



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT:800.113.6727
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



CIRCULAR No. 0264
DE SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL TOLIMA
PARA: RECTORES(AS) DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES
DE LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL TOLIMA.
ASUNTO: IMPLEMENTAR ACCIONES QUE FOMENTEN EL BUEN TRATO
Y EL RESPETO ENTRE LOS DIFERENTES INTEGRANTES DE
LA COMUNIDAD EDUCATIVA
FECHA: 08 AGO 2024

La Gobernación del Tolima, desde las Secretarías de Educación y de Salud, en alianza con la Central Unitaria de Trabajadores (CUT-Tolima), el Centro de Estudios e Investigaciones Docentes (CEID), de la Federación Colombiana de Educadores (FECODE), aúnan esfuerzos, en el propósito de impulsar, al interior de las comunidades educativas, a través de la campaña **TransFormate SanaMente**, acciones orientadas a la promoción de la salud mental, abordando los desafíos que enfrenta el Tolima en este ámbito, en procura de la inclusión social y la eliminación del estigma y la discriminación en la promoción de la salud mental.

Uno de los propósitos fundamentales de esta estrategia consiste en fomentar la salud mental mediante la generación de habilidades personales, en el marco del contexto educativo y territorial, que sean útiles para afrontar la desafiante vida cotidiana, sobreponerse a la adversidad y promover el buen trato.

La Secretaría de Educación del Tolima, se vincula con las acciones de promoción de la salud mental y el buen trato en la comunidad educativa.

"**TransFormate SanaMente**", para el tercer trimestre del año 2024 propone el desarrollo de las siguientes actividades en las IE:

Fase preparatoria

Para el desarrollo de esta campaña se hace el llamado a los rectores/as para que bajo su liderazgo se revise y coordine el proyecto, identificando aliados, actores claves de la comunidad y conformando equipos de trabajo responsables de los diferentes momentos, integrados por orientación escolar y coordinadores (as) si los (as) hay.



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT:800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACIÓN



Previo a cada ejercicio pedagógico es necesario sensibilizar, orientar, unificar conceptual y metodológicamente a los docentes que liderarán las actividades para que las orienten y desarrollen de la mejor manera, teniendo como base una breve contextualización del proceso y los objetivos planteados.

Primer Momento: Actividades con todos los funcionarios de la Institución Educativa.

Se recomienda incluir en todos los escenarios a directivos docentes, docentes, administrativos y demás funcionarios que laboran en la institución, previa coordinación en las dos últimas horas de una de las jornadas de clase entre el 26 y 30 de agosto de 2024.

Observación: Teniendo en cuenta que este momento es anterior a las actividades con los estudiantes, padres y demás se solicita se pueda hacer los ajustes que la I.E. considere en términos de la *Jornada laboral, disponibilidad de espacios, logística, etc.*

Segundo Momento: Actividades con Estudiantes - entre el 1 y el 6 de septiembre

Día 1. (2 de septiembre) ACTIVIDAD FÍSICA: Todos los integrantes de la Institución educativa harán un pare en sus clases a las 7:00a.m. Durante 15 minutos realizarán actividad física. *de acuerdo con las posibilidades del grupo o curso, se puede ambientar con música.*

Nota: Este espacio será liderado por el o los docentes de educación física, (o quien delegue el equipo coordinador), se debe garantizar, desde el diseño de la actividad la participación de todas las personas asistentes a la sede en ese momento (revisar y disponer de los recursos o insumos pertinentes).

<https://educacionespecial.sep.gob.mx/storage/recursos/aprende3/cK3tqjzQMr-GIMNASIA-CEREBRAL-PARA-NINOS.pdf>
<https://youtu.be/DNFe4VIUj7I>

Día 2. (3 de septiembre) EJERCICIO DE GIMNASIA CEREBRAL: Todos los integrantes de la Institución educativa harán un pare en sus clases a las 7:00a.m. Durante 15 minutos realizarán actividad física, los asistentes realizarán ejercicios de gimnasia cerebral o retos para entrenar la mente.

Nota: Se adjuntan algunos links de interés. La IE puede enriquecer esta actividad con más ejercicios.

https://www.youtube.com/watch?v=2uOt62pzK_A



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT:800.113.6727
SECRETARIA DE EDUCACIÓN



<https://www.youtube.com/watch?v=bVCPKIV29tM>
<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/08/14/gimnasia-cerebral-ejercicios-para-el-cuerpo-callosa/>
<https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ>

Día 3. (4 de septiembre) EL ABRAZATÓN. Todos los integrantes de la Institución educativa harán un pare en sus clases a las 7:00a.m. Durante 15 minutos realizarán la actividad en la que darán y recibirán un abrazo respetuoso a los compañeros.

Teniendo en cuenta que algunas personas no les gustan ser abrazadas o dar abrazos, se recomienda se contemple otra dinámica orientada a destacar las cualidades de los compañeros. Importante que se genere un espacio para socializar.

Nota: Es importante que el (la) Docente Orientador (a) lidere este ejercicio.

Día 4. (5 de septiembre) NOS PERDONAMOS: Todos los integrantes de la Institución educativa harán un pare en sus clases a las 7:00a.m. Durante 15 minutos se generará un espacio íntimo consigo mismo, en el que cada participante, en una posición cómoda y en silencio, identifica una situación que le ha generado dolor, que hace que se siente mal y/o culpable.

De igual forma, y a través de un ejercicio de escritura en una hoja, los estudiantes que quieran puedan escribir las angustias, las tensiones y aquello que le causa daño y dolor, y que no ha podido compartir con nadie. Este escrito puede ser depositado en el BUZÓN de la ESCUCHA. (Elaborado con antelación)

Nota: Es importante que el (la) Docente Orientador (a) explique y brinde el acompañamiento del ejercicio con los docentes que lo realizarán en sus clases.

Igualmente, bajo las recomendaciones que oriente el o (la) Docente Orientador (a) se revise los escritos depositados en el buzón, y se pueda identificar aquellos que se deban direccionar para atención y/o activación de rutas.

Día 5: (6 de septiembre) RESCATANDO VALORES: Todos los integrantes de la Institución educativa harán un pare en sus clases a las 7:00a.m. Serán 15 minutos destinados a reconocer y reflexionar sobre situaciones de la vida cotidiana, en la que se incurre en comportamiento inadecuado. Ejemplo: "hacer algún comentario inapropiado a sus compañeros por condiciones de raza, cultura, religión" entre otros.

Tercer Momento: Actividad con Familias



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
NIT:800.113.6727
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Con el objetivo de abordar a las familias, se recomienda realizar un taller de escuela de padres, en el que se pueda abordar todas las actividades planteadas con estudiantes.

Es de resaltar que estas actividades permitirán afianzar el papel de las Instituciones Educativas como entornos protectores de los NNA, así como identificar posibles situaciones de riesgo que puedan estar presentando en su entorno familiar y social.

Con el objetivo de dimensionar el impacto y continuar con las fases de la Campaña, se requiere subir evidencias de las actividades en un archivo en pdf que incluya registro fotográfico (o video) y descripción de estas, las cuales estarán a disposición de las entidades y/o autoridades que las requieran, en el siguiente link:

<https://forms.office.com/r/F6Vk8dPzsh>

El plazo para subir las evidencias de las actividades con docentes, estudiantes y familias vence el 11 de octubre.

Para más información, se pueden comunicar con la funcionaria María del Carmen Ramírez al celular No. 316 3966956 o al correo: maria.ramirez@sedtolima.gov.co.

Cordial saludo,

372B
ZORAIDA PATRICIA PINZÓN BAUTISTA
Secretaria de Educación del Tolima

Proyecto: María del Carmen Ramírez. - Profesional Universitaria - Dirección Calidad Educativa
Equipo Coordinador CUT - FECODE

Revisó y Aprobó: Zoraida Patricia Pinzón Bautista – Secretaria de Educación