



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa
CIRCULAR No. 0200



153

DE SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA DEL TOLIMA

PARA: RECTORES, Y DOCENTES DE INSTITUCIONES
EDUCATIVAS OFICIALES DE LOS MUNICIPIOS NO
CERTIFICADOS DEL TOLIMA

ASUNTO: **PRIMER SEMANA ESCOLAR VIRTUAL DE PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN**

FECHA: 14 de septiembre de 2020.

La Red de Docentes Orientadores del Tolima DOCOTOL, en conjunto con la Dirección de Calidad educativa de la Secretaria de Educación y Cultura del Tolima, llevarán a cabo la **PRIMERA SEMANA ESCOLAR VIRTUAL DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN** con el propósito de fortalecer los componentes de la Ruta de Atención Integral de las Instituciones educativas del Tolima.

Durante la semana del 21 al 25 de septiembre de 2020, se desarrollará una estrategia de información, educación y comunicación para promover hábitos de vida saludable y prevenir factores de riesgo en las comunidades educativas del Tolima, a través de talleres virtuales, videos asincrónicos, infografías informativas y secuencias didácticas, con apoyo y articulación interinstitucional, dirigidos a estudiantes, familias y docentes.

Los videos e infografías estarán publicados en el blog de la red de docentes orientadores del Tolima (dorientadorestolima.blogspot.com) y los talleres se transmitirán en vivo por medio de la FANPAGE de la red social Facebook (**Red de docentes orientadores del Tolima DOCOTOL**),y a través del espacio **EDUCATOLIMA** de la oficina de Calidad Educativa.

A continuación, se encuentra el cronograma de los talleres:



EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11, Piso 8°
www.sedtlima.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
Ibagué - Tolima - Colombia



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa
CIRCULAR No. 0200



FECHA	HORA	PONENTE	TEMA	PLATAFORMA
Sept. 21	9:00 a.m.	Dr. Ernesto Alberto Castillo Preciado – Psiquiatra Hospital Granja Integral, Lérida. Dra María Paula Salazar Martínez – Psicóloga área de Desarrollo Humano y en el programa de apoyo permanencia estudiantil-PAP -ITFIP	Panel de expertos: Tendencias y conductas de riesgo que afectan la salud de niños, niñas y adolescentes.	FANPAGE Facebook y canal de YouTube Educatolima
	3:00 p.m.	Fundación para la reconciliación y la paz	Emociones en contexto	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
Sept. 22	9:00 a.m.	ICBF – Regional Tolima	Taller: “Promoción de Derechos Sexuales y Prevención del embarazo en la infancia y la adolescencia”	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
	3:00 p.m.	Red de Primera Infancia – SedTolima	Taller: Prevención del Abuso Sexual Infantil.	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
Sept. 23	9:00 a.m.	Defensoría del pueblo – Dupla de Género Tolima.	Prevención de Violencias	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
	3:00 p.m.	Ejes 1 y 3 Red DOCOTOL	Escuela de Familia: Y tú que huella quieres dejar?	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
Sept. 24	9:00 a.m.	Policía Nacional: Grupo de Protección de Infancia y Adolescencia	Prevención de consumo de sustancias psicoactivas en población estudiantil.	FANPAGE Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
	3:00 p.m.	Ministerio TIC - Tolima	Riesgos y cuidados para el uso de TIC en niños, niñas y adolescentes.	Canal Youtube MINTIC-Tolima

EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11, Piso 8°
www.sedtlima.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
 Ibagué - Tolima - Colombia



Gobernación del Tolima
 NIT: 800.113.6727
 SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
 AGENDA INSTITUCIONAL

EVENTO AGENDADO



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
Dirección Gestión de la Calidad Educativa
CIRCULAR No. 0200



Sept. 25	8:00 a.m.	Eje 1 – Red DOCOTOL	Cardio-rumba dirigida: Todos a bailar.	Canal Facebook Red de Docentes Orientadores del Tolima.
	9:00 a.m.	Sandra Bedoya, Diana Beltran Fair Alarcon Marina Diaz – Camilo Paramo	“Cuerpo y Mente” Hábitos de vida saludable	Canal Facebook y YouTube Educatolima
	3:00 p.m.	Andrea Carolina Triana.	Viernes de Pájaros-Orejas de Mariposa	

Teniendo en cuenta que septiembre es el mes de la prevención y en el marco de la celebración de la semana andina, con el propósito de fortalecer la promoción de hábitos protectores y la prevención de factores de riesgo en las comunidades educativas del Tolima, se propone desarrollar con los estudiantes unas secuencias didácticas diseñadas por grupo de grados y que se anexarán a la presente circular.

Desde la Secretaría de Educación, hacemos un llamado muy especial a participar activamente de los eventos programados en el marco de esta estrategia, por lo cual solicitamos realizar la socialización de esta programación con la comunidad educativa.

Este es un ejercicio colectivo que potencia el trabajo en equipo y que fue construido pensando en promover bienestar en toda la comunidad educativa del departamento.

Agradecemos el interés y participación, cualquier inquietud pueden consultar con las líderes organizadoras Liliana Fonseca Docente Orientadora I.E. John F. Kennedy 3005713240, Mónica Acevedo Docente Orientadora I.E.T. Mariano Sánchez Andrade 3222436146 y María del Carmen Ramírez Profesional Universitario Calidad Educativa Sed Tolima 3163966956.

Cordialmente,


JULIAN FERNANDO GÓMEZ ROJAS
Secretario de Educación y Cultura del Tolima



Gobernación del Tolima
NIT: 800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
AGENDA INSTITUCIONAL
EVENTO AGENDADO

Proyecto: María del Carmen Ramírez. - Profesional Universitaria – Liliana Fonseca Rodríguez – Docente Orientadora
Reviso y aprobó: Gloria Isabel Preciado Trujillo– Directora Calidad Educativa

EL TOLIMA NOS UNE

Edificio Gobernación del Tolima – Carrera 3 entre Calle 10 y 11, Piso 8°
www.sedtlima.gov.co Teléfonos: 2 61 11 11 Ext. 1801 – Código Postal 730001
Ibagué - Tolima - Colombia

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Secretaría de Educación y Cultura  El Tolima nos une	Gobernación del Tolima Secretaría de Educación y Cultura del Tolima Red de Docentes Orientadores del Tolima – DOCOTOL Eje 1: Riesgo Psicosocial	
	Preescolar – Primero – Segundo	

“EL AUTOCUIDADO ES UNO DE LOS PILARES DE NUESTRO BIENESTAR PERSONAL, FÍSICO Y EMOCIONAL”



El autocuidado son todas aquellas actividades que realizan las personas para el cuidado y cultivo de sí mismo, se basa en el autoconocimiento y tiene en cuenta tanto aspectos físicos como emocionales. Estas prácticas se aprenden en el contexto familiar, escolar y social

Objetivos del Autocuidado

1. Fomentar en los niños y niñas hábitos de vida saludable.
2. Mejorar el autoconocimiento y la autoestima.
3. Desarrollar habilidades emocionales adecuadas
4. Prevenir en los niños y niñas el abuso sexual.

¿Cómo se aprende?

Aunque los niños no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto, sí deben aprender pautas, imitar ejemplos e ir haciendo rutinas de autocuidado que los acompañaran para toda la vida.



¿Para qué sirve en el niño?

El autocuidado en el niño supone aprender ciertas conductas que se ponen en práctica sin la supervisión del adulto. Para ello, el autoconocimiento, los espacios de reflexión y escucha, junto con un ambiente seguro son claves para su desarrollo.

Estrategias para estimular el autocuidado en niños y niñas en casa

- Hay que destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño.
- Dar mayor autonomía al niño progresivamente en las tareas relacionadas con el cuidado personal (Lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes o bañarse).
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicar al niño la mejor manera de cuidarlas.
- Ser ejemplo de relaciones afectivas familiares y amistosas sanas, con vínculos positivos.
- Tener un ambiente relajado en casa y de confianza que permita el diálogo entre padres e hijos.
- Enseñar a elegir los alimentos más saludables.

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Secretaría de Educación y Cultura  El Tolima nos une	Gobernación del Tolima Secretaría de Educación y Cultura del Tolima Red de Docentes Orientadores del Tolima – DOCOTOL Eje 1: Riesgo Psicosocial	
	Preescolar – Primero – Segundo	

- Animar a los niños a hacer cosas que los hagan felices: arte, deporte, música, baile, entre otros
- Saber decir “no” cuando es necesario y tener en cuenta que no siempre hemos de agradar a todo el mundo.

Un niño que aprende a cuidar de sí mismo sabrá pedir ayuda cuando sea necesario, pues será capaz de evaluar correctamente la situación en la que se encuentra, usando sus propios recursos y buscara ayuda de los demás cuando sienta que no son suficientes.



ACTIVIDAD EN CASA

- Necesitarás una cartulina para que elabores una pirámide donde se incluyan actividades físicas, hábitos y alimentos saludables de acuerdo con su importancia.
- En una bolsa coloca los nombres de los familiares que se encuentren en casa y divídanse en dos grupos.
- Luego deben iniciar por turnos, en cada uno saldrá un familiar diferente, a ese familiar de le pedirá que represente con mímica una actividad física, un hábito o un alimento.
- El primer grupo que adivine la mímica ganará un punto y debe marcar en la pirámide el hábito que fue representado.



 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Secretaría de Educación y Cultura  El Tolima nos une	Gobernación del Tolima Secretaría de Educación y Cultura del Tolima Red de Docentes Orientadores del Tolima – DOCOTOL Eje 1: Riesgo Psicosocial	
	Tercero – Cuarto – Quinto	

¡Yo soy mi lugar seguro!



“Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra realidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

Alejandro Magno

Objetivos de “conocerse a sí mismo”

1. Fortalecer la autoestima y la confianza que tienen los niños y niñas.
2. Potenciar las habilidades sociales y emocionales de cada niño y niña.
3. Desarrollar la capacidad de diálogo de los niños y niñas sobre sus problemas y con la ayuda de las personas con las que se sienten protegidos para encontrar posibles soluciones.

A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernos con eficacia en la vida y a afrontar

nuestro diario vivir de mejor manera. Saber realmente cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos alcanzar son capacidades que se asocian a la inteligencia interpersonal.

¿Qué es la inteligencia interpersonal?



Significa entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia. Son habilidades que nos permiten regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones. Con el autoconocimiento aprendemos a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Las personas con inteligencia interpersonal saben dominar sus emociones y adecuarlas a las circunstancias.

Estrategias para casa

- Cultiva un arte: Pinta en silencio, dibuja a solas, toca un instrumento. Todo esto aumenta el tiempo consigo mismo.
- Controla tus emociones: Aprende a identificar tus emociones negativas para transformarlas en positivas.
- Acéptate como eres: Idéntica tus características positivas, lo que te gusta de ti.

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Secretaría de Educación y Cultura  El Tolima nos une	Gobernación del Tolima Secretaría de Educación y Cultura del Tolima Red de Docentes Orientadores del Tolima – DOCOTOL Eje 1: Riesgo Psicosocial	
	Tercero – Cuarto – Quinto	

Analiza cuáles son tus habilidades y tus debilidades, fijándote metas a corto y mediano plazo. Reconoce en qué puedes mejorar y cómo puedes hacerlo, reforzando tu autoestima y te enseñara a aceptarte tal y como eres.

- **Quiérete y valórate:** La opinión más importante es la que tú tienes de ti mismo. Aprende a quererte, enfrenta los problemas de manera positiva, respeta a los demás, no tengas miedo ante nuevas situaciones y cumple tus responsabilidades.
- **Exige respeto:** estableciendo límites nadie se debe burlar de ti, maltratarte, ofenderte, tocarte de manera indebida, ni obligarte a hacer algo indigno o peligroso. Habla con tus familiares, la comunicación es muy importante para lograr respeto. Pide que respeten tus derechos, te protejan y brinden amor. Denuncia cualquier forma de maltrato y abuso.

“Para crecer sano necesitas valorarte, pedir un trato respetuoso y sentirte segura o seguro de ti mismo.”



¿Cómo soy?

Dibújate en una hoja o cartulina.

Escribe fuera de tu silueta, del lado izquierdo, lo que te gusta de ti, lo que puedes hacer bien, lo que te gusta hacer y lo que te hace sentir orgulloso.

Del lado derecho anota lo que no te gusta de ti, y lo que quisieras cambiar, por ejemplo: actitudes, formas de ser, hábitos etcétera.



Observa tu dibujo. Coméntalo con algún familiar y responde:

- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿En qué puedes mejorar?
- ¿Por qué eres una persona valiosa?

APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES



“Son tus decisiones, no tus condiciones, las que determinan tu destino”

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual seleccionamos la mejor opción dentro del conjunto disponible, para resolver una situación en particular. Es elemental en la vida cotidiana, pues se requiere en cualquier ámbito: social, familiar, laboral, etcétera.

La toma de decisiones se comienza a desarrollar en la infancia, poco a poco. Por esta razón, es muy importante que sepamos guiar a nuestros hijos, ya que así, lograremos que el proceso de toma de decisiones se convierta en una herramienta valiosa en sus vidas.

La influencia emocional en la tomar de decisiones

Las habilidades para la vida están relacionadas a la adquisición de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan y optimizan las destrezas cognitivas e intelectuales.

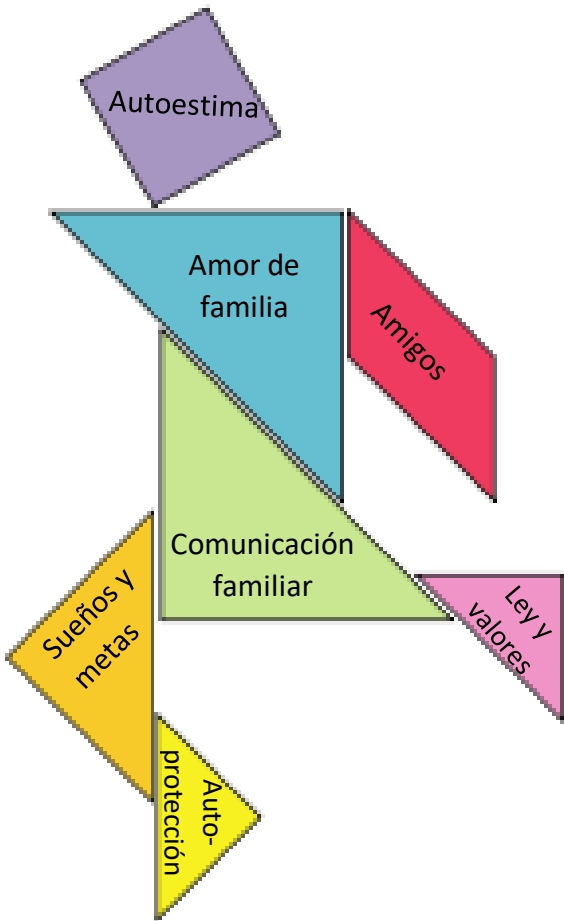
La razón y la emoción no se pueden separar. Por ello, **aprender a gestionar las emociones es clave para enseñar a tus hijos a tomar decisiones más asertivas**. Hay que tener en cuenta que las emociones influyen de manera determinante en la toma de decisiones.

OBJETIVOS:

- 1. Favorecer la autoestima, la capacidad de gestionar y resolver problemas y a desarrollarte.
- 2. Desarrollar la capacidad crítica, la reflexión, la prudencia y la serenidad ante la toma de decisiones.
- 3. Gestionar la solución de problemas y/o conflictos
- 4. Desarrollar y potenciar la responsabilidad, la ética, la empatía (aprender a situarse en el lugar de otro).

¿Qué aspectos fortalecen la toma de decisiones?

Además de la autoestima, cada persona tiene otros aspectos que la protegen y la fortalecen. Algunos están incluidos en el siguiente esquema.



Estrategias en casa para desarrollar y potenciar la toma de decisiones en los niños y niñas

- Hacer teatro casero, sesiones de baile, salir al aire libre y practicar algún deporte en equipo.
- Es importante destacar que mientras más los ayudemos a ser independientes, mejor les irá en la vida. Debemos saber que estamos aquí para guiarlos, aconsejarlos y enseñarles, no para hacer las cosas por ellos.
- Si nos vemos tentados a hacerles todo, y a decidir siempre qué es lo mejor para ellos, el día de mañana, tendremos adolescentes o adultos frustrados y/o cohibidos.
- El proceso de toma de decisiones es un aporte que les podemos brindar a nuestros hijos para que puedan gestionar las situaciones que se les puedan presentar en su día a día. Bien sean buenas o malas. Además, esto contribuirá a su agilidad mental, creatividad y flexibilidad, lo cual les será de gran ayuda en todo ámbito social.

“Un niño que sabe gestionar sus emociones brillará no solo en el campo laboral, sino también en otros aspectos de su vida.”



Actividad en casa

“Analizo las opciones”

Debes pensar las consecuencias de cada opción antes de decidir así evitarás que tu decisión lastime a los demás, te ponga en riesgo, sea inútil o te lleve a no respetar el reglamento o cometer un delito.

En una hoja de papel, cartulina o un cuaderno cada integrante de la familia dibuja el siguiente cuadro anota situaciones en las que debes decidir y las posibles soluciones.

Dibuja una 😞 cuando respondas sí a la pregunta y una 😊 cuando la respuesta sea no. Sigue el ejemplo.

Luego, analiza las ventajas y desventajas de cada opción.

Situación	¿Cómo obtengo una buena calificación en la guía que desarrollé?	
Possible decisión	Copiar la respuesta	Pedir que me expliquen
¿Es lo que necesito?		
¿Es sano y seguro?		
¿Está permitido?		
¿Afecta a alguien?		
¿Me conviene?		
¿Resuelve el problema?		

SOY EL PROTAGONISTA DE MI VIDA



¡Soy el protagonista de mi vida!

“No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes comenzar donde estás y cambiar el final.” -C.S. Lewis

Toda decisión trae consigo una consecuencia que no solo nos afecta a nosotros sino también a los que nos rodean (entorno familiar, social, educativo, etc.). Afortunadamente, tenemos la posibilidad de elegir ¿qué queremos? ¿por qué y para qué lo queremos? ¿cómo lo queremos?

En fin, contamos con miles de alternativas, caminos y salidas que nos ayudarán a crecer de manera afectiva, personal y social enriqueciéndonos y fortaleciéndonos día a día.



OBJETIVOS:

- 1. Reconocer la importancia y consecuencias de las decisiones que se toman en el diario vivir.
- 2. Reflexionar sobre los aspectos que le permiten tomar decisiones claras y conscientes.
- 3. Asumir los resultados de las decisiones, entendiendo que él o ella son los protagonistas de su propia vida.
- 4. Fortalecer las habilidades socioemocionales identificando sus intereses, capacidades, destrezas, debilidades o limitaciones para lograr sus metas o expectativas en su trayectoria de vida.
- 5. Formar y afianzar la identidad personal del conjunto de decisiones que se toman.

Identidad y proyecto de vida

Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro. Elementos como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima si son integrados en la estructura psico-social del adolescente contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas.

Las aspiraciones y las metas tienen una estrecha relación que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida. Los adolescentes que forjan o tienen expectativas altas, desarrollan conductas protectoras que evitan los riesgos tanto de su vida sexual (embarazos tempranos, enfermedades de transmisión sexual, etc.) como el consumo de psicoactivos (cigarrillo, bebidas alcohólicas, SPA, etc.).

Factores que influyen

La influencia de los otros: puede ser positiva si orienta para elegir una opción, pero negativa si presiona para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.

Experiencia propia: Nuestra propia historia personal y familiar, el contexto sociocultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto configura el significado que le damos a nuestras experiencias y que son el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.

Tomar una decisión puede ser un poco difícil al comienzo, una vez se empieza a asumir este proceso se hace más fácil, y permite involucrarse en lo que a uno le sucede, tener control sobre su vida y sentir satisfacción por ello.

DECRETO



SALUD para mi cuerpo,
ARMONÍA para mi hogar,
AMOR para mis relaciones,
PROSPERIDAD en mi trabajo,
INTELIGENCIA en mis decisiones,
PAZ en mi mente,
SEGURIDAD para mí y todos mis seres queridos,
Y sobre todo intensa FELICIDAD en mi vida.



¡GRACIAS!

Estrategias en casa

- Una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseados.
- El autoconcepto y autoestima son fundamentos base para la construcción de nuestro proyecto.
- Es importante que reconozcamos nuestras destrezas y habilidades, pues nos permitirán alcanzar cualquier meta que nos propongamos, ya que tenemos las capacidades para lograrlo.
- ¿Dónde estamos y donde quisiéramos llegar? Debemos optar y decidir, ponernos metas a corto, mediano y largo plazo.
- Reconocer el valor de nuestra identidad como el concepto más importante, fortalecerá nuestra identidad y nos impulsará a ser los “protagonistas” de nuestra vida.
- El resultado del esfuerzo y la dedicación se ven en el empeño y motivación que ponemos a diario para alcanzar nuestros logros.

Actividad en casa



Diviértanse en familia, construyendo una obra de teatro...

...donde identifiquen cuántos logros han alcanzado en la construcción de su historia de vida, pueden hacer un video y compartirlo.

