ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 03	
Hora: 03:15 P.M	**Fecha: Miércoles** 14/05/2025
Lugar:	De la mano familiar 2 Estrellitas Nacientes1 UA2- Vereda el Moral- Tesalia
Dependencia que Convoca:	Coordinación pedagógica y psicosocial
Proceso:	Promoción y prevención
Objetivo:	Orientar a las familias con el fin de ayudar a sus hijos para que reconozcan, expresen y regulen sus emociones, y que desarrollen empatía. Esto contribuye a un desarrolló emocional sano, mejorar las relaciones familiares y a crear un buen bienestar.

Agenda:

1. Saludo
2. Desarrollo Tema: Manejo de emociones
3.Decisiones
4.Compromisos
5. Firma de asistencia.

Desarrollo:

Se inicia con un cordial saludo de bienvenida a los padres de familia, niños, niñas, mujeres gestantes, se invita a prestar especial atención para garantizar un mejor aprendizaje y así mejorar los conocimientos respecto al tema en mención y realizar las actividades con la mejor disposición.

Posteriormente se dio a conocer que finalidad tiene la formación a familias: es un proceso interactivo, colectivo y participativo en el cual tanto orientadores o facilitadores como los participantes analizan, reflexionan, aportan, construyen y transforman concepciones, saberes y prácticas sobre el desarrollo de los niños/ niñas y sobre la manera de interactuar con ellos y ellas, para apoyarlas en el cuidado y la crianza durante la primera infancia de manera respetuosa, contextualizada, calidad , participativa y reflexiva.

Para dar inicio se procede a orienta a los padres de familia como se desarrolla la temática. En la pared se evidencia el emocionometro, en una mesa hay diferentes emociones una vez vayan ingresando a la unidad de servicio se les pregunta ¿cómo me siento hoy? Y escogerán la emoción que le representa como se siente en ese momento y pasarán a ubicarla en el emocionometro. Una vez los participantes hayan realizado la actividad por medio del conversatorio se orienta la temática se comparte experiencias y opiniones.

Terminado el primer momento seguimos con el segundo paso de la actividad de manejo de emociones, el objetivo de esta actividad titulada Mi pócima secreta de las emociones. Se les indica que cada uno de las personas tenemos al interior la magia para poder calmar las emociones, los participantes pasan al frente de la pócima secreta escogen una emoción y a esta emoción buscara la magia y la escriben dentro de la pócima

PUBLICA

secreta de las emociones, también la comparte con el resto del grupo. Así mismo realizan la actividad me siento un poco ejemplo con Ira**.** Pero Usare mi magia para poder calmar esta emoción. Con esta actividad los padres de familia comparten su emoción y la magia que utilizan para calmarla, se evidencia buena participación y se expresan con confianza.

seguidamente, se procede a socializar algunos tics y estrategias para el manejo de emociones.

El manejo de emociones es la capacidad de identificar y gestionar las emociones propias y ajenas, de manera saludable, para mantener relaciones personales sanas y ser más productivo, feliz y saludable. Para manejar las emociones, se pueden seguir algunos consejos:

Reconocer las emociones

1. Normalizarlas
2. Reducir la rumiación
3. Evitar la sobreinformación
4. Centrarse en las cosas buenas
5. Reforzar las cosas que se hacen bien
6. Pedir ayuda
7. Realizar actividades.

Algunas estrategias para controlar las emociones son:

- Hacer una pausa y respirar profundo
- Alejarse del entorno o la persona que causa malestar
- Practicar la relajación
- Visualizar para reprogramar las actitudes mentales
- Meditar para observar los pensamientos y actitudes
- Controlar el pensamiento

Manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.

Los pasos para calmar nuestras emociones

- Reconocimiento y aceptación. El primer paso **para** calmar nuestras **emociones** es reconocerlas y aceptarlas sin juicio.

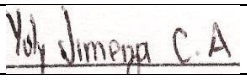
Comprender el origen.

- Expresión saludable.
- Estrategias de regulación emocional.
- Terapia y apoyo profesional.
- Tiempo y paciencia.

¿Cuáles son las emociones básicas?
Emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad),
emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión). Dentro de la gestión emocional, las cinco emociones más importantes
son: miedo, rabia, tristeza, alegría y asco.

Decisiones:
Los padres de familia refieren que les gustó mucho la temática y la actividad; son prácticas, dinámicas y participativas con ejercicios de reflexión y de poner en práctica en el hogar.
Se utiliza una metodología dinámica y participativa, donde se conversa con las familias a partir del uso de imágenes, y juegos. Esta actividad se buscó que los padres de familia niños, niñas identifiquen las acciones y procedimientos a seguir para que puedan controlar las emociones y aprendan no actuar impulsivamente. las emociones tiene una función, y que debemos ayudar a identificarla y expresar las emociones de una forma constructiva

Compromisos / tareas	Responsable(s): Nombre / Cargo o rol	Fechas
Regular las emociones**:** Ser capaz de controlarlas, especialmente en situaciones estresantes o desafiantes, en ambiente familiar.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial) padres de familia.	Permanente.
los padres de familias orienten a sus hijos y pongan en práctica el tema, en Identificar las emociones y reconocer qué se está sintiendo y qué situaciones lo afectan.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial) padres de familia	permanente
Tener en cuenta el tema los padres de familia sobre el manejo de emociones; ya que las emociones influyen en la toma de decisiones.	Equipo talento humano (Agentes educativas, equipo salud y nutrición y profesional psicosocial) padres de familia.	Permanente.
FIRMA ASISTENTES		

Nombre	Cargo o rol / Dependencia	Entidad	Firma
YULY JIMENA CERQUERA ANDAPIÑA	COORDINADORA PEDAGOGICA	CORHUELLAS	
DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	Junio	03:15 PM	UA1 Estrellitas Nacientes1 vereda el Moral
Colaborador que elabora el acta:	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA- Profesional Psicosocial.		

Evidencias. Manejo de Emociones





PÚBLICA






LA FORMA SECRETA DE LAS EMOCIONES
DILE
NO AL




LA FORMA SECRETA DE LAS EMOCIONES
Escuchar una Canción
Tratar de Relajarme
Pensar en Otra Cosa
Ir a mi Rincón favorito

BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI | Versión 9 | Página 1 de 1 | Clasificación de la información: Pública

ACTIVIDAD: Formación familias Temas Manejo Emociones FECHA 14 Mayo 2025
HORA INICIAL: 03:15 pm HORA FINAL: 05:15 pm LUGAR UAA Estrellita Docentes 1 mañana
DEPENDENCIA LIDER: Coordinación Pedagogica - psicosocial.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CARGO	ENTIDAD	REGIONAL	CENTRO ZONAL O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN		TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA	
							PLANTA	CONTRATO			ANT	POS
1	Laura Jimena V.	1004044568	amarres	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3132949616			Laura JV.
2	Danna Collazos	1004473447	Amarres	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3157549570			Danna C
3	Juliana V. Perdomo	1094040418	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3182272549			Juliana V P
4	Deyanira Arias	1079508886	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3162272549			Deyanira Arias
5	Carmen Julia Lena	20473579	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—				Carmen Julia
6	Heidy Ceballos C.	1030646478	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3254377117	ceballoscuchimbe heidydanny@gmail.com		Heidy Ceballos
7	Ludivia Cuchumbe	55197401	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	3213774044			Ludivia cuchumbe
8	Angela Diaz Diaz	1083578830	Amarres	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	—			Angela Diaz D.
9	Yuliana Andapia	1004473547	Auxiliante	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	—			Yuliana Andapia
10	Yuliani A. Arrioni V.	1084578886	Amarres	Corhuilla	Huila	La plata	—	—	—			Yuliani A. Arrioni
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!