

GUIA DE APRENDIZAJE No 5 - GRADO 6°

ÁREA: CIENCIAS NATURALES Y AMBIENTALES – EDUCACIÓN FÍSICA – PECUARIA Y AGRICOLA

1. **PREGUNTA:** ¿De qué forma puedes manejar o gestionar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación o de estrés de tu vida diaria?

2. **COMPETENCIAS:**

CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	TÉCNICA (AGRICOLA Y PECUARIA)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar</li> <li>• Identificar</li> <li>• Indagar</li> <li>• Explicar</li> <li>• Comunicar</li> <li>• Trabajar en equipo</li> <li>• Disposición para reconocer la dimensión social del conocimiento</li> <li>• Disposición para aceptar la naturaleza cambiante del conocimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axiológica – corporal</li> <li>• Preparación Física – motriz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Toma de decisiones</li> </ul>



3. **TEORIAS Y CONCEPTOS**

- ★ Video: El funcionamiento del sistema respiratorio [https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS\\_FPu2k](https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k)
- ★ Video: El aparato respiratorio <https://www.youtube.com/watch?v=2wGamutWulc>
- ★ Video: Yoga para niños – las posturas de los animales <https://www.youtube.com/watch?v=jMOz7GHaog>

4. **PROCEDIMIENTO**

- Recorta y arma el tablero de la escalera que se encuentra en el Anexo 1. (arma las fichas y el dado). Recuerda tomar foto.
  - Juega en familia y realiza las actividades que le correspondan en la escalera de acuerdo a la dinámica del juego.
  - Graba un audio o un video en el que expliques que aprendiste acerca de la importancia de la respiración para los seres vivos, además de contar la experiencia al realizar el juego de todas las personas que participaron (que sintieron al realizar las actividades y ejercicios que les correspondieron en el juego). Recuerda incluir un mensaje en el cual expliques que aprendiste en esta actividad.
  - Enviar la evidencia al docente Miguel Ángel González (3115933251) por WhatsApp.
5. Tiempo de desarrollo de la guía:

**ACTIVIDAD**

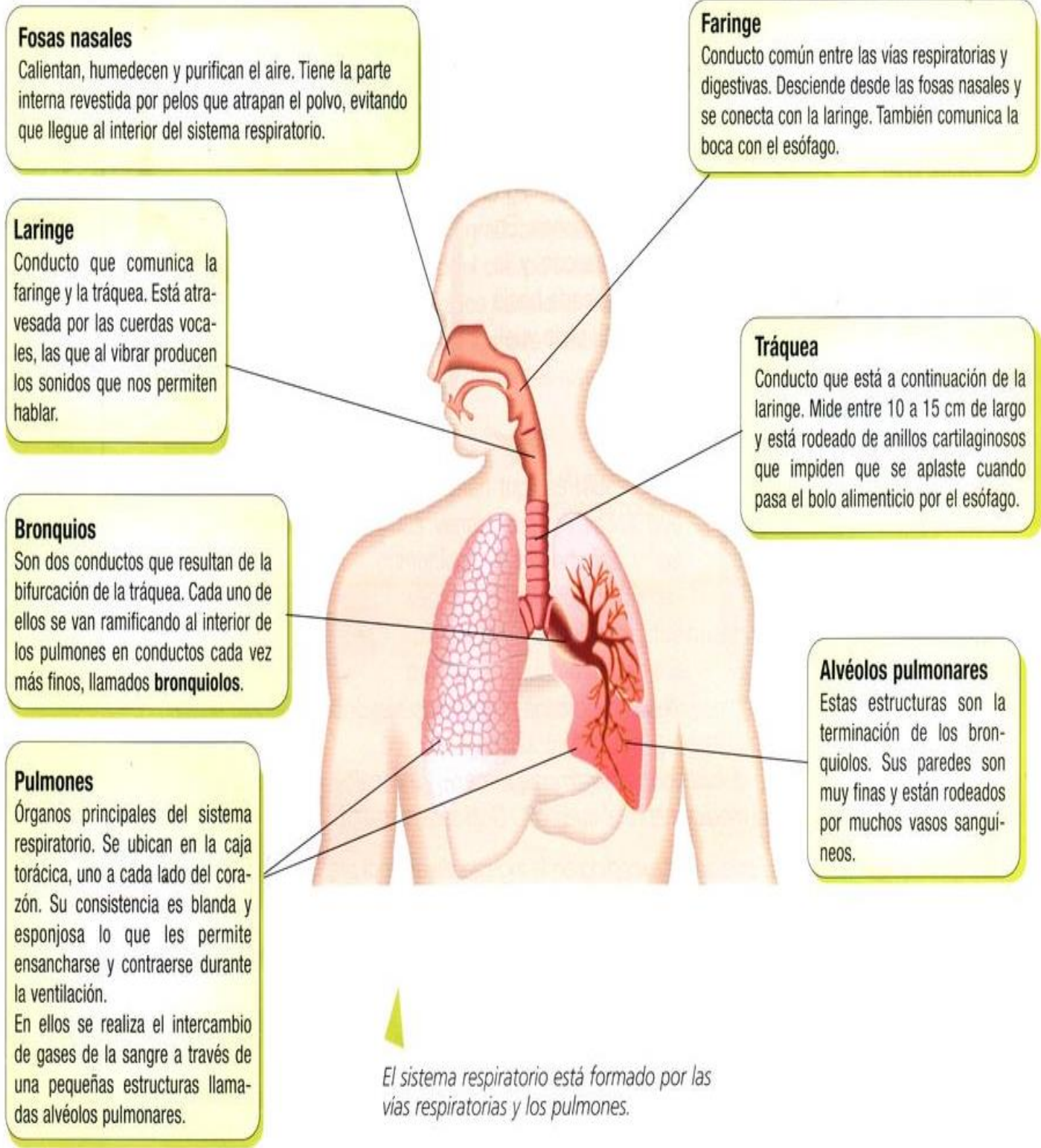
**Fecha de entrega**

**ENTREGA (ÚNICA FECHA)**

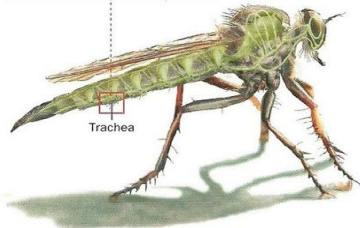
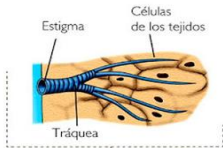
**13 DE NOVIEMBRE**

ACTIVIDADES ESCALERA			
#	ACTIVIDAD	#	ACTIVIDAD
1	Detente, respira profundo y cuenta hasta 10. ¡¡Ahora sí que inicie el juego!!	15	Realiza la postura de gato de la siguiente forma durante un minuto: Colócate en seis apoyos. Mete el abdomen hacia adentro arqueando la columna vertebral. Baja la cabeza y la pelvis. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).
2	Cuéntale un chiste a tu familia. Si los haces reír subes la escalera y realiza la postura de tortuga.	16	Responde: ¿Explica cómo se presenta el proceso de la respiración?, si respondes acertadamente avanza dos casillas
3	Realiza la postura de mono de la siguiente forma durante un minuto: sentado en el piso cruza las piernas tratando de que las rodillas toquen el piso. Lleva una mano al pecho, la otra hacia el cielo. Espalda recta. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).	17	Piensa e imagina la siguiente situación: Mañana debes entregar la guía completa y no la has terminado, observas el reloj y son las 11pm. ¿Cómo te sientes? Baja el tobogán a la casilla 6 y realiza la posición de perro.
4	Menciona 5 partes del sistema respiratorio, si la respondes bien avanzas hasta la casilla 8.	18	Si te sientes cansado, estresado o bajo de nota, abraza un árbol por unos minutos y recárgate. ¿Escribe cómo te sentiste?
5	Tira el dado de nuevo.	19	Responde: ¿Qué tipos de respiración en los seres vivos conoces, explícalos?, si respondes bien avanza dos casillas y realizas la actividad.
6	Realiza la postura de perro de la siguiente forma durante un minuto: Con las manos apoyadas en el suelo bien en paralelo y como prolongación de los hombros. Los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos. Ponte sobre la punta de los pies y, lentamente, <b>empuja de la pelvis hacia arriba</b> estirando brazos y piernas. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).	20	Piensa e imagina la siguiente situación: Debes lavar la loza del desayuno y almuerzo, y tu mamá te regaña porque no lo has hecho por estar jugando. ¿Cómo te sientes? Desciende por el tobogán a la casilla 15 y realiza la postura de gato.
7	Piensa e imagina la siguiente situación: Vas a salir al parque después de mucho tiempo de estar en casa, y de pronto empieza a llover y no puedes ir, describe cómo te sientes en ese momento. Y baja a la casilla No. 3 y realiza la actividad.	21	Realiza la postura de serpiente de la siguiente forma durante un minuto: Colócate boca abajo, apoya manos en el piso, despega pecho y abdomen apoyado en las manos. Separa los hombros de las orejas. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).
8	Menciona tu principal y más preciada característica y vuelve a lanzar los dados.	22	Piensa e imagina la siguiente situación: Recuerda un evento o situación positiva de tu vida, explica porque fue tan importante. Ahora sube la escalera y realiza la actividad de la casilla No. 25.
9	Realiza la postura de tortuga de la siguiente forma durante un minuto: Coloca la cola en el piso, junta las plantas de los pies y apoya las manos al lado de las caderas en el suelo. Debes mantener la espalda recta. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).	23	Realiza la postura de vaca de la siguiente forma durante un minuto: Colócate en seis apoyos Curva la espalda apretando el abdomen, sacando el pecho hacia el suelo y haciendo arco entre el ángulo de la cabeza y la cola. Mira hacia el frente. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).
10	Cuando tengas problemas, preocupaciones o te sientas solo, háblale y abraza tu mascota. ¿Cómo te sientes?	24	Responde: ¿Por qué algunos animales sacan la lengua cuando se agitan?
11	Realiza la postura de mariposa de la siguiente forma durante un minuto: Apoya la cola en el piso, junta las plantas de los pies. La espalda debe estar recta. Trata de acercar las rodillas hacia los lados para tocar el suelo. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).	25	Cuéntale cantando el evento o situación positiva de tu vida a tu familia.
12	Haz la voz de dos animales de granja y que nombre reciben.	26	Responde: ¿Qué pasaría si las plantas no realizan el proceso de fotosíntesis, como afectaría a los demás seres vivos?, si respondes acertadamente avanza dos casillas
13	Responde: ¿Cuáles son los dos elementos importantes en el intercambio gaseoso en la respiración?, si respondes acertadamente avanza dos casillas	27	Responde: ¿Que planta aromática de tu huerto medicinal tiene propiedades relajantes o tranquilizantes?
14	Piensa e imagina la siguiente situación: Recibes la guía de actividades y al ver todas las actividades no sabes por dónde empezar ¿Cómo te sientes?, sube la escalera a la casilla 21 y realiza la postura de serpiente e inicia con la actividad que más te guste.	28	Realiza la postura de flamenco de la siguiente forma durante un minuto: Mantén el equilibrio en un pie de apoyo. Acerca el talón libre a la cola. Flexiona los codos y colócalos al lado del cuerpo. Ahora inhala profundamente y sostienes por 10 segundos, luego exhala (realízalo 3 veces).

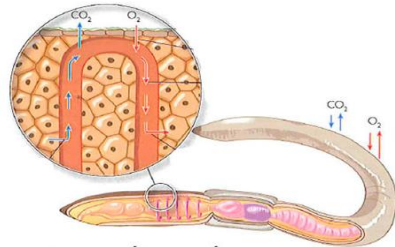
 <b>24</b> CUENTALE A TU FAMILIA CANTANDO LA SITUACIÓN POSITIVA O FELIZ QUE PENSASTE	 <b>25</b> <b>FELICITACIONES</b> CUENTALE A TU FAMILIA CANTANDO LA SITUACIÓN POSITIVA O FELIZ QUE PENSASTE (DIBES LA ESCALERA)	 <b>26</b> SI RESPONDES AVANZA 2 CASILLAS	 <b>27</b>	 <b>28</b> <b>Flamenco</b>	 <b>LLEGADA</b>	<h1>A JUGAR!</h1> <p>Dado. Cortar por el contorno, plegar por las líneas y pegar solapas!</p> <p>FICHAS para recortarlo!</p> <p>¿Cómo jugar?</p> <p>Arroja el dado, sigue instrucciones del tablero. Gana el primero en llegar!</p>
 <b>23</b> <b>Vaca</b>	 <b>22</b> (DIBES LA ESCALERA)	 <b>21</b> <b>Serpiente</b>	 DESCENDES POR EL TOBOGAN	 <b>19</b> SI RESPONDISTE AVANZA DOS CASILLAS!!!!	 <b>18</b>	
 <b>12</b> <b>LA VOZ DE LOS ANIMALES</b>	 <b>13</b> (AVANZA 2 CASILLEROS)	 <b>14</b> SUBE LA ESCALERA	 <b>15</b>	 <b>16</b> SI RESPONDISTE AVANZA 2 CASILLAS	 <b>17</b> PIENSA LA SITUACIÓN Y DESCENDES POR EL TOBOGAN	
 <b>11</b> <b>Mariposa</b>	 <b>10</b>	 <b>9</b> <b>Tortuga</b>	 <b>8</b> DI TU PRINCIPAL CUALIDAD TIRAS EL OTRA VEZ.	 <b>7</b> DESCENDES POR EL TOBOGAN, SI NO RESPONDES ACERTADAMENTE	 <b>6</b> <b>Perro</b>	
 <b>SALIDA</b>	 <b>4</b> Conteo hasta 10, que inicie el Juego	 <b>3</b> <b>CHISTE</b> (DIBES LA ESCALERA)	 <b>2</b> <b>Mono</b>	 <b>1</b> (AVANZA HASTA EL CASILLERO B)	 <b>5</b> TIRAS EL OTRA VEZ	



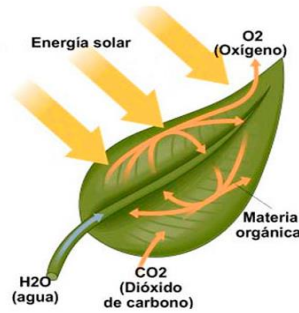
# Tipos de respiración de los seres vivos



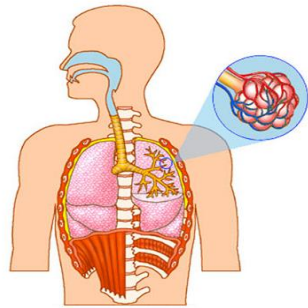
RESPIRACIÓN TRAQUEAL



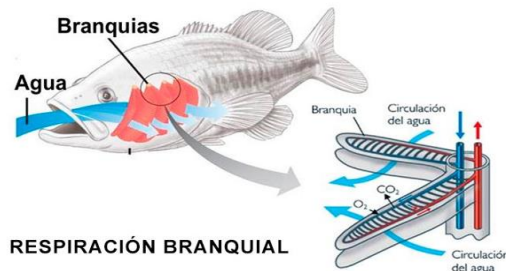
RESPIRACIÓN CUTÁNEA



RESPIRACIÓN CELULAR



RESPIRACIÓN PULMONAR



RESPIRACIÓN BRANQUIAL

<p><b>Respiración cutánea</b> El oxígeno del aire ingresa al cuerpo a través de la piel.</p>	<p><b>Respiración branquial</b> El oxígeno del agua ingresa al cuerpo a través de las branquias.</p>
<p><b>Respiración pulmonar</b> El oxígeno del aire ingresa al cuerpo a través de los pulmones.</p>	<p><b>Respiración traqueal</b> El oxígeno del aire ingresa al cuerpo a través de las tráqueas.</p>

RESPIRACIÓN EN LOS VERTEBRADOS

ÁREA: MATEMÁTICAS

1. **PREGUNTA:** ¿De qué forma puedes manejar o gestionar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación o de estrés de tu vida diaria?
2. **PENSAMIENTOS: NUMÉRICO Y SISTEMAS NUMÉRICOS:** Resuelvo y formulo problemas cuya solución requiere de la potenciación o radicación.  
**COMPETENCIAS:**  
**RAZONAR, COMUNICAR, EJERCITAR, MODELAR, RESOLVER PROBLEMAS.**
3. **TEORIAS Y CONCEPTOS.**
  - SEÑALES DEL CANSANCIO MENTAL Ver cuadro anexo 1
4. **PROCEDIMIENTO**
  - En tu cuaderno de matemáticas realiza el cuadro "SEÑALES DEL CANSANCIO MENTAL". Anexo 1.
  - Completa el cuadro. Anexo 2.
  - Lee y copia en tu cuaderno "LAS DIEZ RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CANSANCIO MENTAL". Anexo 3.
  - Resuelve el crucigrama. Anexo 4.
  - Con tu familia desarrolla las actividades del juego "INTELIGENCIA MATEMÁTICA". Anexo 5.
5. **EVIDENCIAS:** El desarrollo de cada actividad se evidencia por medio de imágenes tomadas al trabajo realizado o escáner del mismo ubicado en un formato PDF, marcar con grado y nombre completo del estudiante. En el transcurso del tiempo se le indicará porque medio las enviarán.

**TIEMPOS DE ENTREGA:** Se realizará una única entrega el día 13 de noviembre.

**ANEXO 1:** En tu cuaderno de matemáticas realiza el siguiente cuadro.

## Señales del cansancio mental



<b>Hambre todo el tiempo.</b>	Una investigación reveló que la fatiga puede producir hambre todo el día, ya que se escatima en sueño lo que aumenta los niveles de una hormona llamada grelina, la cual produce hambre.
<b>Pierdes el control de tus emociones.</b>	De acuerdo a un estudio realizado por el experto Matthew Walker, un cerebro fatigado es 60% más susceptible a responder ante imágenes negativas y perturbadoras.
<b>No sabes dónde dejas las cosas.</b>	No sabes dónde dejas las cosas. La fatiga puede producir en tu organismo problemas cognitivos que dificulten que coloques la atención correspondiente a tus tareas o actividades.
<b>Eres más lento.</b>	La fatiga hace que tus habilidades motoras sean más lentas y menos precisas.
<b>Falta de sueño.</b>	Un estudio de la Universidad de Victoria de Australia señala los pacientes de fatiga experimentan mayores niveles de interrupción del sueño.



**ANEXO 2:** Completa el siguiente cuadro con situaciones que te hayan ocurrido, guíate por el siguiente ejemplo.

**Ejemplo:**

Hambre todo el tiempo	En una ocasión tenía que presentar un trabajo de matemáticas con la profesora Claudia que es un "ogro" y me dieron muchos nervios, la única forma de tranquilizarme fue comiendo demasiados paquetes como papas, tostacos gaseosa, chitos, etc., pero aun así seguía sintiendo hambre.
-----------------------	--

Señales de cansancio mental	Describe un ejemplo o situación que te haya ocurrido
Hambre todo el tiempo.	
Pierdes el control de tus emociones.	
No sabes dónde dejas las cosas.	
Eres más lento.	
Falta de sueño.	

**ANEXO 3:** Lee y copia en tu cuaderno "LAS DIEZ RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CANSANCIO MENTAL"

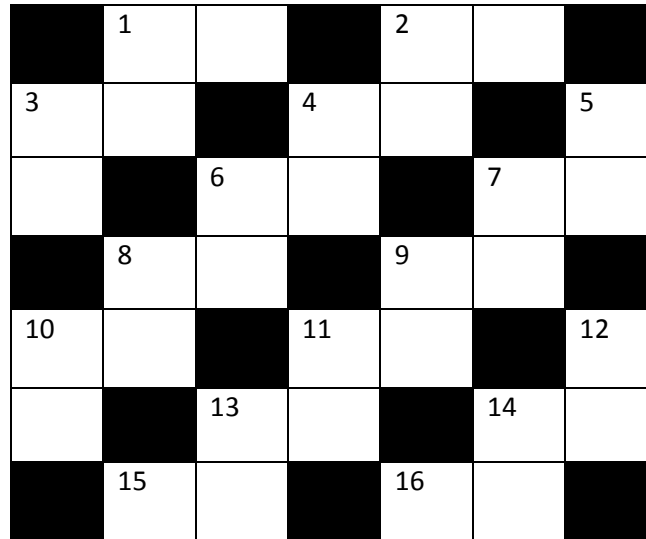
El agotamiento o cansancio psicológico surge de todas las decisiones, pensamientos, trabajos, obligaciones que deben tomarse en un día, y el poco tiempo que se puede dedicar al descanso y el tiempo libre. Esto lleva a que el trabajo en exceso se convierta en la única realidad y a que la mente empiece a sobrecargarse.



**DIEZ RECOMENDACIONES QUE PUEDES TENER EN CUENTA PARA EVITAR EL CANSANCIO MENTAL**

1. Aliméntate bien
2. Toma un suplemento natural
3. Duerme bien
4. Medita
5. Bebe agua
6. Un buen ambiente de trabajo
7. Practica ejercicio físico o realiza actividades lúdicas
8. Practica yoga
9. Descansa
10. Tómate unas vacaciones

ANEXO 4: Resuelve el crucigrama:



**HORIZONTALES**

1.  $5^2 + \sqrt[2]{81}$
2.  $\text{Log}_5 15625 + \sqrt[2]{144}$
3.  $4^3 + \text{Log}_3 27$
4.  $\text{Log}_4 16 + \sqrt[2]{625}$
6.  $\text{Log}_8 64 + \text{Log}_5 125 + \text{Log}_2 256$
7.  $2^3 + 2^5$
8.  $\text{Log}_6 216 + \sqrt[2]{25} + 3^3$
9.  $\text{Log}_3 81 + \sqrt[2]{225}$
10.  $\text{Log}_2 32 + 4^3$
11.  $\sqrt[2]{625} - \text{Log}_3 9$
13.  $10^2 - \text{Log}_7 343$
14.  $\frac{6^4}{6^2}$
15.  $\frac{3^5 \times 3^3}{3^2 \times 3^3}$
16.  $(2^3)^2$

**VERTICALES**

1.  $46 - \sqrt[2]{81}$
2.  $3^3 - \sqrt[2]{100}$
3.  $2^2 \times 2^4$
4.  $5^2 - 2$
5.  $\sqrt[2]{400}$
6.  $\text{Log}_3 243 + \sqrt[3]{1000}$
7.  $7^2$
8.  $12^2 - 105$
9.  $\sqrt[2]{121} + \sqrt[2]{4}$
10.  $6 \times \sqrt[2]{100}$
11.  $3^3$
12.  $\frac{4^5}{4^3}$
13.  $5^3 - 28$
14.  $6^2 - 2^2 + 2$



**ANEXO 5:** Con tu familia desarrolla las actividades del juego “INTELIGENCIA MATEMÁTICA”.

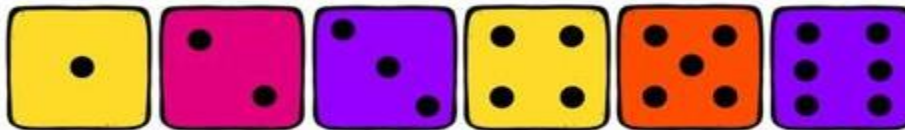
Materiales: Un dado, tablero “INTELIGENCIA MATEMÁTICA”

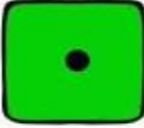




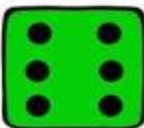
Instrucciones:

1. Toma un dado, realiza un primer lanzamiento ubica el número sobre la parte horizontal de la tabla.
2. Realiza un segundo lanzamiento ubica el número sobre la parte vertical de la tabla.
3. Ubica la actividad en la intersección de los dos lanzamientos.
4. Realiza la actividad.

**Ejemplo:** Primer lanzamiento 5, ubico el 5 en la parte horizontal de la tabla. Segundo lanzamiento 3, ubico el tres 3 en la parte vertical de la tabla. La intersección es (5,3) La actividad que debo realizar es “Calcular gastos de la casa”

# INTELIGENCIA MATEMÁTICA



	Contar monedas monedero de mamá.	Medir los muebles de casa.	Hacer juegos con la calculadora.	Jugar una partida al dómينو.	Hacer series con objetos de casa	Mirar tablas en un periódico
	Comparar precios de un producto	Recortar polígonos regulares.	Jugamos a juegos de mesa matemáticos. UNO, diablo, etc.	Ordenar tarros de comida por tamaños.	Contar los coches en un viaje por la autovía.	Calcular cantidad de ingredientes de una receta
	Hacer sudokus de formas, colores, ...	Inventar un código secreto.	Jugar un parchís.	Mirar tablas en un periódico.	Calcular gastos de casa.	Planificar los gastos de un viaje.
	Mirar fecha de caducidad de productos.	Ordenar los cumpleaños de mis amigos	Comparar la clasificación de dos equipos.	Jugar a serpientes y escaleras.	Trabajar con los relojes de casa	Jugamos con básculas y balanzas para anotar pesos.
	Realizar laberintos de sumas	Descomponer números	Jugar una partida a la oca	Jugar a cifras y letras	Inventarse problemas	Clasificamos la ropa del armario.
	Creamos un línea de tiempo con los cumpleaños de mis amigos.	Investigamos sobre los códigos de barras.	Inventamos cuentos cuyos protagonistas sean números.	Jugar una partida de ajedrez	Hacemos pedidos de comida por teléfono y calculamos el importe	Comparamos cantidades.

## GUIA DE APRENDIZAJE GRADO 6°

ÁREA: HUMANIDADES (español - inglés) – ARTÍSTICA - EMPRENDIMIENTO- ÉTICA Y VALORES

1. **PREGUNTA:** *¿De qué forma puedes manejar o gestionar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación, de estrés de tu vida diaria?*

2. **COMPETENCIAS:** Competences

- **Español:** Producción Textual, Reconocimiento de la Ética de la comunicación.
- **Inglés:** Lectura- Reading, Escritura - Writing, Escucha - Listening - Habla y Conversación - Speaking and Conversation.
- **Artística:** Me sensibilizo, aprecio estéticamente y comunico.
- **Emprendimiento:** Ideas para solucionar problemas
- **Ética y valores:** interpretativa, argumentativa, propositiva y desarrollo personal

3. **TEORÍAS Y CONCEPTOS**

Enlace 1: <http://sumafelicidad.es/agotamiento-psicologico> O leer anexo 1. Cansancio psicológico

Enlace 2: [https://www.youtube.com/watch?v=xOWjaT\\_oLJ4](https://www.youtube.com/watch?v=xOWjaT_oLJ4) El cuento, sus partes y características

Enlace 3: <https://youtu.be/p6lQPlh4Lvc> Ejemplo de relación texto con la ilustración

4. **PROCEDIMIENTO - PROCEDURE**

### LENGUA CASTELLANA

- a. Lea la información del enlace 1 o del anexo 1. Teniendo en cuenta la forma como se manifiesta el cansancio psicológico escribe un cuento donde des respuesta a la pregunta problema de la guía.
- b. Frases de entrada con las que puedes iniciar la escritura de tu cuento (también puedes iniciar con una frase original) hace dos años, el pasado mes de marzo, nunca había vivido, la salud de las personas...
- c. Palabras que pueden incluirse en el nudo del cuento (concentrarse, humor, problemas, conciliar el sueño, fatiga, decisiones, agotamiento, desgaste, debilidad, exceso, trabajo, pérdida de energía, sensibles, mascota, televisión) de acuerdo con el tema de la lectura cansancio psicológico correspondiente al enlace uno.
- d. Palabras que deben incluirse en el desenlace del cuento (descanso, juego, caminata, orden, prioridades, dormir, trotar, tranquilidad, reencontrarse, trabajo en equipo, organización, asignar, participar, facilitar) y otras que te ayuden a adquirir paz y tranquilidad, ya que en esta parte se evalúa la competencia de emprendimiento “ideas para solucionar problemas”
  - **Nota importante:** el escrito debe reunir elementos del cuento en cuanto a inicio, nudo, desenlace, características de los personajes que realizan las acciones, tiempo, desarrollo de la historia con ideas conectadas.

### LENGUA EXTRANJERA

- a. Escribe el cuento en lengua extranjera en forma clara y organizada
- b. Identifica los pronombres personales
- c. Haz una lista de las acciones presentes en el cuento en inglés y español

### ARTÍSTICA

Realizar la ilustración del cuento con los siguientes pasos:

- a. Escoger una de las técnicas dadas en el anexo 2 para realizar la ilustración del cuento. El cuento debe ser realizado mínimo en diez hojas blancas. Escoja el tamaño de la hoja a su preferencia.

- b. Escoger una paleta de colores como se observa en el anexo 3 si la técnica escogida fue entre pintura, grabado y dibujo desde los lápices de colores; marcadores y crayolas.
- c. Escoger diferentes maneras de hacer la relación texto e ilustración para realizar el cuento como se observa en el anexo 4, aplicar la relación en cada hoja a realizar.

#### ÉTICA Y VALORES

- a. Toda historia nos deja una enseñanza, escribe al final de tu cuento una moraleja desde los valores y el cuidado del otro y lo otro que se haya desarrollado en el cuento.

### Anexo. 1 AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO

Miguel Ángel Pascual Almeida 6 mayo, 2019

A veces nos derrumbamos por haber sido demasiado fuertes, por haber soportado demasiado, por haber estado disponibles durante demasiado tiempo, por haber asumido demasiadas responsabilidades... Cuando hay muchos “demasiados” en nuestra vida, es normal que suframos un profundo agotamiento psicológico. El agotamiento psicológico suele ser un proceso lento, se va acumulando gota a gota sin darnos cuenta. El problema es que termina “estallando”, a menudo por situaciones sin importancia a las que en otras circunstancias ni siquiera les hubiéramos prestado atención. La gota que colma el vaso puede ser absolutamente cualquier cosa que nos ponga frente a frente con la imposibilidad de seguir adelante. Entonces nos desplomamos, literal o metafóricamente.

#### ¿Qué es el agotamiento psicológico y cuáles son sus causas? Tuneado de El Club de los Libros Perdidos

El agotamiento psicológico es un **estado de extremo cansancio mental y emocional, que a menudo también se acompaña de la sensación de falta de fuerza física**. Ese estado de desgaste extremo está provocado por un **desbordamiento de los recursos emocionales y/o cognitivos**. En otras palabras: no damos más de nosotros. A menudo se experimenta como una especie de inercia física y mental, una sensación de “pesadez” que envuelve el día a día. Las causas del agotamiento psicológico son variadas, aunque en muchos casos se aprecia una constante: **dar demasiado y recibir muy poco**.

##### Dis-balance

El agotamiento psicológico aparece como resultado de **una entrega constante y hasta desmesurada, ya sea en el trabajo, a los demás, a un proyecto que nos apasiona, pero también nos consume, a los problemas cotidianos, a las tareas del día a día...** Al mismo tiempo, no recibimos prácticamente nada a cambio que pueda equilibrar la balanza. No podemos descansar y relajarnos lo suficiente, no pasamos tiempo de calidad a solas con nosotros mismos y no recibimos suficiente atención, cariño y comprensión de las personas cercanas. En práctica, es como si solo sacamos energía de nuestro cajero emocional pero no nos preocupáramos por hacer ingresos periódicos. En otros casos ese **cansancio mental está provocado por demasiados cambios en muy poco tiempo, aunque estos sean positivos**. Sin embargo, al ocurrir tan rápido, no podemos gestionarlos y nos sentimos desbordados. En estos casos, aunque aparentemente tengamos todo lo que deseamos, en nuestra mente tenemos encendido una especie de sensor que nos indica que algo está fallando.

#### Síntomas de agotamiento

**1. Pérdida de energía:** La sensación de agotamiento psicológico suele reflejarse primero a **nivel físico**, por lo que es normal que **te sientas sin energías**, incluso apenas te levantas por la mañana, de manera que cuando abres los ojos piensas que no podrás afrontar la jornada.

**2. Irritabilidad:** Uno de los síntomas más evidentes del agotamiento psicológico es el nerviosismo, la irritabilidad y la hipersensibilidad ya que pierdes el autocontrol. A la vez, comienzas a interpretar **los estímulos como si fueran amenazas**, lo cual te lleva a reaccionar poniéndote a la defensiva.

**3. Insomnio:** A menudo detrás del agotamiento psicológico se esconden **problemas no resueltos, que dan vueltas una y otra vez en tu mente**, de manera que no te dejan conciliar un sueño reparador.

**4. Anhedonia:** Incapacidad para disfrutar de los pequeños placeres de la vida, **las cosas que antes disfrutabas ya no te animan**, es como si de repente el mundo hubiera perdido sus colores. En algunos casos, puedes sentir como si flotaras en una especie de limbo lejano que te distancia de la realidad.

**5. Pérdida de la motivación** cuando estás extremadamente agotado, simplemente no encontrarás la motivación para involucrarse en nuevos proyectos o hacer esas cosas que antes te apasionaban. Cualquier tarea te parece titánica y desarrollas una **profunda apatía hacia el mundo**. También suelen aparecer sentimientos de **desencanto, desilusión y desesperanza**.

**6. Fallos de memoria:** La atención es uno de los primeros procesos psicológicos que se afectan cuando estás agotado, lo cual también conduce a despistes frecuentes. Es probable que olvides los recados, que no recuerdes dónde dejaste las llaves o que incluso te resulte difícil recordar qué comiste el día anterior. Esto se debe a que tu **mente está demasiado saturada como para seguir procesando y almacenando información a nivel consciente**.

**7. Lentitud de pensamiento:** El agotamiento psicológico también afecta los procesos cognitivos, por lo que puedes percibir que piensas con mayor lentitud o que **te cuesta muchísimo trabajo pensar**. Lo que antes hacías rápidamente, te cuesta mucho más y a veces incluso te resulta difícil darles un sentido lógico a las ideas en la mente o seguirle la pista a un discurso largo.

**¿Quiénes son más vulnerables al agotamiento psicológico?** Todos podemos agotarnos psicológicamente, sobre todo cuando atravesamos situaciones de la vida particularmente estresantes, pero existen algunas características de personalidad que nos pueden hacer más vulnerables a ese agotamiento mental.

**Perfeccionismo:** Las personas perfeccionistas, que se exigen mucho a sí mismas, terminan añadiendo un peso extra sobre sus hombros que a la larga representa más estrés.

**Dificultad para delegar:** Las personas que quieren asumir todas las tareas, porque creen que los demás no sabrán hacerlas o no estarán a la altura, son más propensas a sufrir agotamiento psicológico debido a un exceso de responsabilidades.

**Solución al agotamiento mental:** Cada uno debe hallar su propio remedio para el cansancio mental, lo cual significa que debes **detectar qué está consumiendo tu energía y enfrentar ese problema**, quizá desde una perspectiva diferente. Recuerda que a veces un cambio de perspectiva basta para cambiarlo todo, sin que nada cambie. No obstante, he aquí 5 reglas generales que deberías seguir para lidiar con el agotamiento psicológico:

<p><b>1. Descansa:</b> Para ser eficaz y productivo, necesitas descansar. En la vida, es fundamental encontrar un <b>equilibrio entre el trabajo y las obligaciones y el tiempo libre y el descanso</b>. Asegúrate de encontrar el tiempo para relajarte, de manera que se convierta en un hábito cotidiano y puedas prevenir el agotamiento psicológico.</p>	<p><b>2. Prioriza:</b> El día tiene 24 horas, aunque quieras no puedes alargarlo. Por tanto, debes aprender a priorizar teniendo en cuenta no solo las cosas que parecen ser <b>urgentes sino también aquellas que más te apasionan y te brindan satisfacción</b>. Llenar tu jornada con tareas que generan agobio y estrés también causa un profundo cansancio mental, por lo que debes asegurarte de encontrar un equilibrio.</p>
<p><b>3. Exígete menos:</b> Sé un poco más realista, no eres un superhombre o una super-mujer. A veces no pasa nada si te equivocas, si las cosas no salen perfectas o si las aplazas. Se trata simplemente de que <b>no te añadas una presión innecesaria</b>.</p>	<p><b>4. Sé compasivo contigo mismo:</b> Se trata de relacionarte contigo mismo asumiendo una actitud más positiva y compasiva. Consiste en <b>modular el discurso que mantienes contigo brindándote confianza y tranquilidad</b>, en vez de recriminarte y criticarte duramente. Un discurso que añada más estrés y malestar se convertirá en el combustible que alimente el agotamiento psicológico.</p>
<p><b>5. Reencuétrate:</b> El agotamiento psicológico suele crear a nuestro alrededor una capa compuesta por preocupaciones, presiones, deberes, angustias y auto-exigencias que, a la larga, hace que nos olvidemos de nosotros mismos. Por eso, <b>es importante que encuentres un espacio para estar a solas contigo, unos momentos del día en los que simplemente respires con tranquilidad y conectes con tus necesidades, sueños y anhelos</b>.</p>	

## ANEXO 2 (Técnicas para aplicar en el cuento)

<p><b>Pintura</b></p>	<p><b>Temperas:</b> Este tipo de pintura se caracteriza por ser opaca y cubriente, lo que permite trabajar tintas planas y corregir errores. También proporciona la posibilidad de trabajar con capas translúcidas si se le añade más agua. <b>Acuarela:</b> La acuarela se distingue de otros medios acuosos por ser una pintura transparente en la que el color se trabaja por capas. Los colores resultan muy brillantes y los blancos los dará el blanco del papel. Es necesario utilizar papeles de textura rugosa y alto gramaje para que absorban parte del agua.</p>
<p><b>Dibujo</b></p>	<p><b>Lápiz grafito:</b> Es el medio más común para dibujar. El sistema de clasificación más utilizado en los lápices es cuanto más alto sea el número que acompaña a la letra, más duro o blando será el lápiz. Si escoges lápiz grafito, necesitas mínimo tres lápices para realizar esta técnica. <b>Carboncillo:</b> El carboncillo o carbón vegetal, se utiliza para hacer dibujos preparatorios, estudios detallados de claroscuro y para esbozar la composición de una pintura de óleo o acrílico. Su uso es muy flexible porque mancha con gran facilidad, proporcionando trazos amplios y la posibilidad de cubrir grandes superficies sombreadas. Necesitas mínimo un lápiz de carbón. <b>Lápices de colores; marcadores y crayolas:</b> Permiten realizar dibujos con una gran cantidad de tonos de colores y ofrecen la posibilidad de realizar gradaciones o texturas a base de tramas de líneas cruzadas. Debes usar colores cromáticamente, es decir, si utilizas el color verde, tienen que verse varios tonos de verde.</p>
<p><b>Grabado</b></p>	<p>Es una impresión que se realiza a partir de una matriz. Para realizar esta técnica vas a utilizar objetos de casa o que se encuentren a tu alcance como: papas, hojas, frutas, lanas, lo que esté en tu imaginación.</p>

**ANEXO 3**

(220 ejemplos de paletas de colores escoge una o entra a este link <https://colors.co/> aquí puedes explorar más paletas de colores)

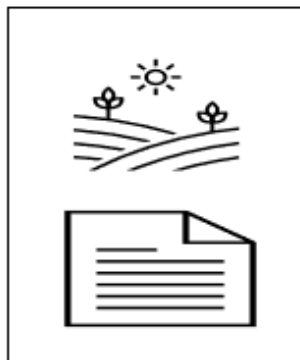


**ANEXO 4**

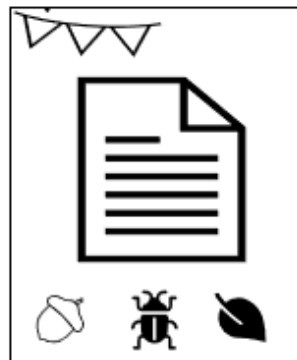
(relación ilustración y texto)



Centrado  
 Texto arriba  
 Abajo ilustración



Centrado  
 Texto abajo  
 Ilustración arriba



Centrado  
 Texto centro (prioridad)  
 Ilustración arriba y abajo



Centrado  
 texto centro  
 Ilustración arriba y abajo  
 (prioridad)



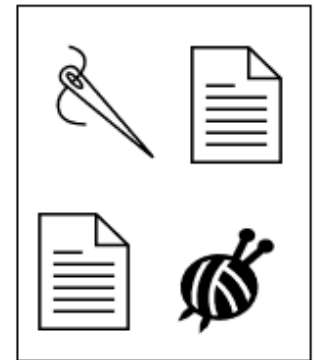
Lateralidad  
 Texto derecha  
 Ilustración izquierda



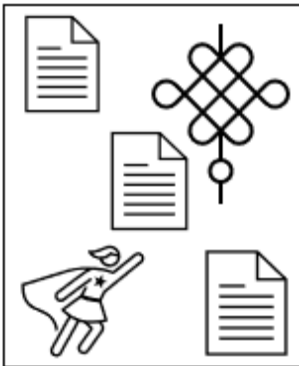
Lateralidad  
 Texto Izquierda  
 Ilustración izquierda



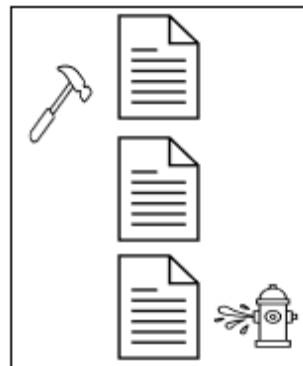
Lateralidad alterna  
 Dos textos izq. – der  
 Dos ilustraciones der – izq.



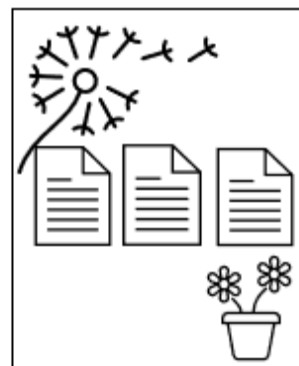
Lateralidad alterna  
 Dos textos der – izq  
 Dos ilustraciones izq – der



Secuencia escalonada  
 Tres textos  
 Dos ilustraciones

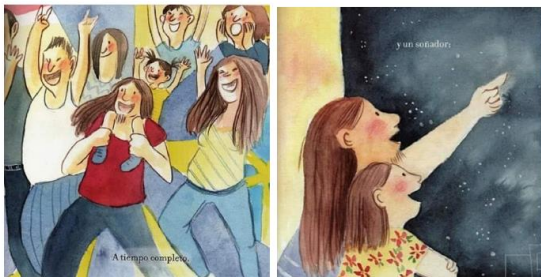


Secuencia centrada vertical  
 Tres textos centrados  
 Ilustración necesaria



Secuencia centrada horizontal  
 Tres textos centrados  
 Ilustración arriba y abajo

EJEMPLO:



El desarrollo de cada competencia se evidencia por escrito, fotos, videos, exposición oral por medio audio-visual. Debes enviar las evidencias al aula virtual de Facebook de tu grado.

El desarrollo de la guía se debe realizar entre el 16 de octubre y el 13 de noviembre. Los días **miércoles** estará disponible para aclarar sus inquietudes de Lengua Castellana, inglés y artística.

**La entrega final se recibe el 13 de noviembre**



INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL  
"NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD"  
SUPATÁ CUNDINAMARCA  
GUIA DE APRENDIZAJE N 5 **Grado 6º**  
**CIENCIAS SOCIALES, RELIGION; ETICA Y VALORES**



1. Pregunta de investigación:

**¿De qué forma puedes manejar o gestionar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación o de estrés de tu vida diaria?**

## 2. Competencias

2.1 **INTERPRETATIVA:** Apunta a la pregunta por el QUÉ y por el CÓMO se manifiestan los fenómenos sociales, económicos, culturales, políticos a estudiar. Describir, identificar, reconocer, deducir, clasificar, jerarquizar elementos y factores de las diferentes estructuras Sociales.

2.2 **CRÍTICA-ARGUMENTATIVA:** Se refieren a la pregunta relativa al POR QUÉ de los fenómenos en un ámbito del saber. Plantear causas, razones, relaciones en forma contextualizada de los diferentes procesos y estructuras sociales, políticas, culturales económicas y sociales en el espacio geográfico e histórico en que se encuentra.

2.3 **CREATIVO-PROPOSITIVA:** Dados los hechos y técnicas imaginar resultados posibles, planteando alternativas e indicando soluciones o posibilidades de acción y reflexión frente a los diferentes problemas sociales.

3. **Teorías y conceptos** La Convivencia Pacífica

4. **Procedimientos:**

4.1 **Interpreto:**

- A. Leer cuidadosamente el anexo a esta guía
- B. Organiza la información en tu cuaderno de manera gráfica
- C. Investiga cual es el sistema de gobierno actual en tu país y describe como está dividido.

4.2 **Argumento:**

- A. Argumente las siguientes frases:
  - "La democracia es el gobierno del pueblo, por el pueblo, para el pueblo" Abraham Lincoln
  - "Todos los males de la democracia pueden curarse con más democracia." Alfred Emanuel Smith
  - "La democracia debe guardarse de dos excesos: el espíritu de desigualdad, que la conduce a la aristocracia, y el espíritu de igualdad extrema, que la conduce al despotismo." Montesquieu
  - "La aspiración democrática no es una simple fase reciente de la historia humana. Es la historia humana" Franklin D. Roosevelt
- B. ¿Qué percepción tienes de la democracia? ¿Qué crees que ha hecho la democracia por ti? ¿cómo crees que sería nuestro país sin democracia?

4.3 **Propongo:**

- A. Elabora una cartelera en la que nos cuentes que son los Derechos Humanos y su Historia., no olvides usar tu creatividad para ilustrarlos adecuadamente.



B. ¿crees que la democracia existirá por siempre? ¿crees que es el mejor de los sistemas políticos? ¿crees que puedes imaginar uno mejor? Graba una nota de voz de no menos de un minuto en la que nos dejes saber tu opinión.

- El desarrollo de cada competencia se evidencia de manera escrita, fotos, videos, Exposición oral o por medio audiovisual
- El desarrollo de la guía se debe realizar con plazo máximo de entrega del 13 de noviembre (entrega única)
- Los jueves estaremos disponibles para aclarar las inquietudes del área.



**Objetivo:** Relaciona el proceso evolutivo de la historia política de la antigüedad con la convivencia pacífica.

¿Sabes por qué nadie habla con los dos estudiantes que viven cerca de la escuela desde que llegó una mascota la semana pasada?

A partir de la comprensión del concepto de civilización y del desarrollo político, social y cultural de las civilizaciones podrás descubrir una serie de pistas que te ayudarán a relacionar el proceso evolutivo de la historia política de la antigüedad con la convivencia pacífica.

Supera este reto para descubrir una nueva pista que te ayudará con el caso de los estudiantes y aquella mascota que apareció en la institución.

¡Vive esta gran aventura y descubre cómo termina esta historia!

## Sección 1. Historia política de la humanidad

Las personas desde su evolución han tenido la necesidad de vivir en comunidad, generando procesos de identificación como el desarrollo de la religión, la cultura y la política.

Para hablar de sociedad se debe iniciar con la constitución de clanes, los cuales se unían por un interés común, dando origen a las bases de la sociedad. De ella, se desarrollan las primeras formas de distribución del trabajo como la agricultura, la caza, alfarería y la religión. Aparecen entonces, las tribus como grandes civilizaciones y organizaciones sociales.



No olvides que para vivir en comunidad se deben establecer relaciones pacíficas y colaborativas para convivir mejor.





## Sección 2. Formas de organización política

Las primeras formas de organización política dan inicio desde la aparición de los límites territoriales, en donde la civilización Mesopotámica es una de las primeras en desarrollar las ciudades – Estado.



La ciudad era un núcleo urbano que ejercía la autoridad sobre un territorio y un campo de abastecimiento.

La ciudad era el centro político y religioso, simbolizado en el **templo** y en el **palacio**.

Foto: Zigurat<sup>1</sup>

A partir de las ciudades – Estado, Grecia y Roma se convirtieron en **imperios**.



Existían ciudades gobernadas por ellas mismas denominadas **autarquías**.

Las civilizaciones estaban conformadas por varios centros políticos llamados **poliarquía**.



<sup>1</sup> Tomado de [https://4.bp.blogspot.com/-f9U7KnKAID8/W45BI82d1LI/AAAAAAAAAUD4/r5dBpDsKbKljDZWaCnFSIOZ6sz5NS\\_mQCLcBGAs/s640/babylon2\\_by\\_jubran.jpg](https://4.bp.blogspot.com/-f9U7KnKAID8/W45BI82d1LI/AAAAAAAAAUD4/r5dBpDsKbKljDZWaCnFSIOZ6sz5NS_mQCLcBGAs/s640/babylon2_by_jubran.jpg).



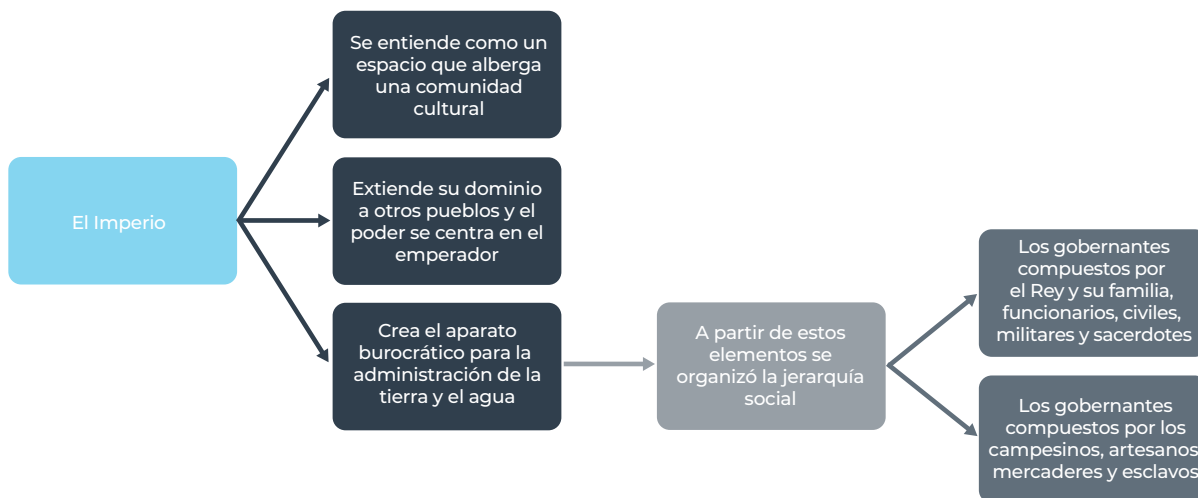
¿Sabías que las primeras formas de organización social se dieron alrededor de la religión, el arte y la cultura y qué estas permitieron una identidad y canales de comunicación entre civilizaciones?



Los asentamientos humanos se originaron alrededor de grandes ríos, lo que permitió el desarrollo de la agricultura, la aparición de la navegación, el comercio, entre otros oficios.

A su vez, propiciaron la organización social y las formas de distribución del trabajo. De esta manera, aparecen los primeros vestigios de gobierno.

### Sección 3. Características políticas de la sociedad





A medida que crecen las civilizaciones surgen nuevas formas de organización política, veamos cuáles son.

Las Instituciones políticas	
Tipos de Gobierno	Características
Realeza	Se mantiene por las creencias religiosas la cual el Rey era descendiente o elegido por los dioses.
Monarquía militar	El Rey ejercía funciones jurídicas y religiosas pero sus decisiones no eran absolutas, debían ser consultadas con el Consejo de Ancianos compuestos por los jefes de los clanes.
Aristocracia	Eran conformada por las pequeñas familias burocráticas de los gobernantes, con el tiempo pierden el poder militar, ya que la elección del Rey la hacen los sacerdotes.
Timocracia	Se presenta por el surgimiento de la clase comerciante, desplazando a la aristocracia y conformando la Asamblea del pueblo.
Legisladores	Fueron los que se encargaron en transmitir las leyes de manera oral, se encargaron en poner por escrito las normas que iban a regir la sociedad. Dieron origen al concepto "ciudadano".
Tiranos	La obra de los legisladores consolidó las posiciones de los <b>oligarcas</b> y no ofreció ninguna solución a las desigualdades sociales.

### Sección 4. Aparición de la democracia

El concepto de democracia tiene sus bases en el antiguo griego y se forma al combinar los vocablos *demos* y *kratós* que puede entenderse como "poder" y "gobierno". Este concepto nace para definir un sistema de gobierno de las ciudades – Estado, en donde las decisiones eran tomadas por la Asamblea de ciudadanos y por un Rey.

- Los ciudadanos que podían votar eran aquellos que tenían la mayoría de edad y que no estaban en condición de servidumbre.
- No existían representantes que actuaran por el pueblo, sino que todos los ciudadanos sometían a votación las acciones del Estado.
- La democracia funciona como una forma de organización de la ciudad – Estado en donde el pueblo selecciona a sus representantes.





## Sección 5. Glosario

**Clan:** grupo social integrado por personas que tienen un antepasado común y que mantienen sus obligaciones familiares exclusivamente con una línea: la materna o la paterna.

**Autarquía:** sistema económico en el que un Estado se abastece con sus propios recursos, evitando en lo posible las importaciones.

**Democracia representativa:** democracia en la que el pueblo ejerce su soberanía a través de los órganos representativos que se eligen por votación.

**Democracia participativa:** forma de democracia en la que los ciudadanos tienen una mayor participación en la toma de las decisiones políticas.

Reconocer la historia de la política de la humanidad nos permite comprender la importancia de la participación y defender la igualdad.



**PREGUNTAS:**

¿Hace un uso adecuado, con normas de seguridad y elementos de protección de las herramientas de trabajo que tiene en su hogar para solucionar un problema? ¿De qué forma puedes manejar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación o de estrés de tu vida diaria?

**1. COMPETENCIAS**

- 1.1 Hacer posible el uso de las máquinas y herramientas técnicamente para la elaboración de productos necesarios para solucionar problemas en el hogar.
- 1.2 Identifico, propongo diversos productos tecnológicos que contribuyen a la solución de problemas en el hogar (SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON TECNOLOGIA).

**2. TEORIAS Y CONCEPTOS.**

**¿Hola chicos, saben que es la tecnología?**

Los invito a que me acompañen por el fantástico mundo que nos rodea!



**¿Entonces, que es la tecnología?**

Pues!!! Es mas sencillo de lo que parece; la tecnología es todo aquello que pasa por un proceso de producción y que el hombre ha modificado de su forma natural. **Ejemplo:**

Continuemos nuestro recorrido por la historia de la tecnología.....



**3. PROCEDIMIENTO**

**Análisis de objetos.**

**EJEMPLO DE ANÁLISIS DE OBJETOS**

INTRODUCCIÓN			
Nombre del objeto	Tajalápiz metálico	¿Puede utilizarse para otras funciones distintas de la principal?	NO
¿Tiene otros nombres?	Si: Sacapuntas - Afilalápices	¿Cuál es la función del objeto?	Se emplea para sacarle punta a los lápices y colores

ANÁLISIS FORMAL	ANÁLISIS FUNCIONAL	ANÁLISIS TÉCNICO	ANÁLISIS SOCIOECONÓMICO
<p>Color: <b>Gris</b>                      Forma: <b>Volumétrica</b></p> <p>Piezas que componen el objeto:                      Cuchilla      Tornillo                      Base de metal</p> <p>Dimensiones: 2,5 cm de largo                      1,5 cm de ancho - 1 cm de alto.                      Tamaño: <b>pequeño</b>, depende del modelo.</p>	<p>¿Cómo funciona el objeto?                      Para usarlo, se inserta la extremidad del lápiz en el orificio del sacapuntas y se gira el lápiz con una mano mientras se sostiene fijo con la otra: la navaja dentro del sacapuntas afeita paulatinamente la madera del lápiz, afilando así la punta. La viruta saldrá inmediatamente al exterior del sacapuntas.</p> <p>¿Qué tipo de energía utiliza para su funcionamiento?                      Energía mecánica proporcionada por el usuario al hacer girar, avanzar o retroceder el lápiz o color.</p> <p>Riesgos en su utilización:                      Las personas que sacan punta atropelladamente sin ver, quiebran muy frecuentemente las puntas de sus lápices, disminuyendo así la vida útil de los mismos, pudiendo evitarse esto al hacerlo con cuidado.</p>	<p>¿Con qué materiales está construido?                      Cada una de las piezas de este sacapuntas está fabricada de acero.</p> <p>Técnicas de fabricación:                      ¿Cómo se ensamblan sus piezas?                      La unión de las piezas se realiza al atornillar la cuchilla con el tornillo en la base.</p> <p>Recubrimiento: <b>se pinta todo el objeto técnico para darle presentación.</b></p>	<p>¿Cuál es el precio del objeto?                      Es el más económico y común su valor está entre los \$500 a \$2500 dependiendo del modelo.</p> <p>¿Qué necesidades satisface?                      La función principal de un sacapuntas es facilitarnos la obtención de punta de los lápices y por tanto el desempeño de los mismos.</p> <p>¿Qué personas lo utilizan?                      Los estudiantes y docentes en sus actividades escolares. Personal en las oficinas manejan lápices por lo que también manejan sacapuntas. Dibujantes.</p>

**ACTIVIDAD**

- De acuerdo a la información anterior realiza el análisis de un objeto. Grado sexto: lápiz, grado séptimo: Tenedor
- Establece la relación que encuentres entre las dos preguntas problema y escríbela.

**4. EVIDENCIAS**

El desarrollo de la actividad se evidencia por escrito, fotos, videos o presentaciones. Enviar las evidencias a los docentes de cada grado (601 Flor Alba Vanegas, 602 Ángela Carvajal y Séptimos Miguel Ángel González).

**5. TIEMPO DE DESARROLLO DE LA GUÍA**

De octubre 19 al 16 de noviembre.





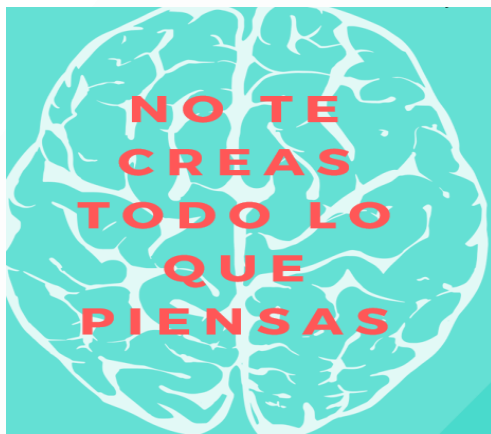
IED NUESTRA SEÑORA DE LA  
SALUD  
GUIA 5 DE ALIMENTOS  
GRADO SEXTO

¿De qué forma puedes manejar el cansancio psicológico en las diferentes situaciones de motivación o de estrés en tu vida diaria?

## COMPETENCIAS

### ALIMENTOS

- Relaciono la dieta diaria con su influencia en el bienestar psicológico y mental del adolescente.



### ACTIVIDAD

Responde las siguientes preguntas

1. Escriba algo motivador.
2. Pregúntele a un amigo que hizo ayer?
3. ¿Cuál es tu comida favorita?
4. ¿Cómo identificas tus estados de ánimo?
5. ¿Qué receta te gustaría preparar?
6. Nombra una rutina saludable
7. ¿Cómo afecta el estrés tu salud en general?
8. Escribe algo que te haya hecho sentir feliz
9. Habla de algo especial que te haya pasado en un viaje
10. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste muy alegre?
11. ¿Qué puedes hacer para controlar el estrés?
12. ¿Cómo te sientes si te cuestionan?
13. ¿Que Harías si un amigo está triste?
14. Habla de una fiesta en familia
15. Escribe una breve biografía de alguien a quien admiras
16. ¿Cuál es tu lugar favorito? ¿Cómo te sientes allí?
17. Escribe algo que te motive y porque
18. ¿Qué extrañas del colegio?
19. ¿Cuáles son las maneras de manejar el estrés?
20. Juega un partido de tu deporte favorito y escribe cómo te sientes después de realizar esta actividad
21. Canta tu canción favorita
22. Realiza una rutina de ejercicio y dibuja un horario



# TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE.

## VAMOS A JUGAR!!!!

2. Con base en las anteriores preguntas y respuestas, vas a crear un juego didáctico en el que involucres a tu familia o amigos.
3. Puedes establecer tus propias reglas e inventar retos, premios, asignación de roles manteniendo la motivación en todos los participantes.
4. Ten en cuenta valores como la unidad familiar, la colaboración, creatividad, resiliencia, armonía entre otros que quieras destacar en el desarrollo del juego.
5. Debes enviar la evidencia de las actividades registros fotográficos, videos, en una presentación..... etc.

Fecha de envío 13 de Noviembre por el whatsapp personal de las docentes: Ángela Carvajal  
3142847674

