

"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México"

ESCUELA PRIMARIA "MIGUEL HIDALGO A. A LA NORMAL DE VALLE DE BRAVO"

C.C.T 15EPR2490Q ZONA ESCOLAR: P178

# Resiliencia

**PROYECTO "REACTIVANDO MIS EMOCIONES"**

**3° y 4°**

**CICLO ESCOLAR**

**2020-2021**



**ELABORÓ:**

**PROFRA. MARCELINA TEODORO MACARIO**

**PROFRA. HERMILA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ**

**VALLE DE BRAVO, MÉXICO, MAYO 2021**

## **PROPÓSITOS**

### **GENERAL**

Promover la resiliencia en los niños y las niñas como estrategia preventiva y de protección, ayudándolos a gestionar y expresar sus sentimientos y emociones cuando lo necesiten manteniendo la calma; mediante el desarrollo de diversas actividades poniendo en práctica sus habilidades, aptitudes y actitudes ante situaciones de la vida cotidiana.

### **ESPECÍFICOS**

#### **ALUMNOS**

- ❖ Tomar en cuenta la importancia de los valores universales dentro de la convivencia familiar y buscar la felicidad al desarrollar las actividades.
- ❖ Que los niños y niñas puedan reconocer y valorar lo que sus mamás hacen por ellos. Que expresen su sentir hacia su madre o hacia aquella persona que asume este rol en su familia y el agradecimiento por la labor que realizan día a día.
- ❖ Estimular las habilidades motrices de toda la familia.
- ❖ Hacer conciencia sobre la importancia de ejercicio físico en la actualidad.
- ❖ Desarrollen emociones positivas hacia el aprendizaje y los retos que supone aprender.

#### **DOCENTE**

- ❖ Fomentar la comunicación entre padres e hijos
- ❖ Conocer alternativas aplicables con los padres de familia.
- ❖ Adquirir experiencia acerca de las estrategias didácticas aplicadas.
- ❖ Que los padres de familia conozcan el trabajo que se desempeña en la escuela a través de las sesiones virtuales.

## JUSTIFICACION

En la actualidad niños, niñas y adultos están pasando por una etapa de adaptación a la nueva modalidad de vida luego del surgimiento de la pandemia COVID-19, situación que ha puesto en juego infinidad de emociones mismas que de pronto alteran la estabilidad del ser humano y su desarrollo ante la sociedad, situación por la cual, docentes que laboran en la escuela Primaria “Miguel Hidalgo A. a la Normal de Valle de Bravo” en los grados de 3º y 4º, diseñaron el presente proyecto que se abordará en el mes de mayo del presente año, donde se describen diversas actividades enfocados a la *resiliencia*.

Se entiende como resiliencia a la capacidad que tienen las personas para superar situaciones adversas y traumáticas que le han ocurrido en algún momento de su vida y han conseguido aprender de ellas evitando que les influyan de manera negativa, siendo éste, un tema de gran importancia las actividades que se diseñaron fueron pensadas en papás y alumnos con la finalidad de potencializar su capacidad de adaptación al mantener la mente ocupada en el desarrollo de actividades cotidianas que le permitan desarrollar su inteligencia emocional.

En la actividad de Las emociones a través del juego se pretende que los alumnos mantengan la calma al cantar, imaginar, reír y sobre todo escuchar, de este modo pueden conectar con sus emociones, expresar lo que sienten y como se sienten.

La actividad de la receta, forma parte del proyecto de resiliencia, ya que los alumnos ponen en práctica habilidades como saber seguir instrucciones para lograr un buen resultado, evitando accidentes y disfrutar lo que hace. Es de carácter preventivo, ya que se pretende que los niños y las niñas no repitan los malos hábitos que han podido aprender o las situaciones de violencia que han presenciado. Por otro lado, es de carácter correctivo pues se intenta eliminar en la medida de lo posible los hábitos dañinos y los malos comportamientos.

La actividad de la Matrogimnasia tiene como fin primordial, favorecer el apego familiar y la resiliencia tanto con alumnos y padres de familia, ya que en estos tiempos de Pandemia se tienen que superar situaciones traumáticas que algunas de nuestras familias han vivido.

Su principal objetivo es que los padres se relacionen con sus hijos y se pongan en contacto directo por medio de actividades y ejercicios físicos que sean de interés tanto para los alumnos como para los padres de familia y generen felicidad.

Finalmente, el Cuadrorama de emociones, desarrolla en los niños la capacidad de superar los percances habiendo obtenido algo positivo. Se trata de afrontar la adversidad y salir fortalecido, ayudar a manejar el estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES VIRTUALES

	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE APLICACION	RESPONSABLES
SESION 1	JUGANDO TODOS JUNTOS EN REUNIÓN VIRTUAL “Las emociones a través del juego”	Jueves 6 de mayo de 2021 Hora: 12:30 pm Link: Unirse a la reunión Zoom <a href="https://us02web.zoom.us/j/82206238968?pwd=aWpMaWIUK2cwcFRkN2JjOVRBSjF1UT09">https://us02web.zoom.us/j/82206238968?pwd=aWpMaWIUK2cwcFRkN2JjOVRBSjF1UT09</a> ID de reunión: 822 0623 8968 Código de acceso: 556842	<b>PSIC. EDITH LORETO, PSIC. GERMÁN IVÁN SÁNCHEZ PSIC. MARÍA DEL CARMEN MARTÍNEZ</b> TITULARES DE GRUPO: PROFRA. HERMILA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ 4º PROFRA. MARCELINA TEODORO MACARIO 3º
SESION 2	FESTJANDO A MAMÀ “Cocinar para mamá”	Lunes 10 de mayo de 2021 Hora: Durante el día Evidencia por: WhatsApp y Telegram	<b>ALUMNOS DE CADA GRADO, PAPÁS Y HERMANOS.</b> TITULARES DE GRUPO: PROFRA. HERMILA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ 4º PROFRA. MARCELINA TEODORO MACARIO 3º
SESION 3	ACTIVACION FISICA “La matrogimnasia a distancia”	Martes 18 de mayo de 2021 Hora: 11:00 am vía zoom Link: Unirse a la reunión Zoom <a href="https://us02web.zoom.us/j/82559566642?pwd=VzFycm5JV0dHQVp5Ufc5QIFzWjBxdz09">https://us02web.zoom.us/j/82559566642?pwd=VzFycm5JV0dHQVp5Ufc5QIFzWjBxdz09</a> ID de reunión: 825 5956 6642 Código de acceso: 249253	<b>PROFRA: LILIAN FIGUEROA</b> TITULARES DE GRUPO: PROFRA. HERMILA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ 4º PROFRA. MARCELINA TEODORO MACARIO 3º ALUMNOS Y PAPÀS
SESION 4	RESILENCIA “Cuadrorama de emociones”	Martes 25 de mayo de 2021 Hora: 9:00 am Link: Unirse a la reunión Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85956175740?pwd=dkh1bUhTNWN2VUNMNHoyQ3JpcVhXZz09">https://us05web.zoom.us/j/85956175740?pwd=dkh1bUhTNWN2VUNMNHoyQ3JpcVhXZz09</a> ID de reunión: 859 5617 5740 Código de acceso: MaM44a	<b>PROFRA: BRENDA HAZEL MONTES TORRES</b> TITULARES DE GRUPO: PROFRA. HERMILA HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ 4º PROFRA. MARCELINA TEODORO MACARIO 3º, ALUMNOS Y PAPÀS.

JUGANDO TODOS JUNTOS EN REUNIÓN VIRTUAL  
 “Las emociones a través del juego”

**Indicadores de logro**

- Identifica como se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias.
- Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflitivas para mantener un estado de bienestar

**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES SESION 1**

ACTIVIDAD	MATERIALES	RESPONSABLE
<p><b>CANTANDO</b>                      Se da la bienvenida, se explican cómo se llevarán a cabo las actividades.                      El psicólogo pide a los niños hagan formas con sus manos, según se les valla indicando, posteriormente se canta la siguiente canción:  <b>En una casa en el bosque</b>  <b>Un venado vio venir</b>  <b>A un conejo que temblaba</b>  <b>Y me dijo así:</b>  <b>Ay... Ay...</b>  <b>Ábreme la puerta por favor.</b>  <b>Que me mata el cazador</b>  <b>Anda pasa por favor.</b>  <b>Y venme a saludar</b></p>	<p>Teléfono o computadora.</p>	<p><b>PSIC. GERMÁN IVÁN SÁNCHEZ</b></p>
<p><b>SUPER HEROE</b>                      Con anticipación se pedirá al alumno que elija un oso de peluche, un muñeco, o en su caso si no lo tiene al alcance lo podrá elaborar con plastilina o cualquier tipo de masa, se cuestionara sobre que es un súper héroe, que hace con sus poderes y si a ellos les gustaría crear alguno y deberán inventar un nombre para</p>	<p>Oso de peluche, muñeco                      Hoja de cuaderno</p>	<p><b>PSIC. EDITH LORETO</b></p>

<p>el o ella, con una hoja de color se elaborará una capa la cual se le va a colocar al objeto que el haya elegido, se proyectará una diapositiva en la cual ellos podrán observar diferentes cualidades y decidir cuáles son las que va a tener su súper héroe mismas que se convertirán en súper poderes, posteriormente algunos de ellos comentarán de qué forma estos nos van ayudar a enfrentar situaciones adversas en esta etapa de pandemia.</p>	<p>Lápiz Hoja de color Tijeras Plumón Resistol</p>	
<p><b>El juego de las esponjas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentar que vamos a jugar un ejercicio que nos va a ayudar a mejorar nuestra atención y a tener buena salud, se llama el juego de las esponjas.</li> <li>• Pedirles que se sienten en un lugar cómodo, en posición de flor de loto o en una silla.</li> <li>• Leer con voz tranquila y pausada el siguiente texto: Cierra tus ojos si así lo prefieres no tienes que hacer ninguna respiración especial solo escuchar y sentir tu respiración, siente el aire que entra por la nariz y sale por la nariz o por la boca, inhala y exhala. Solo piensa en eso, si vienen otros pensamientos a la cabeza, déjalos pasar y regresa a escuchar tu respiración. Si te dan ganas de respirar con fuerza o profundidad hazlo. Ahora mientras respiras, vamos a crear una esponja con la imaginación, entre tus manos comienza a hacerla, puede ser del material que tú quieras (pétalos de flor, de alas de mariposa, de peluche, de globos, de algodón, plumas, etc), de que más se te ocurre que puede ser, no lo digas solo piénsalo. Ya tengo mi esponja ¿y tú? Mientras estas ahí respirando, vamos a comenzar a frotar nuestra esponja por nuestra cabeza, por todo el cabello, por las orejas, por los ojos, la nariz, las mejillas, la boca, ahora por la garganta, suavemente, tranquilamente, si la mente en algún momento se va a pensar en otras cosas, no pasa nada, solo date cuenta y vuelve a escuchar tu respiración, continua bajando la esponja y pásala por tus hombros, tu brazo, con calma por todo el brazo, inhalando , exhalando, poco a poco ve bajando tu esponja, pásala por tus manos hasta llegar a tus dedos y recorre cada uno de tus dedos con calma, tranquilamente sintiendo tu respiración, ahora por el otro brazo con calma hasta</li> </ul>	<p>Tapete o colchoneta para sentarse en el suelo o silla.</p>	<p><b>PSIC. MARÍA DEL CARMEN MARTÍNEZ</b></p>

llegar a cada uno de los dedos de tu otra mano, después pasa la esponja por tu pecho, tu estómago, con calma, no hay prisa, en este momento no hay nada que hacer más que disfrutar de este baño de energía, a través de nuestra esponja, ahora pásala por tus piernas, tranquilamente, lleva tu esponja hasta tus pies y dale un masaje a cada uno de tus dedos con tu esponja, lo has hecho muy bien, ahora te voy a pedir que des dos respiraciones profundas, abras tus ojos con calma, tranquilamente comiences a mover tus brazos, piernas y cabeza.

**Preguntar:**

1. ¿Como se sintieron con este ejercicio?
2. ¿Para qué nos puede servir?
3. ¿Cuándo lo pueden ocupar?

Recomendarles que realicen este ejercicio durante la semana antes de dormirse o cuando se sientan inquietos, estresados, etc.

FESTEJANDO A MAMÀ  
“Cocinar para mamá”

**Indicadores de logro:**

- Explica la intensidad de cada una de las emociones relacionadas con el miedo y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.
- Organiza y prepara un desayuno para mamá, al emplear la combinación correcta del plan del bien comer, cocina los alimentos con ayuda de hermanos, papás o un tutor, como muestra de afecto a mamá y agradecimiento por su cuidado diario.

**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES SESION 2**

ACTIVIDAD	MATERIALES	RESPONSABLE
<p><b>COCINANDO PARA MAMÀ</b></p> <p>Todos en algún momento han sentido miedo, y quien ha estado con ustedes para hacerlos sentir seguros y protegidos es mamá o papá. Hoy, como siempre, es un orgullo festejar a mamá, para ello, pide ayuda de tus hermanos, papá o algún adulto de casa y realiza la siguiente actividad:</p> <p>Durante el momento de preparación y degustación del desayuno, serás como un youtuber, es decir vas a grabar lo que hagas o bien tomar fotos.</p> <p>Organízate con tus hermanos o papá y preparen el desayuno o merienda para mamá, pueden picar fruta colocarle miel y avena, hacer unos hot cakes y preparar un jugo o bien unos huevos con frijoles refritos, también pueden hacer unos molletes, acompañarlo con jugo y un poco de fruta, recuerda que debes preparar algo que le guste a mamá y que se les facilite preparar. Durante la elaboración se tomarán fotos y cuando mamá empiece a degustar lo que le prepararon.</p> <p><b><u>Como producto del día, enviarás un collage digital (lo puedes hacer con la computadora o teléfono) haciendo uso de las fotos que tomaste en el festejo a mamá, colocarás tu nombre y una frase a mamá.</u></b></p>	<p>La cocina de casa.</p>	<p><b>ALUMNOS DE CADA GRUPO, HERMANOS Y PAPÀ O TUTOR.</b></p>



## ACTIVACIÓN FÍSICA

### “La matrogimnasia a distancia”

#### Intención didáctica:

- ❖ Que el alumno disfrute de realizar actividad física en compañía de su mamá desarrollando su motricidad a través de tareas y juegos motores.

#### DESCRIPCION DE ACTIVIDADES SESION 3

ACTIVIDAD	MATERIALES	RESPONSABLE
<p>“La matrogimnasia a distancia”</p> <p>Realizar ejercicios de calentamiento con la canción rápido y lento.</p> <p>Realizar tareas motoras con la escoba:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Colocar la escoba en el piso y saltarla</li><li>-Tratar de atrapar al niño corriendo alrededor de la escoba y viceversa.</li><li>-Mantenerla en equilibrio con la palma de la mano, con los dedos.</li><li>- Colocar la escoba y verse de frente a su papa o mamá y la señal tomar la escoba de mamá y de hijo; sin que esta se caiga.</li><li>-Andar en la escoba como caballo.</li><li>-Tocar la escoba como guitarra</li><li>-Hacer pesas con la escoba.</li><li>-Inflar un globo y golpearlo con las escobas sin que este caiga.</li><li>- Ahora utilizaremos la toalla la enrollamos a la largo y la tomaremos de las puntas para bailar y hacer movimientos al ritmo de la música.</li></ul>	<p>1 escoba por persona.</p> <p>1 globo por persona.</p> <p>1 toalla por pareja</p>	<p><b>PROFRA: LILIAN FIGUEROA POSADAS</b></p>

-Colocar la toalla en el piso; el niño se subirá a ella y papa o mama tendrán que arrástralo por el piso sin que este se caiga de la toalla.

-Cambiamos ahora veremos qué tan fuertes son los niños para poder jalar a mama o papa.

-Colocarse en flor de loto y lanzar la toalla desde 3 m de distancia tratando de que esta tape la flor que es el niño y viceversa

-Realizar ejercicios de relajación.

--	--

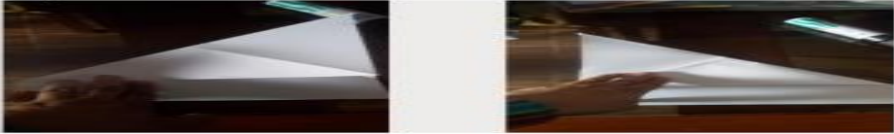
## RESILIENCIA

### “Cuadrorama de emociones”

#### Indicadores de logro:

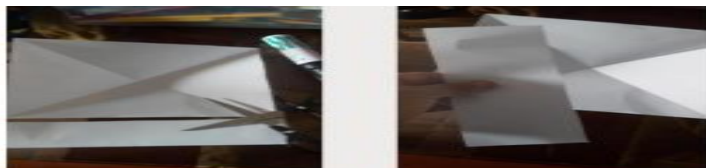
- ❖ Que el alumno regule las emociones relacionadas con la angustia, tristeza, miedo al redactar una vivencia, las reacciones que las provocaron, como lo soluciono y supero.

#### DESCRIPCION DE ACTIVIDADES SESION 4

ACTIVIDAD	MATERIALES	RESPONSABLE
<p>Se da inicio comentando como se desarrollará la actividad, posteriormente se explica el proceso de la elaboración del cuadrorama.</p> <p>Se realiza la narración del cuento corto sobre la resiliencia, llamado “Bailando bajo la lluvia”, apoyándose de la elaboración de un cuadrorama y títeres. En el cuadrorama irán los escenarios del cuento, los títeres serán dibujados y se pegarán a un abatelenguas.</p> <p>Una vez que termine de relatar el cuento, el alumno tendrá que realizar un cuento corto sobre alguna vivencia que lo hizo sentir, angustiado, triste, en problemas pero que hayan podido encontrar solución con ayuda de sus papás. Esto con el fin de que el niño sea capaz de reconocer que sentimientos tenía en ese momento, que lo llevo actuar así y cuál fue la solución que encontró a dicho problema. Tendrán que dibujar cuatro escenarios (de acuerdo con su vivencia) y sus personajes serán ellos mismos.</p> <p><b>Elaboración del cuadrorama</b></p> <p>Paso 1.-Tomaras la hoja blanca y la doblaras de un extremo a otro de forma que quede una x con los dobles. (este procedimiento se llevará acabo con las 4 hojas.)</p> 	<p>-Tijeras.</p> <p>-4 hojas blancas tamaño carta.</p> <p>-Lápiz o pluma.</p> <p>-Colores o plumones.</p> <p>-Pegamento en barra o líquido.</p>	<p><b>PROFRA: BRENDA HAZEL MONTES TORRES</b></p>

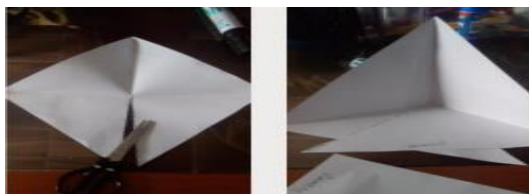
Paso 2.-

Recorta y guarda el pedazo de hoja que sobra (te servirá para hacer los personajes.)



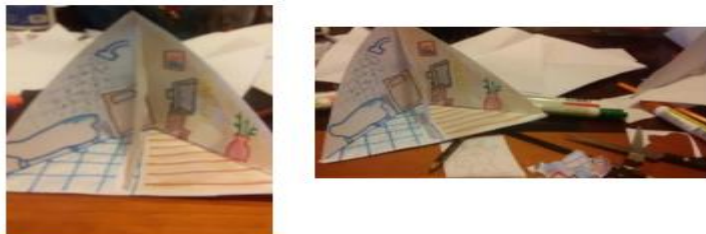
Paso 3.-

Corta desde una de las puntas del cuadrado, hasta la mitad de la hoja. Debe formarse un triángulo, en el cual realizaremos el ambiente de nuestra narración. (ATENCIÓN NO PEGUES NADA ANTES DE DIBUJAR EL AMBIENTE.)



Paso 4.-

Pinta el ambiente de acuerdo con la situación que quieras contar (en orden cronológico.)  
Pega los personajes al abatelenguas y cuando esté listo contarás tu historia.



## PROYECTO ELABORADO A PARTIR DE LA CONSULTA DE LOS SIGUIENTES MATERIALES PROPUESTOS EN LA GUIA DE LA SEXTA SESIÓN ORDINARIA DE CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR:

- La Universidad en Internet (s/f). Actividades para trabajar la resiliencia en el aula (o cómo enseñar a tus alumnos a decir “yo puedo”). Disponible en: <https://www.unir.net/educacion/revista/resiliencia-en-el-aula/> . Consulta: 26 de febrero de 2021.
- SEP, (2020). Manejo y reconozco mis emociones, en Guía para el docente de educación primaria del Programa Nacional de Convivencia Escolar (Ajustado), SEP, México, pp. 11 y 12. Disponible en: [https://dgdge.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dgdge.sep.gob.mx/pnce_materiales/) . Consulta: 26 de febrero de 2021.
- UNICEF, (2017). Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes, migrantes y refugiados en centros de asistencia social, pp. 42-47 y 53-55. Disponible en: [https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia\\_mar\\_2018.pdf](https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar_2018.pdf). Consulta: 11 de marzo de 2021.
- Villalobos Torres, E. y Castelán García, E. (s/f). Resiliencia en la educación. Universidad Panamericana. Facultad de Pedagogía. Disponible en: [http://educespecialjujuy.xara.hosting/index\\_htm\\_files/RESILENCIA%20EN%20LA%20EDUCACION.pdf](http://educespecialjujuy.xara.hosting/index_htm_files/RESILENCIA%20EN%20LA%20EDUCACION.pdf). Consulta: 26 de febrero de 2021.