ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ N° 03	
Hora: 02:00 P.M	**Fecha: Martes** 21/05/2025
Lugar:	De la mano familiar 2 Años Mágicos UA3- 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

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

- 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.

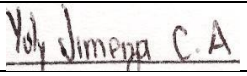
Los padres de familia refieren que les gustó mucho la temática y la actividad; porque son muy dinámicas y prácticas con el ejercicio de autoevaluación y reflexión sobre como las emociones tiene una función, y nos ayuda a identificar y expresar las emociones de una forma constructiva

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	02:00PM	UA3 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 | 12/05/2024
Versión 9 | Página 1 de 1
Clasificación de la información: Pública

ACTIVIDAD: Formación familias - Tema Manejo de Emociones. FECHA 23 Mayo - 2025
HORA INICIAL: 02:00 pm HORA FINAL: 04:00pm. LUGAR UM3 Unidad Ecológica - Auditorio pecuario
DEPENDENCIA LIDER: Coordinación pedagogica y 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	MARLY YULIETH CASAS PERDOMO	1084866120	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA						Marly Casas
2	DERLY ROCÍO MANIOS IQUINAS	1084867391	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3203396907			DERLY MANIOS
3	YOLIMA ZUÑIGA CASAS	1079411290	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3180055283			Yolima Zuñiga
4	NASLY SULDERY ANDRADE CHIMBACO	1012410176	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3174505915			Nasly Sulderly
5	BRIYID ANZARI MAÑOZCA YUCUMA	1004473313	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA						Briyid M Y
6	NELLY YADITH JEREZ QUIVANO	1004492546	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3166719858			Nelly Jerez
7	LORENA CASTRO ANDRADE	1079410190	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3203426889			Lorena Castro
8	ANYI LORENA GONGORA ANDRADE	1079411940	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA						Anyi Gongora
9	KELLY YOHANA CASTAÑEDA PATIO	1114390097	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3227671918			Kelly Castañeda
10	ERICA TATIANA FLOR VALENCIA	1193097193	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA						Erica Tatiana F
11	YULI RIVERA GUEVARA	1079508335	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3167788			Yuli Rivera
12	DAISY MAGALY FLORES ESTRELLA	27116086	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3165408795			Daisy Flores
14	MARLY YOLETH BLANDON LIZCANO	1079409026	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA			3177407191			Marli Blandon
15	KATHERINE YUSTRES AMEZQUITA	1079408044	Ama de casa	CORHUELLAS	HUILA	LA PLATA						Katherine Yustres
16												
17												
18												
19												
20												

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