ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 03		
Hora: 08:30 A.M	**Fecha: Martes** 07/05/2025	
Lugar:	De la mano familiar 2 la fraternidad UA2- 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.

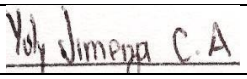
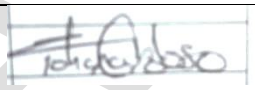
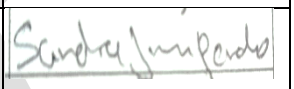
- Expresión saludable.
- Estrategias de regulación emocional.
- Terapia y apoyo profesional.
- Tiempo y paciencia.

¿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	08:30AM	UA2 La Fraternidad
Colaborador que elabora el acta:	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA- Profesional Psicosocial.		

Evidencias. Manejo de Emociones





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

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


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


LA POCIMA SECRETA DE LAS EMOCIONES
Emoción
Escuchar una Canción
Tratar de Relajarme
Pensar en Otra Cosa
Hacer Respiraciones Profundas
Ir a mi Rincon Favorito
Hablar de lo que me Preocupa
EVACUACIÓN




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


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

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: Tema: Manejo de Emociones. FECHA: 07 Mayo 2025
HORA INICIAL: 08:30 am HORA FINAL: 10:30 am LUGAR: UAZ: La Fraternidad - 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			ASI	PSI
1	ISABELA PERDOMO GARCIA	1079409751	USUARIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3132745678		Isabela perdomo G	
2	MARIA ISABEL CASTRO LEIVA	1079412704	USUARIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3134127860	castroleivamariayuliana22@gmail.com	Maria Castro	
3	LIDA CRISTINA MENSA PEREZ	1081421935	USUARIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3134151881	Kristina20@hotmail.es	Lida Cristina Mensa P.	
4	PAULA ANDREA CORAL BENAVIDES	1069746096	USUARIA	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3185727717	paulacoral1605@gmail.com	Paula Coral	
5	MARIA FERNANDA CRUZ CORREDOR	1193087444	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3232804582	mariafernandacruzcorredor5@gmail.com	maria fernanda cruz	
6	LUZ MAYERLY TORRES PERDOMO	1020722671	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			315 6073249	luzmtorresp@hotmail.com	Luz Mayerly Torres	
7	ANYI LICETH RAMOS ZUÑIGA	1084578503	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3232808598		Anyi Liceth Ramos	
8	LAURA VALENTINA LEIVA ALMARIO	1007490011	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3224091822	valentina.almario03@gmail.com	Laura Valentina Leiva	
9	PAOLA ANDREA PERDOMO RAMIREZ	1079412596	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3125757968	paolaperdomo468@gmail.com	Paola Perdomo	
10	KAREN JOHANA BEDOYA RAMIREZ	1091182005	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3187891054	kajobera03@gmail.com	Karen Bedoya	
11	LUZ STEFANY CEBALLOS ANDRADE	1079412263	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			314 3990398	ceballosstefany456@gmail.com	Stefany Ceballos A	
12	YURLEIDY DEL PILAR GARZON COLLAZOS	1079409058	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3162377102	yulgarzon471@gmail.com	Yurleidy Garzón	
13	VALERIA YUCO RAMOS	1079412611	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3108801119	Yolyramos1901@gmail.com	Valeria YR	
14	MARIA FERNANDA POLANIA MANJARRES	1075303287	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3203151175	mafefpm@gmail.com	Maria F. Polania	
15	MARIBEL TRUJILLO ZUÑIGA	1079410201	MAMÁ	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3182106395	maribeltrujillo@gmail.com	Maribel Trujillo	
16												
17												
18												
19												
20												

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