

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS Y ACTIVIDADES

# SOCIOEMOCIONALES

PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

EQUIPO TÉCNICO PEDAGÓGICO ESTATAL  
**CICLO ESCOLAR 2020-2021**



SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE CHIAPAS

**CHIAPAS**  
*de Corazón*

México  
**2021**  
Año de la  
Independencia



**SEP**

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

## PRESENTACIÓN

Investigaciones recientes confirman que las emociones y las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el aprendizaje así mismo en el desarrollo de las niñas, niños y los jóvenes. Por lo que hoy en día, la Educación Socioemocional se contempla como un elemento esencial en el currículo de la educación obligatoria. Este se define como:

“Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflitivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida” (SEP, 2017; p. 514)

Para integrar de forma exitosa la Educación Socioemocional en la educación obligatoria es indispensable, que el personal docente comprendan sus principios fundamentales para implementar programas de Educación Socioemocional apropiados al contexto y etapa de desarrollo del estudiantado, desarrollen sus propias competencias socioemocionales y cuenten con estrategias para generar un clima del aula que promueve el bienestar socioemocional de sus estudiantes (Schonert-Reichl, K, Hanson-Peterson, J. y Hyme, S., 2016).

Se trata de que el estudiante desarrolle estrategias básicas de la Educación Socioemocional que en congruencia con las características, intereses, motivaciones y necesidades formativas del grupo de estudiantes que atenderá, mediante el análisis y reconocimiento de sus habilidades socioemocionales realice las transferencias y transposiciones didácticas que le permitan construir ambientes de aprendizaje incluyentes.

Metodológicamente, el estudiante conocerá y concientizará la manera en que:

- Regula sus emociones.
- Establece interacciones interpersonales basadas en la empatía y la colaboración.
- Toma decisiones autónomas tanto en su vida personal como en el aula.

Esto lo llevará a identificar sus áreas de oportunidad y en su caso a aplicar estrategias fundamentales para favorecer su educación socioemocional y la de sus estudiantes adolescentes de acuerdo a sus características, intereses, motivaciones y necesidades formativas en un clima de participación, inclusión, armonía y respeto en el aula.

**María del Carmen Orantes Penagos**

**Jefa del Departamento De Educación Primaria Del Estado.**

## “Vamos a romper la piñata”

**Participantes:** Niñas y niños del primer Ciclo de Educación Primaria.

**Objetivo :** Que las niñas y niños comprendan la importancia de no agredir físicamente a sus compañeras y compañeros motivando a expresarse con respeto y buen trato.

**Materiales :**

- Una piñata
- Una herramienta de plástico o madera para romper la piñata
- Un muñeco
- Un pliego de papel “Bond” Blanco



**Sugerencias.**

Si se presentara una situación en la que una niña o un niño llora al recordar sucesos vividos, se puede conversar con ella o él, y tranquilizarlos.

**Presentación. (10 min).**

Se forma una ronda con niñas y niños, y se entona la canción de la piñata: “Dale , dale dale, no pierdas el tino, porque si lo ...” (ANEXO 1) (5 min.)

Se pregunta: ¿Quién quiere romper la piñata?

Las niñas y los niños forman una fila (uno atrás de otro) para que uno a uno vaya golpeando la piñata con el “bate”. Cuando todos han tenido oportunidad de golpear la piñata, la tutora o tutor dialoga con el grupo.

**Desarrollo (20 min.)**

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Qué hicimos con la piñata?
- ¿Cómo quedó la piñata?
- ¿Lloró la piñata?
- ¿Le habrá dolido lo que le hicimos? ¿Por qué?

*Nota: Debe quedar claro que la piñata es un objeto y por eso no ha sentido dolor.*

Luego la o el docente pregunta:

- ¿Les gustaría a ustedes ser una piñata? ¿Por qué?
- ¿Qué sucedería si los golpearan a ustedes? ¿Por qué?

Se explica a las niñas y a los niños que por ser un objeto de papel, la piñata no siente dolor, ni llora. Sin embargo, nosotros somos personas que sí sentimos dolor cuando nos golpean o empujan.

**Cierre (15 min.)**

Se muestra un muñeco y se indica que cada niña y niño se acercará a darle una muestra de cariño. Se les indica que den una muestra de cariño al compañero o compañera que se encuentra a su lado. Para finalizar se puede conversar con ellos sobre cómo se sienten al recibir

Se les presenta el pliego de papel “Bond” y se les pide que cada uno realice un dibujo expresando lo que han visto durante la sesión.

Reflexionar con las niñas y los niños sobre la importancia de no golpearse entre compañeros y que, por el contrario, deben respetarse y cuidarse. A veces podemos tener ganas de golpear a una compañera o un compañero, porque estamos molestos o sentimos cólera. En ese caso es mejor hablar, podemos decir lo que sentimos, y así evitar hacer daño.

## “Conociendo mi salón, perdiendo el miedo”

**Participantes:** Niñas y niños del primer Ciclo de Educación Primaria.

**Objetivo:** Que las niñas y los niños disminuyan su temor frente a la ausencia de la madre (el padre u otra persona adulta responsable de ellos) y se motiven a asistir a primaria.

**Materiales:** Títeres (mamá, docente, varios niños).



### Presentación (10 min.)

Se realiza una escenificación de una situación, haciendo uso de los títeres. ( Anexo 2)

Ejemplo de situación: Sandra llega a la escuela llorando acompañada de su papá. El papá le pide que se quede en el aula, pero la niña se resiste y sigue llorando. Ante esa situación, la tutora acepta que el papá permanezca unos momentos en el aula, mientras van llegando los otros niños, unos llorando, otros tranquilos y otros contentos.

### Desarrollo (25 min.)

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Quiénes participaron en esta historia?
- ¿Por qué lloraba la niña?
- ¿Qué le dijo el papá a la niña?
- ¿Qué hizo la tutora? ¿Estuvo bien lo que hizo la tutora? • ¿Por qué algunas niñas y algunos niños lloraban?
- ¿Por qué otros no lloraban?
- ¿Ustedes cómo se sienten cuando llegan a la escuela? • ¿Alguna vez se han sentido como Sandra?

Se recogen los comentarios de las niñas y los niños, y se les explica que es normal que a veces nos sintamos tristes o con miedo al separarnos de la mamá o del papá. Pero cuando vamos a la escuela nos toca quedarnos sin ellos, pues tienen cosas que hacer y al final siempre regresan a recogerlos.

En la escuela hay cosas lindas para que jueguen y se diviertan. Se les indica que las personas que están ahí se preocupan por ellos y los cuidan para que estén bien.

Luego, se le pregunta a cada uno:

- ¿Qué te gusta hacer en la escuela?
- ¿Qué cosas bonitas hay en esta institución educativa?

Una vez que todos han participado, se conversa sobre las actividades divertidas que podemos realizar en la escuela.

### Cierre (10 min.)

Se entona la canción “El baile de los animales” (Anexo 2) (u otra canción apropiada), para dinamizar y alegrarse. Al finalizar la canción se les pregunta: ¿Cómo se han sentido?.

## “Expreso mis emociones”

**Participantes** : Niñas y niños de 1ro a 4to grado de Primaria

**Objetivo** : Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de saber expresar las emociones ante eventos tristes, traumáticos, negativos o felices, para una mejor relación con los demás.

**Materiales** : Fichas que representen caritas con gestos de diferentes emociones



Reflexionar con las niñas y los niños sobre la importancia de no golpearse entre compañeros y que, por el contrario, deben respetarse y cuidarse. A veces podemos tener ganas de golpear a una compañera o un compañero, porque estamos molestos o sentimos ira. En ese caso es mejor hablar, podemos decir lo que sentimos, y así evitar hacer daño.

### Presentación (10 min.)

Fichas que representen caritas con gestos de diferentes emociones (ANEXO 3)

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, se les muestran las caritas y se pide que las observen detenidamente y que identifiquen las emociones expresadas en cada una; esto es, que describan cada carita, explicando si está alegre, triste, preocupada, enojada o con otra expresión.

### Desarrollo (25 min.)

Luego, se les explica que, según el estado de ánimo, nosotros también expresamos estas emociones con gestos de la cara.

Se pregunta a las niñas y a los niños:

- ¿Cómo se sienten cuando les quitan un juguete o cuando han perdido algo? ¿Cómo se expresa su rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).

- ¿Qué sienten cuando sacan buenas notas? ¿Y cuando obtienen bajas notas, cómo ponen el rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).

Después se les pide que comenten acerca de:

- ¿Qué hacen cuando están molestos o tristes? ¿Cómo se comportan? ¿Qué dicen? • ¿Cuándo se han sentido molestos o tristes? ¿Por qué?
- ¿Cómo han hecho para volverse a contentar?
- ¿Qué pasa con las personas que están cerca de ustedes? ¿Cómo se sienten?

Se van anotando las respuestas de las niñas y los niños, y se dialoga sobre las formas positivas y las formas negativas de actuar cuando tienen ira, miedo o tristeza. Consideran lo que no es bueno para ellos y para las personas que los rodean, por ejemplo: insultar o pegar son formas negativas de actuar cuando tenemos ira, porque dañamos a otros y, al mismo tiempo, nos sentimos mal nosotros por haber dicho o hecho algo en contra de una persona cercana.

Es importante mencionar que no es negativo sentir ira o cualquier otra emoción. Lo importante de esta sesión es recalcar la idea de saber cómo actuar frente a una situación.

Finalmente se les pregunta sobre cómo se sintieron ante el desastre natural (terremoto, inundación, etc.) ¿Cómo reaccionaron? ¿Cómo reaccionaron los adultos que se encontraban a su alrededor? Se reflexiona sobre las formas positivas de actuar ante estas situaciones.

Para concluir esta parte se refuerzan algunos mensajes importantes en relación con lo trabajado:

- Es importante expresar cómo nos sentimos y compartir con los demás nuestras alegrías y preocupaciones, y así poder conocernos más.
- Hay emociones como la alegría y la tristeza que podemos expresar abiertamente, porque nos permiten comunicarnos mejor y compartir con los demás lo que nos pasa.
- Hay emociones como el enojo o ira que debemos expresar con cuidado, para no dañar o herir a las demás personas.
- Si nos sentimos tristes, avergonzados o con miedo, será bueno conversar con alguna persona con la que tengamos confianza, para que nos ayude y nos podamos sentir mejor.

### Cierre (10 min.)

Se pide a las y los estudiantes que expresen cómo se han sentido en esta sesión, dibujando una de las caritas expresivas vistas al inicio de la sesión. Luego se puede cantar juntos “Cuando tengo ganas”.

*Cuando tengo muchas ganas de reír... ja ja ja* (3 veces)  
*Y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no me quedo con las ganas de reír. Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm* (3 veces)  
*No me quedo con las ganas de llorar.*  
*Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa.* (3 veces)  
*No me quedo con las ganas de gritar.*  
*Cuando tengo muchas ganas de pelear...* (3 veces)  
*Sí me quedo con las ganas de pelear.*  
*Cuando tengo muchas ganas de insultar...* (3 veces)  
*Sí me quedo con las ganas de insultar.*  
*Viviremos muy felices tú y yo* (3 veces)  
*sin gritar, sin pelear, sin insultar.*

Tomar en cuenta que dependiendo de la acción o expresión que se quiere reforzar, la canción puede variar.

### Sugerencias

- Se debe comunicar a madres y padres acerca del trabajo que se realizará con los niños y niñas para que estén preparados para responder y manejar las inquietudes de sus hijos. También, se les podría invitar a compartir esta dinámica.
- Es de suma importancia trabajar con las y los estudiantes las maneras de canalizar la cólera como, por ejemplo, tensionar-relajar los músculos, realizar actividades físicas, entre otros.
- Durante la semana, se reforzará el tema preguntando a las y los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Han hablado con otras personas sobre sus emociones? ¿Cómo se han sentido al hablar con su familia sobre lo ocurrido?

### Sugerencias

Se les puede decir que cuenten a su mamá, a su papá y demás familiares lo trabajado en la sesión de tutoría, y preguntarles cómo se comportan ellos cuando están molestos, tristes, contentos, entre otras emociones. Inclusive, podrían hablar sobre la manera en que se comportaron frente al desastre natural, lo cual permitiría abrir una puerta de diálogo que ayude a conversar sobre lo sucedido en familia.

## Comunicandome con mi familia

**Participantes** : Niñas y niños de 4to a 6to grado de Primaria

**Objetivo** : Motivar a las y los estudiantes a dialogar con su mamá, papá (o personas adultas con quienes viven) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

**Materiales** : - Hojas blancas - Lápices de colores



### Sugerencias

- Las y los estudiantes entregan a su mamá y a su papá (o personas adultas con quienes viven) la carta que han escrito y el dibujo que elaboraron. Se debe explicar a los padres la importancia de buscar el diálogo con sus hijas e hijos.

- Sepuederealizaresta u otras sesión con participación de madres y padres de familia, y prepararlos para que tengan paciencia y escuchen las conversaciones que inicien sus hijas e hijos.

- Durantelasemana, sepuede preguntaralasylosestudiantes: ¿Cómo les fue con la conversación con mamá y papá? De igual manera, se les puede brindar orientación sobre los aspectos a mantener o modificar en su búsqueda de la comunicación familiar.

### Presentación (10 min.)

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, y se realizan algunas preguntas como:

- ¿Aquienes les pides que te den algo de comer cuando tienes hambre? ¿A quién es les pides que te lean un cuento?
- ¿En qué otras ocasiones te acercas a estas personas?
- ¿Te acercas cuando deseas contarles lo que has hecho en el día?
- ¿Les cuentas cómo te sientes, qué te preocupa o qué cosas te dan miedo?

Se reflexiona acerca de la importancia de comunicarnos con estas personas (mamá, papá, tutor u otro) porque son las más cercanas y buscan nuestro bienestar. Ellos pueden brindar orientación para manejar algunas situaciones difíciles.

### Desarrollo (20 min.)

Se pide a las niñas y los niños que en una hoja de papel dibujen a su mamá y en otra a su papá (o a las personas que estén encargadas de ellos), que debajo de cada dibujo escriban lo que quisieran decirle a cada uno. Luego, se pedirán voluntarios para que cuenten al grupo lo que escribieron (no se debe obligar a participar).

Para terminar, se les solicita que escriban una carta a estas personas (mamá, papá u otro familiar), donde les digan:

- Lo que les gusta de ellos.
- Lo que quisieran pedirles para estar mejor.

Se propone que elaboren un dibujo que acompañe la carta.

### Cierre (15 min.)

Se recalca a las y los estudiantes la importancia de contar a mamá, papá u otro familiar a quien tengan confianza a las cosas significativas que nos suceden y aquello que sentimos.

Aclarar que es necesario hablar con la familia tanto sobre las cosas que nos dan alegría, como sobre las que nos entristecen o nos llenan de miedo. Explicar que el sólo hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos.

Se pregunta a las y los estudiantes sobre las estrategias que usan para acercarse a pedir algo a su mamá y a su papá y sobre la manera de acercarse a ellos para contarles algo relevante. Se orientará hacia la forma adecuada de comunicación con ambos padres.

## “¿Y si trabajamos juntos?”

**Participantes** : Estudiantes de 4to a 6to grado

**Objetivo** : Que las y los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.

### Materiales:

- Plumón
- Hojas Blancas
- Lápices
- Colores



### Presentación (15 min.)

Se propone a las y los estudiantes salir al patio para realizar la actividad. Previamente se habrán dibujado en el piso tres círculos de diferentes tamaños que representarán tres cabañas de diferentes formas. Se les pide que se desplacen libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque. A una señal, imaginarán que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que todos deberán ingresar a una cabaña para protegerse. Nadie debe quedar fuera. (ANEXO 4).

Se repite la acción, pero en esta ocasión se usan sólo dos cabañas (dejando de utilizar la más pequeña). Se realiza la acción una tercera vez usando sólo una cabaña (la más grande). Se reitera la indicación que nadie debe quedar fuera.

En esta parte hay que estar atentos a que todos sean acogidos por el grupo, especialmente en la última parte, cuando deben entrar en una sola cabaña. Si algún estudiante no estuviera siendo integrado, se repetirá la indicación: “Asegurémonos de que todos entren, nadie debe quedar fuera”.

*Nota: La tutora o el tutor debe asegurarse de que en la “cabaña más grande” sea posible que, acomodándose de una manera especial, entren todos sus estudiantes.*

### Desarrollo (20 min.)

Se motiva la reflexión sobre lo realizado, planteando las siguientes preguntas:

- ¿Fueron suficientes las cabañas para la cantidad de estudiantes?
- ¿Qué tuvieron que hacer para entrar todos en las cabañas?
- ¿Qué ocurrió cuando sólo quedó una cabaña?
- ¿Qué sintieron cuando parecía que no entrarían todos?
- ¿Cómo se sintieron al darse cuenta de que sí entraban todos?
- ¿Qué reflexiones podemos hacer a partir de esta experiencia?
- ¿Qué nos enseña?
- ¿Qué podemos hacer para que siempre puedan entrar en la cabaña todas las personas que lo necesiten?

La forma más adecuada para que todos entren en la cabaña más grande es que formen un círculo y se abracen de manera colectiva apoyándose unos a otros.

### **Cierre** (10 min.)

Teniendo en cuenta la reflexión realizada por el grupo, se refuerzan algunos mensajes importantes:

- Sentirnos parte de un grupo y protegidos por personas cercanas nos hace sentir seguros y confiados.
- Todos podemos ayudar a que otros se sientan seguros.
- Todos tenemos siempre personas cercanas que pueden acompañarnos y protegernos.

Las y los estudiantes se forman en grupos y elaboran un afiche (en una hoja blanca) que exprese la experiencia vivida. Se colocan los afiches en un lugar visible para que todos los puedan ver.

### **Sugerencias.**

Se puede pedir a las y los estudiantes que en sus casas realicen una lista de momentos en los que se han sentido seguros y confiados e indiquen por qué se sintieron así. Deben llevar la lista a la siguiente sesión de tutoría para compartirla con sus compañeras y compañeros.

## “Expreso mis emociones y las libero ”

**Participantes** : Estudiantes de 4to a 6to grado.

**Objetivo** : Que las y los estudiantes valoren la expresión de emociones como una forma positiva de liberar tensiones.

**Materiales** : Siete tarjetas con palabras referidas a emociones



### Sugerencias.

Se propone a las y los estudiantes que confeccionen tarjetas reforzadoras en las que escriban y expresen el afecto que sienten hacia las personas de su entorno.

### Presentación (10 min.)

Al iniciar la sesión se colocan en la pizarra siete tarjetas (ANEXO 5) con las siguientes palabras: alegría, cólera, tristeza, miedo, dolor, inseguridad y afecto. Se pide a las y los estudiantes que, de manera individual, escojan tres de esas palabras, las anoten en un papelito y lo guarden.

Se invita a formar un círculo y se da la siguiente consigna: “Sin moverse de sus sitios y sin hablar, se debe buscar, solamente con la mirada, a un compañero que no esté al costado”.

Las y los estudiantes ubicarán visualmente a una pareja. Lo importante de esta parte de la dinámica es que puedan coordinar sin hablar, sólo mediante la mirada.

### Desarrollo (25 min.)

Se les indica que vayan a encontrarse con su pareja para realizar la siguiente actividad: “Sin usar palabras, cada quien expresará a su compañera o compañero, mediante gestos, una de las tres emociones que eligió al principio. La o el compañero deberá reconocer qué emoción es la que están interpretando. Luego se invertirán los roles en la pareja. La actividad continúa hasta que ambos hayan expresado e identificado sus tres emociones”.

Se motiva a las y los estudiantes a conversar sobre la experiencia preguntando:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Fue fácil o difícil expresarse sin palabras?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones?
- ¿Por qué eligieron esas tres emociones?
- ¿Cómo se sintieron al expresar esas emociones?
- ¿Qué emociones les gustó más expresar?
- ¿Qué emociones les gustó más reconocer en su compañera o compañero?
- • ¿Cómo se sintieron al identificar, o no, la emoción que quiso expresar su compañera o compañero?
- • ¿Qué emociones les resultó desagradable identificar?

### Cierre (10 min.)

Tomando en cuenta lo dialogado con el grupo, se refuerzan algunas ideas centrales:

- Un abrazo, una mirada, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, un movimiento de cabeza, etc., son formas de expresar emociones y sentimientos. Es importante aprender a reconocer cómo se sienten los demás, no sólo mediante el lenguaje verbal, sino también mediante el lenguaje no verbal.
- Es importante sentirnos libres de expresar a los demás emociones y sentimientos positivos; compartir lo bueno nos hace sentir bien y hace sentir bien a los demás.
- Aprendiendo a expresar positivamente emociones como la cólera, la tristeza o el miedo, nos liberamos de tensiones.

Se pide a las y los estudiantes que, manteniendo sus parejas, elijan una emoción que quisieran expresar a las demás parejas.

## “Aprendo a encontrar lo positivo de los momentos difíciles”

**Participantes** : Estudiantes de 4to a 6to de Primaria.

**Objetivo** : Que las y los estudiantes desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.

**Materiales** :

- Hojas
- Lápices

### Presentación (10 min.)

Se inicia la sesión comentando a las y los estudiantes un caso o situación a partir de una experiencia concreta durante la pandemia en la que alguien, que estaba muy mal, se expresaba negativamente.

Ejemplo:

Paola es una estudiante de secundaria que tenía dificultades en el colegio antes de la pandemia. Ahora, con lo sucedido, perdió sus cuadernos y sus libros y no sabe qué hacer porque ya antes tenía problemas con dos materias. “¿Y ahora... qué voy a hacer?, justamente no entendía nada en estos cursos y ahora ya no tengo mis cuadernos. Seguro no paso de año”.

### Desarrollo (25 min.)

El docente pregunta al grupo:

- ¿Cómo creen que se siente Paola? ¿Qué pensará?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en su lugar?
- ¿Qué harían ustedes en esa situación?
- ¿Qué no deberían hacer?

Teniendo en cuenta las respuestas, se comparte la idea de que, cuando hay dificultades o algo nos sale mal, podemos perder la motivación para seguir adelante y nos desanimamos y perdemos la confianza en que las cosas pueden mejorar.

En grupos de cuatro, las y los estudiantes reflexionan sobre las experiencias personales, familiares, escolares y sociales que les hayan generado tristeza, desanimó o desmotivación, y hacen una lista de estas situaciones. Sobre esta base elaboran otra lista con los aprendizajes y aspectos positivos que se pueden rescatar de estas vivencias; la o el docente revisa los listados conforme trabajen las y los estudiantes.



Luego, cada grupo presenta su trabajo y dialoga sobre los aprendizajes. Se retoman los aportes de las y los estudiantes y se pone énfasis en algunos mensajes:

- Es necesario no dejarse vencer por el desánimo, la tristeza, el miedo o la duda que se presenta en situaciones difíciles. Aunque estos sentimientos son normales, en una situación de anormalidad salen a flote problemas que las personas teníamos antes de suceder el desastre.
- Aunque resulta difícil, podemos sacar aprendizajes de los problemas; estos pueden ayudarnos a orientar mejor nuestro desarrollo, siempre y cuando tengamos la capacidad de construir redes sociales de apoyo, entre pares o con las personas de nuestras comunidades.
- Requerimos confiar en que los problemas se pueden resolver, apelando a nuestra cultura, tradiciones, unidad y solidaridad en la familia, en el aula y en la comunidad.
- Es importante ser constantes en el esfuerzo para lograr lo que se quiere, con un plan y una división de responsabilidades que nos ayuden a estar mejor preparados para afrontar las circunstancias difíciles.

Es casi inevitable que durante la identificación de las experiencias difíciles, algún estudiante recuerde un hecho doloroso que movilice sus sentimientos de manera especial (asociado al desastre ocurrido); por tanto, todos debemos estar preparados para atenderlo, brindándole afecto y comprensión. Ayudará de manera inmediata, ofrecer un abrazo y expresarle nuestra confianza en que esos momentos se superarán y que con el tiempo se sentirán mejor.

#### **Cierre** (10 min.)

Cada grupo elabora un mensaje positivo, completando las siguientes frases:

- Me siento mejor porque...
- Ahora estoy seguro porque... • No me siento solo porque...

Los grupos pegan sus mensajes en un lugar visible, y los leen.

Se brindan sugerencias generales sobre cómo mantener la calma frente a situaciones difíciles: respirar lentamente, decirse a sí mismo ideas positivas, imaginar la situación difícil resuelta y superada. Se recomienda introducir ejercicios de relajación, respiración y otras técnicas para el cierre.

#### **Sugerencias**

Se organizan grupos, y se les indica que para la siguiente sesión preparen otros mensajes positivos para decorar la clase. Estos mensajes se pueden actualizar cada semana.

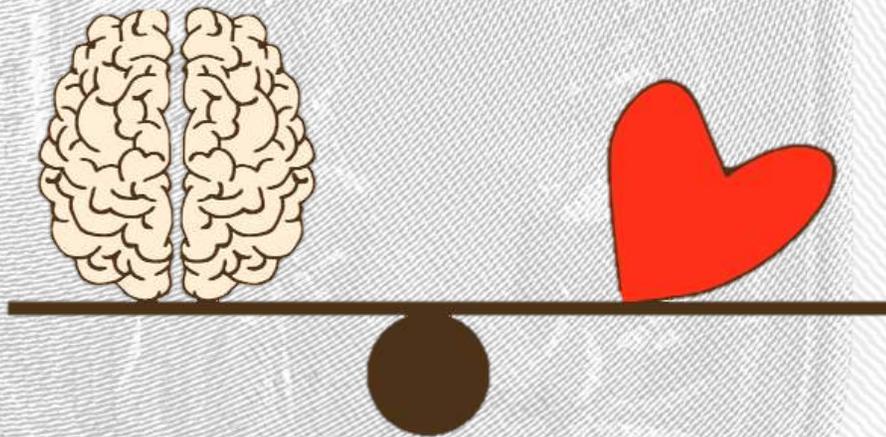
## “¿Cómo debo comportarme ante una situación de crisis?”

**Participantes** : Estudiantes de Primaria del Primer Ciclo.

**Objetivo** : Que las y los estudiantes logren el manejo y control de la emoción de ira (enojo).

**Materiales** :

- Hojas
- Lápices
- Colores



**Sugerencia**

- Se les recomienda practicar la técnica de relajación en casa, con la familia. Luego lo comentarán en la siguiente sesión.

**Presentación** (5 min.)

Se inicia la sesión comentando el siguiente caso:

“En el primer grado grupo A la maestra se dispuso a dejar una tarea de matemáticas. Camila estaba jugando durante la clase y no hizo caso a las indicaciones de la maestra, mientras que Mónica realizó su tarea. Camila le pide las respuestas a Mónica y se dispone a llevar la tarea para que la maestra se la califique. Camila obtuvo un 9 mientras que Mónica un 8. Mónica se enfada porque piensa que no es justo que una compañera que se copio de su tarea saque mejor calificación que ella, y durante el día no le habla.

**Desarrollo** (30 min.)

Se dialoga con las y los estudiantes a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de esta situación?
- ¿Qué piensan de la forma en que actuó Camila?
- ¿Qué sentimientos llevaron a Mónica a actuar así?
- ¿Podría Mónica haber actuado de otra manera?
- ¿Cómo hubieran actuado ustedes?

En grupos pequeños, se conversa sobre las situaciones en que las y los jóvenes suelen sentir ira, y sobre la forma en que reaccionan cuando tienen esta emoción. Se pide a cada grupo que, con base en experiencias propias, presente en plenaria un caso en que ha surgido la ira en una persona y cómo lo resolvió.

Se indica que en diversas circunstancias las personas sentimos enojo o ira, lo cual, en sí, no es malo; lo importante es aprender a controlarla, a comunicarla con palabras y a expresarla de manera que no dañe a nadie.

Se dialoga sobre las formas de canalizar la ira y otras formas positivas de expresarla: por medio del deporte, la música, la pintura, por ejemplo.

Finalmente, se les dice que una forma concreta de controlar emociones como la ira y la ansiedad es realizar algunas técnicas de relajación. Se le propone a las y los estudiantes hacer una práctica concreta de relajación. Para ello, se debe crear previamente un ambiente de silencio y concentración.

Técnica de relajación:

Para una buena relajación, se les pide encontrar la posición más cómoda posible. Se les indica que primero practicarán la respiración con los ojos cerrados.

- Vamos a aprender a observar nuestra respiración.
- Inhalamos por la nariz (lentamente).
- Exhalamos por la boca (lentamente), haciendo un ruido suave y relajante.
- Colocamos la mano ligeramente sobre el abdomen y sentimos cómo se infla al inhalar y regresamos a su posición al exhalar.
- Vamos a nuestro propio ritmo.  
Una vez dominado el ejercicio de respiración, vamos a trabajar la relajación muscular.
- Realizamos el ejercicio sentados en una silla.
- Tensamos nuestros músculos de las manos durante 10 segundos y luego los relajamos.
- Hacemos lo mismo con los hombros y brazos, luego las piernas, y así sucesivamente con diversos grupos de músculos.
- Repetimos para nosotros mismos: “calma”, “sientete tranquilo” (o alguna otra expresión similar).
- La secuencia de músculos puede ser: manos, dedos de la mano, brazos, hombros, cuello, boca, lengua, párpados, espalda, cintura, glúteos, piernas, pantorrillas, pies, dedos del pie, abdomen.

**Cierre** (5 min.)

Luego del ejercicio, el grupo comenta la experiencia. Se presta atención a sus impresiones, comentando cualquier aspecto interesante que se observó durante el ejercicio.

*Nota: No solamente la relajación es clave aquí, sino otras técnicas como los juegos cooperativos, que refuerzan formas pacíficas de combatir la competencia. Es importante tener en consideración que muchas causas de la cólera y la ira guardan relación con carencias de afecto hacia las y los estudiantes en sus hogares.*

### Sugerencias

- Se les pide que elaboren un listado de otras cosas que se pueden hacer para controlar la ira. Lo comentan con sus compañeras y sus compañeros en la siguiente sesión.

## “Abrazos melódicos”

**Participantes** : Estudiantes de Primaria

**Objetivo** : -Dar y recibir afecto mediante abrazos.

- Fomentar un espacio de diversión por medio de la música.

**Tiempo**: 20 min.

**Materiales** : Radiograbadora o cualquier instrumento o dispositivo musical



### Sugerencias

Si las niñas y los niños dan respuestas en las que muestran descontento o incomodidad ante los abrazos, como por ejemplo: “No me gusta que mi tío me abrace cuando viene borracho”, será importante escucharlos y decirles que pensar en eso no está mal y que no tienen que abrazar a quien no quieran.

## Desarrollo (15 min.)

Las niñas y niños bailan en el aula siguiendo el ritmo de la música de preferencia. Se detiene la música, cada niña o niño corre y abraza a otro. Se espera que todos busquen a alguien a quien abrazar. Se sugiere revisar la sección de recomendaciones para cuando esto no ocurra. Esta actividad se repetirá varias veces.

Sentados en círculo se les pregunta:

- ¿Cómo se sintieron al ser abrazados?
- ¿Qué les gustó más, abrazar o ser abrazados?
- ¿Qué personas les gusta que los abracen? ¿Por qué?

## Cierre (5 min.)

Mencionar a las y los estudiantes que no sólo las palabras nos ayudan a decir cómo nos sentimos; también los abrazos sirven para expresar nuestros sentimientos. A veces, frente a situaciones que nos producen emociones intensas, corremos a abrazar a las personas que queremos, porque así nos sentimos más seguros y protegidos.

- Otra situación que podría presentarse es que una niña o un niño diga: “A mí nadie me abraza, nadie me quiere”. En este caso, es recomendable decirle que las personas que nos quieren tienen muchas maneras de demostrar su cariño, como por ejemplo: cuidarnos, prepararnos la comida, jugar con nosotros, contarnos chistes, entre otros. Dejar claro que no ser abrazados no significa que no los quieran. En caso de que este tipo de situaciones se presente se sugiere conversar con la madre, el padre o un familiar para indagar sobre las razones para que ello ocurra. Inclusive, pueden presentarse situaciones de maltrato en el hogar.
- Siempre que se dé una respuesta que llame la atención, y que sea muy diferente a lo que dice la mayoría, será importante tomar nota y prestar más atención al desenvolvimiento del estudiante que la dio. Esto, asociado a otras conductas, podría indicar que la niña o el niño requiere una ayuda especializada.
- Dado que se trata de una actividad que trabaja demostraciones de afecto, en que las niñas y los niños podrían reaccionar de diferentes maneras:
- La o el docente debe estar atento y observar las reacciones de niñas y niños durante la actividad, ver sus rostros y expresiones, escucharlos y calmarlos diciendo que todos podemos sentirnos diferentes al dar o recibir un abrazo, y que eso no está mal.
- Dejar que digan lo que sienten con sus propias palabras; no se debe tratar de “arreglar” o corregir lo que sienten, porque no se está de acuerdo o porque no se piensa como ellos. Se podría hacer preguntas de modo cauto, para aclarar si se trata de problemas profundos que requieren atención especializada. Así, sentirán que se les da la confianza que necesitan para expresarse con libertad. Puede ser que estas preguntas no deban hacerse frente a los demás niños, dependiendo el asunto a tratar.

### Variaciones

- Las consignas pueden ir variando. Por ejemplo, cuando la música se detiene se abrazan tres, luego cuatro y después cinco niñas o niños; así se forman “abrazos que van creciendo”.
- Otra forma de realizar esta dinámica es formando abrazos en parejas, luego tríos, grupos pequeños y así hasta que se acaba en un gran abrazo con todo el grupo. Por ejemplo, dar abrazos formando un círculo entre todos.
- Variar los abrazos. Cada vez que la música pare, se sugiere que se dé un tipo de abrazo diferente: “abrazos muy fuertes”, “abrazos con ternura”, “abrazos con palmaditas”, “abrazos apachurradores”, “abrazos para engreír”; abrazos con expresiones diversas de: “sorpresa”, de “alegría”, de “tristeza”; “abrazos nerviosos”, “abrazos de amigotes”, entre otros.
- También se pueden realizar “abrazatones”, es decir maratones de abrazos, donde cada uno trate de abrazar al mayor número de personas.

## “Gestos y caras”

**Participantes** : Estudiantes de Primaria

**Objetivo** : Lograr un ambiente de diversión en las niñas y los niños, liberando tensiones

Tiempo: 20 min.

**Materiales** : Ningun material en especial



### Recomendaciones

Si alguna de las niñas o alguno de los niños realiza los gestos y muecas tan cerca de la cara de un compañero como para que se sienta incomodado, o si se burla de la cara puesta por otro de manera agresiva, se debe mantener la tranquilidad, y en forma discreta pedir que participe de la actividad buscando hacer que los demás se diviertan. Se le puede presentar el reto de hacer la mueca que más haga reír a los demás, ya que posiblemente esté buscando llamar la atención.

### Desarrollo (15 min.)

Sentados en círculo, se dan indicaciones a las niñas y los niños. Se les explica que esta dinámica se llama “Gestos y caras” porque ellos van a producir gestos y muecas con la cara. Deben formar dos grupos: el primero hará gestos con su rostro y el segundo mirará a sus compañeros hacerlas. Luego, cambiarán posiciones: los que miraban, harán gestos y muecas, y los que hacían los gestos, miraran.

Las niñas y los niños se ubican en dos filas frente a frente. Unos hacen las caras y gestos y los otros los ven. A las niñas y a los niños de la primera fila se les pide que estiren la cara lo más que puedan, después que la encojan y la hagan tan pequeña como les sea posible. Se les estimula para que cada vez traten de poner la cara más rara que imaginen. Luego de hacer varios gestos y muecas, se invierten los roles, y las niñas y los niños que estuvieron haciendo muecas pasan a observar las de sus compañeros.

De esta manera, las niñas y los niños harán gestos y caras que provocarán risa, y por consiguiente, la descarga de tensiones.

Se sugiere repetir esta actividad varias veces, para estimular que todos se rían.

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Les resultó divertido poner caras y gestos?
- ¿Qué cara, carita o carota les pareció más graciosa?
- ¿Quién los hace reír?, (en la institución educativa, en sus casas, en su barrio).
- ¿Por qué es tan importante reír?
- ¿Cómo nos sentimos cuando reímos?

### Cierre (5 min.)

Explicar que la risa y la alegría son muy buenas porque nos ayudan a sentirnos mejor.

Se indica que este es un juego que pueden realizar con mamá, papá, hermanas, hermanos y amigos.

### Variaciones

- Las niñas y los niños proponen los gestos que consideren más originales y divertidas, y se eligen tres de esas caras. Sin que el grupo opuesto se de cuenta, cada niña y niño escoge una de estas. Luego, vuelven a formar dos filas, pero esta vez las y los estudiantes se colocan espalda con espalda. A la voz de “¡Ya!” cada grupo voltea y muestra al grupo contrario la mueca elegida.
- Si se cuenta con un espejo se puede hacer que las niñas y los niños miren las muecas que realizan frente a él.

## “Nuestro osito de peluche”

**Participantes** : Estudiantes del primer ciclo de educación primaria

**Objetivo** : Que las niñas y los niños expresen sus emociones

Tiempo: 20min.

**Materiales** : - Osito de peluche - Papel

- Crayolas
- Plumones



### Desarrollo (15 min.)

Se forma un círculo con las y los estudiantes y se les comenta que les contará un cuento muy especial, y que ellos serán los encargados de completarlo.

Se presenta al osito de peluche (ANEXO 6 ) y se pasa a cada niña y niño para que lo conozcan, lo toquen y lo acaricien. De este modo, el osito será un personaje familiar para ellos.

Se inicia la narración tratando de ser lo más expresivo con la voz y los gestos. Esto es muy importante porque permite que niñas y niños participen con más entusiasmo.

*Había una vez un osito, al que le gustaba jugar y jugar. Cuando el osito jugaba, sentía que era muy (...). [Se pregunta: ¿Cómo creen que el osito se sentía cuando jugaba? Se escucha atentamente las respuestas].*

*La compañía de sus amigos lo hacía sentir muy (...). [Se pregunta: ¿Cómo creen que el osito se sentía cuando estaba con sus amigos? se escucha las respuestas que dan las niñas y los niños]. Pocas cosas le molestaban, sólo se ponía furioso cuando (...). [Se vuelve a preguntar: ¿Qué cosa creen ustedes que ponía furioso al osito?, escuchando con atención las respuestas que van dando].*

*A veces se ponía triste porque (...). [Se les pregunta: ¿Qué cosa ponía triste al osito?].*

*Aunque era un osito muy valiente, sentía miedo cuando (...). [Se pregunta: ¿A qué cosas creen que tenía miedo el osito?] .... Pero nunca se daba por vencido. Hasta que un día pasó algo muy bueno que lo hizo sentir muy feliz.... [Se les pregunta: ¿Qué creen que le pasó?... Se escucha atentamente las respuestas] y se les dice: Y colorín, colorado, este cuento se ha terminado.*

De esta manera, la narración se completa con las respuestas de las niñas y los niños. Se puede repetir el cuento en las siguientes semanas, comparando las diferencias entre una semana y otra.

Después se les pide que dibujen el momento del cuento que quieran. Luego, muestran sus dibujos y conversan sobre el cuento.

### Sugerencias

- Es probable que niñas y niños den respuestas muy distintas. Por ello, es importante prestar atención a lo que dicen, escucharlos, dejar que se expresen y hacerles sentir que todas las respuestas valen.
- También puede pasar que alguien no quiera participar y responda con frases como: “A mí qué me importa lo que le pasó al osito”. En ese caso, se preguntará al grupo: ¿Ustedes quieren saber lo que le pasó al osito? Si la mayoría responde que sí, se continúa con la actividad. Si la mayoría responde que no, se interrumpe la dinámica esperando un mejor momento para retomarla.
- Otra situación es que una niña o un niño responda de manera inusual y ante la pregunta: ¿Qué creen que hizo muy feliz al osito?, por ejemplo, diga: “¡Se mató!”. Ante estas respuestas, sin dar demasiada importancia delante de los otros niños, se vuelve a preguntar: ¿Qué otro final pudo haber tenido el osito para sentirse muy feliz? Se escuchan las respuestas del grupo y se continúa con la dinámica. Al terminar la actividad uno puede acercarse a quien dijo la frase poco común y conversar con ella o él, buscando entender el porqué de su respuesta.
- Es probable que otros den respuestas que aparentemente no tengan sentido en la historia, como por ejemplo: “El osito voló”, “Tomó una moto-taxi”. La o el docente las escuchará y continuará con las respuestas que las niñas y niños den de manera mayoritaria. Es importante reconocer y valorar todas las respuestas que los estudiantes mencionen en esta dinámica.
- Una conducta extraña, asociada a otras conductas que hayan llamado la atención, podrían estar indicando la necesidad de derivar a la niña o al niño para que reciba ayuda especializada.

### Cierre (5 min.)

Se pregunta a niños y niñas si a veces se han sentido como el osito, y en qué ocasiones les ha pasado. Esto permitirá que tengan la oportunidad de describir sus sentimientos, compartiéndolos con otros, siendo escuchados y dándose cuenta de que los demás también pueden sentirse como ellos. Para lograr esto, se deberá estar atento a que cada niña y niño pueda expresarse con libertad, sin que se sienta presionado por los demás

## “Reconozco los peligros”

**Participantes** : Estudiantes de Primaria

**Objetivo** : Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo en diferentes contextos.

Tiempo: 20 min.

**Materiales** : - Pizarrón - Tizas

### Recomendaciones

- Podría darse el caso de una o un estudiante al que le sea difícil identificar una situación de riesgo cuando se le solicite. En ese caso, no insistir y pedir a otro que lo haga o que dos o tres se junten para hacerlo, y continuar con la dinámica.
- Puede suceder que una o un estudiante se equivoque al identificar una situación de riesgo como si no lo fuera (o viceversa). De darse el caso, se recomienda conversar con los estudiantes las razones por las que una situación es de riesgo (o no), y asegurarse de que entiendan.

**Desarrollo:** (15 min.)

Se escribe en la pizarrón una serie de situaciones que pondrían en riesgo la salud o la vida de las y los estudiantes, y otras situaciones seguras. Por ejemplo: tomar agua de charco, tomar agua hervida; jugar en los escombros, jugar en el patio; entre otras.

En grupos pequeños, plantean otras situaciones que sean de riesgo y que no lo sean. Al mismo tiempo, se anota en la pizarrón cada situación.

Luego, se traza un círculo en el centro del aula, diferenciando dos zonas; la zona interna (representa situaciones que no son de riesgo) y la zona externa (representa situaciones de riesgo).

El juego inicia cuando se lee una de las situaciones propuestas por las y los estudiantes y se da una señal para que salten a la zona que consideren conveniente, eligiendo el círculo interno para situaciones que no son de riesgo y el externo para las de riesgo.

Por ejemplo: “Acercarse a una construcción que está a punto de derrumbarse” (se colocan en el círculo externo); “Venir al colegio” (se colocan en el círculo interno).

Una vez que se haya leído todas las situaciones propuestas, se les pide que se sienten en el suelo para que sugieran posibles precauciones a tomar frente a las situaciones riesgosas. Se discuten las sugerencias y se orienta a los estudiantes a tomar las mejores precauciones.

**Cierre** (5 min.)

Se explica a las y los estudiantes que, para poder evaluar situaciones de riesgo, se debe conocer nuestro estado emocional y autoestima. Es importante cuidar de nuestro cuerpo, nuestra salud física y mental, y nuestra vida. Una persona que se expone y se arriesga frecuentemente no se está cuidando y no valora su vida ni su salud.

### Variaciones

La dinámica puede realizarse pidiendo a nuestros estudiantes que en lugar de identificar situaciones que son de riesgo y situaciones que no lo son, identifiquen emociones que los hacen sentir bien o que los hacen sentir mal, según las situaciones que presentemos, o de manera libre. Se les pide colocarse en el círculo interno si la emoción los hace sentir bien y en el círculo externo si los hace sentir mal. “Estoy molesto cuando me peleo con mi hermano”

(círculo externo); “Soy feliz cuando estoy con mis amigas” (círculo interno). Esta variación puede resultar útil para trabajar con niñas y niños de Inicial y los primeros años de Primaria.

## “El conejo y el coyote”

**Participantes** : Estudiantes de Primaria

**Objetivo** : - Que las y los estudiantes puedan identificar situaciones seguras e inseguras en un ambiente de seguridad afectiva.

- Que liberen tensiones.

Tiempo: 30 min.

**Materiales** : Ambiente amplio



### Desarrollo (20 min.)

Se elige a una niña o a un niño para que sea el “conejo” y a otro para que sea el “coyote”, o se piden voluntarios y usarán máscaras (ANEXO 7). Luego, se pide a los demás que se tomen de las manos y formen una ronda, que será la “casa del conejo”. El “conejo” se ubica dentro de su casa (dentro de la ronda) y el “coyote” se pasea alrededor, asustándolo.

Después de contar en grupo: “1, 2... 3”; el “conejo” sale de su “casa” pasando bajo los brazos de sus compañeros sin que estos se suelten, y el “coyote” lo persigue corriendo detrás. El conejo y el coyote corren siempre alrededor de la ronda. Para protegerse, el “conejo” puede entrar en su “casa”, cuando encuentre una puerta abierta (dos niños o niñas que levantan las manos simulando una puerta). El grupo debe proteger al “conejo” y no permitir que el “coyote” lo atrape, cerrando las puertas para que el “coyote” no entre en la casa del conejo.

Cuando el coyote atrapa al conejo:

- - La o el estudiante que antes era “conejo” se vuelve parte de la “casa”.
- - Un integrante de la casa (elegido por el “conejo”) se convierte en el “coyote”.
- - La o el estudiante que antes era el “coyote” se convertirá en el “conejo”.

Es importante que todos tengan oportunidad de cumplir los roles de conejo, casa y coyote, para que experimenten diferentes situaciones: ser perseguidos, proteger y perseguir.

### Cierre (10 min.)

Al finalizar, se sientan en círculo y se les pregunta:

- ¿Sintieron que actuaron de la misma manera cuando fueron “coyote” que cuando fueron “conejo”? ¿Por qué?
- ¿Qué les gustó más: ser “coyote”, ser “casa” o ser “conejo”? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “la casa del conejo”?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “conejo” y estuvieron dentro de su “casa”?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “conejo” y el “coyote” los perseguía?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “coyote”?
- ¿Han vivido situaciones en las que han tenido que proteger a alguien? ¿Cuándo? ¿Cómo se sintieron?

Mediante este juego, las niñas y los niños tienen un espacio para experimentar el temor con la seguridad de estar protegidos. Se les puede mencionar que contar con amigas y amigos nos ayuda a enfrentar mejor las situaciones en que nos sentimos débiles o afectados por los acontecimientos.

### Variaciones

En el momento en que el “coyote” atrapa al “conejo”, este pide la ayuda de un amigo y, tomados de la mano, persiguen al “coyote” hasta que lo atrapen. Con ello se deja claro que aun cuando el “conejo” es más débil, si cuenta con una amiga o un amigo puede “enfrentar al coyote y vencerlo”.

## Recomendaciones

- Usualmente niñas y niños disfrutan jugando a que persiguen o son perseguidos por alguien. No obstante, luego de haber vivido una situación impactante o una catástrofe, alguna niña o algún niño podría reaccionar de manera inesperada: puede de pronto llorar porque lo atrapó el “coyote” o desesperarse porque no encuentra una puerta abierta. En esos casos, debemos detener el juego y acercarnos para conversar y ofrecerle seguridad.
- También puede darse el caso que una niña o un niño golpee a otro con la intención de escaparse. Frente a esto debe recordar que sólo podrán jugar si no se hacen daño entre sí. Las reglas del juego hay que tenerlas presentes siempre.
- Si en el juego surge la palabra “miedo”, se puede conversar acerca de otras situaciones en las que sientan miedo y cómo hacen o pueden hacer para afrontarlas. Además, se pueden sugerir ideas para enfrentar dichas situaciones. Por ejemplo: frente al “miedo a otro terremoto” identificar las zonas seguras, tener a mano una linterna, dejar las áreas libres y, sobre todo, contar con otras personas que nos cuiden.

## “El tronco del Roble”

**Participantes** : Niños y niñas de Primaria

**Objetivo** : Promover el trabajo en equipo para el logro de objetivos comunes.

**Tiempo** : 20 min.

**Materiales** : Ambiente amplio



### Recomendaciones

- Puede que haya estudiantes que se resistan a participar por temor a caerse. De darse el caso, se debe animarlos y realizar el ejercicio con otros estudiantes, como prueba. Si aun así muestran resistencia, se sugiere invitarlos a observar la dinámica mientras deciden participar. Desde fuera pueden animar a los demás.
- Puede haber estudiantes que, a manera de broma, suelten al compañero en pleno ejercicio y lo hagan caer. En este caso es necesario recordarles las condiciones del juego, y si no pueden respetarlas, no pueden participar. Se debe señalar que nadie está obligado a participar si no lo desea.

**Desarrollo:** (15 min.)

Se explicará a las y los estudiantes que deben formar el tronco de un “Roble”, un árbol de la

región iqueña que es muy fuerte.

Para ello, formarán un círculo tomando de la cintura a la compañera o el compañero delante de ellos, sujetándose bien.

Cuando se diga la frase: “Fuerza de Roble”, todos se ponen en cuclillas y se sientan apoyándose en los muslos del compañero que está detrás. De esta manera, sin romper el círculo, todos quedarán sentados en los muslos de quien esté detrás, esforzándose por adoptar una postura sólida y mantener el equilibrio el mayor tiempo posible. Las y los estudiantes requieren ponerse de acuerdo para lograr el objetivo. Es necesario coordinar con quien está delante y con quien está detrás para que la postura sea cómoda y sólida. Si no hay equilibrio, el Roble no estará fuerte. Tienen que acomodarse de tal forma que aunque lo muevan no se caiga. Todos deben participar haciendo fuerte el tronco del Roble.

En todo momento las y los estudiantes tratarán de no romper el círculo, pues se trata de simular un tronco de Roble que no se deja vencer. La dinámica puede ser repetida varias veces.

Concluida la acción se pregunta:

- ¿Cómo se han sentido formando el tronco del Roble?
- ¿Qué cambios experimentaron con su cuerpo al realizar la dinámica?
- ¿Qué hicieron para lograr el objetivo? ¿Fue necesario organizarse para que el Roble esté fuerte? ¿Es importante estar organizados?
- ¿Cómo se sintieron cuando asumieron la responsabilidad de respeto y cuidado de los otros? ¿Fue un sentimiento agradable o desagradable?
- ¿Han experimentado emociones en las que hayan tenido que cuidar que otros no se hagan daño? ¿Cuándo?

Si tuvieron que realizar varios intentos para lograr la actividad, se les pregunta:

- ¿Qué les impidió lograr el objetivo desde el principio?
- ¿En qué circunstancias es necesario juntar esfuerzos para lograr un resultado común?

**Desarrollo:** (15 min.)

Se explicará a las y los estudiantes que deben formar el tronco de un “Roble”, un árbol de la región chiapaneca que es muy fuerte.

Para ello, formarán un círculo tomando de la cintura a la compañera o el compañero delante de ellos, sujetándose bien.

Cuando se diga la frase: “Fuerza de Roble”, todos se ponen en cuclillas y se sientan apoyándose en los muslos del compañero que está detrás. De esta manera, sin romper el círculo, todos quedarán sentados en los muslos de quien esté detrás, esforzándose por adoptar una postura sólida y mantener el equilibrio el mayor tiempo posible. Las y los estudiantes requieren ponerse de acuerdo para lograr el objetivo. Es necesario coordinar con quien está delante y con quien está detrás para que la postura sea cómoda y sólida. Si no hay equilibrio, el Roble no estará fuerte. Tienen que acomodarse de tal forma que aunque lo muevan no se caiga. Todos deben participar haciendo fuerte el tronco del Roble.

En todo momento las y los estudiantes tratarán de no romper el círculo, pues se trata de simular un tronco de Roble que no se deja vencer. La dinámica puede ser repetida varias veces.

Concluida la acción se pregunta:

- ¿Cómo se han sentido formando el tronco del Roble?
- ¿Qué cambios experimentaron con su cuerpo al realizar la dinámica?
- ¿Qué hicieron para lograr el objetivo? ¿Fue necesario organizarse para que el Roble esté fuerte? ¿Es importante estar organizados?
- ¿Cómo se sintieron cuando asumieron la responsabilidad de respeto y cuidado de los otros? ¿Fue un sentimiento agradable o desagradable?
- ¿Han experimentado emociones en las que hayan tenido que cuidar que otros no se hagan daño? ¿Cuándo?

Si tuvieron que realizar varios intentos para lograr la actividad, se les pregunta:

- ¿Qué les impidió lograr el objetivo desde el principio?
- ¿En qué circunstancias es necesario juntar esfuerzos para lograr un resultado común?

**Variaciones**

Se puede realizar una dinámica similar caminando en cuclillas, intentando no caer, imaginando una cerca alrededor del tronco del árbol.

## “La pelota exploradora”

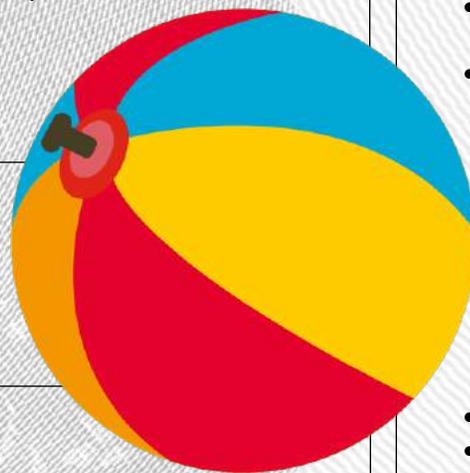
**Participantes** : Niñas y niños de Primaria

**Objetivo** : Que las y los estudiantes puedan expresar temores e inquietudes en grupo y no se sientan mal por ello.

**Tiempo** : 25 min.

**Materiales** : - Pelotas  
- Una manta o sábana grande

(por cada doce estudiantes) - Ambiente amplio



### Recomendaciones

En el caso de que algún estudiante quiera agredir a un compañero con la pelota, se recomienda que se le explique que se trata de lanzar las propias preocupaciones o temores lejos y no hacia otras personas. Luego se continúa con la dinámica. Es importante buscar otro momento para conversar con la o el estudiante sobre sus deseos y preocupaciones y escucharlos pues, tal vez, estén viviendo situaciones difíciles en familia. La o el estudiante debe saber que cuenta con alguien a quien puede contar lo que le pasa, sin censuras y que, a la vez, puede orientarlos. A la par, conviene tomar nota del suceso para ver si se relaciona con otras conductas en diferentes momentos y, de requerirlo, derivar al estudiante a un

### Desarrollo (20 min.)

Se menciona a las y los estudiantes que se ha traído una pelota exploradora a la que le gusta conocer los lugares más lejanos del mundo y cuanto más lejos la lanzan, ella se siente más feliz. Pero tiene una característica muy especial ya que ella “guarda” las cosas que a las y los estudiantes les preocupa o molesta.

- Luego se pide formar un círculo llamado el “círculo de la confianza”. Es una ronda grande, en la que todos tienen la oportunidad de contar sus temores y preocupaciones, mientras se van pasando la pelota. Esta va llenándose de todo lo que mencionan y se prepara para su viaje.
- Se procurará que todos expresen sus temores para que se vayan “lo más lejos” por medio de la pelota exploradora.
- Se pide que se ubiquen alrededor de una manta o sábana y coloquen la pelota exploradora al centro y se preparen para “enviarla de viaje” (lanzarla muy lejos). Se sugiere que piensen en lo que le dijeron a la pelota. Luego, el grupo cuenta: “A la una, a las dos y a las tres, ¡buen viaje pelota exploradora!”, y lanzan la pelota lo más lejos posible utilizando la manta.

Al terminar, regresan al círculo de la confianza y conversan sobre cómo se sintieron luego de enviar de paseo la pelota exploradora:

- ¿Fue fácil pensar en algo que quisieran enviar muy lejos?
- ¿Qué sintieron cuando enviaron a la pelota de viaje?
- ¿Cómo sintieron al grupo? ¿Se sintieron mejor enviando a la pelota exploradora con la ayuda del grupo?
- ¿Hubieran querido lanzar más lejos la pelota?
- ¿Qué otras cosas hubieran querido lanzar?

### Cierre (5 min.)

- Dejar en claro que es natural tener temores. Muchas veces se piensa que cuando no se habla de ellos los temores no existen, pero eso no es verdad. Los temores y otras emociones desagradables existen y el primer paso para librarse saludablemente de ellos es aceptar su existencia.
- Hablar de los temores permitiendo darse cuenta de que a veces estos son compartidos por otros y que una forma de liberarse es “lanzándolos” lejos para sentirse mejor. Es una manera de tomar distancia, de verlos desde otra perspectiva, y así aceptar mejor lo que se siente. La idea de lanzar los temores y las tensiones representa descargarlos de su contenido negativo. Se debe reconocer su existencia y aceptar que sentir emociones y sentimientos es parte sustantiva de la vida.

### Variaciones

- Esta misma acción puede ser realizada por las y los estudiantes de manera independiente, sin utilizar la sábana para lanzar la pelota, solamente sus puños. De este modo cada estudiante podrá “lanzar” individualmente (sin compartir con los demás) sus emociones desagradables para evitar quedárselas y que le hagan daño.
- En este marco, y para efecto de estudiantes mayores, se puede pedir que escriban sus temores o situaciones que les desagradan. Se pide que los lean para sí en voz alta y coloquen el papel en un sobre o bolsa que el tutor o la tutora pueda quemar o destruir para simbolizar que ya no existen.

## “Las tarjetas expresivas”

**Participantes** : Niñas y niños de Primaria

**Objetivos** : Que las y los estudiantes asocien emociones con conductas.

- Que aprendan a identificar emociones en otras personas.

**Tiempo** : 25 min.

**Materiales** : - Tarjetas que contengan nombres de emociones

- Tarjetas que tengan las mismas emociones en imágenes (gestos faciales) - Pandereta  
- Ambiente amplio

### Recomendaciones

Puede darse el caso de que no se encuentre relación entre la imagen y la forma en que se expresa una emoción. En tal caso, se dará oportunidad para conversar sobre ello.

### Variaciones

• Repetir la acción, entregando las tarjetas contrarias a cada grupo, de tal manera que quien le tocó representar, después le toque adivinar, y viceversa.

• Cuando cada pareja se encuentra, como complemento a los gestos, la y el estudiante con la tarjeta puede mencionar en qué situaciones podría sentir la emoción escogida.

• En el momento en que cada pareja se encuentra, las niñas y los niños forman una frase con la emoción que les tocó. Al finalizar, todos escuchan las frases propuestas por ellos mismos.

### Desarrollo (20 min.)

Se divide al grupo de estudiantes en dos equipos, buscando que el número de integrantes de ambos sea igual. Si el número no es par, se escogerá a una o un estudiante para que ayude a la o el docente durante la dinámica.

Cada miembro del primer equipo recibe una tarjeta con la imagen que corresponde a la expresión facial de una emoción; la observa y no la muestra a nadie.

Cada miembro del segundo grupo recibe una tarjeta que contiene una emoción escrita. La lee en silencio y no la muestra a nadie.

Todos empiezan a caminar por el aula siguiendo el ritmo de la pandereta. Cuando la pandereta deje de sonar, los miembros del primer equipo, sin mostrar la imagen, representan la emoción que le tocó a cada uno.

Los miembros del segundo equipo tratarán de adivinar cuál de las emociones mostradas corresponde a su tarjeta, se acercan a quien creen que representa su emoción y, sin palabras, le muestran la tarjeta para confirmar si acertaron. De ser así, permanecen con sus parejas, esperando que llegue el momento de presentarse ante el resto del grupo.

Cuando todos hayan encontrado a su pareja, se les pide que formen un círculo, y se da la oportunidad para que cada pareja se presente al grupo sin palabras: esta vez, las dos personas deben representar la emoción y el grupo debe adivinar. Luego mostrarán el nombre de la emoción y con ello confirman si el grupo adivinó o no.

Cuando todos terminen de representar sus emociones, se sientan en círculo, y se pregunta al grupo:

- ¿Fue fácil identificar a sus parejas? ¿Por qué?
- ¿Cómo supieron que la conducta correspondía a su emoción?
- ¿Alguna vez han tratado de reconocer la emoción de otro con sólo ver sus gestos?
- ¿Qué hacen si esa persona es una persona con cara asustada, molesta, alegre, triste, sorprendida?, (indicar el nombre de las emociones con las que se trabajó).
- ¿Qué hacen si esa persona es su mamá? ¿Su mejor amigo? ¿Su vecina? ¿Su abuelito? Se escucha con atención y se anotan las respuestas de las niñas y los niños.

## “El tren de la confianza”

**Participantes** : Niñas y niños de Primaria

**Objetivos** : - Que las y los estudiantes sean capaces de afrontar el miedo a lo desconocido.

- Que sean capaces de trabajar en equipo.

**Tiempo** : 25 min.

**Materiales** : - Ambiente amplio - Pañuelos

- Sillas
- cuadernos
- Carpetas



**Desarrollo** (20 min.)

Se colocan diferentes obstáculos (sillas, cuadernos, carpetas y otros) en el espacio donde se realizará la actividad.

Se explica a las y los estudiantes la dinámica de la actividad, que consiste en formar una sola fila, tomándose todos de la mano con los ojos vendados, e ir desplazándose por la zona de obstáculos.

Se elige a una o un estudiante, al cual no se le vendarán los ojos. El estudiante será el primero de la fila y conducirá a sus compañeros a lo largo del recorrido, avisándole a la segunda persona en la fila (en voz baja) sobre la ubicación del obstáculo por el que están pasando en ese momento. El objetivo es que la segunda persona esquive el obstáculo y avise al que sigue. Uno por uno, irán avisando (en voz baja) al compañero de atrás. De esta manera, el último de la fila estará informado sobre la ubicación del obstáculo cuando le toque pasar por él.

Al completarse el recorrido, todos se retiran la venda de los ojos. Se les indica que respiren, inhalando profundamente hasta “llenar sus pulmones”, y botar el aire lentamente. Luego, los participantes se sientan en círculo para comentar la actividad.

Se les pregunta:

- ¿El tren se llegó a salir del carril? (Se refiere a si se cayeron o si se soltaron).
- ¿Cómo se han sentido con los ojos vendados sin poder ver?
- ¿Confiaban en lo que les decían sus compañeros?
- ¿Se sentían más seguros cuando les avisaban de algún obstáculo?

**Cierre** (5 min.)

- Conversar y explicar que, a pesar de sentirnos inseguros en algunas situaciones de la vida, es necesario confiar en otras personas para lograr lo que buscamos. Al igual que en el tren, vamos tomados de la mano y nos apoyamos mutuamente. La comunicación se vuelve un medio importante para fortalecer la confianza y detectar a tiempo algún problema.
- Tanto niñas y niños como personas adultas (especialmente personas en la zona de emergencia) necesitamos apoyo y darnos las manos con otras personas afectadas para ayudarnos a salir adelante. La escuela es un lugar donde se reúnen madres, padres, docentes y estudiantes. Es una microsociedad en la que aprendemos a confiar en los demás y a escuchar sugerencias valiosas.

## Recomendaciones

- Existe la posibilidad de que una niña o un niño no quiera ponerse la venda en los ojos, mostrando nerviosismo o temor. En este caso, es recomendable no insistir y comentarle que es normal sentir eso cuando no podemos ver.
- Puede que alguien se golpee y se ponga a llorar. En este caso, es necesario acercarse y asistirlo; puede ser abrazándolo para calmarlo. Luego se le explica que, a pesar de confiar plenamente en los demás, existen otras circunstancias que influyen en nuestros golpes y caídas.
- Si hubiese algún estudiante que no avisara al compañero de atrás sobre la ubicación de los obstáculos o que le diera información equivocada intencionalmente, se recomienda suspender brevemente la actividad para comentar: “Así como a cada uno de nosotros nos gusta y nos tranquiliza que nos digan dónde está el obstáculo, a los demás también. Es importante ayudarlos para que puedan confiar en nosotros”. Si la actitud de la o el estudiante continúa, es recomendable sacarlo, calmada y discretamente de la actividad.

## “Bolsas de zapatos”

**Participantes** : Niñas y niños de Primaria

**Objetivo** : Fomentar la solidaridad y cooperación entre estudiantes.

**Tiempo** : 25 min.

**Materiales** : - Bolsas oscuras grandes  
- Costales o bolsas de cemento vacías



## Desarrollo (15 min.)

Se divide al grupo en varios equipos de igual número (se recomienda que haya entre seis y ocho estudiantes por equipo). Si el grupo no pudiera dividirse de manera equitativa podrían optar por admitir un equipo con número de participantes diferentes o elegir a un estudiante para que ayude durante la dinámica.

Los equipos se ubicarán en diferentes lugares de la clase o del espacio donde se realice la actividad (puede ser el patio u otro espacio, abierto o cerrado).

Se entrega una bolsa oscura a cada equipo solicitando a los participantes que se quiten los zapatos y los coloquen dentro de la bolsa.

Se les explica que el juego consiste en revolver los zapatos dentro de la bolsa y luego vaciar la bolsa sobre el piso ante nuestra indicación. La meta es que cada equipo se coloque los zapatos bien puestos, con las cintas amarradas, lo más rápido posible. Ganará el equipo cuyos participantes tengan los zapatos bien puestos. Para ello, se sentarán (en el lugar donde estén participando) mostrando sus zapatos y avisando que lograron la meta.

Se define al equipo ganador y se pregunta a sus integrantes cómo se las ingeniaron para ganar o por qué creen que ganaron. Se conversa sobre lo que pasó, manteniéndose en el lugar donde jugaron o volviendo a sus sitios habituales.

Si las respuestas no mencionan la importancia de la cooperación o las acciones de ayuda entre miembros del mismo grupo, se intervendrá explicando las diferencias entre un trabajo individual que busca sólo la satisfacción personal (buscar mis zapatos) frente al trabajo en grupo, en donde todos cooperan para ponerse más rápido sus zapatos y ayudar a los que son más lentos o tienen mayores dificultades. Se refuerza el hecho de que sólo el equipo en el que todos los miembros ganen, será vencedor, por lo cual debemos ayudarnos unos a otros.

## Recomendaciones

- Si el estudiante no acepta quitarse los zapatos, es posible que sea por vergüenza, (no tenga medias, las tenga con hueco, o sus pies huelan mal). En ese caso no se debe insistir. Se le puede invitar a que tome nota de lo que observa y luego lo comparta sin hacer alusiones personales, sólo generales, como por ejemplo: “Observé que un grupo se atrasó porque...”.
- Si un estudiante jala, tira, lanza o esconde los zapatos se deberá detener la conducta, calmadamente. Es posible que no quiera perder el juego. En este caso, se le explica que es entendible que todos quieran ganar, pero que este es un juego de competencia cuyo fin es el trabajo en equipo, y que la cooperación y organización del grupo como un todo es indispensable para llegar a la meta.
- Es posible, también, que un estudiante exprese agresividad frente a sus compañeras o compañeros. En este caso se debe intentar calmarlo de buena manera, explicándole que no es malo sentir esas emociones, siempre y cuando no dañen a los demás. Se le puede invitar a que, al término de la dinámica, exprese las razones de su agresividad; esto podría ser ante sus compañeros, o en privado.
- Si las conductas agresivas se mantienen a pesar de la intervención, se podría pensar en una intervención especializada.

## Cierre (5 min.)

Se debe reforzar la importancia del trabajo cooperativo.

Se explica que, cuando realizamos una actividad, no sólo debemos pensar en las propias necesidades sino en las necesidades del grupo para alcanzar mayores logros. Este aprendizaje no sólo les servirá en el colegio, sino también en la vida cotidiana (hogar y comunidad), especialmente cuando se ha vivido una situación de emergencia donde todos necesitan ayuda.

## Sugerencias y recomendaciones

### ¿Qué hacer cuando un niño o niña presenta mucha inquietud?

La ansiedad puede presentarse en forma de miedo o preocupación, pero también puede hacer que los niños estén irritables y enfadados. Las actividades que presente el docente deben de ser lúdicas para distraerlos y tener su atención, así disminuirá la ansiedad.

Dar recompensas a las conductas positivas.

Registrar sus comportamientos positivos, para luego hacer un análisis junto el niño.

Los síntomas de la ansiedad también pueden incluir problemas para dormir, además de síntomas físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago. Algunos niños ansiosos no comunican sus preocupaciones y, por lo tanto, los síntomas pueden pasar desapercibidos. Se debe ir con un especialista en casos que no se puedan controlar.

### ¿Qué pasa cuando el niño o niña tiene mucho sueño?

Realizar con el niño o niña actividades de movimiento, por ejemplo, bailar.

Si persiste el sueño, empezar a investigar con el alumno, padres de familia, puede que no tiene una buena la alimentación en casa, distractores como videojuegos, se sienta triste.

### ¿Qué hacer cuando un niño o niña se pone a llorar durante la actividad?

Realizar dinámicas que tenga contacto corporal.

Hacer que sienta empatía por el docente y todos sus compañeros, hacerle sabe que todos podemos y tenemos errores.

Al finalizar la actividad el docente se puede acercar al niño o niña para conversar que le puede estar preocupando en ese momento, puede ser que tenga problemas en casa.

### ¿Qué hacer cuando un niño o niña se muestra agresivo?

Ejercer actividades que conlleve el movimiento físico, artístico donde expresen sus emociones, inquietudes.

Dialogar de manera general sobre la situación, no evidenciar al alumno. Al finalizar la actividad se puede conversar con el niño o niña que sucede, por qué se comporta de esa manera, puede que la situación venga desde casa.

Es importante que identifiquemos con la mayor precisión posible el tipo de conducta. Pero, es fundamental que la comunicación entre los padres y docentes sea fluida y sincera, poniendo en común las experiencias en casa y en la escuela.

### ¿Qué hacer cuando el niño o niña no quiere participar en la actividad?

No imponer o forzar al niño o niña para realizar la actividad.

Averiguar que esta pasando, hablar con el niño o niña, que sucede, también con el padre de familia exponer la situación.

Nunca evidenciar al niño o niña.

### ¿Qué hacer cuando el niño o niña no quiere aun lugar en específico para realizar la actividad?

Hablar con el niño o niña y explicarle que el lugar a donde se dirigen no tiene ningún riesgo, se puede desplazarse en todo el lugar, si el niño o niña accede debemos de destacar el logro.

En dado caso el niño o niña no quiere ir dejar que lo pueda realizar en otro lugar donde se sienta seguro.

### ¿Qué hacer cuando el niño o niña no quiere separarse de sus amigos y formar un equipo con otros compañeros?

Integrar a los niños y niñas en el trabajo en equipo es esencial en las actividades, trabajar la empatía en ellos con actividades dinámicas.

# Anexos

Anexo 1.

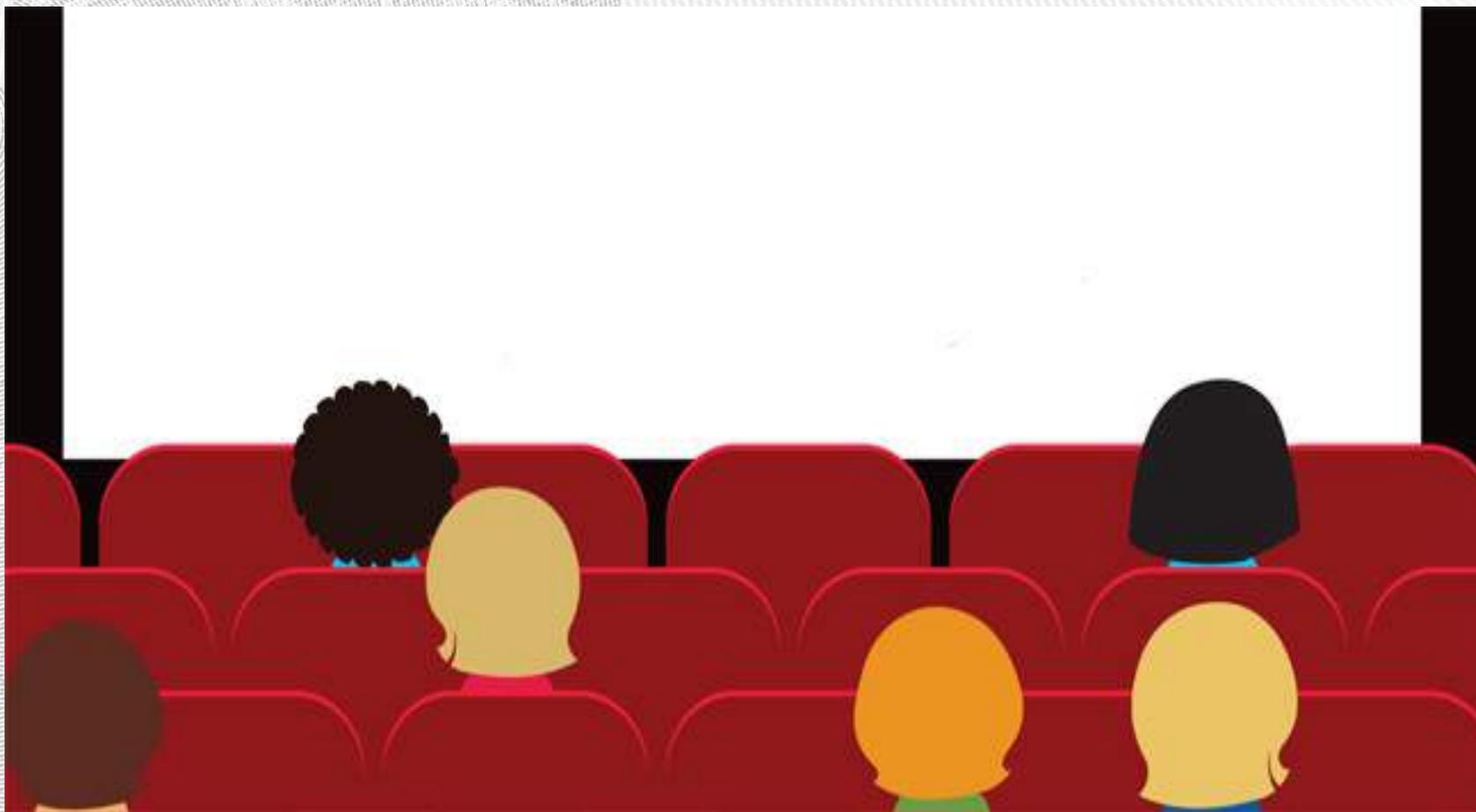
## Dale, dale, dale, no pierdas el tino Canción de la piñata

Dale, dale, dale,  
No pierdas el tino,  
Porque si lo pierdes  
Pierdes el camino.

Ya le disté te una,  
Ya le disté dos,  
Ya le disté tres  
Y tu tiempo se acabó.

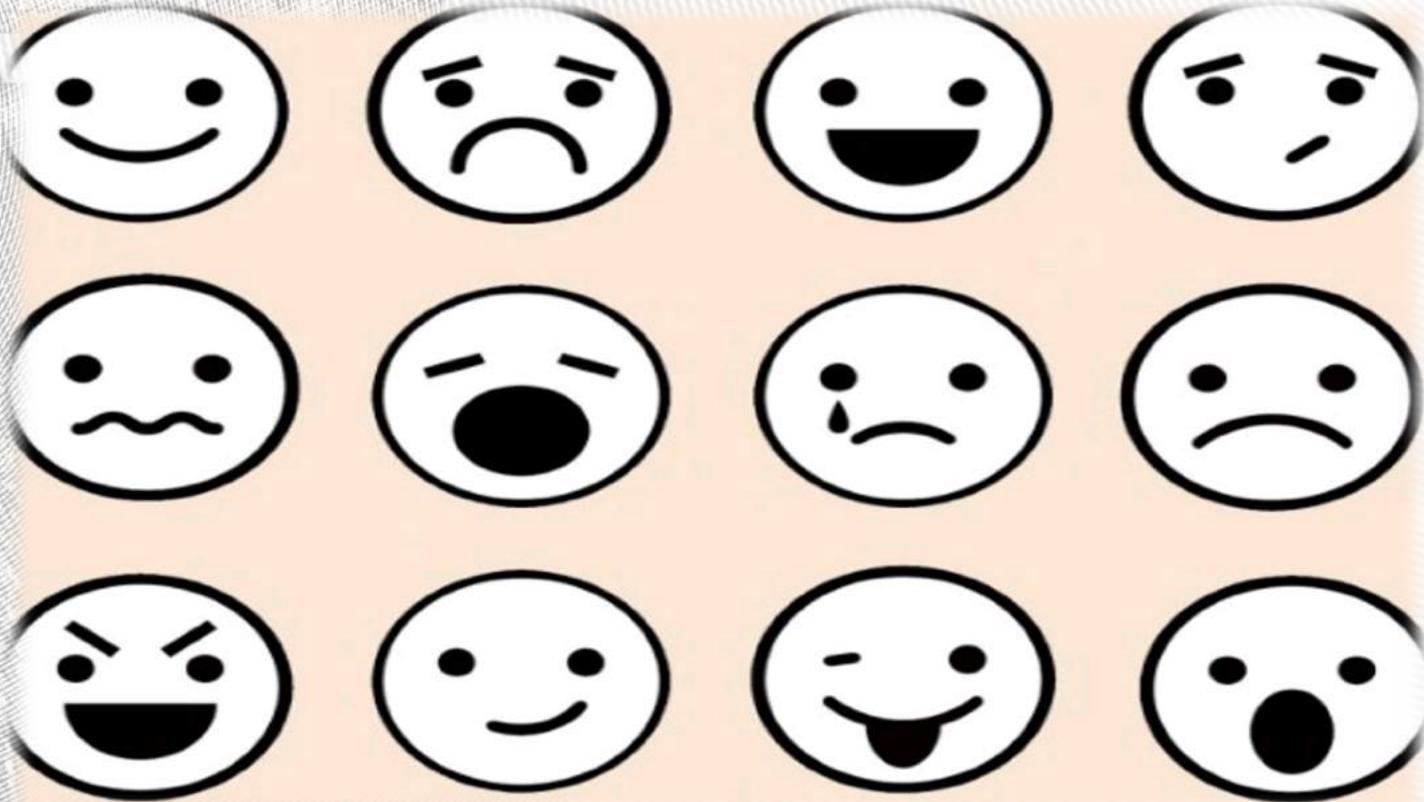


## Anexo 2. Escenario



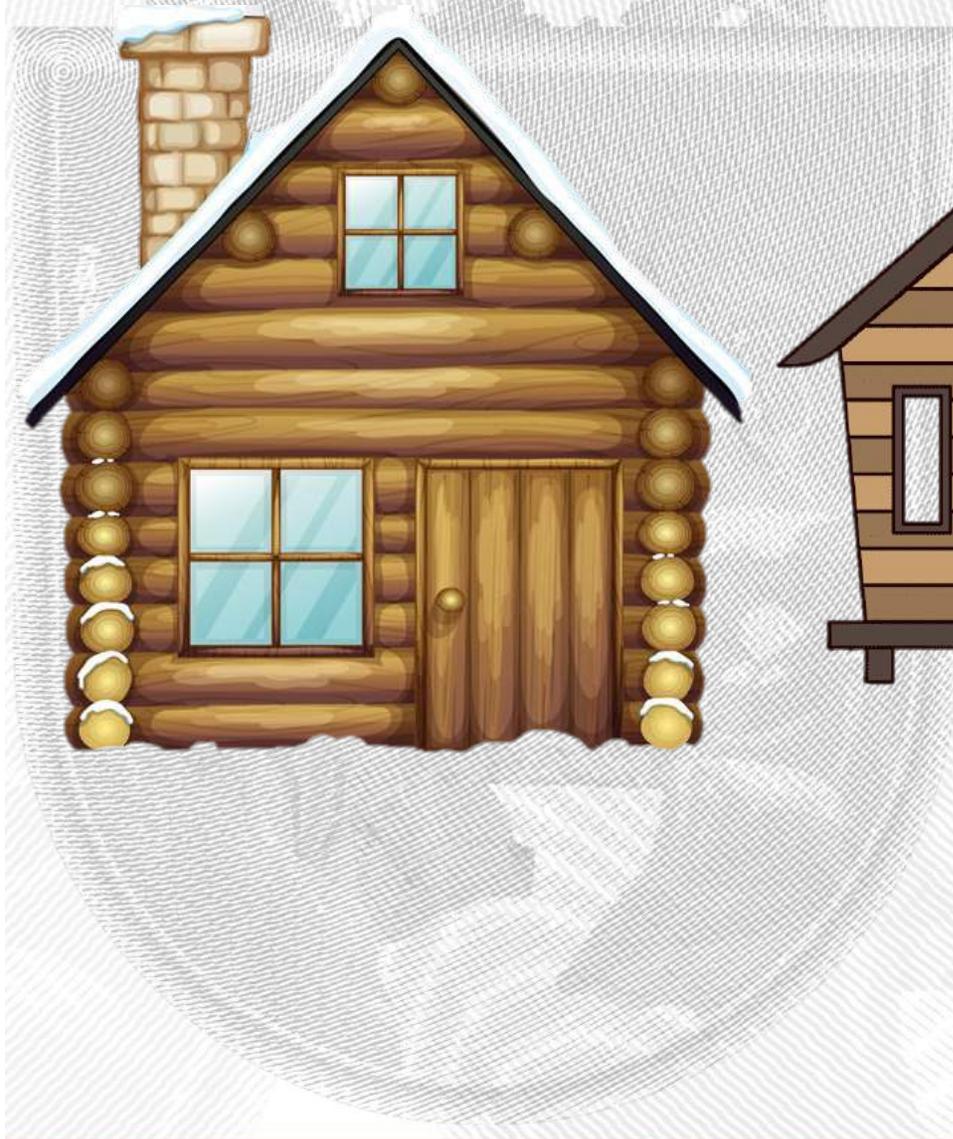
Canción "El Baile de los Animales". <https://www.youtube.com/watch?v=HRs7DfxI2-c>

### Anexo 3. Emociones



Canción Si tú Tienes Muchas Ganas. <https://www.youtube.com/watch?v=cA9Mqzj2idM>

Anexo 4.



Anexo 5.

Alegría	Enojo	Tristeza
Miedo	Dolor	Inseguridad
Afecto	Sorpresa	Penia

Anexo 6.



Anexo 7.





Mtra. María del Carmen Orantes Penagos  
Jefa del Departamento de Educación Primaria del Estado

Mtro. Filiberto Cruz Montes  
Jefe de Oficina de Supervisión Docente

Equipo Técnico Pedagógico Estatal

Lic. Sergio Gabriel Santizo Toledo

Lic. Luis Daniel Urbina López

Lic. Ana Guadalupe Rios Pérez

Lic. Anateresa Guadalupe Castillo Toledo

Mtra. Lizeth del Rocio Barrientos Aguilar