

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA 181

“Puerto de Alvarado” T.M

ASIGNATURA: TUTORÍA 2.C

Profesora: Nayeli Jiménez

Semana 1: Lunes 24 a Viernes 28 de agosto 2020.

Fecha de entrega actividad 1: Lunes 31 de agosto 2020.

Medio de entrega: correo electrónico a la profesora Nayeli Jiménez.

nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

ACTIVIDAD.

ACTIVIDAD No.1 RECETA PARA ENFRENTAR EMOCIONES INSTRUCCIONES

A) Revisa el video de presentación y Bienvenida “Danza Nayeli Jiménez.”

B) Puedes realizar la actividad en un documento de Microsoft Word y posteriormente guardarlo en un documento PDF con la siguientes iniciales A1_apellido paterno del alumno o alumna_apellido materno del alumno o alumna_nombre del alumno o alumna. Ejemplo: A1_JIMENEZ_GUTIERREZ_NAYELI.

C) También puedes realizar la actividad en hojas blancas y posteriormente escanearlo o tomarle foto y mandarlo con las mismas iniciales mencionadas en el inciso B.

D) Al finalizar la actividad mándala en un formato PDF, como indica el inciso “B” al correo nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

E) Página No.1 Portada de la actividad: Nombre de la escuela, nombre del alumno o alumna , asignatura (tutoría 2.C), nombre de la actividad (Receta para enfrentar las emociones) y nombre de la profesora (Nayeli Jiménez).

F) Observa detenidamente la imagen “Ingredientes para las emociones”.

G) Selecciona dos (2) emociones que más trabajo te cuesten enfrentar. *Miedo *Enojo *Tristeza

H) Elige 5 frases por cada emoción seleccionada en el inciso F , que tú consideres que podrían ayudarte a enfrentar cada emoción. Dichas frases tendrán que ser elegidas del texto “Ingredientes para las emociones” observado en el inciso E.

I) Coloca las 5 frases seleccionadas de cada emoción en el texto “Ejercicio Receta de emociones”

NOTA: Los cambios representan una oportunidad de crecer, reinventar y crear nuevos aprendizajes todos juntos, alumnos, alumnas, profesores, profesoras, padres y madres de familia.

INGREDIENTES PARA LAS EMOCIONES

Escucha música alegre

No juzgues lo que sientes

Respira profundamente

Respira profundamente

Confía en ti.

Realiza cosas que te relajen como gritar, correr o bailar.

Reflexiona sobre las causas y consecuencias de tus reacciones.

Toma el poder de tus decisiones

Recuerda momentos felices con las personas que te aman.

Llora si tu cuerpo y mente lo piden

Deja de huir

Deja de negar lo que sientes

Afróntalo como oportunidades para crecer

No hay nadie más capaz en todo el universo que tú cuando confías en ti mismo.

Escucha antes de hablar

Eres más valiente de lo que crees

Acepta las cosas que no puedes cambiar

Dibuja, canta , baila, realiza actividades donde te sientas feliz

Habla sobre lo que sientes

EJERCICIO: RECETA DE EMOCIONES

Nombre de la receta : Cómo enfrentar a la emoción: _____

Escribe en la línea el nombre de la primera emoción seleccionada.

FRASE 1: _____

FRASE 2: _____

FRASE 3: _____

FRASE 4: _____

FRASE 5: _____

EJERCICIO: RECETA DE EMOCIONES

Nombre de la receta : Cómo enfrentar a la emoción: _____

Escribe en la línea el nombre de la **segunda** emoción seleccionada.

FRASE 1: _____

FRASE 2: _____

FRASE 3: _____

FRASE 4: _____

FRASE 5: _____

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD No.1 RECETA PARA ENFRENTAR EMOCIONES

Actividad 1 : Receta para enfrentar emociones	Porcentaje en puntos	Total de puntos	Parámetro	Calificación
1.Integra 5 frases para enfrentar la emoción 1	Valor 4 puntos		Muy bien Nivel IV	10
2.Integra 5 frases para enfrentar la emoción 2	Valor 4 puntos			
3. Integra su portada de datos , limpieza y claridad en el trabajo	Valor 1 punto		Regular Nivel III	9-8
4. Entrega de la actividad dentro de la fecha acordada	Valor1 punto		Suficiente NIVEL II	7-6
			Insuficiente NIVEL I	5