ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 03	
Hora: 01:00 P.M	**Fecha: Martes** 20/05/2025
Lugar:	De la mano familiar 2 Años Mágicos UA1- Auditorio centro poblado pacarni
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

PÚBLICA



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: Después de la socialización del tema se concluye las emociones influyen en la toma de decisiones, ya que las personas suelen responder rápidamente a una situación basándose en la evaluación que hacen de ella. Por lo tanto, es importante, saber gestionar y controlar las emociones para tomar decisiones adecuadas.

Se utiliza una metodología dinámica y participativa, donde se conversa con las familias a partir del uso de imágenes, y juegos. Esta actividad busco 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 fomenta el pensamiento crítico y el autoconocimiento. Se trató a que los padres de familia identifiquen la emoción que están sintiendo, después pensaron que es lo que los ayuda a controlar esa emoción y lo escribieron dentro de la pócima.

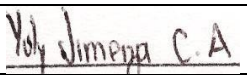
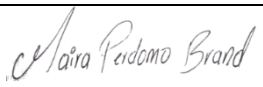
Los padres de familia refieren que les gustó mucho la temática y la actividad; porque son muy dinámicas y prácticas con el ejercicio de autoevaluación y reflexión sobre como las emociones tiene una función, y nos ayuda a identificar y expresar las emociones de una forma constructiva.

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.

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

Que los padres de familias orienten a su hijo y pongan en práctica el tema en Identificar las emociones: 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	
MAIRA PERDOMO BRAND	AGENTE EDUCATIVA	CORHUELLAS	
JHAID MIRIANGUZMAN R	AUXILIAR PEDAGOGICA	CORHUELLAS	

	Fecha	**Hora**	**Lugar**
Próxima reunión	Junio	01:00PM	UA1 Años Mágicos auditorio pacarni
Colaborador que elabora el acta:	DIANA MARCELA HERNANDEZ VIEDA- Profesional Psicosocial.		

PÚBLICA

Evidencias. Tema Manejo de Emociones













BIENESTAR FAMILIAR

PROCESO
MEJORA E INNOVACIÓN

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

F9.P1.MI | 12/09/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública

ACTIVIDAD: Formación a familias - Tema: Manejo de Emociones FECHA 30 Mayo 2025
HORA INICIAL: 01:00 pm HORA FINAL: 03:00 pm LUGAR UAI - Alto Magdalena - Auditorio Pacarni
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	YUREIDI BRIÑEZ POLANIA	1077857885	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3125063223			Yureidi Briñez
2	ZAHIRA LISETH JOVEN CONDE	1004074747	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3158475059	zahiralisethjoven conde @gmail.com		Zahira Liseth J
3	MARIA ALEJANDRA MOYA PERDOMO	1079412285	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3157453739	mariamoya98@outlook.es		Maria A. Moya
4	ERIKA TATIANA VARGAS CORONADO	1084888201	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3222628874	santi171152604@gmail.com		Erika Vargas
5	LAURA DANIELA ACEVEDO GUZMAN	1079412711	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3223272948			Laura Acevedo
6	YURANI VALENZUELA CORDOBA	1143957246	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3162916918	Yurani.valenzuela46@gmail.com		Yurani Valenzuela
7	LUZ ADRIANA CASTRO CUERRERO	1115944377	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3182869079	adriana R1@gmail.com		Luz Adriana C
8	LEIDY YULIANA URUEÑA POLANIA	1084868780	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3187877538			leidy urueña
9	ESTELA PIÑACUE CASAS	26471982	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3166857212			Estela Piñacue
10	ANA MARIA VARGAS VILLEGAS	1075296786	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3164180978	anavargas [illegible]		Ana Vargas
11	KAREN YULIETH VARGAS VARGAS	1004074530	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3135338312	karenvargas1077@gmail.com		Karen Vargas
12	ANGELY KARINA CASTRO ROJAS	1081396225	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3212445148	karincastro7026@gmail.com		Karin Castro
13	NATALIA RAMIREZ ZUÑIGA	1084888894	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3222708767			Natalia Ramirez
14	KAREN JULIETH SALAZAR VARGAS	1079408778	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3188041077			Karen Salazar
15	MAIRA FERNANDA CUBIDES CASTRO	1079412491	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3168880960	mairafer1998@gmail.com		Maira Cubides
17												
18												
19												
20												

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