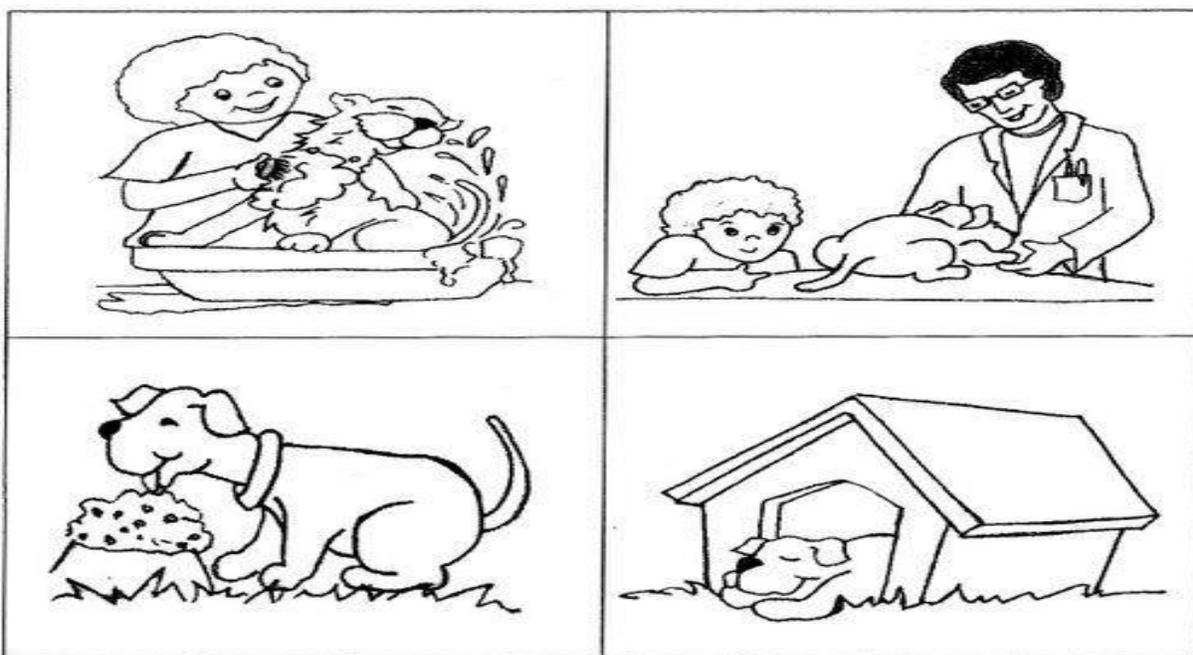
Recuerda ejercitar tu cuerpo para mantenerte saludable.

Mi nombre es: 

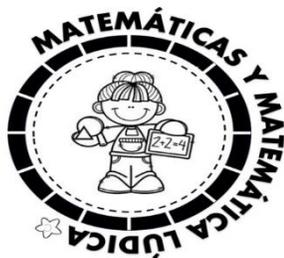
6. Recorta y pega las sílabas para construir el nombre de la imagen. Luego, escríbelo completo:

	Construye		Escribe
	pu	ma	puma
			
			
			

7. Observa la imagen. Con la ayuda de un familiar construye una historia en tu cuaderno de Español:



Mi nombre es: _____



Competencia.

Desarrolla actividades que permiten evidenciar su avance en los diferentes componentes del proceso lógico matemático.

Momento 1. Indagación.

CALENTAMIENTO MATEMÁTICO.

Oso polar nos va a contar sobre el **cambio climático** y nosotros le vamos a enseñar lo que hemos aprendido.



1. Dibuja líneas verticales para completar el pelaje del oso. Repisa las líneas curvas con color negro.

Calentamiento global:
Aumento de la temperatura.

Soy un oso polar y necesito tu ayuda...

Efecto invernadero: son gases que se retienen en el planeta y provocan calentamiento global

Cambio climático:
Es la variación del clima de la tierra a causa de las acciones de los seres humanos.

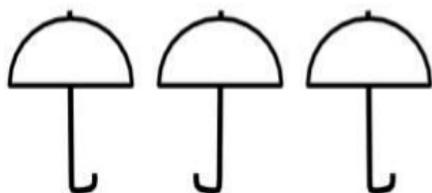


Mi nombre es: _____

2. Compara la foto que está arriba con la imagen de abajo. Luego, colorea en la foto los niños que están en clase y encierra con un círculo los que faltan:



3. Dibuja el cuarto elemento de cada serie:



Mi nombre es:

Momento 2. Actividades.

4. Mariana fue a la tienda. Dibuja las monedas de  necesarias para comprar los siguientes productos:

<p>\$ 500</p> 	
<p>\$ 800</p> 	
<p>\$ 1.000</p> 	

5. Observa muy bien los dibujos. Une cada imagen, con su función correspondiente:



\$



\$ 24.000



Mi nombre es: 

6. Colorea las tarjetas de los números que pueden sumar 10:



5

6

2

3

1



4

9

5

2

3

7. Ordena las secuencias escribiendo qué actividad se debe hacer:

primero segundo tercero cuarto quinto

→ →
 → →
 → →

Mi nombre es:

8. Resuelve las siguientes situaciones matemáticas:

1 Hay 3 arañas y llegan 2. ¿Cuántas hay en total?



$$3 + \square = \square$$

2 Hay 5 sombreros y se rompen 3. ¿Cuántos quedan?



$$\square - \square = \square$$

9. Desarrolla las siguientes sumas y restas:

$$\begin{array}{r} \\ + \\ \hline \\ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \\ + \\ \hline \\ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \\ + \\ \hline \\ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \\ - \\ \hline \\ \end{array}$$

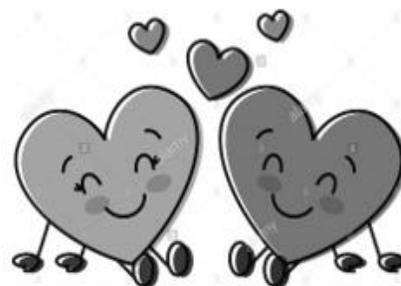
$$\begin{array}{r} \\ - \\ \hline \\ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \\ - \\ \hline \\ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \\ - \\ \hline \\ \end{array}$$

Dibuja un corazón.
Escribe dentro del corazón, los nombres de las personas que más quieres.

¡ DETENTE !



Mi nombre es: _____

10. Juan Pablo tenía 76 figuritas para su álbum de animales, pero se le perdieron 44. ¿Cuántas figuritas le quedaron?

Datos	Razonamiento	Operación	Respuesta
	¿Juan Pablo quedó con más figuritas o con menos figuritas?		

Momento 3. Desarrollo de habilidades.

11. Osopolar se ha perdido. Ayúdale a llegar hasta su iglú. Para ello, sigue las instrucciones: colorea los cuadros según lo indicado:



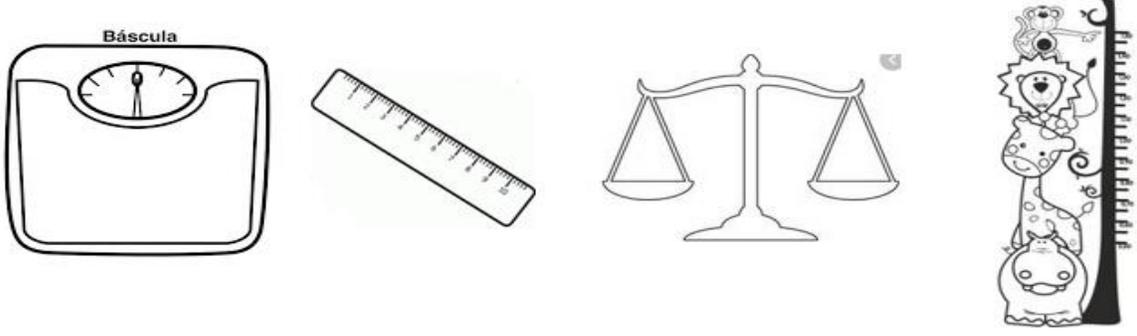
- 5 casillas a la izquierda ←
- 2 casillas hacia arriba ↑
- 4 casillas a la izquierda ←
- 3 casillas hacia abajo ↓
- 6 casillas a la izquierda ←
- 4 casillas hacia arriba ↑
- 8 casillas a la izquierda ←
- 3 casillas hacia arriba ↑
- 2 casillas a la derecha →



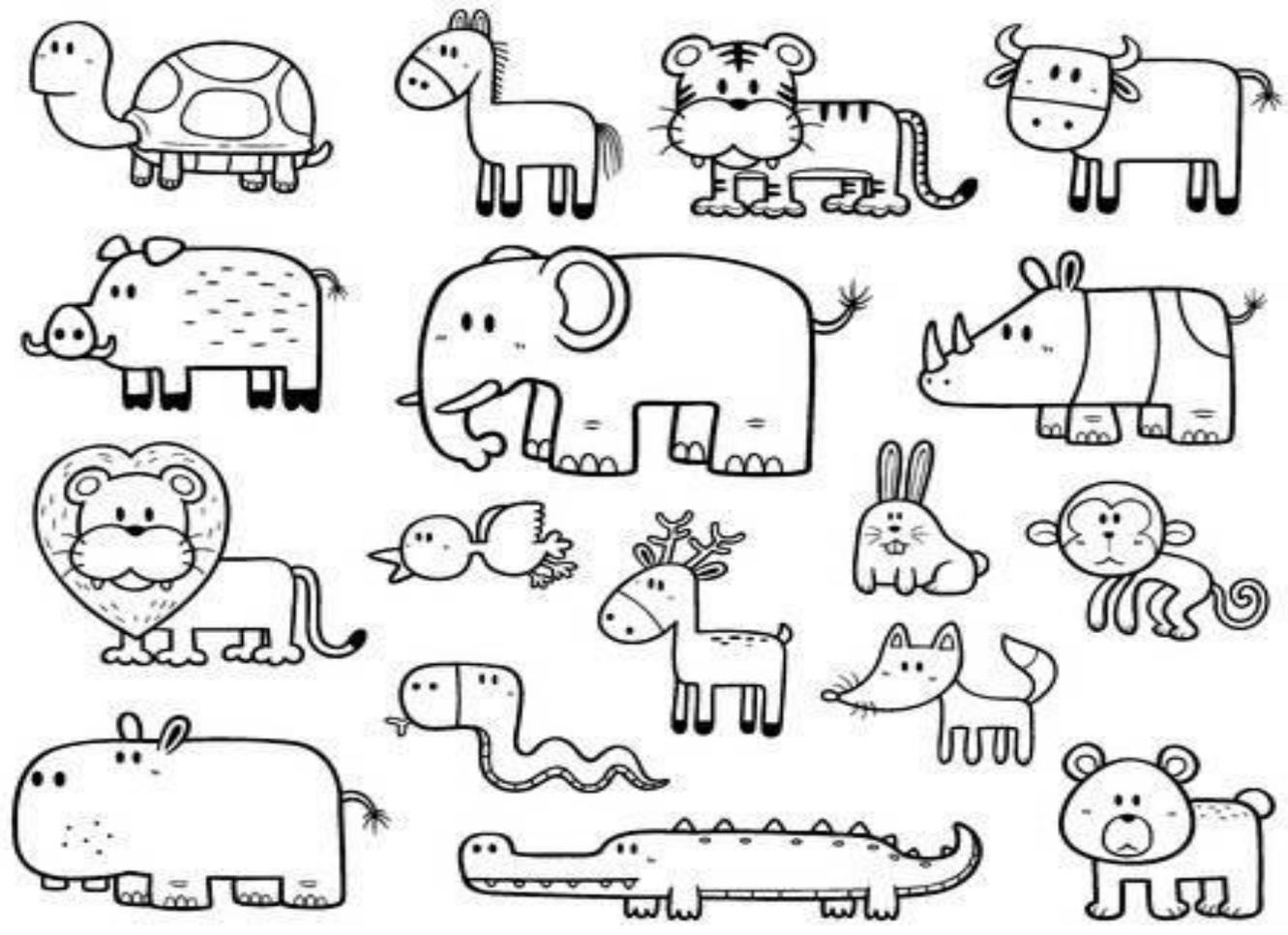
Aprovecha la luz natural.
Apaga las luces que no necesites.

Mi nombre es: _____

12. Danny fue a una cita médica de control de crecimiento. El doctor quiere saber cuánto ha crecido durante este tiempo en casa y cuánto pesa. Encierra el objeto que utiliza para medir la estatura y colorea el que emplea para saber cuánto pesa:



13. Observa la imagen y completa la información. Colorea:



Mi nombre es: _____

Es el animal más grande: _____.

Estos animales viven en el río: _____ y _____.

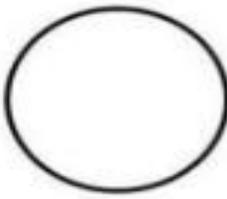
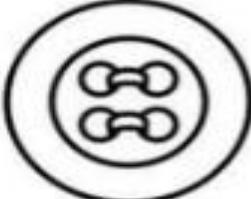
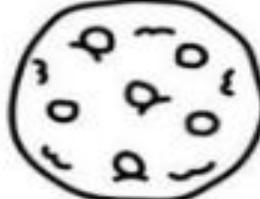
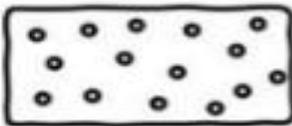
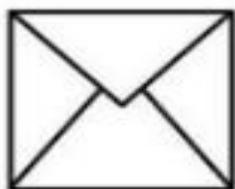
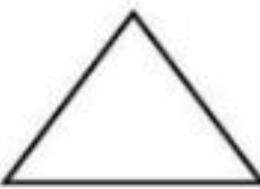
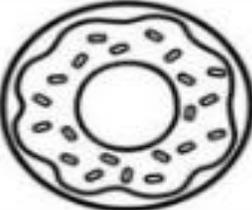
Es un animal que le ganó una carrera a la liebre: _____.

Es el rey de la selva: _____.

Es un animal que vive en el polo norte: _____.

Es un animal al que le gusta comer bananos: _____.

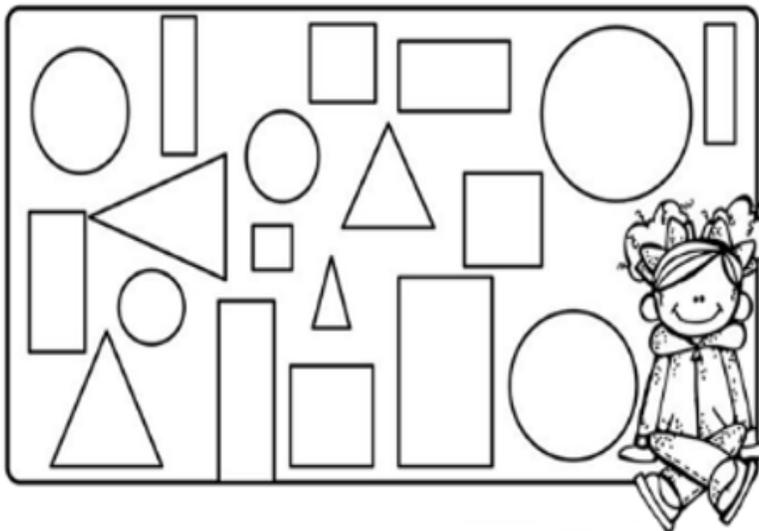
14. Colorea los objetos que tienen la misma forma de la figura geométrica:

Mi nombre es: _____



15. Cuenta la formas geométricas y colorea un cuadro, de acuerdo con la cantidad correspondiente para cada una:



7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
0				

○ □ △ ▢

16. Encierra en un cuadrado el recipiente al cual le cabe más agua y colorea el que le cabe menos:



Realiza un cartel de bienvenida a tu familia y sorpréndelos cuando regresen del trabajo.

¡ DETENTE !



en esta casa...
SOMOS REALES
COMETEMOS ERRORES
NOS DIVERTIMOS
DAMOS ABRAZOS
PEDIMOS PERDON
hacemos ruido
SOMOS PACIENTES
AGRADECIDOS
Y SOBRE TODO...
NOS AMAMOS
~ un montón ~

Mi nombre es:



Momento 4. Construcción de compromisos.



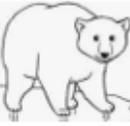
17. Cuenta los animales que hay en el polo norte y escribe **sí** o **no** frente a cada oración:



- Hay más osos polares que pingüinos....._____
- Hay 26 bolitas de nieve....._____
- Hay una decena de peces....._____
- El venado está detrás del iglú....._____
- Los osos polares son más grandes que las focas _____
- Hay la misma cantidad de perros y osos polares _____

Mi nombre es: _____

18. Los niños de primero votaron por el animal del polo norte que más les gusta. Cuenta y dibuja una rayita por cada animal. Escribe la cantidad en número y en letras. Completa la tabla:

Animal	Representación gráfica	Representación numérica	Cantidad numérica en letras
		4	cuatro
		8	
			cinco
	 		
			doce



Recuerda enviar una foto de evidencia de cada uno de los 4 momentos del CUTI.



¡Profel, ¿me escuchas?



Llamo a mi profe al finalizar cada momento y cuando necesite su ayuda.

¡Profel, ¿me escuchas?



Mi nombre es: _____



Indicador.

Comprende y responde a instrucciones sobre tareas escolares básicas, de manera verbal y no verbal comprendiendo y usando expresiones ensayadas sobre su entorno inmediato (casa y escuela).

1. Colorea cada estrella con el color que corresponde. Cuéntalas en inglés. (Envía el audio a tu docente).
2. En la imagen central colorea según corresponda a la indicación numérica que aparece en cada estrella. Para aquellas imágenes que no tienen número, colorea a tu propio gusto:



Mi nombre es: _____

3. Escribe el sentimiento en inglés como se muestra en el ejemplo.
 Léelo en inglés y dibuja las acciones te hacen sentir así:

Write(escribe)	Read (Lee)	Draw (dibuja)
I feel ... (Me siento ...) h a p p y	 I am <u>happy</u>	When...(Cuando)
I feel ... [] [] []	 I am <u>sad</u>	When...
I feel... [] [] [] [] []	 I am <u>angry</u>	When...

4. Observa detenidamente cada imagen y escribe debajo de cada una de ellas el saludo en inglés:



Mi nombre es: _____



5. Escucha los audios y marca la imagen correspondiente:

AUDIO No. 1			
AUDIO No. 2			
AUDIO No. 3			
AUDIO No. 4			
AUDIO No. 5			

Mi nombre es: _____

Mi Evaluación.

Evalúa tu proceso de aprendizaje teniendo en cuenta los siguientes aspectos, pide apoyo a tu grupo familiar:

Aspectos a evaluar 	Desempeño Superior 	Desempeño Alto 	Desempeño básico 	Desempeño bajo 
Resuelvo situaciones cotidianas que involucran estrategias lógico matemáticas.				
El proceso lectoescritor me permite conocer otros mundos.				
Conozco normas y pautas de cuidado personal y social.				
Practico rutinas y hábitos de cuidado y protección de la naturaleza.				
Recibo apoyo y colaboración familiar.				
Durante el aislamiento, participé en actividades que me ayudan al autoaprendizaje.				

Felicitaciones.

Mi nombre es: 

Directorio Telefónico de Apoyo.

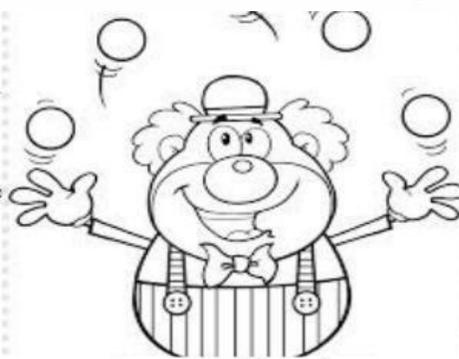
Nombre y apellido.	Contacto.	Correo electrónico.
SEDE SANTA ANA:		
Coordinadora Nancy Ovalle Zárate.	3202771461	nancyovalleza@hotmail.com
1-1. BM. Yesmid Rodríguez.	3102677091	yogred.rodriguez@gmail.com
1-2. BM. Carmen Delgado.	3124403423	diacar1730@hotmail.com
1-3. BT. Maritza Salazar.	3123652430	maritzasalazar21@hotmail.com
1-4. BT. Joselina Alvarado.	3167913679	joselina6581458@hotmail.es
SEDE FLORICCE:		
Coordinadora Magaly Rojas Rozo.	3102737214	magalyrojasrozo@gmail.com
1-1. Norma Constanza Vera Torres.	3103339190	norma79_07@hotmail.com
1-2. Jenny Carolina Díaz Díaz.	3162240776	profejennymetro@gmail.com
Elisa Castañeda Díaz.	3186460896	elisa_cadi@hotmail.com
Leandra Badillo Leal.	3102063739	lbadillo142923@hotmail.com
Claudia Arias Pedraza.	3133769935	claudiaarias2217@gmail.co
Alba Luz Carvajal.	3115892768	albaluzc.m@hotmail.com

Comunícate con tus profes si tienes alguna duda y/o inquietud relacionada con las actividades del cuadernillo.

Todos estamos dispuestos a colaborarte con mucho gusto.

Recuerda enviar a tiempo, las evidencias del trabajo que realizas en casa.

Mi nombre es:



CULTURAZÓN \ CAJASAN
HABILIDADES QUE DESARROLLAS EN
CULTURAZÓN

- Sensibilidad artística
- Capacidad de escucha y reacción
- Creatividad
- Agilidad mental
- Dicción - Capacidad lúdica
- Disciplina y constancia en el trabajo
- Autoestima y autodesarrollo

Lunes ; Martes y Jueves
recibes actividades para realizar en casa
Ya sea de manera virtual o guías metodológicas

Miércoles y viernes clases virtuales por la aplicación ZOOM
profesora : Alejandra Torres Roa

318-778-6807



cajasan



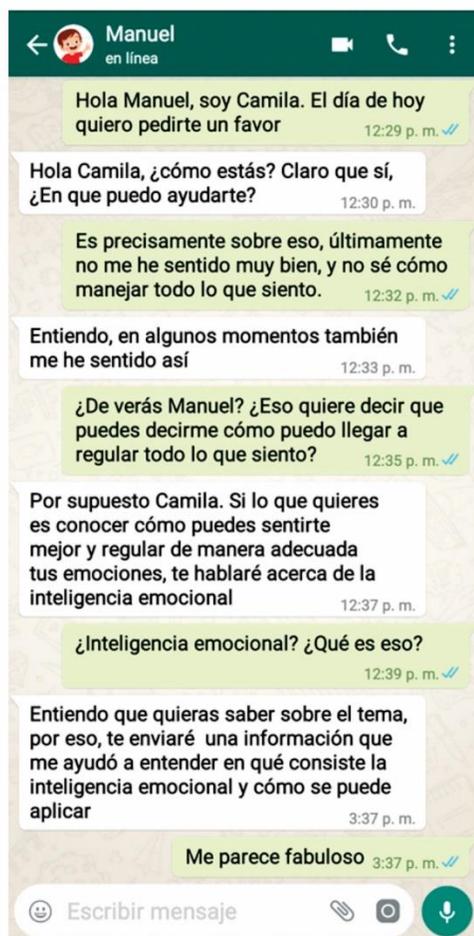
Mi nombre es:

Aprovecha este espacio para tus apuntes

Mi nombre es: 

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

En esta ocasión abordaremos la Inteligencia Emocional como tema central, además, recopilaremos los conocimientos que hemos adquirido durante el desarrollo de los cuadernillos anteriores. Si quieres saber qué habilidades se requieren para ser una persona emocionalmente más inteligente, te invitamos a prestar mucha atención a la siguiente conversación entre Manuel y Camila, quienes son compañeros de clase.



¿Cuándo una persona es emocionalmente inteligente?

Cuando esta tiene la capacidad de reconocer las propias emociones y sabe manejarlas, además, sabe ponerse en el lugar de los demás y crea relaciones sociales positivas

1. Reconoce tus emociones

Otórgales un nombre a tus emociones. Identifica si lo que sientes es alegría, tristeza, miedo, enojo o cualquier otra emoción.



3. Regula tus emociones

Intenta buscar una forma que te permita disminuir el malestar emocional, por ejemplo, escucha música, medita, para y respira profundamente, etc.



2. Expresa tus emociones

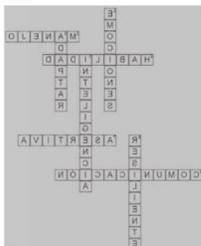
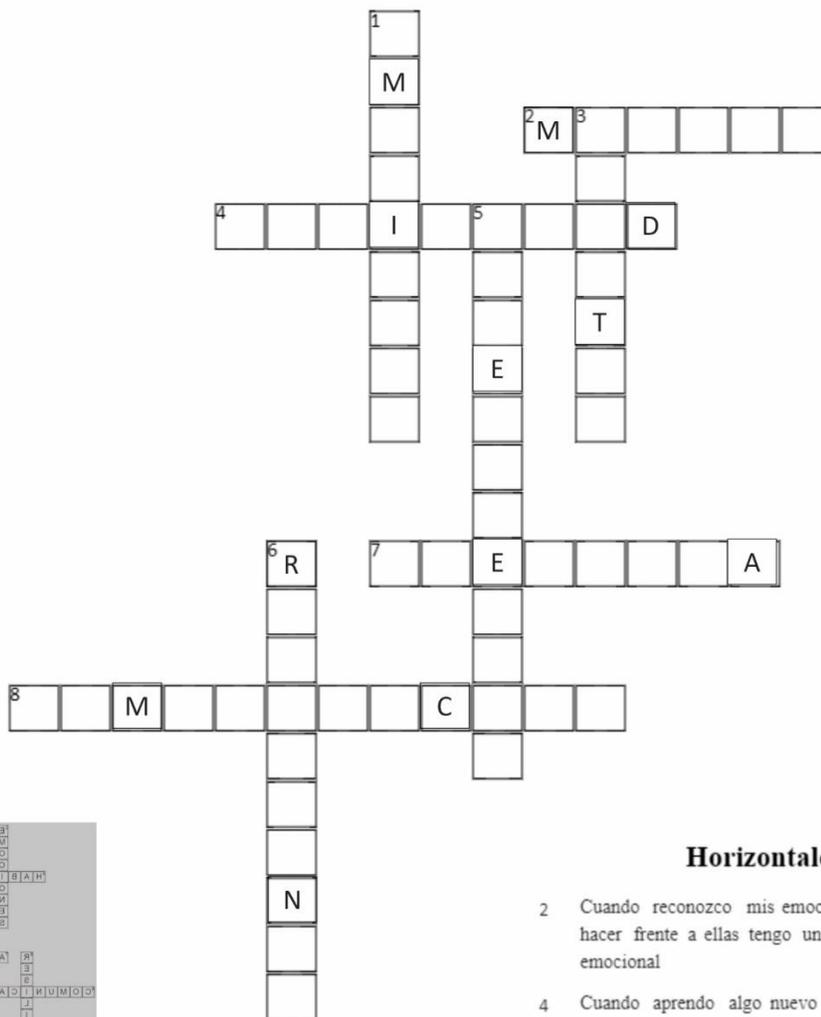
En primer lugar, ten en cuenta que no existen emociones buenas o malas, luego, procura hablar acerca de lo que sientes con otra persona.



4. Ponte en el lugar del otro

Una vez que logres identificar, expresar y regular adecuadamente tus emociones, te será más fácil ponerte en el lugar del otro y entender de qué modo se puede estar sintiendo.





Verticales

- 1 La felicidad, el enojo, la ira, la tristeza son...
- 3 Cuando puedo cambiar y puedo mejorar frente a una situación significa que me puedo...
- 5 La ___ es lo que desarrollo cada día con mis profesores y con mis padres mientras estudio
- 6 Cuando pierdo una materia y en vez de dejarla perdida estudio más y la recupero soy...

Horizontales

- 2 Cuando reconozco mis emociones y se que hacer frente a ellas tengo un buen ___ emocional
- 4 Cuando aprendo algo nuevo y lo practico mucho esto se convierte en una ...
- 7 Cuando digo algo que no me gusta y lo digo de buena forma y con palabras adecuadas estoy usando comunicación..
- 8 Cuando hablo con mis padres y mis profesores y todos nos escuchamos y entendemos tenemos buena...

“Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir.” Anthony Robbins.

Si necesitas mayor acompañamiento, no logras controlar tus emociones o quieres expresar cómo te sientes, puedes contactar al departamento de orientación escolar, al **Skype**: Departamento de Orientación Escolar Colmesur, **teléfono fijo**: 604 4560 y al **WhatsApp**: 323 248 7517.

En los siguientes horarios de atención:

Sede A: lunes, martes, jueves y viernes de 6:00 a. m. a 2:00 p.m.

Sede B: miércoles de 6:00 a. m. a 2:00 p.m.

Sede D: viernes de 6:00 a. m. a 2:00 p.m.

