



PREPARATORIA FEDERAL POR COOPERACIÓN  
"ÁNDRES QUINTANA ROO"  
METACOGNICIÓN 1ºD 2019-2020



**Tema: Salud Mental**

- 1.-Revisa el video de facebook del Dr. Israel Castillo y el video de youtube, adjuntos a esta tarea.
- 2.-Realiza un breve investigación acerca del COVID19 en México. Te sugiero buscar videos cortos en youtube.
- 3.-Elabora un poster o una breve presentación de power point relacionada al tema del COVID19, con recomendaciones útiles, estadísticas, datos importantes del tema o recomendaciones para hacerle frente a la pandemia. Recuerda escribir tu nombre y grupo en tu trabajo.
- 4.-Sube tu trabajo a la plataforma de classroom o envíalo por correo a [martha.sanchez@prepaandresquintanaroo.edu.mx](mailto:martha.sanchez@prepaandresquintanaroo.edu.mx)

**Tema: Resiliencia**

- 1.-Revisa la presentación de power point adjunta en classroom y los videos que forman parte de la presentación.
- 2.-Reflexiona acerca de tu propia capacidad de resiliencia.
- 3.-Escribe tu reflexión y conclusiones en una cuartilla, puedes hacerla a mano, tomarle foto y enviarla o en un documento word y enviarlo a mi correo institucional.

**Tema Emociones**

- 1.-Revisa la presentación de power point adjunta.
- 2.-Observa y analiza los videos adjuntos
- 3.-Elabora un escrito en el que comentes cuáles son las emociones más frecuentes que experimentas y qué haces para controlarlas o expresarlas.
- 4.-Envía tu trabajo hoy mismo a [martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx](mailto:martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx)  
Una cuartilla máximo.

**Tema: Solución positiva de conflictos**

- 1.-Define que entiendes por conflicto
- 2.-Explica que emociones sientes cuando enfrentas un conflicto
- 3.-Revisa los videos adjuntos
- 4.-Reflexiona y elige dos conflictos importantes que estés enfrentando en este momento
- 5.-Elabora un cuadro (a mano o en WORD) en el que anotes los conflictos que elegiste, piensa en dos opciones para resolver cada conflicto. Anota en otra columna qué necesitas para aplicar cada solución, incluye pasos a seguir y materiales necesarios.
- 6.-Envía tu documento a [martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx](mailto:martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx)

**Video 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=aQPSQBiWBVM>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>

Video 3: <https://www.youtube.com/watch?v=qqtVce1gWeM>

**Tema: Actividad física**

1.-Lee los artículos adjuntos.

2.-Revisa el vídeo sobre actividad física, ejercicio y deporte.

3.-Realiza una reflexión acerca de la importancia de la actividad física en la adolescencia. Puede ser a mano o en documento de Word (Arial 12, una cuartilla) o si lo prefieres puedes elaborar un póster (te adjunto un ejemplo)

4.-Elabora un plan semanal de actividad física diseñada para ti mismo (a).

5.-Envía tu trabajo a [martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx](mailto:martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx)

<https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

<https://blog.indo.edu.mx/actividad-fisica-en-adolescencia>

<https://www.youtube.com/watch?v=m-4M41YlhMM>

**Tema; Investigo para cuidarme**

1.-Visita el siguiente sitio: <https://www.construye-t.org.mx/jovenes-en-casa/te-recomendamos>

2.-Explora el sitio.

3.-Realiza una nota informativa acerca del sitio.

La nota informativa es un escrito que permite informar a los lectores acerca de algo que sea de interés público, es decir; que pueda interesarle a la comunidad. Es el relato que suscita el interés del público.

4.-Envía tu trabajo en documento de Word, Arial 12, interlineado 1.15. Si lo haces a mano asegúrate de escribir de manera legible y sobre la línea. Cuida el uso de mayúsculas, minúsculas, acentos, comas y puntos. Recuerda anotar título (Investigo para cuidarme), nombre, grado, grupo y fecha.

5.-Envía tu trabajo a [martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx](mailto:martha.castelo@prepaandresquintanaroo.edu.mx)