

**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



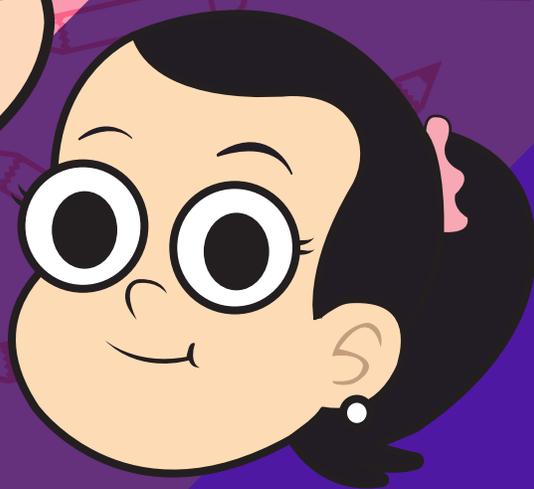
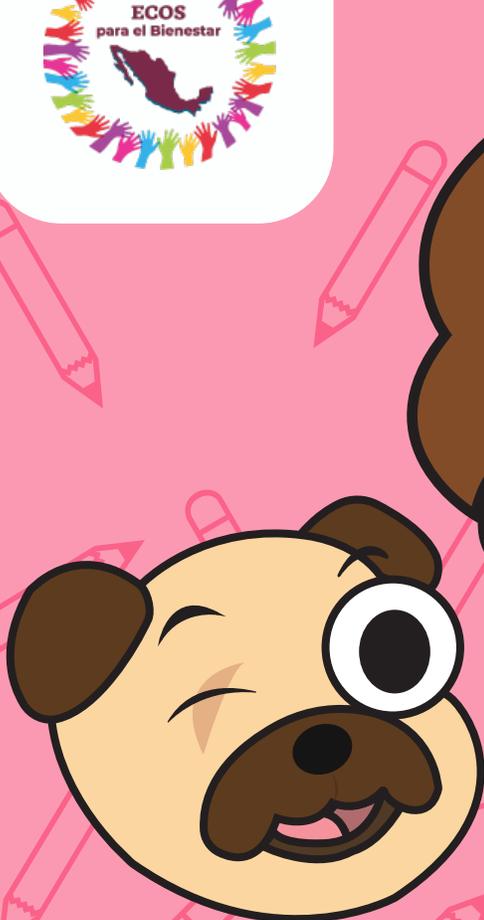
**ISSSTE**  
**SALUD**



# GUÍA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL PARA EL CONTEXTO ESCOLAR

Haciendo ECOS en mi Escuela:  
Mente Sana en Cuerpo Sano

AGOSTO 2021



**SECUNDARIA**



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**

**SECUNDARIA**





## 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

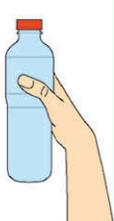
\*\*Se consigue en droguerías

**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 profesor muestra la importancia de lavado de manos y les enseña la técnica correcta del lavado de manos. Se puede usar canciones mientras se realiza.

Lo que más me gusta de ti

**Objetivo:** mejorar el autoconcepto y autoestima a través de las palabras.

## 3

**Desarrollo:**

- Se colocarán dos filas de alumnos y se les pedirá que señalen lo que más les gusta de sus compañeros, tanto física como en su personalidad.
- Se reflexiona sobre los sentimientos al escuchar a los demás

# 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 puntura. Después, para decorarla, pegarán materiales reciclados como: lentejuelas, botones o brillantina.

## Mi mente le dice a mi cuerpo que hacer

# 5

**Objetivo:** reconocer la función del pensamiento sobre los movimientos corporales. Fomentar el autocontrol.

### Desarrollo:

- El docente enseña que es importante pensar antes de actuar. Demuestra cómo su cuerpo y su boca hablan con un pensamiento previo. El docente les dice a los estudiantes que todos muevan su cara y cuerpo como si sintieran enojo, tristeza, alegría, sorpresa, y otras emociones. Se ponen algunos ejemplos donde es necesario pensar antes de actuar.

## 6

## Las formas de las hojas como mis emociones

**Objetivo:** reconocer mis emociones a través de la ecología y el arte.

### Desarrollo:

- Se le pide al estudiante que recoja hojas y flores camino a la escuela. Se habla sobre los diferentes colores y formas que tienen las hojas. El personal docente explica que existen diferentes emociones que pueden ser expresadas de forma distinta y brinda ejemplos. Se plantea una situación, por ejemplo, no poder jugar con mis amigos. Algunos podrán estar tristes por no poder jugar, otros enojados y otros sorprendidos. Se brindan más ejemplos y se les pide que con las hojas formen figuras de animales, objetos o personas que expresan alguna emoción.



# 7

## Mis nuevos amigos: Cubre bocas, agua y jabón

**Objetivo:** desarrollar la escucha activa. Eliminar mitos y fomentar el uso amigable y correcto del cubre bocas, agua y jabón con los alumnos.

### Desarrollo:

- El personal docente explicará por qué es importante tener amigos y cómo los amigos nos pueden ayudar. Después, explica los beneficios del uso del cubrebocas y de lavarse las manos. Se les pide que hagan un dibujo de cómo el cubrebocas, el agua y el jabón los protegen a ellos y sus seres queridos.



## Tres "gracias"

# 8

**Objetivo:** aprender agradecer.

### Desarrollo:

- El personal docente explica por qué es importante agradecer. Las personas agradecidas son personas que pueden notar cosas buenas en su vida, por pequeñas o grandes que sean. Nos ayuda a sentirnos mejor, reducir el estrés y mejora las relaciones sociales. Se les pide que compartan tres cosas por las que les gustaría decir gracias entre pares.

## 9

**Cartas al personal de salud enfrentando la pandemia**

**Objetivo:** aprender a comunicar emociones y sentimientos a través de la escritura y dibujos. Mejorar su autoconcepto a través del reconocimiento de acciones.

**Desarrollo:**

- El personal docente explica que existen personas que estudian mucho para ayudar en la salud, apoyándose de la descripción del trabajo de enfermería, medicina, y otros profesionales de la salud. Pregunta a los estudiantes si conocen alguien. Se les pide que hagan una carta con palabras, oraciones y dibujos que demuestre como ellos también ayudan a mantener su propia su salud y se brindan ejemplos.



# 10

## Yo soy un héroe en la pandemia

**Objetivo:** reconocer al heroísmo como algo alcanzable.

**Desarrollo:**

- El personal docente cuenta las historias de héroes patrios y su contribución a la sociedad. Se habla explícita que ellos necesitaron de los demás. Después se felicita a los estudiantes por seguir las reglas de la escuela y porque han aprendido a cuidarse. Cada estudiante debe mencionar cuáles son las acciones heroicas que ha realizado para poder ir a la escuela.



## Compartiendo lo que más me gusta del festejo patrio

# 11

**Objetivo:** aumentar el sentido de pertenencia del alumnado.



**Desarrollo:**

- El personal docente, junto con las y los estudiantes, recuerdan qué se celebró. Se les pide que, en parejas, comenten qué es lo que más les gusta sobre el festejo patrio dentro y fuera de la escuela. Se le pide que dibujen lo que más le gusta de ser mexicana o mexicano.

## 12

## Yo aplasto al coronavirus

**Objetivo:** fomentar el afrontamiento activo.

**Desarrollo:**

- Se les pide que con un bloque de plastilina hagan una escultura del virus COVID 19 como se lo imaginen y lo moldeen con sus manos. Después, todos expondrán por qué lo esculpieron así y juntos lo aplastan.
- Mensaje: tenemos el poder de afrontar las diferentes enfermedades aun siendo niños.



## Carreras diferentes pero juntos llegamos a la misma meta

## 13

**Objetivo:** sensibilizar al alumnado sobre la inclusión.

**Desarrollo:**

- El personal docente divide al grupo en dos. Explica que tendrán que hacer una caminata. Algunos integrantes del primer grupo tendrán los ojos vendados, otros no podrán utilizar más que un solo pie, otros tendrán tapados los oídos y otros empujando una silla de ruedas. El grupo dos observará, y después cambian los papeles. En un segundo momento el grupo dos, ayuda al grupo uno tomando el brazo de su compañero o compañera que no puede ver o empujando la silla de ruedas. Al final se reflexiona sobre las diferencias de hacerlo sólo o con ayuda. Expresar las emociones de ser ayudado y de ayudar.

# 14

## Huerto escolar

**Objetivo:** desarrollar lazos afectivos con el entorno, aprendiendo a respetar y cuidar a la naturaleza.

### Desarrollo:

- El personal docente deberá saber si hay un espacio escolar en el que se pueda realizar un huerto escolar y se dividirán los espacios por grupos. En caso de que no se cuente con un terreno, podrá realizarse la actividad con macetas de material reciclable —botellas, cajas de madera, llantas, entre otros materiales— que el grupo deberá cuidar durante el ciclo escolar.

## Harley y sus amigos

# 15

**Objetivo:** desarrollo socioemocional a través de la convivencia con la naturaleza y seres vivos.

### 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 los 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 modera la dinámica y explica la importancia de ser tolerantes, respetuosos e incluyentes. Se discute en grupo sobre intereses, gustos, aficiones, puntos de vista. Se ponen ejemplos de debate actuales.

## Ahorrar es ganar

17

**Objetivo:** desarrollar habilidades de ahorro para la vida.

### Desarrollo:

- El docente estimula la discusión grupal sobre la diferencia entre lo necesario y lo opcional. Así como la importancia del ahorro y la administración personal de nuestros recursos. Cada estudiante realizará un listado personal sobre lo necesario en sus vidas y aquello que puede esperar mientras ahorra. Se cierra la actividad compartiendo entre todos, nuestras listas.

# 18

## Pensando diferente resolvemos problemas

**Objetivo:** desarrollo de habilidades para resolución de conflictos.

### Desarrollo:

- En equipos diseñaremos una estrategia para salvar a un huevo que contiene adentro una especie en peligro de extinción. El docente explica que el huevo se soltará de las manos de uno de los participantes de la dinámica para que éste caiga al suelo. El reto será diseñar en equipo un mecanismo que proteja al huevo —de la especie en peligro de extinción— de romperse de la caída libre.



## 19

## Cartas para pacientes enfermos de COVID-19

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

**Desarrollo:**

- El personal docente aborda el tema sobre el impacto de la pandemia en personas que desafortunadamente se han enfermado de COVID19 y que se encuentran hospitalizadas. Se invita a las y los jóvenes a redactar una carta de aliento para enviarse por redes sociales (Facebook) a ISSSTE SALUD y estas puedan entregarse a los pacientes en áreas COVID.



## Lo que más me gusta de mi comunidad

## 20

**Objetivo:** desarrollo de habilidades socioemocional a través del sentido de pertenencia.

**Desarrollo:**

- El docente guía la discusión y el intercambio sobre el concepto de comunidad, la diferencia entre diferentes comunidades, desde urbanas hasta rurales y cómo cada comunidad puede tener características que nos gustan y que nos identifican con ellas. Cada estudiante hará una reflexión por escrito sobre su comunidad y lo que más le gusta de la misma. Se cierra la actividad con el intercambio grupal y con el mensaje sobre la importancia de construir nuestra identidad empezando por nuestra casa, comunidad, escuela, salón de clases, etcétera.

# 21

## Cuenta cuentos

**Objetivo:** desarrollo de habilidades socioemocional

### Desarrollo:

- En equipos los estudiantes crearán una historia en donde ellos serán los personajes principales atravesando una situación difícil y llena de emociones. La historia deberá tener un inicio, un desarrollo y un final feliz. Cada equipo compartirá su historia.

## Diccionario de emociones

# 22

**Objetivo:** identificar el repertorio de emociones y sentimientos que podemos experimentar.



### Desarrollo:

- El estudiante realizará un listado de emociones. Gana quien logre enumerar más en el menor tiempo posible (5 minutos). Posteriormente se pondrán ejemplos de situaciones de manera grupal en las que hayamos experimentado ese gran repertorio emocional.

## 23

## Para respetar hay que escuchar

**Objetivo:** desarrollar la escucha activa.

**Desarrollo:**

- En parejas aleatorias, los estudiantes tendrán la oportunidad de conversar sobre sus pasatiempos e intereses y después cada interlocutor hará preguntas sobre lo compartido a fin de evaluarse mutuamente si se prestaron atención. Gana el que recuerde más detalles de lo platicado.



## 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. Primero con ojos abiertos respiramos con naturalidad y observamos cómo se mueve la panza al hacerlo, después, podemos poner música a volumen bajo y repetimos el ejercicio rítmicamente. Ahora cerramos los ojos, colocamos nuestras manos en la panza para sentir la respiración y nos dejamos llevar por la música mientras respiramos rítmicamente. Al terminar los 10 minutos, poco a poco abrimos los ojos, reflexionamos cómo nos sentimos después del ejercicio y la importancia de practicarlo diariamente.

## 24

# 25

## Pongo alto al acoso

**Objetivo:** prevenir el acoso escolar.

**Desarrollo:**

- En grupo el docente pregunta qué significa *acosar* y estimula la participación grupal. Ponemos ejemplos de cómo todos podríamos acosar confundiendo con algo gracioso, ser acosados confundiendo cómo algo que hay que aceptar para convivir o siendo observadores de esas situaciones 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, levantamos las manos con las palmas hacia el frente y decimos juntos: ¡Alto al acoso!

## Recordando el lavado de manos

# 26

**Objetivo:** reforzar conductas de autocuidado en tiempos de pandemia.



**Desarrollo:**

- Con la ayuda de un voluntario o del docente que va enunciando los pasos a seguir, realizamos la técnica correcta del lavado de manos utilizando gel antibacterial 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.

### Bailando y haciendo nuestra coreografía

28

**Objetivo:** promover la actividad física de manera lúdica.



#### Desarrollo:

- Elegimos una pieza o fragmento musical de 3 minutos de duración y entre todos ponemos 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.

# 29

## Reciclo y reutilizo cambiar en calendario

**Objetivo:** estimular la cultura del reciclado, evitando el desperdicio y la contaminación.

### Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que piensen en alguna cosa que tienen en su casa que ya no se use y que imaginen de qué manera podrían reutilizarse. Dibujar o escribir la idea y traer la invención al día siguiente para compartir con el grupo.



## Teatro de las emociones

# 30

**Objetivo:** expresar emociones a través de una representación.

### Desarrollo:

- El docente forma varios equipos y les 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 estudiantes deberán ir adivinando qué emoción representan sus compañeras y compañeros mientras actúan. Al final de las representaciones todos aplaudimos y reflexionamos 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 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 al altar del grupo o al dibujo realizado algún recordatorio especial.



## Cuido mi sonrisa

## 32

**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. Para concluir el docente les pide a sus estudiantes que sonrían, sin quitarse el cubrebocas, y se imaginen las sonrisas de sus compañeras y compañeros mientras lo hacen.

# 33

## Te regalo mi obra de arte

**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.

## Defensor de la justicia

# 34

**Objetivo:** exaltar valores como la valentía y la justicia.

### Desarrollo:

- El docente le cuenta al grupo que todos podemos actuar como defensores ante injusticias como cuándo 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/as 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.



35

### El agua hay que cuidar

**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.

### Memorama de emociones

36

**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.



# 37

## El día del cartero haciendo mi carta

**Objetivo:** importancia del sector postal en la vida cotidiana

**Desarrollo:**

- El docente explica las y los estudiantes que la comunicación puede ser a partir de diferentes vías, entre ellas la escrita. Describe las partes de una carta: sobre, estampilla y hojas de contenido. Se pide que realicen una carta a una persona que no viva en su casa y que quieran hacer llegar un mensaje para compartir que incluya acciones y emociones. Después el maestro explica cómo se escribe la dirección y estampillas para su envío por vía postal o bien, que los propios estudiantes la entreguen.

## Rockola musical

# 38

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



**Desarrollo:**

- De manera sorpresiva el docente interrumpe la actividad que sus estudiantes se encuentren realizando y les pide que se paren junto a su lugar. Una vez que empiecen a escuchar música o sonidos —que el docente puede hacer con las palmas de las manos— deberán mover su cuerpo de manera libre al ritmo que vayan escuchando. El ejercicio durará máximo 5 minutos.

39

### Mensajes que roban sonrisas

**Objetivo:** estimular la expresión emocional.

**Desarrollo:**

- El docente pide al grupo pensar en un mensaje o palabras positivas que nos gustaría escuchar, escribir o recordar. Después, en parejas al azar intercambiarán las palabras o los mensajes en los que pensaron y preguntarán 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.

### Te hice una canción

40

**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, 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 en grupo.

# 41

## Soy tú y tú eres yo

**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. Para ello es importante observar detenidamente y realizar los movimientos lo más parecida posible. Al concluir la actividad todo el grupo imitará lo que haga el docente al frente. Se reflexionará sobre la importancia de relajarnos diariamente,

cultivar el sentido del humor y prestar atención a nuestro alrededor.



## El hábito de la verdad

# 42

**Objetivo:** formar con valores como la honestidad.

**Desarrollo:**

- El docente explica a los estudiantes que decir la verdad no siempre es sencillo. 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 sobre lo que ha ocurrido cuando han sido honestos y lo que sintieron. También, sobre 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.

## 43

## Lo mejor del año escolar

**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 les pide a los alumnos que guarden en su mente un recuerdo feliz de la escuela mientras cierran los ojos, inhalan y exhalan rítmicamente y permanecemos en silencio o con acompañamiento musical a bajo volumen. Después de un par de minutos aplaudimos todos como símbolo de despedir al 2021.

## Recuerdos de vacaciones

## 44

**Objetivo:** estimular la expresión de emociones.

**Desarrollo:**

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



# 45

## Mis proyectos para el 2022

**Objetivo:** desarrollar la capacidad de plantear metas con optimismo

**Desarrollo:**

- El docente explica la importancia de tener objetivos, metas y deseos 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, etcétera. 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.

## Los problemas se resuelven hablando sin lastimar

# 46

**Objetivo:** desarrollo de habilidades de resolución de conflictos

**Desarrollo:**

- El docente explica que existen diferentes maneras de resolver un problema: en algunos casos puede ser ignorarlo, lo cual tiene desventajas; en otros usando la fuerza, que tiene aún más desventajas pues siempre hay alguien lastimado y finalmente hablando. Se pregunta a las y los estudiantes si alguna vez las palabras les han dolido o han escuchado palabras que no les gusten. Se brinda espacio a los comentarios cuidando respetar turnos y escuchar a quién habla. Después, se pide que en parejas resuelvan hablando cómo solucionarían el jugar con un solo juguete cuando son dos. ¿Cómo resolverían el problema hablando?
- Reflexión final: las palabras pueden lastimar, también pueden solucionar problemas.

47

### Lotería de valores

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

#### Desarrollo:

- El docente explica a sus estudiantes qué es un valor y que las personas actúan respecto a lo que consideran lo más importante. Se brindan ejemplos de acciones basadas en valores como el trabajo honesto, la amistad, la libertad, etcétera. Se pide al grupo que dibuje, en una hoja, una tarjeta de lotería que tenga diferentes valores, al menos diez. Después, el docente mencionará los diferentes valores y cuando se forme una línea dirán ¡lotería!



### Si escucho una sirena es que alguien va a recibir ayuda

48

**Objetivo:** saber que las sirenas son señales de sonido y visuales que sirven para ayudar y qué debemos hacer

#### Desarrollo:

- El docente explica que si alguien ha escuchado una sirena en una ambulancia, patrulla o carro de bomberos. Se da espacio para que comenten sus experiencias mientras escuchan. Se explica la función de las sirenas en que rápido recibirán ayuda. El docente esclarece mitos de niñas, niños y adolescentes cuando escuchan la sirena y se debe orientar en reflexionar o concluir que las señales de ayuda también las debemos conocer para recibir.

49

## Teléfono descompuesto

**Objetivo:** mejorar las habilidades de comunicación verbal.

### Desarrollo:

- En fila las y los estudiantes dicen un mensaje con voz baja —cuidar el uso de cubrebocas— y el que escucha se lo comparte al del otro lado hasta que el último o la última de la fila dice el mensaje que escuchó. Reflexionar sobre la forma en que escuchamos que no suele ser la correcta y que por eso es mejor volver a preguntar.



## 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.

50



51

### Pinto mis emociones

**Objetivo:** desarrollar la inteligencia emocional a través del arte.



#### Desarrollo:

- Se pide a los estudiantes que realicen una pintura de sus emociones: cómo se vería la tristeza, la alegría, el enojo y el miedo.

### Mi caja de emociones

52

**Objetivo:** aprender a identificar emociones

#### Desarrollo:

- El docente pide a sus 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— haremos una lista de emociones y sentimientos 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.

# 53

## El tesoro de la amistad

**Objetivo:** resaltar lúdicamente la importancia de la amistad.

### Desarrollo:

- Formamos un círculo entre todos. Sino hay espacio suficiente podemos hacer la dinámica desde el propio lugar. El docente inicia la actividad haciendo la pregunta: ¿por qué la amistad es un tesoro? Puede responder poniendo el ejemplo: porque me siento bien cuando estoy con mis amigas y amigos. A continuación, nombra a un estudiante que debe completar la pregunta con una respuesta diferente y a su vez señala o dice el nombre de una compañera o compañero que tendrá que completar la misma pregunta. El objetivo grupal es que en cinco 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.

## ¿El miedo es mi enemigo?

# 54

**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 porque todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre. Sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia no es malo, pero 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, compañeras y compañeros podamos encontrar formas de afrontarlas.

55

### El regalo de la amistad

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

**Desarrollo:**

- En parejas, formadas al azar, cada uno le dirá al otro u otra por qué le gustaría que fueran amigas o amigos y qué acciones pueden hacer juntas o 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.



### Encantados

56

**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! Al escuchar esto, 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.

57

## Amo a mi Bandera, amo a mi País

**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 les pide a sus estudiantes 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.



## Mi regalo para las niñas y niños del mundo

**Objetivo:** sensibilizar sobre las diferentes situaciones en las que las niñas, los niños y adolescentes 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 a causa de esos cambios los niños, niñas y adolescentes del mundo han dejado de ver a sus amistades por un largo tiempo, han dejado de ir a la escuela o a sus deportes preferidos, han

58

dejado de salir a jugar, otros tantos han perdido familiares, etcétera. Una vez que se concluye la reflexión grupal, se pide a los estudiantes que piensen en un regalo que le harían a las niñas, niños y adolescentes 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 las niñas, niños y adolescentes.

59

### Arte con reciclado

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

#### Desarrollo:

- Se les pide a los estudiantes que piensen en algunas cosas que tienen en su casa que ya no se usen y que imaginen de qué manera podrían reutilizarse pensando en elaborar con ello una obra de arte. Dibujar o escribir la idea y llevar la obra de arte realizada en casa al día siguiente para compartir con el grupo y armar una exposición entre todos.

### El que se burla pierde

60

**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 la acción con algo gracioso al burlarse o ridiculizando a alguno de nuestras compañeras o compañeros. Hacemos lluvia de ideas para dar ejemplos de burlas que hacen daño y que son diferentes a las bromas o chistes que se comparten entre todos para estar alegres. Al final de la actividad recordamos: el que se burla, pierde.



61

## El error es aprendizaje

**Objetivo:** formar con valores como la honestidad cuando nos equivocamos y tolerar la frustración cuando nos corrigen.

### 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 estimula la participación grupal con un concurso entre dos grupos. Cada equipo deberá realizar una historieta con varios dibujos que cuenten un ejemplo sobre cómo cuando nos equivocamos también aprendemos para mejorar nuestros siguientes intentos. Al finalizar la dinámica el docente ayuda a reflexionar sobre la importancia de ser honestos cuando nos equivocamos, aprender a corregir los errores y recordar que las emociones que surgen en esos casos nos ayudan a hacernos más sabios y fuertes.

## Autorretrato



62

**Objetivo:** los autorretratos ayudan a ver a las niñas, niños y adolescentes cómo se sienten consigo mismos.

### Desarrollo:

- Se les pide a niñas, niños y adolescentes que realicen un autorretrato. Al finalizar, compartir cómo se sintieron de dibujarse a sí mismos.

## 63

## La mochila de mis emociones

**Objetivo:** aprender a hacer un diario personal de emociones.

**Desarrollo:**

- El docente explica 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 recordar 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. Se dialogará sobre la importancia de sobreponernos a 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. 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 o compañera la siguiente frase: “lo que más me gusta de ti es...”. Se completará la frase con: tus ojos, tu amistad, etcétera. Se van recorriendo los estudiantes de una de las filas hasta terminar con cada compañera o compañero. Posteriormente, se realiza la misma dinámica con la otra fila de estudiantes a quienes que 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 les pide a sus estudiantes colocarse en parejas o en grupos de tres personas. En cinco 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 seleccionará a dos estudiantes para actuar una situación —indicada por el profesor o profesora— en donde, uno de los personajes se equivocará y 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 y la tentación de decir cosas que podemos inventar, así como el valor del silencio cuando no sabemos que contestar o mejor aún, decir no sé. El docente hará preguntas, al azar, sobre temas revisados en clase y cada estudiante podrá responder considerando las alternativas planteadas. En caso de no saber la respuesta y reconocerlo al decir no sé, tendrá la oportunidad de pedirle ayuda a algún compañero que pueda responderla y deberá repasar en casa. El que invente la respuesta tendrá que investigarla por su cuenta para el día siguiente, y quien conteste con respuestas correctas recibirá un aplauso del grupo. Al finalizar la dinámica se resalta el valor de ser humildes y honestos cuando reconocemos que no sabemos y que al hacerlo es una oportunidad para aprender. Es importante, también, reconocer la importancia de los logros de las compañeras y compañeros.

Lo que más me gusta de mí

71

**Objetivo:** mejorar el autoconcepto y autoestima.**Desarrollo:**

- El docente pide al grupo que cada uno 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 primero en cosas que les causen miedo, después dibujarán un monstruo en papel bond o en cartulina. Con varios colores deberá representar —en el monstruo— un miedo diferente, después expondrán sus obras. Se concluye 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, solas 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 y palabras. Explica cómo 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. Los 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 pide a sus estudiantes que piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría e intenten visualizarlo. A continuación, respirar lenta y profundamente por la nariz y exhalar por la boca varias veces hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginarán 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 y maestro

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

## 75

**Desarrollo:**

- Se invita a las y los estudiantes a decorar el salón con motivos del día de la maestra y maestro. Al terminar damos un aplauso grupal por el esfuerzo doble de ser docente y alumna o alumno 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 les pide a sus estudiantes 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 cada estudiante deberá depositarla 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, todos 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 pide a sus 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 sus 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 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 a las y los 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:**

- Con diferentes materiales reciclados para reutilizar en esta actividad, los estudiantes y su maestra o maestro elaborarán una obra con motivos marinos como homenaje a la vida marina y a la importancia de cuidar la naturaleza y nuestro entorno. El docente guiará la reflexión mientras se elabora la obra de arte. Puede realizarse poco a poco en varios días como parte de un descanso activo e incluirla la obra en la exposición artística al final del ciclo escolar.

### 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 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.

# 84

## Cumpliendo reglas de casa

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

**Desarrollo:**

- El docente formará dos equipos y a cada integrante se le designa un rol que deberá actuar: papá, mamá, abuelos, tíos, hijos, etcétera. Un equipo representará a niñas, niños y adolescentes desobedientes que en casa no siguen reglas, y el otro equipo representará la situación opuesta: niñas, niños y adolescentes 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 sea difícil.



## Cómo respeto a los demás

# 85

**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 durante el fin de semana o en su tiempo libre. Al que le toca escuchar deberá demostrar con acciones que está respetando a su compañera o compañero mientras habla. Las acciones a poner en práctica que deberá recordar el docente son: miro a los ojos; no interrumpo ni me río de lo que comparten mis compañeros y compa-

ñeras; al finalizar su exposición 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 a las niñas, niños y adolescentes cómo se sienten consigo mismos y a reforzar sus cualidades.

#### Desarrollo:

- Se les pide a las niñas, niños y adolescente 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, compartirán cómo 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.

87

### Los super héroes de mi casa

**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. Se les pedirá que, al llegar a casa, regalen el dibujo hecho en clase y les digan: “gracias por tu esfuerzo”.



88

## Soy tu espejo

**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 observados. 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.

## Cumpliendo reglas de casa



89

**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 significa nada y 10 que se ha cumplido con todas siempre. Antes de que cada uno diga su calificación, el docente les recuerda la importancia de ser honestos. De manera voluntaria se estimula la participación para que, los que deseen, puedan 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 que para mejorar hay que observarnos con honestidad.

90

### Exposición de arte en el salón de clase

**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.

### 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. 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”.

91

# 92

## Reflexionado sobre mi desarrollo académico

**Objetivo:** desarrollar la autocrítica

**Desarrollo:**

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

mejorando y que para mejorar hay que observarnos con honestidad.



## 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 las y los 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.

# 93

94

### Me conozco y me quiero

**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.



### El bote de las emociones

95

**Objetivo:** identificar emociones

#### Desarrollo:

- El docente 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 representará 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 cuidar de nuestras emociones diariamente. Todas son valiosas y generan experiencias que nos permiten recordar que estamos aprendiendo día a día.

96

## Mímica de las emociones

**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.



## Cuidando nuestros derechos

97

**Objetivo:** sensibilizar al grupo sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes.

### Desarrollo:

- El docente expone los derechos que todos, niñas, niños y adolescentes, deben tener y cuidar. Estimula la participación grupal sobre cómo podemos cuidar entre todos esos derechos.



98

### Cumpliendo mis promesas

**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. Enseguida pregunta cuál es 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 estudiantes y se deja de tarea platicar en casa sobre mis nuevas promesas a cumplir.

### Cómo me cuidé y cuidé a los demás

99

**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 nota. Al finalizar la dinámica, se reflexiona sobre la importancia de no bajar la guardia y seguir cuidándonos para cuidar también a nuestros seres queridos.



# 100

## Dinámica de cierre

**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**

