ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 03	
Hora: 02:00 P.M	**Fecha: Martes** 06/05/2025
Lugar:	De la mano familiar 2 la fraternidad UA1- Municipio de 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 **TRISTE.** 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.

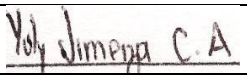
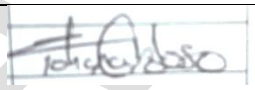
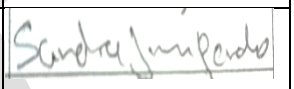
- Expresión saludable.
- Estrategias de regulación emocional.
- Terapia y apoyo profesional.
- Tiempo y paciencia.

¿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:
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. Se trató a que los padres de familia equilibren la emoción que están sintiendo, después pensaron que es lo que los ayuda a controlar esa emoción y lo escribieron dentro de la pócima.
Los padres de familia refieren que les gustó mucho la temática y la actividad; son ingeniosas y prácticas con el ejercicio de autoevaluación y reflexión se puede decir que 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.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

FIRMA ASISTENTES			
Nombre	**Cargo o rol / Dependencia**	**Entidad**	**Firma**
YULY JIMENA CERQUERA ANDAPIÑA	COORDINADORA PEDAGOGICA	CORHUELLAS	
DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA	PROFESIONAL PSICOSOCIAL	CORHUELLAS	
LEIDY JOHONA CARDOSO OVALLE	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	
SANDRA JIMENA PERDOMO TRUJILLO	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	
Próxima reunión	**Fecha**	**Hora**	**Lugar**
	JUNIO	02:00PM	UA1 La Fraternidad
Colaborador que elabora el acta:	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA- Profesional Psicosocial.		

Evidencias. Manejo de Emociones










¿COMO ME SIENTO HOY?
Emocionometro
A POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES
BOTIQUIN


¿COMO ME SIENTO HOY?
Emocionometro
A POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES
BOTIQUIN


DILE
NO AL
MALTRATO
INFANTIL


DILE
NO AL
MALTRATO
INFANTIL

BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO MEJORA E INNOVACIÓN FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA	F9.P1.MI	12/06/2024
		Versión 9	Página 1 de 1
		Clasificación de la Información Pública	

ACTIVIDAD: Formación familias. Temas Manejo de Emociones FECHA 06- mayo - 2025

HORA INICIAL: 02:00 pm HORA FINAL: 04:00 pm. LUGAR UAI La fraternidad Municipio Tesalia.

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			AM	PM
1	SINDRY YULEIZA ANDRADE SALAZAR	1081400241	PARTICIPANTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	315 7071131	franciscapiamorera2@gmail.com		Sindry Andrade
2	ODILIA YACUECHIME SANICETO	1062081467	PARTICIPANTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3213547007	heduingonzalez2586@gmail.com		Heduin Fabian
3	MARIA MAYERLY CHACA GARCIA	1084579070	PARTICIPANTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3223905770	mariamayerlychaca@gmail.com		Mayerly chaca
4	LEXIS VIVIANA MARTINEZ ANDRADE	1079408155	PARTICIPANTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3235240551			Viviana Martinez
5	NYDIA ANDREA SANZ PERDOMO	26472235	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3213547007	heduingonzalez2586@gmail.com		Nydia Andrea S.
6	YUDY JIMENA ARIAS SOTELO	1004492056	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3112237315	Castillosaula197@hotmail.com		Jimena Arias
7	LAURA VANESSA TRUJILLO CORONADO	1079408036	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3219255694	andrea1962perez@gmail.Com		Laura V. T. C.
8	MARLENY ANDRADE PERDOMO	26471899	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3177289375	[illegible]		Marleny Andrade
9	KELLY TATIANA CUELLAR GONZALES	1007566941	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3138695434	carolaurntrujillo14@gmail.com		Kelly Cuellar
10	ANA MARIA ROJAS CUMBE	1079412906	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3172851448	[illegible]		Ana Maria R.C.
11	MAYERLY ANDRADE MEDINA	1084578270	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3182807816	cuellartatiana7@yahoo.com		[illegible]
12	ADRIANA MARIA CUELLAR SERRATO	26529556	ACUDIENTE	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA	—	—	3125751968	[illegible]		Adriana Cuellar
13												
14												
15												

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

[illegible]