

Fichero: Emociones y empatía entre docentes, directivos, alumnado y familias

Zona 03 Educación Especial



Fichero: Emociones y empatía entre docentes, directivos, alumnado y familia. Es un **compendio** de cada uno de los centros de la Zona 03 de Educación Especial / CAM Roberto Solís Quiroga, CAM Laboral CECADDEE No 1, USAER 18, USAER 19, USAER 32 Y CRIE 05/ pertenecientes a la Secretaria de Educación de Gobierno del Estado de San Luis Potosí.

Secretaria de Educación de Gobierno del Estado.
Ing. Joel Ramírez Diaz

Departamento de Educación Especial
Lic. María Santa Estrada Contreras

Supervisión 03 de Educación Especial
Dr. Guillermo Delgado Morales



Presentación

- Estos ejercicios de compendio son actividades sugeridas para abonar en nuestro quehacer como profesionales de la Educación Especial; es un trabajo de cada uno de los integrantes de la zona 03 de Educación especial como parte de un llamado a la necesidad ante la contingencia de COVID 19 en cada uno de los servicios en los que se brinda atención a los alumnos, maestros y padres de familia.
- En este trabajo multidisciplinario y colaborativo, se resaltan habilidades y valores como; autocontrol, empatía, tolerancia, respeto, honestidad, entre muchos otros.



Nombre de la actividad

El dado de la alegría

Propósito : Que los alumnos reconozcan sus propias emociones, sean compartidos y desarrollen empatía ante diversas situaciones dentro de la familia.

Tiempo: Una semana

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: : Conciencia de las propias emociones, toma de perspectivas en situaciones de desacuerdo o conflicto
Valores: Tolerancia, respeto, compartir

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. – Al iniciar el día pedir al niña/o que reconozca cómo se siente con ayuda del semáforo de las emociones (alegre, enojado o triste) y después pegue en el tablero la carita/color correspondiente.

2.- El padre/madre de familia escogerá los juguetes u objetos de mayor preferencia de los niños (incluso aquellos por los que pelean), otros objetos de casa que no les interesen y dos objetos relacionados con el aprendizaje (un cuento, un libro para colorear, un cuadernillo de sumas, etc.), y les asignará un número del 1 al 6. (Los objetos se pueden cambiar cada día, e incluso alguno se puede cambiar por un papelito que indique alguna tarea en la que nadie quiere cooperar en casa).

Está dirigida a:

Alumnos y padres de familia

Materiales:

Tablero de emociones
Stickers de emociones (hoja con caritas) *dado *frascos o cajitas
*hojas *colores *objetos varios
*papel bond o cartulina

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)

Es importante que antes de tirar los dados se darán a conocer las reglas:

- a) Se puede sentir enojo pero no ser grosero o renunciar al juego.
- b) El objeto/tarea que nos toque será nuestro por ese día, y podremos compartirlo si deseamos y/o alguien nos quiere ayudar.
- c) Si es un objeto que implique alguna tarea, se debe realizar en ese día.
- d) Debemos respetar lo que marcan los dados, ya que en los días siguientes podremos tener más suerte.

3.- Se pedirá a la familia que se junten y por turnos tirarán el dado y tomarán el objeto que les corresponde de acuerdo al número que les salió, y lo utilizarán para divertirse, hacer una tarea en casa o relacionada al aprendizaje.

4.- Al finalizar el día se le pide a cada niño que escriba o dibuje las cosas lo hicieron sentir alegre y lo depositará en el frasco de la alegría, de la misma manera mamá y papá.

5.- Repetir estas actividades a lo largo de la semana y al cierre de la misma se Está dirigida a: Alumnos y padres de familia. Materiales: *tablero de emociones *stickers de emociones (hoja con caritas) *dado *frascos o cajitas *hojas *colores *objetos varios *papel bond o cartulina compartirá en familia las emociones registradas en el frasco de cada uno. Si sólo se cuenta con uno, pueden todos anotar su nombre en el papelito en que hagan su registro.

6.- Al final de la lectura, mamá/papá harán saber a la familia que a pesar de que no siempre se ganan los objetos que se desean, siempre hay razones para sentirse alegres.

7.- Para cerrar se puede invitar a los niños a la reflexión sobre las cosas que hacen felices a los integrantes de la familia, y pueden pegar los papelitos en un cartel que quede visible para todos en algún punto estratégico de la casa.

Nombre de la actividad

Mejor espero para lograr lo que deseo.

Propósito: Que los alumnos muestren capacidad para diferir o aplazar recompensas inmediatas.

Tiempo:

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Autogeneración de emociones para el bienestar, toma de decisiones y compromisos

Valores: Respeto, perseverancia, justicia, esfuerzo.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1.- Para iniciar la sesión, se leerá el siguiente párrafo motivacional de esfuerzo.

“Cuando inicies alguna actividad para alcanzar una meta, no la dejes sin terminar. A veces puede tardar, pero si eres constante obtendrás una recompensa. ¡Nunca te rindas, y logra lo que te propongas! ¡Sé paciente!”

2.- Enseguida se mostrarán unas imágenes y se pedirá que les coloquen una paloma a la opción que elijan, y elegirán del recuadro “entonces”, la consecuencia que les dará el esfuerzo realizado

Está dirigida a:

Alumnos de 1er y 2do ciclo.

Materiales:

Copia impresa .
Equipo o dispositivo electrónico,
(celular o computadora). . Lápiz

SI ME ESFUERZO POR:

ENTONCES:

Estudiar



Prme bien



Recoger mi cuarto



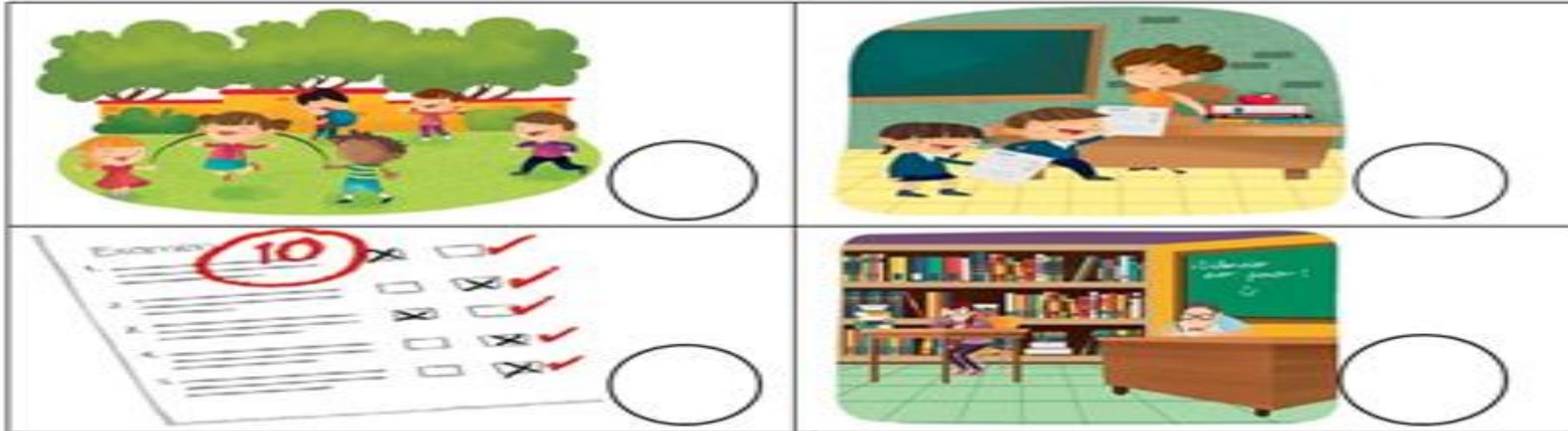
Acabar mi tarea a tiempo



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

3.- Se invita a los alumnos a reconocer las consecuencias positivas por el esfuerzo, relacionando los dibujos con las frases siguientes:

- 1.- Trabajar en equipo nos puede hacer ganar.**
- 2.- Si cumplo con las tareas sacaré 10.**
- 3.- Ordenar los libros me ayuda a encontrar más rápido lo que necesito.**
- 4.- Formarme en la fila evita que tenga conflictos con mis compañeros.**



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

4.- Posteriormente se pedirá que elijan la acción adecuada para recibir una recompensa en situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Situación	Respuesta 1	Respuesta 2
<p>La mamá de Lorena tuvo un problema y no pudo comprarle un regalo, le explicó a su hija que tendría que esperar una semana más.</p> 	<p>Lorena se enojó con su mamá y le dijo que ya no quería que le comprara el regalo.</p> 	<p>Lorena comprendió la situación y esperó su regalo con paciencia.</p> 
<p>Paco encontró un perrito en el parque y lo entregó a su dueña quien le dijo que le daría una recompensa en tres días.</p> 	<p>Paco le respondió que no había problema que le devolvía a su perro y que regresaría en tres días.</p> 	<p>Paco le contestó que entonces no le entregaría a su perro, hasta que tuviera la recompensa.</p> 

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

5.- Se invitará a los alumnos a observar el siguiente dibujo y escribir abajo 3 cosas que te gusta recibir como premio por hacer algo bien. Si lo necesitas, pide ayuda a un familiar para escribir.



Y después reflexionar al respecto.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

5.- Para cerrar la sesión, se les pide ver el video del cuento ¿Quién se lleva la recompensa?

<https://www.youtube.com/watc>

Nombre de la actividad

Reconocimiento de las propias emociones

Propósito: Que el alumno logre el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos, y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.

Tiempo: Sesión: 1 hora.

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Conciencia de las propias emociones, expresión de las emociones, bienestar y trato digno hacia otras personas.

Valores: Respeto, tolerancia.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- Se proyecta un video de You Tube "El monstruo de colores" para que así los alumnos identifiquen el tipo de emociones que podemos experimentar, relacionadas a los colores.
- Se pide que colorean los dibujos de los monstruos de acuerdo al video visto, lo recorten y peguen en su cuaderno, escribiendo la emoción (alegría, calma, miedo, rabia, tristeza), y elijan una de las emociones para que escriban en breves palabras lo que ocurrió cuando la experimentaron y quién los acompañó en esta emoción en el momento que ocurrió.
- Se pide a algunos alumnos que compartan su emoción elegida con el resto del grupo dando un aplauso por su participación y colocando un sello motivante.
- Se finaliza con una reflexión en donde los alumnos se concienticen que todos presentamos todo tipo de emociones, pero debemos ser respetuosos de lo que sienten los compañeros y maestros con nuestras emociones.

Está dirigida a:

Alumnos de primer ciclo.

Materiales:

Video:
<https://www.youtube.com/watch?v=AhXjf9OHc>
p8 Hoja con dibujos de monstruos de emociones
Lápiz Colores cuaderno Sellos motivadores en imagen

Nombre de la actividad

El diccionario de emociones

Propósito: Reconocer las distintas emociones que podemos sentir.

Tiempo: 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Conciencia de las propias emociones, expresión de las emociones

Valores: Respeto, confianza,

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

-En familia elijan varias imágenes con personas, niños o personajes expresando una emoción y recórtelas.

-Los niños deben clasificar las imágenes identificando la emoción que muestra cada una de ellas.

-Enseguida pegarán las fotografías en una cartulina y escribirán el nombre de la emoción que representan.

-Al ir clasificando las imágenes hablen de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen esa emoción, qué hacemos cuando sentimos esa emoción, qué pensamientos nos provoca, qué podemos hacer al sentirla, etc.

Está dirigida a:

Alumnos y/o padres de familia

Materiales:

Recortes, imágenes,
fotografías Cartulina

Marcadores pegamento

Nombre de la actividad

Las emociones, mis emociones

Propósito: Que los alumnos reconozcan los diferentes tipos de emociones que experimentamos los seres humanos.

Tiempo: 40 a 60 minutos aproximadamente

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Conciencia de las propias emociones, expresión de las emociones y la regulación de las emociones, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
Valores: Respeto

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Se presentan la imagen "importancia de las emociones" y se le pide a los alumnos que coloren el círculo de las emociones que ha sentido o experimentado.

Está dirigida a: Alumnos

Materiales:

*Imágenes *Hojas para imprimir o registro en libreta

Importancia de las emociones



El Miedo

• Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.

La Ira

• Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.

La Tristeza

• Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.

La Repulsa

• Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

La Curiosidad

• Nos motiva a explorar y aprender.

La Sorpresa

• Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.

La Alegría

• Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

2 . Se pide a los alumnos que escriban en que situación han presentado las siguientes emociones

MI OPINIÓN SOBRE _____

	Me encanta...
	Me sorprende...
	Me parece mal...
	Me da rabia...
	Me da miedo...
	Me da pena...
	Me da asco...
	Me pone nervioso/a...
	Me he acostumbrado a...

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (continuación)

3. Se pide que de la siguiente lista reconozcan las cosas que les producen miedo y piensen en cómo pueden hacer para encontrar posibles soluciones y no sentir miedo. Se les invita a escribirlo o dibujarlo.

mis miedos

ENCUENTRA ESTA PLANTILLA VACÍA EN @PLANTILLASCO
marca los miedos con los que te relaciones

<input type="checkbox"/> Las arañas	<input type="checkbox"/> Los insectos
<input type="checkbox"/> Las alturas	<input type="checkbox"/> El cambio
<input type="checkbox"/> Espacios abiertos	<input type="checkbox"/> Las multitudes
<input type="checkbox"/> La sangre	<input type="checkbox"/> Las muñecas antiguas
<input type="checkbox"/> Las mariposas	<input type="checkbox"/> Los gatos
<input type="checkbox"/> Los payasos	<input type="checkbox"/> Los pájaros
<input type="checkbox"/> La oscuridad	<input type="checkbox"/> Hablar en público
<input type="checkbox"/> Lo desconocido	<input type="checkbox"/> Espacios pequeños
<input type="checkbox"/> El fracaso	<input type="checkbox"/> Los relámpagos
<input type="checkbox"/> Las agujas	<input type="checkbox"/> Los perros

Nombre de la actividad

¿Cómo reaccionarías de nuevo?



Propósito: Que las niñas y niños reconozcan el concepto de empatía y su importancia para el cuidado de sí mismos y del otro.

Tiempo: 15-20 min

Habilidades / valores que se favorecen:

Empatía y respeto.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Relate a niñas y niños la forma en que actuó durante el último contexto de emergencia, poniendo especial énfasis en las emociones que tuvo y las cosas que hizo.

Platiquen que hicieron en casa, qué sentían, qué platicaban los adultos cercanos. Pídales que escriban lo que ellas o ellos sintieron y vivieron durante este contexto de emergencia.

Luego invite a que todos comenten sus escritos.

Posteriormente, pídales que respondan las siguientes preguntas: ¿Qué cosas tratarías de hacer de otra manera? ¿Qué emociones podrían ayudar en caso de una emergencia? ¿De qué manera le dirías a un niño o niña de tu edad que actuara en caso de emergencia?

Abra una nueva plenaria

Está dirigida a:

Alumnos de primaria.

Referencia:

Fichero "Cuidar de otros, es cuidar de sí mismo".

Materiales:

- Lápiz, hojas blancas y/o libreta.

Nombre de la actividad

Propósito: Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.

Tiempo: 30 min

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

En esta actividad vamos a escribir cada uno, una receta para lograr la felicidad. Debemos primero pensar en que ingredientes necesitaremos para realizar nuestra receta de la felicidad y luego le pondremos los ingredientes necesarios para lograr la felicidad. Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas e ir las anotando en nuestra hoja.

Se ira apoyando a cada uno de los alumnos en caso de que no puedan realizar la actividad; tener en cuenta las necesidades que presentan cada uno de los alumnos.



Mi felicidad

Habilidades / valores que se favorecen:

Colorear, dibujar, creatividad. Respeto, honestidad y autoconocimiento.



Está dirigida a:

Alumnos, docentes y padres de familia.

Referencia:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos..html>

Materiales:

- Hojas recicladas.
- Colores.

Nombre de la actividad

Despacio como tortuguita, rápido como tigre.



Propósito: Aprender a calmarse para lograr la atención y concentración.

Habilidades / valores que se favorecen:

Autocontrol, atención y concentración.

Tiempo: 10-15 min

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Indique a niñas y niños que realizarán ejercicios para relajarse. Póngase frente a ellos para que todos puedan verle. Explicar que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte, como corre un tigre. Invitarlos a respirar como una tortuga y posteriormente como un tigre. Repetir dos o tres veces. Preguntar cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que practiquen y lo sientan, antes de responder)

Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren respiran muy rápido muy fuerte. En las personas, respirar calmado, lento, suave, sirve para estar calmados. Invítelos a respirar como tortuga, lento, suave y con los ojos cerrados por un rato: respiren lento y suave, sientan la calma en su cuerpo. Respiren lento y suave, todo se calma, sin susto, respiren lento y suave, así puedo pensar mejor, lento y suave. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando estén nerviosos, asustados o tristes. Cierre preguntando: ¿Cómo se sienten?, e invite a continuar las actividades, respirando lento y suave.

Sugerencia: En alguna oportunidad, reparta tiras de papel de china y muestre como el papel se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y si se mueve cuando respiramos como un tigre.

Está dirigida a:

Alumnos de primaria.

Referencia:

Fichero "Cuidar de otros, es cuidar de sí mismo".

Materiales:

Papel de china.

Nombre de la actividad

En ojos cerrados, se oyen moscas.



Propósito: Desarrollar estrategias personales para el autocontrol.

Habilidades / valores que se favorecen:

Atención, confianza y autocontrol.

Tiempo: 15 min

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Se inicia con un ejercicio de respiración guiada. Se dirige la actividad con las siguientes instrucciones:

Encuentra un lugar en donde vives desde el que puedan escuchar varios ambientes a la vez: la calle, la cocina, el baño o los cantos de la vecina.

Ponte cómodo y cierra los ojos durante 5 minutos ¿o que tal durante 10?. La cosa es que te des un tiempo suficiente para escuchar todos los sonidos posibles. Hasta los más lejanos. No es fácil, pero cosas más difíciles has hecho.

Haz una lista de todos los sonidos que escuchaste. ¿Cuántos fueron? ¿100?. Platiquemos de ello.

Está dirigida a:

Alumnos, docentes y padres de familia.

Referencia:

Alas y raíces. Contigo en la distancia..

Materiales:

- No se requieren.

Nombre de la actividad

Memorama de emociones.



Propósito: Trabajar las emociones de los más pequeños, aprender a diferenciarlas.

Tiempo: 30- min

Habilidades / valores que se favorecen:

Memoria, velocidad de respuestas. Respeto y honestidad.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Se trata del juego de mesa de memorama, hay varias piezas con diferentes motivos (un dibujo o, en nuestro caso, una fotografía), se ponen boca abajo y el objetivo es encontrar las parejas o fichas con el mismo motivo

Se hacen turnos, cuando le toca a uno, gira dos fichas, si son iguales se retiran de la mesa y el jugador continúa girando las fichas, si son diferentes se vuelven a poner boca abajo y le toca al siguiente jugador.

Se ira apoyando a cada uno de los alumnos en caso de que no puedan realizar la actividad, tener en cuenta las necesidades que presentan cada uno de los alumnos

Está dirigida a:

Alumnos de primaria.
Padres de familia y docentes.

Referencia:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/02/manualidad-infantil-memori-de-emociones.html>

Materiales:

- Imágenes, cartulina o cartón, pegamento y tijeras.

Nombre de la actividad

Propósito: Que los niños identifiquen las emociones que sienten cada día. Habituarse a los niños a reconocer sus propias emociones y las de los demás como ejercicio rutinario.

Tiempo: 10-15- min

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

En trocitos de cartulina se pega la foto del niño y ésta se pega a un palito de manera. Se guardará en un espacio a lado.

Por otra parte, en la pared se pegan en una cartulina, bolsa de papel o cartulina con etiquetas que digan distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, etc.)

Cada día (al iniciar la clase) cada niño tomará su foto y la colocará en la emoción que sienta en ese momento.

Comentar por que se sienten así



Emocionómetro.

Habilidades / valores que se favorecen:

Seguridad, habilidad de escucha, respeto.



Está dirigida a:

Alumnos de primaria.

Referencia:

Club de los pequeños lectores.

Materiales:

- Cartulina, palitos de madera, fotos, bolsita, etiquetas, resistol.

Nombre de la actividad

Propósito: Que cada alumno exprese sus emociones, pueda verbalizar delante de los demás las cosas que les gusten o distinguen y empatasen con la familia o sus compañeros.

Tiempo: 5 sesiones

Qué tal tu día.

Habilidades / valores que se favorecen: Favorecer vínculos afectivos, propiciar la comunicación y el diálogo respetuoso, reforzar la autoestima, la confianza y empatía.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Recortar pedazos de papel donde escriban la frase “Me gusto cuando....” Y escribir o dibujar cosas que otros han hecho por ellos y se han sentido bien.

Durante los días de la semana todos irán escribiendo algo.

Posteriormente por semana, se abrirá el bote, se leerán las frases y se tratara de adivinar las personas implicadas.

Luego se deja que las personas implicadas cuenten o comente lo que paso y como se sintieron.

Los demás debemos poner atención y mostrarles que nos importa lo que les sucede.

Debemos expresar los demás que son importantes los sentimientos que se experimentan día a día.

Está dirigida a:

Alumnos y docentes.

Referencia:

Club de los pequeños lectores.

Materiales:

- -frasco o cajas, lápiz, lapicero, hojas y tijeras.

Nombre de la actividad

Lo que realizamos para mantenernos en buenas condiciones en tiempos de COVID.



Propósito: Reconocer actividades que causen bienestar y son compatibles a las afinidades personales.

Tiempo: 30 min.

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades comunicativas y de expresión. Tolerancia, respeto y empatía.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

En familia, tome cada quien una hoja en blanco y escriban sobre sí mismo y sus emociones, ¿Cómo se sienten con respecto a este confinamiento, causado por la pandemia del COVID -19? ¿Qué les ha gustado y que no les ha gustado? Reflexionen sobre lo que han hecho (actividades que han llevado a cabo) en estos meses para sentirse bien y escriban sobre lo que sienten y qué consideran que les hace falta manejar, para estar más tranquilos.

Compartan lo que escribieron y acuerden actividades que puedan realizar juntos para mantenerse saludables, contentos y tranquilos en casa.

Hablar en familia es conocer lo que piensan y sienten para vivir mejor

Está dirigida a:

Padres de familia.

Referencia:

Kit actividades socioemocionales para una convivencia armónica en familia. Autoridad educativa federal en la Ciudad de México, Dirección General de Operación de Servicios Educativos.

Materiales:

- Hojas de máquina, lápiz o lapiceros.

Nombre de la actividad

Propósito: Que los alumnos logren un estado de relajación físico y mental para favorecer su estado de salud mental.

Tiempo: 30- min

Vamos a relajarnos.

Habilidades / valores que se favorecen:

Autonomía, respeto, reconocimiento propio.
Manejo de emociones.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Respirar tres veces mientras hacemos el siguiente movimiento con piedras: inhalamos lentamente mientras cogemos una piedra con la mano derecha, exhalamos lentamente mientras pasamos la piedra a la otra mano. Repetimos dos veces más con otras dos piedras distintas.

Se ira apoyando a cada uno de los alumnos en caso de que no puedan realizar la actividad, tener en cuenta las necesidades que presentan cada uno de los alumnos.



Está dirigida a:

Alumnos.

Referencia:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos..html>

Materiales:

- Piedras y música.

(1-2) Nombre de la actividad

Propósito: Las niñas y los niños fortalecen su autoestima por medio de la opinión positiva y valoración de sus cualidades.

Tiempo: 40-50 min

Mi estrella.

Habilidades / valores que se favorecen

Autoestima, empatía y respeto.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Escriba el nombre de cada alumno en un papelito, meta todos en una bolsa transparente, organice al grupo formando un círculo y colóquese al centro, muéstreles que dentro de la bolsa está un papelito que corresponde a cada uno de ellos. Comente al alumnado que cada vez que saquen un papelito, deberán decir algunas cualidades de la niña o niño que salga seleccionado, por ejemplo: eres muy alegre, eres inteligente, corres muy rápido, etc..

Es importante resaltar durante la sesión que valorar a los demás fortalece la autoestima; esta actividad ofrece la oportunidad de conocer los aspectos positivos que ven y piensan los demás acerca de uno mismo. Sacar un papelito al azar y así continúe hasta que todos hayan participado. Regule la participación de cada uno de ellos y oriéntelos para lograr el objetivo de la actividad. A continuación, reparta a cada quien una hoja blanca, pida que dibujen una estrella y que escriban su nombre al centro. Adicionalmente deberán escribir, en cada pico de la estrella, los aspectos positivos nombrados por sus compañeros. Si es necesario, ayude a los alumnos a escribir tales cualidades. Pida que decoren o coloreen sus estrellas. Podrán colocarlas en algún lugar del salón, casa o colgársela durante el resto del día para recordar las características y cualidades que poseen y que los hacen únicos y valiosos. Al final pida nos damos un aplauso. y/o que se den un abrazo grupal (cuando sea de manera presencial).

Está dirigida a:

Alumnos y maestros.

Materiales:

- Colores, lápiz, tijeras y hojas blancas.

(2-2) Nombre de la actividad

Propósito: Las niñas y los niños fortalecen su autoestima por medio de la opinión positiva y valoración de sus cualidades.

Tiempo: 40-50 min

Mi estrella.

Habilidades / valores que se favorecen:

Autoestima, empatía y respeto.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Entre el colectivo docente:

Juntos el personal docente y directivo pueden trabajar con la elaboración individual de sus estrellas, al interior de ellas escriban las cualidades que poseen y afuera, en cada pico, cómo usar cada una de estas cualidades para trabajar en aquellas características que quieran corregir. En grupo, pueden compartir sus estrellas; comenten de manera constructiva a sus compañeros y valoren las cosas que pueden cambiar, mejorar o eliminar, con las ideas que recibieron.

Pueden realizar, en el espacio de periódico mural de la escuela, una constelación en donde el alumnado, docentes, madres y padres de familia, de forma voluntaria, coloquen sus estrellas para que toda la comunidad escolar reconozca las cualidades de los integrantes que la conforman.

Con las familias:

Solicite a sus alumnas y alumnos que inviten a sus familiares a realizar el mismo ejercicio, para reconocer las cualidades que posee cada miembro de la familia; pueden realizar sus estrellas y pegarlas en una ventana, en una cartulina para hacer un cuadro familiar o simplemente hacer una lista con las cualidades de cada integrante de la familia, para posteriormente conjuntar esos aspectos positivos y tener una lista de cualidades como familia

El alumnado comparte en la clase con sus compañeros, la lista de cualidades de su familia y a la par reconoce que las familias son parecidas o distintas pero valiosas para cada uno de ellos.

Referencia:

Fichero

"Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela"

Nombre de la actividad

El tablero de las emociones

Propósito: Reconocerse a sí mismo

Tiempo: 30 min

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: expresión escrita, reconocerse así mismo

Valores: honestidad, autoestima

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Previamente, elabore un tablero de las emociones en un pliego de papel bond, o papel kraft, así como palabras o emoticones en cartón con algunas emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.) para que puedan usarlos varias veces.
2. Pida al alumnado que recuerden cómo se sintieron durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19 y que seleccionen las palabras o emoticones que representen esas emociones.
3. Solicite que las coloquen en el tablero de las emociones: en la columna derecha colocarán las emociones que les hicieron sentir algo agradable y en la izquierda, las que los hayan hecho sentir incómodos o molestos, por ejemplo:

TABLERO DE LAS EMOCIONES	
Emociones que producen un efecto desagradable	Emociones que producen un efecto agradable

Está dirigida a:

Aplica a toda la comunidad educativa

Materiales:

- cartulina
- Pizarrón
- plumones



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)



- 4. Identifique, junto con el alumnado, cuáles son las emociones que predominaron. Pida que, de manera voluntaria, las mencionen y comenten qué las motivó. Si predominan las emociones desagradables ayude a que encuentren posibles soluciones a las circunstancias ocurridas y cuando ellos ya no sientan enojo o molestia las quiten del tablero o las cambien por alguna experiencia agradable que compense lo sentido. Destaque las cualidades del alumnado, propiciando el buen trato, generando espacios para su participación y proponiendo actividades lúdicas.
- 5. Aclare que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre, a adaptarnos o rechazar. Comente que sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia, no es malo; y que cuando estas emociones les invaden por varios días, es conveniente externar lo que sienten para que con el apoyo de su familia o en la escuela, con sus maestras o maestros, encuentren formas de afrontarlas. **TABLERO DE LAS EMOCIONES** Emociones que producen un efecto desagradable Emociones que producen un efecto agradable.
- 6. Solicite que escriban o dibujen cosas o situaciones que les hacen sentirse tranquilos. Comente que procuren realizar actividades que les provoquen emociones agradables.
- 7. Realice esta actividad una vez a la semana durante el primer mes del retorno a la escuela y analice con ellos, si sus emociones se deslizan más hacia las emociones agradables. Enfatice que todos podemos con nuestras acciones gestionar emociones distintas

Nombre de la actividad

El cofre de la felicidad



Propósito: Nutrir los pensamientos positivos

Habilidades / valores que se favorecen:

Tiempo: 15 min

Habilidades: la expresión verbal, creatividad, razonamiento
Valores: autoestima, empatía, honestidad, convivencia

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Elaboren en familia un cofre de la felicidad en el que guardarán objetos que les ayuden a evocar emociones positivas. 2. Busquen una caja de zapatos que ya no usen y decórenla a su gusto. 3. Conversen en familia sobre los momentos que han experimentado, que les hayan hecho sentir: alegría, asombro, orgullo, amor, calma, felicidad. Por turnos cada miembro de la familia relata ese momento que experimentó. Por ejemplo: El día en que Paula ganó una carrera a su hermana mayor y papá le colgó una medalla de chocolate en el cuello. 4. Guarden en su cofre de la felicidad ese objeto que les ayude a evocar la emoción que sintieron. Puede ser la medalla de chocolate, un juguete, una fotografía, la servilleta o pedazo de papel en el que escribiste el nombre de la canción que bailaste con tu familia. 5. Alimenten su cofre todos los días, reflexionen sobre un momento del día que les hizo experimentar una emoción positiva, elijan un objeto que les recuerde ese momento y guárdenlo en su cofre. 6. Elijan un lugar especial para guardar su cofre. 7. Revisen su cofre de la felicidad siempre que quieran. Saquen los objetos y recuerden los momentos vividos. Los pensamientos y emociones positivas nos hacen sentir más seguros y confiados, por ello es importante nutrirnos de emociones positivas.

Está dirigida a:

padres de familia y alumnos

Fuente:

fichero cuidar de otros es cuidar de sí mismo

Materiales:

- Caja de zapatos
- Diversos objetos
- Hoja iris
- Marcadores
- Listón
- Pegamento
- Cinta adhesiva
- Recortes



Nombre de la actividad

El eslogan publicitario.



Propósito:

Que la persona identifique sus cualidades que posee dar a conocer a sus compañeros y reflexione sobre las dificultades que le implico realizar esta actividad

Tiempo: 30 min

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: la creativa, organización de información, autoconocimiento de uno mismo, seguridad y expresión oral
Valores: honestidad, paciencia y empatía

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- Cada uno deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con él colocado a modo de cartel. Exponerlo a los compañeros.

Observaciones: Reflexionaremos acerca de las posibles dificultades que hemos encontrado a la hora de hacernos publicidad, buscando en nosotros y destacando alguna de nuestras cualidades

Ejemplo de eslogan publicitario.



Está dirigida a:

aplica a toda la comunidad educativa

Materiales:

material diverso

- cartulina
- plumones
- colores
- recortes
- lápiz

lo pueden hacer digital en computadora

Nombre de la actividad

Príncipes en peligro y princesas en acción



Propósito: Que las niñas y los niños: Identifiquen algunos de los estereotipos de género propuestos en cuentos y narraciones y promuevan su transformación para favorecer la igualdad de género.

Tiempo: 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Los estereotipos son creencias que atribuyen características y roles típicos que mujeres y hombres deben tener y desarrollar

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Seleccione algún cuento donde los varones representen personajes valerosos y fuertes y las damas sean personajes en riesgo, por ejemplo: La cenicienta, La bella durmiente, Blanca Nieves.
2. Comparta el cuento a su grupo y al concluir pregunte: ¿Cómo es la princesa del cuento?, ¿cómo es el príncipe?, ¿creen que todas las princesas de los cuentos son iguales?, ¿creen que todos los príncipes son iguales?, ¿te gustaría ser una princesa de cuento?, ¿te gustaría ser un príncipe?, ¿por qué?
3. Escriba en la libreta las cualidades que su alumnado identifique en la princesa y el príncipe y a continuación analicen: ¿Creen que estas historias podrían ser diferentes?, es decir, ¿una princesa podría mostrarse fuerte, valiente y capaz de ayudar al príncipe?
4. Pida a los alumnos diseñen ropa y accesorios para una princesa valerosa, que viva las mismas aventuras que el príncipe del cuento.
5. Organice una pasarela de princesas valientes para mostrar la indumentaria que han creado. Se trata de que expliquen cómo ha cambiado la vestimenta y los accesorios para que estén acordes con las actitudes de la princesa del cuento original.
6. En plenaria, reflexione con su alumnado: ¿Las princesas pueden ser tan valerosas y audaces como los príncipes de los cuentos?, ¿por qué? Y su vestimenta, ¿cómo podría ser? En la vida real, ¿las niñas y las mujeres son tan valerosas y audaces como los niños y los hombres?, y su vestimenta, ¿puede cambiar o debe seguir siendo como la de las princesas de los cuentos?, ¿los niños tienen que seguir siendo los fuertes y valerosos?, ¿las mujeres también pueden ser fuertes y valerosas?

Está dirigida a:

Primaria

Referencia:

Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela. Programa Nacional de Convivencia Escolar

Materiales:

Papeles de rehusó, papel china o crep, palos de madera o ramas para dar forma a un cuerpo, lápices de colores

Nombre de la actividad

Exprésate

Propósito: Que las niñas y los niños: Identifiquen y reconozcan sus emociones con el uso de la mímica

Tiempo: 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Reconocer lo que se siente y nombrarlo. Una manera de identificar las emociones es mediante las reacciones del cuerpo. Por ejemplo, cuando sentimos alegría lo manifestamos mediante la risa, la mirada se vuelve radiante y los gestos son armoniosos, de tal modo que otra persona puede leer nuestro lenguaje corporal y así saber cómo acercarse a nosotros de forma empática.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Presente a los niños las tarjetas con una emoción escrita en cada una.
2. Pida que cada alumno represente una emoción por medio de un gesto. Los demás tratarán de adivinar la emoción que se representa por medio de la mímica.
3. Reflexione con sus alumnos cómo es que las emociones hacen que nuestra cara se transforme y de que podamos darnos cuenta de las emociones de los demás.
4. Plantee las siguientes situaciones y pregunte a los niños cuál es la emoción que les provoca:
Tocas la puerta de la casa de tu amigo, te das cuenta que está abierta y decides entrar. Una vez dentro, escuchas el gruñido de un perro. Te esforzaste mucho por realizar tu tarea, y al llegar a la escuela un compañero la destruye. Antes de llegar a la escuela, te caes en un charco de lodo.
5. Divida al grupo en equipos y pida a cada uno que escriba el nombre de la emoción generada en las situaciones anteriores y que dibujen una expresión facial que la represente (una por alumno). Después, pídeles que presenten al grupo algunas de ellas.
6. Pida a los alumnos que compartan situaciones que les han provocado emociones. Solicite que expliquen qué sintieron en su cuerpo e incluso qué pasaba por su mente y que mencionen el tipo de emoción de que se trate.

Está dirigida a:

Primaria

Referencia:

Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela. Programa Nacional de Convivencia Escolar

Materiales:

Tarjetas con emociones escritas en ellas. Una tarjeta por emoción. Hojas de papel bond

Nombre de la actividad

Propósito: Que las y los adolescentes Desarrollen actitudes de respeto y empatía hacia la diversidad en sus diferentes manifestaciones para evitar actitudes discriminatorias basadas en estereotipos o en prejuicios.

Tiempo: 30 min

¿Discriminas o eres Discriminado?



Habilidades / valores que se favorecen:

- Habilidades: Prevenir todas las formas de discriminación es preciso destruir y superar cada uno de los estereotipos.
- Valores: Identificar otros tipos de discriminación.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

De manera anticipada, prepare papelitos de colores diferentes o formas distintas de acuerdo con el número de integrantes del grupo. Considere lo siguiente: Divida la cantidad de papelitos que necesitará en cuatro colores o cuatro formas distintas y mézclelos. Ahora integre los tres papelitos totalmente diferentes. Mezcle los papelitos para que no queden juntos los del mismo color. Inicio:

1. Pida a las y los estudiantes que escojan su papelito.
2. Explique, mientras entrega los papelitos, que cuando usted termine y formarán equipos con base en las formas y colores de los papelitos que recibieron. Señale que tienen solo tres minutos para hacerlo.
3. Oriente a las y los alumnos, cuando los equipos estén conformados, para que reflexionen a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuál fue el criterio para formar los equipos? ¿Por qué?
4. Señale que es muy habitual que los equipos se formen con base en el color y en que este sea el mismo (el equipo rojo, amarillo, verde...).
5. Pregunte: ¿Existen otros criterios posibles: ¿equipos arcoíris, variados...? ¿Cuáles? ¿Por qué se acercaron a quién más se les parece?
6. Pida a quienes se quedaron sin equipo que comenten qué pensaron y cómo se sintieron al no ser considerados en los equipos.
7. Pregunte, a quienes tienen equipo, si se dieron cuenta de lo que estaba pasando con esos compañeros que quedaron excluidos.
8. Considere que, al formar los equipos, puede suceder que nadie quede excluido, lo cual también dará oportunidad para escuchar comentarios interesantes por parte de los alumnos.

Está dirigida a:
Secundaria

Materiales:

Papelitos de cuatro colores diferentes o formas distintas con autoadhesivo, el total de estos de acuerdo con el número de integrantes del grupo.
Dos o tres papelitos de colores con autoadhesivo de formas diferentes entre sí y a los otros cuatro colores anteriores.

Nombre de la actividad

¿Qué me hace ser yo?



Propósito: Que las y los adolescentes: Desarrollen actitudes de respeto y aceptación ante la diversidad de las personas en sus diferentes manifestaciones, empezando por ellos mismos

Tiempo: 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

intercambio de experiencias, que les permite conocer otras maneras de ser y de vivir y que desarrollan en ellos actitudes de respeto y tolerancia junto con un amplio sentido de la relatividad de los propios valores y costumbres

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Pida a los y las adolescentes que dibujen su autorretrato y elaboren un escrito en el que narren su historia y la de su familia, que incluyan dónde nacieron, sus gustos y algún hecho que les haya influido como personas.

2. Propóngales que cada uno dibuje un árbol en una hoja de papel, y que consideren las raíces, el tronco y las ramas para que, en cada una de esas partes, registren lo siguiente:

En las raíces, lo que han recibido en su vida: casa, familia, antepasados, de donde proceden, actividades habituales... En el tronco, lo que les ha dado fuerzas en la vida, lo que les ha hecho crecer, escriban de su familia más cercana, de su padre, madre, hermanos y hermanas. En las ramas, escriban hacia a dónde quieren “crecer”, por ejemplo, ¿hacia dónde quieren ir en el futuro?, ¿qué les gustaría estudiar?, ¿qué profesión elegirían?, ¿cómo les gustaría vivir?

3. Indique que completen su trabajo agregando dos listas, en la primera pongan cinco virtudes que consideran que poseen y en la segunda, cinco defectos en los que tendrían que trabajar para mejorar sus relaciones tanto familiares como en la escuela. 4. cada alumno expondrá su trabajo.

Está dirigida a:

Secundaria

Materiales:

Hojas blancas tamaño carta,
Lápices de colores Video “La DIVERSIDAD es la característica que hace al humano SER HUMANO”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=25EmyAA9uPU>

Nombre de la actividad

Escuchando y hablando de una manera asertiva entre los miembros de la comunidad escolar



Propósito: Identificar y aprender a regular las emociones a fin de generar ambientes armónicos de convivencia puedes consultar la programación en: <https://materialeducativo.org/>

Tiempo: 50 Min

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Comunicar su punto de vista de forma clara y objetiva, así como sus deseos y sentimientos ante un conglomerado escolar, como puede ser: docentes, padres de familia o alumnos.

Valores: Honestidad y Respeto.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Elegir un espacio adecuado para que todos participen.

Cada uno tendrá cuatro hojas.

Con letra grande escribirán en la primera. "Gracias";

en la segunda: "Me gustaría";

en la tercera "Perdón por"

y en la última. "Me molesta".

A continuación, anotaran a quien va dirigida y anotaran la frase.



Está dirigida a:

Docentes, padres de familia y alumnos

Materiales:

Cuatro hojas. Marcadores

(1-2)

Nombre de la actividad

De amor y libertad



Propósito: Reconozcan la necesidad de establecer relaciones respetuosas, equitativas y libres de violencia que favorezcan su desarrollo personal.

Puedes consultar la programación en: <https://materialeducativo.org/>

Tiempo: 50 Min

Habilidades / valores que se favorecen:

Establecer relaciones respetuosas con las personas que los rodean

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Lean en familia sinopsis del cuento Arturo y Clementina.

"Arturo y Clementina son dos tortugas enamoradas que viven a la orilla de un estanque.

Clementina es alegre, vivaz y soñadora. Arturo carga sobre su caparazón la responsabilidad de ofrecerle todo lo que él considera valioso. Arturo valora la cultura, y se ríe de la "ingenuidad" de su compañera al querer desarrollar distintas

actividades artísticas. Clementina carga los prejuicios e inseguridades de su marido. Lo que le interesa a Clementina es ver mundo, tener una vida de aventuras y llena de descubrimientos. Arturo, sin embargo, quiere una vida tranquila y sin sorpresas y no entiende cómo ella rechaza sus esfuerzos por brindarle una vida llena de objetos valiosos. Un día, Clementina decide vivir a su manera, elegir por sí misma, y tomar sus propias decisiones. Cuando Arturo no la encuentra en su casa no entiende nada".

Analicen el cuento en familia, todos integrados por adolescentes de ambos sexos, a partir de las siguientes preguntas:

Está dirigida a:

Docentes, padres de familia y alumnos

Materiales:

Sinopsis del cuento Arturo y Clementina

(2-2)

Nombre de la actividad

De amor y libertad



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- a) ¿Qué hace distintos a Arturo y a Clementina?
- b) ¿Se valoraban mutuamente?
- c) ¿Por qué Clementina rechaza los esfuerzos de Arturo?
- d) ¿Qué opina y cómo trata Arturo a Clementina?
- e) ¿Por qué se va Clementina?

¿Qué debieron hacer Arturo y Clementina para convivir en armonía, al mismo tiempo de tener su propio desarrollo individual? (Puede distribuir las preguntas entre los equipos formados)
En este punto comparten las respuestas en grupo. Oriente las reflexiones en torno al respeto hacia la pareja y en general hacia las otras personas, ya que favorece la comunicación asertiva y la solución de diferencias sin ambigüedades, de forma oportuna y pacífica. Asimismo, mencione que esto permite la creación de climas de confianza y armonía, el desarrollo de la empatía y el respeto a las diferencias y a la individualidad de cada persona.

Solicite a los equipos que elaboren una narración donde se describa la convivencia en pareja y en familia, que fomente relaciones igualitarias, al mismo tiempo que se respetan los esfuerzos de cada persona por alcanzar sus propios ideales.

Pídales leer sus narraciones ante el grupo y reflexionen acerca de estas.

Está dirigida a:

Docentes, padres de familia y alumnos

Materiales:

Sinopsis del cuento Arturo y Clementina

Nombre de la actividad

Propósito: Desarrollen actitudes de respeto y aceptación ante la diversidad de las personas en sus diferentes manifestaciones, empezando por ellos mismos. Puedes consultar la programación en: <https://materialeducativo.org/>

Tiempo: 50 Min

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Pida a las y los adolescentes que dibujen su autorretrato y elaboren un escrito en el que narren su historia y la de su familia, que incluyan dónde nacieron, sus gustos y algún hecho que les haya influido como personas.

Propóngales que cada uno dibuje un árbol en una hoja de papel, y que consideren las raíces, el tronco y las ramas para que, en cada una de esas partes, registren lo siguiente:

En las raíces, lo que han recibido en su vida: su familia, herencia, genética y cultural, actividades habituales...

En el tronco, lo que les ha dado fuerzas en la vida: lo que les ha hecho crecer; escriban de su familia más cercana, es decir, de su padre, madre, hermanos y hermanas.

En las ramas, escriban hacia a dónde quieren dirigir su vida, por ejemplo: ¿hacia dónde quieren ir en el futuro?, ¿qué les gustaría hacer?, ¿qué profesión elegirían?, ¿cómo les gustaría vivir?

Indique que completen su trabajo agregando dos listas, en la primera pongan cinco virtudes que consideran que poseen y en la segunda, cinco defectos en los que tendrían que trabajar para mejorar sus relaciones tanto familiares como en la escuela

NOTA: Concluya el tema con la elaboración de un cartel en el que las y los adolescentes estampen en el papel las huellas de sus manos sobre las palabras rotuladas:

¿Qué me hace ser yo?



Habilidades / valores que se favorecen:

Respeto, solidaridad y pertenencia.

Está dirigida a:

Adolescentes

Materiales:

Hojas blancas tamaño carta y lápices de colores.

Video "La DIVERSIDAD es la característica que hace al humano SER HUMANO". Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=25EmyAA9uPU>

(1-2) Nombre de la actividad

Propósito: Que los alumnos desarrollen el autoconocimiento. Que identifique emociones que experimentan y el control sobre ellas

Tiempo: 30 minutos

Un viaje por sí mismo

Habilidades / valores que se favorecen:

Autoconocimiento
Identificación y gestión de emociones.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Pida a los alumnos que en una hoja blanca, de manera individual escriban sobre sí mismos teniendo como guía las siguientes preguntas: ¿Quién eres? ¿Qué te gusta? ¿Qué te desagrada?, si fueras un animal ¿Con cuál te identificas? ¿Por qué? pensando en las emociones, ¿Cómo reaccionas ante los problemas cotidianos? ¿Tienes control de tus emociones o se desbordan y haces cosas de las que después te arrepientes? Pida a los alumnos que doblen la hoja y la guarden para usarla posteriormente.
2. Solicite que escriban sus nombres en pequeños pedazos de papel y los hagan bolita. Pida que cada uno elija alguna bolita diferente a la suya y que describa al compañero que le tocó en una hoja blanca, teniendo como guía lo siguiente: Escribe acerca de tu compañero/a: ¿Quién es? ¿Qué le gusta? ¿Qué le desagrada? si fuera un animal ¿Con cuál lo identificas? ¿Por qué? ¿Cómo reacciona ante los problemas cotidianos? ¿Tiene control de sus emociones o se le desbordan? Pida que cada quien entregue la hoja doblada con las descripciones al compañero/a que le tocó.

Está dirigida a:

Alumnos de Secundaria

Materiales:

2 hojas blancas

Observaciones:

Variante a distancia.

Los alumnos responden

Se puede disponer para el sorteo en forma digital con una aplicación como

<https://echaloasuerte.com/letter/2519a579-957c-4148-b4fc-258b5cc9c6b8>

Se puede solicitar de antemano los papeles y enviarlos al destinatario de sorteo.

Referencia Ficha de PNCE.

https://dgdge.sep.gob.mx/pnce_materiales/.

(2-2) Nombre de la actividad

Un viaje por sí mismo



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

3. Solicite a los alumnos que cada uno abra las hojas dobladas con las características que cada quien escribió de sí mismo y las compare con las que recibió de su compañero/a. Que vean las similitudes y diferencias con respecto al conocimiento que cada quien tiene de sí mismo y que reflexionen sobre cómo la percepción de los otros también les ayuda a conocerse más, sobre todo en el tema de las emociones.

4. Pida a los alumnos que escriban en la primera hoja, algunas posibilidades de mejora personal en la expresión de sus emociones, por ejemplo, si un alumno escribió: “Me molesta que hablen muy fuerte”, recomendarle que escriba de forma asertiva “Les pido de favor no hablar fuerte porque me lastima el ruido”.

5. Solicíteles que, de manera voluntaria, compartan su experiencia de este ejercicio a todo el grupo.

Cierre: Enfaticé a los alumnos la importancia de autoconocerse, ya sea por medio de la reflexión que hace uno de sí mismo y también a partir de la percepción que tienen los demás de nosotros. Además, reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás las experiencias que nos hace sentir bien. P39-40

Está dirigida a:

Alumnos de Secundaria

Materiales:

2 hojas blancas

Observaciones:

Variante a distancia.

Los alumnos responden

Se puede disponer para el sorteo en forma digital con una aplicación como

<https://echaloasuerte.com/letter/2519a579-957c-4148-b4fc-258b5cc9c6b8>

Se puede solicitar de antemano los ppaes y enviarlos al destinatario de sorteo.

Referencia Ficha de PNCE.

https://dgdge.sep.gob.mx/pnce_materiales/.

Nombre de la actividad

Propósito: Que los alumnos desarrollen el autoconocimiento.

Que se promueva la identidad, autoestima y aceptación de sí

Tiempo: 20 minutos

Dibujo nombre

Habilidades / valores que se favorecen:

Autoconocimiento

Identidad

Autoestima



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Pida a los alumnos que en una hoja blanca, de manera individual escriban Su nombre. El que prefieren.
2. Pida que en los laterales de cada letra elaboren dibujos, que aluden a sus gustos, preferencias, pasatiempos.
3. Solicíteles que, de manera voluntaria, describan lo elaborado a todo el grupo.
4. Solicite a los participantes en comentario espontáneo lo que sintieron al compartir, al escuchar y ser escuchados

Cierre:

Enfatice a los alumnos la importancia de autoconocerse, que lo compartido es parte de su persona, única, irrepetible, valiosa. Que el compartir esa esencia constata la valía ante los demás y la propia

Está dirigida a:

Alumnos de Secundaria

Materiales:

1 hoja blanca Colores

Observaciones:

Variante a distancia.

Misma solicitud. Sólo que al compartir enfocan su dibujo ante la cámara.

Referencia: Sureda, J. (s/a) Pasión Clásica. Madrid Ediciones Akal. Y Alejandro Bustos: Alicia. Ensueño de maravillas. Revista Blog Teatro (2014). Argentina

Nombre de la actividad

Responder a una acusación

Propósito:

Regulación emocional

Tiempo: 25 MIN.

Habilidades / valores que se favorecen:

Esta dinámica es ideal para que los profesores eduquen a sus alumnos en control emocional
Empatía y comprensión

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

En el aula, el profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia:
"Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe..."
Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual como actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

Está dirigida a:

Niños y adolescentes

Materiales:

Hojas

Referencia bibliográfica:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/actividades-trabajar-emociones>

Nombre de la actividad

Identificar las emociones



Propósito:

Que los alumnos reconozcan las emociones

Tiempo: 20 MIN

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas

Valores: empatía y comprensión

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Los alumnos deberán identificar las emociones existentes, de acuerdo con ello se presentarán historias y los alumnos deberán escribir a cuál corresponde

Miedo
Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Sorpresa
La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

Tristeza
La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Enfado
Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Alegría
Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

Está dirigida a:

Niños y adolescentes

Materiales:

Hoja impresa con emociones y las historias.

Referencias bibliográficas:

<http://sauced.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

* Pequeñas historias

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo



Nombre de la actividad

Inhalo y exhalo



Propósito:

Aprendan a regular sus emociones de miedo, tristeza y enojo.

Tiempo: 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: autocontrol, paciencia

Valores: respeto, tolerancia

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

1. Inicie la actividad comentando con el grupo sobre lo que les produce enojo.
2. Escuche las participaciones, e identifique a las y los alumnos que muestren dificultades o disposición en participar.
Apoye a quien lo requiera y haga sugerencias de situaciones que les puedan hacer sentir enojados.
3. Invite al grupo a realizar una técnica de respiración, explíqueles que esta técnica la podrán utilizar cuando sientan una emoción intensa y fuera de control.
4. Proporcione una hoja con un laberinto impreso a cada niño y solicite que tengan a la mano sus piedras decoradas.
5. Pida a los alumnos que se sienten de una manera cómoda
 - a) Inhalamos lentamente mientras cogemos una piedra. (Es necesario que como docente modele el comportamiento)
 - b) Exhalamos lentamente mientras colocamos la piedra en la salida del laberinto. Inhalamos nuevamente mientras cogemos otra piedra.

Está dirigida a:

Alumnos, padres de familia

Materiales:

Laberinto impreso
Piedras decoradas

Fuente:

Fichero del Programa Nacional de Convivencia Escolar.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)



c) Exhalamos lentamente, de tal forma que vayamos recorriendo el camino y colocamos la piedra en el número 1 del laberinto, repetimos el ejercicio de respiración y avanzamos con las piedras hasta llegar a la meta.

• PARA CERRAR

Enfatice a los alumnos la importancia de autoconocerse y de aprender a colocarle un nombre a lo que sienten, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría.

Después, propicie que reconozcan que, frente a situaciones que generan un malestar como el enojo, el miedo o la tristeza, deben tomarse un tiempo para respirar, relajarse y traer a la mente pensamientos positivos que les permitan sentirse bien con elementos que le puedan ayudar a los niños a sentir serenidad y tranquilidad; por ejemplo, peluches, juguetes, pósters preferidos. Este lugar será “el rincón de la calma” y el niño puede acudir a él cuando se vea desbordado por sus emociones

Algunas recomendaciones que como colectivo docente pueden compartir son:

Ante la tristeza, transmitirle al niño que para sentirse mejor es bueno hablar con alguien de cómo se siente, dibujarlo y buscar las cosas positivas que tiene en su vida.

Ante el enojo, explíquele que es importante detenerse y tomarse un tiempo para pensar antes de actuar, respirar profundamente y hablar con una persona que pueda ayudarlo.

Ante el miedo, es importante que hable de su miedo con un adulto para que con su apoyo lo afronte y supere poco a poco

Los padres también pueden practicar con sus hijos la técnica de la respiración que permite regular los estados emocionales y evitar actuar por impulso.

Para las familias:

Sugiera a los padres disponer de un lugar apartado donde sus hijos tengan un espacio cómodo para sentarse (alfombra colchoneta, cojines), además de estar decorado.

Nombre de la actividad

¿Qué me hace sentir?



Propósito: Que los alumnos Practiquen formas de identificar sus emociones, aprendan a gestionarlas evitar la violencia con sus compañeros con el fin de promover una convivencia sana y pacífica.

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: seguridad, habilidades comunicativas, pensamiento crítico
Valores: respeto, tolerancia, igualdad

Tiempo: 30 minutos

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- 1 Pida al alumno una revista donde pueda contener imágenes donde se expresen de forma elocuente distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, malestar, etc.)
También seleccione música para utilizar como fondo durante la actividad.
2. Solicite a los alumnos que elijan una imagen de la revista y la corten
3. Solicíteles que observen bien la imagen
4. A continuación, Sugiera que mediten sobre lo que ven en la imagen que seleccionaron, que explique por qué le resulta significativa qué les recuerda, por qué las eligieron.

Está dirigida a:

alumnos, padres de familia y maestros

Fuente: Fichero del Programa Nacional de Convivencia Escolar

Materiales: Revistas, Tijeras, Música

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)



5. Mientras el alumnado converso entre sí, utilice las melodías que preparo, como fondo musical
- 6.-Pida a uno de los alumnos que platique sobre los comentarios que hicieron sus compañeros, sobre la imagen que eligieron y las emociones que les hicieron sentir.
7. Recuérdeles que en la escuela nos reunimos para aprender cosas nuevas cada día, así como a tener amigos y crecer.

Sin desestimar las dificultades que puedan tener, ayúdelos a preservar la serenidad, el ambiente motivador y la verbalización de las emociones para evitar la violencia.

PARA CERRAR

Desde temprana edad, los alumnos son capaces de verbalizar sus emociones y aprenderá gestionarlás con la finalidad de vivir en armonía, resaltando relaciones pacíficas. Combatir la violencia desde temprana edad es un compromiso de los educadores y misión de la escuela, con los recursos y desde las condiciones de cada colectivo docente

Variantes:



Entre docentes

Conversen como colectivo docente: ¿Qué tanto conocemos a las familias que conforman esta comunidad?, ¿cómo apoyar a los niños en situación de violencia intrafamiliar? En el ámbito de sus funciones acuerden acciones breves, como foros de familias, pláticas con especialistas, proyección de videos para favorecer la armonía en sus entornos, entre otros.

Considere que la responsabilidad de ayudar a crecer a los alumnos y alumnas es una tarea compartida, de modo que estar lo mejor informados y compartir hallazgos es una oportunidad para garantizar la seguridad de todos y, por ende, evitar cualquier tipo de violencia en la escuela

con las familias:

En las oportunidades que tenga de conversar con los padres y madres o tutores, ya sea en grupos pequeños o de forma individual, trate de averiguar cómo ha sido la crianza de cada uno de sus alumnos y alumnas: ¿Cómo fue el nacimiento de su hijas o hijos?, ¿cómo son en casa?, ¿cómo les ayudan en las tareas del hogar?, ¿qué papel desempeñan en su familia?, ¿con quién comparten el cuidado?, ¿cuáles son sus mayores preocupaciones como familia? Pida que aporten ideas que les permitan mejorar la crianza y expresar sus afectos de tal forma que esto favorezca la erradicación de situaciones de violencia o agresión en el entorno de sus hijas e hijos

Nombre de la actividad

Reforzamos mensajes positivos



Propósito:

- Que las y los estudiantes refuercen pensamientos y sentimientos positivos. - Que se sientan motivados a promover sentimientos positivos entre las personas de su entorno cercano

Tiempo: De 30 a 45 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

-Apoyo, Confianza, -Colaboración ,
-Empatía -Gratitud

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

El o la docente inicia la sesión con actitud alegre y entusiasta y comenta a las y los estudiantes que ese día se siente muy bien.

Describe su estado de ánimo diciendo, por ejemplo, que tiene ganas de cantar, de saludar a todos o dice palabras afectuosas a varios de ellos.

Se comenta al grupo que, a diferencia de hoy, otras veces no ha tenido ganas de hacer nada, sentía que todo le estaba saliendo mal y que se sentía también muy mal.

Por esa razón comenzó a tener pensamientos y expresiones como: “Me siento nervioso”, “tengo miedo”, “todo me saldrá mal”.

Propicia la participación y la expresión de los sentimientos del grupo.

Está dirigida a:

Alumnos de
Secundaria

Materiales:

- *Hojas iris
- *Marcadores
- *Papel bond

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)



2.- Se pide a las y los estudiantes que identifiquen los pensamientos y sentimientos que tienen cuando pasan por momentos difíciles. Luego, se les anima a recordar cuáles son las expresiones de desánimo o miedo que dicen a sí mismos en esos momentos. Participan voluntariamente, y se van anotando las expresiones en un papel bond o en el chat. Se les explica que es normal que a veces tengamos esos pensamientos, y es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello. Es importante entender qué es lo que nos generó ese pensamiento.

Se les menciona que si esos pensamientos vienen con frecuencia son negativos, porque nos quitan la motivación, nos generan más desánimo, nos hacen creer que realmente todo está mal y no nos ayudan a superar las situaciones difíciles.

3.- Se les pide que piensen en frases motivadoras e ir escribiéndolas con apoyo de la docente en trozos de hojas iris hasta formar un corazón en la pared. Luego, van leyendo juntos cada una de las frases elaboradas.

4.- Los mismos alumnos imaginan que una amiga o un amigo está pasando por una situación difícil y se siente triste y desanimado, a su vez escriben una carta breve con la intención de darle apoyo para que salga adelante. 5.- Finalmente, uno de los alumnos da lectura a su carta para que los demás la escuchen y hagamos reflexión que las cosas pueden mejorar y debemos aprovechar los recursos que en casa tenemos, así como las personas que os pueden apoyar sean familiares, amigos, conocidos y/o sus profesores

Nombre de la actividad

“Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones”



Propósito: Que las y los estudiantes valoren la expresión de emociones como una forma positiva de liberar tensiones

Tiempo: De 30 a 45 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

-Colaboración -Empatía -Aprendizaje

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- 1.-Al iniciar la sesión se colocan en la Pared o pizarrón siete tarjetas con las siguientes palabras: alegría, enojo, tristeza, miedo, dolor, inseguridad y afecto.
- 2.- Se pide a las y los estudiantes que, de manera individual, escojan tres de esas palabras, las anoten en un papelito y lo guarden.
- 3.- Se invita a ubicar visualmente a una pareja. Lo importante de esta parte de la dinámica es que puedan coordinar sin hablar, sólo mediante la mirada.
- 4.- Se les indica realizar la siguiente actividad: “Sin usar palabras, cada quien expresará a su compañera o compañero, mediante gestos, una de las tres emociones que eligió al principio. La o el compañero deberá reconocer qué emoción es la que están interpretando. Luego se invertirán los roles en la pareja. La actividad continúa hasta que ambos hayan expresado e identificado sus tres emociones”.

Está dirigida a:

Alumnos de Secundaria

Fuente:

Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre La experiencia de Ica: “Fuerte como el Huarango Iqueño” 59

Materiales:

-Siete tarjetas con palabras referidas a emociones
-Hojas de máquina -Lapicero o lápiz

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad: (Continuación)



5.- Se motiva a las y los estudiantes a conversar sobre la experiencia preguntando:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Fue fácil o difícil expresarse sin palabras?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones?
- ¿Por qué eligieron esas tres emociones?
- ¿Cómo se sintieron al expresar esas emociones?
- ¿Qué emociones les gustó más expresar?

Se propone a las y los estudiantes que confeccionen tarjetas reforzadoras en las que escriban y expresen el afecto que sienten hacia las personas de su entorno y las conserven en casa.

6.- Como cierre y tomando en cuenta lo dialogado con el grupo, se refuerzan algunas ideas centrales:

- Un abrazo, una mirada, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, un movimiento de cabeza, etc., son formas de expresar emociones y sentimientos. Es importante aprender a reconocer cómo se sienten los demás, no sólo mediante el lenguaje verbal, sino también mediante el lenguaje no verbal.
- Es importante sentirnos libres de expresar a los demás emociones y sentimientos positivos; compartir lo bueno nos hace sentir bien y hace sentir bien a los demás.
- Aprendiendo a expresar positivamente emociones como la cólera, la tristeza o el miedo, nos liberamos de tensiones. Se pide a las y los estudiantes que, manteniendo sus parejas, elijan una emoción que quisieran expresar a las demás parejas

Nombre de la actividad

Los Pies de la empatía.



Propósito:

Reconocer los distintos sentimientos y emociones propios y considerar el de los demás para la resolución de conflictos

Tiempo: 15 a 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades:

Valores:

Empatía, Prudencia, Conciencia

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Pasos que se sugiere para seguir la actividad.

- Colocar los dibujos de los piecitos en el suelo.
- La persona con la que se hará la actividad deberá pisar los dibujos.
- Comienza a platicar lo que siente, lo que piensa, como actúa con la dificultad que ha tenido con su hermano, su papá, con la maestra, con la tarea, etc, para que pueda reconocer y sentir y expresar de forma saludable.
- Se le ayuda para que identifique como se sienten los demás o cómo actúan con el problema, y logre conocer las discrepancias y similitudes cognitivas, emotivas y conductuales.

Para que pueda observar que otras opciones puede encontrar para la dificultad y cuando se le presente una problemática similar, la persona pueda tener recursos de cómo comportarse y actuar.

Está dirigida a:

Niños y Adolescentes

Materiales:

Dibujos de pies.



Nombre de la actividad

El rey manda



Propósito:

Motivar a los participantes para lograr emociones positivas y mejorar su estado de ánimo

Tiempo: 15 a 30 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades:

Valores:

Velocidad de procesamiento. Confianza y seguridad

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

El rey manda.

El jugador que le toque ser “rey” pedirá a los demás jugadores objetos o cosas que estén en casa y que lo traigan lo más pronto posible a la pantalla



Está dirigida a:

Niños y Adolescentes

Materiales:

Ejercicios de matemáticas o español

Nombre de la actividad

Propósito: Que las niñas y niños desarrollen capacidades para reflexionar en colectivo y establecer consensos al proponer soluciones, planificar acciones o plantearse metas comunes.

Tiempo: 30 minutos

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Comente a las y los niños, que el orden está presente en muchas situaciones de la vida. Dígalos que también en la naturaleza todo sucede siguiendo un orden. Ejemplifique con el siguiente poema: "El Año" Señorita Primavera es la primera. Caballero Don Verano va de su mano. Don Otoño ciclonero es el tercero y Don Invierno cierra el cuaderno. (Mirta Aguirre)

Escuche los comentarios acerca del contenido del poema y pregúntelos: ¿Qué pasaría si se cambiara ese orden en las estaciones del año? ¿En qué otras cosas de la naturaleza se puede observar un orden? ¿Es bueno que haya orden en la naturaleza? ¿Por qué?

Pídales que opinen respecto del contenido del poema y apliquen la necesidad de que haya un orden en las cosas dentro del salón de clases, en tanto que este orden permite convivir y realizar las actividades de quienes estamos en el salón

Organice una asamblea para que los alumnos planteen propuestas relacionadas con lo que podrían hacer para mantener el orden dentro de su salón de clase y regístrelas.

La importancia de mi opinión.



Habilidades / valores que se favorecen:

Socioemocionales, reconocimiento y valoración de la diversidad.

Está dirigida a:

Alumnos de primaria.

Referencia:

<https://echaloasuerte.com/letter/2519a579-957c-4148b4fc-258b5cc9c6b8>

Materiales:

Dos pliegos de papel bond con los títulos: "Me gusta" y "No me gusta" Marcadores.

La importancia de mi opinión. (Continuación)



Promueva que las niñas y los niños determinen mediante una votación, las acciones que llevarán a cabo y organícelos para ello.

PRIMERA VARIANTE.

El círculo de la verdad

Invite a las niñas y los niños a que jueguen a “El círculo de la verdad”. Explique que el juego consiste en que cada uno diga “lo que le gusta” y “lo que no le gusta” que suceda en el salón de clase. Señale que cada uno tiene que decirlo con claridad y en primera persona, por ejemplo: Disfruto las clases; Me gusta jugar en el recreo; Quiero que juguemos con los rompecabezas todos los días...

Registre, mientras van participando, la información que generen los niños y las niñas y organícela en dos columnas. Recuérdeles, que cuando señalen lo que no les gusta, deben seguir hablando en primera persona: Me molesta que otros tomen mis colores sin pedirlos prestados; No quiero que mis amigos falten a la escuela; No me gusta que haya tanto ruido... Motívelos, una vez que hayan terminado de exponer y registrar, que piensen: ¿Qué podemos hacer para que la lista de los “Me gusta” sea mayor a la de los “No me gusta”? Diga que “El círculo de la verdad” se cerrará cuando el colectivo establezca dos o tres compromisos de grupo que garanticen más situaciones que sean del gusto de todos.

Someta a votación la decisión de cuál o cuáles serán los compromisos que atenderán a la brevedad. Comente que, en caso de desacuerdo, todos se ajustarán a la decisión de la mayoría, pues no siempre podemos hacer lo que queremos y que es importante que sea así, ya que es una oportunidad para aprender a participar en la vida en sociedad.

SEGUNDA VARIANTE

Necesitamos llegar a un acuerdo.

La importancia de mi opinión. (Continuación)



SEGUNDA VARIANTE Necesitamos llegar a un acuerdo.

Divida al grupo en equipos de cinco personas y entregue a cada equipo una hoja de papel en la que diseñarán un escudo que los represente dentro de la escuela.

Pida que cuando terminen su escudo, elijan a un compañero para que sea su portavoz ante el grupo. Organice una puesta en común, de forma que solo los portavoces pueden hablar de su diseño para llegar a un acuerdo final y entre todos tener un único escudo de grupo. Señale que quienes no son portavoces de equipo, no pueden intervenir en el debate, lo único que pueden hacer, si quieren comunicar algo, es entregar una nota escrita a su portavoz para explicar lo que quieren.

Oriente a los alumnos para que, una vez logrado el acuerdo del escudo del grupo, reflexionen acerca de las dificultades con que se han encontrado los portavoces para hacerse entender y mantener su opinión, a la vez que atendían a las pretensiones de sus representados. Apóyelos para que analicen si les ha resultado difícil llegar a un acuerdo y cómo ha sido la negociación al interior de los equipos y del grupo. Pida a los alumnos que no pudieron intervenir directamente que comenten si se sintieron escuchados o no.

PARA CERRAR Señale que, en el caso de una votación, la mayoría de los votos es la clave para determinar lo que hará todo el grupo, de ahí que es conveniente que al votar también expongan las razones de su elección.

- Agregue que respetar los acuerdos del grupo, implica también generar actitudes de tolerancia pues no siempre ocurre lo que de manera individual se propone

(1-2) Nombre de la actividad

Expresando tus emociones.



Propósito: Identifiquen y reconozcan sus emociones con el uso de la mímica.

Habilidades / valores que se favorecen: Socioemocionales, reconocimiento e identificación de emociones.

Tiempo: 30 minutos

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Presente a los niños las tarjetas con una emoción escrita en cada una. Pida que cada alumno represente una emoción por medio de un gesto. Los demás tratarán de adivinar la emoción que se representa por medio de la mímica. Reflexione con sus alumnos cómo es que las emociones hacen que nuestra cara se transforme y de que podamos darnos cuenta de las emociones de los demás. Plantee las siguientes situaciones y pregunte a los niños cuál es la emoción que les provoca:

- Tocas la puerta de la casa de tu amigo, te das cuenta que está abierta y decides entrar. Una vez dentro, escuchas el gruñido de un perro.
- Te esforzaste mucho por realizar tu tarea, y al llegar a la escuela un compañero la destruye.
- Antes de llegar a la escuela, te caes en un charco de lodo.

Está dirigida a:

Alumnos de primaria.

Referencia:

Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela. Programa Nacional de Convivencia Escolar.

Materiales:

Tarjetas con emociones escritas en ellas. Una tarjeta por emoción. Hojas de papel bond.

(2-2) continuación:

Expresando tus emociones.



Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Divida al grupo en equipos y pida a cada uno que escriba el nombre de la emoción generada en las situaciones anteriores y que dibujen una expresión facial que la represente (una por alumno). Después, pídales que presenten al grupo algunas de ellas.

Pida a los alumnos que compartan situaciones que les han provocado emociones. Solicite que expliquen qué sintieron en su cuerpo e incluso qué pasaba por su mente y que mencionen el tipo de emoción de que se trate.

SEGUNDA VARIANTE

Pida a los alumnos que piensen en una emoción que hayan sentido con mucha intensidad o de forma frecuente y que escriban en su cuaderno: ¿En qué parte del cuerpo la sintieron? Del 1 al 10 ¿Qué intensidad tuvo? ¿Siempre fue igual de intensa? Desde el principio, ¿Supieron qué emoción era? o ¿Cómo lo descubrieron? ¿Qué les provocó esa emoción? ¿Qué les hizo pensar, decir o hacer esa emoción?

En plenaria, pida que compartan sus respuestas al grupo y guíe la reflexión, señalando que conocer nuestras emociones posteriormente nos ayudará a saber qué nos está pasando y cómo reaccionar ante ello.

Nombre de la actividad

Ruleta de las emociones

Propósito: Que los niños identifiquen las diferentes emociones que tienen cada día. Habituarse a los niños a reconocer sus propias emociones y la de las personas que lo rodean.

Tiempo: Durante el ciclo escolar

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: reconocimiento de las emociones
Valores: respeto, tolerancia, empatía, amor.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Elaborar una ruleta como la siguiente, por medio de dibujos, recortes o impresiones de tus personajes favoritos, expresando las diferentes emociones (miedo, alegría, enojo, tristeza, desagrado, asombro, entre otras). Pegar en un cartoncillo para que este firme la ruleta.

Ahora si a jugar toda la familia por turnos, gira la ruleta, según donde apunte la flecha, la consigna es expresar una situación o vivencia donde sintieron esa emoción.



Está dirigida a: Padres de familia, alumnos, docentes, directivos a todo ser humano.

Materiales: Dibujos recortes o impresiones de diferentes emociones. Resistol, tijeras, cartoncillo, colores, chincheta.

Ejemplo de ruleta



Nombre de la actividad

¿Cómo me siento?

CAM. DR. RSQ

Propósito: Conocer tus propias emociones e identifica que acciones las provocan y cuál es el efecto que estas tienen sobre tu comportamiento

Tiempo: Todo el ciclo escolar

Habilidades / valores que se favorecen:

Conocer sus emociones

Autoconocimiento

Como actuar ante cada emoción

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Cuento el monstruo de colores para identificar cada emoción. Proporcionar imágenes del monstruo de las emociones (para imprimir o colorear)



En una pinza pon a cada integrante de la familia, al final del día identifica cual emoción fue la que sentiste la mayor parte del día, y porque? Y coloca la pinza en la emoción que corresponde.

Está dirigida a:

Padres de familia,
Alumnos, padres de familia

Materiales:

Cuento el monstruo de los colores
Imágenes del monstruo de las
emociones

Pinzas con nombres.

Nombre de la actividad

MANERAS DE DECIR "TE QUIERO" SIN DECIR TE QUIERO CAM RSQ

Propósito: Invitar a los integrantes de la familia a usar frases que nos ayudan a fomentar hábitos verbales, así como a escuchar y la reciprocidad.

Tiempo: SIEMPRE

Habilidades / valores que se favorecen:

Amor, igualdad, solidaridad, compartir, escuchar, reciprocidad

Habilidades: Uso de la oralidad, la escucha, compartir, atención hacia los demás

Valores: Amor, tolerancia, igualdad, solidaridad

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Elaborar un cartel con título:

Maneras de decir te quiero, sin decir te quiero con las siguientes frases:

Estas mejor?

Llegaste bien?

Como amaneciste?

Te extraño

Cuidate

Como te fue hoy?

Que linda /lindo te vez hoy

Que descanses

Y todas aquellas que se les ocurra elaborando el cartel y decorando según su creatividad, pegalo en un espacio donde siempre este la familia (ejemplo la cocina)

Está dirigida a:

Toda la familia

Materiales:

Cartulina, cinta, marcadores, dibujos o recortes

Nombre de la actividad

DARLE LA VUELTA A LA SABANA

CAM RSQ

Propósito: Que los integrantes de cada equipo ocupen su capacidad de toma de decisiones de manera constructiva y respetuosa sobre el comportamiento personal y la interacción basada en normas éticas y sociales, a su vez analicen las consecuencias de la toma de decisiones propias y de terceros

Tiempo: 3 MINUTOS POR EQUIPO

Habilidades / valores que se favorecen:

Habilidades: TOMA DE DECISIONES, EVALUAR CONSECUENCIAS

Valores: RESPETO, TOLERANCIA

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- 1.- Colocamos una sabana o pliego de papel bond en el suelo y se suben encima varias personas de manera que ocupen la mitad del espacio.
- 2.- A continuación se les pide que den la vuelta a la sabana
- 3.- Habrá de ponerla boca abajo sin salirse de ella.
- 4.- Analizaremos al finalizar los diferentes procesos de regulación de un conflicto y las decisiones que tomaron y las consecuencias que les acarrearón

Está dirigida a:

Alumnos de 4° de primaria en adelante, maestros, padres de familia.

Materiales:

Sabana o papel bond

Nombre de la actividad

El Panadero que perdió su harina.

CAM. DR. RSQ

Propósito: Distingue que el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas y aflictivas

Tiempo: 20 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:
Gestión de emociones, autoconocimiento

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Inicio: explicar que aprenderán que, aunque las cosas no salen como tú quieres, aun así puedes crear bienestar para ti mismo y para los demás. Hoy vamos a conocer lo que le paso a un panadero que perdió su harina.

Desarrollo El panadero que no encontraba la harina y se puso nervioso, jamás había dejado de fabricar pan para sus clientes. Qué barbaridad! Ya estaba a punto de gritar y enojarse, pero decidió no hacerlo y pensar, de pronto dijo. Hay que buscar una solución!. Encontró unos bultos en otro almacén.

Está dirigida a:

Alumnos, maestros.

Materiales:

Un relato creativo que cada quien puede adaptarlo a su contexto.

<https://youtube.beM10dzzX1874>

Nombre de la actividad

Pinto al ritmo de la música

CAM. DR. RSQ

Propósito: Que el estudiante tome conciencia de sus emociones al escuchar música, así como el efecto que produce en la conducta al pintar sobre lo que escucha estableciendo vínculos con otros y con el entorno.

Tiempo: 15 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

Respeto y tolerancia.

Se favorece la escucha atenta y el autoconocimiento para plasmar las emociones que sienten al pintar sobre la música, se simbolizan sentimientos y experiencias al estimular la comunicación y la sensibilidad, así como la capacidad de concentración y expresión creativa.

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Se sugiere utilizar 2 canciones totalmente diferentes de estilo de velocidad de intensidad, una vez encontradas las canciones, se invita al estudiante a pintar.

Escuchamos la primera canción con los ojos cerrados o tapados con un pañuelo de tela, tratamos de plasmar en un dibujo aquellos que nos ha sugerido la música. Escuchamos la segunda canción con los ojos cerrados o tapados como en la canción anterior, volvamos a dibujar lo que nos ha sugerido la segunda canción.

Ponemos cada una de las canciones de nuevo y comentamos que significa su dibujo, en que estabas pensando, etc.

Está dirigida a:

Alumnos.

Materiales: Cartón de rehusó, pinturas dúctiles (se sugiere pintar con dedos o manos)

Consideraciones: Cuando los estudiantes son muy pequeños o al taparles los ojos les genera ansiedad se sugiere no hacerlo, por lo que es conveniente realizar la actividad de tal manera que se favorezca la relajación y el interés por la pintura.

Nombre de la actividad

El árbol de mi autoestima

USAER 32

Propósito:

Expresar mediante la técnica del árbol las cualidades, capacidades y logros alcanzados a lo largo de su vida.

Tiempo: 10 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

- Reconocer cualidades, capacidades y habilidades.
- Autoestima

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- Dibujar un árbol que contenga: copa, tronco y raíces.
- Escribir en cada parte del árbol lo siguiente:
- *Raíces*: aquellas cualidades, características y capacidades que crees tener.
- *Tronco*: cosas positivas que hace
- *Copa*: Logros y éxitos que han conseguido a lo largo de su vida.

Está dirigida a:

Niños, adolescentes y adultos.

Materiales:

- Hoja blanca
- Lápiz
- Colores

Nombre de la actividad

Una publicación sobre mi

USAER 32

Propósito:

Lograr la identificación de aspectos positivos que nos describan ante los demás en cuanto a características físicas, cognitivas, emocionales entre otras.

Tiempo: 10 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

- Autoestima
- Reforzar cualidades
- Autoconocimiento

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Primero hacemos referencia a la plataforma digital facebook, explicando a grandes rasgos lo que se puede hacer en esa aplicación ya que es una app que la mayoría utiliza.

- Realizar un cuadrado no muy pequeño ya que lo utilizaremos para escribir un texto.
- En la parte superior izquierda se realizará un pequeño dibujo como si fuera la foto de perfil.
- A un lado de la foto se colocará su nombre de usuario (puede ser el nombre con el que le gusta que lo llamen).
- Dar la indicación de escribir un texto en esa publicación de lo que le gusta de si mismo, puede ser físicamente, de su forma de ser o algo que realice. Es como si fuera un anuncio de si mismo y tiene que ser capaz de hacerlo con el número 40 palabras ya mencionados.
- Al finalizar puede agregar un #hashtag haciendo referencia a algo que le caracteriza, por ejemplo: #soyamor #feliz #soycapaz

Está dirigida a:

Niños, adolescentes y adultos

Materiales:

- Hoja blanca
- Lápiz
- Colores

Nombre de la actividad

Carta "querido yo"

USAER 32

Propósito:

Generar consciencia en relación al daño que pueden ocasionar los mensajes destructivos sobre uno mismo y el impacto de estos en tu vida diaria.

Tiempo: 15 minutos

Habilidades / valores que se favorecen:

- Autoestima
- Autoaceptación
- Confianza

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

- Pedir a los participantes que se concentren en lo que están a punto de escuchar ya que es importante el mensaje que están por recibir.
- Al leer la carta puede utilizar música de fondo tranquila

La carta también se podrá encontrar en el siguiente enlace:

<https://lamenteesmaravillosa.com/querido-yo-merezco-que-me-trates-mejor/>

Está dirigida a:

Adolescentes y adultos

Materiales:

- Carta "querido yo"

Nombre de la actividad

Propósito:

Tiempo:

Habilidades / valores que se favorecen:

Pasos que se sugiere seguir para desarrollar la actividad:

Está dirigida a:

Materiales: