



**COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**  
**FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL**

**Orientación escolar.**

Procesos básicos, Primaria Acelerada,  
 Tercero, Cuarto y Quinto de Primaria.



**La escalera Restrepista**

Señores Padres , Madres de Familia y/o  
 acudientes, dediquemos tiempo a realizar  
 una manualidad con nuestr@s hij@s, la idea  
 es realizarla juntos para alcanzar compromiso  
 y sentido de pertenencia.

**Manos a la obra:**

\*En una cartulina pintar una escalera grande  
 con un muñequito abajo que represente a su  
 hij@ dispuesto a ascender por ella.

\*El muñeco, que representa a su hij@, inicia  
 abajo en el primer escalón y deberá  
 ir superando sus miedos y apatía para hacer  
 los deberes, al irlos realizando subirá poco a  
 poco por la escalera.

En cada peldaño de la escalera escribiremos  
una frase de motivación; desde poco motivado  
 hasta muy motivado, para terminar  
 consiguiéndolo.

Las frases serán:

- No puedo hacerlo
- Quizás pueda hacerlo
- Intentaré hacerlo
- Puedo hacerlo
- Lo haré
- Lo estoy haciendo
- ¡Lo he conseguido!

Debemos preguntarle con qué frase se siente  
 en ese momento identificad@. Normalmente  
 dirá una de las frases que se encuentran más  
 abajo, luego le preguntaremos hasta dónde  
 quiere llegar hoy. La idea es que vaya  
 subiendo por la escalera, se vaya motivando  
 con cada peldaño, y al llegar al final del todo,

haya podido terminar los deberes y sentirse  
orgullos@ de sí mismo por haber ascendido  
 hasta arriba del todo.

Este es un método muy utilizado por los  
 docentes en sus clases para motivar a l@s  
 niñ@s a hacer los deberes. (Guiainfantil.com.)



(FrasesHoy.org)





**EL AMIGO SECRETO**

El miembro cabeza de Familia motiva el ejercicio haciendo notar que es importante actuar con sinceridad y evitar hacer bromas pesadas; de esta manera favorecerá la integración del grupo.

Luego explica la dinámica.

Cada persona debe sacar una ficha con el nombre de una persona de la familia y lo guarda en secreto. A esta persona debe brindarle su amistad, consideración y familiaridad durante el tiempo de la experiencia (un mes) sin que éste lo descubra.

Estas muestras de amistad pueden ser: tarjetas con mensaje, regalos, algún servicio, etc. Al final del tiempo, cada persona descubre a su amig@ secret@. Se puede hacer de esta manera: el grupo se sienta en círculo: el organizador pide un(a) voluntario(a) para iniciar la identificación; le cubre la vista y le ubica al lado a su amig@ secret@. El animador interroga al voluntario sobre la identidad de su amig@ según las pistas que ha recibido. Después l@ invita a descubrirse la vista y conocer a su amig@. Puede haber un intercambio de regalos significativos.

**Para relajarnos un poco y hacer pausas activas vamos a realizar:**

**Cosas que hice en cuarentena**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**He aprendido:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lo que más me gusto:**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lo que menos me gustó:**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Hago una lista de las canciones que escuché:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Las películas que ví fueron:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Los programas de televisión  
De los que aprendí algo fueron



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Las cosas que me gusta hacer en casa son :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Colorear recomendaciones para prevenir el Coronavirus:

**\*Me quedo en casa.**

**\*Lavo mis manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente luego de ir al baño; antes de comer; y luego de sonarme la nariz, toser o estornudar.**

**\*Evito el contacto cercano con personas enfermas.**

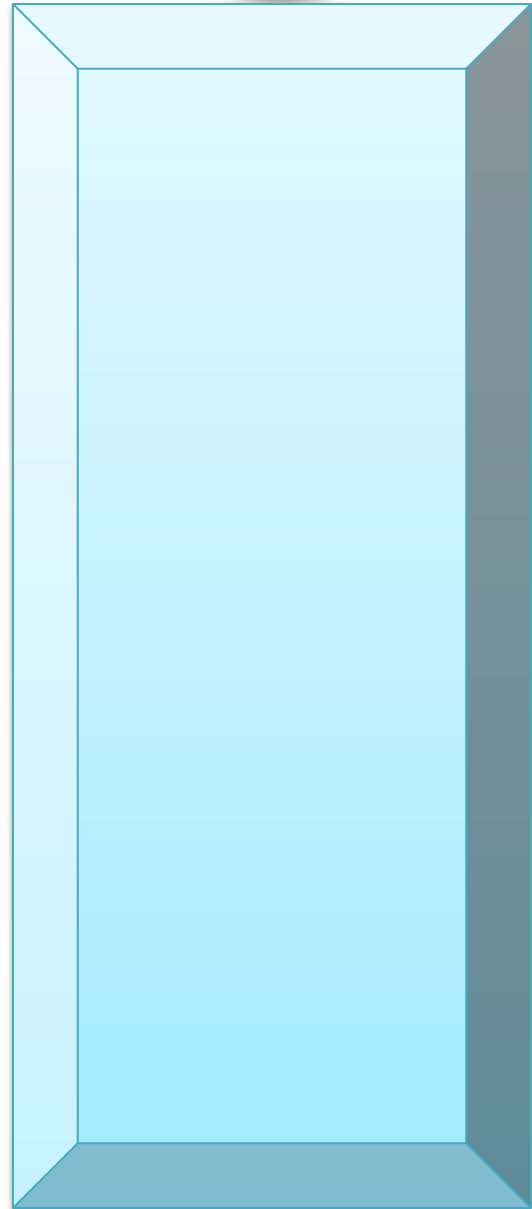


Bogotá, Distrito Capital  
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal

**COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**  
**FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL**



# TODO VA A SALIR BIEN



**Dibuja los mejores momentos de estas semanas**

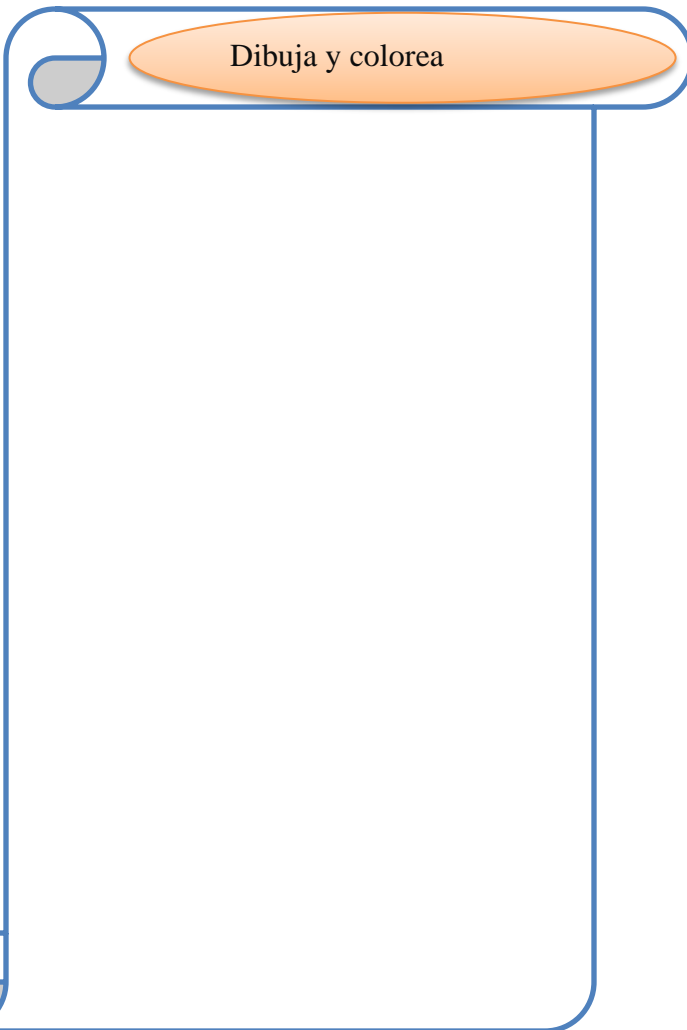




Para tener en cuenta:



... ¿Con quién  
estás pasando  
estos días?



Dibuja y colorea

SOLO HAY UNA COSA  
QUE TIENES QUE ENTENDER SOBRE  
CÓMO SE CONTAGIA EL  
**(CORONAVIRUS)**



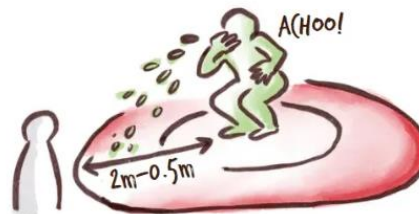
@weimankow

EL VIRUS SE CONTAGIA CUANDO  
ESTAS GOTAS DE  
SALIVA



@weimankow

SI VES A ALGUIEN QUE  
TOSÉ, ESTORNUDA  
O ESTÁ ENFERMO, PUEDES:



① MANTENER TU DISTANCIA.  
CALCULA ENTRE 2 Y 5 METROS PARA EVITAR  
CONTACTO CON LAS GOTAS DE SALIVA

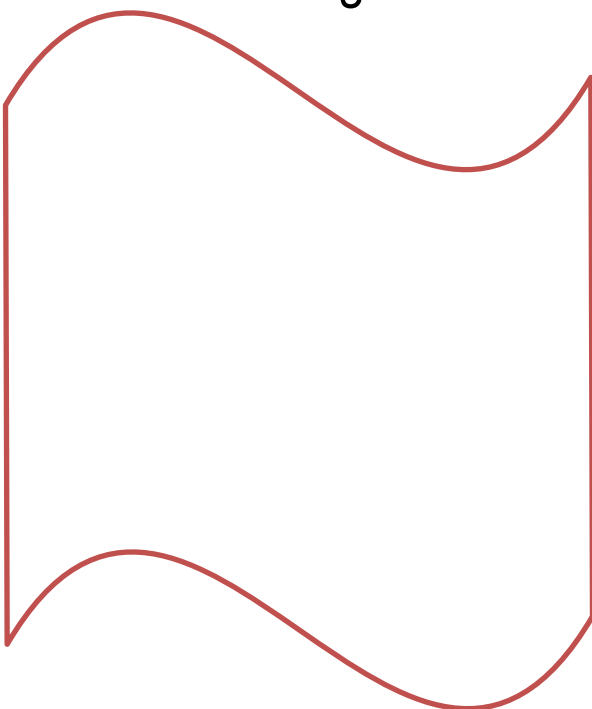
@weimankow



## Para practicar en casa



Y Ahora dibuja como crees que será el día que vuelvas al colegio.



Vamos a colorear:



dibujoscolorear.es



dibujoscolorear.es