

TALLER DE PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO I

Periodo	I	Grupo	5°	Área	ética
Alumno(a)					
Maestro:	Maira Alejandra Escobar Ospino				
Indicadores de Desempeño:	<p>SABER: Identifica al menos tres fortalezas personales y un área específica en la que puede mejorar</p> <p>HACER: Aplica una estrategia de autocontrol cuando se siente frustrado o enojado.</p> <p>SER: Asume una actitud proactiva en el desarrollo de las actividades escolares del ISC</p>				

Actividades	Fecha
<p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los cambios de la preadolescencia: físicos, emocionales y sociales. -La influencia de la percepción de los demás en mi autoimagen -Identidad personal: quién soy más allá de los cambios. -Autoimagen vs. autoestima: construcción de una mirada positiva. <p>Manejo de las presiones sociales y grupales.</p> <p>Actividad 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta qué es la autoestima y autoimagen y realiza una infografía sobre lo consultado. A continuación, tienes un video de apoyo sobre lo que es una infografía: ¿Cómo hacer una infografía?¿Qué es una infografía?Pasos para hacer una infografía - YouTube 2. Lee la siguiente información y responde las preguntas: <p>La preadolescencia es una etapa del desarrollo humano que ocurre entre la niñez y la adolescencia, y se caracteriza por cambios físicos, psicológicos y emocionales significativos. Esta etapa abarca aproximadamente desde los 9 a los 12 años en niñas y desde los 10 a los 13 años en niños.</p>	<p>Entrega del taller: (40%)</p> <p>Practica de clase: (60%)</p>

Durante la preadolescencia, los niños y niñas pueden experimentar una variedad de cambios emocionales, algunos de los cuales pueden ser preocupantes para los padres, tutores y docentes. Algunos de los síntomas más comunes de los cambios emocionales en la preadolescencia incluyen:

Cambios de humor: Los niños y niñas pueden experimentar cambios de humor repentinos e intensos, que pueden ir desde la tristeza y la ansiedad hasta la irritabilidad y la agresión.

Problemas de autoestima: Pueden comenzar a cuestionar su autoestima y valor personal, y pueden ser más susceptibles a la presión social y a la crítica de sus compañeros.

Ansiedad y estrés: Experimentan ansiedad y estrés en relación con las demandas académicas, sociales y familiares que enfrentan en la preadolescencia.

Problemas de sueño: Tienen dificultades para dormir debido a la ansiedad y el estrés asociados con la preadolescencia.

Cambios en los patrones de alimentación: Los niños y niñas pueden experimentar cambios en sus patrones de alimentación, que pueden manifestarse en una mayor o menor ingesta de alimentos.

Desde el punto de vista de las relaciones sociales, la relación con el grupo de amigos es muy importante. De hecho, es uno de los cambios sociales frecuentes en la preadolescencia. Y, por tanto, el **sentimiento de pertenencia a este grupo** de iguales es sumamente importante en esta edad.

Recuperado de: [Preadolescencia: Qué es, Tipos de cambios y Comportamiento](#)

Responde a las siguientes preguntas con base en el texto anterior:

Según el texto, ¿cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor la preadolescencia?

- A. Es una etapa que ocurre solo en las niñas y se caracteriza por cambios físicos.
- B. Es una etapa entre la niñez y la adolescencia con cambios físicos, psicológicos y emocionales.
- C. Es una etapa que ocurre después de la adolescencia y no presenta cambios importantes.
- D. Es una etapa exclusiva de los niños donde solo hay cambios emocionales.

¿Qué se puede inferir del texto sobre las edades de inicio de la preadolescencia?

- A. Niñas y niños comienzan la preadolescencia exactamente a la misma edad.
- B. Las niñas comienzan un poco antes que los niños.
- C. Los niños comienzan antes que las niñas.
- D. No hay diferencias de edad entre niñas y niños.

3. Realiza un brochure o plegable sobre la adolescencia, donde presentes información importante, complementando la información del texto anterior y dando un mensaje a los adolescente sobre la aceptación, la autoestima y no ceder a la presión de las redes sociales.

Cómo hacer plegables: [CÓMO HACER UN TRÍPTICO A MANO !\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea_img.jpg\) CONSEJOS Y DECORACIÓN PARA DISEÑAR FOLLETOS CREATIVOS - YouTube](#)

Firma Docente	Firma Alumno