

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

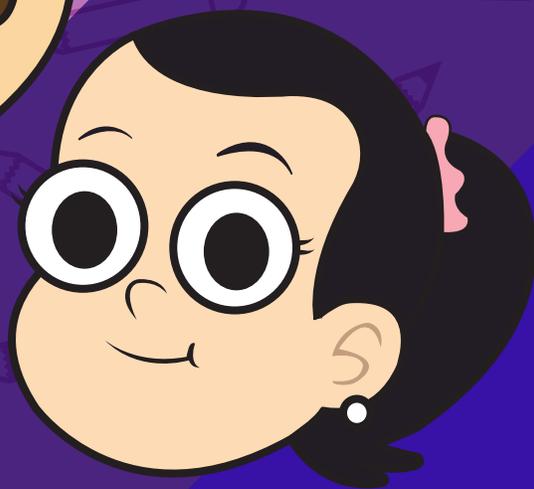


ISSSTE
SALUD

GUÍA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL PARA EL CONTEXTO ESCOLAR

Haciendo ECOS en mi Escuela:
Mente Sana en Cuerpo Sano

AGOSTO 2021



PREESCOLAR



CAJA DE
HERRAMIENTAS

Subsecretaría de Educación Básica

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Director General del ISSSTE

Mtro. Luis Antonio Ramírez Pineda

Director Normativo de Salud del ISSSTE

Dr. Ramiro López Elizalde

Subcoordinadora ECOS para el Bienestar del ISSSTE

Mtra. Judith E. García de Alba Verduzco

Jefa Nacional de Salud Mental del ISSSTE

Dra. Lucía Amelia Ledesma Torres

Supervisión de contenidos

Ramiro López Elizalde

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Miriam Zarahí Chávez Reyes

Yossadara Franco Luna

Revisión de contenidos

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Análisis de contenidos

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Diseño y formación

Andrea Sánchez Fragoso



ISSSTE
SALUD

Documento revisado por la Dirección Normativa de Salud del ISSSTE

Durante la actualización de la *Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica* —que dio como resultado su segunda versión— se identificó la necesidad de dotar a los docentes de una caja de herramientas que les sirviera de apoyo para la elaboración del Plan de Atención. En respuesta a este interés se generaron una serie de documentos, este es uno de ellos.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) han realizado un trabajo conjunto para atender las situaciones socioemocionales de niños, niñas y adolescentes ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de COVID-19. Este esfuerzo se ha concretado en dos documentos: *Herramientas de acompañamiento socioemocional* y *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar*. Esta última se complementa con el cuadernillo *Campañas de autocuidado* en el que se presenta la descripción de once campañas y un calendario para llevar a cabo cada una.

Estos documentos se vinculan para presentar, a las maestras y maestros, una serie de estrategias que les permitan acompañar los procesos educativos de sus alumnas y alumnos.

En *Herramientas de acompañamiento socioemocional* se presentan materiales y repositorios de actividades para el acercamiento socioemocional con las y los estudiantes. Con estas herramientas se podrá contar con más elementos, ideas e información que permitirán aprovechar las actividades descritas en la *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar*. Estas actividades se pueden realizar a lo largo de todo el ciclo escolar para fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional, que son fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad. Las actividades están adaptadas a cada nivel de educación básica.

Los otros documentos que forman parte de la caja de herramientas, derivadas de la *Estrategia* son los siguientes:

1. *Herramientas Educativas para el Inicio, Permanencia y Egreso del Ciclo Escolar de las Niñas, Niños y Adolescentes de Educación Básica.* Hace una recopilación de herramientas para hacer frente a la pérdida de aprendizajes, el abandono escolar y el rezago. De esta manera, los docentes podrán tener un acercamiento con instrumentos que van desde ejercicios hasta repositorios de materiales didácticos para poder elegir los más apropiados.
2. *Herramientas didácticas para el aprendizaje a distancia* es resultado del trabajo conjunto entre la Secretaría de Educación Pública (SEP), la Subsecretaría de Educación Básica (SEB) y la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). En él se hace una revisión de los modelos o soluciones para el aprendizaje a distancia —aprendizaje en línea, televisión, radio y material impreso— para mostrar sus alcances y limitaciones a fin de ofrecer un panorama que permita, a las maestras y maestros, atender los problemas de aprendizaje de sus estudiantes considerando sus necesidades, contextos y problemas derivados de esta modalidad.
3. *Aprende en Casa: recursos para el aprendizaje en la modalidad mixta.* Se hace un recuento de las diferentes herramientas que esta *Estrategia* ofrece, así como su utilidad en la generación del plan de atención. Entre las ventajas que tiene hacer uso de ella está la disponibilidad de la programación para todo el ciclo escolar 2021-2022, la posibilidad de tener las fichas de cada clase en formato editable de todo el ciclo, así como el acceso a los videos de las clases transmitidas en el ciclo 2020-2021.

Es importante considerar la implementación de las medidas de bioseguridad y prevención de contagios al realizar las actividades sugeridas en los diversos materiales de la Caja de Herramientas.

GUÍA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL PARA EL CONTEXTO ESCOLAR

PREESCOLAR



PRESENTACIÓN



El compendio de soporte socioemocional Haciendo ECOS en mi escuela en el contexto de pandemia ofrece actividades diarias para trabajar con los alumnos durante el ciclo escolar en conjunto con el colectivo docente y con las familias. Estas se encuentran dirigidas a fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional de manera práctica. Se encuentran adaptadas y divididas por niveles: preescolar, primaria y secundaria.

Las actividades diarias de contención socioemocional tienen una duración promedio de 15 minutos y están centradas en la realización de acciones concretas destinadas a la adopción de un estilo de vida saludable, a la autorregulación y gestión emocional, que son herramientas fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad.

Se incluye, enmarco teórico que da sustento al diseño de las actividades propuestas, las aportaciones de las neurociencias en cuanto a los matices del desarrollo neuropsicológico de acuerdo al nivel escolar, así como perspectivas teóricas de corrientes psicológicas que hacen énfasis en el presente, en la inclusión de técnicas de entrenamiento en relajación, en la reestructuración cognitiva, habilidades de afrontamiento y gestión del estrés, entre otros elementos de carácter lúdico que contribuyen a la pedagogía de la salud en condiciones de adversidad o en las que los mecanismos de adaptación a nuevas situaciones se ponen a prueba también en niñas, niños y adolescentes (NNA) en el contexto escolar.

Las actividades que aquí se presentan tienen, además, un enfoque pedagógico integral con énfasis en la atención socioemocional de NNA a través de la práctica cotidiana de acciones concretas incorporadas a la rutina escolar y que tendrán como objetivo impulsar el autocuidado, un estilo de vida saludable y el desarrollo emocional de los y las estudiantes.

Los componentes formativos incluidos en las actividades que aquí se proponen para el día a día de la vida escolar se fundamentan en los

lineamientos internacionales sugeridos por la Organización de la Naciones Unidas (ONU) y por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), que resaltan la importancia de la formación integral desde una perspectiva socioemocional dentro del contexto escolar ante el regreso presencial a las escuelas en tiempos de pandemia.

Esta guía se complementa con el cuadernillo Campañas de autocuidado en el que se describen las 11 campañas que se realizarán cada semana durante todo el ciclo escolar. Incluye, también, un calendario donde se observa la distribución de las campañas, además de materiales que servirán de apoyo en el desarrollo de las actividades.

ACTIVIDADES ECOS

1

Se sugieren las siguientes actividades:

Arranque: primer día de regreso a la escuela

Honores a la Bandera

(adaptado de acuerdo con medidas sanitarias)

Objetivo: exaltar la identidad nacional en tiempos de adversidad como símbolo de resiliencia colectiva.

Desarrollo:

- Presentación de autoridades
- Alzamiento de Bandera a cargo de la máxima autoridad de la Institución (opcional)
- Entonación del Himno Nacional
- Mensaje de bienvenida para las y los estudiantes
- Nuevas reglas de la escuela
- Nuevas actividades para mi desarrollo emocional



Mis nuevos amigos el cubrebocas, el agua y el jabón

Objetivo: sensibilizar a los estudiantes, de manera lúdica y práctica, sobre la importancia de seguir las medidas de bioseguridad como un proceso de habituación a la rutina escolar. Para este fin se puede realizar alguna de las siguientes actividades durante el primer día de clases o los primeros días.

a) Haciendo mi propio cubrebocas

Se invita a los alumnos a realizar un cubrebocas. Para ello requerirán: tela de algodón o una camiseta de algodón, dos trozos de tela, dos tiras elásticas ya sea cordel, ligas, resorte, etcétera).

Instrucciones: se corta la tela en rectángulos de 25 cm por 15 cm. Después se hace un dobladillo en los lados más largos y otro en los más cortos puedes pegarlos o coserlos. En los más cortos deberá pasar el hilo, cordel, liga o resorte, que sujetará el cubrebocas, después de pasarlo por el dobladillo has un pequeño nudo. Pruébalo para que sea cómodo y cubra nariz, boca y mentón.

b) Haciendo mi gel antibacterial o agua jabonosa

Material: 90 ml o 13 cucharadas soperas de alcohol etílico, etanol al 72%; 3/4 de cucharadita de carbopol, disponible en cualquier farmacia; 1/4 de cucharada de glicerina pura; 1/4 de cucharadita de trietanolamina, disponible en cualquier farmacia; Un tazón de vidrio de 1 litro; Un colador de malla fina; Un recipiente chico de vidrio; Un agitador de globo o tenedor; Envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 mililitros, para guardar el producto.

Preparación: el docente realiza la actividad mientras las y los estudiantes observan o pueden participar según las condiciones. Coloca un colador de malla fina sobre un recipiente pequeño, preferentemente de vidrio. Agrega el carbopol en el colador y bate hasta eliminar todo grumo. Vierte el alcohol en el tazón de vidrio de un litro. Agita muy fuerte con el batidor de globo o tenedor mientras agregas poco a poco el carbopol. Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo. Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y ya no haya grumos, agrega la trietanolamina gota a gota, procurando no excederte, mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel. Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente. Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada. Lava tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, seca y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará la mejor protección frente a bacterias, mohos y virus.

Tecnología
Doméstica PROFECO

PREPARA GEL ANTIBACTERIAL Y EVITA CONTAGIOS

Con este procedimiento podrás realizar aproximadamente 90 ml de gel antibacterial, en 15 minutos y con un ahorro superior a 40% respecto del producto comercial.

INGREDIENTES

- 90 ml de alcohol etílico (etanol al 72%): 13 cucharadas soperas aproximadamente*
- 3/4 de cucharadita de carbopol**
- 1/4 de cucharadita de glicerina pura*
- 1/4 de cucharadita de trietanolamina**

UTENSILIOS

- Tazón de vidrio de 1 l
- Colador de malla fina
- Recipiente chico de vidrio
- Agitador de globo
- Envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 ml

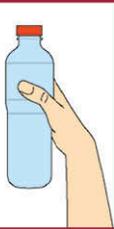
*Se consigue en cualquier farmacia
**Se consigue en droguerías

RECOMENDACIONES

- El carbopol debe agregarse lo más despacio posible (incluso pasándolo por un colador).
- Es importante usar instrumentos de medición, como cucharas y tazas medidas.
- La glicerina no es indispensable (se usa sólo para darle suavidad a las manos).

Conservación

El alcohol en gel se debe mantener en un lugar fresco y seco para evitar la evaporación del alcohol, que es el ingrediente germicida.



PROCEDIMIENTO

1 Coloca el colador de malla fina sobre una flanera o recipiente chico de vidrio, y vierte el carbopol sobre el colador.



2 Deshaz los grumos con ayuda de una cucharita a fin de pulverizarlo completamente



3 Vierte el alcohol en el tazón.



4 Agita fuertemente con el globo mientras agregas poco a poco el carbopol.



6 Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos, agrega la trietanolamina gota a gota, procurando no excederte, mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel.



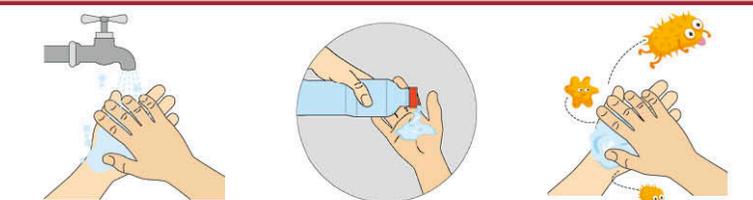
7 Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente.



5 Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo.



8 Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada.



9 Lava tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, seca y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará la mejor protección frente a bacterias, mohos y virus. Si lo usas en la calle y no te es posible lavarte las manos, aplica sobre una palma y luego frota las manos, cubriendo principalmente ambas palmas y yemas de los dedos. Deja que se seque sin agitar las manos.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

c) ¿Conoces a Harley “El Tuerto”?

Objetivo: conocer ejemplos simbólicos de resiliencia y autocuidado.

Desarrollo: buscar en redes la historia real de Harley “El Tuerto” y su labor en hospitales COVID-19. Ejemplo de resiliencia ante la adversidad y de la importancia del autocuidado en tiempos de pandemia.



Disponible en:

<https://cnnespanol.cnn.com/video/harley-tuerto-terapia-perro-covid-medicos-nat-pkg-krupskaia-alis-perspectivas-mexico/>

<https://www.facebook.com/proyctoharleyeltuerto>

d) Dinámica: Lo que más extrañé de la escuela es...

Objetivo: generar recuerdos positivos del primer día de asistencia a la escuela a través de la interacción social.

Desarrollo: se hacen dos filas en las que cada estudiante le dice al otro lo que más extrañó de venir a la escuela y por qué. Después se cambian de lugar una fila hasta que todos comparten con los demás compañeros.

2

Me protejo y protejo a los demás

Objetivo: conocer y aplicar la correcta técnica de lavado de manos.

**Desarrollo:**

- El docente muestra la importancia de lavado de manos y les enseña la técnica. Se puede utilizar pintura para ejemplificar todas las zonas que hay cubrir en el lavado de manos.

Lo que más me gusta de ti

Objetivo: inculcarle a los preescolares la importancia de hacer sentir bien a los demás con palabras amables.

Desarrollo:

- Se colocarán dos filas de alumnos y se les pedirá que señalen lo que más les gusta de sus compañeros. Por ejemplo: cabello, ojos, nariz, etcétera.



3

4

Mis manos de artista

Objetivo: hacer sentir a los alumnos que tienen poder de creación.



Desarrollo:

- En una hoja de papel colocarán la impresión de sus manos hecha con pintura. Después, para decorarla, pegarán materiales reciclados como: lentejuelas, botones y brillantina

Mi mente le dice a mi cuerpo que hacer

Objetivo: hacer consciente a los niños que la mente es la que dicta las acciones a realizar.

Desarrollo:

- Se divide al grupo en dos, una mitad de alumnos cerrarán los ojos y realizarán respiración de calma. La otra mitad de los alumnos observará a sus demás compañeros. Los alumnos con los ojos cerrados levantarán los brazos, abrazarán su propio cuerpo, se colocarán de cunclillas y se volverán a poner de pie. Reflexionarán que aún con los ojos cerrados, el que dio la orden de ejecución fue la mente.

5

6

Las formas de las hojas como mis emociones

Objetivo: reconocer mis emociones a través de la ecología.

Desarrollo:

- El docente le otorga a cada estudiante la figura de una hoja de árbol hecha con cartulina. De acuerdo a un semáforo con colores de las 5 emociones básicas se le pide a los estudiantes que coloren la hoja de acuerdo a las emociones experimentadas durante el día. Se ayudará, a las y los estudiantes, a que coloquen cinta adhesiva al reverso de sus hojas para pegarlas en las ramas de árbol común para todos los alumnos.



Mis nuevos amigos: cubre bocas, agua y jabón

Objetivo: familiarizar y acercar los elementos de autocuidado como cubre bocas, agua y jabón con los alumnos.

Desarrollo:

- Se dará a los alumnos, hechas con papel, plantillas de un cubrebocas, agua y jabón para que las coloren de manera tierna, amigable y caricaturista. Los recortarán y pegarán en la portada de todas las libretas. Se comentará que los niños que tengan cubrebocas son responsables de su salud.

7

8

Tres “gracias”

Objetivo: aprender a valorar las cosas sencillas que tenemos desde el aire que respiramos hasta la comida que podemos disfrutar.

Desarrollo:

- Al finalizar la clase se tomarán 10 minutos para dibujar, en la esquina superior derecha de la libreta, por qué damos gracias hoy.

Cartas al personal de salud enfrentando la pandemia

9

Objetivo: enviar, a través de un dibujo, ánimos y reconocimiento a los profesionales de la salud que trabajan en los hospitales.

Desarrollo:

- Se enseñará en clase cómo doblar una hoja de papel tamaño carta en forma de un sobre. Luego, dentro de éste, se colocará un dibujo que represente los ánimos que los niños envían al personal de salud que combate la pandemia.



10

Yo soy un héroe en la pandemia

Objetivo: empoderar a los niños sobre cómo sus acciones pueden ayudar a controlar la pandemia por COVID-19.

Desarrollo:

- En el patio de la escuela, se pedirá a los niños que se coloquen una capa de superhéroe o superhéroe, que podrán improvisar con una manta o un rebozo. Todos extender ambos brazos, dejando un espacio de sana distancia entre ellos. Girarán sobre su propio eje con los brazos extendidos mientras dicen la frase: “yo soy súper (su nombre)” y gritan su nombre con fuerza. Se les invita a llevar el mensaje a los adultos de su casa.



Compartiendo lo que más me gusta del festejo patrio

11

Objetivo: sembrar la identidad mexicana desde pequeños



Desarrollo:

- Se divide una hoja de papel en tres partes iguales. Con pinturas acrílicas, las y los alumnos, pintarán cada parte de la hoja con un color: verde, blanco y rojo. Con sumo respeto se repartirá a los alumnos el escudo de la bandera para colocarlo en la parte de blanco.

12

Yo aplasto al coronavirus

Objetivo: representar didácticamente cómo el cubre bocas, el lavado de manos y la sana distancia pueden disminuir los contagios por Coronavirus.

Desarrollo:

- Con papel crepé verde se recortarán circunferencias pequeñas que simulen el virus SARS-COV2. Con plastilina los niños harán un cubre bocas, una regla que representa la sana distancia y unas manos de lavado de manos. La plastilina representa la fortaleza que de este material contra la debilidad del virus que es de papel.



Carreras diferentes pero juntos llegamos a la misma meta

13

Objetivo: desarrollar el sentido de diversidad.

Desarrollo:

- El personal docente asignará un distintivo de color diferente para cada niño y niña. Pondrá a los niños a correr por todo el patio estableciendo un punto de encuentro común, es decir, todos los niños sabrán que pueden llegar al mismo lugar a pesar de tener diferentes colores y haber elegido diferentes caminos

14

Huerto escolar

Objetivo: sensibilizar a los alumnos de la importancia que tiene el campo y sus necesidades para abastecer a todo el mundo con comida saludable.

Desarrollo:

- Necesitaremos una maceta o botella reciclable, tierra y frijoles. En clase, todos llevarán el material solicitado para sembrar los frijolitos. Al cabo de tres meses de crecimiento y maduración cuando tengan un fruto lo llevarán a casa. Compartan el fruto en familia y hablen sobre el proceso de siembra, cuidado.

Harley y sus amigos

15

Objetivo: fomentar el respeto y amor a todas las formas de vida, animales e insectos.

Desarrollo:

- Una vez al mes, en coordinación con las familias, se sugiere realizar una actividad al aire libre en fin de semana en la que se pueda tener contacto con la naturaleza y con seres vivos. Se recuerda a los estudiantes la importancia de cuidar a los seres vivos y el impacto que estos tienen en nuestras emociones. La tarea consistirá en compartir en clase la experiencia de la actividad realizada el fin de semana.



16

Somos iguales porque somos diferentes

Objetivo: desarrollar habilidades sociales con los valores de respeto e inclusión.

Desarrollo:

- El personal docente explica, con un cuento, cómo las diferencias y el trabajo en equipo con valores permiten que todo funcione mejor. Se dibuja en el pizarrón un arcoíris y se le asigna a cada quien un color para que cada uno dibuje una parte del mismo, dando a entender que gracias a la colaboración de todos los colores diferentes se puede tener una obra de arte.



Ahorrar es ganar

17

Objetivo: desarrollar habilidades de ahorro para la vida.

Desarrollo:

- El personal docente explica la importancia de ahorrar mediante analogías de lo que necesiten y el valor del objeto. Por lo que con envase *tetrapack* vacío y pintura se animará a los alumnos a decorar y crear su propia alcancía

18

Pensando diferente resolvemos problemas

Objetivo: desarrollar habilidades para la resolución de conflictos.

Desarrollo:

- El personal docente dará a los niños un tangram para colorear y lo recorten. Formarán una nueva figura usando esas figuras, basándose en modelos, para entender que gracias a las diferentes formas se construye algo muy bonito.



Cartas para pacientes enfermos de COVID-19

Objetivo: desarrollar habilidades sociales como empatía, solidaridad y afrontamiento activo.

19



Desarrollo:

- El personal docente pedirá a los niños que hagan un dibujo expresando el apoyo y buenos deseos para las personas que se encuentren enfermas.

20

Lo que más me gusta de mi comunidad

Objetivo: desarrollar habilidades socioemocionales a través del sentido de pertenencia.

Desarrollo:

- El personal docente pedirá a los niños de preescolar que dibujen cómo es el lugar en donde viven y lo que más les guste del lugar.



Cuenta cuentos

21

Objetivo: desarrollo de habilidades socioemocionales

Desarrollo:

- El personal docente pensará en un cuento que deje como enseñanza la importancia del trabajo en equipo. Se pedirá a los niños que con calcetines viejos realicen un títere para que representen a los personajes de este cuento.

22

Diccionario de emociones

Objetivo: identificar las emociones y sus combinaciones.

Desarrollo:

- El docente dará a los alumnos una hoja dividida en cuatro y que tengan las palabras: “tristeza”, “enojo”, “alegría”, “miedo”. Mientras los niños realizan dibujos identificando esas emociones.



Para respetar hay que escuchar

23

Objetivo: desarrollar la escucha activa.



Desarrollo:

- El personal docente indicará a los niños que antes de hablar deben pedir la palabra levantando la mano o esperando su turno para hablar.

24

Inhalo y exhalo al ritmo de la música

Objetivo: aprender a respirar para relajarse como hábito.

Desarrollo:

- Antes de comenzar, nos aseguramos de evitar distractores durante 10 minutos. Nos sentamos cómodamente en nuestros lugares, el docente guiará la actividad. Se les explica la analogía de una tortuga y un tigre en la velocidad de las respiraciones. Ahora se les pedirá que respiren como tortugas: lento y pausado; después que lo hagan como tigres: rápido. Una vez comprendida la analogía, se les pedirá respirar como tortugas, con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados. Invitando a que respiren como tortugas cuando se sientan enojados o tristes.

Pongo alto al acoso

25

Objetivo: prevenir el acoso escolar

Desarrollo:

- El docente pregunta al grupo qué significa *acosar* y estimula la participación grupal. Ponemos ejemplos con títeres e historias de cómo todos podríamos acosar confundiendo con algo gracioso, ser acosados confundiendo como algo que hay que aceptar para convivir o podemos ser observadores de cuándo esas situaciones ocurren sin atrevernos a hacer nada porque pensamos que no nos afecta. Resaltamos la importancia de cuidarnos entre todos y poner un alto. Al final de la dinámica, todos levantamos las manos con las palmas hacia el frente y decimos juntos: ¡Alto al acoso!

26

Recordando el lavado de manos

Objetivo: reforzar conductas de autocuidado en tiempos de pandemia.

Desarrollo:

- Con ayuda de un voluntario o del docente, que va enunciando los pasos a seguir recordando la primera actividad, realizamos la técnica correcta del lavado de manos, ya sea con gel de manos o agua y jabón. Al final del recordatorio levantamos nuestras manos limpias y en coro decimos ¡Manos limpias y cubrebocas presto el coronavirus no se me queda puesto!

27

Con mi cubrebocas tapo nariz y boca

Objetivo: reforzar conductas de autocuidado en tiempos de pandemia.

Desarrollo:

- De forma sorpresiva, mientras las y los alumnos están haciendo una actividad, el docente le pide a los estudiantes que paren y rápidamente revisen que sus cubrebocas estén bien puestos. El docente contará hasta tres y entre todos dirán: “Con mi cubrebocas, tapo nariz y boca”. Al final, se recuerda la importancia de cuidarnos entre todos y damos un aplauso grupal por la colaboración de todos.



28

Bailando y haciendo nuestra coreografía

Objetivo: promover la actividad física de manera lúdica.

Desarrollo:

- Elegimos una pieza o fragmento musical de tres minutos de duración y entre todos se proponen pasos para poner una coreografía sencilla de una serie de pasos que se repiten durante la pieza musical. Ensayamos varias veces y al final podemos grabar nuestra coreografía. Tiempo límite para hacer el reto: 15 minutos.



Reciclo y reutilizo

29

Objetivo: estimular el reciclado de objetos a fin de evitar el desperdicio.



Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que traigan un calcetín viejo, roto o que ya no tenga par, para crear un títere que será de ayuda para la representación del cuento *Pongo alto al acoso*

30

Teatro de las emociones

Objetivo: expresar emociones a través de una representación.

Desarrollo:

- El docente forma varios equipos y le pide a los alumnos que inventen una historia sobre las emociones en la que cada estudiante representa una de ellas. Después de organizarse, cada equipo actuará su historia de emociones como si todos estuvieran en un teatro, el resto de las y los compañeros deberán ir adivinando qué emoción representan sus compañeros y compañeras mientras actúan. Al final de las representaciones todos aplauden y reflexionan sobre la importancia de identificar las emociones en nosotros y en los demás.

31

Poner el altar de muertos

Objetivo: recordar a seres queridos que nos acompañan de otras maneras.

Desarrollo:

- El docente organiza al grupo para poner o dibujar un altar de muertos. Cada estudiante podrá aportar algo para el altar que a su vez les ayude a recordar a algún ser querido o bien podrá dibujar en su altar gráfico detalles que representen hermosos recuerdos de quienes ya no están. El docente ayuda a reflexionar grupalmente sobre las personas que han perdido la vida durante la pandemia y la

posibilidad de agregar también al altar del grupo o al dibujo realizado algún recordatorio especial.



32

Cuido mi sonrisa

Objetivo: recordar la importancia de cuidar nuestros dientes

Desarrollo:

- El docente estimula la participación y pregunta cuántas veces hay que lavarnos los dientes en el día y si conocen la técnica del cepillado de dientes. Se puede apoyar en algún material, video, etcétera. Después, cada estudiante dibujará una sonrisa con dientes de colores. Se reflexiona al final sobre la importancia de cuidar nuestras piezas dentales que también son parte esencial de nuestra salud.



Te regalo mi obra de arte

33

Objetivo: fomentar la expresión libre de emociones.

Desarrollo:

- El maestro indica al grupo que les dará diez minutos para elaborar una obra de arte de manera libre y que, al terminarla, podrán compartirla visualmente entre sus compañeras y compañeros. Una vez concluido el tiempo el docente pide a cada alumno, eligiendo al azar, que exponga su obra e indique a quién, de sus compañeras o compañeros del salón, va dirigida. Se resalta la importancia de dar y recibir con agradecimiento y de manera desinteresada. Los ejemplos de creaciones pueden ser dibujos, esculturas de plastilina, collares de hilo y sopa de pasta, etcétera.

34

Defensor de la justicia

Objetivo: exaltar valores como la valentía y la justicia.

Desarrollo:

- El docente les cuenta a sus estudiantes que todos podemos ser superhéroes ante injusticias como cuando molestan a personas indefensas o cuando en la escuela se burlan de alguien que no sabe o no puede defenderse. Ahora imaginemos cómo sería nuestro traje de superhéroe o superheroína e intentamos dibujarnos vestidos o vestidas con él. Una vez concluida la actividad el docente guía la participación grupal preguntando qué cosas podemos hacer ante una injusticia. Se concluye la dinámica con un aplauso para todo el grupo defensor de la justicia.



El agua hay que cuidar

35

Objetivo: sensibilizar sobre el cuidado del ambiente.

Desarrollo:

- El docente plantea un problema a resolver en equipos ¿cómo podemos cuidar el agua que usamos en nuestra casa?, ¿qué otros usos podemos darle, por ejemplo: al agua que cae al bañarnos y que podríamos almacenar en una cubeta?, ¿de qué manera le enseñamos a nuestros familiares a cuidar el agua diariamente? Al concluir la actividad se estimula la participación de los equipos exponiendo la resolución del problema.

36

Memorama de emociones

Objetivo: identificar y recordar emociones vividas durante la pandemia.

Desarrollo:

- El docente le pide al grupo que en una hoja realice un dibujo de todas las emociones que recuerda haber vivido durante la pandemia. Después, se pide mostrar sus creaciones entre compañeras y compañeros cercanos a su lugar, conservando la sana distancia. Explicar lo dibujado, y compartir algunos de los recuerdos vividos durante la pandemia estando en casa. Al final se reflexiona sobre la importancia de aprender a identificar nuestras emociones y recordar que todas nos aportan algo en momentos alegres y también en los difíciles.

El día del cartero haciendo mi carta

37

Objetivo: importancia del sector postal en la vida cotidiana.

Desarrollo:

- El docente explica a los niños que la comunicación puede ser diferentes vías entre ella la escrita. Describe las partes de una carta: el sobre, estampilla y hoja de contenido con un mensaje. Se pide que realicen un dibujo a forma de carta a una persona que no viva en su casa y que quieran hacer llegar un mensaje para compartir y al final colocar su nombre. Después el maestro les pide que lean lo que escribieron, y explica los pasos para su envío por vía postal o bien la entregue el niño.



38

Rockola musical

Objetivo: realizar una pausa activa preferentemente con música previamente preparada.

Desarrollo:

- De manera sorpresiva, el docente interrumpe la actividad que las y los estudiantes se encuentran realizando y les pide que se paren junto a su lugar. Una vez que empiecen a escuchar música o sonidos que el docente realizará con las palmas de las manos deberán mover su cuerpo de manera libre al ritmo que vayan escuchando. El ejercicio durará máximo cinco minutos.



Mensajes que roban sonrisas

39

Objetivo: estimular la expresión emocional.

Desarrollo:

- El docente pide al grupo pensar en un mensaje o palabras positivas que nos gustaría escuchar, escribirlo o recordarlo. Después, en parejas al azar intercambiar las palabras o los mensajes en los que pensamos y preguntarle a su compañera o compañero cómo se sintió al escuchar el mensaje. Al final, se propicia la reflexión sobre la importancia de expresar lo que sentimos y lo bonito que es escuchar cuando alguien nos anima con un mensaje o con palabras de afecto o cuando podemos animar a alguien con estos detalles.

40

Te hice una canción

Objetivo: desarrollar la creatividad y el trabajo en equipo.

Desarrollo:

- El docente guía la participación grupal para elaborar todos juntos una canción y pide que elijan un tema a cantar, por ejemplo: La amistad. Después pone una melodía sin letra previamente seleccionada y entre todos construyen la letra de la canción. El reto es terminar la canción creada en 10 minutos y al final cantarla juntos.

Soy tú y tú eres yo

41

Objetivo: descanso y relajación activa.

Desarrollo:

- El docente pide que formen parejas, se colocan las parejas uno frente al otro, y por turnos imitarán los movimientos que haga su compañera o compañero. Es importante observar detenidamente y realizar, de manera lo más parecida posible, los movimientos realizados. Al concluir la actividad todo el grupo imitará lo que haga el docente al frente. Al finalizar la actividad se reflexiona sobre la importancia de relajarnos diariamente, cultivar el sentido del humor y prestar atención a nuestro alrededor.



42

El hábito de la verdad

Objetivo: formar con valores como la honestidad.

Desarrollo:

- El docente explica a los estudiantes que decir la verdad no siempre es sencillo, inclusive en ocasiones puede ser muy difícil porque significa reconocer que cometimos algún error o que puede haber consecuencias, por ejemplo, ser regañados por nuestros familiares. Se estimula la participación grupal con ejemplos que se les ocurra cuando han sido honestos lo que ha ocurrido, cómo se sintieron y qué sucede cuando decimos mentiras para escaparnos de alguna consecuencia que no nos gusta. Al finalizar la dinámica el docente ayuda a reflexionar sobre la importancia de ser honestos pase lo que pase ya que es un hábito que nos hace mejores personas.

Lo mejor del año escolar

43

Objetivo: desarrollar la resiliencia

Desarrollo:

- Después de varios meses de haber regresado a la escuela durante la pandemia y otros tantos de haber tomado clase en casa, el docente pregunta al grupo sobre lo mejor del año escolar y les pide participar enunciado lo que les ha gustado de la escuela durante este año. Al concluir la dinámica el docente le pide a los alumnos que guarden en su mente un recuerdo feliz de la escuela mientras cierran los ojos, inhalan y exhalan rítmicamente permanecemos en silencio o con acompañamiento musical a bajo volumen. Después de un par de minutos aplaudimos todos como símbolo de despedir al 2021.

44

Recuerdos de vacaciones

Objetivo: estimular la expresión de emociones.

Desarrollo:

- El docente pregunta al grupo sobre la experiencia vivida en vacaciones y las emociones que experimentaron (pueden ser emociones positivas o negativas). Después les pide realizar un dibujo de lo más representativo de las vacaciones con colores que representen las emociones vividas.



Mis proyectos para el 2022

Objetivo: desarrollar la capacidad de plantear metas con optimismo

45

Desarrollo:

- El docente explica la importancia de tener objetivos, metas, deseos, etcétera. Antes de iniciar un nuevo año. Por ejemplo: practicar mis ejercicios de respiración diariamente, ayudar más en casa y en la escuela, hacer más ejercicio, ahorrar para comprar un juguete o juego que me guste, etc. En parejas al azar se les pide compartir sus proyectos para el 2022 y el plan de acciones diarias a realizar para conseguir esas metas, deseos o proyectos que nos ayudan a sentirnos bien.



46

Los problemas se resuelven hablando sin lastimar

Objetivo: desarrollo de habilidades de resolución de conflictos

Desarrollo:

- El docente explica, en forma de narración, que existen diferentes maneras de resolver un problema adecuadamente. Se pide que en parejas resuelvan hablando como solucionarían el jugar con un solo juguete cuando son dos. ¿Cómo resolverían el problema hablando?



Lotería de valores

Objetivo: fomentar el conocimiento de los valores y la práctica de los mismos.

47

Desarrollo:

- El docente explica qué es un valor (de los valores a trabajar en clase) brindando ejemplos de acciones basadas en valores como el trabajo honesto, la amistad, la libertad etcétera. Después se formarán equipos y el docente tendrá que decir pequeñas historias relacionadas a los valores, al menos diez. Los alumnos deberán identificar los valores y el equipo que tenga más aciertos gana.



48

Si escucho una sirena es que alguien va a recibir ayuda

Objetivo: saber que las ambulancias, las patrullas policíacas o los bomberos emiten un sonido que se le conoce como *sirenas*. Cuando escuchamos una significa que alguien va a recibir ayuda.

Desarrollo:

- El docente divide el grupo en equipos de dos o tres alumnos. Se les explica que ellos representan un vehículo que está detenida en el tráfico. De repente un equipo conformado por tres niños que representan una ambulancia, empiezan a hacer el ruido parecido a una sirena, Todos los demás en ese momento se pliegan en las esquinas del patio dejando que pase el equipo que representa la ambulancia y pueda llegar a su destino para ayudar a alguien que lo requiere.

Teléfono descompuesto

49

Objetivo: mejorar las habilidades de comunicación no verbal

Desarrollo:

- Se colocarán en fichas o pedazos de hoja reciclados, acciones como: manejar, cocinar, dormir, jugar, reír.
- Se dividirá el grupo en cuatro equipos. El equipo 1 y el equipo 2 jugaran juntos y el 3 con el 4. Un equipo se encargará de actuar las acciones que les hayan tocado en las fichas y el otro equipo tratará de adivinar de qué se trató. Esta actividad promueve la sana distancia.



50

Sé compartir con los demás

Objetivo: fomentar la solidaridad, asertividad y empatía.

Desarrollo:

- El docente explica que hay personas que les gusta compartir y con su generosidad ayudan a otros. Se les pide que realicen una figura con material reciclado o bien una pintura o dibujo que represente un mensaje positivo y que compartirán con el grupo, o con sus familiares al llegar a casa. Al finalizar se reflexiona sobre el poder que todos tenemos de compartir y ayudar con nuestra presencia o con nuestras palabras.



Pinto mis emociones

51

Objetivo: desarrollar la inteligencia emocional a través del arte.



Desarrollo:

- Se le pide al alumnado que realicen una pintura de sus emociones ¿Cómo se vería la tristeza, la alegría, el enojo y miedo?

52

Mi caja de emociones

Objetivo: aprender a identificar emociones.

Desarrollo:

- El docente le pide a los estudiantes dibujar una caja de colores donde guardaremos nuestras emociones como un tesoro. Antes de guardarla, en la misma hoja donde está nuestra preciada caja, dibujarán caritas con los sentimientos y emociones que hemos vivido o experimentado. Después, doblaremos cuidadosamente la hoja para guardar delicadamente nuestras emociones en la caja que hemos creado. Al final el docente conduce la reflexión sobre la importancia de reconocer y cuidar nuestras emociones diariamente. Todas son valiosas y tienen una función.

El tesoro de la amistad

53

Objetivo: resaltar lúdicamente la importancia de la amistad.

Desarrollo:

- Formamos un círculo entre todos, si no hay espacio suficiente podemos hacer la dinámica desde el propio lugar. El docente inicia la dinámica haciendo la pregunta: ¿Por qué la amistad es un tesoro? Puede responder poniendo el ejemplo: Porque me siento bien cuando estoy con mis amigos o amigas. A continuación, nombra a un estudiante, el estudiante también debe completar la pregunta con una respuesta diferente y señala a otro compañero o compañera, también puede mencionar su nombre para que complete la misma pregunta. El objetivo grupal es que en 5 minutos la mayor parte del grupo haya participado sin repetir las respuestas. Al finalizar reflexionamos sobre la importancia de cultivar y cuidar la amistad como un tesoro.

54

¿El miedo es mi enemigo?

Objetivo: aprender a reconocer emociones.

Desarrollo:

- El docente les pide a los estudiantes que dibujen cómo se imaginan que se vería el miedo si tuviera forma y después en parejas mostrar sus creaciones artísticas. Después estimulamos la participación grupal preguntando cómo nos sentimos cuándo experimentamos miedo y cómo podemos manejarlo sin que nos domine. Aclaramos que el miedo también nos alerta de los peligros para protegernos y que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre. Sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia, no es malo. Y que cuando estas emociones nos invaden por varios días es conveniente externar lo que sentimos para que con el apoyo de la familia o de la escuela, con sus maestras o maestros, compañeros o compañeras podamos encontrar formas de afrontarlas.

El regalo de la amistad

55

Objetivo: exaltar el valor de la amistad y ponerlo en práctica.

Desarrollo:

- En parejas, formadas al azar, cada uno de sus integrantes le dirá al otro por qué le gustaría que fueran amigos o amigas y que acciones pueden hacer juntos para cultivar la amistad y el compañerismo. Al final de la dinámica el docente estimula la participación y anota en el pizarrón las acciones de amistad compartidas entre todos.



56

Encantados

Objetivo: promover el autocuidado en tiempos de pandemia.

Desarrollo:

- El docente explica que a lo largo del día escolar de manera sorpresiva dará una palmada y les dirá: ¡Encantados!, todos deben quedarse inmóviles como una estatua mientras el docente revisa que todos porten de manera correcta el cubrebocas. Pierde quien se mueve antes de tiempo o quien tenga el cubrebocas mal puesto. Durante el transcurso de alguna actividad escolar el docente de manera sorpresiva inicia la dinámica descrita.

Amo a mi Bandera, amo a mi país

57

Objetivo: fortalecer la identidad nacional en tiempos de adversidad.

Desarrollo:

- El docente inicia la participación preguntando sobre los colores de la bandera y lo que representa este símbolo patrio. Después guía un ejercicio de respiración con los ojos cerrados mientras le pide a las y los participantes que intenten imaginar cómo cada color de la bandera mexicana danza alrededor mientras respiramos profundamente. Terminado el ejercicio recordamos el orgullo de ser mexicanos, de amar a nuestro país y lo fuerte que somos para seguir adelante mientras respiramos profundamente en cada esfuerzo que podemos hacer juntos.



58

Mi regalo para las niñas y los niños del mundo

Objetivo: sensibilizar sobre las diferentes situaciones en las que los niños pueden vivir en un mismo país y en diferentes partes del mundo.

Desarrollo:

- El docente recuerda que la pandemia ha cambiado o detenido muchas actividades y que debido a esos cambios los niños, niñas y adolescentes del mundo, por un largo tiempo, han dejado de ver a sus amistades, de ir a la escuela o a sus deportes, han dejado de salir a jugar, otros tantos han perdido familiares, etcétera. Una vez que se concluye la reflexión grupal, se le pide a las y los estudiantes que piensen en un regalo que le harían a los niños del mundo y que levanten su mano para compartirle al grupo en qué consistía el regalo pensado. Se concluye la actividad con un aplauso como símbolo de buenos deseos para todos los NNA.

Arte con reciclado

59

Objetivo: estimular la cultura del reciclado evitando el desperdicio y la contaminación a través del arte auditivo.

Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que, con ayuda de un adulto, consigan una lata, ó una botella de plástico, en caso de contar con una botella de plástico algunos alumnos podrán agregarle de 15 a 20 semillas de lo que tengan, ya sea frijoles, lentejas, garbanzos y cerrar la botella. En el salón de clases, la maestra pedirá a los alumnos que traen una lata que tomen un lápiz y emitan un sonido y mientras las botellas con semillas hacen la función de una maraca. Se pondrá una canción de música clásica de fondo, y con la lata y la botella se acompañará a la música para hacerla inolvidable.

60

El que se burla pierde

Objetivo: prevenir el acoso escolar.

Desarrollo:

- En grupo el docente recuerda qué significa *acosar* y estimula la participación grupal. Ponemos ejemplos de cómo todos podríamos acosar a alguien confundiendo con algo gracioso al burlarse o ridiculizando a alguno de nuestros compañeros/as. Hacemos lluvia de ideas de ejemplo de burlas que hacen daño y que son diferentes a bromas o chistes que se comparten entre todos para estar alegres. Al final de la actividad recordamos: El que se burla, pierde. Pierde amigos, pierde cariño y hiere los sentimientos de los demás.

El error es aprendizaje

61

Objetivo: aprender a tolerar la frustración cuando nos equivocamos.

Desarrollo:

- El docente explica a los estudiantes que atrevernos a hacer cosas nuevas mientras crecemos nos lleva también a cometer errores en los primeros intentos. Se contará a los niños la historia del inventor Guillermo González Camarena quien inventó la televisión a color utilizando piezas de radio descompuestas, pero seguramente este inventor mexicano no logró a la primera tener éxito en su invento. Sin embargo, en lugar de enojarse y abandonar su idea, perseveró hasta que lo logró. Así que, aunque

pudo tardar 100 intentos en realizarlo, el intento número 101, fue el éxito.



62

Autorretrato

Objetivo: los autorretratos ayudan a ver a los niños como se sienten consigo mismos

Desarrollo:

- Se les pide a los niños realicen un autorretrato de sí mismo. Al finalizar, compartir cómo se sintieron de dibujarse a sí mismos.

La mochila de mis emociones

63

Objetivo: aprender a hacer un diario personal de emociones.

Desarrollo:

- El docente indica la actividad. Con dos hojas de papel juntas y dobladas a la mitad, aprendemos a elaborar una pequeña libreta de notas, en la portada le dibujamos una mochila o le pegamos la imagen de una mochila que nos guste. Adentro, diariamente, —colocaremos con colores, dibujos o palabras— las emociones que vivimos cada día en la escuela. Podemos seguir agregando hojas a nuestro diario para hacernos el hábito de observar nuestras emociones y luego guardarlas en esa mochila especial. Al finalizar el ciclo escolar lo guardamos

de recuerdo. El docente les comparte lo bonito que es guardar esos recuerdos para luego hacer memoria de cuando estábamos más pequeños y de cómo nos sentíamos de ir a la escuela durante la pandemia.



64

La herencia del presidente Juárez

Objetivo: conocer parte de la historia de lucha del presidente Benito Juárez como ejemplo de resiliencia.

Desarrollo:

- El docente cuenta la historia de Benito Juárez y su legado a las nuevas generaciones. Se estimula la participación preguntando qué emociones experimentaría Benito Juárez ante los obstáculos que le tocó sortear a lo largo de su vida y la importancia de sobreponernos ante la adversidad, como lo están haciendo ahora al acudir a la escuela, cuidándose con responsabilidad para continuar creciendo y aprendiendo como lo hizo con su ejemplo el presidente Juárez.

Festejando la primavera

65

Objetivo: descanso activo y fomentar la colaboración en equipo.

Desarrollo:

- Se invita a los estudiantes a ayudar a decorar el salón de clases con motivo de la primavera con algunas de las creaciones de arte que hemos venido trabajando a lo largo del ciclo escolar o con material reciclable. Mientras se realiza la actividad podemos incluir música relajante a bajo volumen mientras le asignamos tareas a los estudiantes a fin de armonizar el salón de clases.



66

Lo que más me gusta de ti

Objetivo: contribuir a la autoestima y el autoconcepto

Desarrollo:

- El docente forma dos filas viéndose de frente. La actividad consiste en decirle al compañero la siguiente frase: “Lo más me gusta de tí es”...tus ojos, tu amistad, etcétera. Se van recorriendo las y los alumnos de una de las filas hasta terminar con cada compañero o compañera. Posteriormente se realiza la misma dinámica con la fila de alumnas y alumnos a quienes les toca completar la frase con cada compañera o compañero.

Al final de la actividad el docente reflexiona sobre la importancia de reconocer en el otro y en uno mismo todo lo positivo que podemos tener.



La traes

67

Objetivo: promover el autocuidado en tiempos de pandemia.

Desarrollo:

- El docente explica que a lo largo del día escolar, de manera sorpresiva, mencionará el nombre de un alumno al azar y le dirá: ¡La traes!. El alumno o alumna que “la traiga” deberá recordar rápidamente a todo el grupo cuáles son los cuidados que debemos tener durante la pandemia. Después, revisará desde su lugar, lo más rápido que pueda y conservando la sana distancia, que todos sus compañeras y compañeros porten el cubrebocas de forma correcta. Al finalizar la actividad se dará un aplauso grupal al alumno o alumna seleccionada en el juego de *La traes*.

68

Te cuento un chiste

Objetivo: desarrollar el sentido del humor.

Desarrollo:

- El docente le pide a los estudiantes colocarse en parejas o en grupos de tres y en 5 minutos, rápidamente, cada integrante compartirá un chiste o hará algo gracioso. Al finalizar la dinámica reflexionamos sobre la importancia de conservar la alegría y desarrollar el sentido del humor en el día a día.

Pido perdón cuando me equivoco

69

Objetivo: exaltar valores como la humildad y la capacidad de disculparse.

Desarrollo:

- El docente guía la actividad hablando sobre la importancia de pedir disculpas cuando nos equivocamos. El docente narrará una historia en donde al equivocarse unos de los personajes representados. El resto del grupo deberá dar ideas de cómo debe pedir disculpas y ofrecer soluciones para reparar el error. Al finalizar la dinámica se resalta el gran valor de una disculpa y que además de saber pedir perdón es importante saber perdonar.



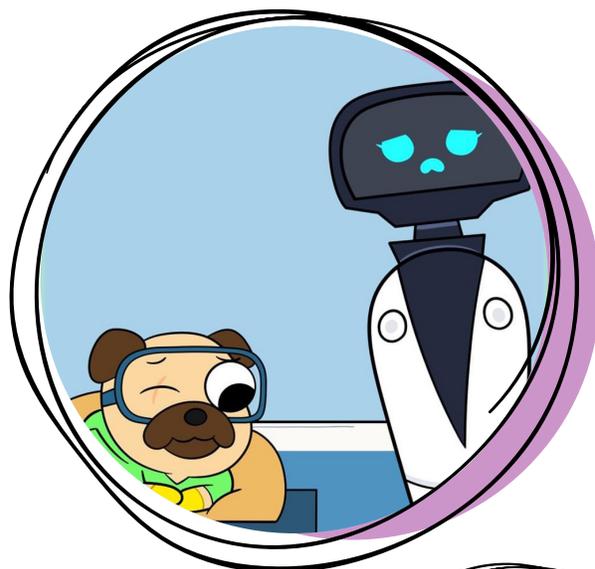
70

Sé decir "no sé"

Objetivo: exaltar valores como la humildad y la honestidad.

Desarrollo:

- El docente guía la actividad hablando sobre la importancia de reconocer cuando no sabemos algo que nos preguntan y no decir mentiras con tal de salir de la pregunta.



Lo que más me gusta de mí

71

Objetivo: mejorar el autoconcepto y autoestima.

**Desarrollo:**

- El docente pide al grupo que cada quien haga un dibujo de lo que más les gusta de su persona y al llegar a casa lo compartan con sus familiares.

72

El monstruo de los colores

Objetivo: reconocer los temores y enfrentarlos.

Desarrollo:

- El docente forma varios grupos. Cada equipo deberá pensar primer en cosas que les cause miedo, después dibujarán un monstruo en papel bond o en cartulina y con varios colores deberá representar un miedo diferente. Después, expondrán sus obras y finaliza con la reflexión guiada por el docente sobre cómo podemos reconocer nuestros temores y ponerles colores en nuestra imaginación que nos ayuden a resolver los problemas que debamos enfrentar solos o en equipo.

La brújula de las emociones

73

Objetivo: identificar cómo las emociones nos guían en diferentes situaciones.

Desarrollo:

- El docente fomenta la participación preguntando si conocen qué es y para qué sirve una brújula. A continuación, dibuja una brújula en el pizarrón y a su alrededor le pone emociones con caritas o palabras. Explica como nuestras emociones nos guían, nos alertan, nos avisan, a veces nos aconsejan bien, otras no tanto. Por ejemplo, al sentir miedo, nos ponemos en alerta y nos preparamos para protegernos o defendernos. Si nos enojamos podemos decir o hacer cosas que lastiman, también podemos darnos cuenta que nos equivocamos y su vez pedir una disculpa. La brújula de las emociones nos ayuda a seguir varios caminos. Las y los estudiante también compartirán ejemplos. Para concluir, cada uno dibujará su propia brújula mientras escuchamos música relajante.

74

Nuestros colores favoritos son diferentes

Objetivo: estimular la imaginación para aprender a relajarse.

Desarrollo:

- El docente les pide a los estudiantes que piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría e intenten visualizarlo. A continuación, respirar lenta y profundamente como tortugas por la nariz y expirar por la boca varias veces hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginaremos que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido. El aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas. Al final del ejercicio compartimos los colores que logró imaginar cada estudiante y recordamos la importancia de relajarnos diariamente usando nuestra imaginación.

Festejando a mi maestra o maestro

75

Objetivo: reconocer el gran esfuerzo de las y los maestros resilientes.

**Desarrollo:**

- Se invita a las y los estudiantes a decorar el salón con motivos del día del maestro y maestra. Al terminar, damos un aplauso grupal por el esfuerzo doble de ser docente y alumno o alumna en tiempos de pandemia. Se resalta la importancia de seguir juntos adelante para lograr nuevos aprendizajes.

76

Pongo la basura en su lugar

Objetivo: descanso activo contribuyendo al orden y limpieza de la escuela.

Desarrollo:

- El docente interrumpe las actividades por un momento y le pide a las alumnas y alumnos su colaboración para contribuir a la limpieza y orden de su salón de clases y de su escuela. Todos tendrán que observar su lugar y si se detecta basura alrededor deberá depositarla cada estudiante en donde corresponda. Después, en grupo podemos explorar de manera ordenada si hay basura fuera del salón y ayudar a depositarla en su lugar. Para finalizar la dinámica, nos lavamos las manos con la técnica correcta que irá indicando el docente. Posteriormente explicará la importancia de cuidar nuestros espacios con la ayuda de todos festejando la acción grupal de limpieza con un aplauso.

Termómetro de energía

77

Objetivo: reconocer mis emociones en estos momentos.

Desarrollo:

- El docente le pide a las y los estudiantes que intenten imaginar que sus cuerpos están llenos de energía, pero esa energía a veces baja o sube a lo largo del día. A continuación dibujarán un termómetro, una pila o un foco que iluminarán con colores que representen la energía que en ese momento tienen. Al concluir, el docente los guiará para relajarse y recargar energía positiva: cerraremos los ojos, respiraremos varias veces profundamente para recargar la energía e imaginaremos como los colores de nuestro termómetro, pila o foco van cambiando al llenarnos de nueva energía.

78

Hablando con mi familia

Objetivo: recordar la importancia de comunicarse con los seres queridos.

Desarrollo:

- Al finalizar las actividades escolares del día, el docente dejará de tarea a las y los estudiantes compartir en casa cómo fue el día en la escuela, qué fue lo que más gustó y qué emociones tuvieron al haber logrado un día más de aprendizajes nuevos.



Entre más, mejor

79

Objetivo: estimular el trabajo en equipo y la colaboración

Desarrollo:

- El docente pide a sus estudiantes hacer una fila en la que todos estén viendo de frente hacia el pizarrón, manteniendo sana distancia o pueden realizar la actividad desde su lugar. El docente les expone la situación: tendremos que realizar una historia entre todos y empezaremos imaginando que estamos escalando una montaña y que debemos llegar juntos a la cima. Cada uno de los alumnos tendrá que añadir una parte del cuento, iniciando con quien está al principio de la final y hasta llegar al final del cuento con el compañero que esté hasta atrás. Para terminar la actividad todos los alumnos escribirán o dibujarán el cuento que lograron realizar en equipo.

80

Cuando sea mayor voy a ser...

Objetivo: explorar los intereses vocacionales de las y los estudiantes.

Desarrollo:

- Se estimula la participación grupal libre al preguntar qué les gustaría ser de mayores. Después el docente le pide a las y los estudiantes que realicen un dibujo de ellos mismos siendo mayores y haciendo algo que les guste o les de alegría. De tarea compartirán en casa con sus familiares el dibujo realizado.



¿Cómo asusto a mis miedos?

81

Objetivo: identificar y autorregular las emociones.

Desarrollo:

- El docente le pide sus estudiantes que piensen en todas las cosas que les da miedo y que levanten la mano para participar entre todos compartiendo algunos de sus temores. Después, cada estudiante recordará una canción que le guste mucho y cada vez que sienta miedo podrá asustar a sus temores cantando o escuchando su canción favorita. Para finalizar, el docente compartirá su canción favorita con el grupo, misma que pone cuando algo le da miedo y desea calmarse. Mientras todos escuchan la canción respirarán en silencio profundamente cerrando los ojos.

82

La vida submarina y yo

Objetivo: sensibilizar sobre el cuidado de la naturaleza.

Desarrollo:

- El docente solicita a los alumnos que consigan: botellas de plástico recicladas con todo y tapa, tijeras, pegamento, una tina, agua, una varita de madera que recojas en el parque, estambre y un gancho para colgar cortinas.
- Retiramos el aro de plástico que queda entre la tapa de la botella y la botella. Reservamos. Mientras tanto cortamos la botella de foma que podamos dibujar un pez en el área que nos da la botella, podemos decorar como queramos con los plumones. En la boca del pez pegamos el aro de plástico y esperamos a que quede bien seco. Con la vara que recolectamos y un poco de estambre simularemos una caña de pesca, colocaremos en el cordón del estambre el gancho para cortinas asegurándonos que quede perfectamente sujeto. En una tina vertimos un poco de agua y colocamos nuestros peces de plástico. ¡A pescar!

Sintiendo mi cuerpo

83

Objetivo: perfeccionar la práctica del entrenamiento en relajación.

Desarrollo:

- El docente guía la práctica de relajación. Todos se sientan cómodamente, respiran de manera pausada como las tortugas cerrando los ojos, continuamos la actividad durante un minuto en silencio y después el docente les irá indicando qué parte del cuerpo irán relajando mientras continúan respirando rítmicamente con los ojos cerrados. La indicación se inicia con los pies, pantorrillas, rodillas, piernas y va mencionando el resto del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Una vez concluida la actividad, se les

pide que abran los ojos despacio, se levanten de sus lugares y se estiren como si fueran gigantes. La dinámica concluye con un aplauso grupal y el recordatorio de incluir la relajación como un hábito de salud a practicar diariamente.



Cumpliendo reglas de casa

84

Objetivo: reforzar valores de orden y disciplina en casa para autorregular la conducta.

Desarrollo:

- El docente formará dos equipos y a cada integrante el designa un rol que deberá actuar: papá, mamá, abuelos, tíos, hijos, etcétera. Un equipo representará niños desobedientes que en casa no siguen reglas y el otro equipo representará la situación de niños que sí obedecen y siguen reglas. Al finalizar la dinámica teatral se estimulará la participación del grupo sobre lo que observaron, qué ejemplos de reglas en casa conocen y cómo hacen para seguirlas, aunque a veces es difícil.



85

Cómo respeto a los demás

Objetivo: practicar las acciones de respeto a los demás.

Desarrollo:

- Se forman parejas al azar y por turnos cada integrante contará lo que le gusta hacer en fin de semana o en su tiempo libre. Al que le toca escuchar deberá demostrar con acciones que está respetando a su compañero/a mientras habla. Las acciones para poner en práctica que deberá recordar el docente son: Miro a los ojos, no interrumpo ni me río de lo que comparte el/la compañero/a, al finalizar pregunto con interés algo de lo que ya me platicó y doy las gracias. Se realiza la misma dinámica con el otro integrante de la pareja. Una vez que hemos concluido se estimula la reflexión grupal sobre cómo se sintieron al demostrar respeto y al ser respetados.

Autorretrato positivo

86

Objetivo: los autorretratos ayudan a ver cómo se sienten los niños consigo mismos y a reforzar sus cualidades.

Desarrollo:

- Se les pide a los niños que realicen un autorretrato pintando de colores las partes que más les gusta y son importantes de su cuerpo para hacer muchas cosas diariamente. Al finalizar, compartir como se sintieron de dibujarse a sí mismos destacando sus cualidades. El docente guiará la reflexión sobre lo valiosos que somos y que cada parte de nuestro cuerpo es importante por lo que debemos cuidarnos diariamente para mantenernos sanos y fuertes.

Objetivo: sensibilizar a las y los estudiantes sobre los esfuerzos de los familiares con los que conviven y el ser agradecidos.

Desarrollo:

- El docente explica cómo todos podemos ser héroes o heroínas en la pandemia ya que cada uno aporta su granito de arena para seguir adelante. A continuación, se les pide que dibujen y pinten con colores diferentes a los superhéroes y superheroínas de su casa. Al llegar a casa regalarles el dibujo hecho en clase y decirles “gracias por tu esfuerzo”.



Objetivo: descanso y relajación activa.

Desarrollo:

- El docente pide que formen parejas. Se colocan las parejas uno frente al otro y por turnos serán un espejo e imitarán los movimientos que haga su compañera o compañero. Para ello es importante observar detenidamente y realizar de manera lo más parecida posible los movimientos realizados. Al concluir la actividad todo el grupo imitará lo que haga el docente al frente. Al finalizar la actividad se reflexiona sobre la importancia de relajarnos diariamente, cultivar el sentido del humor y prestar atención a nuestro alrededor.

89

Cumpliendo reglas de casa

Objetivo: desarrollar la autocrítica.

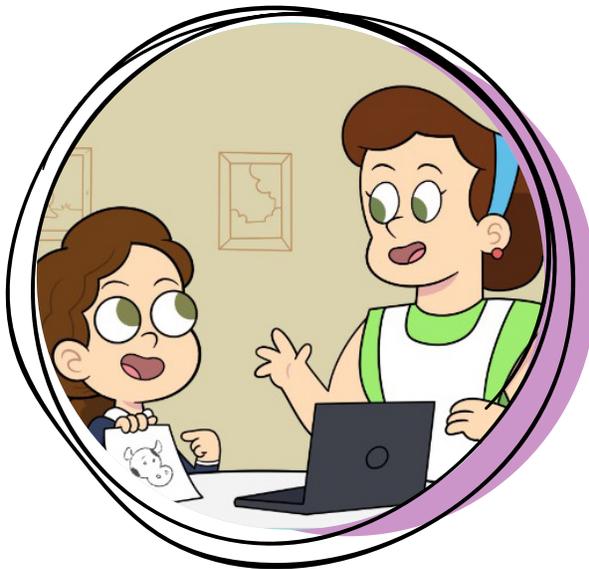
Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que califiquen del 0 al 10 qué tanto han cumplido con las reglas de la escuela 0 es nada 10 significa todas todo el tiempo. Antes de que cada uno diga su calificación, el docente les recuerda la importancia de ser honestos. De manera voluntaria se estimula la participación y los que deseen podrán compartir con el grupo su calificación y los motivos por los cuáles se ponen esa calificación. Al finalizar la dinámica se reflexiona sobre seguir mejorando y para mejorar hay que observarnos con honestidad.

Exposición de arte en el salón de clase

90

Objetivo: compartir las creaciones de la campaña *El arte me acompaña*.



Desarrollo:

- Con antelación se les pide a las y los estudiantes llevar su obra de arte favorita realizada durante el ciclo escolar. Entre todos decorarán el salón con sus creaciones y en algún descanso disfrutarán de cada una de ellas como si fuera un hermoso museo al que fueron de visita.

91

Mi campaña de autocuidado favorita

Objetivo: recordar las 11 campañas de autocuidado para seguir repitiendo cada año.

Desarrollo:

- El docente fomenta la participación recordando las campañas de autocuidado practicadas cada martes y, después, pide que cada uno comparta su campaña favorita y los motivos por los cuáles le gustó más. Al finalizar se reflexiona sobre el esfuerzo que todos debemos hacer para seguir cuidando la salud. Concluye la dinámica levantando las manos y enunciando a coro la frase: “Mente sana en cuerpo sano”.

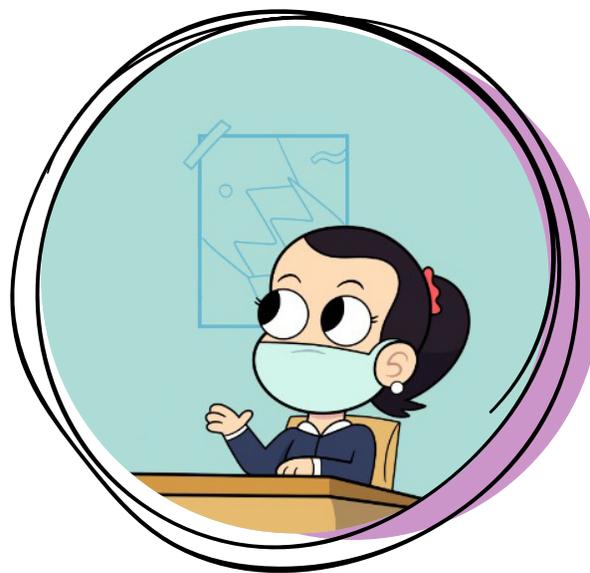
Reflexionado sobre mi desarrollo académico

92

Objetivo: desarrollar la autocrítica.

Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que califiquen del 0 al 10 que tanto se esforzaron para aprender y mejorar. Antes de que cada uno diga su calificación, el docente les recuerda la importancia de ser honestos. De manera voluntaria se estimula la participación y los que deseen podrán compartir con el grupo su calificación y los motivos por los cuáles se ponen esa calificación. Al finalizar la dinámica se reflexiona sobre seguir mejorando y para mejorar hay que observarnos con honestidad.



93

Cambiando de lentes

Objetivo: desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía.

Desarrollo:

- El docente prepara una historia donde hay varios personajes que opinan diferente ante un conflicto. Una vez leída la historia, se le pide a los/las estudiantes que expresen su opinión sobre cuál de los personajes tiene razón y por qué. Después, se plantea el ejercicio de ponernos en el lugar de cada uno de los personajes de la historia y con lluvia de ideas buscamos motivos por los que todos los personajes tienen razón y su propia manera de ver las cosas. Al final el docente ayuda a la reflexión sobre la importancia de escuchar y respetar los puntos de vista de cada persona.

Me conozco y me quiero

94

Objetivo: reforzar la autoestima y el autoconcepto.

**Desarrollo:**

- Cada estudiante dibujará un espejo mágico que refleja las cualidades y defectos propios a través de colores. Al finalizar la actividad el docente reflexionará con el grupo sobre la importancia de querernos con todos nuestros colores.

95

El bote de las emociones

Objetivo: identificar emociones

Desarrollo:

- El docente le pide a los estudiantes con antelación llevar un bote reciclado y limpio. En el bote guardaremos las emociones y aventuras que vivimos a lo largo del ciclo escolar. Cada recuerdo o emoción se representarán con papelitos hechos bolita que echaremos en el bote. Mientras más emociones y recuerdos vividos guardemos, mejor. Al final de la dinámica, el docente conduce la reflexión sobre la importancia de reconocer y cuidas nuestras emociones diariamente. Todas son valiosas y generan experiencias que nos permiten recordar que estamos aprendiendo día a día.

Mímica de las emociones

96

Objetivo: reconocer emociones lúdicamente.

Desarrollo:

- El docente pide que pasen cuatro voluntarios al frente, conservando la sana distancia. El docente, de forma discreta a espaldas del grupo, le mostrará una tarjeta a cada uno con la emoción que actuará sin hablar. El resto del grupo deberá adivinar la emoción que representa cada uno. Ganan los alumnos alumnas que adivinen más rápido.



97

Cuidando nuestros derechos

Objetivo: sensibilizar al grupo sobre los derechos de los niños y las niñas.

Desarrollo:

- El docente expone los derechos mediante ejemplos del siguiente manual <https://www.unicef.org/chile/informes/colorea-tus-derechos> para que los coloreen y que todos/as los niños deben tener y cuidar. Estimula la participación grupal sobre cómo podemos cuidar entre todos/as esos derechos.



Cumpliendo mis promesas

98

Objetivo: reforzar valores como la honestidad y la constancia.

Desarrollo:

- El docente pregunta al grupo si conocen la palabra promesa y después pone ejemplos de promesas que hacemos, después pregunta por qué la importancia de cumplir con nuestras promesas. Al finalizar, el docente le pide al grupo que cada uno piense en una promesa que le gustaría cumplir y el plan para llevarla a cabo. Se intercambian participaciones entre las y los alumnos y se deja de tarea platicar en casa sobre mis nuevas promesas a cumplir.



99

Cómo me cuidé y cuidé a los demás

Objetivo: desarrollar la autocrítica.

Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que califiquen del 0 al 10 qué tanto se cuidaron durante el ciclo escolar y qué tanto ayudaron a cuidarse a los demás. Antes de que cada uno diga su calificación, el docente les recuerda la importancia de ser honestos. De manera voluntaria se estimula la participación y los que deseen podrán compartir con el grupo su calificación y los motivos por los cuáles se ponen esa calificación. Al finalizar la dinámica se reflexiona sobre la importancia de no bajar la guardia y seguir cuidándonos para cuidar también a nuestros seres queridos.

Dinámica de cierre



100

Objetivo: generar un recuerdo positivo grupal del ciclo escolar.

Desarrollo:

- El docente le pide al grupo hacer una foto imaginaria para cerrar el ciclo escolar. Todos se reúnen en círculo, manteniendo la sana distancia en todo momento, y estiran sus manos hacia el centro, sin tocarse, se les pide que presten atención con sus cámaras imaginarias porque que ya estamos a punto de tomar la foto. Todos dirán al mismo tiempo mientras estiran sus manos “Todos para uno y uno para todos” para concluir con un aplauso grupal. Al finalizar el cierre, se les pide atesorar ese momento para siempre como recuerdo de haber logrado en equipo un reto difícil en tiempos de pandemia.

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



ISSSTE
SALUD

