
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		Versión 01	<b>Página 1 de 4</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Llobaida Milena Calle Moreno		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> <b>COMUNICATIVO</b>	
<b>CLEI:</b> 4	<b>GRUPOS:</b> 403, 404, 405, 406 y 407	<b>PERIODO:</b> 1	<b>SEMANA:</b> 2
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA DE INICIO:</b> FEBRERO 7 DE 2026	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> FEBRERO 13 DE 2026	

### **PROPÓSITO**

Generar acciones que contribuyan al autocuidado y mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y las familias con la cultura del cuidado responsable.

### **ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)**

1. ¿Qué significa para ti el cuidado físico y emocional y en que se diferencian?
2. Consulta en el diccionario y posteriormente interpreta el significado de las siguientes palabras: Catarsis, somatizar, anorexia, salud mental...

### **ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

#### **El autocuidado...**

El autocuidado va a ser básico para mantener una buena salud física y psicológica. Son actividades que se dirigen a cuidar y mimarse a uno mismo, aumentan el bienestar personal, lo cual va a repercutir en las diferentes áreas: Salud física, salud mental, autoestima, relaciones interpersonales, gestión de las propias emociones...

El primer paso importante consiste en ser consciente de uno mismo, de las fortalezas y necesidades, de los pensamientos o forma de percibir la propia realidad, ser conscientes de las sensaciones corporales, de las emociones, y de lo que ocurre a su alrededor y cómo le afecta. La persona que sabe cuidarse tiene un mayor

conocimiento de las propias habilidades y limitaciones, un auto concepto positivo y una alta autoestima, mayor capacidad de tomar las propias decisiones, de poner límites a los demás, mayor capacidad de adaptación a los cambios que suceden en las diferentes áreas vitales y un mayor autocontrol emocional. A continuación, se van a mencionar algunos ejemplos sobre el autocuidado:

- Llevar una alimentación sana y equilibrada.
- Tener buenos hábitos de sueño y descanso.
- Practicar ejercicio físico de manera regular.
- Dedicar un tiempo para la higiene y cuidado personal.
- Realizar pequeñas actividades que resulten gratificantes (lectura, pintura, manualidades, cocina, etc.)
- Escuchar a nuestro cuerpo, atender las sensaciones.
- Identificar señales de estrés y aprender formas de relajación.
- Proponerse nuevos retos y proyectos personales.
- Identificar y expresar las emociones.
- Detectar pensamientos irracionales negativos.

### **ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)**

#### **El niño que empezó a ser diferente...**

Érase una vez un niño normal y corriente, o a lo mejor no tan normal, porque tenía pocos amigos y estaba un poquito alejado de los demás niños. Una mañana sus compañeros de clase se dieron cuenta de que ahora no quería jugar y estaba muy alejado de sus amigos, se aislaba en su mundo y no quería compartir juegos y actividades con el resto de los niños. Su madre le llevó al médico para saber qué le ocurría. Este le aconsejó que ingresara unos días en el hospital para observarle y ver que le pasaba. Le detectó un problema de salud mental. Como el niño no sabía lo que era le explicaron que tendría una vida igual que el resto de los demás niños, pero que tendría que tomar una medicación e ir al psicólogo. El médico le recetó unas pastillas, pero el niño no quiso tomarlas ni ir al psicólogo, porque creía que le iban a discriminar. Este fue empeorando y empeorando, y su madre le dijo: Si no te

tomas la medicina y vas al psicólogo no te curarás y seguirás empeorando. Después de días en los que con mucha paciencia y cariño fueron animándole, el niño empezó a tomarse las pastillas e ir al psicólogo y mejoró notablemente comprendiendo su situación y conservando sus amigos.

### **Tino, el Erizo...**

En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondito y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse. El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada. Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo: Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y se deteriorará también físicamente y vendremos a ingresarlo. ¿Qué enfermedad es?, Preguntó la mamá globo. Anorexia. Respondió el médico Merluza. Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo. El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia.

### **Taller complementario**

Después de hablar del auto cuidado recordemos que también tenemos el deber de cuidar a los demás especialmente nuestro núcleo familiar y todas las personas y cosas de nuestro entorno, vamos a realizar una breve reflexión teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

3. ¿Qué fue lo que mas te llamó la atención de los cuentos anteriores y por qué?
4. ¿De qué manera crees que puedes relacionar algunas de las circunstancias de estos personajes con tu vida?

5. De forma breve escribe una historia personal relacionada con la salud mental y física donde hayas superado satisfactoriamente esta problemática.
6. Teniendo como referencia los cuentos anteriores, ¿crees que es importante tener un buen conocimiento acerca de la salud mental y física para aprender a tolerar y convivir con tus compañeros de clase?, ¿Por qué?, Explica tu respuesta.
7. ¿Como puedes percibir en los demás el autocuidado o no?
8. ¿Qué pensarías de una persona de 30 años y que su aspecto parezca de 50 años?
9. ¿Qué puedes identificar en las siguientes imágenes?



10. Traduce las siguientes palabras a inglés: Salud, mente, cuerpo, cuidado, enfermedad, hábito, anorexia, ejercicio. Representa con un dibujo sencillo dos de estas palabras.

### **FUENTES DE CONSULTA:**

Manual para la Convivencia I.E. Héctor Abad Gómez.

<https://co.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211CO885G0&p=cuentos+sobre+salud+mental>