

COMPENDIO DE ACTIVIDADES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

JARDÍN DE NIÑOS "PROFRA.
NORMA MERCADO MONDRAGÓN
C.C.T 15EJN3204W TURNO:
MATUTINO
ZONA ESCOLAR: J159

Mayo 2021

DIRECTORA ESCOLAR
LILIA ROJAS RESENDIZ
PROFRAS.

OLGA CASTAÑEDA JÍMENEZ
ANA LAURA GONZALEZ ALBARRÁN
MARÍA DE LOURDES REYES LEÓN
JUANA XÓCHITL DE LUCIO LAREDO
ERIKA ELIZABETH MEDELLÍN PULIDO
MARIANA MAYA GUIJOSA

COMPENDIO DE ACTIVIDADES PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

INTRODUCCIÓN

La resiliencia, el manejo de emociones y la empatía en el aula se deben trabajar de manera transversal en todas las materias, pero es un contenido clave para contar con alumnos motivados hacia el esfuerzo, con gran capacidad de adaptación y de resolución de conflictos.

La base para educar en la resiliencia y la empatía también arranca con la educación de las emociones: actividades que ayuden a los niños a identificar sus estados de ánimo, a expresarlos y a convertir una emoción negativa en positiva.

La resiliencia es la capacidad que tenemos para afrontar y superar de manera positiva los problemas que nos van surgiendo en la vida. Una persona resiliente es aquella que no evita o se derrumba ante una situación estresante o adversa. Al contrario, se crece ante la vicisitud y convierte una experiencia negativa en una oportunidad para mejorar y desarrollar sus potenciales. La empatía implica que un niño: Comprenda que es una persona distinta de quienes lo rodean y que otras personas pueden tener emociones y perspectivas diferentes a las suyas. Reconozca sentimientos en sí mismo y en los demás y pueda nombrarlos. Sea capaz de regular sus propias respuestas emocionales. Saber cómo canalizar las emociones significativas y traducirlas en comportamientos que realmente presten consideración a otras personas es una tarea mucho más compleja, una que requiere de maduración y práctica.

Alcanzar estas capacidades conlleva un entrenamiento, un aprendizaje que comienza ya en la infancia, donde la escuela y el educador tienen un papel fundamental para que el niño adquiera y desarrolle esta cualidad.

Los alumnos con buena resiliencia y empatía se sienten más seguros consigo mismos y en el entorno escolar. Desarrollan emociones positivas hacia el aprendizaje y los retos que supone aprender (el componente emocional está estrechamente relacionado con la motivación y rendimiento en el estudio).

A nivel de grupo, los beneficios también son muchos. Cuando se trabaja la resiliencia y la empatía, mejora el clima dentro del aula. Los alumnos adquieren buenas habilidades para resolver conflictos, se muestran más colaborativos y participativos. También fortalece a los niños más vulnerables hacia el acoso o la discriminación, por lo tanto, educar en la resiliencia es educar en la inclusión: enseñar valores sociales tan importantes como la empatía y el respeto.

Un alumno que aprende desde niño a ser fuerte, a mirar desde una perspectiva positiva los problemas, tiene altas probabilidades de convertirse en un adulto con buenas habilidades psicológicas para afrontar las futuras adversidades que se crucen en su vida. Por lo tanto, trabajar la resiliencia y empatía en el aula tiene un carácter claramente preventivo. Una enseñanza que asegura el desarrollo integral del niño y su bienestar futuro. Para ello, nuestro colectivo docente presenta este compendio con sugerencias de actividades para su desarrollo.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

FUNDAMENTO

Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. «Los valores humanistas que deben constituir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, y la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad humana y la responsabilidad compartida de nuestro futuro común». Esta visión educativa requiere un planteamiento dialógico del aprendizaje, que considere que «la educación puede ser transformadora y contribuir a un futuro sostenible para todos. Para ello, es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos.

Esto implica ir más allá del aprendizaje académico convencional, con los retos que este esfuerzo presenta. Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje.

Para lograr estos propósitos y brindarles a los docentes mejores herramientas para trabajar con los aspectos socioemocionales de los estudiantes, se plantea incluir en el currículo la Educación Socioemocional. Con base en lo anterior, es necesario definir qué se entiende por Educación Socioemocional, cuál es su propósito y relevancia, y cómo se traduce esta forma de enseñar y aprender en la adquisición de habilidades asociadas a la misma. La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. La Educación Socioemocional se apega al laicismo, ya que se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

FUNDAMENTO

Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.

Así pues, la Educación Socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida, contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos.

En educación preescolar y primaria está a cargo del docente de grupo. Tutoría y Educación Socioemocional y su impartición está a cargo del tutor del grupo.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PROPÓSITOS GENERALES

1. Lograr 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.
2. Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
3. Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.
4. Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.
5. Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.
6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.
7. Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.
8. Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.

EDUCACIÓN PREESCOLAR

PROPÓSITOS PARA LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

1. **Desarrollar** un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
2. **Trabajar** en colaboración.
3. **Valorar** sus logros individuales y colectivos.
4. **Resolver** conflictos mediante el diálogo.
5. **Respetar** reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

ENFOQUE PEDAGÓGICO

LAS EMOCIONES

La emoción es un componente complejo de la psicología humana. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. De ahí que, para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ALCANCES Y LIMITACIONES

Un aspecto importante de la propuesta de Educación Socioemocional tiene que ver con establecer y delimitar los objetivos que persigue, así como las estrategias y herramientas de las que se vale para alcanzarlos. El enfoque pedagógico busca orientar la práctica docente para impulsar la educación integral de los estudiantes y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos, pues se asume que está relacionado con la razón de ser de la educación, con la manera de percibir al estudiante y con la función del docente en su práctica profesional. La educación es una tarea compartida, y tanto estudiantes como docentes aprenden gracias a una interacción enmarcada en el reconocimiento de la dignidad del otro como ser humano, capaz de transformarse y de transformar su entorno para expandir las oportunidades de su propia vida y de la de los demás. Es así como se reconoce la función que cumple la educación «en el desarrollo de las capacidades necesarias para que las personas puedan llevar una vida con sentido y dignificada».

ENFOQUE PEDAGÓGICO

PREESCOLAR

Esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales; se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar.

En situaciones de conflicto, identificar sus reacciones, controlar sus impulsos y dialogar para resolverlas. Colaborar en diversas actividades en el aula y en la escuela. Para esto es necesario que las normas del aula y la escuela sean muy claras y que se apliquen de manera consistente por todos, que los adultos en la escuela traten con respeto a todos los niños y que promuevan la participación en condiciones equitativas. Enfrentar retos, persistir en las situaciones que los desafían y tomar decisiones.

Con base en la identificación de las características y necesidades de los alumnos, la educadora decidirá el tipo de actividades específicas que puede plantearles y creará las condiciones para que ejerzan las habilidades emocionales y sociales durante todas las actividades e interacciones de la jornada escolar diaria. La educadora puede ser una figura de gran influencia en el desarrollo de estos procesos al crear el ambiente en el que tales oportunidades se conviertan en formas permanentes de actuar e interactuar. Se requiere, en primer lugar, ser consistente en las formas de trato con los niños, en las actitudes que adopta en las intervenciones educativas y en los criterios con los cuales procura orientar y modular las participaciones y relaciones entre sus alumnos.

ENFOQUE PEDAGÓGICO

PREESCOLAR

Condiciones, creencias, modos de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición. Brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar. Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción en la escuela. Ser una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causan miedo e inseguridad.

Esto es especialmente importante al asumir que la seguridad emocional que desarrollen es una condición para lograr su bienestar y una disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje. El juego es una estrategia útil para aprender y en esta área de manera especial, ya que propicia el desarrollo de habilidades sociales y reguladoras por las múltiples situaciones de interacción con otros niños y con los adultos de la escuela. El juego simbólico es especialmente importante en esta etapa, pues las situaciones que los niños representan son expresión de su percepción del mundo social y adquieren una organización compleja y secuencias prolongadas. El logro de una mayor autonomía en actividades como la expresión de ideas, la resolución de un problema, hacerse cargo de sí mismo, se favorece como parte de los procesos de construcción de la identidad, del desarrollo de habilidades emocionales y en el establecimiento de relaciones interpersonales sanas.

Los organizadores curriculares de esta área son: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

AUTORREGULACIÓN

Para efectos del presente trabajo nos enfocaremos en dos organizadores curriculares, Autorregulación y Empatía mismos que nos darán los aprendizajes esperados que pretendemos desarrollar en nuestros alumnos y que en el cuerpo del presente trabajo se detallarán con precisión.

Reconocer emociones y cuáles tienen mayor intensidad en ellos.

Hablar sobre cómo sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros.

Aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas.

Aprender a esperar su turno en diversos tipos de actividades y juegos.

Proponga que comenten acciones o escenas específicas de algunos cuentos o canciones que aborden emociones como el disfrute, el miedo, la tristeza, el enojo. Los niños demuestran su necesidad de hablar de lo que les pasa en su vida diaria. Para usted implica estar atenta y abierta a lo que expresan acerca de sus sentimientos, de sucesos en casa, incluso de cómo se sienten en la escuela. Resolver problemas y conflictos es una oportunidad que los niños deben vivir.

Intervenga desde el primer momento en que se presenten situaciones de agresión entre los niños como forma de enfrentar diferencias o un problema. En este proceso los niños perciben que no todos se sienten y reaccionan igual en una misma situación, que tienen emociones diversas y lo que a alguien puede hacer muy feliz o causar temor, no es idéntico para todas las personas.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

EMPATÍA

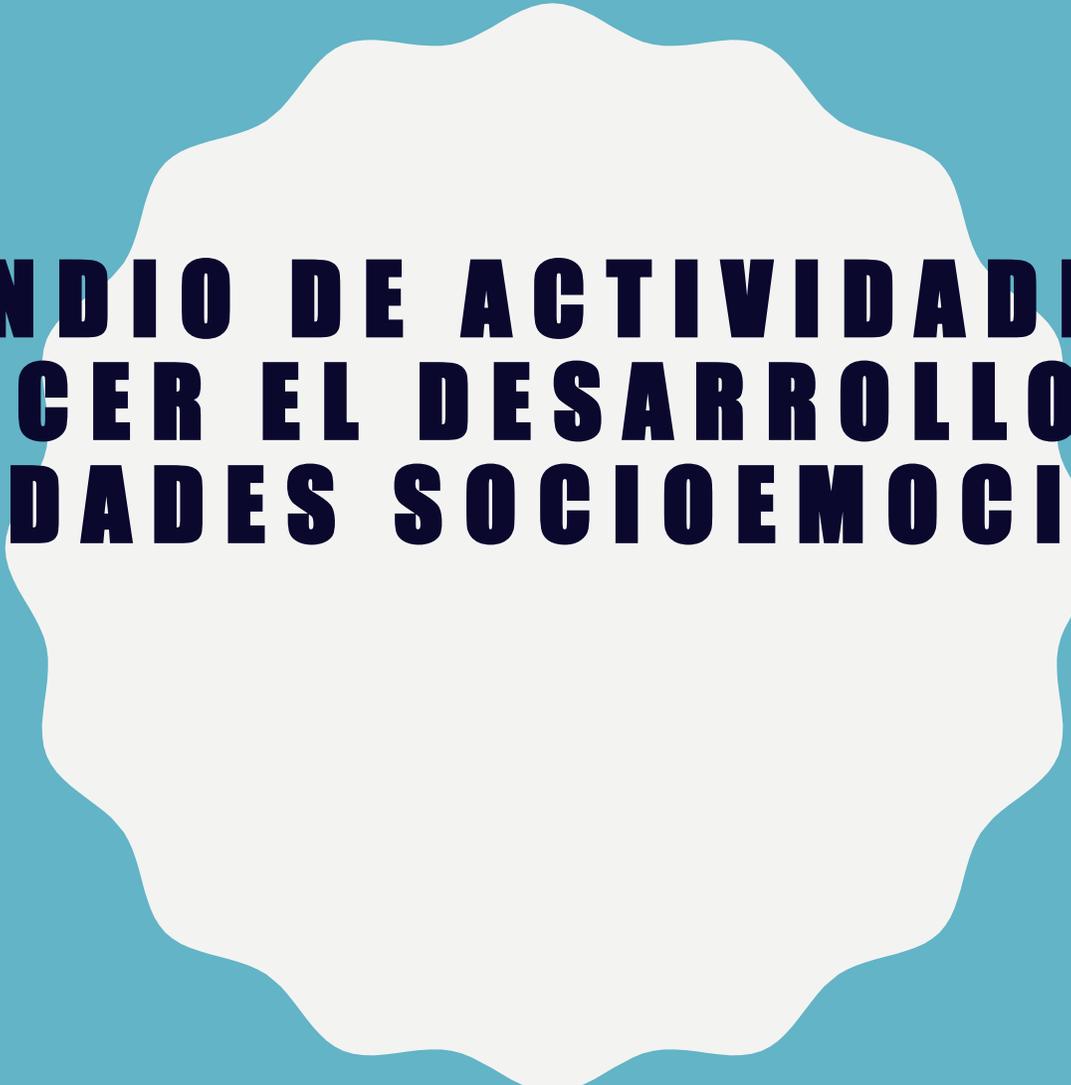
- Hablar sobre cómo les gustaría que los apoyaran en ciertas circunstancias o cómo lo harían ellos con sus compañeros.
- Jugar con diferentes amigos durante la semana.

El juego dramático favorece que los alumnos se pongan en el lugar de otro por un rato y en determinada situación, según la dinámica del juego. En este caso usted puede intervenir frente a situaciones de rechazo hacia algunos niños y favorecer el desarrollo de la empatía mediante reflexionar en torno a los sentimientos de otros cuando son rechazados o aceptados, cuando son violentos o amables. Los niños pueden hacer juegos dramáticos en forma espontánea, situaciones que la educadora debe aprovechar para intervenir, de acuerdo con las características y necesidades de los niños. Por medio de la lectura de historias, ver películas, relatar hechos y del análisis y la reflexión sobre las situaciones que viven los personajes, los niños pueden pensar y expresar cómo creen que se sentirían frente a diversas situaciones, cómo podrían resolverlas, y en caso de necesitar ayuda, con quién acudirían.

Cuando se presente algún suceso en el aula o escuela que considere pertinente, proponga a los niños conocer la situación y guíelos para que intenten ponerse en su situación y pensar cómo se sentirían si les hubiera pasado a ellos. Este tipo de situaciones en las que los niños dan su opinión acerca de un tema, además de favorecer el lenguaje, permite conocer las formas de pensar de los niños.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	Aprendizajes esperados
Empatía	Sensibilidad y apoyo hacia otros	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.• Reconoce y nombra características personales y de sus compañeros.• Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros.
Autorregulación	Expresión de las emociones	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.• Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.



**COMPENDIO DE ACTIVIDADES PARA
FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

ALUMNOS

¿QUÉ ANIMAL SOY?

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Priorizar la autoestima es esencial para superar cualquier tipo de adversidad; por ello, es fundamental que sea lo primero que se trabaje. Es necesario reforzarles positivamente, celebrando sus logros y recordándoles las cualidades positivas que poseen. Por otro lado, es preciso que sean ellos mismos los que descubran sus propias habilidades para que posteriormente, sean los educadores y adultos de su entorno quienes les ayuden a potenciarlas.

Propósito: “Enseñar a los niños y las niñas a valorar positivamente sus cualidades y capacidades para mejorar su autoestima.”

Materiales: 2 hojas blancas, lápiz, colores o plumones

Desarrollo:

- La primera actividad consistirá en que los niños y niñas piensen qué animal les gustaría ser y qué cualidad positiva tiene ese animal, y que ellos mismos también poseen y lo dibujen en una hoja blanca. Por ejemplo: Me gustaría ser como un delfín porque nadan tan rápido como yo. Los niños y niñas se irán explicando en plenaria virtual el animal que han elegido y por qué. Al finalizar, el maestro resaltará las cualidades positivas que han elegido y las comparará con las del resto de los compañeros, para que se den cuenta que ser diferente a los demás no es algo negativo.
- Posteriormente, en otra hoja blanca cada niño y niña, escribirán con ayuda frases negativas que suelen decirse cuando algo les sale mal o creen que no pueden hacerlo. Frases como: “No me va a salir”, “no puedo”, “es muy difícil para mí”, “seguro que me sale mal”, “soy malo/a”. Luego, se doblará esa hoja en repetidas ocasiones hasta que quede muy pequeña y se arrojará con fuerza lejos de ellos. Explicar que esos pensamientos negativos son un impedimento para conseguir nuestras metas y que tenemos las habilidades necesarias y somos capaces de hacer aquello que nos proponemos si ponemos todo nuestro empeño. El doblar el papel y arrojarlo simboliza que enterramos esos pensamientos negativos y los apartamos de nosotros.
- Para evaluar la primera actividad, realizar las siguientes preguntas: ¿por qué han destacado esa cualidad de ustedes mismos?; ¿añadirían alguna otra cualidad?; ¿qué opinan de las cualidades de los compañeros y compañeras? Y para evaluar la segunda actividad, cuestionar: ¿han comprendido por qué arrojamos esos pensamientos?; ¿de qué otras cosas les gustaría deshacerse?

¡YO SÍ PUEDO!

Propósito: Promover en las niñas y en los niños la capacidad para valorar sus talentos y habilidades.

La resiliencia se define como el conjunto de características inherentes y aprendidas que las personas utilizan para enfrentar los retos del diario vivir, así como para adaptarse y recuperarse de la adversidad (Brooks & Goldstein, 2001).

Materiales: Cuento “Érase una vez en un nido”, 1 cartulina, marcadores, foto personal.

Desarrollo:

- ❑ La primera actividad consistirá en que los niños y niñas escuchen el cuento “Érase una vez en un nido” cuento del aservo de los libros de Rincon. Autor Jonathan Emmett. <https://www.youtube.com/watch?v=Ujb65bDrqnc&t=313s> al termino, invitarlos a expresar sobre las habilidades que tiene para realizar algunas cosas y reflexionar que ser diferente a los demás no es algo negativo.
- ❑ RESUMEN: Mamá Pato ha tenido patitos. Papá Pato está preocupado por Rosita, la más pequeña de los cinco, porque casi no come y apenas sabe nadar, cuando sus hermanos ya han abandonado el nido. Mamá Pato está muy tranquila. Sabe que todos los patos son diferentes y que Rosita se hará mayor a su debido tiempo. Todas las cosas se aprenden, pero cada uno lo hace a su tiempo...
- ❑ Responderán las interrogantes sobre la lectura del cuento: ¿Qué le pasaba a Rosita?, ¿Qué sabia hacer Rosita?, ¿Logró Rosita hacer las mismas cosas que hacian sus hermanos?, ¿Ella era talentosa en algo?, ¿Cómo te sientes cuando aprendes algo nuevo y lo haces sin ayuda?
- ❑ Platicar sobre las habilidades que ejercen al realizar algún deporte o ejecutan un juego, posteriormente dibujarán en la cartulina todo lo que logran hacer de forma autónoma, lo que más les agrada, tendrán que decorar su cartulina, pegar al centro su fotografía y titular su trabajo: ¡Yo si puedo!, Al termino, tendrán que colocar la cartulina en un lugar visible de su casa, para que al observarlo valoren todo lo que pueden hacer y en algún momento que se les presenten situaciones que le provoquen emociones aflitivas puedan recurrir a su cartel y sientan ánimos y esa motivación de que ¡SÍ PUEDEN! y siempre recordar el ejemplo de Rosita.

LAS COSAS QUE SÉ HACER

Propósito: Promover la percepción positiva de sí mismos.

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Priorizar la autoestima. Los niños pueden asumir gradualmente mayor autonomía en la realización de tareas básicas y en algunas formas de organización. Ellos necesitan aprender a ser más responsables de sí mismos y de sus acciones, pues esto les ayuda a resolver sus problemas y les provoca satisfacción de sí mismos.

Materiales: Música “las cosas que hago bien”, cartulina o un pedazo de papel de estraza, marcadores, cuento “Érase una vez en un nido”.

Desarrollo: (Continuación de la actividad anterior)

- Leer el cuento: “Érase una vez en un nido”.
- Escriba en el centro del papel o cartulina “las cosas que sé hacer”. Posteriormente inicie un diálogo con los niños acerca del cuento. Algunas preguntas guía pueden ser:
 - ¿Qué le pasaba a Rosita?, ¿Por qué Papá Pato estaba preocupado por Rosita?, logró Rosita hacer las mismas cosas que hacían sus hermanos?, ¿Cómo te sientes cuando aprendes algo nuevo y lo haces solito o solita?
 - Motive a los niños a pensar en algo que sepan hacer.
 - Invite a los niños a cantar
 - Todos cantan: aquí están las cosas que sé hacer, que sé hacer.
 - Aquí están las cosas que sé hacer. Las haces tú también?
 - Los niños responden: Yo puedo.....
 - Escriba las respuestas de cada niño y niña en el papel o cartulina, alrededor de la frase del centro, con el nombre de cada uno de ellos y la habilidad o destreza con la que se identificó.
 - Por último los niños van a elaborar una medalla para sí mismos.
 - Podrán portar la medalla cuando ellos identifiquen alguna cosa que hicieron bien y la tendrán que portar todo el día.

SILUETA DE AMOR

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Priorizar el apego es la relación más importante en la vida del niño es el apego a su madre o a su cuidador. La conformación de un vínculo saludable con la figura materna, construido de experiencias agradables y repetitivas, provee la base para que el niño pueda establecer futuras relaciones saludables con los demás. Esto le brinda la seguridad y la confianza necesarias para explorar el entorno.

Propósito: Promover el autoconocimiento como base para establecer relaciones saludables.

Materiales: papel periódico o de estraza, pintura digital, marcadores, tijeras, cinta adhesivas, pinceles.

Desarrollo:

- Recorte papeles de estraza o periódicos del tamaño aproximado de cada niño y niña, coloque el papel en el suelo y motive a los niños a que se acuesten en el suelo, sobre el papel.
- Trace la silueta de cada niño en el papel que le corresponde. Posteriormente recorte cada una de las siluetas.
- Invite a los niños a que pinten sus siluetas con la pintura y del color que ellos deseen, utilizando sus manos. Exhórtelos a integrar parte básicas del cuerpo, como ojos, nariz, boca, orejas, corazón, etc.
- Luego de que todas las siluetas estén pintadas y secas, únalas con cinta adhesiva, por las manos.
- Escoja un lugar donde pegar o colgar las siluetas de los niños y niñas, de forma que queden a su alcance.
- Cada mañana, la docente le preguntará a los niños: “¿Cuánto me quieres?” los niños escribirán sus respuestas utilizando puntos, trazos, garabatos, palabra, frases u oraciones (ya sean gestos, sonidos o palabras).
- De igual forma, la docente responderá a cada niño cuanto lo quiere y lo escribirá en la silueta del niño.

- Nota: esta actividad se puede reforzar con la lectura del cuento “adivina cuánto te quiero” del autor Sam Mc. Bratney.
- <https://www.youtube.com/watch?v=M9yLpugdHc8>

¡HACIA UNA ESTRELLA!

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Priorizar el reconocer y manejar las emociones. A través de nuestras emociones tenemos acceso a un conocimiento realmente valioso sobre nosotros mismos, ya que representan una parte fundamental de nuestra identidad y nos sirven de guía para llegar a nuestra propia felicidad. Hacer una buena gestión de las emociones implica aprender a reconocerlas e identificarlas.

Propósito: Promover destrezas para resolver problemas y tomar decisiones, ser más perseverantes.

Materiales: espacio amplio y sin obstáculos, grabadora, música para bailar, cartulina y papel transparente para forrar.

- Para comenzar necesita tener modelos de estrellas en papel o cartón de diferentes tamaños.
- Invite a los niños a trazar las estrellas en papel o cartulina y luego recortarlas.
- Junto con los niños, coloque las estrellas en el suelo, fijándolas con cinta adhesiva, en diferentes espacios del salón.
- Al escuchar el ritmo de la música, los niños comenzarán a cambiar de una estrella a otra realizando el movimiento que sea indicado por la educadora.
- Por ejemplo:
 - Paso de gigante
 - Galopando
 - Saltando con ambos pies
 - Saltando alternando los pies
 - Caminando hacia adelante
 - Caminando de espalda o en reversa.
 - Gateando
 - En el momento en que se detenga la música. Cada niño deberá estar ubicado en una estrella.
- Al detener la música, anime a los niños a imitar una de las siguientes acciones:
 - Mirar para arriba
 - Señalar hacia arriba
 - Trepas la escalera
 - Estirar los brazos
 - Volar
 - Atrapar la estrella con una red
 - Dibujar una estrella en el aire con su dedo.

¿QUÉ LES PASA A LOS DEMÁS?

- Aspectos de la empatía que favorece: El desarrollo emocional, mejorar las relaciones sociales con vínculos más fuertes, contribuye a la socialización y desarrolla la inteligencia emocional.

Propósito: “Potenciar las habilidades sociales de los niños y niñas para impulsar su sensibilidad hacia los sentimientos y emociones de sus pares”.

Materiales: Tarjetas con diferentes emociones, tarjetas con las situaciones a mostrar (caerse de la bicicleta, comer lo que no les gusta, ir de paseo, etc.)

Desarrollo:

- Sentar a los niños en media luna, darles tarjetas con diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa).
- Se mostrarán tarjetas con diferentes situaciones que les han pasado a otros niños (caerse de la bicicleta, comer lo que no les gusta, ir de paseo, etc.)
- Pedirles a los niños que piensen cómo se sentirían si estuvieran en esa situación y que muestren la tarjeta de la emoción.
- Cuestionar al niño ¿Por qué crees que se sintió así?, ¿Tú que harías en su lugar?
- Repetir la actividad a modo de que todos los niños participen.
- Para evaluar la actividad, realizar las siguientes preguntas: ¿Qué harías tú si estuvieras en una situación así?, ¿Cómo resolverías tú esa situación?

LAS FACCIÓNES

Propósito: “Potenciar las habilidades sociales de los niños y niñas para impulsar su sensibilidad hacia los sentimientos y emociones de sus pares”.

- Aspectos de la empatía que favorece: Crear vínculos que nos ayuden a conocer más a la otra persona y de esta forma, tener la facilidad de ponernos en su lugar.

Materiales:
Venda para tapar los ojos

Desarrollo:

- Sentar a los niños uno frente a otro.
- Pedir a uno de los niños participantes que se vende los ojos.
- Después deberá acercarse al resto e intentar reconocerlos palpando sus facciones.
- Invertir los papeles ahora vendarles los ojos a otro niño para que reconozca a su compañero por medio del tacto.
- Repetir la actividad para que todos los participantes reconozcan a sus compañeros.
- Reflexionar con los niños que esta actividad nos ayuda a vencer sus miedos, su timidez, y a perder el miedo a conocer al otro mediante el tacto.
- Para evaluar la actividad se realizarán los siguientes cuestionamientos:
- ¿Qué sentiste cuando te acercabas a tú compañero con los ojos vendados?, ¿Te gusto tocar a otra persona sin saber quién es?, ¿Te gusto esta actividad?, ¿Por qué?

IMITANDO UN PERSONAJE

Propósito: Que los alumnos desarrollen vínculos afectivos más fuertes en la familia y con sus pares a través del intercambio de roles.

Materiales: Atuendos

- La empatía es una habilidad que se adquiere con el tiempo y la práctica, y no de forma inmediata. Quizá podamos pensar que un niño demasiado pequeño aún no puede ponerse en el lugar de otras personas o entender qué significa la empatía, pero esta es una competencia que debe ir desarrollándose desde las edades más tempranas porque este es un momento crítico para empezar a interiorizarla. (UNICEF)

Desarrollo:

- La primera actividad consistirá en que los niños y niñas tendrán que elegir un personaje de su familia y tendrán que sacar del closet o baúl de los disfraces, vestimenta para caracterizarse del personaje elegido.
- Tendrán que improvisar y actuar un rol familiar, podrán imitar a mamá, papá, abuelos, tíos, primos o amigos.
- Los demás participantes tendrán que observar la presentación, por ejemplo: Cuando llega papá y la comida aún no está y comienza a gritar. Todos los participantes tendrán que comentar que sentirían si fuera su caso.
- Podrán actuar diferentes personajes y con diferentes casos: como actúa su maestra, como es su mejor amigo, cómo los trata su tío favorito, cuando los regañan, cuando un amigo le pasa algo triste, cuando se cayeron de la bicicleta en un intento de aprender, etc.
- Al finalizar los participantes aprenderán a describir los sentimientos de forma más profunda e imaginando que fueran ellos con los ejemplos. ¿cuándo te has sentido triste o alegre?, ¿qué pasa cuando estás emocionado? Y si ninguno de tus compañeros te hace caso, ¿qué pasaría? al responder los cuestionamientos tendrán que abrazarse para sentir apoyo emocional.

UNA CARITA

La empatía aumenta la inclusión, fomenta una cultura de paz con la finalidad de mejorar las relaciones sociales.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Propósito: Desarrollar en los alumnos la habilidad de ser empáticos.

Materiales: Revista, tijeras, 5 abatelenguas y pegamento.

Desarrollo:

- La actividad consistirá en que los niños y niñas explorarán una revista, al finalizar elegirán 5 caras diferente de los personajes encontrados y recortarán.
- Se pegarán en un extremo del abatelenguas e identificarán las caras con las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor y asco).
- Los niños y niñas, identificarán las diferentes emociones que representa cada una de las caras y las tendrán que imitar por turnos, mostrando su abatelenguas con su carita.
- Al llegar al momento de las emociones aflictivas entre todos responderemos a las siguientes interrogantes: ¿son diferentes las caras?, ¿creen que se sienten bien?, ¿por qué? ¿qué les pasa a los demás? Tratando de explicar como se sienten, ¿qué pudo haber pasado para que se sientan así?
- Podrán expresar si alguien ha vivido alguna situación similar de lo que hayan escuchado, al finalizar podrán abrazarse para brindar apoyo y mostrar su sensibilidad hacia las emociones de los demás.

EL INTERCAMBIO DE SILUETAS

Propósito: “Que las niñas y los niños: Conozcan el concepto de empatía su importancia para el cuidado de sí mismos, percibir, entender e incluso sentir las emociones, sentimientos y pensamientos de otra persona, diferenciándolos de los propios pero sin ser indiferente a ellos.”

- Aspectos de la empatía que favorece: Actitudes de cooperación y solidaridad, que incluso faciliten la práctica de valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad, entre otros.

Materiales: hojas blancas, lápiz, colores o plumones.

Desarrollo:

- Utilizaremos la lectura “El asno con piel de león”, la cual se tendrá que leer a los pequeños para realizar la actividad.
<mailto:https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-populares/asno-piel-leon>
- Posteriormente reflexionaremos con los pequeños sobre que emociones sintieron, ¿Cómo actuarían si fueran el personaje de la historia, ¿Cómo les hubiera gustado que fuera él asno?, ¿Cómo les gustaría que hubiera actuado él capataz? , ¿Crees que las actitudes del campesino fueron correctas? ¿Por qué? Deje que el pequeño de su punto de vista acerca de la historia.
- Solicite al pequeño que comparta algunas situaciones donde haya sido empático con alguien, pueden darle algunos ejemplos: cuando dan gracias a su mamá por prepararles sus alimentos, cuando ayudan a una compañera o compañero, si se cae en el patio de la escuela, cuando guardan silencio si el personal docente les está explicando algo.
- Enfaticé la importancia de que la empatía permite que reconozcan y respeten las emociones, opiniones y formas de ser de las personas con las que conviven, para de esta forma poder establecer relaciones cordiales y de cuidado entre ellos.
- Para que desde la convivencia familiar se apoye el desarrollo de la empatía del alumnado se les puede proponer a las familias elaborar junto con sus hijas(os) un diario de recuerdos familiares, donde vayan coleccionando aquellos momentos donde existieron muestras de empatía entre los integrantes de la familia y qué aprendieron con ello.
- Posteriormente, las alumnas y los alumnos junto con algún integrante de su familia, compartirán con sus compañeros (as), si es posible en clase virtual, algunos de sus recuerdos familiares, mencionados en el párrafo anterior.

AYUDO A MI AMIGO

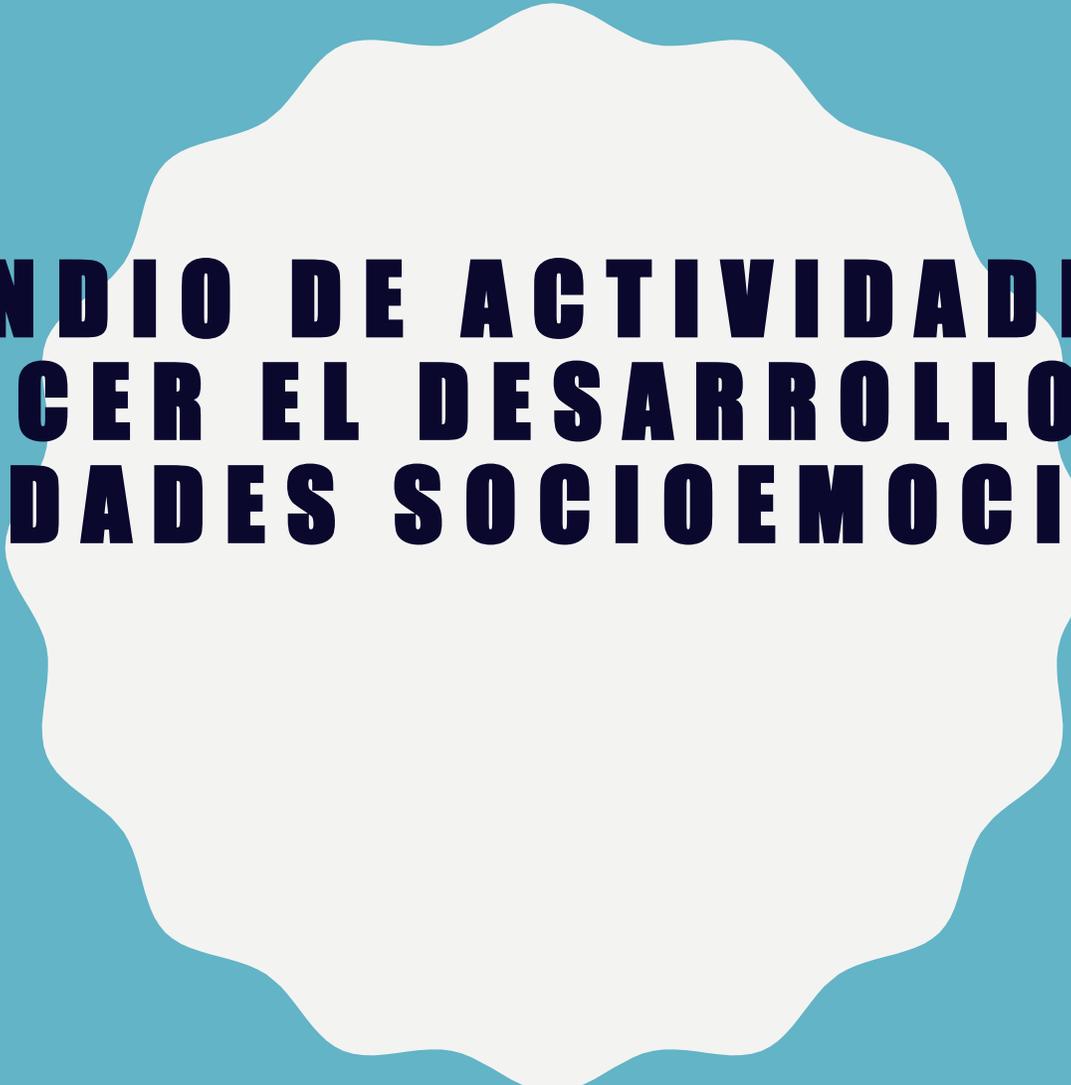
Propósito: Que los alumnos brinden apoyo a sus compañeros en las situaciones cotidianas..

- Aspectos de la empatía que favorece: Actitudes de cooperación y valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad, entre otros.

Materiales: estrellitas adheribles, gafetes de colores y paletas de caramelo.

Desarrollo:

- Se inicia el día dando la bienvenida a los pequeños del grupo y se explica que el día de hoy se asignarán parejas para trabajar y la dinámica será que si su compañero no logra terminar las actividades o no sabe como hacerlas entre ellos se deben de apoyar.
- Para ello se colocarán 2 gafetes de estrellitas del mismo color para formar las binas de trabajo.
- Se deberá de recordar a los pequeños que al terminar su trabajo deben de ir los dos para que se pueda evaluar y la actividad sea valida.
- Si alguno de los pequeños necesita que le amarren las agujetas le debes recordar que puede pedir apoyo a su amigo.
- Entregar a los equipos rompecabezas, uno por niño recomendarles que los deben de entregar armados y se ganarán su estrella de participación.
- Se pueden entregar materiales como ensamble, hojas para colorear, ensarte, etc. Pero el reto será que entreguen sus actividades juntas.
- Al finalizar la jornada se les preguntará: ¿qué sintieron?, ¿en qué ayudaron a su amigo?, ¿si les agrado apoyar a sus compañeros?
- Se les motivará con una paleta felicitándolos por su trabajo en equipo.



**COMPENDIO DE ACTIVIDADES PARA
FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

PADRES DE FAMILIA

SEAMOS ARTISTAS

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Actitudes de cooperación y valores como el respeto, la tolerancia, la generosidad, entre otros.

Propósito: Desarrollar la capacidad de nuestros para representar a otras personas y definir su carácter y forma de ser mediante el dibujo y las palabras.

Materiales: Hojas de papel, lápices y colores

Desarrollo:

- Preparar el material y asegurarse que sea el suficiente para todos, en esta actividad, cada participante necesitará una hoja de papel, un lápiz y colores.
- Invitar a los participantes a formar un círculo para que se vean los unos a los otros y puedan inspirarse para hacer sus retratos.
- Cada participante tiene que escribir su nombre en una hoja, posteriormente se pasará a recogerlos.
- Después de mezclarlas, se repartirán asegurándose de que a nadie le toque la suya. Lo importante es que sea al azar.
- Los integrantes tendrán que dibujar al compañero cuyo nombre aparezca en la hoja que reciban.
- Explicarles que lo importante no es como quede el dibujo, sino los detalles que incluyan en él.
- Al finalizar en la misma hoja, deben escribir palabras o hacer descripción de como es la persona que les ha tocado dibujar.
- Posteriormente cada miembro deberá entregar su trabajo al compañero que le ha tocado retratar y describir.
- Deben explicarle que es lo que ha dibujado y por que. Luego, la persona representada debe dar su opinión sobre si el dibujo se ajusta a la realidad o no.
- Se finaliza el ejercicio preguntando si alguien quiere explicarle al resto del grupo su dibujo, descripción y qué opinión tenía de su trabajo.

TE QUIERO DE AQUÍ HASTA...

Propósito: "Propiciar relaciones positivas de si mismo motivándolo para interactuar con otros."

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Los juegos que implican contacto físico entre tu hijo y tú, proporcionan no sólo diversión, sino que además una fuente de placer y seguridad para el niño al reforzar los vínculos emocionales que existen entre ambos.

Materiales: plumón para cuerpo

Desarrollo:

- Acostar al niño boca bajo y platicarle cuán importante es para su familia
- Hacer dibujos sencillos en su espalda para que adivine de qué se trata, procurar que sean pocos trazos y cortos.
- Estos dibujos se harán con la finalidad de decirle al niño hasta donde lo queremos, podemos dibujar una estrella, el sol, la luna, o algún otro lugar, recuerden hacer dibujos sencillos.
- Al estar dibujando en la espalda del niño comentarle cuanto lo ama y porque es importante en su vida.
- Cuando el niño adivine lo que dibujaron en su espalda ahora cambian los roles el dibujará hasta donde lo quiere a usted, no adivine a la primera, para que el niño se esfuerce un poco más.
- Pueden realizar la actividad más personas cercanas al niño.
- Para evaluar la actividad, realizar las siguientes preguntas: ¿Qué sentiste cuando te decían que te aman y que eres importante para los demás?, ¿Te fue fácil decirle a las otras personas que las amas?

EL SOMBRERO MÁGICO

- Aspectos de la resiliencia que favorece: La independencia es la capacidad para reconocer los sentimientos y fijar límites sin necesidad de estar solo teniendo una idea clara frente a la adversidad.

Propósito: “Estructurar el proyecto en la parte teórica, a fin de que los niños y niñas manejen aspectos fundamentales de la resiliencia, factores protectores y de riesgo y su importancia dentro del proyecto de vida.”

Materiales: 1 sombrero
Tarjetas con situaciones de vulnerabilidad
Cosas que puedo hacer solo y cosas que no.

Desarrollo:

- El juego está compuesto por fichas en las que aparecen imágenes relacionadas con acciones en las que me siento vulnerable, así como acciones que puedo resolver solo y las que no.
- Participarán de 3 a 5 personas
- Cuando una persona saque del sombrero una tarjeta, la otra persona sacará otra y comentarán si son situaciones que se resuelven de manera independiente o no.
- Se realizarán 3 o 5 rondas para darle oportunidad de participar a todos.
- Al terminar el juego se llevará a cabo una lluvia de ideas retomando las opiniones que dieron al haberles mostrado las tarjetas de situaciones de vulnerabilidad y las posibles soluciones que dieron los demás.
- Para evaluar la actividad, realizar las siguientes preguntas: ¿Qué piensan de las situaciones de vulnerabilidad que se presentaron?, ¿Han pedido apoyo para resolver la situación?

“¿QUÉ TAN RESILIENTE ERES?”

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Autoevaluarse nos ayudará a identificar nuestras áreas de oportunidad con la finalidad de tener una mejora en nuestro actuar, pensar y convivir de manera sana y pacífica

Propósito: “Identificar las emociones y conocer el efecto que tiene en la convivencia y comportamiento para con las demás personas.”

Materiales: hoja del test, bolígrafo o lápiz

Desarrollo:

- Se les proporcionará un test en el cual vienen escritas algunas actitudes que se realizan de forma permanente durante una semana, cabe mencionar que hasta el final encontrarán un anexo de una escala, la cual ya viene desglosada, encontrarán un anexo con una escala desglosada de la siguiente manera.
 - 3 puntos: Siempre.
 - 2 puntos: Algunas veces.
 - 1 punto: Nunca.
- De acuerdo a la puntuación que les arroje será su nivel de resiliencia.
- 0 a 14 puntos:** Todos alguna vez hemos estado aquí, la resiliencia se aprende, así que no es tarde para hacerlo. Si consideras puedes pedir ayuda. Rodéate de personas optimistas, identifica tus emociones, recuerda que todo se aprende. Realiza respiraciones, actúa de manera positiva y busca el lado bueno de las cosas.
- 15 a 29 puntos:** ¡Vamos muy bien! Controlar las emociones no es asunto fácil estás aprendiendo a tomarte las cosas más en calma. Recuerda que todo tiene solución, rodéate de personas optimistas, evita las quejas, los malos pensamientos y aprende de cada situación. Has generado un buen ambiente de aprendizaje, sin embargo fomenta actividades de empatía, autoestima y superación personal.
- 30 a 45 puntos:** Eres una persona con gran autoestima, manejas exactamente bien tus emociones y eso te permite ser sociable, líder y que la gente confíe en ti. Eres fuerte y por ende has aprendido de la vida. Has generado un ambiente bonito de convivencia.

Actitud	Escala		
	Siempre (3)	Algunas veces (2)	Nunca (1)
1.- Identifico mis emociones y sé controlarlas.			
2.- Confío en mí mismo, en mis habilidades y capacidades.			
3.- Si hay un problema, trato de buscar diferentes soluciones.			
4.- Soy positivo en situaciones adversas.			
5.- Mantengo buen sentido del humor, nada influye en mi estado de ánimo.			
6.- Considero que cada problema es un aprendizaje.			
7.- Me rodeo de personas positivas, busco información sobre crecimiento personal.			
8.- Evito estresarme ante diversas situaciones.			
9.- Me propongo metas y trato de lograr mis sueños.			
10.- Si fracaso, me levanto, aprendo de mis errores.			
11.- Conozco mis fortalezas y debilidades.			
12.- Me acepto tal y como soy.			
13.- Me he fortalecido con cada experiencia.			
14.- Me recupero emocionalmente rápidamente de pérdidas, fracasos o retrocesos.			
15.- Soy una persona que se adapta			

“DIARIO DE LAS EMOCIONES”

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Autorregularse y expresarnos nos ayudara a identificar nuestras áreas de oportunidad con la finalidad de tener una mejora en nuestro actuar, pensar y convivir de manera sana y pacífica

Propósito: “: Identificar y conocer las emociones y saber el efecto que tienen en su comportamiento para con las demás personas”.

Materiales: hojas blancas o cuaderno, lápiz, bolígrafo, plumones, y colores.

Desarrollo:

- Seleccionaran un cuaderno (puede ser de reúso) en el cual van a escribir diario en un espacio libre que tengan como se sienten, poniendo nombre a esa emoción (enojo, tristeza, alegría, desagrado, etc.)
- Registrarán que acción fue la que les provoco esa emoción, harán tres respiraciones profundas buscando liberar dicha emoción.
- Además en el mismo cuaderno colocarán la manera que reaccionaron ante dicha situación, una vez que terminen leerán lo que acaban de escribir.
- Una vez que lo terminen de leer anotarán una posible segunda opción de haber reaccionado ante dicha situación.
- Esta actividad la vamos a realizar durante un mes y se le dedicará de 20 a 25 minutos diarios.

“LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS”

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Autorregularse y expresarnos nos ayudara a identificar nuestras áreas de oportunidad con la finalidad de tener una mejora en nuestro actuar, pensar y convivir de manera sana y pacífica

Propósito: “ Ayudará desarrollar competencias para el manejo de situaciones difíciles en la vida y propiciar la integración en cualquier entorno social”

Materiales: hojas de registro bolígrafo o lápiz

Desarrollo:

Se pone un poco de música de relación y se invita a los padres de familia a que mediten sobre lo siguiente.

- Lo/ la invitamos a que recuerde o evoque por unos momentos alguna época abrumadora o altamente estresante que haya tenido que atravesar en su vida y que lo/la transformó.
- Elija preferiblemente situaciones que para usted fueron agobiantes que duraron meses o semanas en este tiempo.
- Este ejercicio de evocación será más potente si elige recodar una situación que le “haya cambiado su vida” y que ya terminó. Recree en su recuerdo la situación, pero con la intención y el propósito de llegar al final y precisar cómo se fueron resolviendo los acontecimientos y sobre todo identificar los siguiente.

1. **¿SALIÓ FORTALECIDA/O DE ESTA VIVENCIA A PESAR DE LAS DIFICULTADES?**
2. **¿CONTÓ CON EL APOYO DE ALGUIEN O ALGUNOS PARA SALIR ADELANTE?**
3. **¿CUÁLES FUERON LOS PENSAMIENTOS QUE MAS LE AYUDARON A ENTENDER Y ENFRENTAR LA SITUACIÓN?**
4. **¿CUÁLES ACCIONES O PROPÓSITOS LE AYUDARON A SUPERAR LA SITUACIÓN?**
5. **¿QUÉ APRENDIÓ CON ESTA EXPERIENCIA?**

- Se les invita a que reflexionen y escriban en la siguiente hoja su respuesta, si alguien gusta compartirlas, tómese el tiempo para escribir sus respuestas, esto nos servirá para que posteriormente las pueda leer o hacerlas más extensas.
- Recuerde que sus respuestas son individuales, confidenciales e íntimas, pero es allí donde está gran parte de las claves para resolver las preocupaciones actuales.

¡TE AMO AUN CUANDO ESTOY MUY CANSADA/O!

Propósito: Promover el amor hacia uno mismo y hacia las demás personas, manejar la concentración y relajación para tener un balance de autocontrol.

- Aspectos de la resiliencia que favorece: La convivencia pacífica y el amor entre miembros de la familia y su exterior.

Materiales: tapete, crema para masaje y buscar espacio cómodo

Desarrollo:

- Coloca un tapete en el suelo.
 - Alterna la ubicación de los niños y niñas de acuerdo a su estatura (pareja de uno alto y uno bajo).
 - Invite a los niños a dramatizar el cuento. Quien represente a la liebre grande debe ser más alto; quien represente a la liebre pequeña debe ser más bajo.
- Inicie la dramatización con las siguientes indicaciones:
 1. Pararse con los pies un poco separados y firmes en el suelo.
 2. Mantener el torso (columna vertebral) y el cuello rectos.
 3. Dejar caer las manos a los lados y mantener los hombros relajados.
 4. Respirar suavemente y profundamente por la nariz.
 5. Cuando la liebre grande diga: “es hora de dormir”, la liebre pequeña responderá: “¿Adivina cuánto te quiero?” Después, la liebre grande responderá: “¡No tengo idea!” Luego, la liebre pequeña responderá: “¡Así!”
- Primer movimiento de la liebre pequeña y la grande:
 1. Pararse con los pies separados y firmes en el suelo.
 2. Mantener el torso (columna vertebral) y el cuello rectos.
 3. Inhalar.
 4. Mantener las manos a los lados, estiradas y con los dedos abiertos (separados).
 5. Exhalar.
- Segundo movimiento de la liebre pequeña y la liebre grande:
 1. Pararse con los pies juntos y firmes en el suelo.
 2. Mantener el torso (columna vertebral) y el cuello rectos.
 3. Inhalar.
 4. Estirar los brazos hacia arriba, paralelos a las orejas, con los dedos igualmente estirados.
 5. Exhalar.

☐ Tercer movimiento de la liebre pequeña y la liebre grande:

1. En cuclillas, con los talones cerca uno del otro y ligeramente elevados del piso.
2. Colocar las puntas de los dedos sobre el suelo, frente a los pies.
3. Inhalar y estirar las piernas; llevar la cabeza a las rodillas. Mantener los dedos sobre el piso.
4. Exhalar y volver a ponerse en cuclillas.

☐ Cuarto movimiento de la liebre pequeña y la liebre grande:

1. Mientras permanecen acostados, levantar las piernas todo lo posible.
2. Mientras inhalan, sostener las piernas arriba.
3. Mientras exhalan, bajar las piernas.

☐ Quinto movimiento de la liebre pequeña y la liebre grande:

1. En cuclillas, tomarse de las manos, uno frente al otro.
2. Separar las piernas al nivel de los hombros.
3. Mientras inhalan, ponerse de pie.
4. Mientras exhalan, bajar hasta tener los pies planos en el suelo.

☐ Puede incluir, para esta actividad: el uso de cremas para masaje de brazos y piernas antes de comenzar los movimientos y el uso de aceites aromáticos para promover un ambiente tranquilo durante la actividad.

¡VAMOS A BUSCAR!

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Favorece la adaptación a situaciones nuevas, ayuda al autocuidado y convivencia pacífica.

Propósito: “Busca establecer relaciones interpersonales efectivas para promover la resolución problemas y tomar decisiones.”

Materiales: Objetos pequeños (puede ser cualquier tipo de objeto pequeño), dos canastas o cajas, dos tarjetas u hojas de papel. Reloj con segundero.

Desarrollo:

- Escoja 7 pequeños objetos y colóquelos en diferentes áreas de la casa.
 - Rotule las canastas o cajas con los objetos perdidos que necesitan estar en cada caja.
 - Prepare tarjetas con la foto (o ilustración) y la palabra del objeto que necesitan encontrar por ejemplo (taza, pluma, gorra, etc.)
 - Invite al pequeño a buscar los objetos, arme dos equipos con los miembros de la familia.
 - Cada grupo o pareja escogerá dos tarjetas y trabajará en equipo para encontrar los objetos en el área del salón que se le asigne.
 - Inicien la actividad con dos miembros que busquen los objetos. Deben colocar los objetos encontrados en la caja correspondiente.
- Repita este procedimiento hasta que todos los miembros hayan tenido la oportunidad de hacer la búsqueda en pareja.
- Reúna a todos los miembros en un lugar específico de la casa para contar los objetos y decir quiénes encontraron cada uno de ellos y en qué área.
 - La integración de conceptos se puede facilitar con las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué pasó cuando estabas buscando los objetos con otro compañero?
 2. ¿Cómo se ayudaron para encontrar los objetos?
 3. ¿Cómo te sientes cuando trabajas con otras personas? ¿Por qué?
 4. ¿Por qué es bueno trabajar juntos.

LA CAJA MÁGICA

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Favorece la adaptación a situaciones nuevas, ayuda al autocuidado y convivencia pacífica.

Propósito: Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

Materiales: caja con un espejo dentro

Desarrollo:

- Se hace la lectura de la siguiente historia:
- Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador,...
- Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos.
- Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.
- El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.
- Esto le hizo sospechar de que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más amables, solidarias y comprensivas.
- También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un ungüento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...
- hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja).

- A las pocas lunas, apareció de improvisto el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente SE HACE UNA PEQUEÑA PAUSA):
- Una vez leída la historia, se pregunta al grupo: o ¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?
- Tras la respuestas del grupo, se continua diciendo:
- “Yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual tendrás la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo”
- Se pide a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este, cuando todo el grupo ha mirado la caja, se pregunta:
- ¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?
-
- Si quieres saber, que dijo el misterioso dueño del cofre, y que se puede ver dentro de ella, sigue leyendo...
- El dueño del cofre dijo:
-
- “Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, un poco de mi y en el fondo de mí mismo, nunca lograré saber donde ir, ni qué hacer de mí”

¿QUÉ HE SENTIDO?

- Aspectos de la resiliencia que favorece: Identificar las emociones, Saber poner nombre a lo que sentimos, darse cuenta de que ante una misma situación podemos sentir emociones diferentes.

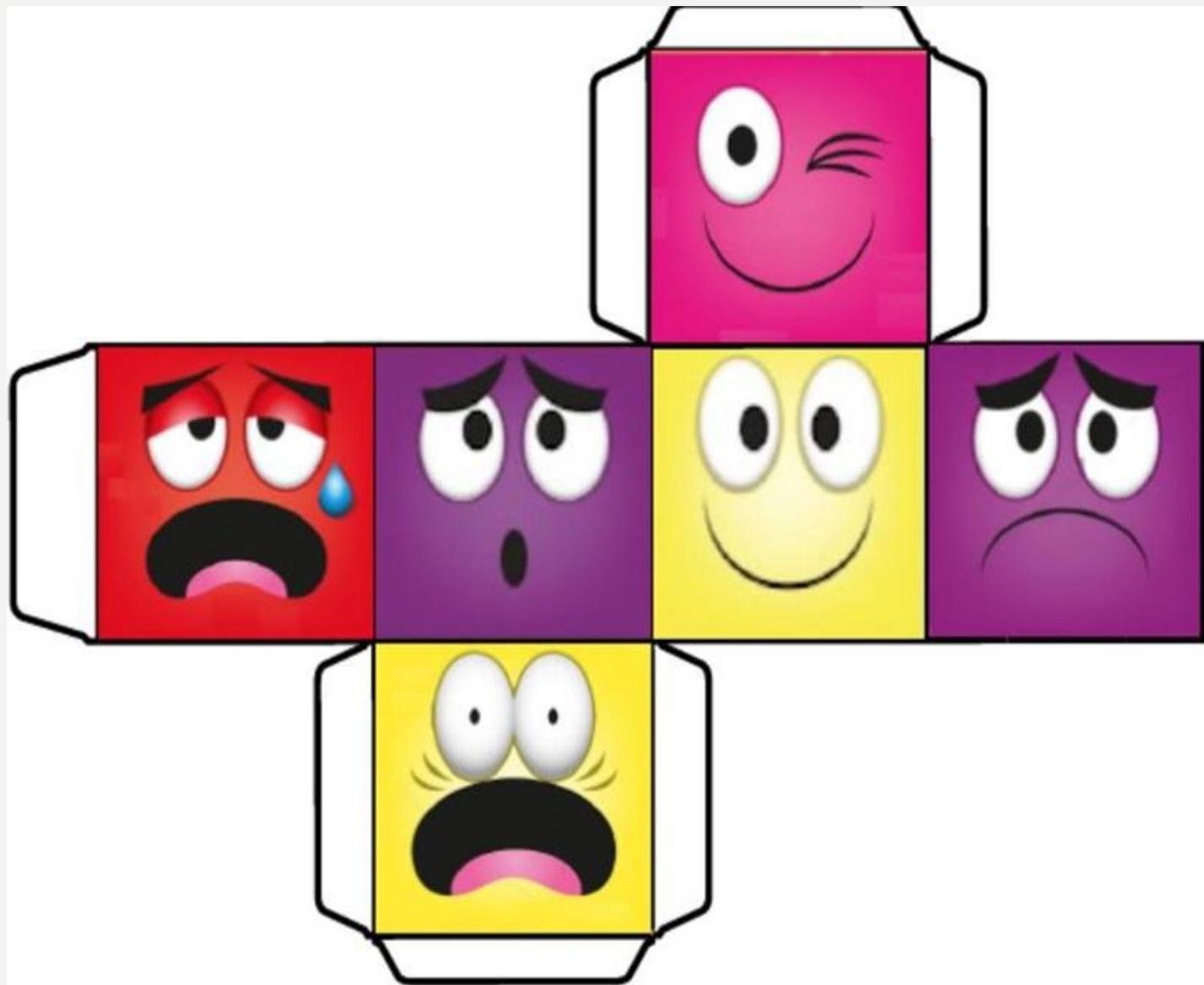
Propósito: "Identificar los sentimientos y las emociones para que la frustración y el nerviosismo no nos desborde."

Materiales: Dado con diferentes imágenes de emociones

Desarrollo:

- Se lanza un dado de las emociones o bien con una ruleta y dando turnos para que participen
- los participantes dirán en qué momento siente o han sentido esa emoción, sobre
- Por ejemplo: si tira el dado y sale "vergüenza", se pregunta: ¿cuándo sientes vergüenza? O dime alguna situación que te haya hecho sentir vergüenza.
- Con algunas emociones, quizá no pueda responder en el momento, pero podemos seguir con el juego y decirles que pueden levantar la mano y que les daremos el turno.
- Una vez finalizado el ejercicio, es interesante reflexionar sobre lo que ha salido, sobre lo que se ha comentado. Seguramente se darán cuenta de que sienten emociones diferentes ante la misma situación. Por otro lado, se demostrará que las emociones que les parecen "malas", como la envidia, pueden ser sentidas por todos: es decir, que no debemos avergonzarnos porque sentimos estas emociones, porque es normal.
- Para terminar, realizaremos una breve valoración de la actividad, considerando que el objetivo consistía en saber que en situaciones incómodas puede haber diferentes formas de expresar las emociones y distinguirlas.
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Qué te ha resultado más difícil?
- ¿Qué tienes que mejorar?

Anexo dado de las emociones



CONCLUSIONES

- ❑ En relación a lo antes expuesto podemos concluir que la educación debe ser vista y aplicada desde un enfoque humanista, en el cual se busca que todos tengan como objetivo principal una educación basada en el respeto a la igualdad de derechos así como la diversidad cultural y social, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y éticos.
- ❑ Para lograr que la educación humanista llegue a los alumnos se debe poner como prioridad la salud emocional de nuestros NNA , docentes y padres de familia, y para ello se sugiere trabajar la Educación Socioemocional la cual buscará integrar en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, ser empáticos, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.
- ❑ Además se busca destacar que la resiliencia no es solo un concepto entre los ya existentes, es aceptar y darle voto de confianza a los Docentes y a los NNA de su fortaleza de esa fuerza que emana desde el caos y les permite transformarlo en un aprendizaje que le permita adaptarse al contexto, esa adaptación se cobija bajo una perspectiva humanista antes mencionada, donde se pondera el bienestar del ser humano para una mejor convivencia, donde la empatía , la autorregulación entre otras se convierte en un pilar reforzado desde los diferentes entornos donde nuestros NNA se desenvuelven. Con el propósito de que la resiliencia y la empatía se conviertan en cualidades inherentes en el desarrollo de los NNA a partir del aprendizaje, puesto que solo bajo este factor estos conceptos dejen de ser solo gramática para convertirse en la herramienta que le permita a los NNA la plenitud en la adversidad.

JARDÍN DE NIÑOS "PROFRA. NORMA
MERCADO MONDRAGÓN
C.C.T 15EJN3204W TURNO:
MATUTINO
ZONA ESCOLAR: J159