

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO

PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES DE SALUD Y
APOYO EMOCIONAL EN NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES.

SUBDIRECCIÓN REGIONAL, VALLE DE BRAVO.
ESCUELA OF TV NO. 0030 “PLAN DE SAN LUIS”

C.C.T. : 15ETV0030R

ZONA ESCOLAR: V027

PROFESOR: JORGE RODRÍGUEZ BAÑUELOS

VALLE DE BRAVO, MÉXICO A 06 DE MAYO DEL
2020.

INTRODUCCIÓN

La Nueva Escuela Mexicana se direcciona cada vez con mayor fuerza hacia una nueva tendencia educativa la cual, se hace notar con la inclusión de una nueva asignatura: Vida Saludable y Tutoría Socioemocional. Al integrar esta nueva propuesta al currículo programático de Educación Básica, por un lado, en lo que respecta a vida saludable, se unifican ejes de acción enfocados en el autocuidado de la salud, tal es el caso de orientar mejor a los escolares en temas de actividad física, higiene, limpieza y alimentación; así mismo, se promoverá la activación física; la disminución del sedentarismo; se diseñará una estrategia pedagógica que posibilite un aprendizaje significativo que promueva estilos de vida saludable a través del diálogo, la reflexión y el juicio crítico.

Con lo que se busca que las futuras generaciones tengan una conciencia más clara de la salud y las oportunidades para protegerla, preservarla y promoverla, por lo tanto, el desarrollo de competencias para el autocuidado de la salud favorece que los estudiantes adquieran estilos de vida saludables y a la vez que enfrenten de la mejor manera las amenazas a su salud.

En relación con la Educación Socioemocional, investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socio afectivas en el aprendizaje; paradójicamente vivimos una época inmersa en una serie de desconciertos, incertidumbres e insatisfacciones, donde la cognición y la emoción adquieren una nueva connotación teórica y se conjuntan de una manera armónica para construir lo que se ha denominado las habilidades socioemocionales.

Se trata de conductas que desarrollamos a través de experiencias y que funcionan como una herramienta para desenvolvernos con los demás adecuadamente, es decir, requieren de nuestra capacidad de adaptarnos a la sociedad. Las habilidades socioemocionales nos servirán para comprender a las personas y sus emociones, asimismo, aprender a reconocer nuestras propias emociones, a expresarlas y sobre todo a sentirlas.

PRESENTACIÓN

El presente acervo digital: Prácticas y Recomendaciones de Salud y Apoyo Socioemocional, es una propuesta que surge a partir de los cambios en la nueva curricular programática, lo cual, adhiere la asignatura Vida Saludable y Tutoría Socioemocional, con contenidos que promueven puntualmente la importancia de los hábitos alimenticios y el desarrollo de capacidades socioemocionales.

Ante este panorama el nuevo planteamiento educativo demanda un mayor énfasis en la promoción y enseñanza de los contenidos, por lo tanto, el docente cada vez más requiere de una gran apuesta de recursos que le ayuden a reforzar su proceso de enseñanza pedagógica.

Hoy en día se requiere que la promoción de los cuidados alimenticios y el desarrollo de las capacidades emocionales garanticen la salud en la vida de las personas y que el aprendizaje formativo se fundamente en valores y en la gestión de las emociones que vaya a la par de lo cognitivo, así damos paso a la implementación de recursos digitales que complementen los contenidos ya existentes.

El presente acervo digital considera una serie de materiales digitales que apoyarán de manera significativa el quehacer del docente en las aulas educativas. En primer lugar, está el “Manual Vida Saludable para Todos”, en el que su propósito es mejorar conocimientos, prácticas, actitudes, y hábitos de vida saludable en la comunidad educativa, otro es el “Fichero Vivir Saludable”, el cual, hace énfasis en la promoción del bienestar integral de los estudiantes, el siguiente es “Una alimentación sana importa. Libro de Actividades”; en relación con educación emocional está el recurso “Educación Socioemocional Recrea Recursos Didácticos”, “20 Dinámicas para el Aprendizaje Socioemocional en el aula”, “Una Aventura emocionante: Cuaderno de Actividades de Educación Socioemocional” y Fichero de Actividades para el Desarrollo de la Educación Socioemocional en Familia ante la contingencia del covid-19”

PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

“Manual Vida Saludable Para Todos.”

Este material ha sido recomendado con el propósito de mejorar conocimientos, prácticas, actitudes, hábitos de vida saludable de la comunidad educativa; cómo educadores y padres de familia estamos en una posición privilegiada para fomentar en niños, niñas y jóvenes, la adopción de prácticas y hábitos saludables con los cuales, se conviertan en sujetos participes y comprometidos en su propia salud, siendo ejemplo para su comunidad.

Este manual, fue diseñado con el propósito de compartir información y brindar estrategias y actividades que pueden ser integradas de manera fácil y amena; está organizado en siete capítulos, en ellos se contemplan temáticas para potenciar el desarrollo de actitudes y valores conducentes a comportamientos más comprometidos con la alimentación saludable; con el cultivo y la producción sustentable de alimentos sanos; el autocuidado personal y familiar y con la toma de conciencia de sus emociones para su manejo adecuado.

El “Manual Vida Saludable Para Todos”, se recomienda ampliamente por la razón que complementa y refuerza los contenidos programáticos de la asignatura vida saludable, su temática es interesante y fácil de abordar, no es muy extensa y sintetiza recomendaciones breves y concisas, así como ilustraciones atractivas para el lector; las actividades están plasmadas en fichas con el título, el propósito, los materiales que se van a utilizar y el desarrollo de la actividad.

FICHERO: VIVIR SALUDABLE

El material digital fichero. Vivir Saludable, hace énfasis en la promoción del bienestar integral de los estudiantes, por medio del autocuidado y la creación de entornos saludables: también se propicia en ellos de manera sencilla y participativa encuentros enfocados en el desarrollo de aprendizajes que fomenten la activación física, prácticas alimentarias (individuales, escolares y familiares), como factores determinantes para la protección de la salud, la prevención de enfermedades y el logro de estilos de vida informados, responsables y comprometidos.

El fichero consta de veinte estrategias didácticas, con lo que el docente podrá retroalimentar temas del currículo programático mediante actividades lucro-recreativas que pretendan acercar a los estudiantes a los aprendizajes de manera divertida e interesante.

Se recomienda que el docente haga suyo este interesante fichero de actividades didácticas, puesto que las fichas de trabajo que contiene son dinámicas, promueven la participación activa y constante del docente y alumnos; las actividades se pueden desarrollar en cualquier momento de la jornada escolar de forma transversal o como apoyo de los contenidos de las asignaturas, sobre todo cada ficha contiene una temática, intención didáctica (aprendizajes esperados), la correspondencia curricular (qué contenidos fortalece), materiales a utilizar y el desarrollo de la actividad.

“UNA ALIMENTACIÓN SANA IMPORTA. LIBRO DE ACTIVIDADES”

El Libro de Actividades está dirigido a jóvenes de un amplio rango de edades interesados en saber más acerca de las dietas saludables; aunque podría ser considerado en algunos contextos para niños de 8 a 12 años, también podría utilizarse para instruir tanto a estudiantes más jóvenes como a los más mayores. Su temática es interesante y variada, con ilustraciones llamativas que invitan a la recreación y al conocimiento práctico y sencillo.

La temática está integrada con temas tales como: escoger lo que comemos, el ABC de las dietas saludables, mi historia alimentaria, hora de cambiar, ¿qué está haciendo la FAO? entre otros muchos más. Todos ellos invitan al lector a procurar tiempo de trabajo y aprendizaje. Finalmente, la sección de actividades muestra una serie de trabajos y dinámicas a desarrollar para que juntos construyamos el aprendizaje.

“EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. RECREA RECURSOS DIDÁCTICOS”

“Educación Socioemocional. Recrea Recursos Didácticos”, contiene una serie de videos apegados a la asignatura Educación Socioemocional, que va dirigido a estudiantes dentro del Plan de estudio: Componentes Curriculares 2017. Uno de los videos recomendados que se titula Competencias Emocionales: Conciencia Emocional y Regulación Emocional, nos explica cómo debemos aprender a valorar los acontecimientos, nos dice que debemos modificar nuestro estado emocional entre eventos o situaciones adversas, y, esto es posible si hay un trabajo en primera instancia de auto observación o toma de conciencia del estado emocional.

En segundo lugar se hace notorio un trabajo de reflexión y análisis sobre el evento suscitado y la forma en que decidas asimilarlo. Recrea Recursos didácticos, contiene otros videos interesantes entre ellos sugerimos para su consulta: “Por qué desarrollar tu paz interior”, “Como mantenerte positivo todo el día”, “Los 4 pasos para dominar las emociones” y otros.

“20 DINÁMICAS PARA EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL EN EL AULA”

Se propone un resumen de dinámicas para trabajar de manera práctica.

Competencias Socioemocionales. Estas Dinámicas se han dividido de acuerdo con la Competencia de quien se habla y, de antemano son de gran utilidad. Es un programa completo de actividades para trabajar las cinco Competencias Socioemocionales Básicas, por medio del juego, la música, los cuentos y las actividades manuales. Cada apartado describe lo que significa una Competencia, enseguida se hace referencia a dos o tres dinámicas, cada una de ellas ayudan a fomentar la Competencia en cuestión, al final vienen observaciones que especifican como se procede a evaluar la actividad.

“UNA AVENTURA EMOCIONANTE: CUADERNO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL”

Teniendo en cuenta la gran importancia que está adquiriendo cada día el concepto de Inteligencia Emocional en las aulas y su repercusión tanto en el trabajo académico como en las relaciones sociales, es necesario llevarlo a la práctica con niños, niñas y adolescentes, para el fomento de una adecuada salud y adaptación psicológica y física.

Por otro lado, como señala Bisquerra (2012), sabemos que un alto coeficiente intelectual no garantiza el éxito en la vida, y que justamente un alto grado de felicidad y satisfacción dependen del conocimiento y desarrollo de otras habilidades, entre ellas las emocionales. Daniel Goleman (1996), sostiene que hace falta escolarizar las emociones, entonces, la escuela como uno de los medios más importantes a través del cual, el niño aprende y se ve influenciado, debe plantearse en enseñar a los alumnos en ser emocionalmente más inteligentes.

Este proyecto diseñado con el fin de entrenar y educar a los alumnos en este tipo de habilidades, se potenciará en una actividad rectora: “La atención plena”, La cual, consiste en un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en los niños, niñas y adolescentes, un estilo de vida basado en la conciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente, esta técnica les ayudara a vivir más conscientemente, a vivir más acorde de lo que son, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor. Los contenidos que se manejan son: Autoconocimiento emocional, Autoestima, Regulación emocional, Empatía, Habilidades sociales y de comunicación y Resolución de conflictos.

“FICHERO DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN FAMILIA ANTE LA CONTINGENCIA DEL COVID-19

Este proyecto hace hincapié en la Formación integral propuesta en la Nueva Escuela Mexicana, rescatando la formación en valores, en el cual, se afirma que la escuela ha de atender tanto el desarrollo de la dimensión sociocognitiva de los estudiantes como el impulso de sus emociones (SEP, Aprendizajes clave para la Educación Integral, P. 91).

A partir de la Pandemia provocada por el nuevo coronavirus SAR-COV-2, se considera que el aprendizaje de los niños se sustenta en su bienestar emocional (USAER), por lo que especialmente en tiempos de incertidumbre como el que se está viviendo, siempre va a ver la oportunidad de desarrollar habilidades como la Resiliencia, la Tolerancia, la Empatía, la Autoestima y el Trabajo en equipo.

El Fichero de Actividades se recomienda como un Recurso para los NNA, para tener un espacio y tiempo de convivencia familiar y, a su vez fortalezcan las habilidades socioemocionales para un adecuado aprendizaje. Cada ficha es un recurso permanente y útil en cualquier momento y situación que permitirán que este tiempo de contingencia sea una oportunidad para el desarrollo de nuevas formas de aprendizaje fomentando la formación integral del estudiante.

MI EXPERIENCIA EDUCATIVA A PARTIR DEL PROYECTO: PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES DE SALUD Y APOYO EMOCIONAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

El porqué de este proyecto.

Este proyecto surge a partir de la necesidad de reforzar y complementar los contenidos de la asignatura Vida Saludable y Educación Socioemocional en el nivel de Telesecundaria, ya que los materiales existentes en sus inicios no eran suficientes para fundamentar, ampliar y planear actividades atractivas y significativas que tuvieran un mayor impacto en el estudiante, así mismo, maestras, maestros y padres de familia, tuvieran la oportunidad de tener a la mano un acervo digital de consulta que nos brindará una amplia gama de conocimientos y prácticas sobre el desarrollo de una vida saludable y Educación Socioemocional.

En dónde lo aplicó.

El lugar donde empecé a aplicar este proyecto fue en el aula de clases con alumnos de tercer grado, grupo "A", al compartirles estrategias, diálogos, dinámicas, videos, etc. Con la ayuda de materiales digitales de consulta, todos los jueves o viernes en la clase de vida saludable y Educación Socioemocional.

No está demás decir que este proyecto lo empiezo aplicar sobre todo en mi propia persona como docente, consciente de que la nueva asignatura en sus contenidos promovía una nueva forma de entender la importancia de la alimentación en los jóvenes y el desarrollo de sus capacidades emocionales, lo que hacía falta era precisamente información actual que fuera a la par con los cambios que se estaban dando sobre todo con la Pandemia y casualmente el distanciamiento hizo que el acervo digital sea hoy mismo una herramienta de apoyo eficaz para toda la comunidad escolar.

¿A quién va dirigido?

La serie de materiales digitales reunidos en este acervo digital está dirigido a aquellos maestros, alumnos y padres de familia, como material de consulta que quieran reforzar una línea de investigación, que deseen ampliar, complementar o desarrollar una temática en relación con el cuidado de la salud y apoyo socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

Es precisamente a mis alumnos de tercer grado, a quienes desde que empezó la contingencia por COVID-19, dirijo y comparto este acervo para lograr en ellos un autocuidado de su salud y sus emociones. Lo hago extensivo también a padres de familia que así lo han requerido.

Prácticas socioemocionales educativas realizadas.

La contingencia que se está viviendo ha traído cambios sustanciales en la vida de todas las personas en todo el mundo, sobre en todo en las y los alumnos que apenas tienen para ir sobreviviendo día con día. La SEP, a partir de los Consejos Técnicos Escolares ha establecido premisas que son fundamentales para el desarrollo de la educación a distancia: La importancia de una buena alimentación y la práctica del deporte; la gestión de las emociones; la empatía y los valores y desarrollar la capacidad de resiliencia.

Con base a estas consideraciones hemos estado realizando prácticas socioemocionales educativas que hagan que el alumno reconozca sus emociones, las sienta y las sepa expresar, así mismo logre desarrollar su empatía y su capacidad de resiliencia. Para ello, dentro del CTE, surgió un proyecto de gestión de las emociones para de ahí planear actividades, una de ellas es “El diario de mis emociones”.

También con el apoyo de USAER, se han venido aplicando diversas estrategias como actividades sobre la felicidad, relaciones humanas y calidad de vida, otra es la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, se aplicó la actividad todos somos igual, así como un test sobre qué tan resiliente eres, se realizaron las infografías como ser más resiliente y formas de liberar tus emociones, entre otras más.

Los resultados logrados en cierta forma son satisfactorios, sin embargo, falta mucho por hacer ya que la mayoría de mis alumnos viven en condiciones difíciles, en donde la cuestión emocional queda totalmente desprotegida principalmente por el distanciamiento familiar, las necesidades económicas y ahora con el distanciamiento social.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS DE CONSULTA DE TODO LO ANTERIOR.

Manual. Vida Saludable

http://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2020/10/MANUAL-ESVISA-EDICIO%CC%81N-2020-IMPRESIO%CC%81N_compressed.pdf

Fichero. Vivir Saludable

https://www.septlaxcala.gob.mx/tiempocompleto/material/Prop_Ped-PETC_2014/3-Fichero_Vivir_Saludable-ETC2014.pdf

Una Alimentación Sana Importa. Libro de Actividades

<http://www.fao.org/3/ca4694es/CA4694ES.pdf>

Educación Socioemocional. Recrea Recursos didácticos

<https://recreadigital.jalisco.gob.mx/recursos/asignatura/educacion-socioemocional/>

20 dinámicas para el Aprendizaje Socioemocional en el Aula

<https://cuentosparacrecer.org/blog/20-dinamicas-para-el-aprendizaje-socio-emocional-en-el-aula/>

Una Aventura Emocionante: Cuaderno de Actividades de Educación Socioemocional

https://bienestaruniversitario.medellin.unal.edu.co/escuelaunmed/images/10425-Texto_Completo_1_Una_aventura_emocionante_cuaderno_de_actividades_de_educacion_socioemocional_2.pdf

Fichero de Actividades para el Desarrollo de la Educación Socioemocional en Familia ante la Contingencia del Covid-19

http://recursoseducativos.segey.gob.mx/Archivos/RecursosEducativos/Educaci%C3%B3n%20especial_OTROS_ActividadesdeEducaci%C3%B3nSocioemocional.pdf

Prácticas y Recomendaciones sobre Vida Saludable y Educación Socioemocional en Imágenes

https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/wp-content/uploads/sites/11/2020/10/MANUAL-ESVISA-EDICION%CC%81N-2020-IMPRESION%CC%81N_compressed.pdf