

CUADERNILLO DE APRENDIZAJE DEL ESTUDIANTE TUTORIA

SESION: 14	PROPOSITO:
TEMA: <i>NO TODO ES TRABAJO DEBATIENDO LAS IDEAS</i>	Lograr que el alumno reflexione y comparta su experiencia durante el confinamiento.
Producto para la Carpeta de Experiencia	Taller Educación Socioemocional
Aprendizajes esperados: Que el alumno logre la expresión de sus emociones.	
Fecha de actividad: Del 29 de noviembre AL 3 de diciembre del 2021	OBSERVACIONES: - RECUERDA INGRESAR SIEMPRE CON EL MISMO LINK - LLEVAR SIEMPRE LOS MATERIALES NECESARIOS PARA CADA SESION.

Momento	Actividades	Recursos
Partir de la realidad Análisis y reflexión	MIÉRCOLES 1 DE DICIEMBRE 2021 El alumno realizara lectura: <i>Para que todos podamos aprender es importante que nos encontremos relajados. Para ello, te sugiero algunas técnicas de respiración. La respiración rítmica tiene algunos beneficios entre los que se enlistan:</i> • <i>Mejora la circulación de la sangre en el cerebro.</i> • <i>La sangre que llega al cerebro es más rica en oxígeno, y esto hace que mejore el funcionamiento del cuerpo.</i> • <i>Los músculos se relajan, con lo que se descartan estimulaciones nerviosas innecesarias.</i> • <i>Se mejora la concentración y ayuda a fijar la atención.</i> • <i>La respiración rítmica favorece la actividad mental.</i> • <i>Genera un cerebro longevo, mejor nutrido por sangre más sana, vida más saludable y personas más lúcidas.</i> Clase virtual ZOOM https://us02web.zoom.us/j/88345269574?pwd=Nk9WZjJMdVZlUGVXb0RIUjNkdUdsQT09	Libreta de apuntes GRUPO: A 13:00 – 13:50 PM

JUEVES 02 DE DICIEMBRE 2021

Comunicar y transferir

Resolver en común

Se guiará al alumno para debatir con sus pensamientos, con lo que nos ha dicho su familia y van a analizar sus creencias. A continuación, se coloca un cuadro, responde las preguntas y tacha aquellos recuadros que creas que debes cambiar. Recuerda, no podemos hacer cambiar a los demás, pero sí podemos cambiar nuestros propios pensamientos.

¿Qué dice tu familia acerca de...

... ser mujer?	... ser hombre?
... salir con alguien?	... llorar cuando estás triste?
... terminar la secundaria?	... asistir a la escuela?
... no asistir a la escuela?	... ser cariñoso?
... expresar tus emociones?	... tener amigos (as)?

GRUPO: A

12:10 - 13:00 AM

Clase virtual ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/88345269574?pwd=Nk9WZjJMdVFnUGVxb0RIUGNQdUdsQT09>

- Libreta de apuntes
- Hojas de colores

Sugerencias o adecuaciones

Pausa activa.

Materiales y recursos para la sesión

Material de apoyo para Educación Socioemocional

NOTA: LAS TAREAS SERÁN ENTREGADAS CADA VIERNES DE CADA SEMANA ANTES DE LAS 3:00PM AL SIGUIENTE CORREO: primergradosec@hotmail.com POR MEDIO DE FOTO DE LAS ACTIVIDADES. CON LAS SIGUIENTES INDICACIONES: EN EL ASUNTO NOMBRE DE LA MATERIA Y DEL ALUMNO (COMPLETO INICIANDO POR LOS APELLIDOS)

- **TAREAS NO ENTREGADAS EN TIEMPO Y FORMA SERÁN REVISADAS, PERO NO TENDRÁN EL MISMO VALOR.**
- **EN CLASES VIRTUALES TENDRÁS UNA TOLERANCIA DE 5 MIN PARA INGRESAR.**