

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)

Fichas
socioemocionales
para la educación
en contextos de
contingencia.

Disponible en: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRZlupBEIJnHspzr8CmfXaMCf86pUclfpFVfA&usqp=CAU>

Presentación

A través de la pandemia la educación ha cambiado, nos vimos obligados a adaptarnos a las circunstancias modificando la forma de enseñar, de aprender, de interactuar y sobre todo de vivir.

Estamos con una incertidumbre física, psicológica, cognitiva y emocional al pensar que algo realizado de manera innata tan cotidianamente como es la interacción, los abrazos y las muestras de cariño afectivas con nuestros familiares y amigos hoy se convierte en una zona de riesgo.

Para comprender esto se debe educar la paciencia, la tolerancia, la solidaridad y sobre todo la equidad. En este tiempo todo el mundo esta sacando lo mejor de sí mismo, valorando el verdadero significado de la vida.

¿Pero cómo puedo lograr esto? Es una pregunta que nos pone a reflexionar en pensamiento y acciones, para poder enfrentar esta situación de la mejor manera, es importante rescatar la parte socioemocional para ello, la SEP incorpora en el nuevo modelo educativo 2017 las áreas de desarrollo personal y social con la finalidad que todo estudiante logre una formación integral en todos los aspectos ligados a lo académico (campos de formación académica).

En educación básica es prioridad el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan dar respuesta a las necesidades del contexto del estudiante junto con sus conocimientos, habilidades, valores y aptitudes respondan a los retos inmersos en la sociedad. Protegiendo la educación aún en la situación de crisis porque es un derecho fundamental de los NNA sustentado por nuestro sistema jurídico (Art. 3 de la Constitución Mexicana).

Este trabajo tiene la finalidad de contribuir en el desarrollo socioemocional de los NNA, a partir del material (fichero de actividades Programa Nacional de Convivencia Escolar, fichero de aprender a convivir, consejos para papá y mamá: apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19 y fichero: cuidar de otros es cuidar de si mismo), proporcionado por la SEP para padres de familia, docentes y alumnos que favorezcan a mejorar el estado emocional ante situaciones estresantes como las que estamos viviendo por el COVID-19 para mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas escolares, familiares y sociales, para un futuro sostenible.

Objetivo

- ❖ Generar un cambio de aptitud en los NNA ante situaciones de emergencia, favoreciendo acciones en pro del bien común, potenciando el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- ❖ Fomentar la reflexión el diálogo y la toma de decisiones con el uso de fichas socioemocionales para la educación a través de diferentes dispositivos electrónicos e impresos para el desarrollo físico, social y emocional de NNA.

Fases del trabajo

- ❖ Encuesta de habilidades socioemocionales dirigida a los estudiantes durante la pandemia en la aplicación Google Drive.
- ❖ Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta de habilidades socioemocionales.
- ❖ Fichero socioemocional (fichero de actividades Programa Nacional de Convivencia Escolar, fichero de aprender a convivir, consejos para papá y mamá: apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19 y fichero: cuidar de otros es cuidar de si mismo) adecuado a las necesidades socioemocionales de los estudiantes (Referente resultados de encuesta).
- ❖ Plataformas digitales para los alumnos.
- ❖ Herramientas digital para docente (Orientador)
- ❖ Bibliografía

Encuesta de habilidades socioemocionales

- ❖ Se utiliza como referente (Diagnóstico) del estado emocional de los estudiantes durante la pandemia.
- ❖ Es el eje rector para la selección de fichas (fichero de actividades Programa Nacional de Convivencia Escolar, fichero de aprender a convivir, consejos para papá y mamá: apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19 y fichero: cuidar de otros es cuidar de si mismo) a implementar en este periodo de aislamiento que ayuden a desarrollar la reflexión, el diálogo y la toma de decisiones con el uso de estrategias socioemocionales para la educación a través de diferentes dispositivos electrónicos e impresos para el desarrollo físico, social y emocional de NNA.

Análisis de resultados

A través de los resultados obtenidos se observa un índice de alta en factor de competencias socioemocionales, un índice alto en emociones de angustia, miedo, tristeza, asombro etc.

En la mayoría de los estudiantes se observa bajo índice en la regulación de emociones dificultando la toma de decisiones para el autocuidado.

Tales resultados arrojan de igualmanera un reconocimiento y empatía con personas que sufrieron una pérdida o estuvieron enfermas de COVID-19.

Estrategias Socioemocionales

Se implementa un compendio de las (fichas) actividades (semáforo de las emociones, inhala y exhala, adivina que siento y bájale dos rayitas) del fichero de actividades Programa Nacional de Convivencia Escolar, compendio aprender a convivir (ficha 4 todos enredados, ficha 11 ¿Con que lente miras tú?), consejos para papá y mamá: apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19 (Infografía) y fichero: cuidar de otros es cuidar de si mismo trabajar herramientas para las familias y definiciones sobre soporte socioemocional y apoyo psicosocial (fichas hacia la propia calma y en los zapatos del otro y ficha ¿Cómo conversar con niños, niñas y adolescentes en contextos de emergencia?).

El compendio aborda los dos objetivos a lograr en este trabajo, por que al conocer el contexto de los estudiantes se planifica las actividades y las estrategias de acuerdo a las necesidades de la comunidad estudiantil, trabajando las tres esferas en las cuales como seres humanos estamos inmersos: personal, familiar y social.

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

DESTINATARIOS
NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Semáforo de las emociones¹

TIEMPO ESTIMADO
30 a 40
MINUTOS

FICHA
1

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante expresiones faciales.

RECURSOS

- ▶ Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren diferentes emociones.
- ▶ Cartulina, plumones, pegamento y hojas de papel bond.



APUNTES PARA EL DOCENTE

Las emociones forman parte de nosotros y deben educarse para que los niños puedan crecer, desarrollarse y convivir mejor consigo mismos y con los demás. La educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva.



Para desarrollar competencias emocionales, un primer paso consiste en tener conciencia de las propias emociones en el momento en que ocurren, por lo que es importante reconocerlas, aceptarlas y expresarlas de forma asertiva.

Un ejercicio importante en el salón de clases consiste en que los alumnos describan lo que sienten y lo que les provoca alguna emoción que estén experimentando para identificarla y llamarla por su nombre. Hay emociones como: enojo, vergüenza, tristeza, temor, alegría, o sorpresa que deben ser reconocidas para expresarlas de manera apropiada.



Promover la cultura de paz en desde nuestra escuela fichero de actividades didácticas. Disponible en <https://drive.google.com/file/d/1i0UMILPJ1TDETLqfkQxQDk396QnXqUjN/view>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

DESTINATARIOS
NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Inhalo y exhalo

TIEMPO ESTIMADO
30 a 40 MINUTOS

FICHA
2

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

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

RECURSOS

- ▶ Espacio o salón de usos múltiples, colchonetas o tapetes.
- ▶ Piedras decoradas por los alumnos.
- ▶ Un laberinto infantil impreso por alumno.
- ▶ Un mandala infantil impreso por alumno.
- ▶ Crayones o colores.
- ▶ Cuento "La tortuga".

APUNTES PARA EL DOCENTE

La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y transformar las emociones para que no nos abrumen y podamos mantener la capacidad de razonar y afrontar cualquier situación, mediante la toma de decisiones y la elección de la mejor alternativa posible después de valorar las consecuencias de las mismas para nuestra vida y la de los demás.


La autorregulación emocional es una competencia que puede ser enseñada y aprendida. Las niñas y los niños en edad preescolar están aprendiendo a identificar y a diferenciar sus emociones, por lo que es comprensible que encuentren muchas dificultades para manejarlas con una adecuada intensidad y duración. No obstante, existen distintas técnicas que pueden ayudarlos a regularlas. Entre estas técnicas se encuentra la distracción, la cual permite animar a los niños a pensar en otra cosa o realizar alguna actividad que les ayude a disminuir el enojo, miedo o tristeza.

Se recomienda que el docente ayude a los niños a que de forma progresiva aprendan a identificar, nombrar, comprender y regular sus emociones. Los




Promover la cultura de paz en desde nuestra escuela fichero de actividades didácticas. Disponible en <https://drive.google.com/file/d/1i0UMILPJ1TDETLqfQxQDk396QnXqUjN/view>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar



DESTINATARIOS
NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Adivina qué siento



TIEMPO ESTIMADO
30 a 40
MINUTOS

FICHA
3

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Identifiquen el concepto de empatía y aprendan a usarlo en su vida cotidiana.

RECURSOS

- ▶ Objetos con diferentes texturas.
- ▶ Alimentos con distintos sabores.
- ▶ 3 o 4 bufandas.
- ▶ Videocuento "El enfado de Roqui".




APUNTES PARA EL DOCENTE'

La empatía como la capacidad para percibir, entender e incluso sentir las emociones, sentimientos y pensamientos de otra persona, es una competencia social básica que es enseñada primeramente por los padres de familia y posteriormente por las personas responsables del cuidado de los niños. Si éstos son sensibles a las emociones de los demás, y muestran un genuino interés por el bienestar físico y psicológico de las personas, los niños van aprendiendo a partir de la imitación, comportamientos y actitudes de interés y comprensión por el otro.

Trabajar en la empatía de los alumnos de preescolar permite que se desarrollen como individuos más conscientes de lo que sucede en su entorno; por ende, pueden desarrollar vínculos afectivos sanos y duraderos, colaborar en equipo y comunicar sus ideas y sentimientos con más facilidad. Al final, esto propicia climas escolares de motivación, respeto y armonía entre pares y entre docentes y alumnado, lo cual es una condición indispensable para facilitar las actividades de aprendizaje.

Por la edad de los niños que cursan la etapa de preescolar, trabajar con el tema de la empatía no es sencillo, puesto que esta edad se caracteriza por el pensamiento egocentrista; sin embargo, es necesario empezar por enseñarle a identificar y nombrar sus emociones, para que después las reconozcan en el otro y pueda actuar en solidaridad con él.



Promover la cultura de paz en desde nuestra escuela fichero de actividades didácticas. Disponible en <https://drive.google.com/file/d/1i0UMILPJ1TDETLqfkQxQDk396QnXqUjN/view>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

Bájale dos rayitas

DESTINATARIOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

TIEMPO ESTIMADO
30 a 40 MINUTOS

FICHA
11

PROPÓSITO

Que las y los adolescentes:

- Reconozcan las situaciones en las que no logran expresar o regular sus emociones y practiquen la respiración como un medio para hacerlo.

RECURSOS

- ▶ Cuaderno u hoja y dos pelotas pequeñas y ligeras (papas calientes).



APUNTES PARA EL DOCENTE

Las y los adolescentes experimentan diferentes cambios físicos, psicológicos y emocionales, por ende, la forma en que expresan sus emociones es muy diversa, aunado a que están definiendo su propia identidad, influenciados por las figuras significativas de su entorno (padres, amigos, hermanos, profesores o vecinos). De esta forma, la adolescencia se vive de maneras distintas; mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias, para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes, vivencias muy intensas y de vulnerabilidad emocional.

En este sentido, educar a los jóvenes en la autorregulación emocional les permite aceptar y expresar las emociones generadas por las situaciones de su vida cotidiana, sin que se conviertan en un factor de riesgo para ellos mismos y los demás, ya que aprenderán a reconocerlas, a identificar los cambios que generan en su cuerpo y pensamientos para posteriormente canalizarlas mediante un comportamiento que los lleve a elegir alternativas que les generen un bienestar propio



Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

Ficha 4

Todos enredados



Aprender
a convivir



Intención didáctica

¿Qué aprenderemos?

A fomentar el valor de la solidaridad a través de la comprensión de que las acciones de uno afectan a los otros y que todos podemos colaborar para lograr un objetivo.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Motive a los alumnos para que, de manera voluntaria, comenten las actividades que se realizan en su comunidad; por ejemplo, quién cultiva la tierra, quién vende verduras, quién cura a los enfermos o quién construye casas. Después, soliciteles que se caractericen como un personaje de la comunidad con algún oficio o profesión (tendero, músico, bombero, campesino, maestra, barrendero, estudiante, doctora, carnicero, etc.) para representarlo. Todos se colocarán al azar en el patio, a no menos de 60 cm de separación uno de otro. Cada quien deberá tener presente al personaje que representa.



3. Cuando ya estén *en-red-ados*, señale al azar a algún alumno. Pídale que se desplace a su gusto por el área. Nadie debe soltar su fragmento de estambre, para lo cual deberán desplazarse junto con el que originó el movimiento.



Correspondencia curricular

¿Qué contenidos fortalece?

- Promoción de valores de la democracia en la convivencia escolar: tolerancia, solidaridad, respeto, igualdad, equidad, honestidad y fraternidad (Formación cívica y ética, segundo ciclo).



Materiales

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

Ficha 11

¿Con qué lente miras tú?



**Aprender
a convivir**



Intención didáctica

¿Qué aprenderemos?

A reconocer que un mismo problema puede ser visto desde diferentes puntos de vista.



¿Se comportarían igual? Invítelos a colocarse los lentes optimistas y pídeles que con ellos traten de imaginar cómo se comportarían si ellos fueran Nina. Y lo mismo cuando se coloquen los lentes pesimistas.

5. Anime a los niños a que expresen qué tipo de situaciones han vivido cuando alguien piensa diferente a ellos y cómo se han sentido.
6. Divida al grupo en cinco equipos. Sortee entre los equipos los siguientes casos (se sugiere que los casos contengan imágenes y texto):

✦ Caso 1. Una señora está en el mercado y, cuando busca su monedero para pagar, se da cuenta de que lo ha olvidado en casa.

✦ Caso 2. La fiesta de cumpleaños de los niños es en el patio de...



Correspondencia curricular

¿Qué contenidos fortalece?

- Aprecio por la diversidad de características de los integrantes del grupo escolar: formas de hablar, vestir, alimentar (Formación cívica y ética, primer ciclo).



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Se sugiere empezar la actividad con una lectura alusiva al tema; por ejemplo, el cuento: "Vivo en dos casas", de la Biblioteca Escolar. Enfatique que el personaje principal (Nina) está enfrentando el divorcio de sus padres desde un punto de vista optimista. Motive la participación grupal a través de las siguientes preguntas: ¿consideran que lo vivido por Nina fue un problema?, ¿por qué?
2. En plenaria, explique al grupo que un problema es una situación en la que las personas se disgustan por pensar diferente, por no querer compartir sus pertenencias, por no querer dialogar, etcétera.
3. Mencione que ahora jugarán el "Juego de los lentes", que consiste en crear dos pares de lentes de visión: uno optimista y



Materiales

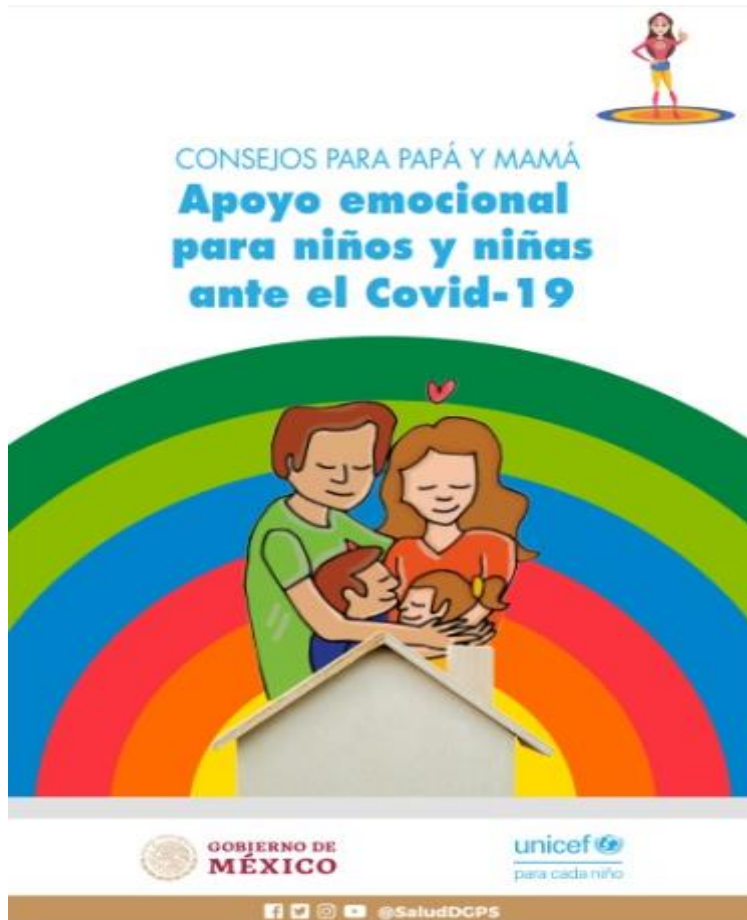
¿Qué necesitamos?

Material reutilizable (papel, cartón,

Fichero aprender a convivir. Disponible en

<https://coleccion.siaeducacion.org/sites/default/files/files/fichero-convivir-etc-2014.pdf>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar



Ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia de #COVID19, niñas y niños pueden tener distintas reacciones, como dificultad para dormir, dolor de estómago o estar enojados o con miedo todo el tiempo. En estos casos, como mamá o papá, lo mejor que puedes hacer es explicarles que es normal sentir miedo o preocupación y asegurarles que esta situación es temporal.

Susana Distancia y UNICEF preparamos estas recomendaciones que pueden ayudar a padres y madres a contribuir a mejorar el estado emocional de niñas y niños.

- 

Habla con ellos y escúchalos, es muy importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Asegúralos que ésta es una situación temporal y que si estamos en casa es para protegernos.
- 

Limita el acceso a la televisión y a las redes sociales, ya que una sobreexposición a información aumenta el estrés y el miedo. Considera, además, que hay gran cantidad de información falsa que llega a través de esos medios.
- 

Niñas y niños, tienden a percibir el mundo tal como sus padres y madres lo perciben, por eso es muy importante que, como adultos, conservemos la calma.
- 

La actividad física es vital para la salud de toda la familia. Procura que no pasen más de 60 minutos sentados y/o frente a la televisión o cualquier otro tipo de pantalla.

2

3

This page features a large illustration of a superhero girl named Susana Distancia, wearing a pink top with 'SD' on it and a blue skirt. The background is a large, colorful rainbow. The text is in Spanish, providing four numbered recommendations for parents to help children cope with stress during the COVID-19 pandemic. Each recommendation is accompanied by a small circular icon. The page is numbered '2' at the bottom left and '3' at the bottom right.

Consejo para papá y mamá apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

1

HACIA LA PROPIA CALMA

INTENCIÓN

Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración

Pasos a seguir:

Antes de comenzar, asegúrense de contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Apaguen los celulares y otros distractores.

1. Siéntense cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.

INDICACIONES:



- Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo.
- A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
- Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.
- Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los

Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Disponible en

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

2

EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

INTENCIÓN

Reconocer la importancia de la empatía para enfrentar situaciones de crisis

Pasos a seguir:

1. Dependiendo de la cantidad de miembros del grupo, recorten papelitos que tengan escrita una emoción y hagan pares de cada una, por ejemplo: ALEGRÍA, MIEDO, TRISTEZA, ENOJO, ESTRÉS, ANSIEDAD, DOLOR, INSEGURIDAD.
2. Repartan un papelito a cada participante. Desplácense libremente en el espacio disponible. Después de unos segundos lean su papelito y encuentren a su pareja usando gestos que expresen la emoción que les tocó. No podrán usar palabras, deberán reconocer en el otro la emoción que les tocó.
3. Una vez que encuentren a su pareja, dediquen 3 minutos cada uno, para compartir las situaciones que les llevaron a experimentar esa emoción durante el confinamiento. Al conversar: escuchen al otro, mantengan contacto visual, eviten interrumpir, no hagan juicios, intenten comprender las circunstancias del otro.
4. Cambien de pareja. Intercambien con su nuevo compañero(a) el papelito con la emoción que les tocó inicialmente y conversen cómo vivieron esa emoción y qué aprendieron.
5. Realicen otro cambio de pareja y repitan la misma dinámica.
6. Formen un círculo y comenten de manera voluntaria:
 - ¿Fue fácil o difícil compartir sus emociones y sentimientos?
 - ¿Qué sintieron al escuchar las experiencias de sus compañeros?
 - ¿Durante el distanciamiento tuvieron oportunidad de compartir con sus colegas cómo se sentían?
 - ¿Qué importancia tiene la empatía?

Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Disponible en <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

Estrategias Socioemocionales fichas a trabajar

3

¿CÓMO CONVERSAR CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DE EMERGENCIA?

INTENCIÓN

Conocer recomendaciones puntuales para conversar con NNA en contextos de emergencia

Pasos a seguir:

1. **Lean** en voz alta el siguiente texto.

¿Cómo conversar con niños, niñas y adolescentes en contextos de emergencia? ³

Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos saber lo que está pasando. Para que las maestras y los maestros puedan apoyar emocionalmente a NNA, es fundamental redoblar sus capacidades de buen oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiarse sus esperanzas, sentimientos y dificultades.

Recomendaciones para conversar con niñas, niños y adolescentes:

- Déjeles hablar libremente, sin interrumpir.
- Deles el tiempo necesario para hablar.
- No les exija respuestas que no quieran dar.
- Muestre comprensión por sus sentimientos, diciendo, por ejemplo: "comprendo que estés triste", o "enojado/a", o simplemente esté cerca para brindarle compañía y apoyo.



Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Disponible en <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

Implementación de plataformas digitales para los alumnos



- ◉ Meed esta aplicación de videoconferencias de Google, la cual permite la realización de reuniones virtuales que emplean los docentes para sus clases virtuales con los alumnos o reuniones laborales.
- ◉ Whatsapp medio por el cual se tuvo comunicación sincrónica y asincrónica con padres de familia y alumnos, como medio de comunicación: informativo, educativo y devolución de las actividades realizadas.

Plataformas digitales para los docentes

- ◉ Google Drive Esta herramienta funciona como un folder digital de almacenamiento gratis.
- ◉ Formulario de Google permite crear, enviar y obtener resultados de encuestas de alumnos o recopilar otro tipo de información de forma fácil y eficiente.



Bibliografía

- ◉ Promover la cultura de paz en desde nuestra escuela fichero de actividades didácticas. Disponible en <https://drive.google.com/file/d/1i0UMILPJ1TDETLqfkQxQDk396QnXqUjN/view>
- ◉ Fichero aprender a convivir. Disponible en <https://coleccion.siaeducacion.org/sites/default/files/files/fichero-convivir-etc-2014.pdf>
- ◉ Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Disponible en <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>
- ◉ Consejo para papá y mamá apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>