



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** CIUDAD DE MÉXICO  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México  
Dirección General de Operación de Servicios Educativos



**Kit** *de*  
**actividades**  
**socioemocionales**  
*para una*  
**convivencia**  
**armónica**  
**en familia**



**Estimadas alumnas y alumnos.**  
**Estimadas Maestras y Maestros.**  
**Estimados trabajadores de Apoyo y Asistencia a la Educación.**  
**Estimadas madres y padres de familia.**

Reconocemos con profunda admiración y respeto el trabajo que han realizado todos los colectivos y personal administrativo que integran a las comunidades educativas de las escuelas públicas y privadas de Educación Básica, Especial y para Adultos en la Ciudad de México, después de casi nueve meses que llevamos enfrentando con mucha determinación los efectos del confinamiento.

Una circunstancia para la cual nadie estaba preparado. En la historia reciente no se tiene registro de una situación que provocara la interrupción total de las actividades fundamentales para el funcionamiento de la vida cotidiana, en donde hombres, mujeres, niños, niñas, adolescentes y personas mayores, tuvieron que transformar el curso de sus actividades para poder cuidar sus vidas.

Cuando esto ocurre es normal que experimentemos emociones como miedo, incertidumbre, enojo, soledad, angustia, inseguridad, entre otras; para las cuales en muchas ocasiones no sabemos cómo enfrentar y superar.

Es un momento de abrazar con fuerza a las personas que queremos, respetamos, admiramos y que son fundamentales en nuestra vida personal, profesional y laboral. De reconocer nuestras fortalezas y saber que contamos con la capacidad para superar las adversidades; de recuperar las mejores experiencias de vida y mantener la convicción para seguir adelante.

De igual forma, representa la ocasión para reconocer la importante labor que realizan todos los días nuestras maestras y maestros, quienes demuestran con mucha determinación su compromiso y vocación de servicio, teniendo la capacidad de adaptarse a las circunstancias de un momento que rompió todos los paradigmas sociales.

Esta pandemia puso a prueba su experiencia y también su capacidad para transformar los espacios intangibles en lugares de aprendizaje y convivencia, a través de los cuales, las escuelas se mantienen vivas, la educación no se detuvo. Hicieron del uso de las TIC'S una herramienta poderosa, un reto que pone a prueba su creatividad. Sabemos que no es suficiente, pero tampoco es un esfuerzo menor. Continuaremos trabajando y redoblando esfuerzos, para llegar a todas las niñas, niños, adolescentes y jóvenes que todavía, por diversas razones, no han logrado incorporarse a las actividades del presente ciclo escolar.

A las madres y padres de familia o tutores responsables de los menores, les expresamos nuestro más amplio reconocimiento por su trabajo incansable en el cuidado, atención y respaldo que han brindado a nuestras alumnas y alumnos, en donde fue necesario poner todos sus recursos y capacidades para acompañarlos en sus actividades en casa.

Por ello la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, ha buscado impulsar las mejores prácticas, obtener los servicios y herramientas para ponerlas al servicio de sus comunidades escolares. Buscaremos en todo momento, facilitar el cumplimiento de las metas y objetivos institucionales, para ello, estaremos atentos a sus necesidades con el propósito de acompañarlos en todos los procesos que se lleven a cabo durante el ciclo escolar.

En este contexto, ponemos a su disposición el documento ***Kit de Actividades Socioemocionales para una Convivencia Armónica en Familia*** dirigido a las comunidades educativas de educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, especial y educación para adultos, que tiene como propósito ofrecer actividades concretas, lúdicas e interesantes que pueden desarrollarse en 20 o 30 minutos en familia o de manera individual, para el cuidado de la salud socioemocional y fortalecer los lazos de unión de las y los integrantes de la familia en su interacción cotidiana y por supuesto, de los propios colectivos escolares. Además en este KIT se pone a disposición un directorio, una serie de infografías y materiales adicionales que han sido revisados en diferentes espacios de formación y toma de decisiones para que los colectivos escolares y las familias dispongan de herramientas complementarias de orientación y fomento de la convivencia sana.

Con toda oportunidad, los mantendremos informados de las disposiciones oficiales que emitan las autoridades del Sector Salud y de la Secretaría de Educación Pública, para que de manera conjunta tomemos las mejores decisiones en beneficio de la salud y educación nuestras alumnas, alumnos, docentes, directivos y trabajadores de apoyo como hasta ahora lo hemos hecho.

Reciban un afectuoso saludo y el compromiso de que mantendremos una comunicación permanente para acompañarnos durante todo el ciclo escolar.







Dar CLIC



en la  
sección  
que  
desea consultar

## Educación Especial



## Educación Básica para adultos



## Educación Secundaria



## Educación Primaria



## Educación Inicial y Preescolar



Directorio de instituciones para la atención y apoyo psicológico en la Ciudad de México

Infografías con orientaciones para las familias

Gestión Integral de Riesgos, Cuaderno de Trabajo y Guía de Actividades, elaborados por la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil, del Gobierno de la Ciudad de México



Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia



Revista *CuaDErnos*, sobre inclusión Educativa



# ¡EMOCIÓNATE!

Las emociones son algo que no se ve pero sí se sienten, prestar atención a lo que sentimos, es un factor determinante para mantener sana nuestra mente.

Una emoción representa la manera de dar a conocer a los demás cómo nos sentimos, expresarlo es necesario, y existen diversas estrategias que te pueden ayudar a hacerlo.

Aprender sobre las emociones significa identificarlas, regularlas, así como distinguir sus causas y efectos en la interacción con los demás. Sabemos que esto ya lo practicas en casa.

Hacemos la invitación para que en casa realicen las actividades sugeridas para trabajar diversos aspectos para el cuidado y la salud socioemocional y fortalecer la conformación de ambientes sanos en la convivencia familiar.

**En tiempos de emergencia sanitaria cuidar de nuestra salud socioemocional también es importante, procura que exista armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos.**



**SALUD SOCIOEMOCIONAL**





¿Digo lo que siento a mi familia?

## ¿LO HE SENTIDO ANTES?



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Compartir en familia emociones a partir de una narración.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la niña o niño y a otros miembros de la familia a sentarse cerca de usted, explique qué es una leyenda de manera breve, haciendo uso de un lenguaje claro. Invite a escuchar “La leyenda de los volcanes”.
2. Escuchen atentamente y una vez que haya concluido, reflexionen sobre lo siguiente:
  - ¿Quiénes estaban muy enamorados en la leyenda?
  - ¿Qué obligó al guerrero a separarse de su amada?
  - ¿Qué sintió el guerrero al ver la gran amenaza que tenía su pueblo?
  - ¿Qué tuvo que hacer el guerrero para acabar con la gran amenaza?
  - ¿Qué le pasó a la princesa?
  - ¿Qué promesa cumplió el guerrero?
  - ¿En qué convirtieron los dioses a la princesa y al guerrero?
3. Pregunte a los participantes qué emociones experimentaron al escuchar la leyenda, por ejemplo, amor, ternura, miedo, tristeza, alegría, entre otras y comenten entre ustedes en qué otras situaciones han experimentado esas emociones.

**¡Recuerde que hablar de tus emociones con la familia te hará sentir mejor cada día!**

### Materiales que se necesitarán:

- Celular, tableta o computadora con acceso a internet
- Video “La Leyenda de los volcanes”.

### Referencias

Aventuras de leyenda. (2016, octubre 12). *La leyenda de los volcanes*. (Video)  
<https://www.youtube.com/watch?v=6wIHoeoUqLU>



¿Cómo distinguir emociones?

## EL DADO DE LAS EMOCIONES



**Duración:**  
**30 min.**

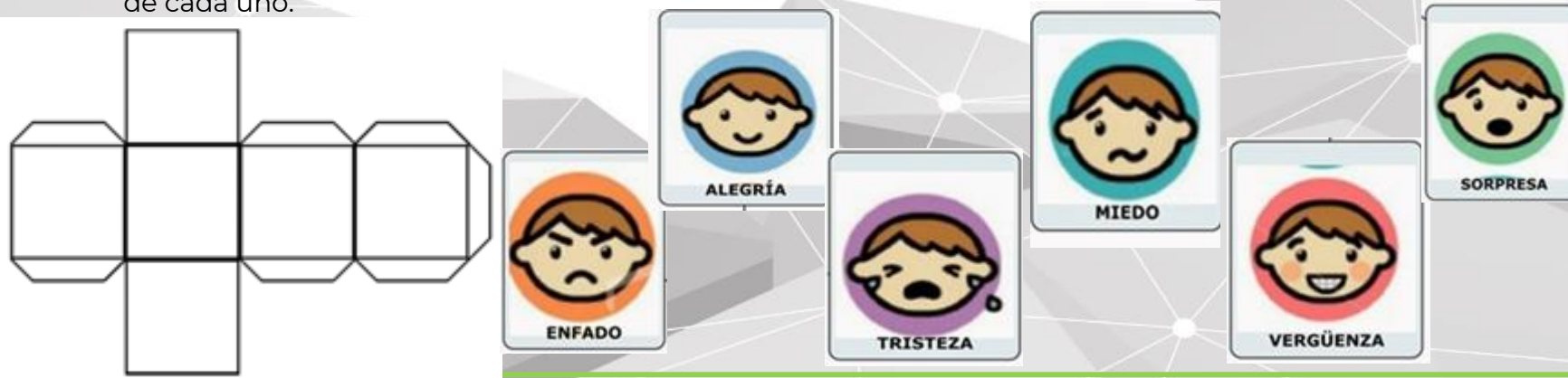


**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer emociones para compartirlas con los demás.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la familia a que jueguen a adivinar las emociones. Pueden ser de 3 a 6 integrantes.
2. Primero escriba cada quien su nombre en el diagrama del dado que se anexa, recórtelo y ármenlo.
3. Recorten las tarjetas del anexo y colóquenlas en el centro de la mesa con la cara hacia abajo.
4. Elijan a un participante para que sea el primero en tirar el dado.
5. De acuerdo al nombre que salga será la persona que tome una tarjeta, nadie debe verla.
6. Debe observar la emoción y con ayuda de su cuerpo va a expresarla haciendo mímica para que los demás adivinen.
7. El participante que representó la emoción va a tirar el dado para saber quién sigue hasta que se acaben las tarjetas.
8. En este juego escribir el nombre de los jugadores en el dado, sirve para identificar cuándo es el turno de cada uno.



### Materiales que se necesitarán:

- Diagrama de dado e imágenes de caras con diversas emociones.

### Referencias

Glennw. (2008) *Consejo de la semana: cubos* [Imagen] Disponible en <https://historytech.wordpress.com/2008/05/15/tip-of-the-week-cubing/amp/>

Whiteberry, C. (2017, mayo 15) *Emociones Básicas* [Imagen] <https://www.scoop.it/topic/educacionupsa19/p/4078989423/2017/05/15/emociones-basicas>



¿Demuestro mis emociones?

## REPRESENTANDO EMOCIONES



Duración:  
20 min.



Actividad:  
Familiar

Propósito: Representar gestualmente emociones determinadas.

### Desarrollo de la actividad:

1. Después de invitar a la familia a participar, inicien la actividad, recordando un momento o situación donde se sintieron con miedo, enojo, alegría, amor y tristeza; y díganlo en voz alta voluntariamente. Por ejemplo: "sentí miedo cuando me llevaron al doctor" y así con cada emoción.
2. Ya que han expresado sus emociones, van a jugar con ellas utilizando tarjetas con la imagen de referencia. Las tarjetas de cada emoción, en caso de que no se puedan imprimir, las pueden dibujar en una hoja.
3. Coloquen las tarjetas de las emociones, sobre una mesa cara abajo y las revuelven.
4. Cada integrante elige una tarjeta y realiza con la expresión de su cuerpo la emoción que le tocó. Si la adivinan, se quedan con la tarjeta, de no ser así, la regresan al grupo de tarjetas que está en la mesa sin decir cuál era.
5. Pueden repetir el juego las veces que quieran.



### Materiales que se necesitarán:

- Tarjetas de caras con emociones, recortadas individualmente.

**Referencias** Google. (s/f) *Evolución de los emoticones. (Imagen).*

<https://www.google.com/imgres?imgurl=http://i.pinimg.com/originals/94/ab/8d/94ab8d2164e241e47e05d46e07cc5620.jpg&imgrefurl=https://www.pinterest.es/pin/789396640914606648/&tbnid=UIDURFHxslVmYM&vet=1&docid=yqtlxx5LYz9qM&w=1026&h=1440&itg=1&source=sh/x/im#imgrc=UIDURFHxslVmYM&imgdii=iKUOR9LpE-ZG7M>





¿Sé que emoción es al verla?

## EL JUEGO DE LAS EMOCIONES



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

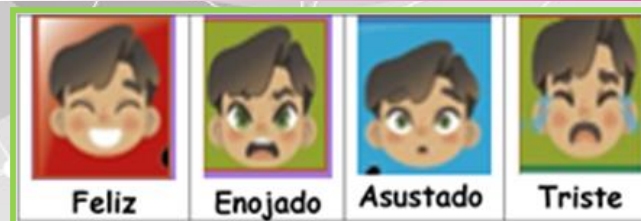
Propósito: Reconocer en imágenes diversas emociones.

### Desarrollo de la actividad:

- Después de pedir a la familia que participe en la actividad, además de conseguir un dado, impriman o copien "La carrera de las Emociones". Se recomienda que el primero sea en una hoja tamaño carta o si pueden en una de mayor tamaño. El anexo de las emociones deberá repetirse 20 veces.

- Las reglas de juego son:

- Cada jugador elige un objeto pequeño que será su representante en el tablero y la coloca en la casilla de inicio. Empieza el jugador de menor edad.
- Cada jugador tiene 1 turno para tirar el dado, avanza el número de casillas que indique el dado y sigue la instrucción de la casilla.
- El jugador toma o deja las tarjetas de acuerdo con las instrucciones.
- Si cae en una casilla de repartir, toma tarjetas de las que están en el centro.
- Cada jugador se queda con las tarjetas ganadas y las ordena por colección de cada emoción.
- El primero que llegue a la meta gana.



### Materiales que se necesitarán:

- Dado.
- Anexo impreso o dibujado "La carrera de las emociones".
- Anexo con imágenes de rostros de niño con diferentes emociones repetida cada una 20 veces.

**Referencias** Freepik. (s/f). *Personas mostrando emociones vector gratuito* [Imagen] Disponible en [https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-mostrando-emociones\\_4186832.htm#page=1&query=emociones&position=44](https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-mostrando-emociones_4186832.htm#page=1&query=emociones&position=44) Para esta actividad, las imágenes del tablero fue armado por personal de la Coordinación Sectorial de Educación Preescolar e Inicial.



¿Digo cuando tengo miedo?

## FUERA MIEDOS



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Mencionar miedos y emociones negativas.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la familia y escuchen el cuento “El túnel”, de Anthony Browne.
2. Al concluir el cuento pregunte a la niña o niño y a los demás participantes:
  - ¿Por qué estaba enojado el niño?
  - ¿Recuerdas por qué sintió miedo la niña?
  - ¿En qué momento los hermanos se sintieron felices?
  - ¿Crees que es correcto que los hermanos estuvieran solos en la calle?
3. Comente a los participantes, que jugarán a “Vencer miedos”, busquen en su casa objetos que puedan derrumbarse (botellas, juguetes, etc.) a los cuales les llamarán los “miedos” y colóquenlos lejos de ustedes.
4. Con ayuda de una pelota jueguen a derribar los objetos y registren los miedos que vayan derribando.
5. Una vez que hayan pasado todos, pida a cada participante que revise su registro y cuestione lo siguiente:
  - ¿Quién tiró más miedos?
  - ¿Quién tiró menos miedos?
  - ¿Cuántos miedos tiró el que ganó?
  - ¿Cómo se siente cada uno luego de tirar sus miedos?

### Materiales que se necesitarán:

- Celular, tableta o computadora con acceso a internet
- Video “El túnel”
- 6 objetos pequeños que puedan estar “parados” y que no se rompan
- 1 pelota pequeña

### Referencias

BROWNE, A.. (1990). *El túnel*. 1990 Disponible en:  
[https://www.youtube.com/watch?v=GQt\\_7IL27tg](https://www.youtube.com/watch?v=GQt_7IL27tg) 30 de noviembre de 2020.



¿Platico por qué me siento así?

## LAS EMOCIONES DEL DÍA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Distinguir las emociones en la vida cotidiana que se sienten verbalizándolas y argumentando los motivos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Trace un calendario semanal como el de la imagen, para organizar las rutinas del transcurso de un día de la niña o niño, además de actividades en las que tenga participación activa, de entretenimiento y relajación.
2. Puede escribir o colocar una imagen representativa para los sucesos del día. Se recomienda que en el transcurso de cada día motive y reconozca sus logros; ya que eso provoca satisfacción en la mayoría de las veces.
3. Al finalizar el día pregunte a la niña o niño si, ¿las actividades te llenaron de alegría o en algún momento sentiste enojo, tristeza o hasta miedo? y que exprese por qué lo sintieron.
4. Registre la emoción con un color como en el ejemplo.
5. Por último, pregunte cuál es su actividad favorita que realizan en casa, la que les agrade más. repetirla las veces necesarias porque les da alegría y felicidad.

**CALENDARIO DE EMOCIONES**

RELAJADO TRISTEZA ALEGRÍA RABIA MIEDO	<b>LUNES</b> Comer    Jugar    Dormir 	VERGÜENZA PREOCUPADO CELOSO ORGULLOSO NERVIOSO
	<b>MARTES</b> 	
	<b>MIÉRCOLES</b> 	
	<b>JUEVES</b> 	
	<b>VIERNES</b> 	

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel para escribir
- Lápices o bolígrafos.

#### Referencias de imágenes

<https://www.mutkids.es/le-oruguita-y-sus-emociones/>

[https://www.flaticon.es/icono-gratis/dormir\\_822723](https://www.flaticon.es/icono-gratis/dormir_822723)

<https://icon-icons.com/es/icono/ni%C3%B1o-comer-comida-con-un-cuchara/70767>

[https://www.flaticon.es/icono-gratis/ninos\\_86528](https://www.flaticon.es/icono-gratis/ninos_86528)





¿Y cuando me preguntan directamente?

## ¿CÓMO SE SIENTE SER ENTREVISTADO?



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Verbalizar sentimientos frente a otra persona.

### Desarrollo de la actividad:

1. Jueguen a ser reporteros con la familia, recuerden que un reportero es aquel que realiza entrevistas a las personas, les pregunta cosas que quiere saber.
2. Realice las siguientes preguntas a cada uno de los integrantes de la familia, pueden utilizar algún objeto de casa para imaginar que es un micrófono y el juego sea más divertido:
  - ¿Qué te hace sentir feliz?
  - ¿Qué te hace sentir triste?
  - ¿Qué sientes cuando te enojas?
  - ¿Qué hace que te sientas apenada o apenado?
3. Una vez que se haya entrevistado a todos los integrantes, platicuen sobre aquellas cosas que a cada uno lo hacen sentir feliz, alegre, triste, enojada o enojado.
4. Dibujen la cara de emoción de cada persona que entrevistaron.
5. Presenten sus dibujos y coméntenlos entre todos los participantes.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel
- Colores, lápices, crayolas o plumones.



¿Cuándo he escrito una carta?

## COMPARTIR UNA CARTA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Expresar por escrito sentimientos y deseos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la familia a participar y busquen un lugar cómodo para realizar la siguiente actividad. Pida a los asistentes que recuerden a una de sus amigas, amigos, primas o primos, u otro integrante de la familia con los que les gusta convivir, ya que al igual que ustedes, se encuentran en su casa.
2. Después pida que voluntariamente respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sientes hoy?
  - ¿A quién recordaste?
  - ¿Te gustaría saber cómo se encuentra ella o él?
  - ¿Qué podrías hacer para saber cómo está?
3. Escriban una carta dirigida a la persona en la que pensaron.
4. Se sugiere compartir en la carta cómo están, qué es lo que más les gusta hacer ahora, cómo se sienten, qué desearían poder hacer ahora, así como las emociones actuales que se tienen.
5. Voluntariamente lean sus cartas a los demás participantes. Recuerden que no se debe juzgar lo que escribió el otro, es mejor preguntar amablemente por qué lo escribe y respetar si no se quiere explicar más de lo escrito.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel.
- Lápices, bolígrafos, colores o crayolas.



¿Digo lo que siento?

**SENTIR EMOCIONES****Duración:**  
**30 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Manifiestar verbalmente sentimientos y estados de ánimo.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Junto con la familia, busquen un lugar cómodo para que observen y escuchen el cuento titulado “Monstruo de colores”.
2. Después de que hayan visto el cuento respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo estaba el monstruo?
  - ¿Qué emociones tenía?
  - ¿Tú te has sentido como él?
  - ¿Qué te pone triste?
  - ¿Qué pasa cuando te enojas?
  - ¿Hay algo que te dé miedo?
3. Juntos en familia, inventen un cuento como el que acaban de escuchar, esta ocasión tendrán que mencionar las cosas que les dan alegría, lo que los pone tristes, lo que sienten cuando están enojadas o enojados, lo que les da miedo y lo que hacen para estar en calma. Pueden escribirlo para que algún integrante de la familia lo pueda leer al terminarlo. Recuerden dar entonaciones y voces diferentes durante la lectura.

**Materiales que se necesitarán:**

- Celular, tableta o computadora con acceso a internet.
- Video “El monstruo de colores”.
- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.

**Referencias**

AniLu (12 marzo 2017) “El monstruo de colores” [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=AhXjf90Hcp8&t=37s>





¿Lo que siento lo comparto?

## ADIÓS MASCOTA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Compartir emociones o sentimientos en forma verbal y gráfica.

### Desarrollo de la actividad:

1. Para comenzar, busquen como familia un espacio agradable en el que se sientan cómodos para convivir.
2. Pida a algunos de los participantes que lea esta bella historia “Yo siempre te querré”.
3. Al terminar, pida que voluntariamente respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Quién era Elfi?
  - ¿Cuál era su juego favorito?
  - ¿Por qué el niño le decía “Yo siempre te querré”?
4. Conversen si han tenido alguna vez una mascota como Elfi.
  - ¿Qué crees que sintió el niño cuándo Elfi ya no despertó más?
5. Como familia o cada uno, pueden elaborar un dibujo donde expresen cómo les hizo sentir la lectura del libro y compártanlo a los demás.

### Materiales que se necesitarán:

- Celular, tableta o computadora con acceso a internet.
- Cuento electrónico “Yo siempre te amaré”.
- Hojas de papel.
- Colores, Lápices, crayolas o plumones.

### Referencias

WILHELM H, (1985) *Yo siempre te querré*  
[Imagen] Disponible en  
<http://aprendizaje2.weebly.com/uploads/5/1/6/3/5163311/yosiempretequerre.pdf>



¿Lo he sentido antes?

**ME SENTÍ...****Duración:**  
**30 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Evocar sentimientos similares vividos.

**Desarrollo de la actividad:**

- Es necesario primero que cada participante de la familia que se una al juego, tenga una copia del anexo para que juntos lo lean y reflexionen.
- Tomen cada uno un lápiz o bolígrafo, escuchen y observen con mucha atención. En la historia pueden ver que hay algunos espacios en blanco, cada uno escribe su nombre y marca con un **X** la carita que expresa la emoción que sentirían si les ocurriera lo mismo que en la historia.
- Para finalizar platiquen:
  - ¿Te ha pasado algo parecido?
  - ¿Cómo te sentiste?
- Al finalizar mencionen algunas experiencias similares en familia. Recuerden que la participación es voluntaria.









**Materiales que se necesitarán:**





- Copias del Anexo para cada participante.
- Lápices o bolígrafos.

**Referencias**





Imagen realizada por el personal de la CSEIP para la actividad.

**El suéter de \_\_\_\_\_**

Un día cuando iba de camino a la escuela, \_\_\_\_\_ iba muy     porque llevaba su suéter de color azul. Cuando llegó, se dio cuenta de que todos tenían uno igual al suyo, lo cual le hizo sentir    .

Durante el recreo todos los niños y niñas se quitaron el suéter y cuando volvieron, \_\_\_\_\_ no encontró el suyo; empezó a preguntar si alguien lo había visto pero nadie sabía nada, entonces \_\_\_\_\_ se empezó a sentir    .

Cuando observó con atención los suéteres de sus compañeros y compañeras, se dio cuenta de algo; todos tenían unas letras escritas, se acercó con su maestra y le preguntó - ¿Qué es eso que tienen todos los suéteres de mis compañeros?, la maestra **Isabel** le explicó que cada persona tiene un nombre propio que la identifica y lo escribe en cada una de sus pertenencias para saber que son suyas, -los niños y niñas también, igual que tú- le dijo la maestra. \_\_\_\_\_ recordó que su suéter no tenía nombre escrito al igual que otras de sus pertenencias y pensó que tal vez por eso se había extraviado.

¡De pronto! Sus amigos **Armando, Luis y Patricia** le gritaron ¡ \_\_\_\_\_ ! Y le dijeron -Aquí hay un suéter que no tiene nombre- \_\_\_\_\_ se sintió muy     y agradeció a sus amigos. Ahora, nuestro pequeño aprendiz les pone nombre a todas sus pertenencias, porque aprendió lo importante que es para poder identificar lo que es suyo.

**Fin.**



¿Qué me gustaba ver en la tele?

## VER JUNTOS LA TELEVISIÓN



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Expresar gustos ante una situación.

### Desarrollo de la actividad:

1. Realice las siguientes preguntas a los integrantes de la familia que van a participar y vayan anotando:
  - ¿Qué programas te gusta ver?
  - ¿Tienes algún programa favorito?
  - ¿De qué trata tu programa favorito?
  - ¿Recuerdas algunos personajes de tu programa favorito?
2. Pida a los participantes adultos, cometen con las niñas o los niños, los programas que veían cuando eran pequeños y que eran sus favoritos. De preferencia, que éstos sean caricaturas.
3. Una vez que concluya de recabar la información, cuestione lo siguiente:
  - ¿Cuál fue el programa favorito que tuvo mayor preferencia?
  - ¿Qué programa es el que les agrada menos?
4. Para finalizar la actividad, propongan observar un episodio de alguno de los programas más votados. Puede ser que éste sea televisado o busquen por internet.
5. Comenten al finalizar cómo se sintieron al ver un programa juntos.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.
- Televisión, celular, tableta o computadora con acceso a internet.





¿Fue muy agradable lo vivido?

## ESE MOMENTO ESPECIAL



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Evocar situaciones agradables vividas en familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Platiquen en familia sobre algún día especial, por ejemplo: un día que se divirtieron mucho, alguna fiesta tradicional, un festejo familiar, puede ser también un paseo que hayan realizado juntos.
2. Ya que seleccionaron un día especial, recuerden las aventuras que en ese día ocurrieron y juntos respondan lo siguiente:
  - ¿Qué fue lo que más te gustó de ese día especial?
  - ¿Qué fue lo que no te gustó?
  - ¿A dónde fueron?
  - ¿Qué hicieron?
  - ¿Quiénes estuvieron contigo ese día?
  - ¿Te dio miedo algo?
3. Ahora juntos realicen en una hoja o cartulina un dibujo de la fiesta, celebración o paseo que vivenciaron. Participen todos en esta creación.
4. Mientras realizan el dibujo o pintura pueden acompañar ese momento creativo con una canción y compartiendo aquello que más les gustó y quisieran que se repitiera.

### Materiales que se necesitarán:

- Pliego de papel o cartulina o cartoncillo.
- Colores, crayolas o plumones.
- Música para compartir.



¿Y si lo platicamos?

## ¿CÓMO LO REPARTIMOS?



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Proponer soluciones a partir del diálogo.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la niña o niño y a la familia a realizar el siguiente reto. Comente que tendrán que ayudarlo a resolver un problema y no saben cómo. Comience la actividad narrando la siguiente situación:

*Tengo un problema y necesito de tu ayuda. Tengo estas galletas (recuerde que se puede cambiar por algún otro material) y necesito repartirlas entre todos los integrantes de la familia. Pero quiero que a todos les toquen galletas.*

*¿Me puedes ayudar a saber qué hacer? Cuestione lo siguiente:*

*¿Cuántas galletas tenemos?*

*¿Cuántos somos en la casa?*

Si va a usar otro material, recuerde hacer cambios a las preguntas.

2. Pídanle a un integrante de la familia que haga el registro de las galletas y de los integrantes de la familia en la hoja blanca. Puede usar números o dibujos.
3. Una vez que haya hecho el registro pregunte: *¿Qué crees que debemos hacer para que todos puedan comer galletas? ¿Si alguien no las quiere? ¿Si alguien no está? ¿Si no puede comerlas?*
4. Escuche las opciones que den para resolver el problema. Ponga atención en las opciones que dará. Solicite que realice en su hoja, el registro de la forma en la que van a repartir las galletas.
5. Finalice pidiendo a la niña o al niño que reparta las galletas a cada uno de los integrantes de la familia, de acuerdo a los registros que hizo.
6. Agradezca la ayuda de la niña o el niño para que **todos pudieran comer galletas.**

### Materiales que se necesitarán:

- Galletas, dulces u otra golosina para cada participante.
- Hoja de papel.
- Lápices.



¿Por qué me gusta?

## MIS TESOROS



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar gustos y preferencias a partir de objetos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Para comenzar esta actividad luego de invitar a la familia a participar, seleccionen cada uno, dos o tres juguetes que les gusten mucho, ahora busquen cada uno dos prendas de vestir que también sean de sus favoritas
2. Una vez que las tengan, busquen un lugar cómodo para sentarse junto con los objetos que seleccionaron. Muestre dos fotografías familiares. Platiquen sobre los objetos que seleccionaron y sobre las fotos:
  - ¿Por qué estos juguetes son tus favoritos?
  - ¿Qué te gusta de ellos?
  - ¿Recuerdas quién te lo dio?
  - ¿Por qué seleccionaste esas prendas?
  - ¿De qué color son?
  - ¿Las usas todos los días?
3. Ahora observen las fotografías, identificando a las personas que salen ahí:
  - ¿Quiénes salen en la fotografía?
  - ¿Dónde están?
  - ¿Qué llevan puesto?
4. Platiquen lo importante que es tener cosas que nos gustan y el valor especial que les damos, pueden ser sus tesoros más valiosos.

### Materiales que se necesitarán:

- Juguetes y prendas de vestir que les gusten a cada participante.
- Fotografías donde aparezcan los participantes.





¿Diferentes y a la vez iguales?

## QUÉ NOS UNE



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar similitudes y diferencias físicas con otros integrantes de la familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Elijan entre toda la familia varias fotografías de algunos familiares y una en la aparezca cada uno. Cada participante deberá tener por lo menos una foto. Pida que las observen y describan las características físicas de una persona que elijan, de las imágenes que tienen. Respondan lo siguiente:
  - ¿Cómo te sentías en esa fotografía? ¿Por qué?
  - ¿Qué te hacía sentir así?
  - ¿Cómo crees que se sentía (nombre del familiar que eligió) en esa fotografía?
  - ¿Por qué crees que se sentía así?
2. Comenten de las similitudes o diferencias que encuentren entre las fotografías que tienen cada uno. Apóyese con las siguientes preguntas:
  - ¿De qué color es tu cabello y de qué color es el del familiar?
  - ¿Qué ropa llevas puesta? ¿Qué ropa lleva puesta ella o él?
  - ¿Están en el mismo lugar?
  - ¿Quién crees que sea más alto? ¿Por qué?
3. Comenten voluntariamente, cómo se sienten con el familiar que escogieron en la foto, si les agrada parecerse, por qué no les gusta algo de él o ella. **Reconozcan que son familia y todos son diferentes entre sí, y hay cosas que los unen.**

### Materiales que se necesitarán:

- Fotografías familiares donde aparezcan los participantes.



¿No pasa nada si me equivoco?

## CANTEMOS JUNTOS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Imitar movimientos a un ritmo, sin apenarse por equivocarse.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invite a la mayor parte de los integrantes de la familia a participar en esta actividad.
2. Solicite a los integrantes de la familia que participarán en la actividad, que observen con mucha atención el video "Un aldeano en la montaña". De ser necesario, pueden verlo dos o tres veces.
3. Posteriormente, pregunte lo siguiente:
  - ¿Qué observaron en el video?
  - ¿Con cuáles partes del cuerpo reproducían sonido?
  - ¿Creen que los sonidos y movimientos que hicieron, son también formas de comunicar?
  - ¿Les gustaría llevar a cabo la canción y hacer lo que ellos hicieron?
4. Juntos lleven a cabo la retahíla y los movimientos corporales observados en el video. No olviden divertirse y equivocarse las veces que sean necesarias, hasta lograr que todos los participantes, logren la retahíla con los sonidos y movimientos.
5. Concluya la actividad cuestionando lo siguiente:
  - ¿Cómo te sentiste cuando cambiaban los movimientos?
  - ¿Fue difícil recordar qué seguía después?
  - ¿Cuántas personas o cosas recuerdas que se mencionaron en la retahíla?

### Materiales que se necesitarán:

- Celular, tableta o computadora con acceso a internet.
- Video "Un aldeano en la montaña".

### Referencias

Pescetti. L. (2011, septiembre 10) *Un aldeano en la montaña* (Video)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2afOEq0e818>



¿Y si jugamos como antes?

## JUEGOS DE ANTES



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Compartir una actividad tradicional en familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Existen juegos que los adultos realizaban cuando eran niños. Son muchos y son divertidos cuando los conoces. Ahora le proponemos a toda la familia este juego que se llama "La gallinita ciega".
2. Busquen un lugar dentro de su casa donde puedan jugar con seguridad.
3. Venden los ojos primero a la niña o niño de la familia porque una de las reglas del juego es que no se debe ver nada.
4. Los demás participantes se toman de las manos y forman un círculo alrededor de la gallinita, que es quien está vendado.
5. Ahora inicia el juego; entonces la gallinita ciega y los participantes deben moverse y darte pistas como: "estoy delante de ti", "detrás de ti" o "a un lado de ti".
6. Cuando logren atrapar a alguien, deberá adivinar quién es, tocándolo con sus manos, si adivina, el adulto se convertirá en la gallinita.
7. Así se continúa hasta que pasen todos los asistentes.
8. Pida a los adultos que compartan y enseñen otros juegos de su infancia.

### Materiales que se necesitarán:

- 1 lienzo pequeño para tapar los ojos a los participantes.





¿Cómo divertarnos sin salir?

## ¡TIROS LIBRES!



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Compartir con otros un juego competitivo.

### Desarrollo de la actividad:

1. Conseguir previamente los materiales para que sea el boliche.
2. En compañía de toda la familia, acomodan las botellas o rollos en una línea horizontal con una separación, entre uno y uno, iniciando con uno en la primera fila, dos en la segunda, tres en la tercera fila y cuatro en la última.
3. Para lanzar la pelota deberán alejarse 10 pasos de donde están las botellas o rollos.
4. Cada participante tendrá tres turnos para lanzar la pelota rodando sobre el piso y lograr tirar una botella o rollo. Anoten cuántos envases o rollos tiró cada participante.
5. Pueden repetir el juego las veces que quieran y si lo desean, pueden formar equipos para participar.
6. Ahora que terminaron, luego de ayudar todos a guardar los materiales, contesten las siguientes preguntas:
  - ¿Te gustó el juego?
  - ¿Qué fue lo que no te gustó?
  - ¿Qué fue fácil para ti? ¿Tirar o contar?
7. En compañía de la familia, realizan diferentes modificaciones al juego. Por ejemplo: distancia entre botellas y rollos, tamaños de pelota o acomodo de botellas.

### Materiales que se necesitarán:

- 10 botellas de plástico vacías o 10 rollos vacíos de papel de baño.
- 1 pelota pequeña.



¿Escucho e imagino...?

## LOS SONIDOS ME HACEN IMAGINAR



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer sonidos y asociarlos con situaciones.

### Desarrollo de la actividad:

1. En compañía de la familia, busquen grabaciones de música que tengan que ver con sonidos de la naturaleza, por ejemplo: agua, pájaros, viento, truenos, rugido de leones, lluvia, etcétera.
2. Cuando escuchen la música, cierren sus ojos por un momento, unos treinta segundos aproximadamente. Posteriormente sin apagar la música, abran los ojos. Comenten ¿Qué imaginaste?, ¿te gustó lo que oíste?, ¿qué emociones identificaste?. Expresen aquello que vino a su mente en el momento en que comenzaron a escuchar los sonidos.
3. Ahora utilizando la imaginación, inventen entre todos una pequeña historia. Pueden hacer uso de elementos que sean parte de sus gustos y preferencias, aquello que les gustaría tener o que sucediera.

Regularmente lo que imaginamos está relacionado a lo que nos gusta porque es lo que nuestro pensamiento asocia con nuestras experiencias agradables y estos sonidos armónicos acompañan nuestra imaginación.

4. Las siguientes preguntas pueden servir como referencia para comentar o crear la historia.
  - ¿Qué estará sucediendo?
  - ¿De dónde proviene el sonido?
  - ¿Cómo es el lugar de donde vienen esos sonidos?
  - ¿Te gustaría estar en los lugares que imaginaste?
  - ¿Quién te gustaría que te acompañara a esos lugares?
5. Uno de los participantes debe escribir la historia y después leerla a todos.
6. Pueden seguir inventando historias a partir de los sonidos que escuchan desde su casa.

### Materiales que se necesitarán:

- Grabaciones de sonidos.
- Reproductor para las grabaciones (celular, tableta, computadora con acceso a internet).
- Hojas de papel.
- Lápices o bolígrafos.



# ¡ACTÍVATE!

Al tiempo de ejercitarnos para el cuidado de nuestra salud física también lo hacemos con nuestras emociones, y es que realizarlo nos brinda una sensación de bienestar.

La actividad física ofrece una variedad de ventajas para el cuidado de nuestra salud emocional ya que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, combatir el cansancio, reducir el estrés que causa el sedentarismo o estar tanto tiempo en casa, entre otros. Además mejora nuestra capacidad para percibir, expresarnos y comunicarnos.

El ejercicio físico repercute directamente en los aspectos psicológicos de una persona, les hacemos la invitación para que practiquen en casa las actividades propuestas de forma individual, en pareja o con la familia.

Recuerden crear hábitos saludables para mejora en la calidad de vida.

**Es comprensible que experimentemos emociones y sentimientos en esta situación de emergencia sanitaria, generando tensiones o malestares en nuestro cuerpo.**

**Una dosis de ejercicio puede ser un gran alimento para el cuerpo y la mente.**



**DEPORTE Y BIENESTAR EMOCIONAL**





¿Cuánto tiempo dedican para divertirse?

## JUGANDO CON EL GLOBO



Duración:  
40 min.



Actividad:  
Familiar

Propósito: Jugar con un concurso en cada actividad y divertirse en familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. **Durmiendo al globo:** lanza el globo suavemente hacia arriba y cáchalo sobre la palma de la mano sin que rebote y caiga al suelo, hagan un concurso en familia, para ver quién duerme al globo.
2. **Dominando el globo:** en un trozo de cartón de forma rectangular de 10 x 20 cm realiza un orificio circular (moneda de 2 pesos en un extremo, coloca el globo en el orificio parado, ahora camina en diferentes sentidos sin que el globo caiga al suelo, hagan un concurso en familia, a ver quién domina el globo más tiempo
3. **Raqueta:** utiliza el cartón ahora como raqueta para golpear el globo evitando que caiga al suelo, reta a un familiar para jugar; ahora por parejas golpeen su globo y a la señal cambien de lugar golpeando el globo de tu compañero sin que caiga.
4. **Pelotas de papel:** con hojas de las que tengas en casa, elabora cinco pelotas, colócalas en el suelo, ahora golpea el globo hacia arriba y toma una pelota, cacha el globo sin que llegue al suelo. Hagan un concurso a ver quién logra tomar todas las pelotas sin que el globo caiga al piso
5. Por último con una pelota de papel domina el globo pegándole hacia arriba, sin dejarlo caer. Hagan un concurso, para ver quién le da más golpes antes de que caiga al piso.
6. Colaboren todos a recoger su material y dejar el lugar como estaba. Es importante que platiquen en familia de acuerdo a la experiencia de las actividades realizadas. Pónganse de acuerdo cuándo volverán a jugar.

### Materiales que se necesitarán:

- Pelotitas de papel.
- Globos.
- Cartón.



¿Te comportas igual cuando juegas que cuando trabajas?

## SOMOS CONEJOS



**Duración:**  
**40 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer habilidades y capacidades jugando.

### Desarrollo de la actividad:

1. En colaboración de tu familia preparen el material para poder jugar, dibuja, colorea y recorta 15 zanahorias.
2. Ya que tenemos las zanahorias, se colocarán en un espacio de tu casa como: sala, comedor, recámara o pasillo. El adulto te indicará el número de zanahorias que tienes que recoger, de igual forma te indicará cómo debes trasladarte saltando hacia adelante, saltando para atrás o saltando de lado, después será tu turno en indicarle al adulto cuántas zanahorias tendrá que recoger y cómo debe trasladarse, así hasta terminar de recoger todas las zanahorias.
3. **Trasladar zanahorias.** Delimiten en un espacio de seis pasos, en un extremo cada participante coloca 5 zanahorias en el piso, a la señal deben tomar una zanahoria e ir saltando al otro extremo, coloca la zanahoria en el piso y regresan saltando por otra, veamos quien termina primero de llevar todas sus zanahorias. Otras variantes en el traslado es caminar con talones, con puntas.
4. Para terminar proponga jugar a formar figuras geométricas con las zanahorias o diferentes formas (círculo, triángulo, cuadrado, etc.) y ver quién es el más rápido.
5. Colaboren todos a recoger su material y dejar el lugar como estaba. Es importante que platicuen en familia de acuerdo a la experiencia de las actividades realizadas.

**El juego te libera y muestra tu verdadera forma de ser.**

### Materiales que se necesitarán:

- Crayolas o colores.
- Tijeras.
- Hojas.



¿Conoces cada parte de tu cuerpo?

## MOVIMIENTOS DIVERTIDOS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Jugar con la silueta del cuerpo y descubrir las partes que lo conforman.

### Desarrollo de la actividad:

1. Con el apoyo de un familiar dibuja tu silueta con la ayuda de cinta adhesiva o gises, trácenlo en un lugar de tu casa.
2. Para continuar tendrás que colocar cada prenda que tu familiar te indique en la parte de la silueta que corresponde. Ten a la mano unos calcetines, pantalón, playera, gorra, tenis, etc., ejemplo: coloca los calcetines, y éstos los colocarás donde están los pies; hasta que ocupes todas las prendas que tengas. Debes estar muy atento para no equivocarte;. Ahora tendrás que ir quitando las prendas que se te solicite a la silueta una por una. Es el turno de otro integrante de la familia da las indicaciones para ver quién es más rápido.
3. Ahora jueguen a “movimientos divertidos”, en este juego gana quien salte primero a la parte del cuerpo de la silueta que se indica, por ejemplo: la mano, pierna, cabeza, etc. Deben lograr saltar por todas las partes del cuerpo.
4. Por último jueguen a ver quién puede caminar por toda la silueta sin salirse y sin caer, pueden caminar con talones, puntas de los pies o de lado.
5. Platiquen en familia la importancia del cuerpo humano, para poder realizar lo que queremos en la vida. **¿Qué cuidados necesita el cuerpo para mantenerse saludable?**

### Materiales que se necesitarán:

- Cinta adhesiva o gises.
- Diversas prendas.
- Calcetines.
- Tenis.
- Pants o short.
- Playera.
- Pulsera.
- Bufanda.
- Mochila.
- Gorra.



¿Qué juegos puedes crear al reutilizar objetos?

## LANZAMIENTOS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Inventar reutilizando objetos para activar su creatividad.

### Desarrollo de la actividad:

1. Lea en voz alta las siguientes actividades y decidan en familia con cuál iniciar.

- **Juego del “Platillo Volador”.** Coloque sobre una mesa una torre con 6 envases vacíos de leche, sitúese a una distancia de tres pasos, lance una tapa de plástico como si fuera un plato o disco volador y trate de derribar la torre. ¿En cuántos intentos logra hacerlo? Ahora es turno de otro de los integrantes de la familia.
- **Juego de “Lanzar y volar aviones de papel”.** Coloque dos sillas separadas a un metro de distancia entre ellas, amarre una cuerda en ambas sillas (tendedero), en una hoja de periódico haga un orificio circular grande al centro, ahora cuélguela con las pinzas en el tendedero, elabore tres aviones de papel, colóquese a una distancia de tres pasos, lance los aviones y haga que pase por el círculo. ¿Cuántos entraron? Es turno de otro integrante de tu familia.
- **Juego de “La Rayuela”.** Coloque sobre una mesa un cono vacío de huevos, a una distancia de tres pasos. Lance 6 taparrosas para que caigan dentro de algún hueco del cono de huevos. Puede incrementar la distancia o disminuirla para lanzar. Realice un concurso con la familia.

2. Lea en voz alta las siguientes actividades y decidan en familia con cuál iniciar.

**La creatividad es una forma de liberar la mente e inventar cómo reutilizar los objetos es importante hoy en día.**

### Materiales que se necesitarán:

- Sillas.
- Cuerda.
- Pinzas para ropa.
- Papel periódico.
- Hojas de papel.
- Envases de cartón.
- Cono de huevos.
- Taparrosas.
- Tapa de plástico.





Cuando te motivan, ¿Qué sientes?

## RETOS DIVERTIDOS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Realizar retos y practicar la motivación entre los participantes.

### Desarrollo de la actividad:

- Lea en voz alta las siguientes actividades y decidan en familia con cuál iniciar.
  - Cuidado con el globo:** Coloque en el centro una caja de cartón vacía y a cada lado, un plato con una pelota; debe golpear un globo hacia arriba y antes de que caiga, poner una pelota dentro de la caja, siga manteniendo el globo elevado y ahora haga lo mismo con la otra pelota. Saque las pelotas de la caja y póngalas sobre los platos. Es el turno de otro integrante de la familia. Recuerden motivarse entre ustedes al realizar el reto.
  - Escobas mareadas:** Coloque de frente a otro participante, ambos con una escoba y separados tres pasos, a la señal cada uno debe dejar parada su escoba, soltarla y correr en dirección contraria a las manecillas del reloj para tomar la escoba de su compañero y colocarse tras ella. Hágalo repetidamente, verá que es muy divertido. Recuerden motivarse entre ustedes al realizar el reto.
  - Giro rápido:** Coloque la escoba frente a usted, a la señal la debe soltar, dar un giro rápido y tomar la escoba sin que caiga, repítalo cinco veces a ver cuántas veces lo hace bien, es turno de otro integrante de la familia. Pueden girar a la derecha o a la izquierda. Recuerden motivarse entre ustedes al realizar el reto.
- Colaboren todos a recoger su material. Es importante que platiquen en familia de acuerdo a la experiencia de las actividades realizadas.

**Es importante motivar a nuestros seres queridos, hacerles ver que son importantes.**

### Materiales que se necesitarán:

- Globo.
- Caja de cartón.
- Platos de plástico.
- Pelotas de plástico.
- Escobas.



# ¡EMOCIÓNATE!

Las emociones son algo que no se ve pero sí se sienten, prestar atención a lo que sentimos, es un factor determinante para mantener sana nuestra mente.

Una emoción representa la manera de dar a conocer a los demás cómo nos sentimos, expresarlo es necesario, y existen diversas estrategias que te pueden ayudar a hacerlo.

Aprender sobre las emociones significa identificarlas, regularlas, así como distinguir sus causas y efectos en la interacción con los demás. Sabemos que esto ya lo practicas en casa.

Hacemos la invitación para que en casa realicen las actividades sugeridas para trabajar diversos aspectos para el cuidado y la salud socioemocional y fortalecer la conformación de ambientes sanos en la convivencia familiar.

En tiempos de emergencia sanitaria cuidar de nuestra salud socioemocional también es importante, procura que exista armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos.



**SALUD SOCIOEMOCIONAL**



¿Cómo se siente tu familia y cómo te sientes tú?

## MIRA LO QUE SIENTO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Identificar las emociones que se expresan en familia y mostrar las propias.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia recorten imágenes de varios dibujos o signos que expresen una emoción o idea para diferentes estados de ánimo. Pueden considerar al menos cuatro emociones: alegre, triste, enojado y cansado.
2. Péguenlos en una cartulina o cartón de reúso y vuélvannos a recortar, para que queden como tarjetas.
3. Ahora colóquense sentados en círculo, siempre viendo a un familiar de frente. Revuelvan las tarjetas con la imagen hacia abajo.
4. Uno de los participantes elige una tarjeta y no la muestra.
5. Otro familiar preguntará: ¿Cómo estás? Con el rostro imitará la cara que tenga la tarjeta que tomaron.
6. Si un familiar acierta, les contará un recuerdo que le haya causado alegría, enojo o tristeza o la emoción que haya elegido. Pero si no acierta regresa la tarjeta y comienza de nuevo, hasta que adivinen.
7. Repitan la actividad al menos tres veces cada quien. Al finalizar, comenten cómo se sintió en ese momento cada integrante de la familia al relatar sus recuerdos.

### Materiales que se necesitarán:

- Recortes de imágenes de diferentes emojis: alegre, triste, enojado y cansado.
- Cartón o cartulina de reúso.
- Tijeras.
- Pegamento.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 1º, Vida Saludable  
26 de octubre al 06 de noviembre



¿Qué actividades realizamos en familia?

## MIS ACTIVIDADES DIARIAS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer hábitos saludables de higiene y cuidados personales en la familia, y reconocer la importancia de practicarlos diariamente.

### Desarrollo de la actividad:

1. Esta actividad se debe hacer con toda la familia, busquen en revistas, periódicos o internet imágenes de las actividades que realizan diariamente (bañarse, lavar trastes, hacer tarea, quehacer, leer, jugar, etc.)
2. Recorten las figuras de esas actividades y ordénenlas según el momento del día en que las hacen (mañana, tarde o noche).
3. Busquen en su casa, cosas que se relacionen con cada actividad que eligieron.
4. Coloquen las cosas dentro de una funda de almohada que corresponda a la hora del día en que realizan las actividades (mañana, tarde o noche).
5. Cuando terminen de insertarlas, pongan encima de las fundas las imágenes que recortaron, donde correspondan según el contenido de la funda.
6. Tomen una fotografía desde arriba (opcional), observa cuál funda contiene más objetos, piensen y comenten ¿por qué es así?, ¿qué actividades se hacen en cada hora del día?, ¿cuáles se hacen en familia y cuáles a solas?
7. Por último, regresen cada cosa a su lugar dando una propuesta para mejorar las cosas que cada uno hace.

### Materiales que se necesitarán:

- Tijeras.
- Revistas viejas, periódicos.
- Tres fundas de almohadas.
- Cosas que se tienen en casa: ropa, trastes, reloj, etc.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 1º, Vida Saludable





¿Cuáles cambios has tenido tú?

## LOS CAMBIOS SUCEDEN



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Describir cambios en el tiempo en la propia persona.

### Desarrollo de la actividad:

1. Durante el confinamiento provocado por el COVID-19 hemos tenido que realizar algunos cambios en nuestras vidas y nuestras actividades para conservar la salud. Reúnanse y piensen qué actividades han cambiado durante este tiempo.
2. Comenten los cambios que han realizado como familia y si es posible revisen fotografías de meses pasados para ver los cambios.
3. Hagan una lista en un cuaderno.
4. Comenten con la familia qué ha cambiado para ellos y cómo los hace sentir. Si tienen la oportunidad de comunicarse con sus compañeros o amigos, platiquen sobre sus cambios en esta cuarentena.
5. Agreguen dibujos o selfies y compártanlos con toda la familia.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas o cuaderno para escribir
- Colores.
- Fotografías integrantes de la familia de la familia de antes de la contingencia.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 2º, Conocimiento del medio



¿Cómo es mi familia?

## MI FAMILIA Y YO



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Individual/  
Familiar**

Propósito: Describir las características de la familia, las actividades que se realizan y valorar la convivencia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Invitar a los integrantes de la familia a hacer un dibujo. En una hoja blanca tracen un óvalo por cada integrante de la familia. Dibujen dentro del óvalo, la cara de cada uno tratando de expresar cómo es (enojón, serio, alegre, triste). Para que sea más emocionante, cada uno puede hacer el óvalo de otro de sus integrantes.
2. Después de dibujar a cada persona, elaboren otro dibujo que exprese cuál es la actividad que más les gusta hacer en familia.
3. Muestren los dibujos a toda la familia para que vean lo guapos que los dibujaron.
4. Platiquen con alguien de la familia, y pregúntale ¿qué hace tan especial a cada integrante de tu familia? y ¿cuáles crees que son los momentos que más disfrutan estando en familia?

**¡Diviértanse contando las mejores aventuras!**

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas.
- Colores.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 1º, Formación Cívica y Ética. 28 de septiembre al 9 de octubre



¿Cómo podemos resolver nuestros problemas?

## APRENDAMOS DE LOS PROBLEMAS



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Identificar cómo se manifiestan las emociones, sus causas y consecuencias para superar retos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Piensa en cinco posibles problemas que tienes en este momento y ordénalos del más importante al menos importante, por ejemplo, peleas con tu hermano o hermana todos los días en el desayuno o al jugar no te gusta correr, brincar etc.
2. Elige un problema y responde las preguntas: ¿qué ha pasado?, ¿por qué es un problema para mí?, ¿quiénes están implicados en este problema?, ¿quién es el responsable de este problema?, ¿cómo se siente mi cuerpo?, ¿qué crees que pensó la otra persona?, ¿cuándo empezó este problema? y ¿por qué ocurre este problema? Analiza tus respuestas.
3. Contesta las siguientes preguntas que te ayudarán para encontrar una posible solución al problema que elegiste:
  - ¿Qué quieres conseguir?
  - ¿Qué opciones tienes para solucionar el problema?
  - ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada opción?
  - ¿Cuál es la mejor opción que elegiste?
  - ¿Cómo lo llevas a cabo?
  - ¿Con qué sentimiento iniciaste?
  - ¿Con qué sentimiento terminaste?
4. Dile a cada integrante de tu familia que realicen la actividad, así se darán cuenta que es posible darle solución a los problemas.
5. Platique sobre las posibles soluciones y escuchen las opiniones que cada uno tiene que dar.

**Recuerda que el diálogo y la disposición son elementos claves para resolver un problema.**

### Referencias

Ficha Aprende en casa II, 3º Educación socioemocional. 28 septiembre al 9 octubre



¿Cómo lo puedo hacer?

## VALORO LA DIVERSIDAD



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar y valorar las características físicas de las personas.

### Desarrollo de la actividad:

1. Comenten en familia lo siguiente: ¿qué es la discapacidad?, ¿sabes cuántos tipos de discapacidad existen?, ¿alguna vez has pensado cómo viven las personas con discapacidad?
2. Para la siguiente actividad realicen un dibujo sencillo, que tenga árboles, pasto, sol, nubes y lo que quieran agregar, pero, **no deberán utilizar las manos, ni pedir ayuda a otra persona**. Se preguntan ¿y cómo lo harán? Pues se trata de un reto y deberán solucionarlo.
3. Una vez terminados los dibujos contesten las preguntas: ¿qué parte de su cuerpo utilizaron para hacer el dibujo?, ¿cómo se sintieron al no utilizar las manos?, ¿consideran que las personas con discapacidad enfrentan más dificultades que las personas que no tienen discapacidad? Expliquen sus respuestas.
4. Por último, escriban cómo podrían aplicar la frase *“Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”*
5. En familia elaboren su propia frase con la que resalte el valor de las todas personas, no importando sus capacidades. Ilústralo y si es posible compártanlo con tus amigos y demás familiares.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas.
- Colores.
- Cartulina.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 2º, Formación Cívica y Ética. 12 al 23 de octubre





¿De qué manera puedo ayudar a un enfermo?

## HAY UN ENFERMO EN CASA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar algunos procesos sociales que suceden en su entorno como la enfermedad de un familiar y detectar de qué manera se puede ayudar y apoyar.

### Desarrollo de la actividad:

1. Cuando tenemos un enfermo en casa todos ayudamos para que recupere la salud, una forma de hacerlo es provocando que se sienta bien, y animándolo. En esta ocasión, vamos a crear un cartel en el que usemos frases para levantar su ánimo y dibujos hechos por cada miembro de la familia para desearle lo mejor a esa persona que está en recuperación.
2. Reúnan el material que necesitan para hacer su cartel, usen su imaginación y sean creativos.
3. Entre todos pueden proponer frases que hagan sentir bien a la persona enferma.
4. Una vez terminado, y si no pueden entregar el cartel pónganlo en un lugar visible para la persona, o tomen una foto que le puedan enviar.
5. Comenten en familia cómo se sentirían si a ustedes les hacen un cartel con frases de ánimo y buenos deseos.

### Materiales que se necesitarán:

- Reunir materiales para hacer un cartel
- Cartulina o lienzo grande.
- Colores.
- Plumones, etc.

### Referencias

Ficha Aprende en Casa II: 2º, Vida Saludable. 12 al 23 de octubre



¿Qué puedo hacer en mi tiempo libre?

## PULSERA ARTESANAL



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Promover la creatividad y destreza motriz a través de una manualidad en el ambiente familiar.

### Desarrollo de la actividad:

Esta actividad es una manualidad que pueden realizar todos los integrantes de la familia, es una pulsera que puede ser incluso un distintivo familiar, trabajen en equipo.

1. Para iniciar tengan preparados sus materiales, busquen un lugar cómodo, limpio y de preferencia sobre una mesa.
2. Dibujar un círculo en el cartón con un compás.
3. Con el bolígrafo y la regla dividir en cuatro y luego en ocho partes.
4. Corta cada línea hasta la mitad dejando ocho ranuras y posteriormente se le hace un agujero en el centro.
5. Corta 7 hilos de estambre de preferencia de colores diferentes de aproximadamente 50 cm. y haz un nudo en un extremo.
6. Introduce el nudo de los hilos de estambre en el agujero de manera que éste quede sujeto.
7. Coloca cada uno de los hilos en una ranura, quedando una libre o vacía.
8. Para empezar a tejer, contamos 3 hilos a la derecha lo sacamos y lo insertamos en la ranura vacía. Gira el tejedor y se repite el paso anterior sucesivamente.
9. La parte de la pulsera que se va tejiendo se tiene que ir jalando del nudo para que se vaya ajustando.
10. Cuando tenga una longitud considerable de la pulsera tejida, se mide en la muñeca para decidir si termina el proceso o no.
11. Para sacar la pulsera o desmontarla del tejedor, se tiene que ir retirando cada hilo de estambre de cada ranura del tejedor.
12. Para concluir, se remata con un nudo para que no se deshaga, de esta forma queda la pulsera terminada.

### Materiales que se necesitarán:

- Cartón o foami.
- Tijeras.
- Bolígrafo.
- Regla.
- Compás.
- Estambre.

### Referencias

Vínculo del video:

<https://drive.google.com/file/d/1I9bkFGPcoLftS9zhJHNNIRPiQIHJ-aml/view?usp=sharing>



¿Cómo ejercitar con juegos tu cuerpo?

## JUGUEMOS TWISTER



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Compartir juegos para ocupar el tiempo libre.

### Desarrollo de la actividad:

1. Realicen con hojas de papel de colores el tablero de twister, pueden ocupar diferentes figuras geométricas círculos, cuadrados formen cuatro filas con 8 figuras cada una, pegándolas sobre el piso con una distancia de 15 centímetros entre cada figura, apoyándose de un cartón tamaño carta para realizar el tablero en familia.
2. Busquen un espacio libre y seguro donde puedan colocar su Twister.
3. Previamente realicen un calentamiento, utilicen alguna canción que les guste y bailen todos, muevan las diferentes partes del cuerpo, realicen saltos y diferentes desplazamientos.
4. Ahora, ¡A jugar!
  - Designar a un juez, que gire la ruleta y que verifique que los participantes coloquen correctamente las extremidades. En caso de que todos quieran jugar, pueden girar la ruleta por turnos y entre todos ser juez.
  - El juez o el jugador en turno, girará la ruleta y todos realizarán la acción que esta indique y se quedarán en esta posición hasta la siguiente instrucción.
  - Ya que están todos los participantes y extremidades en el tapete, se continúa jugando hasta que alguno de ellos se cae.
  - Sólo se permite apoyarse sobre manos y pies.
  - El juego termina si alguien se cae o toca el tapete con otra parte del cuerpo.
5. Para terminar, regresa a la calma, realizando la relajación del video.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de colores.
- Tijeras.
- Resistol.
- Cartón tamaño carta.
- Colores.

### Referencias

Vínculo del video:

<https://drive.google.com/file/d/16XhybX-ivGZ8Eu30r-DPp2Pn66AoOyOY/view?usp=sharing>



¿Qué distingue a mi familia?

## FRASES DE FAMILIA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer la importancia de lo que los distingue como familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Compartir en familia algunas ideas respecto a las preguntas siguientes:
  - ¿Cómo te gusten que te traten las demás personas?
  - ¿Cómo tratas tú a los integrantes de tu familia?
  - Menciona algo que consideres importante que te hayas aprendido en familia.
  - ¿Qué es lo que los une como familia?
2. Registren en una hoja cinco frases que servirán como *eslogan* para dar a conocer aquello que para su familia es más importante.
3. Elijan una frase e inventen una porra.
4. Graben un video o audio para compartir con otras familias o amigos para que se den cuenta de lo que ustedes piensan que es importante y han aprendido en casa.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas
- Cartulina
- Bolígrafo y lápices.





¿Qué significa tener derecho a la salud física y emocional?

## EL DERECHO A ESTAR SANO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Conocer nuestro derecho a la salud física y emocional.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia, lean el siguiente texto:

*En México, el artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que toda persona tiene derecho a la protección de la salud. Contempla derechos importantes, estrechamente relacionados, como el derecho a la alimentación, al agua, a la vivienda, a un ambiente limpio y sano, a los derechos del niño, entre otros.*

*El derecho a la salud se refiere a que la persona tiene como condición innata gozar de un medio ambiente adecuado para la preservación de su salud física y mental, el acceso a una atención integral y a un trato digno.*

2. Comenten en familia el contenido del texto y cómo la aplican en sus actividades diarias.
3. Elaboren en familia un dibujo o cartel, que resuma y presente la información que muestre cómo cuidan su salud en la familia y aquello que requieren mejorar o poner mayor atención.
4. Compartan su dibujo o cartel en sus redes sociales.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas bond.
- Cartulinas.
- Marcadores de colores.



¿Qué me gusta y qué no me gusta de estar en casa en tiempos de COVID?

## LO QUE REALIZAMOS PARA MANTERNOS EN BUENAS CONDICIONES EN TIEMPOS DE COVID



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

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

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia , tome cada quien una hoja blanca y escriban sobre sí mismo y sus emociones, ¿cómo se sienten con respecto a este confinamiento, causado por la pandemia del COVID-19? ¿Qué les ha gustado y qué no les ha gustado?
2. Reflexionen sobre lo que han hecho (actividades que han llevado a cabo) en estos meses para sentirse bien y escriban sobre lo que sienten y qué consideran que les hace falta manejar, para estar más tranquilos.
3. Compartan lo que escribieron y acuerden actividades que pueden realizar juntos para mantenerse activos, saludables, contentos y tranquilos en casa.

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

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas bond.
- Marcadores de colores.



¿Por qué es importante compartir lo que nos gusta con nuestra familia?

## COMPARTIR LO QUE NOS GUSTA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Compartir en familia gustos y hobbies.

### Desarrollo de la actividad:

1. Elaboren cada integrante de la familia una lista de las cosas que les gusta y pueden hacer en sus tiempos libres
2. Compartan la lista de lo que les gusta hacer con todos los integrantes de su familia.
3. Entre todos revisen si hay alguna coincidencia, (de ese modo pudieran organizarse para llevar a cabo dicha actividad juntos).
4. Si no hay coincidencias, acuerden alguna acción que puedan realizar entre todos cada día de la semana, por ejemplo:
  - Lunes: Hacer un postre.
  - Martes: Escuchar un cuento de terror de la Mano Peluda.
  - Miércoles: Jugar dominó, ajedrez o un juego de mesa.
  - Jueves: Ver una película.
  - Viernes: Karaoke y baile.

**¡Esto también contribuirá a que se conozcan más, la pasen bien juntos y a convivir de manera armónica!**

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas bond tamaño carta.
- Marcadores de colores.



**MIS EMOCIONES Y YO****Duración:**  
**30 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Aprender a regular emociones.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Cada integrante de la familia en una hoja de papel doblada por la mitad de forma vertical dibuja en la primera parte un semáforo, (Semáforo: **ROJO-Parar**; **AMARILLO-Pensar**; **VERDE-Actuar**.) .
2. Escriban en la segunda parte de la hoja, a un costado del color rojo una situación que les haya causado estrés.
3. Escriban en el color amarillo la alternativa que tuvieron para reaccionar a esa situación.
4. Escriban en el color verde cómo se resolvió y si tuviste éxito en superar el estrés o era mejor tomar otra alternativa.
5. Dialoguen en familia el resultado de este ejercicio. Recuerden que la técnica del semáforo ayuda a pensar en primer lugar cuál es la mejor forma de expresar las emociones que están experimentando en el momento y a la vez, cuál es la mejor forma de salir de la emoción para retornar a un estado de calma, que te permita pensar con claridad la solución.

**¡Compartan su semáforo en familia!**

**Materiales que se necesitarán:**

- Hojas Bond,
- Marcadores de colores





# ¡ACTÍVATE!

Al tiempo de ejercitarnos para el cuidado de nuestra salud física también lo hacemos con nuestras emociones, y es que realizarlo nos brinda una sensación de bienestar.

La actividad física ofrece una variedad de ventajas para el cuidado de nuestra salud emocional ya que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, combatir el cansancio, reducir el estrés que causa el sedentarismo o estar tanto tiempo en casa, entre otros. Además mejora nuestra capacidad para percibir, expresarnos y comunicarnos.

El ejercicio físico repercute directamente en los aspectos psicológicos de una persona, les hacemos la invitación para que practiquen en casa las actividades propuestas de forma individual, en pareja o con la familia.

Recuerden crear hábitos saludables para mejora en la calidad de vida.

**Es comprensible que experimentemos emociones y sentimientos en esta situación de emergencia sanitaria, generando tensiones o malestares en nuestro cuerpo.**

**Una dosis de ejercicio puede ser un gran alimento para el cuerpo y la mente.**



**DEPORTE Y BIENESTAR EMOCIONAL**



¿Hay diferencia entre el juego limpio y jugar?

## EL JUEGO UN MEDIO PARA APRENDER



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Reconocer la importancia del juego limpio a través de juegos organizados en familia, para fortalecer los valores.

### Desarrollo de la actividad:

Para el calentamiento, todos los participantes trotarán y/o caminarán alrededor de la pelota que colocarán en el centro, un integrante dará una señal de alto y el primero que tome la pelota propondrá un reto a los demás como formar una pirámide, entonar una porra familiar, o bailar, lo importante es realizar diferentes desplazamientos trotar, gatear, saltar, entre otras acciones.

Es importante que todos los juegos se desarrollen con respeto, tolerancia siempre "juego limpio".

1. Coloquen un palo de escoba sobre dos sillas, a una distancia de un metro ponga una cubeta, pasen la pelota dentro de la playera por el cuello y sacándola por la cintura después se pone en las rodillas y saltan con pies juntos hasta llegar al palo de escoba para pasar debajo de él y poner la pelota en la cubeta.
2. En una mesa o superficie plana coloquen vasos acostados y con una pelota de unicel o papel periódico ruédenla para que entre a un vaso, el cual tendrá un reto a realizar.
3. Organizados en dos equipos coloquen varios calcetines hechos bolita y a los extremos dos cubetas lleven lo más rápido posible el mayor número de calcetines trasladándose uno por uno. Gana el equipo que junte más calcetines.. Pueden decir qué partes del cuerpo se pueden usar y designen las reglas a respetar.
4. Por parejas, lancen una pelota y atrápenla con el bote, lance y gire en su lugar, después atrápela. Lancen la pelota al frente para intercambiar pelotas. Lo pueden hacer a los lados también.
5. Para finalizar, con pelotas de calcetines o papel practiquen malabares, veamos quién en la familia es el mejor malabarista.
6. Realicen ejercicios de estiramientos en pareja, respiraciones profundas, acostados con ojos cerrados y en silencio escuchen los sonidos del exterior e intenten identificarlos. Después platiquen cómo se sintieron en la actividad y qué fue lo que más les gustó.

### Materiales que se necesitarán:

- Pares de calcetines o calcetas.
- Pelota de vinil.
- Hojas de papel periódico o reciclado.
- Vasos de plástico.
- Palo de escoba.
- 2 cubetas o recipientes.

### Referencias

Vídeo 2 Avanti Montessori Guatemala 2020  
mayo 7 RALLY en Casa [Archivo de video]  
Recuperado de: <https://cutt.ly/ahfoJzD>



¿Qué puedes hacer con papel periódico?

## EL JUEGO UN MEDIO PARA APRENDER



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Explorar las habilidades motrices a través del juego en un ambiente familiar y de sana convivencia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Antes de iniciar, invita a todos los integrantes de tu familia a participar disfruten del juego todos juntos, busquen un lugar en casa donde puedan moverse de forma libre.
2. Observa el video 1 previamente, cada integrante tendrá una hoja de papel reciclado o papel periódico.
3. Comiencen por el calentamiento, pongan las hojas de periódico en el piso, canten una canción, desplácese de diferentes formas y direcciones (trotando, saltando con pies juntos, en un solo pie, girando, etc.) al parar la música colóquense encima del periódico con la parte del cuerpo que se indique, ejemplo: espalda, rodillas, glúteos, ombligo, un pie, etc.
4. Transporten la hoja con diferentes partes del cuerpo sin que se caiga, realiza retos de equilibrio, intenten por parejas levantar la hoja del piso sin usar las manos.
5. Con la hoja de periódico hagan pelotas, lancen y atrapen, jueguen la “papa caliente” estando todos sentados en círculos se pasarán de mano en mano la pelota de papel, cuando termine la canción quien se quede con la pelota tendrá que realizar un reto, bailar, cantar, etc.
6. Rompan el periódico en tiras y formen una montaña, ahora lánce las hacia arriba como si fuera lluvia, crea juegos y movimientos con el periódico, ejemplo: guerritas, nadando, remolinos, tumbas, zombis, angelitos etc.
7. Para finalizar realicen estiramientos de brazos, piernas, espalda, cadera sosteniendo el movimiento 10 segundos inhalando y exhalando aire.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel periódico o de papel reciclado, una por cada integrante.

### Referencias

**VIDEO 1.** Campismo Escolar (2020 octubre 15). Jugando y aprendiendo con papel periódico <https://www.youtube.com/watch?v=ag2L4qwJfNY&t=34s>

**VIDEO 2.** Namdres (2015 diciembre 05). AVENTURA EN PERIÓDICOS 4° EDUCACIÓN FÍSICA <https://www.youtube.com/watch?v=5Jlhf6-vb5s>



¿Hacemos una raqueta?

## DEPORTES CON RAQUETA



Duración:  
30 min.



Actividad:  
Familiar

Propósito: Promover estilos de vida activos a través de la práctica de actividad física en familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Vamos a realizar una raqueta, prepara tus materiales organízate con tu familia y elaboren dos o más raquetas, si es posible realicen una por cada integrante.
2. Busquen un espacio libre, tal vez una mesa para que puedan elaborarla observen el **video 1**.
  - Tomen el gancho de metal, endereza la punta, dale la forma deseada al gancho (redondearlo).
  - Introduce el gancho en la media, estirando muy bien, sujeta la media a la punta del gancho con la cinta canela o diurex.
  - Dobra la punta del gancho para formar el mango de la raqueta y se forra con cinta canela de modo que no lastime al tomarlo. Se puede adornar con estambre, colocando barbitas o con otro materiales que tengas en casa. ¡Y ya quedó terminada tu raqueta loca!
3. Ahora, todos a jugar con ella, pueden hacerlo con un globo, con una pelota de esponja e incluso de papel reciclado.
4. Puedes jugar en pareja u organizados en dos equipos, Con ella podrás jugar bádminton, ping pong, o squash. O que un familiar te lance la pelota y tú se la regresas pegándole con la raqueta.

### Materiales que se necesitarán:

- Un gancho de alambre para colgar ropa.
- Una media de nylon o malla de niña.
- Cinta canela o adhesiva

### Referencias

Vínculo del video:

[https://drive.google.com/file/d/1tYz83SotAXyi\\_bZpszBD13QFWsNAzBkw3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tYz83SotAXyi_bZpszBD13QFWsNAzBkw3/view?usp=sharing)





¿Conoces tu habilidades y destrezas?

## TRABAJANDO EN EQUIPO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Promover el trabajo en equipo a través de retos lúdicos y experiencias motrices diversas.

### Desarrollo de la actividad:

- En familia lean las actividades propuestas y organícense para decidir el orden en las que las realizarán.
  - **“Muda tus calcetines”.** Con pelotitas de calcetines y unas cubetas o canastas de plástico, deberán colocarse sentados y pasar del piso a las canastas o cubetas todas las pelotitas de calcetines que tengan. Gana el primero que termine, lo pueden hacer por relevos, dependiendo del número de integrantes de la familia o con cualquier otro objeto que tengan disponible.
  - **“Ponte los tenis”.** Con los pares de tenis que puedas tener; deberán concursar a ver quién puede ponerse sus tenis, amarrarlos y pasarlos al otro extremo del espacio, regresando por el siguiente par, pueden participar todos los miembros de la familia al mismo tiempo y gana el que termine primero.
  - **“Tiro a la canasta”** Con bolitas de calcetines y cubetas de plástico, a una distancia de un par de metros trataras de encestar la mayor cantidad de pelotitas de calcetín, lanzándolas con las manos. Puedes competir con los demás a ver quién encesta más o por tiempo.
  - **“Saca las ovejas del corral”** Dibuja un cuadro en el piso, pon dentro del cuadro taparrascas, u otros objetos de plástico y desde afuera con pelotitas de calcetín trata de sacar los objetos. Gana el integrante que saque más objetos.
  - **“El paso del pantano”** Con 3 libros, revistas u hojas de papel, deberás colocarlas en una línea e ir caminando sobre ellos, intercambiando hacia adelante hasta lograr al otro extremo. Gana el jugador que llegue primero.
  - **“Bailemos”** Todos reunidos pueden poner una coreografía corta, o un vídeo de tik-tok y copiar los pasos, gana el que lo haga mejor.
- Después de recoger y guardar todos los materiales entre toda la familia; reflexionen sobre las actividades realizadas y sus beneficios; con qué otros materiales pueden hacer ejercicio y cómo convivir con toda la familia en casa.

### Materiales que se necesitarán:

- Tapas de plástico.
- Cubetas de plástico.
- Bolitas de calcetines.
- Pares de tenis varios.
- Taparrascas.
- Libros o revistas.

### Referencias

Campismo Escolar (2020 mayo 28) Circuito de habilidades motrices en casa en <https://youtu.be/8X5KuGI40xw>



¿Te atreves a jugar?

## A MOVERNOS EN FAMILIA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Promover el ejercicio físico a través de retos motrices en casa.

### Desarrollo de la actividad:

Antes de iniciar recuerden que es importante utilizar ropa y calzado cómodo y seguro que les permita realizar ejercicio. Busquen en casa un espacio libre de obstáculos. Apóyense para el desarrollo de las actividades observando el **video 1**.

1. Realicen en familia el calentamiento al ritmo de la música, elijan la que más les agrade, muévase de forma rítmica propongan secuencias de movimientos de brazos, manos, pies y cadera, no olvides mover ninguna parte del cuerpo.
2. Jueguen “Simón dice” realicen diferentes desplazamiento imitando animales; canguro, flamenco, rana y perro, con diferentes ritmos, lento-rápido.
3. Jueguen organizando dos equipos, voleibol dividan un área con la cuerda, lancen y golpeen un globo cómo lo diga Simón con diferentes partes del cuerpo (manos, hombros, rodillas, pies y cabeza), el globo deberá pasar al otro lado de la cancha con el equipo contrario sin caer al suelo.
4. Juega “la basura” se divide en dos el espacio disponible, los jugadores frente a frente lanzan las pelotas hacia la cancha contraria, ganará el jugador que tenga el menor número de pelotas en su lado al término de 3 minutos.
5. Con la cuerda, dos personas la sujetarán de lado a lado y a saltar.
6. Para finalizar, utiliza una toalla o tapete acuéstate boca arriba realiza respiraciones inhalando por la nariz y exhalando por la boca, imagina que estás en la playa, bosque o campo, cierra tus ojos unos minutos, después estírate y continúa con tus actividades.

### Materiales que se necesitarán:

- 1 Globo.
- Pelotas de plástico o de papel.
- 1 cuerda o lazo.

### Referencias

**Video 1.** Campismo Escolar (2020). Aprendo a través del juego en <https://www.youtube.com/watch?v=CJFTDnUJKY0>



# ¡EMOCIÓNATE!

Las emociones son algo que no se ve pero sí se sienten, prestar atención a lo que sentimos, es un factor determinante para mantener sana nuestra mente.

Una emoción representa la manera de dar a conocer a los demás cómo nos sentimos, expresarlo es necesario, y existen diversas estrategias que te pueden ayudar a hacerlo.

Aprender sobre las emociones significa identificarlas, regularlas, así como distinguir sus causas y efectos en la interacción con los demás. Sabemos que esto ya lo practicas en casa.

Hacemos la invitación para que en casa realicen las actividades sugeridas para trabajar diversos aspectos para el cuidado y la salud socioemocional y fortalecer la conformación de ambientes sanos en la convivencia familiar.

**En tiempos de emergencia sanitaria cuidar de nuestra salud socioemocional también es importante, procura que exista armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos**



**SALUD SOCIOEMOCIONAL**



# ¿CÓMO ESTAMOS EL DÍA DE HOY?



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar emociones y estados de ánimo en colectivo.

## Desarrollo de la actividad:

1. Lean en familia el texto siguiente:

*La autorregulación es la habilidad para modular exitosamente nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Va más allá de respirar profundo y mantener el control cuando nos invaden emociones intensas, va más allá de poner un tapón cuando estamos a punto de explotar.*

*Se construye a partir del autoconocimiento, pues para regular y utilizar nuestras emociones, primero tenemos que estar conscientes de ellas y conocerlas. Sólo cuando estamos conscientes de su vaivén podemos canalizarlas en la dirección correcta.*

*Incluye manejar el estrés efectivamente, controlar impulsos, la capacidad para motivarnos y calmarnos a nosotros mismos, establecer metas personales, académicas, laborales y trabajar para alcanzarlas.*

2. Conversen ¿Cómo se han sentido durante la contingencia?
3. Analicen su estado de ánimo e intenten ubicar las razones por las que se sienten de esa manera.
4. Manden un mensaje personal por teléfono a algún integrante de la familia con frases de ánimo y la promesa de hacer algo que lo haga sentir mejor.
5. Recuerden que conocerse a sí mismos y a los demás nos permite establecer mejores formas de relación y convivencia.

**Recuerda:**

1 Cuida tu rutina de sueño.

2 Respira.

3 Cuenta hasta 10.

4 Medita con la almohada.

5 Haz públicas tus metas.

6 Prepárate para el cambio.

## Materiales que se necesitarán:

- Lápiz, pluma.
- Colores.
- Computadora, tableta o teléfono celular con acceso a internet

## Referencias

IBI Instituto de Bienestar Integral. (2019). *Herramientas para desarrollar la autorregulación*. Recuperado el 1 de octubre de 2020, de <https://www.institutodebienestarintegral.com/herramientas-para-desarrollar-la-autorregulacion/>





¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo y nuestra mente?

## MENTE SANA, EN CUERPO SANO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Generar puntos de vista informados y hábitos para mejorar aspectos que impactan el entorno familiar y la salud.

### Desarrollo de la actividad:

1. Cada integrante de la familia propondrá un video de youtube, de tic toc, de facebook o un podcast de contenidos que ayuden a promover el cuidado de la salud y el bienestar familiar, según el interés personal de cada integrante:
  - Rutina de pilates
  - Receta de la abuela
  - Receta para el cuidado de la piel.
  - Crucigramas y juegos de letras.
  - Rutinas de ejercicio para hacer durante las sesiones de la Escuela en casa o de Trabajo en Casa.
  - Rutinas de relajación.
  - Actividades manuales o artísticas.
2. Elaboren un calendario semanal de las actividades que más les agraden para verlas y en su caso, hacerlas en familia.
3. Cada uno redacten una carta dirigida a sí mismos en la que destaquen aspectos positivos y/o negativos respecto a sus hábitos para el cuidado de la salud. Pueden incluir anécdotas e historias al respecto.
4. Depositen las cartas en una bolsa o caja. Posteriormente, cada integrante de la familia leerá una de las cartas y e identificará quién es el autor.
5. Comenten su experiencia y compartan consejos para mejorar el cuidado de su salud.

### Materiales que se necesitarán:

- Lápiz, pluma, colores
- Equipo electrónico con acceso a internet
- Hojas de papel
- Caja o bolsa.



¿Sabías que las mujeres dedican el 64% de sus horas a la semana al hogar, mientras que los hombres solo el 24%?

## DESDE NUESTRO HOGAR RESPETAMOS Y VALORAMOS A LA MUJER



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Promover acciones y actitudes de inclusión, respeto y no discriminación en casa.

### Desarrollo de la actividad:

1. Observen las infografías de **mitos** y **realidades** relacionadas con la violencia contra la mujer.
2. Realicen un listado de tres mitos y realidades relacionados con la violencia contra la mujer que conozcan, diferentes a los de las infografías.
3. Realicen, en familia, un decálogo donde incluyan acciones para prevenir y erradicar la violencia contra la mujer en su familia.
4. Coloquen el decálogo en un lugar visible para todos los integrantes de la familia y actúen conforme a sus normas.
5. Cada integrante de la familia firmará el Decálogo de manera voluntaria.

25 de noviembre del 2020  
Día Internacional de eliminación de la violencia contra la mujer

**MITO**  
La conducta violenta es natural en los hombres.

Existe la creencia de que los hombres violentos no se pueden controlar y ejercen violencia porque simplemente "son así." Los hombres no son violentos con todas las personas ni en todas las situaciones. Por tanto, la violencia es una conducta que se aprende como una manera de resolver conflictos.

**REALIDAD**

25 de noviembre del 2020  
Día Internacional de eliminación de la violencia contra la mujer

**MITO**  
A las mujeres "les gusta" que las maltraten.

**REALIDAD**  
Existen diversos motivos emocionales, sociales y económicos por los que una mujer no abandona a su agresor. Un ejemplo de ellos son los sentimientos de culpa, vergüenza y miedo que le impiden pedir ayuda; además tienen la esperanza de que el agresor cambie y con frecuencia creen en sus promesas.

Salud Secretaría de Salud | Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

inprf.gob.mx

### Materiales que se necesitarán:

- Lápiz, plumones.
- Equipo electrónico con acceso a internet.
- Hojas de papel.

### Referencias

- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, SSA. (2020a). #Infórmate: Mitos y realidades #16DíasDeActivismo contra la #ViolenciadeGénero. Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de <https://www.facebook.com/INPRFM/photos/a.1436373013328528/2522837668015385>
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2020b). #Infórmate: Mitos y realidades #16DíasDeActivismo contra la #ViolenciadeGénero. Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de <https://www.facebook.com/INPRFM/photos/a.1436373013328528/2521659761466509>
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2020c). #Infórmate: Mitos y realidades #16DíasDeActivismo contra la #ViolenciadeGénero. Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de <https://www.facebook.com/INPRFM/photos/a.1436373013328528/2522938801338605>



¿Sabes qué es el duelo?

## AFRONTEMOS LA PÉRDIDA



**Duración:**  
45 min.



**Actividad:**  
Individual/  
Familiar

Propósito: Emplear la comunicación escrita y el dibujo como una expresión para tratar de comprender y elaborar su duelo.

### Desarrollo de la actividad:

1. Reunidos en familia conversen sobre los aspectos positivos de las personas más queridas.
2. Platiquen sobre algún caso en la que hayan tenido que despedir a un ser querido y sobre las cosas buenas que esa persona aportaba a la familia.
3. Integren un álbum (físico o virtual) donde incluyan fotografías de la persona que ya no está. Pueden pedir a los demás integrantes de la familia que colaboren.
4. Escriban una carta a la persona fallecida, donde expresen sus sentimientos e incluyan recuerdos y agradecimientos por las experiencias vividas con quien ya no está.
5. Realicen un dibujo o un video a modo de homenaje a quien ya no se está.
6. Pueden compartirlo con personas cercanas.

**Vivir el duelo es necesario, comparte lo que sientes con tus seres queridos.  
Hablar es importante.**

\* Actividad dirigida a familias que han perdido algún ser querido.

### Materiales que se necesitarán:

- Lápiz, plumones
- Equipo electrónico con acceso a internet
- Hojas de papel

### Referencias

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, SSA. (2020a). *El perder a un ser querido por #COVID19 puede exponernos a desarrollar complicaciones futuras, por ello es importante recuperar el proceso de #duelo bajo este contexto, es decir, en aislamiento y en muchas ocasiones sin haberse despedido*. Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de <https://www.facebook.com/INPRFM/photos/a/1436373013328528/2496490250650127>

Osiris, R., Guerrero, G., et al. (2020). *MANUAL OPERATIVO DEL CURSO PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DEL DUELO EN SITUACIONES ESPECIALES DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID- 19 EN MÉXICO*. Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de [http://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual\\_duelo.pdf?fbclid=IwAR3UY3UQo6Ym4tGIAdN4x681\\_uKOJTIIxRMHOCGLbqICDu2-rlnv2X91KGI](http://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual_duelo.pdf?fbclid=IwAR3UY3UQo6Ym4tGIAdN4x681_uKOJTIIxRMHOCGLbqICDu2-rlnv2X91KGI)





¿Alguno de tus amigos o familiares perdió a un ser querido?



**Duración:**  
45 min.

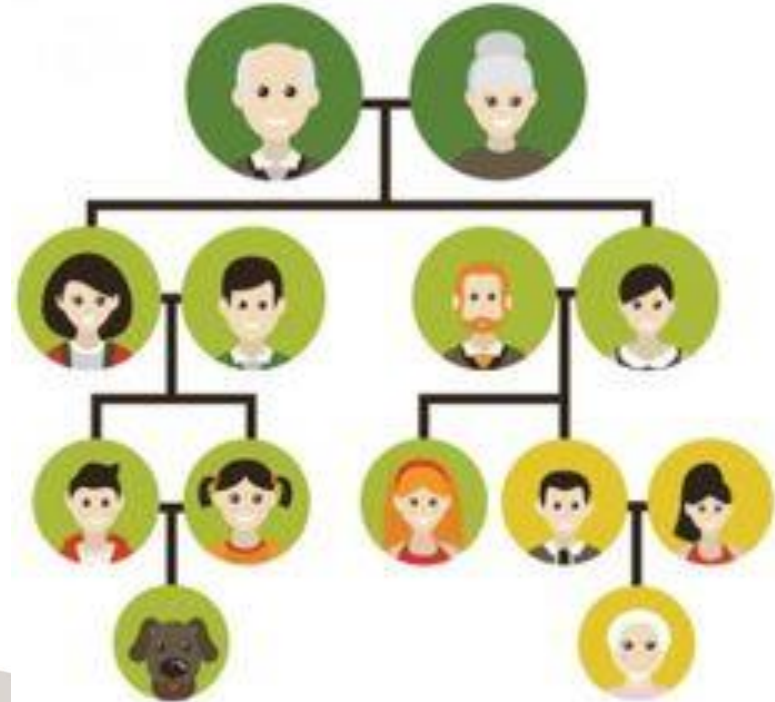


**Actividad:**  
Familiar

**Propósito:** Elaborar un árbol genealógico para recordar momentos gratos con seres queridos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Investiguen el nombre y edad de los integrantes de su familia incluyendo: su generación, la de sus padres, abuelos y bisabuelos.
2. Después con esa información lleven a cabo un árbol genealógico, pueden tomar de muestra el de la imagen.
3. Finalmente acompañenlos de dibujos o fotografías.
4. Compartan las gratas experiencias con sus familiares que aún están y de los que ya no están.
5. Elijan un lugar especial en su casa para colocar su árbol genealógico.



### Materiales que se necesitarán:

- Lápiz, plumones
- Colores
- Fotografías
- Pegamento
- Hojas de papel

### Referencia

<https://www.pinterest.es/marisoberenguer/%C3%A1rbol-geneal%C3%B3gico-ni%C3%B1o/>





¿Reconoces los rasgos y potencialidades de tu personalidad?

## CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Individual/  
Familiar**

Propósito: Valorar y reconocer los rasgos y potencialidades personales, a fin de promover la mejor forma de vivir e integrarse con los demás de una manera sana y plena.

### Desarrollo de la actividad:

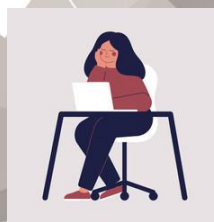
1. En familia, compartan en voz alta esta lectura.

*La gran aventura que implica vivir es la historia más importante, increíble y maravillosa... ¡es nuestra propia vida!*

*Para que todo a nuestro alrededor sea genial, en gran parte depende de nosotros mismos, es decir, si estamos bien con nosotros mismos contribuimos directamente a que nuestro estado de ánimo y relaciones con los demás, ya sean familiares, amigos o conocidos, así como el ambiente en la comunidad donde vivimos, se transforme en una experiencia de vida positiva y de bienestar.*

*La manera más saludable de entenderlo e implementarlo es a partir de la reflexión sobre diversos aspectos que son muy valiosos porque definen nuestra forma de ser para con uno mismo y en nuestra relación con los demás.*

2. Anime a los integrantes de su familia para que reflexionen sobre lo que leyeron.
3. Enseguida, en una hoja blanca escriban el inicio para 20 frases para que cada participante redacten lo que consideren pertinente en cada caso.



- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. Quiero...            | 11. Tengo miedo...           |
| 2. Necesito...          | 12. Me agrada...             |
| 3. Espero...            | 13. Jamás...                 |
| 4. No puedo...          | 14. Ahora mismo...           |
| 5. Ganaré...            | 15. Yo...                    |
| 6. Pronto...            | 16. Los otros...             |
| 7. Todos...             | 17. Tú crees que yo...       |
| 8. Mi grupo...          | 18. El/ella piensa que yo... |
| 9. En mi clase...       | 19. Sueño...                 |
| 10. Mi amigo / amiga... | 20. Me divierto...           |

4. Recupere la hoja de frases y ahora dense la oportunidad de “leerse”, compartiendo sus reflexiones con la familia.
5. Habiliten un “Diario o Bitácora Familiar para ser mejor”, con la finalidad de monitorear los cambios positivos y así fortalecer lo que les agrada de su forma de ser y evitar lo que no les sirve para convivir en plenitud y armonía.
6. Finalmente, para tener una vida saludable en todos los aspectos, es necesario ante todo que tengamos el aprecio y reconocimiento de lo que somos, de cómo pensamos, sentimos, estamos e interactuamos.

### Materiales que se necesitarán:

- Bolígrafo.
- Hoja blanca.
- Cuaderno de apuntes.
- Equipo electrónico con acceso a internet.

### Referencias

Adobe Stock. (2020). *Young woman is sitting at the table with laptop and thinking about something. Girl is smiling with a good idea and dreaming. Vector character.* Recuperado el 5 de diciembre de 2020, de [https://stock.adobe.com/es/search?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aimage%5D=1&k=teenager+girl+thinking&order=relevance&safe\\_search=1&limit=100&search\\_page=1&search\\_type=usertyped&acp=&aco=teenager+girl+thinking&get\\_facets=0](https://stock.adobe.com/es/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=teenager+girl+thinking&order=relevance&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=teenager+girl+thinking&get_facets=0)



¿Sabes que hace a tu familia única?

## LA IDENTIDAD FAMILIAR



**Duración:**  
**45 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Reconocer las características que tiene la familia como grupo social y su influencia en la conformación de su identidad.

### Desarrollo de la actividad:

1. Observen la imagen e identifique los grupos a los que pertenecen:



- ¿Cuáles son los grupos a los que pertenecen?
  - Como familia ¿qué tradiciones practican?, ¿qué comparten con la familia?, ¿consideran que han influido en ustedes para ser la personas que son? y ¿qué les hace ser distintos a otras familias?, ¿qué cualidades tiene su familia?
2. Realicen un listado de 10 rasgos que comparten en familia, pero que a su vez, les dan una identidad única. Pueden incluir, por ejemplo, su lugar de origen o sus creencias.
  3. Entre todos y todas, realicen un collage que refleje la identidad que tienen como familia. pueden emplear fotografías, revistas, cartas u otros elementos.
  4. Al final platiquen sobre las características de su familia y cuáles les hacen sentir bien.

### Materiales que se necesitarán:

- Bolígrafo, colores
- Hojas
- Pegamento
- Periódicos, revistas
- Tijeras

### Referencias

- Freepik. (2018). *Dibujos animados de vuelta al concepto de colegio con estudiantes alegres*. vector gratuito. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/CfirwIA>
- Importancia de.com. (2020). *Importancia de la Familia*. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/9fjrgls>
- ISSUU. (2019). *Identidad individual y colectiva*. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/wfykBJ>
- Kimerius Difusión. (2020). *Mapas mentales*. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/HftXZA>
- SOUNDCLOUD. (2020). *Identidad personal y grupos de pertenencia (sic)*. (Bedolla, Claudia, y Sánchez, Rociel). Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/XfjuXnr>
- Telesecundaria MX. (2018). 6. *Grupos de pertenencia*. Recuperado el 22 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/YfjuCzj>
- Toyoumeblog. Valdemoro, Amaya. (2019). *El deporte me dio unos valores que no sabía ver cuando era deportista profesional, pero que ahora he querido transmitir con este libro*. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/cfjrcOm>
- Wordpress.com. UNIVIA Universidad Virtual de América. (2013). *TRADICIONES MEXICANAS*. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://cutt.ly/Afjrd06>



¿Qué es el ejercicio de la libertad?

## NUESTRAS DECISIONES



**Duración:**  
45 min.

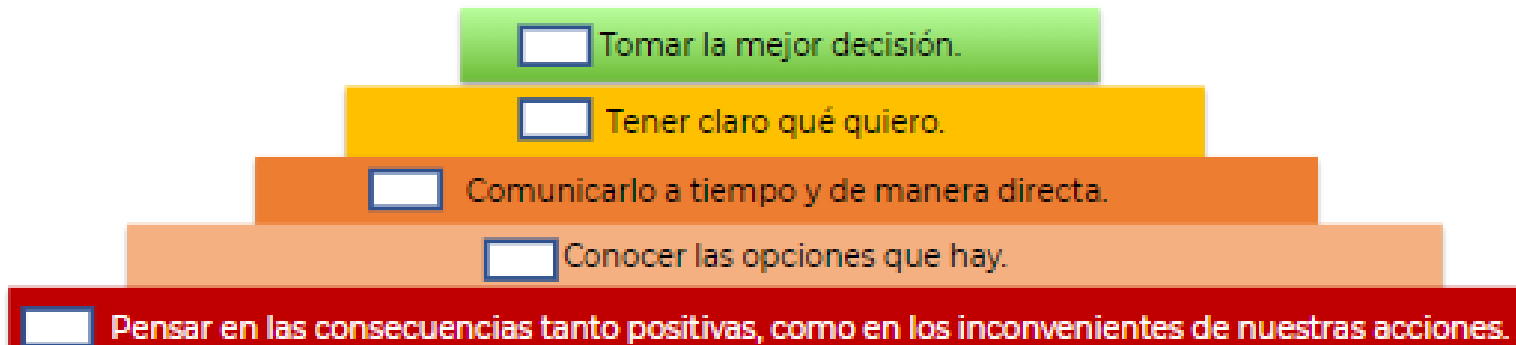


**Actividad:**  
Pareja/  
Familiar

Propósito: Tomar decisiones que favorecen la calidad de vida y autorrealización, expresando la capacidad para responder asertivamente.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia dialoguen sobre una decisión tomada durante la contingencia que les ayude a conservar la salud y evitar el contagio, como por ejemplo: resguardar a las personas adultas, usar cubrebocas adecuadamente, quedarse en casa, lavarse las manos frecuentemente, no acudir ni hacer reuniones de más de 10 personas y mantener sana distancia.
2. Respondan, ¿cómo está impactando esa decisión en su vida?
3. Ordenen del 1 al 5 los pasos a seguir para tomar decisiones.



4. Tomen acuerdos sobre cuáles son los elementos que influyen cuando toman una decisión personal o colectiva y expliquen por qué es importante evaluar alternativas, ventajas, desventajas, posibilidades y riesgos en este proceso, sobre todo durante la contingencia.

### Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno.
- Colores.
- Bolígrafo.

### Referencias

- Medina, Delgadillo Jorge, et. al (2016). *Formación Cívica y Ética II. 3° Integral*. Santillana, México.
- Pick, Susan, et. al. (2002). *Piensa antes de actuar*. Idéame, México.
- Pimienta, Prieto Julio H. (2005). *Constructivismo. Estrategias para aprender a aprender*. Pearson Prentice Hall. México.
- Vargas, Trujillo Elvia y Vargas, Trujillo Clara (1994). *Educación Integral, salud, sexualidad y vida familiar*. Norma, Colombia.





# ¿Quién quiero ser durante el COVID-19? ES UNA OPORTUNIDAD HISTÓRICA



**Duración:**  
45 min.



**Actividad:**  
Individual  
/Familiar

Propósito: Identificar las zonas de temor, de aprendizaje y crecimiento durante la pandemia del SARS- COV2 (COVID-19).

## Desarrollo de la actividad:

- Teniendo como referente la imagen adjunta, reflexionen sobre las etapas o zonas mostradas, junto con sus características respecto de: **¿Quién quiero ser durante el COVID-19?**
- Cada quien mencione:
  - ¿En cuál se ubicaría?, ¿Por qué?
  - Describa las características de la zona donde se ubica.
  - ¿Qué tendría que hacer para pasar a la siguiente zona?
- Finalmente, en una tabla como la que se muestra como ejemplo, incorporen la situación general de la familia y particular de cada uno de los integrantes respecto de quiénes son durante el desarrollo de la pandemia. Ustedes pueden agregar más filas para personalizar a cada miembro de la familia. La tabla sólo es indicativa.



## Materiales que se necesitarán:

- Imagen: ¿Quién quiero ser durante el COVID-19?
- Cuaderno de trabajo
- Revistas, periódicos
- Colores, lápiz, regla, tijeras y pegamento

## Referencias

- Parteaguas. (2020). *¿Quién quiero ser durante el COVID-19? ¿En qué zona estás? Miedo, Aprendizaje, Crecimiento*. Recuperado el 5 de octubre de 2020, de <https://clusmin.org/content/images/2020/07/0.jpg>
- SalusPlay. (2020). *FASES de la PANDEMIA por CORONAVIRUS*. Recuperado el 5 de octubre de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=3OQ4k6quXjE>

MI FAMILIA	ZONA DE MIEDO	ZONA DE APRENDIZAJE	ZONA DE CRECIMIENTO	EXPLICA POR QUÉ	DESCRIBE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA EN DONDE UBICASTE A TU FAMILIAR	¿QUÉ TENDRÍA QUE HACER PARA PASAR A LA SIGUIENTE ZONA?
Mamá						
Papá						
Hermanos						
Abuelos						
Otros familiares						





# ¡ACTÍVATE!

Al tiempo de ejercitarnos para el cuidado de nuestra salud física también lo hacemos con nuestras emociones, y es que realizarlo nos brinda una sensación de bienestar.

La actividad física ofrece una variedad de ventajas para el cuidado de nuestra salud emocional ya que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, combatir el cansancio, reducir el estrés que causa el sedentarismo o estar tanto tiempo en casa, entre otros. Además mejora nuestra capacidad para percibir, expresarnos y comunicarnos.

El ejercicio físico repercute directamente en los aspectos psicológicos de una persona, les hacemos la invitación para que practiquen en casa las actividades propuestas de forma individual, en pareja o con la familia.

Recuerden crear hábitos saludables para mejora en la calidad de vida.

**Es comprensible que experimentemos emociones y sentimientos en esta situación de emergencia sanitaria, generando tensiones o malestares en nuestro cuerpo.**

**Una dosis de ejercicio puede ser un gran alimento para el cuerpo y la mente.**



**DEPORTE Y BIENESTAR EMOCIONAL**



¿Sabes que la pitarra es un juego queretano?

## PITARRA ACTIVA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Poner en práctica destrezas motrices al participar en el juego de la pitarra.

### Desarrollo de la actividad:

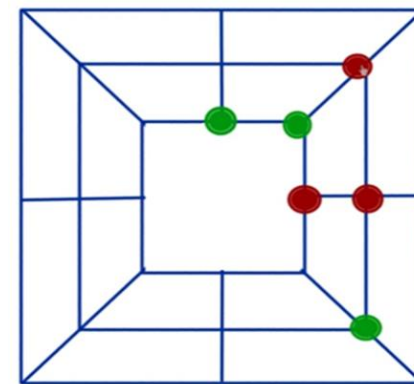
Se juega entre dos personas en un tablero con 12 fichas cada jugador (12 amarillas o 12 rojas). Inicia la partida el jugador que tiene las fichas rojas. Las tiradas (movimientos de fichas) son alternadas, una vez cada jugador. Observen el video para que se les facilite el dominio del juego.

1. Cada jugador coloca sus fichas y salta con los pies juntos.
2. Cada ficha la colocará una a una en las intersecciones de las líneas, con la intención de lograr acomodar tres o fichas en línea recta, ya sean de manera horizontal, vertical o diagonal. A esto, se le llama formar una tercia.
3. Al realizar una tercia, podrá tomarle una ficha al oponente a su elección y conveniencia.
4. Una vez que los jugadores colocaron todas sus fichas en el tablero, para seguir formando tercias, realizan movimientos con éstas, directo a espacios libres, sin saltar fichas contrarias o propias, siguiendo el trazo de las líneas del tablero.
5. Cuando se tiene una tercia ya formada, cualquier ficha de ésta puede moverse a otro espacio y regresar, esta jugada es legal y se le conoce como "columpio".
6. Cuando al mover una pieza, forma más de una tercia, sólo podrá obtener una ficha del oponente.
7. El juego se termina cuando un jugador se queda con 2 fichas o empate al no haber otro movimiento posible

Será divertido que entre todos los participantes tracen la pitarra, con base al esquema que está a la derecha o dibujen en el piso una pitarra grande:

Tablero cuadrado con tres cuadrados concéntricos, los cuales unen sus vértices por medio de cuatro líneas diagonales, se trazan líneas que juntan las partes medias de los lados de los cuadros

8. Cada vez que se coloque la ficha en un punto de intersección de la pitarra, el contrincante realizará:
  - En el cuadro grande: una sentadilla.
  - En el cuadro medio: 3 saltos.
  - En el cuadro pequeño: una lagartija.



### Materiales que se necesitarán:

- Cinta para marcar.
- Tablero cuadrado de 40x40 cm.
- 12 fichas rojas.
- 12 fichas amarillas.

### Referencias

Arciniega E. & Viveros M. Juegos Deportivos Escolares de la Educación Básica. (30 de Octubre de 2020) Pitarra Activa. Recuperado el 30 de octubre de 2020, de Educación Física. En <https://youtu.be/styPrS8e434>

Aquí en cortito. (junio 17 2016). Pitarra juego tradicional. Recuperado el 29 septiembre de 2020. En: [https://www.youtube.com/watch?v=nIV9SAC\\_M-A&t=1](https://www.youtube.com/watch?v=nIV9SAC_M-A&t=1)

Pitarra activa. <https://youtu.be/styPrS8e434>



¿Puedes seguirme?

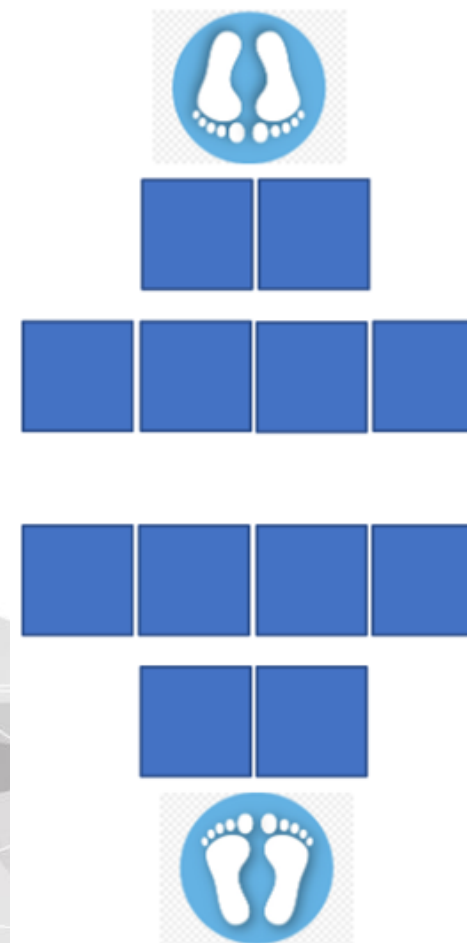
**JUEGO DE LOS ESPEJOS**
**Duración:**  
**30 min.**

**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Imitar los movimientos de los demás.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Los participantes se colocan en el interior de los primeros dos cuadros uno frente al otro.
2. El primer jugador será líder y saltará a los dos cuadros de adelante.
3. El jugador espejo imitará los movimientos que realice el líder.
4. El líder realizará varios movimientos y el espejo lo imitará.
5. Se cambiará de roles, cuando se cometa un error.
6. Combinar saltos y flexiones.
7. Aumenta la velocidad.
8. Ahora con el pie derecho.
9. Ahora con el pie izquierdo.
10. Combinar los movimientos utilizando una pelota lanzándola hacia arriba.

**Materiales que se necesitarán:**

- Cinta adhesiva o gises para marcar los 12 cuadros

**Referencias**

Plascencia J. & Salgado R. (2020, septiembre 9) Juego de los espejos. En <https://youtu.be/s1rmF27uNSE>

Secretaría de Educación Pública. (2012, diciembre). Aprendizajes Clave Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. En: <http://www.alexduve.com/2017/11/educacion-fisica-en-educacion-basica.html>.



¿Quieres divertirte?

## JUEGO VASO-BASQUET



**Duración:**  
**30 min.**

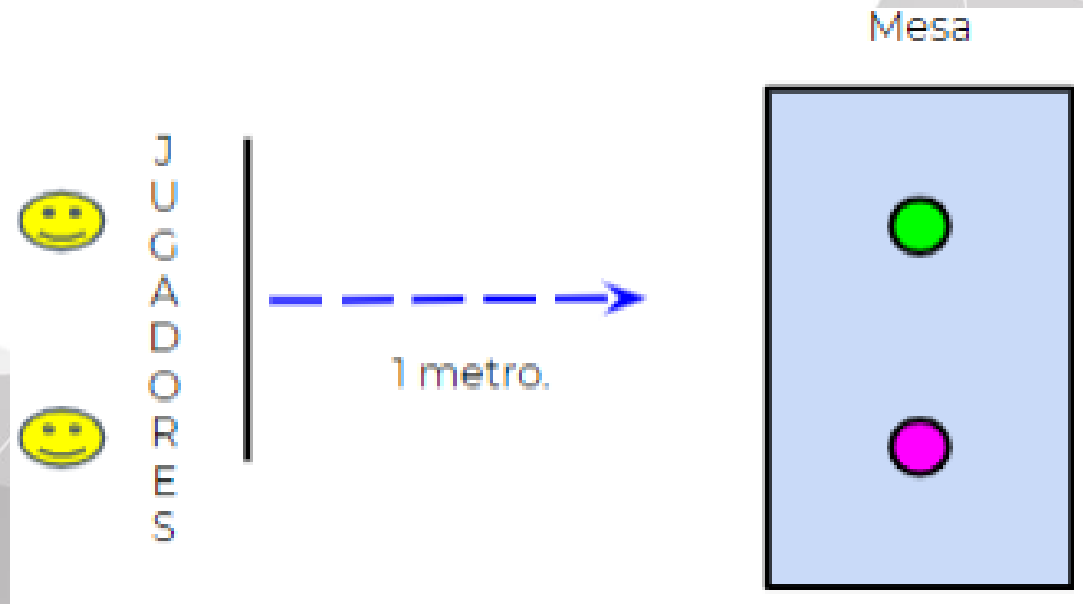


**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Poner en práctica destrezas motrices.

### Desarrollo de la actividad:

1. Se coloca un vaso por equipo pegado a la mesa con cinta adhesiva, los jugadores se colocan a distancia de 1 metro o más de distancia con respecto a la mesa con 10 o más vasos en la mano.
2. Lanzan las pelotas de una en una hasta encestar (caer dentro del vaso que está pegado a la mesa).
3. Gana el que lo logre primero.



### Materiales que se necesitarán:

- Ropa y calzado cómodo
- Vasos desechables
- Pelotas pequeñas
- Cinta adhesiva

### Referencias

JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES DE EDUCACIÓN BÁSICA . (2020). El juego es diversión. Recuperado el 23 de septiembre 2020, en YouTube Sitio web: <https://youtu.be/y-WloJn8swA>





¿El día de hoy tengo ganas de...?

## QUITA Y PONE



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Colocar tres objetos dentro del aro antes que el adversario.

### Desarrollo de la actividad:

En este juego tendrás que colocar lo más rápido posible 3 objetos dentro de tu aro y evitar que otro participante lo realice primero.

1. Se colocan 6 objetos en el centro del área de juego.
2. Los 3 aros se colocan en el piso a 3 m de distancia de los objetos.
3. Los participantes a un costado de los aros.
4. A una señal, los participantes saldrán a tomar solo un objeto y lo llevarán a su aro, después buscarán otro, ya sea del centro o de cualquier otro aro.

### Variantes:

- Dar una vuelta al aro antes de ir por el objeto.
- Iniciar de la posición acostado boca abajo.
- Saltar de cojito para desplazarte.
- Iniciar de la posición de sentado.
- Aumentar el número de participantes.

### Materiales que se necesitarán:

- 3 participantes para tener variedad.
- 6 objetos pequeños.
- Un aro por participante.
- Un área libre de obstáculos de 3 a 5 metros.
- Cinta adhesiva para marcar los aros o cuadros

### Referencias

apia, M.. (2020). Quita y Pone. Cdmx: Sep.  
<https://youtu.be/Egj2SMYM2Jo>



¿Llegarás al otro lado?

## PIEDRA, PAPEL O TIJERAS



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Jugar a ser más rápido que el adversario.

### Desarrollo de la actividad:

Este juego es fácil de aprender y jugar, puede sacarte en más de un apuro en este confinamiento ya que solo necesitas las manos y muchas ganas de divertirte.

1. Se coloca cada equipo en un extremo, a una indicación, el primero de cada equipo se desplaza de diferentes formas hasta llegar frente a su rival y juegan "Piedra, papel o tijeras", el ganador sigue avanzando y el perdedor se forma en su equipo hasta atrás, como se muestra en el video.
2. Quien logre llegar hasta el extremo contrario, gana un punto para su equipo.
3. El equipo ganador, es aquel que sume la mayor cantidad de puntos durante el juego.
4. Realicen las siguientes variantes del juego, saltando, botando la pelota o balón de básquetbol.

### Recuperación:

- Inflen un globo sin meter las manos y después deja salir el aire.
- Realicen el mismo ejercicio anterior y lo suelte hacia arriba, intente atraparlo antes de que caiga al suelo.

### Materiales que se necesitarán:

- Círculos de papel
- Pelota
- Balon de basquetbol
- Globos
- Ropa y calzado apropiado

### Referencias

JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES DE EDUCACIÓN BÁSICA. (2020). JUEGO Piedra, Papel o Tijeras. Recuperado el 31 de octubre de 2020. En: [https://www.youtube.com/watch?v=F8P\\_NgaX8eQ](https://www.youtube.com/watch?v=F8P_NgaX8eQ)



# ¡EMOCIÓNATE!

Las emociones son algo que no se ve pero sí se sienten, prestar atención a lo que sentimos, es un factor determinante para mantener sana nuestra mente.

Una emoción representa la manera de dar a conocer a los demás cómo nos sentimos, expresarlo es necesario, y existen diversas estrategias que te pueden ayudar a hacerlo.

Aprender sobre las emociones significa identificarlas, regularlas, así como distinguir sus causas y efectos en la interacción con los demás. Sabemos que esto ya lo practicas en casa.

Hacemos la invitación para que en casa realicen las actividades sugeridas para trabajar diversos aspectos para el cuidado y la salud socioemocional y fortalecer la conformación de ambientes sanos en la convivencia familiar.

**En tiempos de emergencia sanitaria cuidar de nuestra salud socioemocional también es importante, procura que exista armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos**



**SALUD SOCIOEMOCIONAL**



¿Qué importancia tiene conocer las emociones de nuestros familiares?

## AÚN CON TU CARA FRÍA VEO TU TRISTEZA Y ALEGRÍA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar las emociones que nos hacen sentir bien y reconocer el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión.

### Desarrollo de la actividad:

1. Recorta las calaveritas y los globos de diálogo, en ellos escribe la emoción que expresa cada calaverita. Las encontraras en el siguiente link: [http://clubmovifiesta.mx/FGcontents?idCampaign=99&idRubric=60495&dve\\_trk\\_id=fc17eb20-1de9-437e-8d8f-9952d4f3bd8d](http://clubmovifiesta.mx/FGcontents?idCampaign=99&idRubric=60495&dve_trk_id=fc17eb20-1de9-437e-8d8f-9952d4f3bd8d) o dibújalas como aparecen en la imagen de referencia.
2. Las calaveritas recortadas servirán de máscara. Una variante puede ser el pintarse la cara como una calavera y hacer los gestos según sea la emoción que quieran representar.
3. Con las máscaras o las caras pintadas realicen una representación de un momento de su vida en familia, puede ser aquella vez que alguien hizo una gracejada y no todos se rieron; o cuando quieren ver cada uno un programa de televisión y no se ponen de acuerdo cuál sería el programa a ver para todos. Deben recordar el gesto que hacen cuando están enojados, tristes, alegres, asustados, u otra emoción. Ustedes acuerden si se representan a sí mismos o representan a alguien de su familia.
4. Pueden hacer un guión para que sepan qué deben hacer, o improvisan, no deben olvidar que es una representación para divertirse un rato.
5. Si registran las emociones que están representando, pueden identificar las causas y así sabrán lo que tienen que hacer para estar todos conviviendo en colaboración con alegría.
6. Busquemos encontrar la causa de ese estado de ánimo para reducirla si es negativa o mantenerla si es positiva y así convivir mejor.

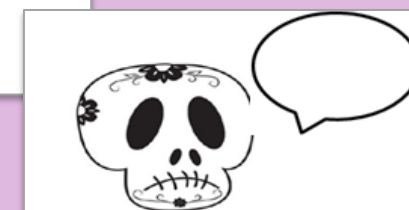
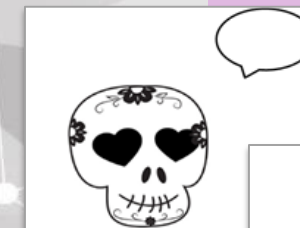
### Referencias

Imagen de calaveras con diferentes emociones. Recuperada el 30 de septiembre del 2020 en:

[http://clubmovifiesta.mx/FGcontents?idCampaign=99&idRubric=60495&dve\\_trk\\_id=fc17eb20-1de9-437e-8d8f-9952d4f3bd8d](http://clubmovifiesta.mx/FGcontents?idCampaign=99&idRubric=60495&dve_trk_id=fc17eb20-1de9-437e-8d8f-9952d4f3bd8d)

La importancia de reconocer e identificar nuestras emociones. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de En:

<https://crearsalud.org/la-importancia-de-reconocer-e-identificar-nuestras-emociones/>



**¡Recuerden la tarea es divertirse todos juntos. Por lo menos un momento!**





¿Qué hacemos cuando sentimos duda, temor o ansiedad ante algunas personas o situaciones particulares?



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer las señales de alerta que las sensaciones manifiestan y que ayudan a prevenir riesgos o ponerse a salvo de un peligro.

### Desarrollo de la actividad:

1. Observen las siguientes imágenes y en colaboración familiar, identifiquen ¿Qué creen que sintió el niño o la niña en cada imagen? ¿En qué parte del cuerpo creen que lo sintió?
2. Posteriormente se muestra un dibujo con aquellas sensaciones o sentimientos que percibimos o sentimos, para comentar entre todos qué se debe de hacer cuando las sentimos: **“Cuando el cuerpo nos avisa que estamos en peligro, hay que pedir ayuda o alejarnos del lugar”**.
3. Para cerrar la actividad, la familia reflexiona y comenta lo siguiente:
  - Si ya logramos reconocer esas sensaciones y sentimientos, ¿cómo podremos usarlo para mejorar nuestra estancia en casa y nuestra convivencia?
  - Si reconocemos que alguno de nosotros se siente amenazado, triste o asustado, ¿qué es lo que debemos hacer y cómo lo apoyamos?
  - ¿Cómo nos sirve todo esto que conocimos hoy, para que como integrantes de esta familia respetarnos, unirnos y querernos más?



Sentimiento:

Parte del cuerpo:



Sentimiento:

Parte del cuerpo:



Sentimiento:

Parte del cuerpo:



**¡Conociéndonos más,  
convivimos mejor!**

### Referencias

“Reconoce las señales de tu cuerpo”. Imagen señor preocupado. Recuperado el 13 de septiembre de 2020, de:

[http://es.123rf.com/photo\\_36705875\\_estilo-de-dibujos-animados-c%C3%B3mic-retro-preocupado-hombre.html](http://es.123rf.com/photo_36705875_estilo-de-dibujos-animados-c%C3%B3mic-retro-preocupado-hombre.html)

Gobierno del Distrito Federal, 2011. Educación para la salud, imágenes. Reconoce las señales de tu cuerpo. Recuperado el 13 de septiembre de 2020, de:

<https://www.marthadebayle.com/wp-content/uploads/2012/10/NINOS201211.pdf>



¿Todos los integrantes en mi familia somos escuchados?

## RECONOZCO QUE HABLAR Y COMPRENDER SON BÁSICOS PARA CONVIVIR



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Conocer y resolver conflictos familiares de manera sana y pacífica.

### Desarrollo de la actividad:

1. Cada miembro de la familia explica o trata de decir lo que conocen o saben a que se refieren las siguientes acciones y palabras: **vida digna, libre expresión, respetar a los demás, cumplir quehaceres, aprender, salud física, escucha activa, tolerancia, recreación y educación socioemocional.** Es recomendable que escriban la explicación que dieron a cada acción y palabra. Así conocerán si los entiende de la misma manera. La comprensión que tengan de estas acciones y palabras les ayudará a preparar la escenificación siguiente. .
2. Todos juntos observan el siguiente video Resolución de Conflictos “El Puente”: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>
3. Con material que tengan en casa elaboren títeres de los cuatro personajes que salen en el video; reno, oso, conejo y mapache. No olviden cómo actuaron estos personajes.
4. Escenificarán una o varias situaciones de conflicto que vivieron y les gustaría resolver, para ello explican el conflicto y la o las maneras en la que pudieran darle solución. Todos pueden proponer, lo importante es llegar a una solución no violenta que elimine el conflicto.
5. Es importante que manifiesten lo que significó para cada uno hablar del conflicto y que sintieron al llegar a un acuerdo todos juntos, para resolverlo. Pueden cerrar la actividad con un “gran abrazo”.

### Referencias

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado 10 de noviembre de 2020 de

<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Resolución de conflictos “Conflicto social”. Blogger (02 junio 2018) (imagen). Recuperado 10 de noviembre de 2020 de:

<http://resoluciondeconflictosconflictosocial.blogspot.com/>

Resolución de Conflictos, video - El Puente. Recuperado 09 de noviembre de 2020 de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHkx>



¿Cómo evitar lastimarnos?

**PARA PODER VIVIR ARMÓNICAMENTE ES IMPORTANTE NO LASTIMAR A NADIE****Duración:**  
**30 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer y apreciar las capacidades y cualidades de todos y cada uno de los integrantes de la familia.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Se da inicio a la actividad observando los tres dibujos siguientes, describiendo la acción que nos muestra cómo vemos la convivencia en los demás, así como nosotros convivimos con ellos. Anotar lo que cada uno exprese ante cada dibujo.
2. Posteriormente todos juntos ven el video "La importancia de una buena convivencia": <https://youtu.be/Cs8ejAAstRQ>
3. Con ambas actividades realizan dibujos en unas tarjetas; unas de lo que esperamos sea la manera de colaborar en casa o las propuestas de solución a los conflictos y cómo vamos a convivir con todos los integrantes de la familia. Otras tarjetas con los dibujos de emociones y sentimientos. Ambos juegos de tarjetas serán el acuerdo de cómo convivir en familia y con los demás.
4. Terminan haciendo una lotería con todas esas tarjetas o bien un memorama.

**¡Servirá como un recordatorio divertido!**

**Materiales que se necesitarán:**

- Tarjetas de 12.5 X 7.5 centímetros.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores.

**Referencias**

Vídeo. La Importancia de una buena convivencia. Recuperado 10 de noviembre de 2020 de:

<https://youtu.be/Cs8ejAAstRQ>

Cómo nos afectan las emociones a la hora de jugar. Movistar eSports-Diario AS (27 febrero 2019) (imagen). Recuperado 10 de noviembre de 2020 de: [https://esports.as.com/firmas/afectan-emociones-jugar\\_0\\_1222377752.html](https://esports.as.com/firmas/afectan-emociones-jugar_0_1222377752.html)



¿Cómo resolvemos un conflicto?

## LO QUE NECESITAMOS PARA RESOLVER CONFLICTOS



**Duración:**  
**15 min.**

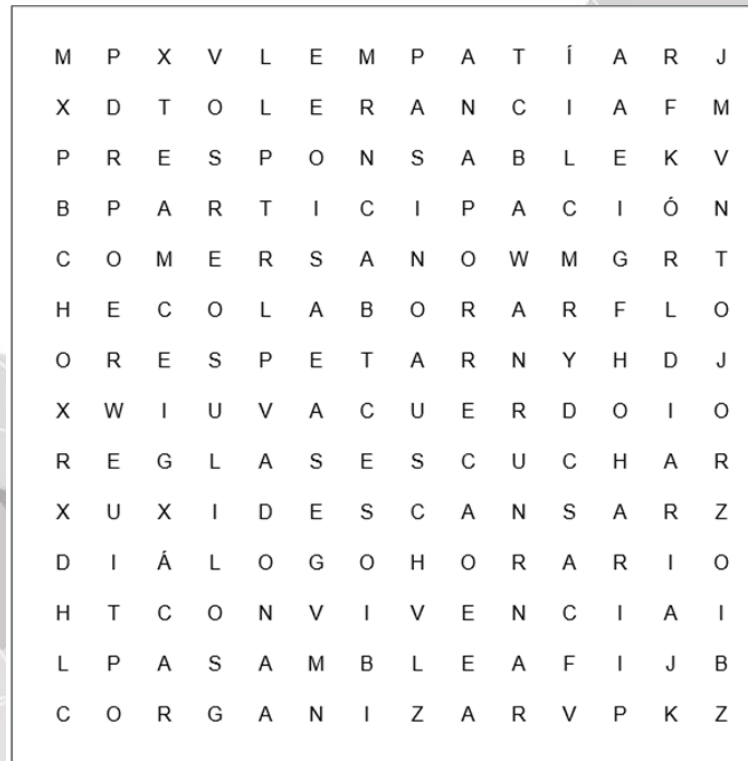


**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Escuchar las necesidades de los integrantes de la familia para resolver los conflictos

### Desarrollo de la actividad:

- Se da inicio a la actividad con la "Lectura la nube y el acuerdo":  
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>
- Al término de la lectura escriban o dibujen las respuestas de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué problema tenían Mateo, Lucas y Simón?
  - ¿Qué propuso Lucas para solucionarlo?
  - ¿Habías escuchado alguna vez la frase "Hablando se entiende la gente"?
  - ¿Qué crees que significa?
  - ¿Crees que fue importante que la señora Nube los escuchara? ¿Por qué?
  - ¿Qué decidieron hacer entre todos?
  - ¿Qué aprendieron los niños para solucionar los problemas?
  - ¿Qué crees que pasaría si la señora Nube no cumpliera con lo que acordó?
- ¿Qué habilidades pusieron en práctica Mateo, Lucas, Simón, y la señora Nube para resolver el conflicto y pregunta a tu familia para qué nos sirven cada una de estas habilidades y escríbelas en tu cuaderno.
- Resuelvan juntos la siguiente sopa de letras: Escuchar, Empatía, Responsable, Colaborar, Respetar, Tolerancia, Diálogo, Acuerdo.



### Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno.
- Lápiz.

### Referencias

Vídeo: Once Niñas y Niños. Resolver tus conflictos. Recuperado el 12 de agosto de 2020 en:

<https://www.youtube.com/watch?v=8iTHWYwluSw>

Cuento adaptado de: Zarzuela, Azucena (2017). La nube y el acuerdo. Cuento infantil sobre la importancia de la comunicación. Recuperado el 11 de agosto de 2020 en:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>





¿Cuáles son las causas y efectos de mis emociones?

## EXPRESO LO QUE SIENTO E IDENTIFICO SUS CAUSAS Y EFECTOS



**Duración:**  
**15 min.**

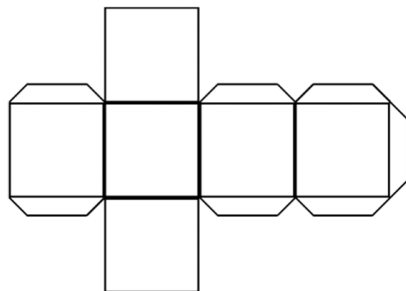


**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer las emociones de preocupación, tristeza, enojo, miedo, susto, estrés.

### Desarrollo de la actividad:

1. Para iniciar dibuja dos moldes de dados, uno en cada hoja blanca y recórtalos.



2. En cada cara del dado dibuja o escribe una emoción, tal como preocupación, tristeza, enojo, miedo, susto, estrés, etcétera.
3. En el otro dado dibuja personas (familia, compañeros, maestros) y lugares (casa, escuela, salón y arma tus dados.
4. Reunido con tus familiares, jueguen a crear una historia
5. Cada uno de los participantes tendrá un turno para tirar los dados
6. Cada participante creará una historia, con la emoción y el lugar o persona que salió en la cara.
7. Al finalizar todos, comentarán y decidirán cuál les gustó más.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas blancas.
- Cuaderno.
- Lápiz.
- Tijeras.
- Resistol.

### Referencias

6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19. Recuperado el 17 de agosto de 2020 de:

[https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlWn\\_p8A&t=16s](https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlWn_p8A&t=16s)

Glennw. (2008) *Consejo de la semana: cubos* [Imagen] Disponible en

<https://historytech.wordpress.com/2008/05/15/tip-of-the-week-cubing/amp/>



¿Qué hago para convivir en familia?

## YO TAMBIÉN CONTRIBUYÓ A LA CONVIVENCIA FAMILIAR



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Reconocer la importancia de respetar los turnos para hablar, así como identificar los sentimientos.

### Desarrollo de la actividad:

- En un lugar tranquilo y cómodo para los integrantes de la familia, leer el texto “Un puñado de besos” de la página 1 a la 8: [https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-preescolar/lecturas/archivos-preescolar/Segundo\\_Un%20punado%20de%20besos\\_Lectura.pdf](https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-preescolar/lecturas/archivos-preescolar/Segundo_Un%20punado%20de%20besos_Lectura.pdf)
- Al término, cada uno hará un comentario sobre lo que llamó su atención del cuento. Todos escuchan, si desean hablar, solicitan la palabra. Entre todos comentarán acerca de lo siguiente: ¿Por qué creen que Kati puede guardar besos como si de caramelos o de golosinas se tratará? ¿De dónde saca Kati la idea de que los besos tienen diferentes sabores?, ¿A qué creen que saben los besos de ustedes cuando están alegres o contentos? y ¿Cuándo están enojados a qué saben?
- En familia observen el video “Las emociones para niños”: <https://www.youtube.com/watch?v=VwQ4NVEJuF4>
- Elaboren en una tabla en donde todas y todos puedan verla e irán marcando con una rayita, el sabor que asocian cuando sienten cada una de las emociones que aparecen en la primera columna.
- Cuenta las rayitas que aparecen en cada casilla y responde ¿Qué sabor fue el más asociado a cada emoción? ¿están de acuerdo? expliquen por qué sí, o por qué no, ¿hay un sabor que prevalece? ¿a qué consideran que se deba? ¿la convivencia familiar tiene algo que ver en ello?
- En un lugar tranquilo y cómodo para los integrantes de la familia, leer “Un puñado de besos” de la página 9 a la 17.
- Al término, cada uno hará un comentario sobre lo que llamó su atención del cuento. Todos escuchan, si desean hablar, solicitan la palabra. Entre todos comentarán sobre lo siguiente: ¿Qué sintió Kati cuando Diego la empujó? ¿Con cuál emoción reaccionó Kati ante la agresión de Diego? ¿Cómo es que Kati pudo sentir el golpe de Diego?
- Expliquen lo que sintió Kati con el empujón, gracias al sentido del tacto: ¿Hambre, frío, calor, presión?, pregunta a tus familiares si creen que la bolsa de los besos sintió la agresión ¿Sí? ¿no? ¿por qué? ¿Cómo se relaciona el sentido del tacto con nuestras emociones? ¿qué emoción te provoca que te peguen? ¿Qué emoción te provoca que te pongan una chamarra cuando tienes frío? ¿Qué emoción provoca Kati cuando comparte un besito con sabor a vainilla, o a fresa, o a chicle?

**La familia se integra por las diferentes personas, comparten los espacios de la casa, alimentos, así como momentos alegres, tristes y preocupantes ¿Los sentimientos son parte de la familia? ¿Cuáles serían?**

### Materiales que se necesitarán:

- Cartulina u hojas blancas.
- Cuaderno .
- Lápiz.

### Referencias

Rodenas, Antonia (2005) Un puñado de besos. México, SEP: Anaya (Libros del Rincón). Recuperado el 17 de septiembre de 2020 de [https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-preescolar/lecturas/archivos-preescolar/Segundo\\_Un%20punado%20de%20besos\\_Lectura.pdf](https://www.aprendeencasa.mx/aprende-en-casa/alumnos-preescolar/lecturas/archivos-preescolar/Segundo_Un%20punado%20de%20besos_Lectura.pdf)

Huamán, Isabel (23 de junio, 2020) Las emociones para niños. Recuperado el 10 de agosto de 2020 de <https://www.youtube.com/watch?v=VwQ4NVEJuF4>

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	DULCE	SALADO	AMARGO	ÁCIDO	NO SABE
Alegría					
Tristeza					
Miedo					
Enojo					
Asombro					



¿El trabajo en conjunto nos une y favorece?

## TAMBIÉN EN CASA



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Descubrir los beneficios de trabajar en colaboración para organizar, limpiar y cuidar la casa de manera rápida y segura.

### Desarrollo de la actividad:

1. Antes de realizar alguna actividad, es necesario elegir el material, equipo o herramientas adecuadas que requieras para la elaboración del producto o su mantenimiento. Ello se realiza de manera ordenada y segura. El video muestra el manejo correcto para elegir el material, equipo o las herramientas adecuadas <https://youtu.be/AX4NJJaJTqMY>. Así que es necesario toda su atención, y si te sientes así, pueden tomar nota para tener presente lo necesario.
2. Después de ver el video y de acuerdo con lo visto, las siguientes preguntas pretenden organizar la actividad de orden y limpieza en casa. Todos participan y opinan, el estudiante de la casa comenta de los conocimientos que ha adquirido en la escuela, por ello él dirige la actividad, organiza a la familia para que de manera colaborativa den cuenta de la tarea.
3. En familia elaboran una estrategia para organizar los utensilios, materiales, herramientas, así como los lugares de trabajo, convivencia y reposo que van a limpiar y ordenar, recuerda que tú eres el líder, vas a emplear las normas de seguridad que conoces. Todos comentan sobre:
  - ¿Cuáles son los materiales, utensilios y herramientas básicas de limpieza e higiene?
  - ¿Cuáles identifican que hay en su casa?
  - ¿Por qué es importante que en la casa se encuentre en orden y tengan los materiales, utensilios y herramientas adecuadas y necesarias?
4. Registren lo que harán para garantizar la conservación y uso en óptimas condiciones de los materiales, utensilios y herramientas así como que la limpieza e higiene sea permanente. Manos a la obra, recuerden que el estudiante los dirige.
5. Al terminar comenten entre todos qué descubrieron de su joven familiar que los dirigió, ¿qué sienten al realizar todos juntos una tarea para el beneficio de todos?

### Materiales que se necesitarán:

- Utensilios de limpieza.
- Productos de limpieza e higiene.

### Referencias

Manejo Herramientas Manuales, Video.  
Recuperado 07 de septiembre de 2020 de:  
<https://youtu.be/AX4NJJaJTqMY>

**¡A disfrutar de la limpieza y comodidad de su hogar!**



¿Cómo ser solidario?

**LA SOLIDARIDAD, ES PARTE DE MIS TRADICIONES****Duración:**  
**15 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer las necesidades de apoyo de mis compañeros para ser solidario con ellos.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Observen con atención las siguientes imágenes, luego responde a las preguntas.



- ¿Qué creen que está pasando en cada foto?, ¿alguna vez se han sentido, apoyados o ayudados por algún compañero, amigo o por un familiar?

El interés por ayudar a las necesidades del otro y también los deseos de ayudarlo a cubrir esas necesidades, se llama SOLIDARIDAD.

2. ¡Forma tu propia tradición! para ello deben conocer sobre las necesidades y molestias de los miembros de tu familia. Elaboren un listado para ir considerando una a una las necesidades y generar estrategias para disminuirlas o eliminarlas.
3. Realicen un listado de lo que todos consideran que es prioritario. Pueden empezar, por ejemplo, con: ¿Cómo se ayudarían si tienen alguna dificultad para llevarse bien con todos?, todos opinan y proponen acciones para disminuir o eliminar las dificultades. Sería conveniente escribir la o las acciones acordadas en una cartulina y ponerla a la vista de todos para darse cuenta qué tanto la van cumpliendo. Inician así la tradición de Solidaridad familiar. Después toman otra de las necesidades de la lista. Recuerden una necesidad a la vez, para tener mejores resultados.
4. Recuerden que si conocemos las necesidades de los demás podemos ser solidarios con ellos y entre todos tener una familia en la que todos se sientan a gusto.
5. Para conocer más de solidaridad pueden ver el siguiente video: *Solidaridad, inclusión y cohesión* <https://youtu.be/CV8EudYeA9U>

**Materiales que se necesitarán:**

- Cuaderno.
- Lápiz.
- Hojas blancas.

**Referencias**

Ayuda a damnificados, imagen. Recuperado el 15 de septiembre de 2020 de:

<https://static01.nyt.com/images/2017/09/11/universal/es/cruzroja2/cruzroja2-jumbo.jpg?quality=90&auto=webp>

Niño en silla de ruedas en un salón de clase, imagen. Recuperado el 15 de septiembre de 2020 de:

<https://blogs.iadb.org/educacion/es/siete-mitos-sobre-los-estudiantes-con-discapacidades-en-america-latina/>

Joven recogiendo basura, imagen. Recuperado el 15 de septiembre de 2020 de

[https://image.freepik.com/foto-gratis/voluntario-bolsa-basura-recoge-plastico\\_99433-1278.jpg](https://image.freepik.com/foto-gratis/voluntario-bolsa-basura-recoge-plastico_99433-1278.jpg)

20 solidaridad, inclusión y cohesión.

Recuperado el 20 de septiembre de 2020:

<https://youtu.be/CV8EudYeA9U>





¿Es importante escucharnos?

## MIS LEYENDAS... LA LLORONA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Escuchar con atención a las personas y argumentar los distintos puntos de vista, tanto de acuerdo como en desacuerdo.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia vean el video de "La Llorona":  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZXLz5UxxRS4&feature=youtu.be>
2. Expresen su opinión sobre el final de la leyenda y si les gustó o no, argumenten por qué.
3. Identifiquen si pueden vincular la leyenda con alguna situación de alguna familia que conozcan.
4. Elaboren títeres con los materiales que tengan (calcetines, bolsas de papel, etc.) para hacer la representación o crear una nueva historia que la familia quiera realizar en común.
5. En conjunto elaboren el guion, y preparen un espacio en casa para hacer la representación. ¡Disfruten de su obra!

**La tragedia de la Llorona está enmarcada en necesidades de la vida real, descuidos y prioridades que da la inmediatez. Lograr organizarse, conocer las necesidades y gustos de los miembros de la familia propicia el respeto por el bienestar de todos y genera un ambiente de sana convivencia.**

### Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno.
- Lápiz.
- Diversos materiales para títeres: (calcetines, bolsas de papel, hojas de colores, abatelenguas, etc.).

### Referencias

La leyenda de la Llorona. Recuperado el 20 de septiembre de 2020:

[:https://www.youtube.com/watch?v=ZXLz5UxxRS4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=ZXLz5UxxRS4&feature=youtu.be)



¿Por qué no soy como tú?

## CON RESPETO LA VIDA ES MÁS BELLA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Establecer relaciones personales de respeto y libres de estereotipos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Juntos en familia, comentan alguna anécdota triste o de discriminación que hayan vivido a causa de algún rasgo diferente, estereotipo o prejuicio. ¿De qué manera o qué sucedió? ¿Qué sintieron? ¿Se resolvió? ¿De qué manera lo resolvieron?
2. Entre todos con sus propias palabras, expliquen o describan qué saben o creen que es un:
  - Estereotipo.
  - Prejuicio.

Para ello se organizan, para que alguien dirija las participaciones y otro familiar escriba las conclusiones a las que lleguen.
3. En familia vean el video; Mantecada:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6U2h6QE9pdI&list=PLG91IL30LiUIXNfccZiXooNoBFj1fST75&index=11> ¿Es un buen ejemplo de lo que ustedes dicen que es estereotipo y prejuicio?
4. Finalmente traten de llegar a un acuerdo de trato para con las personas diferentes a ustedes.
5. Si así lo desean escriban en una cartulina ese acuerdo, para conformar su Código de Conducta.

### Referencias

Mantecada. Recuperado el 3 de diciembre 2020, de :

<https://www.youtube.com/watch?v=6U2h6QE9pdI&list=PLG91IL30LiUIXNfccZiXooNoBFj1fST75&index=11>

Estereotipo, prejuicio ... discriminación.

Recuperado el 3 de diciembre 2020 de:

<https://blogs.es.amnesty.org/comunidad-valenciana/2019/07/04/estereotipo-prejuicio-discriminacion/>



¿Por qué no todos somos iguales?

## LA DIFERENCIA NOS ENRIQUECE



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Comprender la libertad de las personas, de ser, hablar y vestirse como ellas quieran, para respetarlos.

### Desarrollo de la actividad:

1. Todos escriben en tres tarjetas tres aspectos que los caracterizan y los hacen ser diferentes de los demás.
2. A continuación comenten qué creen que sea la Pluralidad, es conveniente que anoten lo que digan y si llegan a un acuerdo también escríbanlo.
3. Todos en su familia son diferentes, podrían tener rasgos físicos parecidos o, bien gustos cercanos, pero todos son diferentes,. ¿Se conocen todos?
4. Jueguen, con las tarjetas en las que escribieron tres aspectos que los caracterizan a "Adivina quien soy". Las tarjetas se meten en una bolsa para que por turnos vayan sacando una tarjeta, la leen y los demás dicen de quién se trata, ¿Supieron de quién es la tarjeta?, ¿se molestaron porque dijeron el nombre de otra persona?, ¿Qué sentiste cuando leyeron tu tarjeta y dijeron tu nombre?
5. Para terminar vean los videos de pluralidad, para que comprendan la importancia de ser diferentes y de ser respetados porque son iguales.

### Materiales que se necesitarán:

- Tarjetas de 12.5 X 7.5 cm.
- Lápiz o bolígrafo.
- Bolsa de plástico o de papel.

### Referencias

Pluralidad, identidad y valoración de las diferencias. Recuperado el 30 de octubre de 2020 de:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jbYSLqQIs>

Valor de la pluralidad. Recuperado el 30 de octubre de 2020 de:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWDtnNU878s>



¿Los demás se sienten molestos como yo por el confinamiento?

## LA TELARAÑA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Externar las emociones que me hace sentir el confinamiento para encontrar tranquilidad.

### Desarrollo de la actividad:

1. Se solicita a la familia se coloquen en círculo, Escogen quién dirige la actividad.
2. Comienza el que dirige la actividad, toma la punta de una madeja de estambre y manifiesta en voz alta, algún sentimiento, emoción o conflicto emocional que le está generando la situación vivida.
3. Enseguida lanzará la madeja sin soltar la punta a otro miembro de la familia, quien deberá continuar con la misma dinámica (ejemplo: "Me siento triste porque no puedo estar en la escuela con mis amigos...") y lanza nuevamente la madeja sin soltar el estambre.
4. Una vez que todos hayan participado, se formará una telaraña con el estambre.
5. Posteriormente, deberán desenredar la telaraña, pasando la madeja por todos los participantes, los cuales deberán externar los aspectos positivos que les ha dejado el confinamiento.
6. Al finalizar; el familiar que dirige invita a todos a que externen qué opinión tienen sobre la telaraña o cómo se sintió con la actividad.
7. Explica a manera de conclusión, que ***muchas veces sentimos nuestra vida como una telaraña y no le encontramos sentido; sin embargo, comunicar las emociones que sentimos y al dialogar sobre sus causas puede ayudar a encontrar soluciones para evitar tensiones, además de reconocer que dentro de los aspectos que pudiera pensar como malos, existen cosas y aprendizajes que nos proporcionan seguridad y felicidad.***

### Materiales que se necesitarán:

- Bola de estambre.





¿Te interesa conocerme?

## UN DIÁLOGO ENTRE SABERES



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Individual**

Propósito: Participar en intercambio de opiniones de manera asertiva.

### Desarrollo de la actividad:

1. Platica con la familia sobre las actividades que llevan a cabo tanto en sus clases como en la casa o trabajo.
2. Posteriormente escriban cada una de las actividades que realizan en cartulina o papel bond, hojas blancas, e ilustrarlas con imágenes, si hay dificultad para escribir coloca solo imágenes.
3. Den lectura en voz alta a las actividades que escribieron o ilustraron, apóyense de las imágenes para poder compartir con la información y den su opinión sobre las actividades que realizan.
4. Recuerden no molestarse por alguna opinión que no sea parecida a la suya o que pretenda mejorar lo que saben, el intercambio de opinión fortalece su argumentación y con ello establece una plática de respeto con los demás.
5. Comenten la emoción o sentimiento que sentiste al escuchar su opinión, pregunten qué sintieron al escuchar decir lo que sintió cada uno.
6. Para establecer un diálogo respetuoso es importante reconocer lo que se sabe y lo que no se sabe, ello es la base del respeto a las opiniones que son diferentes a las nuestras, escribirlas ayuda a reconocerlas y da fuerza para presentarlas a los demás. Todo ello establece una plática entre personas que están interesadas en mejorar su comunicación.

**Conocerse a ti mismo y a los demás es importante.**

### Referencias

¿Qué es el concepto de sí mismo en Psicología? Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de:  
<https://www.greelane.com/es/ciencia-tecnolog%C3%ADa-matem%C3%A1ticas/ciencias-sociales/self-concept-psychology-4176368/>



# ¡ACTÍVATE!

Al tiempo de ejercitarnos para el cuidado de nuestra salud física también lo hacemos con nuestras emociones, y es que realizarlo nos brinda una sensación de bienestar.

La actividad física ofrece una variedad de ventajas para el cuidado de nuestra salud emocional ya que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, combatir el cansancio, reducir el estrés que causa el sedentarismo o estar tanto tiempo en casa, entre otros. Además mejora nuestra capacidad para percibir, expresarnos y comunicarnos.

El ejercicio físico repercute directamente en los aspectos psicológicos de una persona, les hacemos la invitación para que practiquen en casa las actividades propuestas de forma individual, en pareja o con la familia.

Recuerden crear hábitos saludables para mejora en la calidad de vida.

Es comprensible que experimentemos emociones y sentimientos en esta situación de emergencia sanitaria, generando tensiones o malestares en nuestro cuerpo.

Una dosis de ejercicio puede ser un gran alimento para el cuerpo y la mente.



DEPORTE Y BIENESTAR EMOCIONAL



¿Te gusta bailar?

## RITMO Y MOVIMIENTO



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: desarrollar tus habilidades físicas realizando actividades rítmicas divertidas en compañía de tu familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Busquen un espacio libre de obstáculos.
2. Siguen la secuencia de pasos al ritmo de la música utilizando los aros y baquetas.
3. Al ritmo de la música realicen los movimientos alegres que se vea la actividad de la expresión corporal, pueden utilizar aros llevando el ritmo y coordinando los movimientos con los palos de madera para realizar golpes, formas diferentes y ángulos en movimiento.
4. Continúen la diversión siguiendo la coreografía, no olviden utilizar las baquetas y expresarse con alegría.
5. Alternen los materiales con los demás integrantes de la familia.
6. Vean el video siguiente: <https://youtu.be/ejbX2X3w93k>

### Materiales que se necesitarán:

- Dos aros.
- Dos palos de madera (40 cm).
- Cinta adhesiva de colores.
- Gises de color.

### Referencias

Estrella V. & Gómez S. & Marcial R. Juegos Deportivos Escolares de la Educación Básica. (01 de Diciembre de 2020) Ritmo y Movimiento. Recuperado el 01 de Diciembre de 2020. En: <https://youtu.be/ejbX2X3w93k>



¿Nos podemos comunicar sin utilizar la voz?

## LOTERÍA SIN VOZ



**Duración:**  
**15 min.**

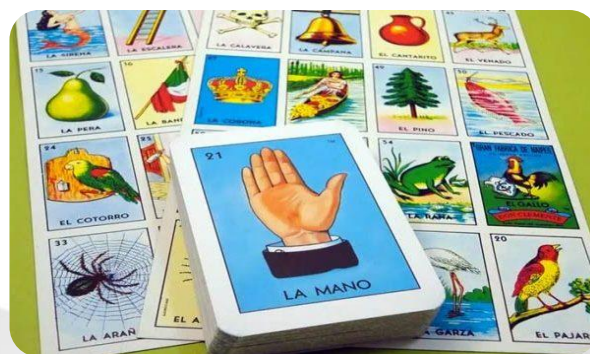


**Actividad:**  
**Familiar**

**Propósito:** Desarrollar habilidades de comunicación y expresión corporal sin emplear la voz.

### Desarrollo de la actividad:

1. En el juego tradicional de lotería la persona que saca las cartas y dice en voz alta qué carta es, se le llama gritón. En este juego en lugar de gritón se utilizará **un silencioso**.
2. Reúne tu juego de lotería, semillas o monedas.
3. Designen al silencioso (sin voz) quién utilizará su expresión corporal para dar pistas de la carta que salga. Ganará quien haya completado su plantilla.



4. Al salir una carta el silencioso realizará los movimientos y gestos para que los demás adivinen.
5. Ganará quien haya completado su plantilla.
6. Te invitamos a ver el siguiente video: <https://youtu.be/IXfYxz293Jk>

### Materiales que se necesitarán:

- Juego de lotería.
- Monedas o semillas.

### Referencias

Marcial R. & Gómez S. Juegos Deportivos Escolares de la Educación Básica. (11 de Noviembre de 2020). Lotería sin voz. Recuperado 11 de Noviembre de 2020. En: <https://youtu.be/IXfYxz293Jk>





¿Quién va a reconocer nuestro esfuerzo?

## JUEGO Y ME DIVIERTO



Duración:

20 min.



Actividad:

Familiar

Propósito: Jugar y convivir en familia para sentirse motivado.

### Desarrollo de la actividad:

- En familia organicéense para tomar la decisión de qué actividad realizar primero.
  - Pescando.** En un espacio libre de objetos, coloquen 20 bolas de periódico elaboradas con la mitad de una hoja de periódico y diez bolas de calcetines, el niño o la niña con los ojos vendados y gateando, debe encontrar por medio del tacto los peces (las diez bolas de calcetines). En caso necesario pueden orientarlo con un sonido (palmada, chasquido) o diciéndole derecha o izquierda, adelante atrás, de acuerdo a sus posibilidades, para facilitarle la pesca. Al final con un abrazo y un beso premie su esfuerzo.
  - Limpiando la casa.** Dividan el área de juego por la mitad con cinta adhesiva, de cada lado debe haber 10 pelotas de papel periódico y un participante. A la indicación de “Limpiar la casa” deben pasar las pelotas al lado contrario, a la indicación de “Alto” nadie lanza pelotas, gana el jugador o equipo que tenga menos pelotas. Pueden repetir el juego. Al final con un abrazo y un beso premie su esfuerzo.
  - Tiros al muñeco.** Delimitan un área de cuatro pasos de preferencia junto a una pared, un participante va a ser el “Muñeco”, el cual se desplaza de derecha a izquierda de forma lateral en dicha área. El tirador se coloca a tres pasos de distancia del “Muñeco”, éste lanzará las diez pelotas de periódico una por una, tratando de tocar al muñeco de la cintura para abajo. Después cambian de lugar el “Muñeco” y el “Tirador”. ¿Quién tocó más veces a su oponente?. Al final con un abrazo y un beso premie su esfuerzo.

**¿Cómo demostramos el amor que tenemos por nuestros seres queridos y cuántas veces lo hacemos al día?**

- Al concluir las actividades tómense un momento para descansar y platicar cómo se sintieron y cuál les gustó más. Después organicéense para dejar todo en orden.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas de papel periódico.
- Cinta adhesiva.
- Calcetines.
- Paliacate o mascada.



¿Qué tanto me conozco?

## CONOCIENDO MI CUERPO



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: reconocer y fortalecer el conocimiento de tu cuerpo, a través de actividades lúdicas en compañía de la familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Diviértanse en familia tocando las diferentes partes de tu cuerpo (cabeza, hombros, rodillas, pies, entre otros) y siguiendo el ritmo y la canción del video.
2. Después continúen con la activación física, para ello será necesaria la asistencia de padres de familia imitando diversos movimientos como se indica en el video.
3. Nombrar cada parte del cuerpo.

#### Variantes:

- Colocar algún objeto en la parte del cuerpo que se le pida.
  - Jugar a trasladar de un lado a otro (botellas, ropa, juguetes etc.) con diversas partes del cuerpo, sin que se caigan.
4. Al finalizar platiquen cómo se sintieron y qué actividad les gustó más.

### Materiales que se necesitarán:

- Botellas.
- Ropa.
- Juguetes.

#### Referencias

Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies (Head, Shoulders, Knees & Toes) | Canción de Ejercicios | ChuChu TV. Recuperado 3 diciembre 2020. En: <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>



¿Cómo te sientes hoy?

**ADIVINA CÓMO****Duración:**  
**15 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar la importancia del lenguaje corporal para manifestar tus diferentes estados de ánimo y mejorar tu convivencia familiar.

**Desarrollo de la actividad:**

1. Invitar a los integrantes de la familia para realizar el juego; disfruten y descubran juntos la importancia de saber comunicar nuestras emociones y sensaciones por medio de la expresión corporal.
2. Vean juntos el siguiente video <https://youtu.be/DbO8f9YriWY>
3. Tiren el primer dado para saber qué actividad van a realizar y después tiren el dado de colores para complementar con el gesto, no olviden avanzar su ficha en el tablero.

Gesto	Cámara Lenta	Sonriendo	Cantando	Comodín	Bailando	Enojado
-------	--------------	-----------	----------	---------	----------	---------

- Formar 3 letras de tu nombre con tu cuerpo
- Realizar de 1 a 3 lagartijas
- Ejecutar hasta 5 saltos altos
- Girar saltando
- Hacer de 1 a 3 encestes
- Anotar de 1 a 3 goles

**Variantes**

- Utilicen distintos géneros musicales.
- Cambien las expresiones faciales (enojo, sorpresa, enfermo, etc).
- Aumenten la distancia y altura en el tiro a la canasta y a gol.
- Cambien las actividades y los gestos a realizar.

**Materiales que se necesitarán:**

- 2 Dados.
- Hojas, foamy de color.
- Plumones.
- Tablero de ajedrez .
- Cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- Cubeta.
- Pelotita .

**Referencias**

Palma G. & Marcial R. Juegos Deportivos Escolares de la Educación Básica. (07 de Octubre de 2020) Adivina cómo. Recuperado 07 de Octubre de 2020. En: <https://youtu.be/DbO8f9YriWY>



# ¡EMOCIÓNATE!

Las emociones son algo que no se ve pero sí se sienten, prestar atención a lo que sentimos, es un factor determinante para mantener sana nuestra mente.

Una emoción representa la manera de dar a conocer a los demás cómo nos sentimos, expresarlo es necesario, y existen diversas estrategias que te pueden ayudar a hacerlo.

Aprender sobre las emociones significa identificarlas, regularlas, así como distinguir sus causas y efectos en la interacción con los demás. Sabemos que esto ya lo practicas en casa.

Hacemos la invitación para que en casa realicen las actividades sugeridas para trabajar diversos aspectos para el cuidado y la salud socioemocional y fortalecer la conformación de ambientes sanos en la convivencia familiar.

**En tiempos de emergencia sanitaria cuidar de nuestra salud socioemocional también es importante, procura que exista armonía entre lo que pensamos, decimos y hacemos**



**SALUD SOCIOEMOCIONAL**





¿Sabes la diferencia entre tolerancia e intolerancia?

## DISTINCIÓN INTELIGENTE



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Parejas/  
Familiar**

Propósito: Construir entornos que promuevan valores como la inclusión, la equidad, el respeto a la diversidad, la no discriminación y la cultura de paz.

### Desarrollo de la actividad:

1. Lean en familia el texto siguiente:

#### Valores: La tolerancia o la intolerancia.

La intolerancia se define como la falta de habilidad y voluntad de soportar algo. En la intolerancia cultural no se aceptan las costumbres y las tradiciones de otras personas, de otra comunidad, ni de raza, sexualidad, municipio, región o país. En este sentido, la intolerancia resulta ser cualquier actitud plana o cerrada de las ideas, por ejemplo, se caracteriza por la perseverancia en la propia opinión, a pesar de las razones que se puedan esgrimir contra ella. Supone, por tanto, cierta dureza y rigidez en el mantenimiento de las propias ideas o características, que se tienen como absolutas e inquebrantables.

Tiene por consecuencia la discriminación dirigida hacia grupos o personas (que puede llegar a la segregación o a la agresión) por el hecho de que éstos piensen, actúen o simplemente sean de manera diferente. Las múltiples manifestaciones de este fenómeno poseen en común la elevación como valor supremo de la propia identidad, ya sea étnica, sexual, ideológica o religiosa, desde la cual se justifica el ejercicio de la marginación hacia el otro diferente. El intolerante considera que ser diferentes equivale a no ser iguales en cuanto a derechos

Podríamos distinguir una doble vertiente en la intolerancia. Por un lado, estarían los grandes casos de persecución a lo largo de la historia. Pero, al mismo tiempo, es un fenómeno sutil que puede identificarse continuamente en cualquier entorno. La intolerancia, pues, tendría una segunda vertiente más cercana, la cual se halla presente en la vida cotidiana.

La intransigencia para con los demás, para con los diferentes, escoge distintos objetos. En cualquier caso, siempre supone una diferencia respecto a lo considerado normal o correcto por quienes juzgan. Acá esperan ser resueltos y desarrollados muchos conceptos, empezando por aproximarnos a un metalenguaje en el que cualquier cultura quiera definir los términos o conceptos.

La intransigencia es la diferencia hacia el otro, ya se base ésta en características de género, culturales, ideológicas o religiosas, contra lo que arremete el intolerante. Formas comunes de intolerancia son el racismo, el sexismo, la homofobia, la intolerancia religiosa y la intolerancia política.

2. Con base en la lectura anterior, respondan el siguiente cuestionario:

- ¿Qué es la intolerancia cultural? Expliquen con sus propias palabras.
- Comenten algunos ejemplos de prácticas que generan intolerancia y exclusión.
- ¿De qué forma se puede respetar la diversidad de expresiones, identidades y preferencias?

### Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno/hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

**Referencias:** Texto adaptado por la SEBA.  
Original disponible en:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Intolerancia\\_\(sociolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Intolerancia_(sociolog%C3%ADa)).



¿Podemos escuchar a nuestro cuerpo?

## HABLÁNDOTE



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Individual**  
**/Familiar**

Propósito: Realizar rutinas de coordinación mente y cuerpo en sincronía con la respiración y posturas de relajación durante un espacio de actividad física.

### Desarrollo de la actividad:

1. Escojan un espacio en su casa en el que se sientan cómodos.
2. Elijan música tranquila
3. Realicen los movimientos y respiraciones que a continuación se proponen



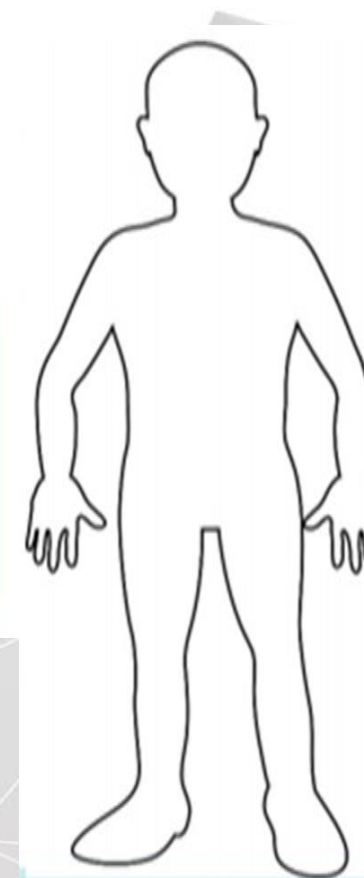
Estando de pie, cruza tus tobillos, ahora cruza tu muñeca derecha sobre la izquierda; voltea tus manos de tal manera que tus pulgares vean para abajo, junta tus palmas y entrelaza tus dedos. Dobla los codos y suavemente gira las manos hacia tu cuerpo hasta que se apoyen en el centro de tu pecho. Pon tu lengua en tu paladar. Quédate así por unos momentos, respirando tranquilamente y después poco a poco ve soltando tu cuerpo.



Estando de pie, coloca las manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos hasta tus costados haciendo un sonido suave: "pbpbpbpbpb".



Estando de pie, extiende tus brazos hacia adelante, como si fueran llaves de agua (observa la imagen). Aprieta tus brazos, hombros y músculos de la cara. Exhala lentamente haciendo el sonido "ssshhhh", relaja tus músculos sacando la tensión



### Materiales que se necesitarán:

- Música.
- Reproductor de música.
- Cuaderno / hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores.

### Referencias

[shorturl.at/hopKY](http://shorturl.at/hopKY)

4. Cada integrante de la familia elija un color y colorea la(s) parte(s) del cuerpo en las que se sintió más reconfortado después de hacer los movimientos y respiraciones que les propusimos.



¿Cómo ayudarte?

**MANO QUE AYUDA****Duración:**  
**20 min.****Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Identificar decisiones y acciones que afectan a otros, y proponer acciones para mejorar aspectos de su entorno

**Desarrollo de la actividad:**

1. Lean en familia el texto siguiente:

**“Autonomía”**

Es una habilidad que cada persona desarrolla para desenvolverse en los diferentes ámbitos de la vida empleando su criterio de manera efectiva. Las personas van mostrando la disposición creciente de aprender y emplear lo aprendido día a día para solucionar dificultades diversas. La autonomía es un aspecto importante que permite tener claridad sobre el proyecto vital y, a la vez, es soporte para desarrollar las competencias necesarias para lograr metas o solucionar dificultades. En este sentido, otra habilidad que se relaciona directamente con la autonomía es la toma de decisiones, que es igualmente necesaria para desenvolverse con éxito en la vida cotidiana, pues se requiere sopesar los “pros” y los “contras” de las alternativas identificadas en cada caso o circunstancia. En esta sesión, te invitamos a reflexionar sobre el manejo de situaciones personales, la interacción con los demás y la transformación del entorno como aspectos a considerar en la construcción de tu proyecto de vida.

2. Un integrante de la familia lea en voz alta la situación:

**“Mano que ayuda”**

Una profesora había explicado por segunda vez un ejercicio de matemáticas. Toda la clase parecía haber entendido. Todos, menos un alumno. Por un momento ese alumno pensó en no decir nada. Si preguntaba de nuevo, alguien seguramente se burlaría de su torpeza, o quizás la profesora pensaría que había estado distraído mientras ella explicaba. Sin embargo, ese alumno no estuvo dispuesto a quedarse sin resolver ese problema. Levantó la mano, preguntó y, la tercera explicación que le ofreció la maestra resultó suficiente.

3. Cada integrante de la familia comente alguna ocasión en la que NO han solicitado la ayuda que necesitaba en casa y mencionen ¿Cuáles fueron los motivos y consecuencias de tal decisión?

**Materiales que se necesitarán:**

- Cuaderno / hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

**Referencias**

[https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/junio/2020-06-05/5junio\\_SEBA\\_SecInicial\\_Dia5\\_Semana9.pdf](https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/junio/2020-06-05/5junio_SEBA_SecInicial_Dia5_Semana9.pdf)





# ¿Cuáles son mis recursos? EXPERIENCIAS VITALES



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito : Identificar los recursos personales y sociales para mejorar su entorno.

## Desarrollo de la actividad:

1. En familia lean y analicen el cuadro siguiente, que contiene ejemplos de recursos personales y sociales.

<b>YO SOY</b> Característica positiva mía (ejemplo: feliz, cariñoso, paciente).	<b>POR EJEMPLO</b> Cómo aplicas esa característica en tu vida, (ejemplo: "siempre encuentro el lado positivo a las circunstancias").	<b>YO TENGO</b> ¿En qué o quién confío? (ejemplo: familia, amigos).	<b>POR EJEMPLO</b> ¿De qué forma y qué implica ello? (ejemplo: "para apoyarme en ella cuando los necesito").
(hacia los demás)		(en qué o quién me apoyo)	
<b>YO ESTOY</b> Actitud positiva hacia mí (ejemplo: optimista).	<b>POR EJEMPLO</b> ¿Cuál es el beneficio de esa actitud? (ejemplo: "sé que todo se solucionará").	<b>YO PUEDO</b> Acción hacia mí (ejemplo: "ser feliz").	<b>POR EJEMPLO</b> ¿Cómo empleo mis recursos? (ejemplo: "Soy capaz de ver la vida de manera positiva y prometedora")
(actitud hacia los demás)		(acción hacia los demás)	

2. Elabóren un cuadro similar al del ejemplo con el fin de identificar los recursos personales y sociales que posee cada uno.
3. Conversen y reflexionen en familia sobre las experiencias vitales que ayudan a identificar pautas, anticipar situaciones, a reconocer datos críticos y a diferenciar lo probable y lo posible; escuchando atentamente, de manera respetuosa y empática.

## Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno / hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

## Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/mayo/2020-05-29/29mayo\\_SEBA\\_SecInicial\\_Dia5\\_Semana8.pdf](https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/mayo/2020-05-29/29mayo_SEBA_SecInicial_Dia5_Semana8.pdf)





¿Cuáles son las ventajas de conocerse a uno mismo?

## CONOCERME ES CUIDARME



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Individual**

Propósito: Identificar las propias emociones para mejorar la autoestima.

### Desarrollo de la actividad:

1. Lean en familia el texto siguiente:

#### “Autoconocimiento”

El conocerse a uno mismo nos permite tener la capacidad de moderar las emociones, contar con estados de ánimo convenientes y reducir situaciones de tensión. Así, cuando alguna emoción difícil como la tristeza o el enojo se presentan en nuestra vida, es más fácil dar respuestas asertivas si conocemos bien nuestras emociones y las sabemos regular. También, nuestras manifestaciones serán adecuadas y convenientes ante cualquier situación que surja, si contamos con una autoestima “positiva”.

En términos sencillos, la autoestima es la manera de valorarse a sí mismo; se divide en tres tipos:

1 alta – confías en ti mismo, te sientes capaz para la vida o muy valioso y aceptado por los demás;

2 media – estás en aparente equilibrio y aceptas o reconoces en ti algunas de las características de los otros dos tipos;

3 baja – eres inseguro(a), no te sientes apto para la vida ni aceptado. Se compone de tus percepciones, pensamientos, comportamientos y evaluaciones, entre otras características acerca de ti mismo.

Si sientes que tu autoestima anda baja, valórate. Reflexiona acerca de lo que has logrado, recuerda que no estás solo en el camino. Revisa y reconoce tus virtudes y tus fortalezas por simples que te parezcan.

La autoestima positiva se consigue al identificar las virtudes y las fortalezas propias, esto posibilita lograr los propósitos que nos planteamos en nuestra vida escolar, social, laboral o familiar.

2. Reflexionen acerca de sus virtudes, fortalezas, debilidades y sus áreas de mejora.
3. Escribanlas en una hoja blanca e identifíquelas por color.
4. Si te es posible y así lo deseas compártelo con tu familia practicando la escucha atenta, respetuosa y empática.

### Materiales que se necesitarán:

- Cuaderno / hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.

### Referencias

IBARROLA Begoña. (2016) Cuentos para sentir: educar las emociones. Edit. SM



¿Todas las emociones significan lo mismo?

## DICCIONARIO DE EMOCIONES



**Duración:**  
**30 min.**






**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Comprender las diversas formas de expresar emociones.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia junten revistas o periódicos, recorten imágenes de personas que expresen diferentes emociones como: alegría, enojo, miedo o tristeza.
2. Clasifiquen las imágenes por emociones y péguenlas en hojas diferentes.
3. En cada hoja, escriban en conjunto algunos datos sobre: ¿Cómo se manifiesta cada emoción en su cuerpo?, ¿qué sentimiento les produce esta emoción? y ¿cómo la expresan? Por ejemplo:

<p><b>Alegría</b> </p> <p>¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?</p> <p>¿Qué sentimiento me produce?</p> <p>¿Cómo la expreso?</p>	<p><b>Tristeza</b> </p> <p>¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?</p> <p>¿Qué sentimiento me produce?</p> <p>¿Cómo la expreso?</p>	<p><b>Miedo</b> </p> <p>¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?</p> <p>¿Qué sentimiento me produce?</p> <p>¿Cómo la expreso?</p>	<p><b>Enojo</b> </p> <p>¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?</p> <p>¿Qué sentimiento me produce?</p> <p>¿Cómo la expreso?</p>
---	---	---	---

4. Con las hojas de cada emoción, formen un diccionario, engrápenlas o cosan las hojas.

**Recuerden que si alguna afecta sus relaciones familiares, es el momento oportuno para resolverlo juntos, así como proponer cambios y tomar decisiones pertinentes.**

### Materiales que se necesitarán:

- Revistas / Periódicos.
- Hojas blancas.
- Lápiz o bolígrafo.
- Pegamento.
- Engrapadora / hilo y aguja.

### Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/mayo/2020-05-22/22mayo\\_SEBA\\_Primeria\\_Dia5\\_Semana7.pdf](https://laescuelaencasa.mx/escuela-en-casa/alumnos-seba/tareas/mayo/2020-05-22/22mayo_SEBA_Primeria_Dia5_Semana7.pdf)



¿Qué tanto te conoces?

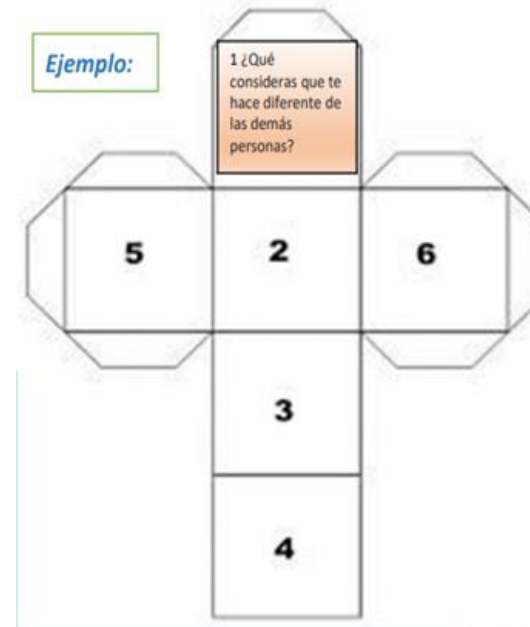
**ESPEJO CÚBICO**
**Duración:**  
**30 min.**

**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Tomar conciencia de las propias motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones.

**Desarrollo de la actividad:**

- En familia elaboren el dado del autoconocimiento, para ello copia la imagen en una hoja, cartulina o cartón; considera 5 centímetros de largo y 5 centímetros de ancho para cada cuadro y 1 centímetro de ancho para las pestañas (necesarias para unir los lados de la figura).
- Escribe estas preguntas en cada cuadro:
  - ¿Qué consideras que te hace diferente de las demás personas?
  - ¿Qué aspecto de tu vida te gustaría mejorar?
  - ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
  - ¿Cuál es el recuerdo de tu infancia que más te gusta?
  - ¿Cuáles consideras que son tus virtudes? Escríbelas.
  - ¿Qué defecto(s) reconoces en ti? Escríbelo(s).
- Armen su dado del autoconocimiento: iluminen cada uno de los cuadros del dado y recorten la figura considerando las "pestañas". Doblen todos los cuadros por las líneas e intenten formar el dado antes de pegar las "pestañas". Pongan pegamento en una de las pestañas y péguenla en el lugar correspondiente, presionen con los dedos para que quede bien pegado. Hagan lo mismo con las otras "pestañas".
- Jueguen lanzando el dado por turno y respondiendo a la pregunta que quede enfrente.
- Gana el que conteste todas las preguntas.

**Ejemplo:****Materiales que se necesitarán:**

- Hojas blancas.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores.
- Regla.
- Tijeras.
- Pegamento.

**Referencias**

IBARROLA Begoña. (2016) Cuentos para sentir: educar las emociones. Edit. SM.



¿Podemos entendernos sin hablar?

## UN GESTO DICE MÁS QUE MIL PALABRAS



**Duración:**  
**25 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Expresar las emociones con respeto.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia elijan un lugar cómodo dentro de casa.
2. Comparte con tu familia las siguientes palabras y pídeles que escojan una y la mantengan en secreto:

amor	solidaridad
respeto	comprensión
confianza	compartir

3. Piensen cómo expresarían la palabra sólo con gestos o movimientos corporales.
4. Compartan los movimientos y gestos para expresar las palabras hasta que las hayan agotado y alguien adivine de qué se trata.
5. Los movimientos y gestos para expresar las palabras pueden ser algunos que ya conozcan o pueden inventarlos.
6. Reflexionen sobre el siguiente texto:

***Los gestos o movimientos corporales expresan tanto o más que las palabras, y pueden cambiar completamente las relaciones con nuestros cercanos. Imagínense entonces la importancia de comunicar nuestro respeto sin decir una sola palabra.***

### Materiales que se necesitarán:

- Espacio cómodo, dentro de casa.
- Cuaderno / hojas de papel.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores.

### Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/data/verano/educadores/primaria/y\\_la\\_escuela\\_sigue/s2/ead\\_pri\\_vs\\_s2\\_02.pdf](https://laescuelaencasa.mx/data/verano/educadores/primaria/y_la_escuela_sigue/s2/ead_pri_vs_s2_02.pdf)





¿Conoces a todos los integrantes de tu familia?

## RETO EN FAMILIA



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Conocer las cualidades, gustos, afinidades, etc, de los diferentes integrantes de la familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Entre los integrantes de la familia rétense en parejas, para saber cuánto se conocen.
2. Definan en familia las preguntas para jugar que incluyan, gustos, cualidades, afinidades personales, etc. Por ejemplo: ¿Cuál es mi color favorito?, ¿qué es lo que más me gusta de comer?, ¿cuál es mi pasatiempo favorito?, etcétera.
3. Establezcan las reglas fundamentadas en el respeto y cuidado de los otros.
4. En parejas responderán al mismo tiempo las preguntas.
5. Concluyan compartiendo qué tanto se conocen en casa y qué de nuevo aprendieron de los demás.
6. Gana la pareja que más se conozca.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas blancas.
- Lápiz o bolígrafo.

### Referencias

Vídeo: Tag Que tanto me conoces.  
<https://youtu.be/BePnphwYp10>



¿Cuál es la mejor opción para para resolver conflictos?

## UN VIAJE AL PASADO PARA ENTENDER EL PRESENTE



**Duración:**  
**25 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer en la trayectoria personal cómo se resuelven los conflictos.

### Desarrollo de la actividad:

1. En familia busquen en el álbum, fotos de cuando eran pequeños o más jóvenes.
2. Cada miembro de la familia tome su fotografía y obsérvela. Si no tienen acceso a alguna fotografía anterior, pueden recordar entre ustedes cómo eran antes.
3. Céntrese en las actitudes que tenían en esa foto que observa: ¿recuerden cómo solían resolver conflictos?, ¿qué fortalezas tenían? y ¿cuáles eran sus puntos débiles?
4. Ahora, busquen una foto más actual, obsérvela, y piensen ¿cuánto han cambiado?, ¿tienen más fortalezas para resolver situaciones de conflicto?, ¿cuáles?
5. Reflexionen y escriban acerca de lo que consideren aún les falta y, sobre todo, expresen aquello que ya aprendieron para resolver conflictos.
6. Al finalizar compartan en familia su reflexión.

El listado de características personales los puede apoyar para que identifiquen sus fortalezas y puntos débiles:

Características personales	
Tolerante	Enojón
Amable	Ofensivo
Responsable	Despreocupado
Propositivo	Irresponsable
Empático	Desconsiderado
Atento	Insultante
Oyente	Descuidado
Conciliador	Burlón
Participativo	Indiferente

**\*\*El listado también los puede ayudar para que identifiquen las nuevas características que al paso del tiempo han adquirido y mediten sobre los cambios que observan en su forma de resolver ahora los conflictos.**

### Materiales que se necesitarán:

- Fotografías.
- Hojas blancas / cuaderno.
- Lápiz o bolígrafo.

### Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/data/verano/eadultos/primaria/y\\_la\\_escuela\\_sigue/s4/ead\\_pri\\_vs\\_s4\\_t206.pdf](https://laescuelaencasa.mx/data/verano/eadultos/primaria/y_la_escuela_sigue/s4/ead_pri_vs_s4_t206.pdf)



¿El estrés es la reacción del cuerpo ante un desafío o demanda?

## LIBERANDO EL ESTRÉS



**Duración:**  
**25 min.**



**Actividad:**  
**Individual**

Propósito: Aprender a liberar las tensiones acumuladas en el cuerpo por estrés.

### Desarrollo de la actividad:

1. A veces cuando nos tensamos por alguna situación, podemos acumular las tensiones en el cuerpo ocasionadas por el estrés. Por ello es importante liberarlas. Realiza la siguiente serie de ejercicios de respiración:
  - **Respiración abdominal:** coloquen sus manos en el estómago e inhalen por la nariz inflando el estómago, mantengan de 3 a 7 segundos el aire y después exhale por la boca hundiendo el ombligo hacia la columna lo más que puedan. Repetir de 10 a 15 veces.
  - **Respiración clavicular:** enfóquense en enviar su respiración a la zona clavicular (cerca de la base del cuello) inhalen por la nariz, mantengan de 3 a 7 segundos, después exhale por la boca sacando el aire lo más que puedan. Repetir de 10 a 15 veces.
  - **Respiración combinada y profunda:** Inhalen por la nariz profundamente inflando el estómago, después el pecho y después en la base del cuello (clavícula), mantengan de 3 a 7 segundos el aire y después exhale por la boca, sacando todo el aire posible hasta que el cuerpo se exprima por completo hundiendo el ombligo lo más que puedan. Repítelo de 10 a 15 veces.
2. ¿Cómo se sienten después de cada ejercicio?
3. Lean el texto y reflexionen sobre cuándo y cómo se acumula el estrés en ustedes y la importancia de liberarlo con ejercicios de relajación. :

***El estrés es la reacción de tu cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando te ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar tu salud.***

### Materiales que se necesitarán:

- Espacio cómodo dentro de casa.
- Música.

### Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/data/verano/eadu/ltos/primaria/y\\_la\\_escuela\\_sigue/s2/ead\\_pri\\_vs\\_s2\\_04.pdf](https://laescuelaencasa.mx/data/verano/eadu/ltos/primaria/y_la_escuela_sigue/s2/ead_pri_vs_s2_04.pdf)



¿Qué beneficios trae la colaboración?

## UNIENDO ESFUERZOS



**Duración:**  
**20 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Reconocer que la colaboración es un valor que propicia una convivencia sana, armónica y democrática.

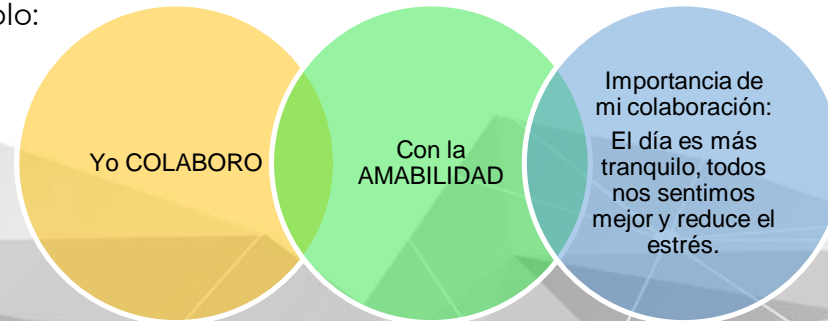
### Desarrollo de la actividad:

1. Lean el siguiente texto y reflexionen en familia sobre la palabra colaboración.

***La Colaboración proporciona espacios y momentos más amables, lleva a enriquecer no solo lo que se planea, sino también a lograr ambientes con valores como el respeto, la solidaridad, la generosidad y a alcanzar de forma eficiente el éxito en lo planeado.***

2. Realicen un esquema en una hoja, similar al que se te presenta a continuación, en él, expresen cada integrante de la familia ¿Con qué colaboran?, ¿qué valor se hace presente?, ¿cuál es la importancia de su colaboración para las personas con las que conviven? y ¿cómo los hace sentir?

Observen el ejemplo:



3. Compartan, su valor o virtud con la que colaboran y platiquen sobre qué aporta cada uno para la convivencia diaria al realizar estas acciones.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas blancas / cuaderno.
- Lápiz o bolígrafo.





¿Cómo podemos resolver conflictos?

## SIGUIENDO EL CAMINO DE LA PAZ



**Duración:**  
**15 min.**



**Actividad:**  
**Pareja/  
Familiar**

Propósito: Reconocer y plantear acciones para promover la resolución de conflictos de manera pacífica.

### Desarrollo de la actividad:

- Den lectura a las siguientes acciones y coloren sólo aquellas que consideren funcionales para resolver los conflictos sin uso de violencia.

<b>Poner en peligro al otro</b>	<b>Dar las gracias</b>	<b>Decir "Por favor"</b>	<b>Ofrecer disculpas</b>
<b>Exigir que se hagan cosas que el otro no quiere.</b>	<b>Escuchar de forma atenta</b>	<b>No permitir que nadie más se involucre</b>	<b>Hacer chistes despectivos</b>
<b>Hablar tranquilamente</b>	<b>Burlarse del otro</b>	<b>Juzgar las acciones del otro</b>	<b>Colaborar</b>
<b>Respetar las necesidades del otro</b>	<b>Pegar</b>	<b>Valorar lo que el otro hace</b>	<b>Mentir</b>

- Escriban ejemplos de otras acciones que también han empleado para solucionar un conflicto sin el uso de la violencia.

### Materiales que se necesitarán:

- Hojas blancas / Cuaderno.
- Lápiz o bolígrafo.
- Colores.

### Referencias

[https://laescuelaencasa.mx/data/verano/educativos/primaria/la\\_escuela\\_sigue/s2/ead\\_pri\\_vs\\_s2\\_03.pdf](https://laescuelaencasa.mx/data/verano/educativos/primaria/la_escuela_sigue/s2/ead_pri_vs_s2_03.pdf)



# ¡ACTÍVATE!

Al tiempo de ejercitarnos para el cuidado de nuestra salud física también lo hacemos con nuestras emociones, y es que realizarlo nos brinda una sensación de bienestar.

La actividad física ofrece una variedad de ventajas para el cuidado de nuestra salud emocional ya que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, combatir el cansancio, reducir el estrés que causa el sedentarismo o estar tanto tiempo en casa, entre otros. Además mejora nuestra capacidad para percibir, expresarnos y comunicarnos.

El ejercicio físico repercute directamente en los aspectos psicológicos de una persona, les hacemos la invitación para que practiquen en casa las actividades propuestas de forma individual, en pareja o con la familia.

Recuerden crear hábitos saludables para mejora en la calidad de vida.

**Es comprensible que experimentemos emociones y sentimientos en esta situación de emergencia sanitaria, generando tensiones o malestares en nuestro cuerpo.**

**Una dosis de ejercicio puede ser un gran alimento para el cuerpo y la mente.**



**DEPORTE Y BIENESTAR EMOCIONAL**



¿Te has sentido ansioso o nervioso?

## RITMO Y MOVIMIENTO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito :Realizar rutinas de movimientos, desplazamientos y conteos en sincronía con la música.

### Desarrollo de la actividad:

1. Busca un espacio libre de objetos con los que te puedas golpear, selecciona música de tu agrado y convoca a los miembros de tu familia.
2. Con ayuda de la música de tu agrado, realiza movimientos con los pies de forma lateral, al frente y atrás, partiendo de un punto y regresando a él.
3. Trata de realizar un cuadrado con los desplazamientos hacia el lado que seas más diestro tratando de seguir el ritmo, combinándolo con un implemento, puedes utilizar zapateado de 2 y de 3 tiempos para realizar los desplazamientos tanto de forma lateral como al frente y atrás
4. Para subir el grado de dificultad puedes ocupar un implemento como una pelota de plástico o vinil e intenta ejecutar los movimientos anteriores.
  - ¿Cómo te sientes después de haber realizado esta actividad?
  - La realización de esta actividad, ¿te ayudó a liberar alguna emoción?

Recuerda que esta actividad es libre y puede realizarla todo el que quiera participar

### Materiales que se necesitarán:

- Dispositivo para reproducir música y melodías de tu agrado.
- Pelota.

### Referencias

<https://youtu.be/Kk0CyGJTz18>



¿Pierdes la paciencia muy fácilmente?

## CONEXIÓN MENTE Y CUERPO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Realizar rutinas de coordinación mente y cuerpo en sincronía.

### Desarrollo de la actividad:

1. Convoca a los miembros de tu familia para realizar la actividad.
2. Dibujen con el gis o armen una escalera con la cinta adhesiva en el piso de 5, 6, 7 u 8 cuadros.
3. Salta con un pie recorriendo toda la escalera y al llegar al otro extremo regresa cambiando de pie.
4. Desplázate de forma lateral, que tus pies pasen por todos los cuadros de la escalera hasta llegar al otro extremo y regresa al punto donde iniciaste.
5. Dibuja o arma un cuadrado de 4x4 cuadros trazado sobre el piso y desplázate libremente de forma lateral, vertical u horizontal. Esto lo puedes realizar con pies juntos o separados.
6. Salta con los dos pies juntos dentro de los cuadros pasando por todos. Puedes hacerlo en un orden horizontal, vertical, en forma de cruz o en una secuencia lateral y al frente cambiando de lado cada vez que llegues a cada extremo del cuadrado etc.
7. Al concentrarte en realizar esta actividad te ayudó por un momento a olvidarte de sensaciones negativas?
8. ¿Cuál de las actividades te resultó más divertida y por qué?

### Materiales que se necesitarán:

- Cinta adhesiva o un gis blanco o de color.
- Música de tu agrado.

### Referencias

<https://youtu.be/yDWUvMn5Sxs>





¿Te has sentido con falta de concentración y ansiedad?

## POLIRRITMIA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Realiza rutinas de movimientos, posturas, desplazamientos y lanzamientos, llevando el ritmo de la música.

### Desarrollo de la actividad:

1. Convoca a los integrantes de tu familia o personas que se encuentren contigo en ese momento.
2. Realiza ejercicios con diferentes partes del cuerpo (manos, muslos y pies) que permitan la emisión de sonidos al golpearlos entre sí o contra alguna superficie, a diferentes velocidades y ritmos.
3. Con ayuda de música y de sonidos creados con el propio cuerpo, se intentará seguir el ritmo y/o crear nuevas propuestas.
4. Realizar 4 golpes de manera consecutiva de cada una de las siguientes formas: los pies contra el piso, manos contra muslos y palma contra palma a un mismo ritmo. Puedes intentar cambiar de velocidad.
5. Sobre una mesa y en compañía de dos o más integrantes de tu familia, realiza una secuencia rítmica de golpeteos sobre la mesa (además pueden agregar chiflidos, chasquidos y aplausos).
6. Con esta actividad de sincronización y concentración cuéntanos algunos momentos chuscos que pasaste con tu familia.

### Materiales que se necesitarán:

- Dispositivo para escuchar música de tu agrado.
- Sillas y una mesa.

### Referencias

[https://youtu.be/Ac1l\\_9rpp4Y](https://youtu.be/Ac1l_9rpp4Y)



¿Estás a punto de estallar?

## EJERCÍTATE Y DATE UN RESPIRO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Individual/  
Familiar**

Propósito: Eliminar el estrés por medio de una actividad física

### Desarrollo de la actividad:

1. De pie, coloca la silla a un costado, levanta la mano contraria por arriba de la cabeza hacia el lado de la silla, mientras la otra mano se apoya en el respaldo de esta, sin flexionar las rodillas ni la espalda (inhaland y exhalando), repetir el ejercicio mínimo 3 veces, cambiar de costado..
2. De pie, sujetar el respaldo de la silla con ambas manos para empezar a extender los brazos y tronco hacia atrás, hasta quedar a la altura del respaldo de la silla (inhaland y exhalando), repetir el ejercicio mínimo 3 veces.
3. Sentado, colocar la espalda en el asiento de la silla para extender los brazos y la cabeza lo más atrás que sea posible, con las piernas flexionadas (inhaland y exhalando). A la hora del descanso levantar la cabeza y los brazos, apretar el abdomen para fortalecerlo, repetir 3 veces el ejercicio.
4. Sentado de frente, tomarse de la orilla del asiento desplazándose hacia el frente lo más lejos posible, sin flexionar los brazos y extendiendo el cuerpo manteniéndolo lo más rígido posible (inhaland y exhalando), repetir el ejercicio 3 veces.

### Materiales que se necesitarán:

- Sillas.
- Tapetes.
- Toalla.
- Reproductor de audio y video.

### Referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=to36shdLJRU>



¿Te gusta bailar?

## LA RASPA



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Disfrutar de un ambiente ameno y cálido en la familia.

### Desarrollo de la actividad:

1. Se apoya pie derecho al frente con la punta del pie levantada con un pequeño salto para alternar con el pie izquierdo (paso inicial).
2. Con el mismo paso inicial, girar a la derecha y a la izquierda en los cambios de música.
3. Regresar al paso inicial frente a una pareja y ejecutarlo tomado de las manos.
4. Se entrelazan los brazos al cambiar de música girando hacia un lado y luego hacia el otro, frente a una pareja.
5. Al cambio de música se repite el paso inicial y por tercias haremos el calabaceado, siempre cambiando de pareja.
6. Regresar al paso inicial y tomados de las manos hacer un círculo y girarlo hacia la derecha y al cambio de música a la izquierda.
7. Para terminar, se regresa al paso inicial.

### Materiales que se necesitarán:

- Reproductor de audio y sonido.

### Referencias

<https://www.youtube.com/watch?v=mdaVpjh3fls>



¿Te sientes muy tenso?

## FLEXI- FUERZA



Duración:  
30 min.



Actividad:  
Familiar

Propósito: Favorecer tu flexibilidad y fuerza mediante una actividad recreativa.

### Desarrollo de la actividad:

1. Sentado en el piso, coloca las botellas alrededor y junto a ti
2. Cuando estés listo, tomarás una por una las botellas y las pasarás por encima de tu cabeza para entregarlas a un acompañante que se ubicará a un paso por detrás de ti. Ya que hayas acabado intercambia lugar con tu compañero.
3. Sentado con los pies estirados tomas la botella entre tus pies y la pasas a un compañero.
4. Sentado en el piso con las piernas separadas las pasas de un lado a otro puede ser de derecha a izquierda realizando rotación del tronco.
5. Parado sobre la botella salta con las piernas separados dando un giro de 180 grados.
6. Te recomendamos ver el siguiente link <https://youtu.be/bSOLVlIk1bQ>

### Materiales que se necesitarán:

- Botellas de PET rellenas de agua, reciclables.

### Referencias

<https://youtu.be/bSOLVlIk1bQ>





¿Te gustan las tradiciones navideñas?

## RALLY NAVIDEÑO



**Duración:**  
**30 min.**



**Actividad:**  
**Familiar**

Propósito: Fomentar las tradiciones navideñas.

### Desarrollo de la actividad:

1. La actividad se realizará en 3 estaciones: Posadas, Nacimiento y Hábitos saludables y en cada una de ellas habrá 5 preguntas en donde los participantes podrán elegir una al azar, para responder e inmediatamente ejecutan un ejercicio físico.

#### Estación 1 Posadas

¿Cuántos picos tiene una piñata tradicional navideña?

R: Son 7.

*Actividad física: Realizar 3 lagartija.*

#### Estación 2 Navidad

Menciona el nombre 3 adornos navideños.

R: Árbol, corona y luces.

*Actividad física: Realizar 3 sentadillas.*

#### Estación 3 Hábitos Saludables

Canta una canción relacionada a vida saludable

R: Un vasito, un vasito un vasito

Un vasito con leche

Ven y dame un platito de avena

Para una mejor nutrición.

*Actividad física: Realizar 5 mariposas.*

2. Al finalizar platicuen en familia cómo se sintieron y qué actividad les gustó más, e intercambien anécdotas divertidas sobre otras tradiciones navideñas que hayan realizado.

### Materiales que se necesitarán:

- 5 preguntas.
- 3 estaciones.
- Reproductor de audio y video.
- Ropa cómoda.
- Ver el video.



# Directorio de instituciones para la atención y apoyo psicológico en la Ciudad de México

Con el propósito de coadyuvar en el desarrollo de una cultura de prevención y atención, a través de la gestión participativa de mejores condiciones de convivencia, que involucren a la comunidad educativa en la promoción de ambientes sanos, seguros y propicios para el aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes (NNA); se propone una serie de directorios de instituciones especializadas y servicios del Sector Salud, que ofrecen atención y apoyo psicológico, para atenuar los riesgos que pueden presentarse en el quehacer diario en las escuelas públicas de la Ciudad de México.

De igual forma, las actuales circunstancias de convivencia social que derivan de la Pandemia que provocó la presencia del virus **SARS-COV 2 (COVID-19)**, enfrentan a los integrantes de las comunidades educativas en sus entornos familiares, a condiciones que incrementan su exposición a situaciones en las que pueden experimentar emociones que les eran desconocidas. En este sentido, con la presente información se pretende facilitar el acceso a las instituciones públicas y sociales, que brindan apoyo y atención socioemocional, en diferentes etapas, para mitigar los efectos negativos que pueden provocar.

**Unidades de Atención Psicológica / Secretaría de Salud del Gobierno de la Ciudad de México (SEDESA)**

**Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de la Ciudad de México**

**Instituciones de Atención a las Emociones en la Ciudad de México**

**Centros de Integración Juvenil (CIJ) en la Ciudad de México**

**Instituciones Especializadas de Apoyo para Atención Psicológica**

**Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (UAPVIF) CDMX / Secretaría de Inclusión y Bienestar Social del Gobierno de la Ciudad de México**



## UNIDADES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA SECRETARÍA DE SALUD DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO (SEDESA)

**Descripción:** Terapia de apoyo psicológico  
**Población objetivo:** Usuarios o pacientes pediátricos que requieren evaluación y apoyo psicológico.

No.	Alcaldía	Unidad	Domicilio
1	Benito Juárez	Hospital General Xoco	Av. México Coyoacán S/N Colonia General Anaya C.P. 03340
2	Coyoacán	Hospital Pediátrico Coyoacán	Moctezuma 18 Colonia Del Carmen C.P. 04000
3	Cuauhtémoc	Hospital General Dr. Gregorio Salas	Carmen 42 Colonia Centro C.P. 06020
4		Hospital Pediátrico Peralvillo	Tolnahuac 14 Colonia San Simón C.P. 06920
5	Gustavo A. Madero	Hospital General La Villa	Av. San Antonio No.285 Colonia Granjas de San Antonio C.P. 07460
6		Hospital Materno Infantil Cuauhtepc	Emiliano Zapata 17 Colonia Cuauhtepc Barrio Bajo C.P. 07200
7		Hospital Pediátrico San Juan de Aragón	Av. 506 Entre Calle 517 y 521 S/N Colonia San Juan de Aragón 1A. Sección C.P. 07969
8	Iztacalco	Hospital Pediátrico La Villa	Av. Cantera, Esq. Av. Hidalgo S/n Colonia Estanzuela C.P. 07050
9		Hospital Pediátrico Iztacalco	Av. Coyuya y Terraplén de Río Frio S/N Colonia La Cruz C.P. 08310
10	Iztapalapa	Hospital General Regional Iztapalapa "Dr. Juan Ramón de la Fuente"	Calz. Ermita Iztapalapa 3018 Colonia Citlalli C.P. 09660
11		Hospital Pediátrico Iztapalapa	Av. Ermita Iztapalapa 780 Colonia Granjas San Antonio C.P. 09070
12	Miguel Hidalgo	Hospital de Especialidades de la Ciudad de México Dr. Belisario Domínguez	Av. Tlahuac 4866 Colonia San Lorenzo Tezonco C.P. 09790
13		Hospital General Dr. Rubén Leñero	Plan de San Luis Esq. Salvador Díaz Mirón S/N Colonia Santo Tomás C.P. 11340
14		Hospital Pediátrico Legaria	Calz. Legaria No.371 Colonia México Nuevo C.P. 11260
15	Tláhuac	Hospital Pediátrico Tacubaya	Carlos Lazo 25 Colonia Tacubaya C.P. 11870
16		Hospital Materno Infantil Tláhuac	Av. Tláhuac Chalco 231 Colonia La Habana C.P. 13050
17	Tlalpan	Hospital Materno Infantil Topilejo	Calz. Santa Cruz 1 Colonia San Miguel Topilejo C.P. 14500
18		Hospital General Torre Médica Tepepan	Joya SN-C Colonia Valle Escondido, C.P. 16020
19	Venustiano Carranza	Hospital General Balbuena	Cecilio Robelo y Sur 103 Colonia Aeronáutica Militar C.P. 15970
20		Hospital Materno Infantil Inguarán	Estaño 307 Colonia Felipe Ángeles C.P. 15310
21		Unidad Médica Toxicológico Venustiano Carranza	Ernesto P. Uruchurtu Esq. Prolongación Río Churubusco S/N Colonia Adolfo López Mateos C.P. 15790
22	Xochimilco	Hospital Materno Pediátrico Xochimilco	Prolongación 16 de Septiembre, Esq. Calzada Nativitas S/N Colonia Barrio Xaltocan C.P. 16090
23		Unidad Médica Toxicológico Xochimilco	Av. Prolongación, División del Norte Esq. Av. México S/N Colonia Huichapan C.P. 16030



## CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (CIJ) EN LA CIUDAD DE MÉXICO

No.	Nombre	Titular	Alcaldía	Dirección	Teléfono	Correo electrónico
1	<b>Centro de Integración Juvenil</b>	Doctora Carmen Fernández Cásares	Álvaro Obregón	Av. San Jerónimo 372, Jardines del Pedregal, Ciudad de México. C.P. 01900	5999 4949 Atención a la ciudadanía: (0155) 5212 1212	atencion@cij.gob.mx
2	<b>CIJ Álvaro Obregón Centro</b>	T.S. Elizabeth Ortiz Barrón	Álvaro Obregón	2ª. Cerrada de Puerto de Mazatlán No. 21, Col. Ampliación Piloto Álvaro Obregón, C.P. 1298	55 5276 4488	cijalvaroobregon.norte@cij.gob.mx
3	<b>CIJ Álvaro Obregón Oriente</b>	Lic. Vianney Rivera Montealegre	Álvaro Obregón	Cerrada de Vicente Ambrosi s/n, entre Girardón y Périferico, Col. Sta. Ma. Nonoalco, Mixcoac, Álvaro Obregón, C.P. 1420	55 5611 0028 y 55 5598 4811	cijalvaroobregonoriente@cij.gob.mx
4	<b>CIJ Azcapotzalco</b>	Dra. Lorena Georgina García García	Azcapotzalco	Tierra Negra No. 334, Col. Tierra Nueva, Azcapotzalco, C.P. 2130	55 5382 0553	cijazcapotzalco@cij.gob.mx
5	<b>CIJ Benito Juárez</b>	Psic. Ileana Olimpia Raigosa Garibay	Benito Juárez	Mier y Pesado N° 141, Col. Del Valle Benito Juárez, C.P. 3100	55 5543 9267	cijbjuarez@cij.gob.mx
6	<b>CIJ Coyoacán</b>	Psic. Manuel Castillo Ruíz	Coyoacán	Berlín No.30, Col. Del Carmen, Coyoacán, C.P. 4100	55 5554 4985 y 55 5554 9331	cijcoyoacan@cij.gob.mx
7	<b>CIJ Cuajimalpa</b>	Lic. en T.S. Víctor Sanabria Franco	Cuajimalpa de Morelos	Coahuila No.62 (Entre Juaréz y Antonio Ancona), Col. Cuajimalpa Cuajimalpa de Morelos, C.P. 5000	55 5813 1631	cijcuajimalpa@cij.gob.mx
8	<b>CIJ Cuauhtémoc Oriente</b>	Psic. Diana Lilian del Olmo Álvarez	Cuauhtémoc	Callejón Girón S/N, Esq. Rodríguez Puebla, Altos Mercado Abelardo Rodríguez, Col. Centro, Cuauhtémoc C.P. 6020	55 5702 0732	cijcuauhtemoc.oriente@cij.gob.mx
9	<b>CIJ Cuauhtémoc Poniente</b>	Psic. Martha Gutiérrez Partida	Cuauhtémoc	Vicente Suárez No.149, Col. Condesa Cuauhtémoc, C.P. 6140	55 5286 3893	cijcuauhtemoc.poniente@cij.gob.mx
10	<b>CIJ Gustavo A. Madero Aragón</b>	Psic. Arturo Nestor Lara Domínguez	Gustavo A. Madero	Villa Tenochtitlán No.4, Col. Villa de Aragón, Gustavo A. Madero, C.P. 7570	55 2158 4083	cijgamaragon@cij.gob.mx
11	<b>CIJ Gustavo A. Madero Norte</b>	T.S. Yaneth Yerena González	Gustavo A. Madero	Norte 27 No.7, 2a Sección, Col. Nueva Vallejo, Gustavo A. Madero C.P. 7750	55 5567 6523	cijgam.norte@cij.gob.mx
12	<b>CIJ Gustavo A. Madero Oriente</b>	Psic. Elizabeth Muñoz Silva	Gustavo A. Madero	Av. 414 No.176, Col. San Juan de Aragón, 7a. Sección, Gustavo A. Madero, C.P. 7910	55 5796 1818	cijgamoriente@cij.gob.mx
13	<b>CIJ Iztapalapa Oriente</b>	Lic. María Dolores Herrera Rojas	Iztapalapa	Calz. Ermita Iztapalapa No.2206, Col. Constitución de 1917, Iztapalapa, C.P. 9260	55 5613 3794	cijiztapalapa.oriente@cij.gob.mx
14	<b>CIJ Iztapalapa Poniente Unidad de Hospitalización Iztapalapa</b>	Psic. Maribel Mendoza Rivera	Iztapalapa	Sur 111 - A No. 620, Col. Sector Popular, Iztapalapa, C.P. 9060	55 5582 5160 y 55 5670 1189	cijiztapalapaponiente@cij.gob.mx
15	<b>CIJ Miguel Hidalgo</b>	Psic. Jacobo Tao Check Yiu González Cinco	Iztapalapa	Av. Antonio Diaz Soto y Gama S/N Col. Unidad Habitacional Vicente Guerrero, Iztapalapa, C.P. 9200	55 5690 4639 y 55 5692 8201	uhiztapalapa@cij.gob.mx
16	<b>CIJ Miguel Hidalgo</b>	Mtro. Pablo Puig Flores	Miguel Hidalgo	Bahía de Coquí No. 76, Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, C.P. 11300	55 5260 5805 y 55 5260 0719	cijmhidalgo@cij.gob.mx
17	<b>CIJ Tlalpan</b>	Mtro. Alfredo Guerrero Muciño	Tlalpan	Calle 2 núm. 10, Esq. Viaducto Tlalpan, Col. San Buenaventura, Tlalpan, C.P. 14629	5 5485 9149 y 55 5485 9062	cijtlalpan@cij.gob.mx
18	<b>CIJ Venustiano Carranza</b>	Dra. María Guadalupe Trujillo Borbolla	Venustiano Carranza	Oriente 166 No. 402, Col. Moctezuma, 2da. Sección, Venustiano Carranza, C.P. 15530	55 5762 1399	cijvcarranza@cij.gob.mx
19	<b>CIJ Xochimilco</b>	Lic. Ts. Pedro Camacho Ramírez	Xochimilco	Calle Cuauhtémoc s/n esq. 1ª. Cerrada de Cuauhtémoc, Col. Quirino Mendoza. Tuyehualco, Xochimilco, C.P. 16710	55 1547 4975	cijxochimilco@cij.gob.mx





## SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA (DIF) DE LA CIUDAD DE MÉXICO

No.	Alcaldía	Responsable	Dirección	Teléfono	Correo electrónico
1	<b>Dirección Ejecutiva de la Procuraduría de Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes</b>	Lizzeth del Carmen Hernández Navarro	Calle Prolongación Xochicalco #1000 Colonia Santa Cruz Atoyac, Código postal 03310, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México	55 5606 7552 55 56040127 ext. 6240	lhernandezn@dif.cdmx.gob.mx
2	<b>Dirección de Atención a Niñas, Niños y Adolescentes en Situación de Vulnerabilidad, en Situación de Riesgo o Desamparo y de Centros de Asistencia Social</b>	Edith Hernández Segura	Calle Prolongación Xochicalco #1000 Colonia Santa Cruz Atoyac, Código postal 03310, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.	55 56040127 ext. 6235	ehernandezs@dif.cdmx.gob.mx
3	<b>Dirección para la Defensa de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes</b>	Aidee Velázquez Ramírez	Calle Prolongación Xochicalco #1000 Colonia Santa Cruz Atoyac, Código postal 03310, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.	55 56040127 ext. 6241	avelazquezr@dif.cdmx.gob.mx
4	<b>Subdirección de Asuntos de Prevención y Defensa</b>	Eva Rodríguez Montaña	Calle Prolongación Xochicalco #1000 Colonia Santa Cruz Atoyac, Código postal 03310, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.	55 56040127 ext. 6244	erodriguezm@dif.cdmx.gob.mx
5	<b>Jefa de Unidad Departamental de Asistencia Jurídica</b>	María Teresa Medran Castañeda	Avenida Río Mixcoac #342 Colonia Acacias, Código postal 03240, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México	55 56040127 ext. 6249	tmedranc@dif.cdmx.gob.mx
6	<b>Jefe de Unidad Departamental de Representación y Apoyo</b>	Pedro Eduardo Contreras Alvarez	Calle Prolongación Xochicalco #1000 Colonia Santa Cruz Atoyac, Código postal 03310, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.	55 56040127 ext. 6017	pcontrerasa@dif.cdmx.gob.mx



## INSTITUCIONES ESPECIALIZADAS DE APOYO PARA ATENCIÓN PSICOLÓGICA

No.	Nombre	Dirección	Teléfono	Servicio
1	<b>Centro Comunitario de Salud Mental. Secretaría de Salud</b>	Enrique González Martínez 131. Alcaldía Cuauhtémoc. Col. Sta. María la Ribera.	55-55-41-47-49 55-55-41-12-24	Ayuda a personas con problemas emocionales. Promoción de la salud mental y atención especializada. Atención a Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
2	<b>Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro"</b>	Av. San Buenaventura No. 86, Col. Belisario Domínguez, alcaldía. Tlalpan, C.P. 14080, CDMX	55-55-73-28-55, 55-55-73-48-44	Atención a menores entre los 6 y 12 años, con trastornos del humor como: ansiedad, depresión, fobias o reacciones de adaptación y trastornos específicos del desarrollo como hiperkinéticos, trastornos del comportamiento social y trastorno disocial. Programa de Atención a Víctimas de Abuso Sexual; Clínica de Adolescencia: Atiende a menores entre 12 y 17 años, con padecimientos de trastornos de ansiedad, depresivos o de la conducta alimentaria
3	<b>Instituto Nacional de Psiquiatría "Dr. Ramón de la Fuente Muñiz"</b>	Calz. México-Xochimilco N° 101, Col. San Lorenzo Huipulco alcaldía. Tlalpan, C.P. 14370 CDMX	55-56-55-35-79 55-56-55-79-99	Atención psiquiátrica continua, salud mental, psicológica, hospitalaria, psicoterapia, neuropsicología y psicofisiología



## INSTITUCIONES DE ATENCIÓN A LAS EMOCIONES EN LA CIUDAD DE MÉXICO

No.	Nombre	Dirección	Teléfono	Servicio
1	<b>De Joven a Joven</b>	Atención vía telefónica	55-56-58-11-11 (Locatel transfiere la llamada)	Atención telefónica a problemas juveniles las 24 hrs. (Adicciones, bullying, atención psicológica)
2	<b>Instituto Mexicano de la Juventud IMJUVE</b>	Serapio Rendón No. 76. Col. San Rafael. Alcaldía Cuauhtémoc. Tercer Piso del IMJUVE.	55-15-00-13-00 ext. 1470	Ofrece el servicio de la Clínica de Atención Psicológica para abordar las problemáticas de: *Violencia en las Relaciones de Noviazgo, depresión, estrés, trastornos de ansiedad, anorexia, bulimia y cualquier otro problema que como joven presenten.
3	<b>Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL)</b>	Atención vía telefónica	55 5259-8121	Apoyo emocional o psicológico en casos de emergencia. Servicio de 08:00 a 22:00 horas, hasta nuevo aviso



## UNIDADES DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR (UAVIF) CDMX / SECRETARÍA DE INCLUSIÓN Y BIENESTAR SOCIAL DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

**Servicio:** Atención médica, legal y psicológica., Prevención, atención, promoción y garantía de los derechos a una Vida Libre de Violencia en la Ciudad de México, particularmente en la modalidad de violencia familiar.

No.	Nombre	Alcaldía	Domicilio	Teléfono
1	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Álvaro Obregón	Álvaro Obregón	Calle 22 y 17, Col. Olivar del Conde	55 5593-8344 y 55 5593-2716
2	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Azcapotzalco	Azcapotzalco	Av. 22 de Febrero 421, Primer piso. col. Barrio San Marcos	55 5353 6470
3	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Benito Juárez	Benito Juárez	Eje 5 Sur, Ramos Millán 95 P.B. col. Héroes de Chapultepec	55 5579 1699 y 55 5590 4817
4	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Coyoacán	Coyoacán	Av. Nezcahualcoyotl, Esq. Yaquis (Parque Ecológico Huayamilpas). col. Ajusco Huayamilpas	55 5421 7331
5	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Cuajimalpa de Morelos	Cuajimalpa de Morelos	Av. Veracruz No. 130, Col. Cuajimalpa	55 5812 2521
6	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Cuauhtémoc	Cuauhtémoc	Calle López No. 12-14, 9º. Piso, Col. Centro, Entre Av. Juárez e Independencia	55 5510 9392
7	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Gustavo A. Madero	Gustavo A. Madero	Mercado "Ma. Esther Zuno de Echeverría" 1er. Piso, Paseo Zumárraga, entre Aquiles Serdán y Miranda	55 5781 9626
8	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Iztacalco	Iztacalco	Orienta 116 s/n entre Juan Carbonero y Sur 177, Col. Cuchilla Ramos Millán	55 5650 1803
9	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Iztapalapa	Iztapalapa	Corazón de la Supermanzana 6, Zona Comercial, U.H. Vicente Guerrero	55 5693 2660
10	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF La Magdalena Contreras	La Magdalena Contreras	Piaztic s/n (Frente a la Secundaria Núm. 262), Col. San José Atacaxco,	55 5681 2734
11	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Miguel Hidalgo	Miguel Hidalgo	Av. Observatorio s/n esq. Gral. José Ma. Mendivil, col. Daniel Garza	55 2514 3582
12	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Milpa Alta	Milpa Alta	Av. Puebla s/n, Esq. Nuevo León Col. Villa Milpa Alta	55 5844 1921
13	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Tláhuac	Tláhuac	Margarita s/n, Entre Guerrero y Jacaranda Col. Quiahuatla	55 5842 5553
14	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Tlalpan	Tlalpan	La Casa Blanca, Carr. Federal a Cuernavaca No. 2, Planta Baja, Col. Joya	55 5513 9835
15	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Venustiano Carranza	Venustiano Carranza	Prolongación Lucas Alemán No. 11-1er. Piso Col. Del Parque, Frente al parque de los periodistas	55 5552 5692
16	Unidad de Atención a la Violencia Familiar UAVIF Xochimilco	Xochimilco	Dalia s/n Barrio de San Cristobal Xochimilco, Edif. de la Plaza de san Cristobal	55 5675 8270





PLANEA UNA  
RUTINA DIARIA



- REALIZA ACTIVIDADES ESCOLARES
- HAZ EJERCICIO
- JUEGA

AYUDARSE  
MUTUAMENTE



- APOYA A LAS LABORES DOMESTICAS
- MANTÉN TU ESPACIO LIMPIO Y ORDENADO

CREAR DINÁMICAS  
FAMILIARES



EVITA  
SOBREINFORMACIÓN



- DISMINUYE LAS ACTIVIDADES DENTRO DE LA RED DE INTERNET
- EVITA LA INFORMACIÓN AMARILLISTA

# 5 TIPS PARA APROVECHAR EL TIEMPO EN CASA

CUIDA TU SALUD  
EMOCIONAL.



- DUERME A TUS HORAS.
- EXPRESA TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.
- ACÉRCATE A LOS DIFERENTES ESPECIALISTAS DE TU ESCUELA PARA QUE TE APOYEN SI REQUIERES ATENCIÓN PSICOLÓGICA.

ESTOS FACTORES DE PROTECCIÓN  
NOS AYUDARÁN A  
SOBRELLEVAR EL CONFINAMIENTO  
DENTRO DE CASA.





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

¿Que son las "Fake News"? Y que impacto pueden tener en mi familia.

Las Fake news se puede decir que son los "datos" que no son exactos o falsos y que ciertas personas o medios están convencidos de su autenticidad, también se usa para referirse a teorías que no están compradas y que intentan pasar por la verdad. Incluso aplica para aquellas historias que están pensadas para desacreditar algo o a alguien.

Mito

Realidad

EL CORONAVIRUS VIVE EN LA GARGANTA, ASÍ QUE SI TOMAS LÍQUIDOS CALIENTES, PUEDES ELIMINARLO.



I GOT YOU

PUEDE QUE EL VIRUS ENTRE POR TU GARGANTA, PERO VA DIRECTO A TUS CÉLULAS. YA DENTRO, EL LÍQUIDO NO PODRÁ ELIMINARLO.



Las fake news pueden influenciar nuestras acciones y llevarnos a situaciones de riesgo, además de alarmarnos e infundir miedo. Por eso es importante informarnos adecuadamente para realizar acciones correctas ante diversas situaciones que nos lleven al cuidado de nosotros y de nuestra familia



### COMO DETECTAR NOTICIAS FALSAS

**ANALIZA LA FUENTE**  
¿Quién es el autor? Comprueba si es un experto en el tema.

**LEE MÁS ALLÁ**  
Los titulares pueden ser llamativos para conseguir más visitas. Lee la noticia completa.

**FUENTES DE APOYO**  
Haz clic en los enlaces o consulta las fuentes oficiales. ¿Avalan esa historia?

**ESTÁN OTROS DE ACUERDO**  
¿Hay otros sitios que informen sobre esa noticia? ¿Qué fuentes citan?

**¿ES UNA BROMA?**  
Si es demasiado extravagante, podría ser una broma. Investiga la fuente para estar seguro.

**CONFRONTA TUS PREJUICIOS**  
Considera si tus propias creencias o preocupaciones podrían afectar tu juicio sobre lo expuesto.

**PREGUNTA A EXPERTOS**  
Pregúnta a un bibliotecario, o consulta un sitio de verificación de noticias en una fuente oficial como la OMS.

**REVISAS ANTES DE ENVIAR**  
¡No compartas mensajes o historias que no hayas revisado primero!

Aprende, disfruta y convive con tus hijas o hijos







Karina Y. Piña Guzmán





## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

### Relajación, un momento para compartir, convivir y sonreír.

#### LA RELAJACIÓN ES...



Una actividad que puede compartir con su familia, debido a que es un espacio para revitalizar y mantener un pleno estado de salud.

#### AYUDA A...



- \* Mejorar el aprendizaje.
- \* Aumentar la concentración y la calidad del sueño.
- \* Disminuir la tensión muscular.
- \* Fortalecer el control de emociones.
- \* Bajar el nivel de ansiedad.

#### ALGUNAS TÉCNICAS...



- 0-3 AÑOS  
Masaje Shantala  
Bote de calma
- 3-7 AÑOS  
Técnica de la tortuga  
Técnica de la hormiga  
Técnica del Globo
- 7-9 AÑOS  
Pintar mandalas  
Muñeco de trapo  
Mindfulness







## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA



proteja a su familia... ella es su mayor tesoro

Le sugerimos que...



En la medida de lo posible evite que su hijo o hija se quede solo o sola por mucho tiempo en cualquier espacio de casa.



Evite las superficies resbalosas y manténgalas libres de obstáculos.



Mantenga fuera del alcance de su hijo o hija y en un lugar seguro todos los productos de limpieza, medicamentos, insecticidas, etc.



Asegúrese que las barandillas de la escalera estén en condiciones óptimas.



Proteja enchufes de corriente eléctrica o cualquier objeto que provoque una descarga



Cuide que los juguetes, no tengan algunas piezas que puedan cortar o que estén hechos de materiales tóxico.



En caso de emergencia puede llamar al 911





# CONFINAMIENTO Y ESTRÉS:

## FACTORES PROTECTORES

### CONFINAMIENTO:

¿Mi hijo o hija pequeño/a puede sentir estrés ahora?

Para saber esto debemos pensar que aunque el confinamiento por causa del coronavirus es común para todas las personas, la forma en la que lo vive cada familia es muy diferente, pues dependiendo de cómo le esté afectando esta crisis, será el ambiente que se viva en casa.



## RIESGOS EN CASA:

### ¿POR QUÉ LE AFECTA EL CONFINAMIENTO A MI HIJO/A?

Porque se da cuenta y es sensible a las situaciones que vive la familia y a cómo afectan estas situaciones a cada uno de sus integrantes, especialmente:



- Cuando hay discusiones o peleas continuas en la familia.
- Cuando alguno de los miembros de la familia tiene problemas tales como adicción al alcohol o a las drogas.
- Cuando observa actitudes o conductas de maltrato entre los padres o de los padres hacia los hijos.
- Cuando se vive una falta de afecto y los padres no acostumbran demostrar cariño a sus hijos.

- Cuando hay falta de comunicación entre los miembros de la familia, no se expresan o no se escuchan unos a otros.

- Cuando los recursos económicos para la vivienda, alimentación, transporte, atención médica, etc., faltan o no son suficientes para el bienestar de la familia.



- Cuando niños y niñas no tienen oportunidad para realizar actividades variadas, emocionantes y divertidas.
- Cuando niños y niñas tienen dificultades para contactar con su familia, amigos y compañeros.
- Cuando niños y niñas están habitualmente solos o aislados.



# PISTAS PARA LA FAMILIA:

## FACTORES PROTECTORES

Es importante valorar y atender amorosamente a los niños/as.

Manteniendo en casa un ambiente agradable y la confianza en los adultos responsables del cuidado de los niños/as, se puede enseñar que todas las personas enfrentan problemas o dificultades, pero que son capaces de resolverlos y superarlos con ayuda de otros.

Algunas acciones que permiten lograr esto, son:



-Mantener a la familia relajada, afectuosa y tranquila.

-Dar la oportunidad de que se expresen las emociones y se mantenga la comunicación con los niños/as, escuchándoles y hablándoles continuamente.

-Organizar actividades comunes y establecer rutinas flexibles con relación a quehaceres domésticos y pasatiempos.

-Procurar que los niños/as tengan contacto frecuente con otros familiares y también con sus amigos y compañeros, por medio de los recursos que se tengan al alcance de la familia: videollamadas o mensajes de texto y de voz, llamadas telefónicas, correo electrónico.



-Permitir que ocupen diferentes espacios y materiales de la casa.

-Ser flexibles para apoyarles participando en sus juegos, mantenerlos en movimiento con bailes divertidos y cantando sus canciones favoritas.



-Dar en la medida de lo posible, recursos variados para ocupar su tiempo: dispositivos electrónicos, juegos, lecturas o material de reúso para inventar y así promover su imaginación.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ESPECIAL





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijos e hijas con discapacidad



### Juegos/Videojuegos y desarrollo de la inteligencia emocional

Por muchos años se ha puesto en duda si los videojuegos y el desarrollo cognitivo de las personas van de la mano, han existido varios estudios que han analizado el impacto a corto, mediano y largo plazo del uso de estos, el estudio de Shaffer, Squire, Halverson y Gee, 2005, establecía una relación entre aprendizaje y videojuegos, analizando el potencial e impacto que tenía en la educación de los niños.

Por lo tanto se deben buscar aquellos que contemplen lo siguiente:

- Resolución de problemas
- Moderar los tiempos de juego.
- Supervisión de un adulto.
- Asegurarse que los videojuegos sean adecuados a su edad e intereses.
- Que potencialice su autoestima
- Desarrollo de manera integral

y... que recomendamos...

- Ajedrez



- UNO



- Sigüeme (android)



- José aprende (android)



- Picca (IOS)



- Peak (Android/IOS)



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ESPECIAL

<https://paipain.com/blog/guia-para-eligi-los-videojuegos-actos-para-menores-emocional-en-los-ninos/>

[https://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a17\\_Certezas\\_e\\_interrogantes acerca\\_del\\_uso\\_de\\_los\\_videojuegos\\_para\\_el\\_aprendizaje.pdf](https://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a17_Certezas_e_interrogantes acerca_del_uso_de_los_videojuegos_para_el_aprendizaje.pdf)

[https://www.abc.es/tecnologia/videojuegos/boxone/abci-discapacidad-y-que-videojuegos-pueden-ayudar-201904050151\\_video.html?cid=chitos%3A%2F%2Fwww.40001.com%2F](https://www.abc.es/tecnologia/videojuegos/boxone/abci-discapacidad-y-que-videojuegos-pueden-ayudar-201904050151_video.html?cid=chitos%3A%2F%2Fwww.40001.com%2F)

Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

# EL CUIDADO DEL CUERPO

¿Qué ocurre en nuestro cuerpo con el distanciamiento social?

En algunos casos se puede observar:

- ❖ Tensión muscular.
- ❖ Alteraciones en el comportamiento.
- ❖ Distracción.

Es importante que esté alerta de los cambios que experimente usted y los integrantes de su familia. Debemos cuidarnos a nosotros mismos para poder cuidar a nuestros hijos o hijas con calidad, con calidez y con verdadera presencia.

¿Qué podemos hacer?



- Procurar que su alimentación sea equilibrada.
- Cuidar el descanso y la higiene del sueño. Al momento de ir a dormir se recomienda no hacer uso de aparatos electrónicos, tener una luz tenue e irse a descansar en calma.
- Cuidar y estimular el equilibrio, el tacto, el movimiento propio.
- Propiciar el movimiento con juegos en familia.

Apóyese de juegos



- Con pelotas
- De coordinación.
- De hilos.
- De orientación espacial
- De geografía corporal.
- Juegos de persecución corporal.
- Juegos en equipo con un fin común.

Le comparto estos links

- o Rimas con movimiento y percusión corporal:  
AMARELINHA AFRICANA  
PIM PAU - PICA PIEDRA (Juego de Manos) Boom, Snap, Clap | Klatschspiele Anleitung
- o RUMBO AL CAMBIO:  
Juegos de dedos 01 - Recursos Waldorf - De Rumbo al Cambio <https://youtu.be/W8Wl2HLy3Uk>
- o Juego de tacto y geografía corporal:  
Un niño hay aquí (versión con niña), Rima con Movimiento®
- o Yoga para niños: ☆ YOGIC ☆
- o Juegos de hilos: Cuentos de Hilo

Fuente: Guía práctica para el cuidado en situaciones traumáticas en: <https://www.pedagogiademergencia.com/wp-content/uploads/2020/03/Gu%C3%81a-pr%C3%A1ctica-para-el-cuidado-en-situaciones-trauma%CC%81a.pdf>

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ESPECIAL



## TIPS PARA MEJORAR EL CRECIMIENTO EMOCIONAL



2

### LEER

Un libro te enseña palabras nuevas para tu día a día. Te ayuda a crear escenarios creativos en tu cerebro.

3

### DEPORTE

Practicar constantemente un deporte nos brinda un cuerpo sano y fuerte.

1

### ORDEN

La disciplina, perseverancia y el trabajo arduo te permiten florecer en conocimiento y valores.

4

### DISCIPLINA

Realizar las tareas nos permite perseverar en el objetivo de culminar un grado escolar.

KARINA Y. PINA GUZMÁN





# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

TENEMOS DERECHO DE EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES Y LO QUE PRONOS DE MANERA RESPETUOSA Y SIN DAÑAR A LOS DEMÁS NI A NOSOTROS.



## ¿CÓMO IDENTIFICO MIS EMOCIONES?

A PARTIR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, NOS PERMITE TENER CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, POR LO QUE ES IMPORTANTE TRABAJAR EN RECONOCERLOS Y ACEPTARLOS PARA EXPRESARLOS DE FORMA ASERTIVA.  
HAY EMOCIONES BÁSICAS COMO:  
- ENOJO - TERROR - CONFANZA - VERGÜENZA

## ¿CÓMO CONTROLO MIS EMOCIONES?

4 sencillos pasos nos pueden ayudar:

- 1.- Darnos cuenta: identificar cuando nos sentimos perturbados emocionalmente, es decir, darnos cuenta de que el problema es el dejenme apensttar por la emoción y no tanto aquello que me la produce.
- 2.- Retratate: retirarte de la situación que nos hace sentir mal cuando esto te sea posible.
- 3.- Aclarar las ideas: interpretar los acontecimientos de la manera más realista y objetiva posible de acuerdo a la razón y tratar de hablarlos a nosotros mismo de un modo, más racional y positivo.
- 4.- Actuar constructivamente: conseguir tu transformación con una actuación que trate de, dependiendo del caso, mejorar relaciones interpersonales.

A veces...

Las emociones van y vienen. La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunas duran solo unos pocos segundos. Otras pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo. También las emociones... pueden ser leves, intensas, o cualquier opción en el medio. La intensidad de una emoción puede depender de la situación y de la persona.

Debes saber que...

No existen buenas o malas emociones, pero sí formas buenas y malas de expresar las emociones (o actuar sobre ellas). Aprender a expresar las emociones de formas aceptables es una habilidad separada. El control de las emociones, que se basa en poder comprender las emociones.

## COMO SUGERENCIA PODRIAS REALIZAR LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

1.- Me imagino cómo te sentiste cuando...

Relata a tu hijo una historia (de preferencia real) describiendo la situación, con detalles, pero de una manera objetiva. «La semana pasada pude viajar y estar cerca de mis padres. Por la distancia no podíamos vernos mucho y les llevé una caja de queso, su preferida.»

El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. «Me imagino que sentiste...¿cuando? Confírmame si ha acertado en tus sentimientos. En caso de no acertar en algo, explícale tus motivos. Me he sentido feliz al estar con ellos, pero también triste, porque también los vi cansados.»

## AUTOESTIMA: NIÑOS Y NIÑAS

### AUTOESTIMA

ES LA CONCIENCIA DE UNA PERSONA, DE SU PROPIO VALOR

## ¿CÓMO PODEMOS GENERAR UNA BUENA AUTOESTIMA?

2

### CUIDA LA MANERA EN QUE TE COMUNICAS

NUESTRO LENGUAJE TIENE EL PODER DE EMPODERAR A LOS Y LAS NIÑAS

4

### EVITA LAS COMPARACIONES

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TIENEN CUALIDADES Y HABILIDADES DISTINTAS

### ¡MOTIVA!

UN NIÑO Y NIÑA MOTIVADO PERSIGUE SUS METAS

3

### PERMITE QUE TUS HIJOS TENGAN TAREAS Y RESPONSABILIDADES

CUANDO LOS NIÑOS Y NIÑAS SE SIENTEN ÚTILES EXPERIMENTAN SATISFACCIÓN Y AUTONOMÍA

*Quando un niño adquiere una buena autoestima se siente competente seguro y valioso*





GOBIERNO DE  
MÉXICO

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# 1 INTERNET

Los padres no deben de suponer que los servicios de conexión en línea (internet) protegerán y supervisarán a los niños, ya que la mayor parte de las "salas de conversación (chat rooms) o los "grupos de noticias" no están supervisados.



# 2 CELULARES

El uso diario de los celulares por parte de los niños incrementa el riesgo de que sufran problemas de concentración e hiperactividad según estudios presentados en Berlín (Alemania). El riesgo es 6 veces mayor entre niños de 8 a 13 años que usan más de media hora diaria sus teléfonos, de los que no los utilizan.

# 2



## MALOS HÁBITOS

QUE PERJUDICAN LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS

# 3 VIDEOJUEGOS

Un estudio sugiere que los videojuegos pueden afectar la atención de los niños tanto como la televisión, según el sitio Health.com. Los niños de primaria que juegan videojuegos más de dos horas al día tienen 67% más probabilidades de desarrollar problemas de atención, según un estudio publicado en Pediatrics.

KARINA Y PISA GUZMÁN



# 4 TELEVISIÓN

Según la AAP la pantalla de TV limita el juego creativo del niño y reduce la interacción con sus padres o con otros niños. La TV también puede interrumpir sus rutinas de sueño o alimentación, los cuales son procesos críticos en el desarrollo del infante.

# 4



## ¿Cómo afectan?



Tanto en niños como en adultos, la alta exposición a las pantallas de los dispositivos electrónicos genera problemas visuales, tales como visión borrosa, dolor de cabeza y ojos irritados o adoloridos.



Presión sexual. Los niños pueden recibir mensajes sexuales de sus compañeros u otras personas, y pueden ser inducidos a participar en sexting, lo cual puede afectar su comprensión del tema y traer otros daños a su personalidad.



Los niños sufren de acoso a través de las redes. Pueden ser ridiculizados a través de testimonios de facebook, memes, vídeos publicados sin su autorización, etc.

### Referencias

<https://mujerrd.home.blog/2019/09/05/porque-los-ninos-no-deben-usar-celulares-ni-tabletas/>

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN ESPECIAL





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

Si observa que a su hija o hijo le cuesta trabajo dormir, tiene ganas de seguir durmiendo hasta muy tarde, nota que algo le preocupa o tiene miedo al acostarse:



Diariamente hable con su hija o hijo, pregúntele cómo se siente, y transmítale seguridad y confianza



Usen ropa de cama que sea cómoda y fresca.



Establezcan un horario para irse a dormir, despertarse y realizar las tareas de la escuela, casa y trabajo.



Unas horas antes de dormir, no realicen actividad que les den energía como el ejercicio o les quite el sueño, como una película.

Antes de acostarse, eviten los alimentos pesados, picantes o azucarados.







Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad



## CUIDANDO LA SALUD EMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS

### PROTEGE SUS EMOCIONES

- Evita que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- Evita que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema. El tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje claro acorde a su capacidad de comprensión, pero sin engaños.



Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algún cuento ya que permiten procesar el impacto emocional a través de la imaginación.

## CALENDARIO EMOCIONAL

1 Comienza a escribir un Diario	2 Juega a juegos de mesa	3 Practica 5m de respiración	4 Planta una semilla y cultivala	5 Piensa en tres aspectos positivos tuyos	6 Escucha una de tus canciones favoritas	7 Comienza el día con un acto amable
8 Contempla un álbum de fotos	9 Habla sobre el carácter de un personaje de tu serie favorita	10 Escribe una lista de buenos propósitos	11 Comparte tus ideas	12 Juega al "Tres en raya"	13 Lee un cuento	14 Cocina en familia tu receta favorita
15 Escribe en tu Diario el mejor momento del día	16 Colabora en tareas de casa	17 Completa 5 frases que empiecen por "Yo soy..."	18 Colorea una mandala	19 Elige una película divertida para ver en familia	20 Dibuja un lugar real o imaginario bonito y agradable	21 Escoge un objeto y dale un uso completamente diferente
22 Proponte un objetivo semanal	23 Haz una recopilación de chistes	24 Realiza algún experimento en familia	25 Escucha canciones que te generen alegría	26 Ordena tu armario	27 Completa 5 frases que empiecen por "Yo puedo..."	28 Regala la mejor de tus sonrisas
29 Prepara una gymkhana con tu familia	30 Construye un objeto utilizando material reciclable	31 Escribe en tu Diario las emociones que sientas a lo largo del día	1 Escribe una carta a un amigo/a dándole las gracias	2 Inventa letras de canciones rapeando	3 Ordena tus fotografías	4 Haz una lista con cosas que te relajen

www.creandolavida.com



Siéntense juntos y realicen un calendario de emociones

Recuerda que nuestra salud mental es igual de importante que nuestra salud física





# EN ARMONÍA PARA APRENDER

## Leamos un poco:

Según cuenta un viejo relato japonés, en cierta ocasión, un belicoso samurái desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno. Pero el monje replicó con desprecio:

- No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!

El samurái, herido en su honor, montó en cólera y, desenvainando la espada, exclamó:

- Tu impertinencia te costará la vida.  
- ¡Eso -replicó entonces el maestro- es el infierno!

Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postuló ante él, agradecido.

- ¡Y eso -concluyó entonces el maestro-, eso es el cielo!

El súbito despertar del samurái a su propia agitación; a la furia que lo dominaba ilustra la diferencia crucial que existe entre quedar atrapado en un sentimiento y tomar conciencia de que uno es arrastrado por él. La frase de Sócrates «Conócete a ti mismo» confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

\*Del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman\*

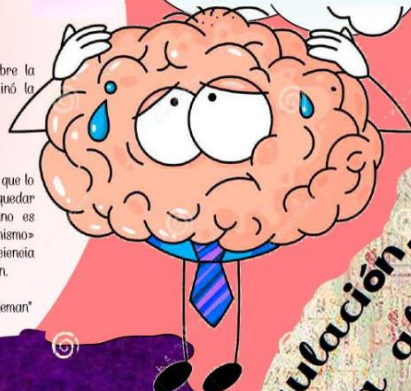
## TIPS:

- Padres y docentes, no les pidamos a los niños empezar por la razón, empecemos por la regulación
- Para ayudar a otros primero ayúdate
- Regula tus pensamientos, armonízalos con tus sentimientos y controla tus reacciones.
- Organiza y crea rutinas PARA TI, date tiempo, busca espacios y actividades que disfrutes.

Elaborado por Tallei Flores Lara

Debido a la situación actual COVID-19 podemos sentir:

estrés  
ansiedad  
frustración  
desorganización  
dormimiento  
soledad



Regulación, relación y razón  
nunca al revés.

Si estoy en armonía, mis relaciones son sanas, facilitando los procesos cognitivos

Razón  
Relación  
Regulación

Pyramide tomada de la conferencia "COVID-19, ¿Cómo controlar el impacto emocional negativo en los estudiantes?"

Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

09



Elija un lugar para realizar sus actividades escolares.



Escuche con paciencia, muestre su amor y su cariño, pregunte a su hijo cómo se siente con la pandemia.



Diga que pronto volveremos a ver a nuestros amigos

Repase las actividades que realiza en su CAMY realice las fichas de trabajo que su profesora le recomienda.

Motive a la realización de actividades físicas.



Muéstrele que en familia siempre estará seguro y protegido.



Enseñe las medidas de prevención como lavarse las manos frecuentemente, bañarse, portar cubre bocas.

**Aprende, disfruta y convive con tus hijas o hijos**





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

04

### ¿Adviertes a tu hijo o hija con ansiedad, estrés o nerviosismo? Te recomendamos poner en práctica una PAUSA ACTIVA

- ❖ Genera el hábito del ejercicio mediante rutinas estructuradas buscando sumar mínimo, 60 minutos en una jornada de 8 horas.
- ❖ Debe ser una secuencia lógica, que lleva un inicio, desarrollo y final en 15 min.
- ❖ Los ejercicios deben ser adecuados para todas las personas y acordes a la edad de quien los realizará.
- ❖ Puede hacerse con música, tambor, palmadas o instrumentos y apoyado con material didáctico como aros, pelotas de vinil o esponja, dados, cuerdas, costalitos.

#### PARTE INICIAL, CALENTAMIENTO



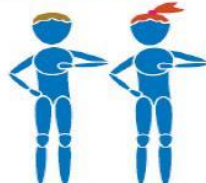
#### PARTE MEDULAR, FASE CENTRAL



En su lugar elevar la pierna derecha a la altura de la cintura y brazos laterales, alternar



#### PARTE FINAL, RELAJACIÓN



Tocarse el pecho y tratar de contar los latidos del corazón

- ❖ Se recomienda hacer Activación Física al iniciar el día, o al iniciar las actividades académicas, principalmente si se abordará un tema nuevo.
  - ❖ La activación física oxigena el cerebro, libera endorfinas, eso hará que los estudiantes inicien sus actividades contentos y concentrados.
  - ❖ Buscando siempre que la actividad sea lúdica, divertida, dinámica variada
- Además:**
1. Permite controlar el sobrepeso
  2. Ayuda a combatir enfermedades
  3. Pone de buen humor
  4. Aumenta la energía
  5. Ayuda a dormir mejor
  6. Puede ser divertido y
  7. Promueve la socialización





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

07

Tómese un tiempo para hablar con su hija o hijo acerca del brote de COVID-19.



SI SU HIJO O HIJA...	CONSIDERE QUE:	CÓMO AYUDAR:
...se preocupa de que algo malo va a ocurrir.	Es natural tener temores al saber que su salud y la de su familia corre peligro.	Recuérdale que se encuentran seguros quedándose en casa y hablen sobre las medidas que se están tomando para mantenerse a salvo.
...se muestra inquieto(a), de tal manera que no puede permanecer tranquilo(a) y no presta atención a nada.	El miedo puede crear energía nerviosa que permanece en nuestros cuerpos.	Ayúdele a deshacerse de energía nerviosa (haciendo estiramientos, corriendo, haciendo deportes, respirando profunda y lentamente).
... lo observa enojado(a) y de muy mal humor.	Se encuentra en una situación en donde no puede hacer las cosas que antes hacía o no cuenta con lo necesario para hacer lo que le gusta.	Hágale saber que usted entiende lo duro que esto resulta para él (ella). "Las cosas están muy difíciles en este momento. No tenemos ... o por el momento no podemos... y tú estás enojado(a)".
...no quiere jugar ni hacer nada.	Cuando los niños están estresados, algunos gritan y otros se refugian en sí mismos.	Siéntese al lado de su hijo(a) y manténgalo(a) cerca. Hágale saber que usted se preocupa por él/ella. Invítelo a hacer juntos alguna actividad.
...extraña a personas que no ha podido ver al quedarse en casa.	Es difícil cuando pierden el contacto con personas importantes, sin saber cuánto representa para ellos(as) la convivencia con esa persona.	Permita que su hijo(a) exprese su sentimiento de tristeza y juntos realicen una video llamada con esa persona importante y de no ser posible, distraiga a su hijo con otras actividades.

Aprende, disfruta y convive con tus hijas o hijos





Quédate en casa



## Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

01

Tómese un tiempo para hablar con su hija o hijo acerca del brote de COVID-19.



Transmita a su hija o hijo la seguridad de que están protegidos



Compartan sus deseos de vivir y volver a su cotidianidad con mayor fortaleza



Aprendan a manejar su estado de ánimo

**SEA EL MODELO A SEGUIR**



Tomen una actitud positiva hacia el futuro







### MOTIVOS PARA ABRAZAR A SU HIJA O HIJO CON DISCAPACIDAD



Abrazar en estos tiempos de quedarnos en casa tiene muchos beneficios para su hija o hijo desde el punto de vista emocional y de salud en general.



1. Genera una sensación de protección y seguridad.
2. Estimula la autoestima.
3. Fortalece la salud emocional.
4. Refuerzan el sistema inmune.
5. Propicia niñas y niños más felices.
6. Fortalece la unión familiar.
7. Reduce la ansiedad y el estrés.

Un abrazo hará que su hija o hijo se sienta protegido, comprendido, querido y reconfortado





# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# AEF CIUDAD MÉXICO

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

**La edición del “*Kit de Actividades Socioemocionales para una Convivencia Armónica en Familia*” estuvo a cargo de la Dirección Técnica y Programas Educativos perteneciente a la Dirección General de Operación de Servicios Educativos.**

Las actividades propuestas fueron adaptadas de algunas fichas de la Estrategia Aprende en Casa II de la AEFCM que originalmente realizaron maestras y maestros de educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, especial y educación para adultos.

#### **Dirección de Educación Especial**

Revistas CuaDEErnoS e infografías

#### **Secretaría de Riesgos de la Ciudad de México**

Cuaderno de Trabajo y la Guía de Trabajo

#### **SEP Subsecretaría de Educación Básica.**

Fichero Herramientas de Soporte Emocional para la Educación en Contextos de Emergencia.

**Primera edición digital; diciembre, 2020.**

