

CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada pandemia de Coronavirus COVID-19. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas. El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias. En este sentido, se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos. Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos. En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio Nuestra Aula en Línea, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas por Directivos y Supervisores. Estas guías se distribuyeron en formato digital para aquellos que tienen acceso a la conectividad, y en formato papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual. En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado Nos Cuidemos Entre Todos, el cual ofrece recursos de orientación, asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social. Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por “Infinito por Descubrir”, lo “Nuevo de San Juan y

Yo”, “Matemática para Primaria”, “Fundación Bataller” con sus aportes de Historia y Geografía, y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción. Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas e inquietudes personales, de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre guías pedagógicas. Consultas: educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com / 4305840 - 4305706 POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.

Educación te sigue acompañando.

## GUÍA PEDAGÓGICA N°5

ESCUELA: E. E. E. Mercedes de San Martín

GABINETISTA: Lic. Paula Marina Casas

NIVEL: Primaria

TURNO: Mañana

ÁREA CURRICULAR: Gabinete Técnico Interdisciplinario

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Reconociendo las emociones”.

### CONTENIDO:

- ❖ Inteligencia emocional familiar.

### DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

#### DÍA 1

Las siguientes actividades se pueden imprimir o realizar jugando, también se pueden realizar en un cuaderno u hojas aparte y transcribir.

1. Para jugar en familia: Realizar un círculo con los niños y adultos que participen. Un adulto será el coordinador y el resto lo imitará. El coordinador comienza dando la bienvenida, y con un paso adelante para entrar en calor hace un sonido y un movimiento particular (por ejemplo diga “¡Hola!” con una voz y un gesto de felicidad). Pida al grupo que lo imite. Continúe haciendo movimientos y gestos diversos usando diferentes emociones que el grupo pueda imitar (por ejemplo decir hola de 10 formas diferentes). Cuantos más movimientos y gestos, más estimulará la creatividad e imaginación del niño. Una vez que su hijo capte la dinámica pueden continuar con otra ronda de emociones y el resto lo imita.
2. Luego charlar sobre qué son las emociones y cuáles son las básicas:
  - ❖ ¿Qué emociones reconocieron?
  - ❖ ¿Crees que hay emociones positivas y negativas?
  - ❖ ¿Si la palabra fue la misma, que cambió para expresar una emoción y un significado diferente?

### DÍA 2

3. Observa estas imágenes, escribe el nombre de cada una de las emociones que representa.



### DÍA 3

4. Dibújate a ti mismo en una situación de este último mes en donde percibiste las siguientes emociones:

Alegría:

Miedo:

Rechazo:

Tristeza:

Enojo:

5. Luego reflexiona:

- ¿Tus emociones cambian en el día?
- ¿Cómo sientes cada emoción en el cuerpo?
- ¿Haces algo para cambiarlas?

#### DÍA 4

6. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos internos o externos como cuando percibimos un objeto, una persona, un lugar, suceso o recuerdo importante. Hay emociones que se consideran básicas como el miedo, la rabia, la alegría y la tristeza ya que son reconocidas por personas de diferentes culturas, edades y momentos socio-históricos. Estas guían en gran medida el pensamiento y el comportamiento, entre ellos se incluye el tono de voz, los gestos, la postura, por ello es importante reconocerlas y aprender a regularlas.

Te invito a realizar el siguiente ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY&t=3s>

7. Luego registra qué sentiste y reflexiona sobre las siguientes preguntas:
- ❖ ¿En qué momentos sientes que tu mente está como el lago en calma?
  - ❖ ¿En qué ocasiones te sientes como el lago con lluvia y turbio?
  - ❖ Puedes realizar un dibujo o collage con tu parte favorita del ejercicio de mindfulness, el lago en calma.

#### DÍA 5

8. Para el día viernes realizar la actividad: “Viernes de peli”. Si es posible realizar “cine en casa o viernes de peli”. Se sugiere ver la película Intensamente. Opción: pueden preparar pochoclo y compartir la actividad de cocinar entre todos.
9. Luego para pensar y reflexionar en familia:
- ❖ ¿Qué es lo que más les gustó de la película?
  - ❖ ¿Qué emociones sentiste?
  - ❖ ¿Qué función cumple la tristeza en la película? ¿Y el miedo?
  - ❖ ¿Cómo actúa furia en la película?
  - ❖ ¿Qué valores o mensajes deja la película?

### DÍA 6

10. En los lugares que habitamos y en los diferentes momentos se pueden generar distintos climas emocionales, coloca la emoción principal que sientes cuando estas en:

Casa:

Patio:

Al levantarte:

Antes de ir a dormir:

Cuando realizas tareas:

Cuando comparten en familia alguna comida:

Cuando juegas o realizas actividades en familia:

### DÍA 7

11. Luego reflexionar sobre los climas emocionales de la familia de origen de cada uno de los papás. Para recordar:

- ❖ ¿Se hablaba de las emociones?
- ❖ ¿Cuáles eran las formas de comunicarse y los hábitos positivos que aún se conservan en la familia que construyeron?

12. Compartir y charlar en familia sobre los temas abordados los días anteriores:

- ❖ ¿Cómo han ido cambiando las costumbres?
- ❖ ¿Cuál es el clima emocional familiar durante estos días de aislamiento preventivo?
- ❖ ¿Cómo se siente cada uno?
- ❖ ¿Se podría generar un clima emocional diferente?
- ❖ ¿Qué les gustaría recordar de este tiempo?

### DÍA 8

13. Contemplar un atardecer junto a tu familia y luego compartir qué emociones sintió cada uno.

- ❖ ¿Cuáles son tus momentos preferidos que disfrutas en familia?

**DÍA 9**

14. Regalo para compartir esta semana, poema de Mario Benedetti:

Defender la alegría como una trinchera  
Defenderla del escándalo y la rutina  
De la miseria y los miserables  
De las ausencias transitorias  
Y las definitivas  
Defender la alegría como un principio  
Defenderla del pasmo y las pesadillas  
De los neutrales y de los neutrones  
De las dulces infamias  
Y los graves diagnósticos  
Defender la alegría como una bandera  
Defenderla del rayo y la melancolía  
De los ingenuos y de los canallas  
De la retórica y los paros cardiacos  
De las endemias y las academias  
Defender la alegría como un destino  
Defenderla del fuego y de los bomberos  
De los suicidas y los homicidas  
De las vacaciones y del agobio  
De la obligación de estar alegres  
Defender la alegría como una certeza  
Defenderla del óxido y la roña  
De la famosa pátina del tiempo  
Del relente y del oportunismo  
De los proxenetas de la risa  
Defender la alegría como un derecho  
Defenderla de dios y del invierno  
De las mayúsculas y de la muerte  
De los apellidos y las lástimas  
Del azar y también de la alegría

15. ¿Qué sentiste al leerlo o escucharlo? ¿Hay algún verso que te gustó más? Jugando a ser escritor: ¿Te animas a pensar o expresar estrofas o versos como si fueses escritor?

**DÍA 10**

16. Recuerda que para poder regular las emociones, primero es necesario registrarlas y comprenderlas. Durante la próxima semana trata de hacer una pausa y registrar qué emoción estas sintiendo. ¡Muchos éxitos!



**DIRECTORA: LIC. VERÓNICA BITRÁN**