



PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Institucional

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa
Local N° 06

Dirección

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Lima, 22 de julio de 2025

OFICIO MÚLTIPLE N.º 00185-2025-MINEDU/VMGI-DRELM-UGEL06/DIR

Sr(a).

DIRECTOR(A) DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE EBR DE LA UGEL 06

Presente.-

Asunto: PROPUESTA DEL PLAN DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN EMERGENCIAS PROPUESTAS DE SESIONES EBR.

Referencia: OFICIO MÚLTIPLE N.º 00415-2025-MINEDU/VMGI-DRELM/DIR-OGPEBTP

De mi consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, en atención al documento OFICIO MÚLTIPLE N.º 00415-2025-MINEDU/VMGI-DRELM/DIR-OGPEBTP por medio del cual, en el marco de las políticas educativas y acciones que la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) impulsa para fortalecer la calidad educativa y el bienestar de nuestra comunidad educativa, con el fin de presentar la propuesta del "Plan de Educación Socioemocional en Emergencias para Instituciones Educativas de Educación Básica Regular en Lima Metropolitana".

Este plan responde a la necesidad de dotar a nuestras instituciones educativas de herramientas y estrategias efectivas para abordar los desafíos emocionales y psicológicos que puedan surgir en situaciones de emergencia, garantizando así un entorno de aprendizaje seguro y propicio para el desarrollo integral de nuestros estudiantes. Su implementación busca fortalecer las capacidades de respuesta socioemocional de docentes directivos, estudiantes y padres de familia, promoviendo la resiliencia, el autocuidado y la construcción de entornos protectores.

Se adjuntan al presente, sesiones de aprendizaje diseñadas para los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria de la Educación Básica Regular, extraídas de la Propuesta Pedagógica para la Intervención en caso de sismo de gran magnitud en Lima Metropolitana-2024 (DRELM - Save The Children), las cuales servirán como herramientas pedagógicas clave para la ejecución de este plan en las respectivas aulas.

Agradecemos de antemano su atención a la presente propuesta, la cual consideramos de vital importancia para el bienestar y continuidad educativa de nuestros estudiantes.

EXPEDIENTE: EGBCE2025-INT-0625755

CLAVE: 837557

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_1/VDD_ConsultaDocumento.aspx



www.ugel06.gob.pe

Av. La Molina 905
La Molina
T: (511) 462-6844





PERÚ

Ministerio
de Educación

Despacho
Viceministerial de
Gestión Institucional

Dirección Regional de
Educación de Lima
Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa
Local N° 06

Dirección

Hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

Firmado Digitalmente

Dra. CARMEN ROSA DE LA CRUZ BARTOLO
DIRECTORA DEL PROGRAMA SECTORIAL II
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N.º 06

CRDLCB/DIR.UGEL06
EWMB/J.AGEBRE
MTM/Sec.AGEBRE



DE LA CRUZ BARTOLO
Carmen Rosa FAU
20332030800 soft

DIRECTORA DEL
PROGRAMA SECTORIAL II -
UGEL06

En señal de conformidad

2025/07/22 11:10:25

EXPEDIENTE: EGBCE2025-INT-0625755

CLAVE: 837557

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://esinad.minedu.gob.pe/e_sinadmed_1/VDD_ConsultaDocumento.aspx



www.ugel06.gob.pe

Av. La Molina 905
La Molina
T: (511) 462-6844



Desarrollo de las etapas para la intervención del currículo en contexto de emergencias o desastres





Esta herramienta busca contribuir a las acciones de abordaje curricular, por parte del personal docente, cuando los estudiantes de los diferentes niveles retornan a las escuelas en contextos de emergencias y desastres.

Para ello, la DRELM como responsable de asegurar la continuidad del derecho a la educación aun en situaciones de emergencia o desastres, liderados por el presidente COGIREDE – DRELM, en articulación con la COGIREDE – UGEL, ODENAGED, Instituciones Gubernamentales y no Gubernamentales, implementará tres etapas, basadas en la experiencia del Ministerio de Educación del Ecuador³⁹:

ETAPA 01

Soporte socioemocional y lúdica, para ser implementado la primera y segunda semana.

ETAPA 02

Lúdica y de apertura a la educación formal, para ser implementado la tercera semana.

ETAPA 03

Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres, para ser implementado de la cuarta a la sexta semana.

³⁹ Modelo de Escuela para todos, juntos nos levantamos; Intervención del currículo de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situación de emergencia y desastres; Guía para docentes – Ministerio de Educación de Ecuador - 2016.

Para su implementación, se brindan recomendaciones para promover espacios seguros para la continuidad de los aprendizajes, garantizando su derecho a la educación. Así como, la propuesta de diferentes actividades flexibles que se pueden implementar con los estudiantes de los diferentes niveles educativos.

Las actividades propuestas están estructuradas por etapas y se pueden adaptar de acuerdo con el contexto y necesidades de las estudiantes.

La duración de esta programación estará en relación con el tiempo que dure la emergencia o desastres, de acuerdo con la declaratoria de emergencia o desastres de las autoridades. Está determinado por el nivel de afectación en la salud, los medios de vida, la alimentación, los servicios, la seguridad, etc., a mayor afectación mayor vigencia en la Intervención del currículo.



Importante

Antes de implementar las actividades es fundamental revisar las secciones del marco integrador, elementos claves y primeros auxilios psicológicos, les brindará información relevante para una mejor práctica pedagógica.



Recordar

De identificar alguna situación de riesgo que pone en peligro la salud y bienestar de los estudiantes, reportarlos y derivarlos a las instancias correspondientes, como se señala en las secciones anteriores.

4.1

Etapas para la intervención del currículo de educación en contextos de emergencias o desastres



La DRELM en contextos de emergencias o desastres implementará tres etapas para garantizar el acceso al derecho a la educación, en base a las experiencias implementadas en los diferentes países.

Desde esa perspectiva, se ha elaborado una propuesta de selección de competencias, capacidades e indicadores que se pueden priorizar para la adaptación del currículo en contexto de emergencias (ver anexo 2).

Las tres etapas deben ser implementadas de forma secuencial o de manera combinada a partir de la segunda etapa, previo análisis de la situación y contexto.

Asimismo, se recomienda que, para la implementación de las actividades en cada una de las etapas, se tome en cuenta:



✓ **Preparar el espacio donde se realizará la actividad:**

- Colocar las carpetas pegadas a la pared, que les permita mayor movilidad de los estudiantes.
- Sentarse en círculo, usando sillas o cojines reciclados, para establecer contacto visual a la misma altura con los estudiantes.
- Colocar música relajante, de ser posible.
- Elegir un nombre para el espacio de forma democrática, por ejemplo: mi espacio seguro, espacio de confianza, mi abrazo colectivo, somos uno, siempre juntos, las oruguitas, abrazo de oso, etc.

✓ **Iniciar la actividad con una bienvenida cálida, usando canciones o dinámicas que promuevan la confianza e integración.**

✓ **Establecer acuerdos de convivencia**

- Acordar de forma democrática con el estudiantado dos o tres acuerdos de convivencia para que todos puedan disfrutar de las actividades.
- Mantener los acuerdos visibles, recordarlos y actualizarlos al inicio de cada actividad, solo si es necesario.

✓ **Promover un espacio seguro para la participación:**

- Recordar al estudiantado que todas sus voces y opiniones son importantes, todas son válidas.
- Promover un espacio de confianza, escucha activa y empatía. (sin juzgar)

✓ **Utilizar el juego simbólico, las dinámicas lúdicas y el arte como elementos transversales en cada una de las actividades.**



Importante

Frente a una crisis emocional se debe brindar primeros auxilios psicológicos.

4.1.1. ETAPA 1: SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y LÚDICA (primera y segunda semana)

En esta etapa busca brindar apoyo socioemocional a la niñez y adolescencia para afrontar la situación de crisis en contextos de emergencia y desastres para la recuperación socioemocional, a través de:

- ✓ La implementación de actividades estructuradas que brindan soporte socioemocional y contribuyen a reducir la afectación emocional.
- ✓ La implementación de ejercicios para superar la crisis, y empezar a procesar el duelo y la pérdida.
- ✓ La construcción de un espacio seguro para expresar las emociones con libertad, tanto a docentes como a los estudiantes.

Los responsables del apoyo socioemocional pueden ser docentes y/o voluntarios de la comunidad que se encuentran regulados en sus emociones, ya que, si se encuentran afectados emocionalmente por la emergencia o desastre que desestabiliza su accionar, es preferible que no participe de estas acciones hasta que encuentre calma.



Importante


El juego es un recurso valioso para la expresión de las emociones y el procesamiento del trauma vivido.






4.1.1.1. Propuesta de actividades para educación inicial



NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Uniando corazones.	Reconocimiento de sus emociones.	1
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Jardín de las emociones.	Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	1
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El mar de la calma.	Autorregulación de emociones.	1
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	El rincón de la amistad.	Fomentar la unión entre sus pares.	1
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	Escudo mágico.	Fortalecimiento de la resiliencia.	1
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	La brisa del alivio.	Brindar estrategias para regular el estrés.	2
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El cofre del tesoro.	Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	2
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El desafío del coraje.	Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	2
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	La luz del perdón.	Aprender a lidiar con la culpa.	2
Inicial	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Mi bienestar.	Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	2

Propuesta elaborada y desarrollada por Zuhemy Villena.

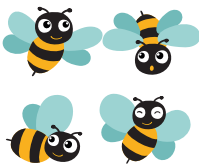
SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Reconocimiento de sus emociones	ACTIVIDAD: Uniando corazones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar a los estudiantes el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar al estudiantado un corazón gigante con cara triste, trazado con lápiz.• Nombrar al corazón con la participación de todos.• Preguntar: ¿Cómo se sentirá el Corazón (nombre del corazón) ?, ¿Por qué creen que se siente así?• Mencionar al estudiantado que muchas veces nos suceden diferentes situaciones que ponen a nuestros corazones tristes, por ejemplo, lo que sucedió por el sismo, ¿recuerdan?• Invitar al estudiantado que expresen con un movimiento cómo se sintieron sus corazones y cómo creen que se sintieron los corazones de los demás. Escuchar con atención lo que mencionan, validar sus emociones y mencionar que su corazón también se sintió triste y con mucho miedo en ese momento.• Preguntar ¿cómo podemos hacer para que el corazón poco a poco se sienta mejor?• Invitar al estudiantado a poner sus manos de colores dentro del corazón y que le den palabras de aliento para que se sienta mejor.• Mientras pintan al corazón entonan la canción «Lo intentaré» (cantar al ritmo de la canción «Si las gotas de lluvia fueran de caramelo»):<div>Una lágrima cae Y quiero yo llorar Porque estoy triste ¡Mis juguetes ya no están! Lo intentaré Yo sonreiré Volteando mi ceño ¡Y al revés! Saldré a jugar Y el día disfrutar Hasta yo ver ¡Que estoy muy bien!</div>• Al finalizar, todos observan al corazón y les preguntas, con nuestra ayuda ¿Cómo se siente el corazón ahora?		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Dibujo de corazón gigante triste, para que coloquen sus manitos de colores.  <ul style="list-style-type: none">- Pinturas
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Si unimos nuestras manos, unimos nuestros corazones nos sentiremos mejor.</p>		

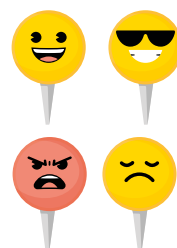
SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	ACTIVIDAD: Jardín de las emociones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Cuento <i>Renata y la gran aventura</i>.- Dibujo para colorear.- ABC de las emociones imágenes de: Abrazo. Beso. Caricia.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar al estudiantado el cuento «<i>La pata Renata y sus aventuras</i>» Había una vez una patita llamada Renata. Renata vivía en un lindo estanque con su familia. Todos los días nadaban juntos y jugaban bajo el sol. Pero un día, algo terrible ocurrió. Un fuerte terremoto sacudió el estanque y Renata y su familia perdieron su casa. Asustados y tristes, se escondieron en un rincón, sin saber qué hacer. «¿Qué vamos a hacer ahora?», pensaba Renata, con lágrimas en sus ojitos. «Estoy con mi familia y no tenemos a dónde ir.» Justo en ese momento, apareció un sapito llamado Tito. Tito vio a Renata y saltó hacia ella. «Hola, Renata,» dijo Tito con una sonrisa. «Te he estado buscando. Vi lo que pasó y quiero ayudarte.» Renata miró a Tito con sorpresa. «¿De verdad?», preguntó tímidamente. «¡Claro que sí!», exclamó Tito. «No estás sola. Vamos a buscar un nuevo hogar juntos.» Renata y Tito emprendieron una gran aventura. Caminaron por el bosque, cruzaron ríos y subieron colinas. En el camino, encontraron muchos nuevos amigos que también querían ayudar. Había un conejo llamado Bruno, una ardilla llamada Sofía y un pajarito llamado Pipo. Juntos, buscaron y buscaron hasta que un día llegaron a un lugar muy especial. Era un estanque nuevo, rodeado de árboles y flores. «¡Mira, Renata!», dijo Tito. «Este lugar es perfecto para ti y tu familia.» Renata miró el nuevo estanque y sonrió por primera vez en días. «Es hermoso», dijo. «Gracias, Tito. Gracias a todos.» Renata y su familia construyeron una nueva casita en el estanque y, aunque extrañaba su casa antigua, se sentía feliz de tener nuevos amigos. Aprendió que, aunque cosas difíciles pueden suceder, siempre hay personas dispuestas a ayudar y que, con valentía y amistad se pueden superar. Y así, Renata la patita y su familia encontraron un nuevo hogar y grandes amigos, viviendo felices y acompañados.• Preguntar y fomentar la participación de todos ¿Cómo se sintió Renata y su familia después de perder su casa? ¿Creen que Renata estaba enojada por perder su hogar? ¿Cuándo ocurrió el sismo ustedes también se sintieron tristes como Renata?• Entregar al estudiantado un dibujo de un niño triste para colorear. Al culminar, preguntar a los niños ¿Crees que ahora que lo pintamos lo ayudará a sentirse mejor? ¿Crees que, si cantamos con él, lo ayude a sentirse mucho mejor?• Entonar la canción «Si tú tienes muchas ganas» siguiendo lo que dice la canción. Si tú tienes muchas ganas de gritar. (gritan) Si tú tienes muchas ganas de gritar. (gritan) No te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de gritar. Repetir la canción con: saltar, llorar, reír. Preguntar ¿Cómo creen que ahora se sentirá el niño? Dibujar a la espalda cómo se siente ahora.		
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio del «ABC» Pedir a cada estudiante que se den a sí mismos: un A de abrazo, un B de beso y una C de caricia. Luego se les realiza la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron al hacerlo?• Finalmente forman un círculo y se dan un abrazo colectivo.		
<p>Reflexión:</p> <p>Cuando suceden diferentes situaciones está bien que tengamos tristeza, cólera o alegría como la pata Renata y su familia, expresar nuestros sentimientos es importante.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Autorregulación de emociones	ACTIVIDAD: El mar de la calma.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio «La serpiente Tina» que consiste en representar la tristeza en un movimiento corporal. Tina la serpiente cuando se pone triste se enrosca hasta quedar como una bolita.• Explicar a los niños que también eso nos sucede a las personas, que cuando nos ponemos tristes nos hacemos bolita y muchas veces nos caen lágrimas de nuestros ojitos.• Invitar a que todos se coloquen al centro del aula y sigan las indicaciones: «Todos nos haremos bolita como Tina» Nos hacemos pequeñitos, nos agachamos, ponemos las rodillas en el pecho, las abrazamos y bajamos la cabeza a nuestras rodillas. Repetir el ejercicio varias veces.• Señalar a todos y todas que se pongan de pie, para enseñarle a Tina que puede hacer para que calme a la tristeza. Aprendamos juntos.• Realizar el ejercicio «Soplar las velitas» Imaginar que tenemos al frente 3 velitas encendidas Ahora van a tomar mucho aire por la nariz y soplar por la boca, con todas sus fuerzas la primera velita. Ahora continuamos con la segunda velita Luego seguimos con la última velita». Preguntar ¿Se sienten mejor después de haber apagado todas las velitas?• Realizar ejercicio «Rimas con animales» para superar la tristeza. El conejo Pompón quiere que saltes un montón (los niños empiezan a saltar) El cocodrilo Emiliano dice que levantes la mano (los niños y niñas levantan la mano) El elefante Efelante camina hacia adelante (los niños caminan hacia adelante) El gato Andrés dice que te toques los pies (los niños se tocan los pies)• Indicar que ahora le enseñaremos al conejo Pompón, al cocodrilo Emiliano, al elefante Efelante y al gato Andrés, cómo se respira otra vez. Usar para el conejo respiración rápida hasta hacerlo cada vez más lento, para el cocodrilo tomar aire y botar el aire lento, abriendo la boca lo más grande que puedan, para el elefante respirar por la trompita, botar el aire lento y para el gato tomar aire, botar el aire lento haciendo el sonido del gato. Al terminar el ejercicio se realizan las siguientes preguntas ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó el ejercicio?• Señalar que cada vez que se sientan tristes o molestos pueden hacer el juego de las velas o pueden jugar a saltar como el conejo, levantar la mano como el cocodrilo, caminar hacia adelante como el elefante y tocarte los pies como el pulpo Andrés. Esto va a ayudarnos a sentirnos mejor.		<ul style="list-style-type: none">- Representación corporal de la tristeza: <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Rimas con animales.- Dibujo de un niño alegre. <div></div>
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad pintando a un niño feliz, mientras que respiran como el gato Andrés.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todo este proceso va a llevar tiempo, no pasará de un día para otro. Soplar las velitas nos ayudará a regular la emoción y sentirnos mejor poco a poco.</p>		

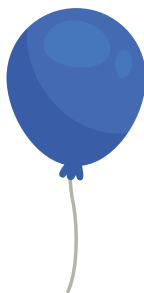
SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fomentar la unión entre sus pares.	ACTIVIDAD: El rincón de la amistad.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Pelotas de papel reciclado. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Caja, canasta o recipiente.- Monedas de papel. <div></div>
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «Pelotas traviesas» <p>Se colocan en 2 filas la misma cantidad de sillas, al frente irán las pelotas y al final de cada fila va una cajita donde colocarán la mayor cantidad de pelotas posibles, antes de que se termine la música.</p> <p>Los niños sentados al inicio de la fila deben pasar la pelota a su compañero de atrás y su compañero de atrás al siguiente y así sucesivamente hasta que la pelota llegue a la caja.</p> <p>El juego termina en cuanto la música termina y el grupo que logró juntar más pelotas empieza a hacerle barra al otro equipo para que termine el juego también. En este juego no hay ganadores ni perdedores solo amigos jugando de manera divertida.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar un segundo ejercicio «Piratas a su tesoro» <p>Esconder 15 moneditas de papel (pueden ser impresas o dibujadas) en diferentes lugares de su aula.</p> <p>Separar al estudiantado en grupos pequeños que irán a buscar las moneditas hasta encontrarlas. Cada grupo deberá encontrar de 3 a 5 moneditas.</p> <p>Posteriormente en orden cada grupo se acerca al pirata mayor (docente) y le entrega las monedas que recolectaron, el pirata mayor dice: «Por haber encontrado mis monedas ahora les concedo un deseo. Pongan una mano al frente sobre la mano de tus compañeros, cierren los ojos y pidan un deseo».</p> <p>Al finalizar, realizar las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Les gustó trabajar con sus compañeros? ¿Encontrar el tesoro solos, hubiera sido más lento o rápido? ¿Les gustó que todos se ayudaran para encontrar el tesoro?</p>		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con un juego propuesto por los niños. El juego con más votos gana.</p>		
Reflexión: <p>Con la ayuda de tus amigos es más fácil y divertido encontrar un gran tesoro.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecimiento de la resiliencia.	ACTIVIDAD: Escudo mágico.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «Caja mágica» Mostrar una cajita e indicar que dentro hay una persona muy dulce e inteligente que tiene un mensaje para cada uno de ustedes». Señalar que uno a uno irá a ver qué hay dentro de la caja. Al ver dentro de la caja verán reflejada su imagen en el espejo y descubrirán que la persona especial ¡son ellos! Al verse dentro de la cajita repetirán 3 frases de amor propio frente al espejo. Estas son algunas de las frases: «Yo soy un niño/niña valioso/a» «Yo soy un niño/niña bueno/a» «Yo soy un niño/niña fuerte» «Yo soy importante» «Me amo mucho» <p>Se recomienda que, para realizar el ejercicio, se divida el espacio de tal manera que los otros niños, no descubran anticipadamente quién está en la caja, de esa manera cada uno y una tendrá una experiencia individual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando todos hayan terminado, reforzar la actividad anterior, con una arenga colectiva, acompañada de movimiento, con todas sus fuerzas: Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Caja con espejo adentro.- Un espejo colgado en la pared.- Hoja de papel y colores.
<p>Cierre:</p> <p>Al finalizar, se les entrega una hoja y colores para que dibujen su rostro mirándose al espejo (el espejo debe estar fijado en la pared).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todos tenemos una fortaleza interior, la que nos ayudará a superar esta etapa dolorosa.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para regular el estrés.	ACTIVIDAD: La brisa del alivio.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- (Pegar imagen de abejita haciendo mmmmm) <div></div> <ul style="list-style-type: none">- (Pegar imagen de los niños en círculo, mientras uno baila al centro)
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Señalar que vamos a aprender varias estrategias que nos ayudarán a sentirnos menos preocupados y preocupadas.• Indicar a los niños que se pongan de pie, se les dice: «Vamos a saltar muy alto en nuestros lugares» Realizar el ejercicio «el niño saltarín» Saltan durante 1 minuto, ahora nos sentamos rápido, muy rápido, y vamos a tocar nuestro corazón, se les pregunta ¿Cómo hace nuestro corazón? Pom pom Pom pom ¿Verdad?• Realizar el ejercicio de la respiración Señalar que ahora, cerrarán los ojitos y van a respirar por la nariz mientras tiramos la cabeza atrás y vamos a botar el aire abriendo la boca, sacando la lengua y tratando de rugir como un león (Repetir 3 veces).• Realizar el ejercicio «Imitando los sonidos» Consiste en taparse los oídos con el dedo índice, cerrar los ojos, e imitar el sonido de las abejas mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire. Ahora imitamos un motor de carro mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire.• Realizar el ejercicio «me muevo al ritmo de la música» Todos se sientan en círculo y se elegirá al ritmo a un niños para que baile al centro del círculo. Luego se elegirá a un nuevo niño, hasta que todos participen.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Aprendiendo a manejar el estrés tendremos más calma y felicidad.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: El cofre del tesoro.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Confeccionar paletas con las caritas de las emociones. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Confeccionar una cajita y llevar materiales para decorarla.- Tarjetitas de colores.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «El cofre del tesoro» <p>Preguntar a los niños cómo se sienten el día de hoy, responden con la ayuda de las paletas de emociones.</p> <p>Hoy les quiero presentar al cofre del tesoro, es mágico porque nos ayudará mucho en momentos difíciles.</p> <p>Este cofre se alimenta de cosas hermosas, preguntar qué les parece si lo alimentamos.</p> <p>Vamos a alimentarlo de cosas bonitas, de aquellas cosas que nos hacen felices, por ejemplo: qué cosas les ha pasado en estos días que los ha puesto muy contentos y contentas, responden los estudiantes a modo de lluvia de ideas.</p> <p>Luego de ello, les pedimos que dibujen todas esas cosas para alimentar al cofre, les entregan tarjetitas de colores para que dibujen, pinten y coloreen.</p> <p>Cuando terminen, presentarán su dibujo y lo colocarán dentro del cofre. La docente agradecerá a cada niño por llenar al cofre de cosas bonitas, que aumentarán su poder.</p> <ul style="list-style-type: none">• Decorar el cofre mágico con la ayuda de los niños.• Descubrir cómo funciona el cofre mágico <p>Pedir a los niños que formen un círculo.</p> <p>Colocar el cofre en el centro.</p> <p>Pedir a un niño que saque una tarjetita del cofre, en la tarjetita hay un dibujo de bailar, en ese momento se les pone música y todos bailan.</p> <p>Pedir a otro niño que saque otra tarjetita, en la tarjeta hay un dibujo de jugar, en ese momento todos empiezan a jugar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar el cofre mágico en un lugar visible del aula, saben que pueden usarlo cuando alguien pase por una situación difícil.		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Recordar momentos que nos da felicidad nos fortalece.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	ACTIVIDAD: El desafío del coraje.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Títere de dedo o de papel (opcional).- Vinchas de conejo. 
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Escuchar el cuento «<i>La tormenta del conejo Bigotes</i>». <p>Repartir a los niños vinchas de conejo elaboradas de papel para que puedan hacer la representación del cuento con ellos.</p> <p>Había una vez un pequeño conejo llamado Bigotes, que vivía en un bosque lleno de árboles altos y frondosos. Un día, una tormenta se acercaba y Bigotes se asustó mucho. Los truenos retumbaban y los rayos iluminaban el cielo. Bigotes sabía que debía buscar un refugio, pero estaba solo y no sabía dónde ir. Mientras corría, el viento lo empujaba y la lluvia lo empapaba. Bigotes se escondió detrás de un árbol, temblando de miedo. Pero cuando la tormenta pasó, Bigotes recordó que su familia la esperaba en su hogar acogedor. Corrió lo más rápido que pudo y llegó a su casa, donde su familia lo abrazó calurosamente. «Estamos aquí para ti, Bigotes».</p> <p>Bigotes se sintió seguro y tranquilo. Su familia se abrazó y se motivó mutuamente. «Somos fuertes juntos», dijeron. «Nada puede hacernos daño si estamos unidos».</p> <p>Bigotes aprendió que, aunque el miedo es inevitable, siempre puede encontrar consuelo y seguridad con su familia.</p> <p>Realizar preguntas sobre el cuento: ¿Dónde estaba Bigotes?, ¿qué pasó en la historia?, ¿Cómo se sintió Bigotes con la tormenta?, ¿Qué emociones tuvo?, ¿Qué hizo su familia para quitarle el miedo?</p> <p>Luego reflexionamos: ¿Está bien sentir miedo?, ¿Alguna vez han sentido miedo?, ¿A qué le tienen miedo?</p> <p>Enfatizamos en la importancia que tiene el compartir el miedo con amigos o familia, porque ellos nos pueden escuchar y nos quieren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrega unas tarjetitas para que los niños dibujen sus miedos, cuando hayan terminado, les preguntan ¿Qué podemos hacer para vencer a los miedos? <p>Se les pide formar un círculo y colocar todos los miedos que dibujaron en el centro y con ayuda de la docente realizan acciones para enfrentar los miedos como el conejo Bigotes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pueden pedir ayuda a las personas de su triángulo de confianza, recuerdan. En voz alta llaman a esas personas.• Pueden soplar tres velitas, realizar el ejercicio.• Pueden darse un ABC, realizar el ejercicio.• Y otras que los niños propongan. <p>Luego gritan todos juntos, miedo no me vas a paralizar, yo te venceré. (3 veces).</p>		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con un abrazo colectivo.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Sentir miedo no es malo, pero lo debemos enfrentar, no dejemos que nos paralicen.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Aprender a lidiar con la culpa.	ACTIVIDAD: La luz del perdón.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Un globo. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Papelitos de colores.- Pinturas.- Imagen para colorear.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar el cuento «<i>El pequeño león y el jardín de flores</i>» Lino, el pequeño león, jugaba cerca del jardín de flores de la señora tortuga, Tina. Unas aves desordenaron el jardín y rompieron algunas flores. Aunque Lino no tuvo nada que ver con las aves, se sintió culpable. Lino le contó a Tina cómo se sentía. Tina le dijo: «No es tu culpa. Vamos a arreglar el jardín juntos.» Lino y sus amigos trabajaron para reparar el jardín y plantar nuevas flores. Lino aprendió que, a veces, sentimos culpa por cosas fuera de nuestro control, pero lo importante es ayudar y ser amables con nosotros mismos. Preguntar: ¿Quiénes desordenaron el jardín?, ¿Por qué Lino se sintió culpable? Y ¿alguna vez te has sentido culpable por algo que no hiciste? Pedir que dibujen cómo se sintieron en papelitos pequeños.• Realizar el juego «Globo de los sentimientos» Colocar todos esos papelitos dentro del globo. Inflar el globo con los papelitos dentro y amarra el globo, para que todos puedan jugar con el globo de los sentimientos. Explicar a los niños que la culpa, la tristeza y el enojo deben salir de nosotros para evitar que nos abrumen.• Realizar actividad «el baile de las emociones» Seleccionar melodías, para expresar corporalmente la tristeza, el enojo u otros. Al colocar la música, pedir a los niños que bailen expresando la emoción que les genera al escuchar la canción.		
<p>Cierre:</p> <p>Realizar la técnica del ABC y colorear la imagen con el abrazo individual.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todos a veces sentimos culpa sin tenerla, por ejemplo, cuando sucedió el terremoto, muchas personas sintieron culpa, ahora deben de enfrentar la culpa para sentirse mejor.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	ACTIVIDAD: Mi bienestar.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Dibujo de DRACO.<div></div>- Papel reciclado.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Presentar la canción «Mi poder interior»• Entonar la canción al ritmo de arroz con leche:<div>Si te sientes triste, no te preocupes, Tu luz interior siempre brilla, Eres fuerte y valiente, Siempre puedes levantarte. ¡Eres especial, lo puedes lograr, Tienes poder, dentro de ti, Cuida tu corazón y sé tú mismo/a, ¡Siempre brilla sigue así! Bis.</div>• Realizar una representación teatral «La aventura de Draco el dragón»• Contar la historia:<div>Había una vez una niña llamada Sofía que vivía en un pequeño pueblo. Un día, mientras exploraba el bosque, encontró a un dragón pequeño y asustado llamado Draco en una cueva. Draco tenía miedo de volar y de los ruidos fuertes, y por eso se sentía muy solo.</div><div>Sofía se acercó y le dijo: «Hola, Draco. No tienes que estar solo. Yo te ayudaré a enfrentar tus miedos. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?»</div><div>Draco, aunque nervioso, aceptó la ayuda de Sofía. Juntos, subieron a una colina baja para que Draco pudiera intentar volar por primera vez. Sofía le explicó: «Vamos a contar hasta tres y luego tú abrirás tus alas. Yo estaré aquí contigo.»</div><div>Pedir que todos confeccionen sus colas de dragón de papel reciclado, luego que usen brazos como alas.</div><div>Pedir que formen un círculo y en centro colocar un banco pequeño</div><div>Cada niño subirá al banco y saltará abriendo sus alas para volar como DRACO.</div><div>Llevar a los niños al patio, para que corran imaginando que vuelan como DRACO.</div>• Entregar un dibujo de DRACO para colorear, pedirles que se dibujen al costado de su amigo DRACO.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Todos somos valientes, necesitamos de nuestro poder interior para reconocerlo y empoderarnos.</p>		



4.11.2. Propuesta de actividades para educación primaria

NIVEL	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Primaria	Salud emocional.	Uniando corazones.	Reconocimiento de sus emociones.	1
Primaria	Salud emocional.	Jardín de las emociones.	Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	1
Primaria	Salud emocional.	El mar de la calma.	Autorregulación de emociones.	1
Primaria	Rehabilitación emocional y social.	El rincón de la amistad.	Fomentar la unión entre sus pares.	1
Primaria	Rehabilitación emocional y social.	Escudo mágico.	Fortalecimiento de la resiliencia.	1
Primaria	Salud emocional.	La brisa del alivio.	Brindar estrategias para regular el estrés.	2
Primaria	Salud emocional.	El cofre del tesoro.	Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	2
Primaria	Salud emocional.	El desafío del coraje.	Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	2
Primaria	Rehabilitación emocional y social.	La luz del perdón.	Aprender a lidiar con la culpa.	2
Primaria	Salud emocional.	Mi bienestar.	Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	2

Propuesta elaborada y desarrollada por Zuhemy Villena



SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Reconocimiento de sus emociones.	ACTIVIDAD: Uniendo corazones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar al estudiantado un corazón gigante con cara triste, trazado con lápiz.• Nombrar al corazón con la participación de todos y todas.• Preguntar: ¿Cómo se sentirá el Corazón Xx (nombre del corazón)?, ¿Por qué creen que se siente así?• Mencionar al estudiantado que muchas veces nos suceden diferentes situaciones que ponen a nuestros corazones tristes, por ejemplo, lo que sucedió por el sismo, ¿recuerdan?.• Invitar al estudiantado que expresen con un movimiento cómo se sintieron sus corazones y cómo creen que se sintieron los corazones de los demás. Escuchar con atención lo que mencionan, validar sus emociones y mencionar que su corazón también se sintió triste y con mucho miedo en ese momento.• Preguntar ¿cómo podemos hacer para que el corazón poco a poco se sienta mejor?.• Invitar al estudiantado a poner sus manos de colores dentro del corazón y que le den palabras de aliento para que se sienta mejor.• Mientras pintan al corazón entonan la canción «Lo intentaré» (cantar al ritmo de la canción «Si las gotas de lluvia fueran de caramelo»):<div>Una lágrima cae Y quiero yo llorar Porque estoy triste ¡Mis juguetes ya no están! Lo intentaré Yo sonreiré Volteando mi ceño ¡Y al revés! Saldré a jugar Y el día disfrutar Hasta yo ver ¡Que estoy muy bien!</div>• Al finalizar, todos y todas observan al corazón y les preguntas, con nuestra ayuda ¿Cómo se siente el corazón ahora?.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Dibujo de corazón gigante triste, para que coloquen sus manitos de colores. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Pinturas.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Si unimos nuestras manos, unimos nuestros corazones nos sentiremos mejor.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	ACTIVIDAD: Jardín de las emociones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar al estudiantado el cuento «<i>La pata Renata y sus aventuras</i>» Había una vez una patita llamada Renata. Renata vivía en un lindo estanque con su familia. Todos los días nadaban juntos y jugaban bajo el sol. Pero un día, algo terrible ocurrió. Un fuerte terremoto sacudió el estanque y Renata y su familia perdieron su casa. Asustados y tristes, se escondieron en un rincón, sin saber qué hacer. «¿Qué vamos a hacer ahora?», pensaba Renata, con lágrimas en sus ojitos. «Estoy con mi familia y no tenemos a dónde ir.» Justo en ese momento, apareció un sapito llamado Tito. Tito vio a Renata y saltó hacia ella. «Hola, Renata,» dijo Tito con una sonrisa. «Te he estado buscando. Vi lo que pasó y quiero ayudarte.» Renata miró a Tito con sorpresa. «¿De verdad?», preguntó tímidamente. «¡Claro que sí!», exclamó Tito. «No estás sola. Vamos a buscar un nuevo hogar juntos.» Renata y Tito emprendieron una gran aventura. Caminaron por el bosque, cruzaron ríos y subieron colinas. En el camino, encontraron muchos nuevos amigos que también querían ayudar. Había un conejo llamado Bruno, una ardilla llamada Sofía y un pajarito llamado Pipo. Juntos, buscaron y buscaron hasta que un día llegaron a un lugar muy especial. Era un estanque nuevo, rodeado de árboles y flores. «¡Mira, Renata!», dijo Tito. «Este lugar es perfecto para ti y tu familia.» Renata miró el nuevo estanque y sonrió por primera vez en días. «Es hermoso», dijo. «Gracias, Tito. Gracias a todos.» Renata y su familia construyeron una nueva casita en el estanque y, aunque extrañaba su casa antigua, se sentía feliz de tener nuevos amigos. Aprendió que, aunque cosas difíciles pueden suceder, siempre hay personas dispuestas a ayudar y que, con valentía y amistad se pueden superar. Y así, Renata la patita y su familia encontraron un nuevo hogar y grandes amigos, viviendo felices y acompañados.• Preguntar y fomentar la participación de todos ¿Cómo se sintió Renata y su familia después de perder su casa? ¿Creen que Renata estaba enojada por perder su hogar? ¿Cuándo ocurrió el sismo ustedes también se sintieron tristes como Renata?• Entregar a los estudiantes un dibujo de un niño triste para colorear. Al culminar, preguntar a los niños ¿Crees que ahora que lo pintamos lo ayudará a sentirse mejor? ¿Crees que, si cantamos con él, lo ayude a sentirse mucho mejor?• Entonar la canción «Si tú tienes muchas ganas» siguiendo lo que dice la canción. Si tú tienes muchas ganas de gritar. (gritan) Si tú tienes muchas ganas de gritar. (gritan) No te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de gritar. Repetir la canción con: saltar, llorar, reír. Preguntar ¿Cómo creen que ahora se sentirá el niño? Dibujar a la espalda cómo se siente ahora.		<div></div> <ul style="list-style-type: none">- Cuento <i>Renata y la gran aventura</i>.- Dibujo para colorear.- ABC de las emociones imágenes de: Abrazo. Beso. Caricia.
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio del «ABC» Pedir a cada estudiante que se den a sí mismos: un A de abrazo, un B de beso y una C de caricia. Luego se les realiza la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron al hacerlo?.• Finalmente forman un círculo y se dan un abrazo colectivo.		
<p>Reflexión: Cuando suceden diferentes situaciones está bien que tengamos tristeza, cólera o alegría como la pata Renata y su familia, expresar nuestros sentimientos es importante.</p>		

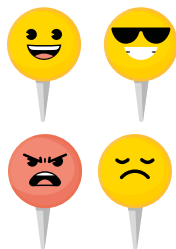
SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Autorregulación de emociones.	ACTIVIDAD: El mar de la calma.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Representación corporal de la tristeza:  <ul style="list-style-type: none">- Rimas con animales.- Dibujo de un niño alegre. 
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio «La serpiente Tina» que consiste en representar la tristeza en un movimiento corporal. Tina la serpiente cuando se pone triste se enrosca hasta quedar como una bolita.• Explicar a los niños que también eso nos sucede a las personas, que cuando nos ponemos tristes nos hacemos bolita y muchas veces nos caen lágrimas de nuestros ojitos.• Invitar a que todos se coloquen al centro del aula y sigan las indicaciones: «Todos nos haremos bolita como Tina» Nos hacemos pequeñitos, nos agachamos, ponemos las rodillas en el pecho, las abrazamos y bajamos la cabeza a nuestras rodillas. Repetir el ejercicio varias veces.• Señalar a todos que se pongan de pie, para enseñarle a Tina que puede hacer para que calme a la tristeza. Aprendamos juntos.• Realizar el ejercicio «Soplar las velitas» Imaginar que tenemos al frente 3 velitas encendidas Ahora van a tomar mucho aire por la nariz y soplar por la boca, con todas sus fuerzas la primera velita. Ahora continuamos con la segunda velita Luego seguimos con la última velita». Preguntar ¿Se sienten mejor después de haber apagado todas las velitas?• Realizar ejercicio «Rimas con animales» para superar la tristeza. El conejo Pompón quiere que saltes un montón (los niños empiezan a saltar) El cocodrilo Emiliano dice que levantes la mano (los niños levantan la mano) El elefante Efelante camina hacia adelante (los niños caminan hacia adelante) El gato Andrés dice que te toques los pies (los niños se tocan los pies)• Indicar que ahora le enseñaremos al conejo Pompón, al cocodrilo Emiliano, al elefante Efelante y al gato Andrés, cómo se respira otra vez. Usar para el conejo respiración rápida hasta hacerlo cada vez más lento, para el cocodrilo tomar aire y botar el aire lento, abriendo la boca lo más grande que puedan, para el elefante respirar por la trompita, botar el aire lento y para el gato tomar aire, botar el aire lento haciendo el sonido del gato. Al terminar el ejercicio se realizan las siguientes preguntas ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó el ejercicio?• Señalar que cada vez que se sientan tristes o molestos pueden hacer el juego de las velas o pueden jugar a saltar como el conejo, levantar la mano como el cocodrilo, caminar hacia adelante como el elefante y tocar los pies como el pulpo Andrés. Esto va a ayudarnos a sentirnos mejor.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad pintando a un niño feliz, mientras que respiran como el gato Andrés.</p>		
Reflexión: <p>Todo este proceso va a llevar tiempo, no pasará de un día para otro. Soplar las velitas nos ayudará a regular la emoción y sentirnos mejor poco a poco.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fomentar la unión entre sus pares.	ACTIVIDAD: El rincón de la amistad.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Pelotas de papel reciclado.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «Pelotas traviesas»<p>Se colocan en 2 filas la misma cantidad de sillas, al frente irán las pelotas y al final de cada fila va una cajita donde colocarán la mayor cantidad de pelotas posibles, antes de que se termine la música.</p><p>Los niños sentados al inicio de la fila deben pasar la pelota a su compañero de atrás y su compañero de atrás al siguiente y así sucesivamente hasta que la pelota llegue a la caja.</p><p>El juego termina en cuanto la música termina y el grupo que logró juntar más pelotas empieza a hacerle barra al otro equipo para que termine el juego también. En este juego no hay ganadores ni perdedores solo amigos jugando de manera divertida.</p>• Realizar un segundo ejercicio «Piratas a su tesoro»<p>Esconder 15 moneditas de papel (pueden ser impresas o dibujadas) en diferentes lugares de su aula.</p><p>Separar al estudiantado en grupos pequeños que irán a buscar las moneditas hasta encontrarlas. Cada grupo deberá encontrar de 3 a 5 moneditas.</p><p>Posteriormente en orden cada grupo se acerca al pirata mayor (docente) y le entrega las monedas que recolectaron, el pirata mayor dice: «Por haber encontrado mis monedas ahora les concedo un deseo. Pongan una mano al frente sobre la mano de tus compañeros, cierran los ojos y pidan un deseo».</p><p>Al finalizar, realizar las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Les gustó trabajar con sus compañeros? ¿Encontrar el tesoro solos, hubiera sido más lento o rápido? ¿Les gustó que todos se ayudarán para encontrar el tesoro?.</p>		<ul style="list-style-type: none">- Caja, canasta o recipiente.- Monedas de papel.
Cierre: <p>Cerrar la actividad con un juego propuesto por los niños. El juego con más votos gana.</p>		
Reflexión: <p>Con la ayuda de tus amigos es más fácil y divertido encontrar un gran tesoro.</p>		

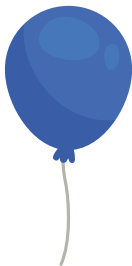



SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecimiento de la resiliencia.	ACTIVIDAD: Escudo mágico.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Caja con espejo adentro.  <ul style="list-style-type: none">- Un espejo colgado en la pared.- Hoja de papel y colores. 
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «Caja mágica» Mostrar una cajita e indicar que dentro hay una persona muy dulce e inteligente que tiene un mensaje para cada uno de ustedes». Señalar que uno a uno irá a ver qué hay dentro de la caja. Al ver dentro de la caja verán reflejada su imagen en el espejo y descubrirán que la persona especial ¡son ellos! Al verse dentro de la cajita repetirán 3 frases de amor propio frente al espejo. Estas son algunas de las frases: «Yo soy un niño/niña valioso/a» «Yo soy un niño/niña bueno/a» «Yo soy un niño/niña fuerte» «Yo soy importante» «Me amo mucho» <p>Se recomienda que, para realizar el ejercicio, se divida el espacio de tal manera que los otros niños, no descubran anticipadamente quién está en la caja, de esa manera cada uno y una tendrá una experiencia individual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando todos hayan terminado, reforzar la actividad anterior, con una arenga colectiva, acompañada de movimiento, con todas sus fuerzas: Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco		
<p>Cierre:</p> <p>Al finalizar, se les entrega una hoja y colores para que dibujen su rostro mirándose al espejo (el espejo debe estar fijado en la pared).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todos tenemos una fortaleza interior, la que nos ayudará a superar esta etapa dolorosa.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para regular el estrés.	ACTIVIDAD: La brisa del alivio.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- (Pegar imagen de abejita haciendo mmmmm)- (Pegar imagen de los niños y niñas en círculo, mientras uno baila al centro)- Imagen de mándala para colorear. <div></div>
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Señalar que vamos a aprender varias estrategias que nos ayudarán a sentirnos menos preocupados y preocupadas.• Indicar a los niños que se pongan de pie, se les dice: «Vamos a saltar muy alto en nuestros lugares» Realizar el ejercicio «el niño saltarín» Saltan durante 1 minuto, ahora nos sentamos rápido, muy rápido, y vamos a tocar nuestro corazón, se les pregunta ¿Cómo hace nuestro corazón? Pom pom Pom pom ¿Verdad?• Realizar el ejercicio de la respiración. Señalar que ahora, cerrarán los ojitos y van a respirar por la nariz mientras tiramos la cabeza atrás y vamos a botar el aire abriendo la boca, sacando la lengua y tratando de rugir como un león (Repetir 3 veces).• Realizar el ejercicio «Imitando los sonidos» Consiste en taparse los oídos con el dedo índice, cerrar los ojos, e imitar el sonido de las abejitas mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire. Ahora imitamos un motor de carro mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire.• Realizar el ejercicio «me muevo al ritmo de la música» Todos se sientan en círculo y se elegirá al ritmo a un niño para que baile al centro del círculo. Luego se elegirá a un nuevo niño, hasta que todos participen.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad coloreando una mándala.</p>		
Reflexión: <p>Aprendiendo a manejar el estrés tendremos más calma y felicidad.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: El cofre del tesoro.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Confeccionar paletas con las caritas de las emociones. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Confeccionar una cajita y llevar materiales para decorarla.- Tarjetitas de colores.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «El cofre del tesoro» <p>Preguntar a los niños cómo se sienten el día de hoy, responden con la ayuda de las paletas de emociones.</p> <p>Hoy les quiero presentar al cofre del tesoro, es mágico porque nos ayudará mucho en momentos difíciles.</p> <p>Este cofre se alimenta de cosas hermosas, preguntar qué les parece si lo alimentamos.</p> <p>Vamos a alimentarlo de cosas bonitas, de aquellas cosas que nos hacen felices, por ejemplo: qué cosas les ha pasado en estos días que los ha puesto muy contentos y contentas, responden los estudiantes a modo de lluvia de ideas.</p> <p>Luego de ello, les pedimos que dibujen todas esas cosas para alimentar al cofre, les entregan tarjetitas de colores para que dibujen, pinten y coloreen.</p> <p>Cuando terminen, presentarán su dibujo y lo colocarán dentro del cofre. La docente agradecerá a cada niño por llenar al cofre de cosas bonitas, que aumentarán su poder.</p> <ul style="list-style-type: none">• Decorar el cofre mágico con la ayuda de los niños.• Descubrir cómo funciona el cofre del tesoro. <p>Pedir a los niños que formen un círculo.</p> <p>Colocar el cofre en el centro.</p> <p>Pedir a un niño que saque una tarjetita del cofre, en la tarjetita hay un dibujo de bailar, en ese momento se les pone música y todos bailan.</p> <p>Pedir a otro niño que saque otra tarjetita, en la tarjeta hay un dijo de jugar, en ese momento todos empiezan a jugar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar el cofre mágico en un lugar visible del aula, saben que pueden usarlo cuando alguien pase por una situación difícil.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Recordar momentos que nos da felicidad nos fortalece.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	ACTIVIDAD: El desafío del coraje.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Títere de dedo o de papel (opcional).- Vinchas de conejo. 
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Escuchar el cuento «<i>La tormenta del conejo Bigotes</i>». <p>Repartir a los niños vinchas de conejo elaboradas de papel para que puedan hacer la representación del cuento con ellos.</p> <p>Había una vez un pequeño conejo llamado Bigotes, que vivía en un bosque lleno de árboles altos y frondosos. Un día, una tormenta se acercaba y Bigotes se asustó mucho. Los truenos retumbaban y los rayos iluminaban el cielo. Bigotes sabía que debía buscar un refugio, pero estaba solo y no sabía dónde ir.</p> <p>Mientras corría, el viento lo empujaba y la lluvia lo empapaba. Bigotes se escondió detrás de un árbol, temblando de miedo. Pero cuando la tormenta pasó, Bigotes recordó que su familia la esperaba en su hogar acogedor.</p> <p>Corrió lo más rápido que pudo y llegó a su casa, donde su familia lo abrazó calurosamente. «Estamos aquí para ti, Bigotes».</p> <p>Bigotes se sintió seguro y tranquilo. Su familia se abrazó y se motivó mutuamente. «Somos fuertes juntos», dijeron. «Nada puede hacernos daño si estamos unidos».</p> <p>Bigotes aprendió que, aunque el miedo es inevitable, siempre puede encontrar consuelo y seguridad con su familia.</p> <p>Realizar preguntas sobre el cuento: ¿dónde estaba Bigotes?, ¿qué pasó en la historia?, ¿cómo se sintió bigotes con la tormenta?, ¿qué emociones tuvo?, ¿qué hizo su familia para quitarle el miedo?</p> <p>Luego reflexionamos: ¿está bien sentir miedo?, ¿alguna vez han sentido miedo?, ¿a qué le tienen miedo?</p> <p>Enfatizamos en la importancia que tiene el compartir el miedo con amigos o familia, porque ellos nos pueden escuchar y nos quieren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrega unas tarjetitas para que los niños dibujen sus miedos, cuando hayan terminado, les preguntan ¿qué podemos hacer para vencer a los miedos? <p>Se les pide formar un círculo y colocar todos los miedos que dibujaron en el centro y con ayuda de la docente realizan acciones para enfrentar los miedos como el conejo Bigotes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pueden pedir ayuda a las personas de su triángulo de confianza, recuerdan. En voz alta llaman a esas personas.• Pueden soplar tres velitas, realizar el ejercicio.• Pueden darse un ABC, realizar el ejercicio.• Y otras que los niños propongan. <p>Luego gritan todos juntos, miedo no me vas a paralizar, yo te venceré. (3 veces).</p>		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con un abrazo colectivo.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Sentir miedo no es malo, pero los debemos enfrentar, no dejemos que nos paralicen.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Aprender a lidiar con la culpa.	ACTIVIDAD: La luz del perdón.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar el cuento «<i>El pequeño león y el jardín de flores</i>» Lino, el pequeño león, jugaba cerca del jardín de flores de la señora tortuga, Tina. Unas aves desordenaron el jardín y rompieron algunas flores. Aunque Lino no tuvo nada que ver con las aves, se sintió culpable. Lino le contó a Tina cómo se sentía. Tina le dijo: «No es tu culpa. Vamos a arreglar el jardín juntos.» Lino y sus amigos trabajaron para reparar el jardín y plantar nuevas flores. Lino aprendió que, a veces, sentimos culpa por cosas fuera de nuestro control, pero lo importante es ayudar y ser amables con nosotros mismos. Preguntar: ¿Quiénes desordenaron el jardín?, ¿Por qué Lino se sintió culpable? Y ¿alguna vez te has sentido culpable por algo que no hiciste? Pedir que dibujen cómo se sintieron en papelitos pequeños.• Realizar el juego «Globo de los sentimientos» Colocar todos esos papelitos dentro del globo. Inflar el globo con los papelitos dentro y amarra el globo, para que todos puedan jugar con el globo de los sentimientos. Explicar a los niños que la culpa, la tristeza y el enojo deben salir de nosotros y nosotras para evitar que nos abrumen.• Realizar actividad «el baile de las emociones» Seleccionar melodías, para expresar corporalmente la tristeza, el enojo u otros Al colocar la música, pedir a los niños que bailen expresando la emoción que les genera al escuchar la canción.		<ul style="list-style-type: none">- Un globo. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Papelitos de colores.- Pinturas.- Imagen para colorear.
<p>Cierre:</p> <p>Realizar la técnica del ABC y colorear la imagen con el abrazo individual.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todos a veces sentimos culpa sin tenerla, por ejemplo, cuando sucedió el terremoto, muchas personas sintieron culpa, ahora deben de enfrentar la culpa para sentirse mejor.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	ACTIVIDAD: Mi bienestar.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Dibujo del dragón DRACO.- Papel reciclado. 
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Presentar la canción «Mi poder interior»• Entonar la canción al ritmo de arroz con leche:<p>Si te sientes triste, no te preocupes, Tu luz interior siempre brilla, Eres fuerte y valiente, Siempre puedes levantarte. ¡Eres especial, lo puedes lograr, Tienes poder, dentro de ti, Cuida tu corazón y sé tú mismo/a, ¡Siempre brilla sigue así! Bis.</p>• Realizar una representación teatral «La aventura de Draco el dragón»• Contar la historia:<p>Había una vez una niña llamada Sofía que vivía en un pequeño pueblo. Un día, mientras exploraba el bosque, encontró a un dragón pequeño y asustado llamado Draco en una cueva. Draco tenía miedo de volar y de los ruidos fuertes, y por eso se sentía muy solo.</p><p>Sofía se acercó y le dijo: «Hola, Draco. No tienes que estar solo. Yo te ayudaré a enfrentar tus miedos. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?»</p><p>Draco, aunque nervioso, aceptó la ayuda de Sofía. Juntos, subieron a una colina baja para que Draco pudiera intentar volar por primera vez. Sofía le explicó: «Vamos a contar hasta tres y luego tú abrirás tus alas. Yo estaré aquí contigo.»</p><p>Pedir que todos y todas confeccionen sus colas de dragón de papel reciclado, luego que usen brazos como alas.</p><p>Pedir que formen un círculo y en centro colocar un banco pequeño</p><p>Cada niño subirá al banco y saltará abriendo sus alas para volar como DRACO.</p><p>Llevar a los niños al patio, para que corran imaginando que vuelan como DRACO.</p>• Entregar un dibujo de DRACO para colorear, pedirles que se dibujen al costado de su amigo DRACO.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Todos somos valientes, necesitamos de nuestro poder interior para reconocerlo y empoderarnos.</p>		


4.1.1.3. Propuesta de actividades para educación secundaria

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Uniendo corazones.	Reconocimiento de sus emociones.	1
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Jardín de las emociones.	Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	1
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El mar de la calma.	Autorregulación de emociones.	1
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	El rincón de la amistad.	Fomentar la unión entre sus pares.	1
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	Escudo mágico.	Fortalecimiento de la resiliencia.	1
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	La brisa del alivio.	Brindar estrategias para regular el estrés.	2
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El cofre del tesoro.	Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	2
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	El desafío del coraje.	Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	2
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Rehabilitación emocional y social.	La luz del perdón.	Aprender a lidiar con la culpa.	2
Secundaria	Soporte socioemocional y lúdica.	Salud emocional.	Mi bienestar.	Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	2

Propuesta elaborada y desarrollada por Zuhemy Villena

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Reconocimiento de sus emociones.	ACTIVIDAD: Uniando corazones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Dibujo de corazón gigante triste. 
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Pedir al estudiantado que se sienten en círculo.• Presentar al estudiantado un corazón gigante con cara triste, trazado con lápiz.• Preguntar: ¿Cómo se sentirá el corazón?, ¿Por qué creen que se siente así?• Mencionar a los estudiantes que muchas veces nos suceden diferentes situaciones que ponen a nuestros corazones tristes.• Invitar al estudiantado que expresen de manera creativa (mímica, frase o dramatización) en cómo se sintieron sus corazones y cómo creen que se sintieron los corazones de los demás, frente al desastre.• Escuchar y ver con atención lo que presentan, validar sus emociones y mencionar que su corazón también se sintió triste y con mucho miedo en ese momento.• Preguntar ¿cómo podemos hacer para que el corazón poco a poco se sienta mejor?• Invitar al estudiantado a poner sus manos de colores llenas de témperas dentro del corazón y que le den palabras de aliento para que se sienta mejor.• Al finalizar, todos observan al corazón y les preguntan ¿Cómo se siente el corazón ahora?• Dividir en grupos y componer una canción de género libre para sus corazones.• Realizar presentación de los grupos.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con abrazo colectivo.</p>		
Reflexión: <p>Si unimos nuestras manos, unimos nuestros corazones nos sentiremos mejor.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Expresar sus emociones, inquietudes y experiencias.	ACTIVIDAD: Jardín de las emociones.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir al estudiantado que se sienten en círculo • Leer con la ayuda de voluntarios el cuento "Renata y sus aventuras" <p>Había una vez una joven llamada Renata que vivía con su familia en una casa junto a un hermoso lago. Todos los días nadaban juntos y disfrutaban del sol. Pero un día, algo terrible ocurrió. Un fuerte terremoto sacudió la zona y Renata y su familia perdieron su hogar. Asustados y tristes, se quedaron en un rincón, sin saber qué hacer.</p> <p>"¿Qué vamos a hacer ahora?", pensaba Renata, con lágrimas en los ojos. "Estoy con mi familia, pero no tenemos a dónde ir."</p> <p>Justo en ese momento, apareció un joven llamado Tito. Tito vio a Renata y se acercó a ella. "Hola, Renata," dijo Tito con una sonrisa. "Te he estado buscando. Vi lo que pasó y quiero ayudarte."</p> <p>Renata miró a Tito con sorpresa. "¿De verdad?", preguntó tímidamente.</p> <p>"¡Claro que sí!", exclamó Tito. "No estás sola. Vamos a buscar un nuevo hogar juntos."</p> <p>Renata y Tito emprendieron una gran aventura. Caminaron por el bosque, cruzaron ríos y subieron colinas. En el camino, encontraron muchos nuevos amigos que también querían ayudar. Había un chico llamado Bruno, una chica llamada Sofía y otro chico llamado Pipo. Juntos, buscaron y buscaron hasta que un día llegaron a un lugar muy especial. Era un lago nuevo, rodeado de árboles y flores.</p> <p>"¡Mira, Renata!", dijo Tito. "Este lugar es perfecto para ti y tu familia."</p> <p>Renata miró el nuevo lago y sonrió por primera vez en días. "Es hermoso", dijo. "Gracias, Tito. Gracias a todos."</p> <p>Renata y su familia construyeron una nueva casa junto al lago y, aunque extrañaba su hogar antiguo, se sentía feliz de tener nuevos amigos. Aprendió que, aunque cosas difíciles pueden suceder, siempre hay personas dispuestas a ayudar y que, con valentía y amistad, se pueden superar. Y así, Renata y su familia encontraron un nuevo hogar y grandes amigos, viviendo felices y acompañados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar y fomentar la participación de todos y todas ¿Cómo se sintió Renata y su familia después de perder su casa? ¿Creen que Renata estaba enojada por perder su hogar? ¿Cuándo ocurrió el sismo ustedes también se sintieron tristes como Renata? Compartir con el grupo. • Explicar al estudiantado que dibujen a una persona expresando una de las emociones que tuvo Renata al perder su casa. Al culminar, comparten una experiencia vivida durante sismo, donde se sintieron igual al dibujo que realizaron. Compartir en grupo. • Realizar una actividad para desahogar las emociones a través de la canción "Si tú tienes muchas ganas" <p>Si tú tiene muchas ganas de gritar. (gritan) Si tú tienes muchas ganas de gritar. (gritan) No te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de gritar.</p> <p>Repetir la canción con: saltar, llorar, reír, etc.</p> <p>Preguntar ¿Cómo creen que ahora se sentirá el niño? Dibujar a la espalda del niño triste cómo se siente ahora y escribirle mensajes de aliento.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.  <ul style="list-style-type: none"> - Cuento <i>Renata y sus aventuras</i>. - Dibujo para colorear: - ABC de las emociones, imágenes de: <ul style="list-style-type: none"> Abrazo. Beso. Caricia.
<p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio del «ABC» Pedir a cada estudiante que se den a sí mismos: un A de abrazo, un B de beso y una C de caricia. Luego se les realiza la siguiente pregunta ¿Cómo se sintieron al hacerlo?. • Finalmente forman un círculo y se dan un abrazo colectivo. 		
<p>Reflexión:</p> <p>Cuando suceden diferentes situaciones está bien que tengamos tristeza, cólera o alegría como la pata Renata y su familia, expresar nuestros sentimientos es importante.</p>		


SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Autorregulación de emociones.	ACTIVIDAD: El mar de la calma.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio “La serpiente Tina” Consiste en representar la tristeza en un movimiento corporal. Tina la serpiente cuando se pone triste se enrosca hasta quedar como una bolita.• Explicar al estudiantado que eso también nos sucede a las personas, cuando estamos tristes nos hacemos bolita y muchas veces lloramos o nos embargan más emociones, como el enojo.• Invitar a que todos se coloquen al centro del aula y sigan las indicaciones: “Todos nos haremos bolita como Tina” Nos hacemos pequeños, nos agachamos, ponemos las rodillas en el pecho, las abrazamos y bajamos la cabeza a nuestras rodillas. Repetir el ejercicio varias veces. <p>Reforzar: En los momentos de tristeza es importante regular nuestras emociones, que no significa ignorarlas, sino reconocerlas, comprenderlas, aceptarlas y ver la mejor manera de poder transitar por ella.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar ejercicio de meditación, de ser posible, este ejercicio será más beneficioso con una melodía de la naturaleza de fondo: Ponerse en la posición de meditación. Vamos a cerrar los ojos y concentrarnos en la yema de nuestros dedos. Sientan el aire rozar suavemente en sus manos. Movemos los dedos despacio y nos enfocamos en cómo se mueven con la ayuda de nuestros huesos y músculos. Sentimos cómo nuestro pecho sube y baja al ritmo de nuestra respiración. Ahora, tomamos aire por la nariz lentamente durante 4 segundos. Luego, exhalamos el aire lentamente por la boca durante 4 segundos. Repetimos este ejercicio 3 veces. Repetimos en silencio: Me siento triste y está bien. Tengo que sentirme triste porque he pasado por algo difícil. Siento enojo y está bien. Tengo que sentirme así porque no fue fácil lo que tuve que pasar. Está bien sentirme así. Mis emociones me ayudan a lidiar con el dolor y la pérdida. Me recuperaré a mi propio ritmo, poco a poco, y eso está bien. Abrimos los ojos y nos ponemos de pie.• Al finalizar este ejercicio, se realizarán las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Les gustó el ejercicio? Se dará espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias, y se les recuerda que esto nos ayudará a sentirnos mejor cuando estemos tristes o enfadados.• Como actividad de refuerzo, se les entregará un papel grande a los estudiantes, quienes pueden trabajar en grupos. En el papel, dibujarán una lágrima gigante. Dentro de la lágrima, cada estudiante escribirá el sentimiento que más los identificó después del sismo. Debajo de la lágrima, escribirán una idea sobre qué actividad pueden realizar para sentirse mejor. Aunque se recomienda llevar a cabo esta actividad en grupo, también se puede adaptar para que sea individual.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Representación corporal de la tristeza: 
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con el ABC de las emociones y un abrazo colectivo.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todo este proceso va a llevar tiempo, no pasará de un día para otro. Soplar las velitas nos ayudará a regular la emoción y sentirnos mejor poco a poco.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fomentar la unión entre sus pares.	ACTIVIDAD: El rincón de la amistad.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio “Pelotas traviesas”<p>Se colocan en 2 filas la misma cantidad de sillas, al frente irán las pelotas y al final de cada fila va una cajita donde colocarán la mayor cantidad de pelotas posibles, antes de que se termine la música.</p><p>Los estudiantes sentados al inicio de la fila deben pasar la pelota a su compañero de atrás y su compañero de atrás al siguiente y así sucesivamente hasta que la pelota llegue a la caja.</p><p>El juego termina en cuanto la música termina y el grupo que logró juntar más pelotas empieza a hacerle barra al otro equipo para que termine el juego también. En este juego no hay ganadores ni perdedores solo amigos jugando de manera divertida.</p>• Realizar un segundo ejercicio “Piratas a su tesoro”<p>Esconder 40 monedas de papel (pueden ser impresas o dibujadas) en diferentes lugares del patio.</p><p>Separar a los estudiantes en grupos pequeños que irán a buscar las moneditas hasta encontrarlas. Cada grupo deberá encontrar 10 moneditas.</p><p>Posteriormente en orden cada grupo se acerca al pirata mayor (docente) y le entrega las monedas que recolectaron, el pirata mayor dice: “Por haber encontrado mis monedas ahora les concedo un deseo. Pongan una mano al frente sobre la mano de tus compañeros, cierren los ojos y pidan un deseo”.</p><p>Al finalizar, realizar las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Les gustó trabajar en equipo? ¿Encontrar el tesoro solos, hubiera sido más lento o rápido? ¿Les gustó que todos se ayudarán para encontrar el tesoro?.</p>		<ul style="list-style-type: none">- Pelotas de papel reciclado.- Caja, canasta o recipiente.- Monedas de papel.
Cierre: <p>Cerrar la actividad con un juego propuesto por los estudiantes. El juego con más votos gana.</p>		
Reflexión: <p>Con la ayuda de tus amigos es más fácil y divertido encontrar un gran tesoro.</p>		

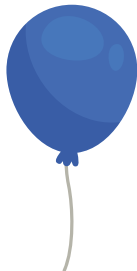



SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecimiento de la resiliencia.	ACTIVIDAD: Escudo mágico.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio «Caja mágica» Mostrar una cajita e indicar que dentro hay una persona muy amable e inteligente que tiene un mensaje para cada uno de ustedes». Señalar que uno a uno irá a ver qué hay dentro de la caja. Al ver dentro de la caja verán reflejada su imagen en el espejo y descubrirán que la persona especial ¡son ellos! Al verse dentro de la cajita repetirán 3 frases de amor propio frente al espejo. Estas son algunas de las frases: «Yo soy valioso/a» «Yo soy bueno/a» «Yo soy fuerte» «Yo soy importante» «Me amo mucho» Soy inteligente Se recomienda que, para realizar el ejercicio, se divida el espacio de tal manera que los otros estudiantes, no descubran anticipadamente quién está en la caja, de esa manera cada uno y una tendrá una experiencia individual.• Cuando todos hayan terminado, reforzar la actividad anterior, con una arenga colectiva, acompañada de movimiento, con todas sus fuerzas: Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco Soy Grande, soy fuerte Soy muy inteligente Yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco• Para reforzar la actividad anterior, se invita a los estudiantes a que individualmente escriban en una hoja cortada a la mitad sus aspectos positivos, fortalezas, talentos y lo que les gusta de sí mismos. Deben escribir al menos 10 cosas positivas.		<ul style="list-style-type: none">- Caja con espejo adentro.- Un espejo colgado en la pared.- Hoja de papel y colores.
<p>Cierre:</p> <p>Al finalizar, cada estudiante leerá en voz alta lo que ha escrito, uno a la vez. Se les comunicará que su tarea será la siguiente: antes de irse a dormir y al despertar, leerán esa hoja frente al espejo todos los días.</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todos tenemos una fortaleza interior, la que nos ayudará a superar esta etapa dolorosa.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para regular el estrés.	ACTIVIDAD: La brisa del alivio.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Pegar imagen de abejita haciendo mmmmm. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Imagen de mandala para colorear
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Señalar que vamos a aprender varias estrategias que nos ayudarán a sentirnos menos preocupados• Realizar el ejercicio "el saltarían" <p>Indicar al estudiantado que se pongan de pie y salten muy alto en sus lugares. Saltar durante 1 minuto, ahora nos sentamos rápido, muy rápido, y vamos a tocar nuestro corazón, se les pregunta ¿Cómo es el ritmo de nuestro corazón? Lo sentimos que está acelerado, ahora para calmarlo realizaremos un nuevo ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio de la respiración <p>Señalar que ahora, cerrarán los ojos y van a respirar por la nariz mientras tiramos la cabeza atrás y vamos a botar el aire abriendo la boca, sacando la lengua y tratando de rugir como un león" (Repetir 3 veces). Preguntar ¿Cómo se van sintiendo? ¿Cómo está el ritmo de su corazón? Realizaremos otro ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio "Imitando los sonidos" <p>Consiste en taparse los oídos con el dedo índice, cerrar los ojos, e imitar el sonido de las abejas mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire. Ahora imitamos un motor de carro mmmmmmmmm hasta que se nos termine el aire. Seguimos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Como último ejercicio realizar "me muevo al ritmo de la música" <p>Todos se sientan en círculo y se elegirá al azar un estudiante, para que se mueva al ritmo de la música dentro del círculo. Luego se elegirá a un nuevo estudiante, hasta que todos participen.</p>		
Cierre: <p>Cerrar la actividad coloreando una mandala.</p>		
Reflexión: <p>Aprendiendo a manejar el estrés tendremos más calma y felicidad.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Fortalecer la esperanza a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: El cofre del tesoro.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Confeccionar una cajita y llevar materiales para decorarla.- Tarjetitas de colores.
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio “El cofre del tesoro” <p>Preguntar al estudiantado cómo se sienten el día de hoy.</p> <p>Hoy les quiero presentar al cofre del tesoro, es mágico porque nos ayudará mucho en momentos difíciles.</p> <p>Este cofre se alimenta de cosas hermosas, preguntar qué les parece si lo alimentamos.</p> <p>Vamos a alimentarlo de cosas bonitas, de aquellas cosas que nos hacen felices, por ejemplo: qué cosas les ha pasado en estos días que los ha puesto muy contentos y contentas, responden los estudiantes a modo de lluvia de ideas.</p> <p>Luego de ello, les pedimos que dibujen y escriban todas esas cosas para alimentar al cofre, les entregan tarjetitas de colores para que dibujen, pinten y coloreen.</p> <p>Cuando terminen, presentarán su dibujo y lo colocarán dentro del cofre. La docente agradecerá a cada estudiante por llenar al cofre de cosas bonitas, que aumentarán su poder.</p> <ul style="list-style-type: none">• Decorar el cofre mágico de forma creativa.• Descubrir cómo funciona el cofre del tesoro. <p>Pedir al estudiantado que formen un círculo.</p> <p>Colocar el cofre en el centro.</p> <p>Pedir a un estudiante que saque una tarjetita del cofre, en la tarjetita hay un dibujo de bailar, en ese momento se les pone música y todos bailan.</p> <p>Pedir a otro estudiante que saque otra tarjetita, en la tarjeta hay un dijo de jugar, en ese momento todos empiezan a jugar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar el cofre mágico en un lugar visible del aula, saben que pueden usarlo cuando alguien pase por una situación difícil.		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Recordar momentos que nos da felicidad nos fortalece.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Brindar estrategias para enfrentar sus miedos.	ACTIVIDAD: El desafío del coraje.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Títere de dedo o de papel (opcional).- Vinchas de conejo. 
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Escuchar el cuento “La tormenta del conejo Bigotes”.<p>Había una vez un pequeño conejo llamado Bigotes, que vivía en un bosque lleno de árboles altos y frondosos. Bigotes era curioso y le gustaba explorar, pero también era un poco miedoso. Un día, mientras jugaba entre las flores y los arbustos, una tormenta se acercaba rápidamente. El cielo se oscureció y los truenos comenzaron a retumbar, asustando mucho a Bigotes. Los rayos iluminaban el cielo, y el sonido del viento se hacía cada vez más fuerte. Bigotes sabía que debía buscar un refugio, pero estaba solo y no sabía dónde ir.</p><p>Mientras corría por el bosque, el viento lo empujaba y la lluvia lo empapaba. Las gotas de agua caían pesadamente sobre su pelaje, haciéndolo sentir aún más pequeño y vulnerable. Se escondió detrás de un árbol grande, temblando de miedo, sus orejas bajadas y sus ojos bien cerrados. La tormenta rugía a su alrededor, y Bigotes pensaba que nunca terminaría.</p><p>Pero cuando la tormenta finalmente pasó, Bigotes recordó que su familia lo esperaba en su hogar acogedor. Pensó en su madre, su padre y sus hermanos, y cómo siempre lo hacían sentir seguro. Corrió lo más rápido que pudo, esquivando charcos y ramas caídas. Finalmente, llegó a su casa, donde su familia lo recibió con abrazos calurosos. "Estamos aquí para ti, Bigotes", dijeron con sonrisas reconfortantes.</p><p>Bigotes se sintió seguro y tranquilo en los brazos de su familia. Se acurrucaron juntos en su pequeño y cálido hogar, mientras la lluvia suave caía afuera. "Somos fuertes juntos", dijeron. "Nada puede hacernos daño si estamos unidos". Bigotes aprendió que, aunque el miedo es inevitable, siempre puede encontrar consuelo y seguridad con su familia. Se dio cuenta de que no estaba solo y que su familia siempre estaría allí para apoyarlo y protegerlo.</p><p>Después de escuchar la historia, podemos hacer algunas preguntas para reflexionar: ¿dónde estaba bigotes cuando comenzó la tormenta? ¿qué pasó en la historia? ¿cómo se sintió bigotes con la tormenta? ¿qué emociones tuvo? ¿qué hizo su familia para quitarle el miedo?</p><p>Luego, reflexionamos juntos: ¿está bien sentir miedo? ¿alguna vez han sentido miedo? ¿a qué le tienen miedo? ¿cómo se sienten cuando comparten sus miedos con amigos o familia?</p><ul style="list-style-type: none">• Entrega unas tarjetitas para que los estudiantes dibujen sus miedos, se les pide formar un círculo y colocar todos los miedos que dibujaron en el centro, se les pide que realicen acciones para enfrentar los miedos, por ejemplo: dile una frase, has un movimiento, etc.• Enfatizamos la importancia de compartir nuestros miedos con amigos y familiares, porque ellos pueden escucharnos y brindarnos su apoyo y cariño.• Gritan todos juntos, ¡miedo no me vas a paralizar, yo te venceré! (3 veces)		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con un abrazo colectivo.</p>		
Reflexión: <p>Sentir miedo no es malo, pero los debemos enfrentar, no dejemos que nos paralíen.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Aprender a lidiar con la culpa.	ACTIVIDAD: La luz del perdón.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Presentar el cuento “Lino y el jardín de flores”.<p>Lino era un niño que jugaba con sus amigos cerca del jardín de su vecina, Tina. Un día, mientras jugaban, un grupo de niños comenzó a correr y a jugar de manera desordenada cerca del jardín, y algunas flores se rompieron.</p><p>Aunque Lino no tuvo nada que ver con los niños desordenados, se sintió muy culpable. Pensó que, si hubiera estado más atento, tal vez podría haber evitado el daño.</p><p>Lino decidió hablar con Tina para contarle cómo se sentía. Tina le dijo: “Lino, no es tu culpa. A veces pasan cosas que no podemos controlar. Lo importante es que podemos arreglar el jardín juntos.”</p><p>Lino se sintió aliviado y decidió ayudar a Tina a reparar el jardín. Junto con sus amigos, limpiaron y plantaron nuevas flores.</p><p>Lino aprendió que, aunque a veces sentimos culpa por cosas que no podemos controlar, lo importante es hacer lo mejor que podamos para ayudar y ser amables con nosotros mismos.</p><p>Preguntar: ¿quiénes desordenaron el jardín?, ¿por qué lino se sintió culpable? y ¿alguna vez te has sentido culpable por algo que no hiciste? pedir que dibujen y escriban cómo se sintieron en papelitos pequeños.</p>• Realizar el juego “Globo de los sentimientos”<p>Colocar todos esos papelitos dentro del globo.</p><p>Inflar el globo con los papelitos dentro y amarra el globo, para que todos puedan jugar con el globo de los sentimientos.</p><p>Explicar a los estudiantes que la culpa, la tristeza y el enojo deben salir de nosotros para evitar que nos abrumen.</p>• Realizar actividad “el baile de las emociones”<p>Seleccionar melodías, para expresar corporalmente la tristeza, el enojo u otros</p><p>Al colocar la música, pedir a los estudiantes que bailen expresando la emoción que les genera al escuchar la canción.</p>		<ul style="list-style-type: none">- Un globo. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Papelitos de colores.- Pinturas.- Imagen de abrazo individual para colorear.
Cierre: <p>Realizar la técnica del ABC y colorear la imagen con el abrazo individual.</p>		
Reflexión: <p>Todos a veces sentimos culpa sin tenerla, por ejemplo, cuando sucedió el terremoto, muchas personas sintieron culpa, ahora deben de enfrentar la culpa para sentirse mejor.</p>		

SALUD EMOCIONAL		
PROPÓSITO: Promover su participación y empoderamiento para su autocuidado emocional.	ACTIVIDAD: Mi bienestar.	TIEMPO: 2 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Papel reciclado. 
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Presentar la canción "Mi poder interior"• Entonar la canción al ritmo de arroz con leche:<p>Si te sientes triste, no te preocupes, Tu luz interior siempre brilla, Eres fuerte y valiente, Siempre puedes levantarte. ¡Eres especial, lo puedes lograr, Tienes poder, dentro de ti, Cuida tu corazón y sé tú mismo/a, ¡Siempre brilla sigue así! Bis.</p>• Realizar una representación teatral "La aventura de Draco el dragón"• Contar la historia:<p>Había una vez una niña llamada Sofía que vivía en un pequeño pueblo. Un día, mientras exploraba el bosque, encontró a un dragón pequeño y asustado llamado Draco en una cueva. Draco tenía miedo de volar y de los ruidos fuertes, y por eso se sentía muy solo.</p><p>Sofía se acercó y le dijo: "Hola, Draco. No tienes que estar solo. Yo te ayudaré a enfrentar tus miedos. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?"</p><p>Draco, aunque nervioso, aceptó la ayuda de Sofía. Juntos, subieron a una colina baja para que Draco pudiera intentar volar por primera vez. Sofía le explicó: "Vamos a contar hasta tres y luego tú abrirás tus alas. Yo estaré aquí contigo."</p>• Dividir al estudiantado en grupos para escenificar la aventura de DRACO, pueden modificar algunas partes de la historia de forma creativa, manteniendo la trama principal.• Entregar material reciclado para que confeccionen sus disfraces.• Cada presentación debe finalizar con un mensaje.• Realizar las presentaciones.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Todos somos valientes, necesitamos de nuestro poder interior para reconocerlo y empoderarnos.</p>		

4.1.2. ETAPA 2: LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL (tercera semana)

Esta etapa busca desarrollar habilidades básicas para la vida de manera lúdica para transitar progresivamente a la educación formal, a través de:

- ✓ Fortalecimiento de los derechos para el autocuidado y cuidado de los demás.
- ✓ Promoción de la integración, la cooperación, el trabajo en equipo, el apoyo, la confianza, la creatividad, la comunicación, la espontaneidad, la resiliencia y protección.
- ✓ Autocuidado y cuidado desde prácticas corporales y artísticas como el deporte, el baile, la música y el arte que puedan llevar al regreso de cotidianidad.
- ✓ La construcción de un espacio seguro para que puedan expresarse y compartir entre pares, fortaleciendo su autoestima y autoconfianza.

«Recrear a través del juego brinda a los estudiantes la posibilidad de analizar acontecimientos que sucedieron de forma inesperada y rápida, dando lugar a la reflexión y a proponer alternativas y estrategias que les sean de utilidad en el futuro y les hagan sentirse más seguros, reduciendo su ansiedad. Por ello, en el desarrollo de los juegos debe haber una intervención intencionada del docente que asegura aprendizajes significativos y trascendentes en la niñez y adolescencia. Esta mediación del docente logra la reflexión y el pensamiento autónomo. Los ejercicios deben propiciar que los estudiantes desarrollen su pensamiento reflexivo, estratégico y planificado, permitiéndoles desarrollar su plan de vida durante la emergencia o desastre».⁴⁰



Importante

Poner en valor y en práctica la cultura, tradiciones, costumbres y creencias de los estudiantes, desde una perspectiva intercultural y multicultural.

⁴⁰ Adaptado de escuela para todos, juntos nos levantamos; Intervención del currículo de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situación de emergencia y desastres; Guía para docentes - Ministerio de Educación de Ecuador - 2016.

4.1.2.1. Propuesta de actividades para educación inicial

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Inicial	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Prevención y reducción del riesgo ciudadano.	Al ritmo de los derechos.	Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre desde el reconocimiento de sus derechos.	3
Inicial	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Ambiente y acceso seguro, espacios de aprendizaje seguro.	Trabajando juntos.	Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	3
Inicial	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Me cuido y cuido de los demás.	Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	3
Inicial	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	¡Sí se puede!	Fortalecer la capacidad resiliencia frente la adversidad.	3
Inicial	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Salud emocional.	Somos esperanza.	Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	3

Propuesta elaborada y desarrollada por Deyssy Lozano.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO:
Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre desde el reconocimiento de sus derechos.

ACTIVIDAD:
Al ritmo de los derechos.

TIEMPO:
3 horas.

DESCRIPCIÓN

RECURSOS

Inicio:

- Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).
- Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.

- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.

Desarrollo:

- Presentar al estudiantado la canción «Todos tenemos derechos»
- Entonar juntos la canción, a ritmo de carnaval arequipeño.

Estrofa 1:

Todos tenemos derechos, sin distinción
Todos somos iguales, libres sin color.
No importa nuestro idioma, etnia o religión
No importa de dónde vengas, no hay preocupación.

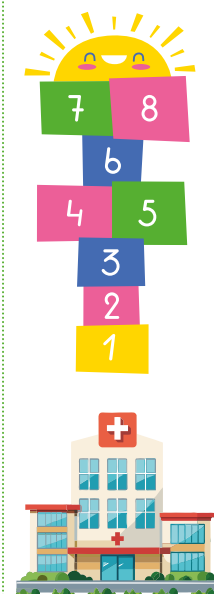
Coro: Repetir dos veces.

Mi educación importa, salud, protección.
Derechos universales, participación.

- Explicar a los niños que es el derecho a la educación, salud, protección y participación, así como el derecho al juego, a través de ejemplos prácticos, por ejemplo: ir a la escuela para verse con sus compañeros y seguir aprendiendo, ir al hospital cuando se sienten enfermos, que su participación es importante en la escuela y en la casa, que es importante que sean protegidos y cuidados, pero que también ellos pueden cuidar.
- Volver a cantar la canción y preguntar al estudiantado: ¿Qué derechos se mencionan en la canción?, ¿creen que nuestros derechos dejan de existir cuando sucede un terremoto?, ¿por qué creen que nuestros derechos no pueden dejar de existir?
- Completar con la ayuda de los estudiantes el siguiente cuadro:

Derechos	Pegar las figuras que corresponden
Educación	
Salud	
Protección	
Participación	
Juego y recreación	

- Confeccionar máscaras con material reciclado para realizar una presentación de la canción de los derechos.

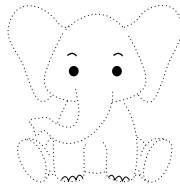


Cierre:


Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).


Reflexión:

- En contextos de emergencias las personas no perdemos nuestros derechos, debemos ejercer nuestros derechos y respetar el de los demás.
- Conocer nuestros derechos incrementa las posibilidades de autoprotección y resiliencia.


LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	ACTIVIDAD: Trabajando juntos.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el juego del «el ratón y el elefante» (Adaptación del juego el gato y el ratón). <p>Explicar que el juego consiste, en que todos deben proteger al elefante (el elefante tiene miedo del ratón) formando un círculo a su alrededor, no pueden dejar entrar al ratón, porque atrapará al elefante.</p> <ul style="list-style-type: none">- Elegir dos niños al azar o por un sorteo.- Un niño tendrá el papel de ratón y el otro el de elefante.- Los demás niños formarán un círculo que representará la casa del elefante. <p>Reglas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- El ratón debe tratar de atrapar al elefante.- El ratón no puede romper el círculo.- El elefante debe salir del círculo como mínimo 3 veces.- Cuando el ratón toque al elefante se elegirá dos nuevos ratones y elefantes.- Si tras 2 minutos de persecución, el ratón no atrapa al elefante, se da por finalizado el juego. <ul style="list-style-type: none">• Preguntar a los niños ¿qué cosas hicieron para que el ratón no atrape al elefante?• Entregar a los estudiantes un ejercicio para unir puntos y colorear. <p>Al finalizar, preguntar ¿qué formaron?, ¿cómo son los elefantes?</p> <p>Y qué pasaría si juntamos a todos los elefantes ¿cómo serían?</p> <p>Reforzar la idea que cuando unimos nuestras fuerzas, somos más fuertes, como todos los elefantes juntos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicar a los niños que cuando trabajamos juntos y unidos somos más fuertes.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Imagen de elefante para unir puntos: 
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todas las personas somos fuertes individualmente, pero si nos juntamos serían más fuertes, como los elefantes.</p>		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	ACTIVIDAD: Me cuido y cuido de los demás.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio del «círculo del cuidado» Se les pide un niño voluntario, que se coloque al centro, Además se pide otros 3 voluntarios. El resto de los estudiantes hacen un círculo pequeño y otro grande alrededor del niño que fue el primer voluntario. Los otros 3 voluntarios se ponen al exterior de los círculos e intentan entrar por todos los medios hasta donde está el niño al centro del círculo, lo que hace el grupo formado en círculos es intentar que no ingresen los 3 niños que están fuera del círculo. El juego termina, si alguno de los 3 niños fuera del círculo ingresa a donde está el niño a quien se protege. Repetir el ejercicio varias veces con otros voluntarios. Luego de jugar, se les pregunta se les indica; «hay personas, cosas, o situaciones que nos ponen en peligro como los 3 compañeritos que intentaron ingresar para atrapar a quien estaba en el centro del círculo. ¿quiénes pueden protegernos para que no nos hagan daño?», los niños hacen una lluvia de ideas. Luego, se les indican que su círculo de cuidado es como su casita o el colegio, que hay personas que nos aman y nos cuidan, y nosotros cuidamos también de las otras personas. • Realizar el ejercicio del «Triángulo de confianza» Les pides al estudiantado que dibujen un triángulo en el aire, luego que lo dibujen sobre la mesa, luego que lo dibujen en la pizarra, con tu ayuda cuentan las puntas, explicar que el triángulo tiene tres puntas, luego pídeles que cierren los ojos y que te den el nombre de tres personas adultas que quieren mucho y cuidan. Luego se le entrega una tarjeta con un triángulo y les pides que dibujen a las personas en su triángulo, al finalizar, les indicas que ese triángulo es poderoso, porque están las personas que lo cuidan y que los ayudarán cada vez que los necesiten. • Contar un cuento: «El oso Goloso» El oso Goloso vive con su abuela, su mamá y su tío. Un día se iba a la escuela y por el camino se encontró con un pato, el oso Goloso no conocía al pato. El pato le dijo al oso, no vayas a la escuela, vamos a mi casa, tengo mucha miel y te la voy a regalar. El pato estiro el ala para abrazar al oso y de pronto... Parar el cuento y preguntar a los niños ¿Qué debe hacer el oso Goloso? ¿Está bien que el pato quiera abrazar al oso Goloso? ¿por qué? Preguntar a los niños ¿Quieren saber cómo termino el cuento del oso? El oso Goloso creo que los estaba escuchando, enseguida aceleró el paso y casi asustado llego a la escuela, le contó lo sucedido a su maestra y ella lo felicito, por no hacerle caso al pato. El oso Goloso al regresar a casa también le contó lo sucedido a su mamá, a su abuelita y a su tío, al día siguiente, su abuelita lo acompañó a la escuela. • Reforzar los ejercicios del círculo personal y el triángulo de confianza. 		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. - Una imagen o títere del oso Goloso (usa tu imaginación). 
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Sin nuestro permiso nadie puede entrar a nuestro espacio personal, si alguien lo hace, acude a las personas que más quieres y cuéntale, recuerda ellas te van a cuidar.</p>		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Fortalecer la capacidad resiliencia frente la adversidad.	ACTIVIDAD: ¡Sí se puede!	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Materiales para germinar un frejol. <div></div>
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entonar la canción «El pollito Lito», indicar que hagan los movimientos. El pollito Lito en su cascaron duerme tranquilito sobre su colchón. Abre sus ojitos y quiere mirar, abre su piquito quiere picotear mueve sus patitas quiere caminar abre sus alas quiere ya volar Le nace la fuerza y BUM, rompe el cascaron el pollito Lito a nacido ¡HOY! (bis)- Realizar preguntas ¿Qué pasó con el pollito Lito?, ¿cómo le nació la fuerza para romper el cascaron?.• Realizar el ejercicio de la oruguita. Se les pide al estudiantado que se echen sobre las colchonetas y cierren los ojos, que se imaginen que son el pollito Lito (si no hay colchonetas, el ejercicio se hace de pie), dejándose llevar por la historia que se les va a narrar sobre una oruguita que el pollito Lito, no quiere comerse. Era una vez un día en que nació una oruguita, al principio estaba durmiendo (Indicar que duerman), en una posición como lo hacen los bebés (indicar que se pongan en esa posición). La oruguita estaba en un capullito y poco a poco comienza a sentir las ganas de querer salir de este porque escuchaba que afuera sus amiguitos y amiguitas se divertían muchísimo (Indicar que lentamente empiecen a estirar sus brazos y piernas), lucha para hacerlo poniendo mucha fuerza y llega a salir de su capullo (Indicar que ahora lo hagan con más fuerza). Comienza a caminar y nota que sus piecitos le dolían cuando lo hacía (Indicar que caminen muy lento), intento varias formas de solucionar su problema hasta que encontró la solución porque cada vez que se sentía alegre (Indicar que empiecen a reír, cada vez más fuerte), sentía que algo en su espaldita se abrían y lo hacían sentirse mejor, esas eran sus alas y hasta que un día las probó dándose cuenta que podía volar y que volar tan alto lo hacía mucho más feliz (Indicar que imiten que están volando).- Realizar preguntas: ¿Qué pasó con la oruguita?, ¿cómo vuela la oruguita?.• Reforzar la idea, de que al principio no fue fácil, ni para el pollito Lito, ni para la oruguita, pero poco a poco el pollito nació y la oruguita se transformó en mariposa.• Realizar la germinación de una plantita, para que todos los días la cuiden y vean su transformación.		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>A pesar de la adversidad, todos nos transformamos, como el frejolito, todos los días la verán crecer hasta transformarse en una plantita.</p>		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL


PROPÓSITO: Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: Somos esperanza.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar al estudiantado el coro de la canción «color esperanza» de Diego Torres, combinar las letras con imágenes para que sea más fácil. Escuchar el coro de la canción varias veces. Explicarles que esperanza significa los sueños que tenemos en la vida para nuestro futuro, las cosas bonitas que queremos que nos suceda. • Entonar el coro de la canción «color esperanza»: <ul style="list-style-type: none"> Coro: Repetir dos veces Saber que se puede, querer que se pueda. Quitarse los miedos, sacarlos afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro con el corazón. Estrofa <ul style="list-style-type: none"> Vale más poder brillar. Que solo buscar ver el Sol. Coro: Repetir dos veces • Realizar el ejercicio «un paseo en tren» <p>Preparar el aula, colocar en diferentes lugares el nombre de las cuatro estaciones, cada estación tendrá una descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación familia: Nuestra familia es única, especial y diferente. Dibujar a tu familia. - Estación escuela: En la escuela aprendemos muchas cosas. Compartir lo que más te gusta hacer en la escuela. - Estación amigos: Nuestros amigos son importantes en nuestra vida. Realizar un abrazo colectivo. - Estación mi barrio: Bajemos y caminemos con cuidado, seguramente vamos a encontrar a los vecinos limpiando, después de la emergencia mi barrio cambió. Cantar el coro de la canción «color esperanza» <p>Indicar a los estudiantes que den rienda suelta a su imaginación, que daremos un paseo imaginario y pasaremos por varias estaciones. Al pasar de una estación a la otra en el tren formado, cantar el coro de la canción «color de esperanza»</p> <p>Antes de salir:</p> <p>Como ha salido el sol, nos echaremos bloqueador en la cara y nos pondremos una gorra, para proteger nuestra piel. Indicar que realicen la acción de forma imaginaria.</p> <p>Como el paseo será largo llevaremos nuestra botella con agua, para mantenernos hidratados.</p> <p>Todos nos lavaremos las manos.</p> <p>Durante el paseo:</p> <p>Subamos al tren con cuidado, vamos a bajar en la primera estación y en cada estación realizaremos lo que nos indica en la descripción. Cuando lleguemos a la última estación, regresaremos con cuidado y se sentarán en círculo.</p> <p>Preguntar: ¿qué les gustó más del paseo?.</p> <p>Reforzar que en cada estación siempre encontrarás esperanza, como dice la canción color esperanza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.  <ul style="list-style-type: none"> - Papelote con el coro de la canción «Color esperanza» de Diego Torres. - Carteles para cada estación.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Reforzar que las adversidades nos unen, que no debemos perder la esperanza, que siempre habrá oportunidades para salir adelante en las diferentes estaciones.</p>		


4.1.2.2. Propuesta de actividades para educación primaria


NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Primaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Prevención y reducción del riesgo ciudadano.	Al ritmo de los derechos.	Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre.	3
Primaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Ambiente y acceso seguro, espacios de aprendizaje seguro.	Trabajando juntos.	Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	3
Primaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Me cuido y cuido de los demás.	Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	3
Primaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	¡Sí se puede!	Fortalecer la capacidad de resiliencia frente a la adversidad.	3
Primaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Salud emocional.	Somos esperanza.	Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	3

Propuesta elaborada y desarrollada por Deyssy Lozano


LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL


PROPÓSITO: Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre desde el reconocimiento de sus derechos.		ACTIVIDAD: Al ritmo de los derechos.	TIEMPO: 3 horas.																		
DESCRIPCIÓN			RECURSOS																		
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.			<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Cuadro de los derechos para completar.																		
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentar al estudiantado la canción «Todos tenemos derechos»• Entonar juntos la canción, a ritmo de carnaval arequipeño.<div><p>Estrofa 1:</p><p>Todos tenemos derechos, sin distinción</p><p>Todos somos iguales, libres sin color.</p><p>No importa nuestro idioma, etnia o religión</p><p>No importa de dónde vengas, no hay preocupación.</p><p>Coro: Repetir dos veces.</p><p>Mi educación importa, salud, protección.</p><p>Derechos universales, participación.</p></div>• Explicar a los niños que es el derecho a la educación, salud, protección y participación, así como el derecho al juego, a través de ejemplos prácticos, por ejemplo: ir a la escuela para verse con sus compañeros y seguir aprendiendo, ir al hospital cuando se sienten enfermos, que su participación es importante en la escuela y en la casa, que es importante que sean protegidos y cuidados, pero que también ellos pueden cuidar.• Volver a cantar la canción y preguntar a los estudiantes ¿Qué derechos se mencionan en la canción?, ¿creen que nuestros derechos dejan de existir cuando sucede un terremoto?, ¿por qué creen que nuestros derechos no pueden dejar de existir?• Completar con la ayuda del estudiantado el siguiente cuadro a modo de lluvia de ideas: <table><tr><th>Derechos</th><th>¿Cómo ejercemos nuestros derechos en contexto de emergencia y desastres?</th><th>¿Cómo respetamos los derechos de las demás personas?</th></tr><tr><td>Educación</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Salud</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Protección</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Participación</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Juego y recreación</td><td></td><td></td></tr></table>				Derechos	¿Cómo ejercemos nuestros derechos en contexto de emergencia y desastres?	¿Cómo respetamos los derechos de las demás personas?	Educación			Salud			Protección			Participación			Juego y recreación		
Derechos	¿Cómo ejercemos nuestros derechos en contexto de emergencia y desastres?	¿Cómo respetamos los derechos de las demás personas?																			
Educación																					
Salud																					
Protección																					
Participación																					
Juego y recreación																					
<ul style="list-style-type: none">• Confeccionar disfraces con material reciclado para realizar una presentación de la canción de los derechos.																					
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>																					
<p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• En contextos de emergencias las personas no perdemos nuestros derechos, debemos ejercer nuestros derechos y respetar el de lo demás.• Conocer nuestros derechos incrementa las posibilidades de autoprotección y resiliencia.																					

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	ACTIVIDAD: Trabajando juntos.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar de anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el juego «El gato y el ratón» <p>Explicar que el juego consiste, en que todos deben proteger al ratón formando un círculo a su alrededor, no pueden dejar entrar al gato, porque atrapará al ratón.</p> <ul style="list-style-type: none">- Elegir dos niños al azar o por un sorteo.- Un niño tendrá el papel de gato y el otro el de ratón.- Los demás niños formarán un círculo que representará la casa del ratón. <p>Reglas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- El gato debe tratar de atrapar al ratón.- El gato no puede romper el círculo.- El ratón debe salir del círculo como mínimo 3 veces.- Cuando el gato toque al ratón se elegirá dos nuevos gato y ratón.- Si tras 2 minutos de persecución, el gato no atrapa al ratón, se da por finalizado el juego. <ul style="list-style-type: none">• Preguntar a los niños ¿qué cosas hicieron para que el gato no atrape al ratón?• Entregar al estudiantado materiales reciclados para que construyan un gato. <p>Al finalizar, preguntar ¿cómo son los gatos?, ¿qué sonidos emiten los gatos?</p> <p>Y qué pasaría si juntamos a todos los ratones ¿cómo serían?</p> <p>Reforzar la idea que cuando unimos nuestras fuerzas, somos más fuertes, como todos los ratones juntos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicar a los niños que cuando trabajamos juntos y unidos somos más fuertes.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.  <ul style="list-style-type: none">- Materiales reciclados.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Todas las personas somos fuertes individualmente, pero si nos juntamos somos más fuertes, como los ratones.		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	ACTIVIDAD: Me cuido y cuido de los demás.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3)• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Una imagen del oso Goloso (usa tu imaginación). 
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio del «círculo personal» Se les pide al estudiantado que estiren el brazo y luego giren hacia la derecha, hasta completar un círculo. Repetir el ejercicio varias veces. Indicar a los niños que ese es su círculo personal, le indican que su círculo personal es como su casita, que para entrar deben tocar la puerta y solo tú le puedes dar el permiso de entrar.• Realizar el ejercicio del «Triángulo de confianza» Les pides al estudiantado que formen un triángulo con la ayuda de sus dedos índices y pulgares, contar las puntas del triángulo, luego pídeles que cierren los ojos y que te den el nombre de tres personas adultas de su confianza. Luego se le entrega una tarjeta con un triángulo y pedir que escriban el nombre de las personas, un nombre en cada punta de su triángulo, al finalizar, les indicas que ese triángulo es poderoso, porque están las personas que lo cuidan y que los ayudarán cada vez que los necesiten.• Contar un cuento: «El oso Goloso» El oso Goloso vive con su abuela, su mamá y su tío. Un día se iba a la escuela y por el camino se encontró con un pato, el oso Goloso no conocía al pato. El pato le dijo al oso, no vayas a la escuela, vamos a mi casa, tengo mucha miel y te la voy a regalar. El pato estiro el ala para abrazar al oso y de pronto... Parar el cuento y preguntar a los niños ¿qué debe hacer el oso Goloso? ¿está bien que el pato quiera abrazar al oso Goloso? ¿por qué?. Preguntar a los niños ¿quieren saber cómo termino el cuento del oso?. El oso Goloso creo que los estaba escuchando, enseguida aceleró el paso y casi asustado llego a la escuela, le contó lo sucedido a su maestra y ella lo felicito, por no hacerle caso al pato. El oso Goloso al regresar a casa también le contó lo sucedido a su mamá, a su abuelita y a su tío, al día siguiente, su abuelita lo acompañó a la escuela.• Reforzar los ejercicios del círculo personal y el triángulo de confianza.		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sin nuestro permiso nadie puede entrar a nuestro espacio personal, si alguien lo hace, acude a las personas de tu triángulo de confianza y cuéntale, recuerda que ellas te van a cuidar.		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Fortalecer la capacidad resiliencia frente la adversidad.	ACTIVIDAD: ¡Sí se puede!	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Materiales para germinar un frejol. <div></div>
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entonar la canción «El pollito Lito», al ritmo de rap. <p>El pollito Lito en su cascaron duerme tranquilito sobre su colchón. Abre sus ojitos y quiere mirar, abre su piquito quiere picotear mueve sus patitas quiere caminar abre sus alitas quiere ya volar Le nace la fuerza y ¡BUM!, rompe el cascaron el pollito Lito a nacido hoy (bis)</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar preguntas ¿Qué pasó con el pollo Lito? • Realizar el ejercicio de la oruga <p>Se les pide al estudiantado que se echen sobre las colchonetas y cierren los ojos, dejándose llevar por la historia que se les va a narrar.</p> <p>Era una vez un día en que nació una oruguita, al principio estaba durmiendo (Indicar que cierren los ojos), en una posición como lo hacen los bebes (indicar que se pongan en esa posición). La oruguita estaba en un capullito y poco a poco comienza a sentir las ganas de querer salir de este porque escuchaba que afuera sus amigos se divertían muchísimo (Indicar que lentamente empiecen a estirar sus brazos y piernas), lucha para hacerlo poniendo mucha fuerza y llega a salir de su capullo (Indicar que ahora lo hagan con más fuerza). Comienza a caminar y nota que sus pies le dolían cuando lo hacía (Indicar que caminen muy lento), intento varias formas de solucionar su problema hasta que encontró la solución porque cada vez que se sentía alegre (Indicar que empiecen a reír, cada vez más fuerte), sentía que algo en su espalda se abrían y lo hacían sentirse mejor, esas eran sus alas y hasta que un día las probó dándose cuenta de que podía volar y que volar tan alto lo hacía mucho más feliz.</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar preguntas: ¿qué pasó con la oruga?, ¿qué mensaje nos deja el pollo Lito y la oruga?. • Reforzar la idea, de que al principio no fue fácil, ni para el pollo Lito, ni para la oruga, pero poco a poco el pollo nació y la oruga se transformó en mariposa. • Realizar la germinación de una plantita, para que todos los días la cuiden y vean su transformación.		
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pesar de la adversidad, todos nos transformamos, como el frejolito, todos los días la verán crecer hasta transformarse en una plantita.		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: Somos esperanza.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3) • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar al estudiantado el coro de la canción «color esperanza» de Diego Torres, combinar las letras con imágenes para que sea más fácil. Escuchar el coro de la canción varias veces • Entonar el coro de la canción «color esperanza»: <p>Coro: Repetir dos veces</p> <p>Saber que se puede querer que se pueda</p> <p>Quitarse los miedos, sacarlos afuera</p> <p>Pintarse la cara color esperanza</p> <p>Tentar al futuro con el corazón</p> <p>Estrofa</p> <p>Vale más poder brillar</p> <p>Que solo buscar ver el Sol</p> <p>Coro: Repetir dos veces</p> • Realizar el ejercicio «un paseo en tren» <p>Preparar el aula, colocar en diferentes lugares el nombre de las cuatro estaciones, cada estación tendrá una descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación familia: Nuestra familia es única, especial y diferente. Dibujar a tu familia. - Estación escuela: En la escuela aprendemos muchas cosas. A través de mímicas expresa lo que más te gusta hacer en la escuela para que los demás adivinen. - Estación amigos: Nuestros amigos son importantes en nuestra vida. Realizar un abrazo colectivo. - Estación mi barrio: Bajemos y caminemos con cuidado, seguramente vamos a encontrar a los vecinos limpiando, después de la emergencia mi barrio cambió. Cantar el coro de la canción «color esperanza» <p>Indicar al estudiantado que den rienda suelta a su imaginación, que daremos un paseo imaginario y pasaremos por varias estaciones.</p> <p>Antes de salir:</p> <p>Como ha salido el sol, nos echaremos bloqueador en la cara y nos pondremos una gorra, para proteger nuestra piel. Indicar que realicen la acción de forma imaginaria. Como el paseo será largo llevaremos nuestra botella con agua, para mantenernos hidratados.</p> <p>Todos nos lavaremos las manos.</p> <p>Durante el paseo:</p> <p>Subamos al tren con cuidado, vamos a bajar en la primera estación y en cada estación realizaremos lo que nos indica en la descripción. Cuando lleguemos a la última estación, regresaremos con cuidado y se sentarán en círculo.</p> <p>Preguntar: ¿qué les gustó más del paseo?, ¿qué aprendimos?.</p> <p>Reforzar que en cada estación siempre encontrarás esperanza, como dice la canción color esperanza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.  <ul style="list-style-type: none"> - Papelote con el coro de la canción «Color esperanza» de Diego Torres. - Carteles para cada estación.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar de anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Reforzar que las adversidades nos unen, que no debemos perder la esperanza, que siempre habrá oportunidades para salir adelante en las diferentes estaciones.</p>		

4.1.2.3. Propuesta de actividades para educación secundaria

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Secundaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Prevención y reducción del riesgo ciudadano.	Al ritmo de los derechos.	Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre.	3
Secundaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Ambiente y acceso seguro, espacios de aprendizaje seguro.	Trabajando juntos.	Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	3
Secundaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Me cuido y cuido de los demás.	Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	3
Secundaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	¡Sí se puede!	Fortalecer la capacidad de resiliencia frente a la adversidad.	3
Secundaria	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Salud emocional.	Somos esperanza.	Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	3

Propuesta elaborada y desarrollada por Deyssy Lozano.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO:
Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre.

ACTIVIDAD:
Al ritmo de los derechos.

TIEMPO:
3 horas.

DESCRIPCIÓN

RECURSOS

Inicio:

- Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar de anexo 3).
- Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.

- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.



Desarrollo:

- Presentar al estudiantado la canción «Todos tenemos derechos»
- Entonar juntos la canción, a ritmo de carnaval arequipeño.
 Estrofa 1:
 Todos tenemos derechos, sin distinción
 Todos somos iguales, libres sin color.
 No importa nuestro idioma, raza o religión
 No importa de donde vengas, no hay preocupación.
 Coro: Repetir dos veces.
 Mi educación importa, salud, protección.
 Derechos universales, participación.
- Explicar a los adolescentes sobre el derecho a la educación, salud, protección y participación, así como el derecho al juego y recreación aún contextos de emergencias y desastres.
- Preguntar al estudiantado ¿qué derechos se mencionan en la canción?, ¿creen que nuestros derechos dejan de existir cuando sucede un terremoto?, ¿por qué creen que nuestros derechos no pueden dejar de existir?.
- Completar con la ayuda del estudiantado el siguiente cuadro a modo de lluvia de ideas:

- Cuadro de los derechos para completar.

Derechos	¿Cómo ejercemos nuestros derechos en contexto de emergencia y desastres?	¿Cómo respetamos los derechos de las demás personas?
Educación		
Salud		
Protección		
Participación		
Juego y recreación		

- Formar grupos y pedir al estudiantado crear e improvisar canciones de rap relacionadas a los derechos y su importancia a que no sean afectados en contexto de emergencias y desastres, pueden elegir libremente un derecho o mezclarlos.
- Realizar la presentación de los grupos.


Cierre:


Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).

Reflexión:

En contextos de emergencias las personas no perdemos nuestros derechos, debemos ejercer nuestros derechos y respetar el de los demás.


Conocer nuestros derechos incrementa las posibilidades de autoprotección y resiliencia.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	ACTIVIDAD: Trabajando juntos.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Materiales reciclados.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el juego del «Gato y el ratón»• Explicar que el juego consiste, en que todos deben proteger al ratón formando un círculo a su alrededor, no pueden dejar entrar al gato, porque atrapará al ratón.<ul style="list-style-type: none">- Elegir dos estudiantes al azar o por un sorteo.- Un estudiante tendrá el papel de gato y el otro el de ratón.- Los demás estudiantes formarán un círculo que representará la casa del ratón. <p>Reglas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- El gato debe tratar de atrapar al ratón.- El gato no puede romper el círculo.- El ratón debe salir del círculo como mínimo 3 veces.- Cuando el gato toque al ratón se elegirá dos nuevos gato y ratón.- Si tras 2 minutos de persecución, el gato no atrapa al ratón, se da por finalizado el juego. <ul style="list-style-type: none">• Preguntar al estudiantado ¿qué cosas hicieron para que el gato no atrape al ratón? ¿cómo e organizaron los que representaban la casa?• Realizar el ejercicio «Cruzando el río» <p>Se divide al estudiantado en cuatro grupos y se les coloca en dos filas, una frente a la otra; a cada grupo se les entrega unas tablillas de madera o cartón grueso, y se les indica que darán rienda suelta a su imaginación: Se les dice que frente a ellos hay un gran río, muy caudaloso y peligroso, en el cual hay muchos animales que no conocen; una de las grandes dificultades es que ninguno de ellos sabe nadar y tendrán que pasar todos el río. Para ello tendrán que crear una estrategia usando el único material que tienen: las tablillas y su creatividad. Cada grupo tendrá un tiempo para coordinar (10 minutos) y otro tiempo para cruzar el río (5 minutos)</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Si una persona pisa el agua regresan todos.- Tienen que pasar todos a la vez. <p>Al finalizar el ejercicio, todos se sientan en círculo y dialogan sobre ¿cuáles son las dificultades que se presentaron?, ¿qué aprendieron del ejercicio?</p> <p>Explicar al estudiantado que cuando trabajamos juntos y unidos son más fuertes.</p>		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Todas las personas son creativas y fuertes individualmente, pero si nos juntamos y trabajamos unidos somos más fuertes.</p>		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	ACTIVIDAD: Me cuido y cuido de los demás.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
Inicio: <ul style="list-style-type: none">• Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3)• Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.		<ul style="list-style-type: none">- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.- Una imagen del oso Goloso (usa tu imaginación). <div></div> <ul style="list-style-type: none">- Tarjetas con la figura de un triángulo.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Realizar el ejercicio del «círculo personal»<p>Se les pide al estudiantado que estiren el brazo y luego giren hacia la derecha, hasta completar un círculo. Repetir el ejercicio varias veces.</p><p>Indicar al estudiantado que ese es su círculo personal, le indican que su círculo personal es como su casa, que para entrar deben tocar la puerta y solo tú le puedes dar el permiso de entrar.</p>• Realizar el ejercicio del «Triángulo de confianza»<p>Les pides al estudiantado que formen un triángulo con la ayuda de sus dedos índices y pulgares, contar las puntas del triángulo, luego pídeles que cierren los ojos y que piensen en el nombre de tres personas adultas de su confianza, personas a las que acudirían frente a situaciones de riesgo. Entregar una tarjeta con la figura de un triángulo y pedir que escriban el nombre de las personas, un nombre en cada punta de su triángulo, al finalizar, indicar que ese triángulo es poderoso, porque están las personas que los y las cuidan y que los ayudarán cada vez que los necesiten.</p>• Reforzar los ejercicios del círculo personal y el triángulo de confianza, plantear diferentes situaciones:<ul style="list-style-type: none">• Una persona puede tomarte de la mano, sin tu consentimiento, sí o no, por qué.• Una persona puede tomarte del cabello, sin tu consentimiento, sí o no, por qué.• Una persona puede levantarte la voz, sí o no, por qué.• Sentarse en círculo y escríbele a tu compañero que está sentado a la derecha, de qué manera respetarás su círculo personal.		
Cierre: <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
Reflexión: <p>Sin nuestro permiso nadie puede entrar a nuestro espacio personal, si alguien lo hace, acude a las personas de tu triángulo personal y cuéntale, recuerda ellas te van a proteger.</p>		



LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Fortalecer la capacidad de resiliencia frente a la adversidad.	ACTIVIDAD: ¡Sí se puede!	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3) • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <hr/> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio de la «Telaraña» Pedir al estudiantado que formen un círculo en el patio, se les proporciona a uno de ellos un ovillo de lana, el cual deberán pasarse los unos a los otros, diciendo su nombre y una cualidad, esto se continúa hasta que todos se hayan presentado. Luego se colocará un lapicero con tapa en una rendija de la telaraña y les indicará que todos deben buscar una estrategia para trasladar el lapicero y encestarlo dentro de una botella, ubicada fuera de la telaraña. Cuando todos logren colocar el lapicero en el lugar que les indicó, se les formulará las siguientes preguntas: ¿cuál fue lo más simple y complejo de este ejercicio?, ¿cuáles son las dificultades que se nos presentaron en el ejercicio?, ¿cuál fue nuestra fortaleza?, ¿cuál era nuestro objetivo? • Realizar el ejercicio de la oruga Para este ejercicio es importante que el estudiantado estén en ropa cómoda. Se les pide al estudiantado que se echen sobre las colchonetas y cierren los ojos, dejándose llevar por la historia que se les va a narrar. Era una vez un día en que nació una oruguita, al principio estaba durmiendo (Indicar que cierren los ojos), en una posición como lo hacen los bebés (indicar que se pongan en esa posición). La oruguita estaba en un capullito y poco a poco comienza a sentir las ganas de querer salir de este porque escuchaba que afuera sus amigos se divertían muchísimo (Indicar que lentamente empiecen a estirar sus brazos y piernas), lucha para hacerlo poniendo mucha fuerza y llega a salir de su capullo (Indicar que ahora lo hagan con más fuerza). Comienza a caminar y nota que sus pies le dolían cuando lo hacía (Indicar que caminen muy lento), intento varias formas de solucionar su problema hasta que encontró la solución porque cada vez que se sentía alegre (Indicar que empiecen a reír, cada vez más fuerte), sentía que algo en su espalda se abrían y lo hacían sentirse mejor, esas eran sus alas y hasta que un día las probó dándose cuenta de que podía volar y que volar tan alto lo hacía mucho más feliz. - Realizar preguntas: ¿qué pasó con la oruga?, ¿de qué manera el ejercicio se relaciona con nuestra experiencia?, ¿qué mensaje nos deja?. • Reforzar la idea, de que al principio no fue fácil para la oruga, pero poco a poco la oruga se transformó en mariposa y pudo volar. • Formar grupos de 5 personas y sembrar una planta en tu escuela o comunidad, asignarse responsabilidades para su cuidado. <hr/> <p>Cierre: Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p> <hr/> <p>Reflexión: A pesar de la adversidad, todos nos transformamos, como las semillas que planten, todos los días la verán crecer hasta transformarse en una plantita.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. - Materiales para sembrar una planta. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Ovillo de lana, lapicero y una botella. - Semillas y recursos para plantar una planta.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: Somos esperanza.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3) • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <hr/> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar al estudiantado el coro de la canción «color esperanza» de Diego Torres, combinar las letras con imágenes para que sea más fácil. Escuchar el coro de la canción varias veces • Entonar el coro de la canción «color esperanza»: <ul style="list-style-type: none"> Coro: Repetir dos veces. Saber que se puede querer que se pueda. Quitarse los miedos, sacarlos afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro con el corazón. Estrofa <ul style="list-style-type: none"> Vale más poder brillar. Que solo buscar ver el Sol. Coro: Repetir dos veces. • Realizar el ejercicio «un paseo en tren» • Preparar el patio, colocar en diferentes lugares el nombre de las cuatro estaciones, cada estación tendrá una descripción: <ul style="list-style-type: none"> • Estación familia: Nuestra familia es única, especial y diferente. Formar 4 grupos y hacer una presentación de un rap sobre la familia. • Estación escuela: En la escuela aprendemos muchas cosas. Formar 4 grupos, con personas diferentes y crea un collage sobre lo que más te gusta de tu escuela, presentar creativamente. • Estación amigos: Nuestros amigos son importantes en nuestra vida. Formar 4 grupos y crear una coreografía. • Estación mi barrio: Bajemos y caminemos con cuidado, seguramente vamos a encontrar a los vecinos limpiando, después de la emergencia mi barrio cambió. Formar 4 grupos y presentar una historia de su barrio. <p>Indicar al estudiantado que den rienda suelta a su imaginación, que daremos un paseo imaginario y pasaremos por varias estaciones.</p> <p>Durante el paseo:</p> <p>Subamos al tren con cuidado, vamos a bajar en la primera estación y en cada estación realizaremos lo que nos indican los carteles. Cuando lleguemos a la última estación, regresaremos con cuidado y se sentarán en círculo.</p> <p>Preguntar: ¿qué les gustó más de cada estación?, ¿qué aprendimos en cada una?.</p> <p>Reforzar que en cada estación siempre encontrarás esperanza, como dice la canción color esperanza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div data-bbox="1177 584 1350 741" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Papelote con el coro de la canción «Color esperanza» de Diego Torres. - Carteles para cada estación.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p> <hr/> <p>Reflexión:</p> <p>Reforzar que las adversidades nos unen, que no debemos perder la esperanza, que siempre habrá oportunidades para salir delante de las diferentes situaciones.</p>		

4.1.2.4. Educación Básica Alternativa

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Básica Alternativa	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Prevención y reducción del riesgo ciudadano.	Al ritmo de los derechos.	Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre.	3
Básica Alternativa	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Ambiente y acceso seguro, espacios de aprendizaje seguro.	Trabajando juntos.	Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	3
Básica Alternativa	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Me cuido y cuido de los demás.	Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	3
Básica Alternativa	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Transformación.	Fortalecer la capacidad de resiliencia frente a la adversidad.	3
Básica Alternativa	Lúdica y de apertura a la educación formal.	Salud emocional.	Somos esperanza.	Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	3

Propuesta elaborada y desarrollada por Deyssy Lozano

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO:
Promover el desarrollo de la ciudadanía en contexto de emergencia o desastre.

ACTIVIDAD:
Al ritmo de los derechos.

TIEMPO:
3 horas.

DESCRIPCIÓN

RECURSOS

Inicio:

- Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3).
- Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad.

- Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.



Desarrollo:

- Presentar al estudiantado la canción «Todos tenemos derechos»
- Entonar juntos la canción, a ritmo de carnaval arequipeño.
Estrofa 1:
Todos tenemos derechos, sin distinción
Todos somos iguales, libres sin color.
No importa nuestro idioma, etnia o religión
No importa de dónde vengas, no hay preocupación.
Coro: Repetir dos veces.
Mi educación importa, salud, protección.
Derechos universales, participación.
- Explicar al estudiantado que es el derecho a la educación, salud, protección y participación, así como el derecho al juego, a través de ejemplos prácticos, por ejemplo: ir a la escuela para verse con sus compañeros y seguir aprendiendo, ir al hospital cuando se sienten enfermos, que su participación es importante en la escuela y en la casa, que es importante que sean protegidos y cuidados, pero que también ellos pueden cuidar.
- Volver a cantar la canción y preguntar al estudiantado ¿Qué derechos se mencionan en la canción?,
¿creen que nuestros derechos dejan de existir cuando sucede un terremoto?,
¿por qué creen que nuestros derechos no pueden dejar de existir?
- Completar con la ayuda del estudiantado el siguiente cuadro a modo de lluvia de ideas:

Derechos	¿Cómo ejercemos nuestros derechos en contexto de emergencia y desastres?	¿Cómo respetamos los derechos de las demás personas?
Educación		
Salud		
Protección		
Participación		
Juego y recreación		

- Cuadro de los derechos para completar.


- Formar grupos y pedir a los adolescentes y jóvenes crear e improvisar canciones de rap relacionadas a los derechos y su importancia para que no sean afectados en contexto de emergencias y desastres, pueden elegir libremente un derecho o mezclarlos.
- Realizar la presentación de los grupos.

Cierre:


Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar de anexo 3)

Reflexión:

- En contextos de emergencias las personas no perdemos nuestros derechos, debemos ejercer nuestros derechos y respetar el de los demás.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL		
PROPÓSITO: Promover la integración como grupo, la creatividad y el apoyo mutuo para superar desafíos.	ACTIVIDAD: Trabajando juntos.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <hr/> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el juego «El gato y el ratón» • Explicar que el juego consiste, en que todos deben proteger al ratón formando un círculo a su alrededor, no pueden dejar entrar al gato, porque atrapará al ratón. <ul style="list-style-type: none"> • Elegir dos estudiantes al azar o por un sorteo. • Un estudiante tendrá el papel de gato y el otro el de ratón. • Los demás estudiantes formarán un círculo que representará la casa del ratón. <p>Reglas del juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El gato debe tratar de atrapar al ratón. • El gato no puede romper el círculo. • El ratón debe salir del círculo como mínimo 3 veces. • Cuando gato toque al ratón se elegirá dos nuevos gato y ratón. • Si tras 2 minutos de persecución, el gato no atrapa al ratón, se da por finalizado el juego. <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar al estudiantado ¿qué cosas hicieron para que el gato no atrape al ratón?, ¿cómo se organizaron los que representaban la casa?. • Realizar el ejercicio «Cruzando el río» Se divide al estudiantado en cuatro grupos y se les coloca en dos filas, una frente a la otra; a cada grupo se les entrega unas tablillas de madera o cartón grueso, y se les indica que darán rienda suelta a su imaginación: Se les dice que frente a ellos hay un gran río, muy caudaloso y peligroso, en el cual hay muchos animales que no conocen; una de las grandes dificultades es que ninguno de ellos sabe nadar y tendrán que pasar todos el río. Para ello tendrán que crear una estrategia usando el único material que tienen: las tablillas y su creatividad. Cada grupo tendrá un tiempo para coordinar (10 minutos) y otro tiempo para cruzar el río (5 minutos) <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si una persona pisa el agua regresan todos. • Tienen que pasar todos a la vez. <p>Al finalizar el ejercicio, todos se sientan en círculo y dialogan sobre ¿cuáles son las dificultades que se presentaron? ¿Qué aprendieron del ejercicio?</p> <p>Explicar al estudiantado que cuando trabajamos juntos y unidos son más fuertes.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas.  <ul style="list-style-type: none"> - Materiales reciclados.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p>		
<p>Reflexión:</p> <p>Todas las personas son creativas y fuertes individualmente, pero si nos juntamos y trabajamos unidos somos más fuertes.</p>		

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Identificar situaciones de riesgo para su cuidado y el cuidado de los demás.	ACTIVIDAD: Me cuido y cuido de los demás.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio del «círculo personal» Se les pide al estudiantado que estiren el brazo y luego giren hacia la derecha, hasta completar un círculo. Repetir el ejercicio varias veces. Indicar al estudiantado que ese es su círculo personal, le indican que su círculo personal es como su casa, que para entrar deben tocar la puerta y solo tú le puedes dar el permiso de entrar. • Realizar el ejercicio del «Triángulo de confianza» Les pides al estudiantado que formen un triángulo con la ayuda de sus dedos índices y pulgares, contar las puntas del triángulo, luego pídeles que cierren los ojos y que piensen en el nombre de tres personas adultas de su confianza, personas a las que acudirían frente a situaciones de riesgo. Entregar una tarjeta con la figura de un triángulo y pedir que escriban el nombre de las personas, un nombre en cada punta de su triángulo, al finalizar, indicar que ese triángulo es poderoso, porque están las personas que los cuidan y que los ayudarán cada vez que los necesiten. • Reforzar los ejercicios del círculo personal y el triángulo de confianza, plantear diferentes situaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Una persona puede tomarte de la mano, sin tu consentimiento, sí o no, ¿por qué?. • Una persona puede tomarte del cabello, sin tu consentimiento, sí o no, ¿por qué?. • Una persona puede levantarte la voz, sí o no, ¿por qué?. • Sentarse en círculo y escríbele a tu compañero que está sentado a la derecha, de qué manera respetarás su círculo personal. <p>Cierre: Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p> <p>Reflexión: Sin nuestro permiso nadie puede entrar a nuestro espacio personal, si alguien lo hace, acude a las personas de tu triángulo personal y cuéntale, recuerda ellas te van a proteger.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. - Una imagen del oso Goloso (usa tu imaginación).  <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con la figura de un triángulo.

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Fortalecer la capacidad de resiliencia frente a la adversidad.	ACTIVIDAD: ¡Sí se puede!	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3) • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar el ejercicio de «La telaraña» Pedir a los estudiantes que formen un círculo en el patio, se les proporciona a uno de ellos un ovillo de lana, el cual deberán pasarse los unos a los otros, diciendo su nombre y una cualidad, esto se continúa hasta que todos se hayan presentado. Luego se colocará un lapicero con tapa en una rendija de la telaraña y les indicará que todos deben buscar una estrategia para trasladar el lapicero y encestarlo dentro de una botella, ubicada fuera de la telaraña. Cuando todos logren colocar el lapicero en el lugar que les indicó, se les formulará las siguientes preguntas: ¿cuál fue lo más simple y complejo de este ejercicio?, ¿cuáles son las dificultades que se nos presentaron en el ejercicio?, ¿cuál fue nuestra fortaleza?, ¿cuál era nuestro objetivo? • Realizar el ejercicio de la oruga: Para este ejercicio es importante que el estudiantado estén en ropa cómoda. Se les pide al estudiantado que se echen sobre las colchonetas y cierren los ojos, dejándose llevar por la historia que se les va a narrar. Era una vez un día en que nació una oruguita, al principio estaba durmiendo (Indicar que cierren los ojos), en una posición como lo hacen los bebés (indicar que se pongan en esa posición). La oruguita estaba en un capullito y poco a poco comienza a sentir las ganas de querer salir de este porque escuchaba que afuera sus amigos se divertían muchísimo (Indicar que lentamente empiecen a estirar sus brazos y piernas), lucha para hacerlo poniendo mucha fuerza y llega a salir de su capullo (Indicar que ahora lo hagan con más fuerza). Comienza a caminar y nota que sus pies le dolían cuando lo hacía (Indicar que caminen muy lento), intento varias formas de solucionar su problema hasta que encontró la solución porque cada vez que se sentía alegre (Indicar que empiecen a reír, cada vez más fuerte), sentía que algo en su espalda se abrían y lo hacían sentirse mejor, esas eran sus alas y hasta que un día las probó dándose cuenta de que podía volar y que volar tan alto lo hacía mucho más feliz. • Realizar preguntas: ¿qué pasó con la oruga?, ¿de qué manera el ejercicio se relaciona con nuestra experiencia?, ¿qué mensaje nos deja? • Reforzar la idea, de que al principio no fue fácil para la oruga, pero poco a poco la oruga se transformó en mariposa y pudo volar. • Formar grupos de 5 personas y sembrar una planta en tu escuela o comunidad, asignarse responsabilidades para su cuidado. <p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p> <p>Reflexión:</p> <p>A pesar de la adversidad, todos nos transformamos, como las semillas que planten, todos los días la verán crecer hasta transformarse en una plantita.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. - Ovillo de lana, lapicero y una botella. - Semillas y recursos para plantar una planta. 

LÚDICA Y DE APERTURA A LA EDUCACIÓN FORMAL

PROPÓSITO: Reconocer que existen oportunidades a pesar de la adversidad.	ACTIVIDAD: Somos esperanza.	TIEMPO: 3 horas.
DESCRIPCIÓN		RECURSOS
<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad con una dinámica de bienvenida. (Seleccionar del anexo 3). • Mencionar al estudiantado el nombre de la actividad. <hr/> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar al estudiantado el coro de la canción «color esperanza» de Diego Torres, combinar las letras con imágenes para que sea más fácil. Escuchar el coro de la canción varias veces • Entonar el coro de la canción «color esperanza»: <ul style="list-style-type: none"> Coro: Repetir dos veces Saber que se puede querer que se pueda Quitarse los miedos, sacarlos afuera Pintarse la cara color esperanza Tentar al futuro con el corazón Estrofa Vale más poder brillar Que solo buscar ver el Sol Coro: Repetir dos veces • Realizar el ejercicio «un paseo en tren» • Preparar el patio, colocar en diferentes lugares el nombre de las cuatro estaciones, cada estación tendrá una descripción: <ul style="list-style-type: none"> • Estación familia: Nuestra familia es única, especial y diferente. Formar 4 grupos y hacer una presentación de un rap sobre la familia. • Estación escuela: En la escuela aprendemos muchas cosas. Formar 4 grupos, con personas diferentes y crea un collage sobre lo que más te gusta de tu escuela, presentar creativamente. • Estación amigos: Nuestros amigos son importantes en nuestra vida. Formar 4 grupos y crear una coreografía. • Estación mi barrio: Bajemos y caminemos con cuidado, seguramente vamos a encontrar a los vecinos limpiando, después de la emergencia mi barrio cambió. Formar 4 grupos y presentar una historia de su barrio. <p>Indicar al estudiantado que den rienda suelta a su imaginación, que daremos un paseo imaginario y pasaremos por varias estaciones.</p> <p>Durante el paseo:</p> <p>Subamos al tren con cuidado, vamos a bajar en la primera estación y en cada estación realizaremos lo que nos indican los carteles. Cuando lleguemos a la última estación, regresaremos con cuidado y se sentarán en círculo.</p> <p>Preguntar: ¿qué les gustó más de cada estación?, ¿qué aprendimos en cada una?.</p> <p>Reforzar que en cada estación siempre encontrarás esperanza, como dice la canción color esperanza.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Kits de soporte socioemocional y actividades lúdicas. <div data-bbox="1182 584 1353 741" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Papelote con el coro de la canción «Color esperanza» de Diego Torres. - Carteles para cada estación.
<p>Cierre:</p> <p>Cerrar la actividad con una dinámica de cierre. (Seleccionar del anexo 3).</p> <hr/> <p>Reflexión:</p> <p>Reforzar que las adversidades nos unen, que no debemos perder la esperanza, que siempre habrá oportunidades para salir adelante de las diferentes situaciones.</p>		

4.1.3 ETAPA 3: FORMAL DE INTERVENCIÓN DEL CURRÍCULO POR LA EMERGENCIA O DESASTRES (De la cuarta a la sexta semana)

Esta etapa desarrolla actividades escolares formales flexibles vinculado a las necesidades detectadas luego del evento adverso, para la recuperación progresiva de rutinas previas a la emergencia o desastres, a través de:

- ✓ Actividades basadas en las demandas y necesidades que permitan el restablecimiento temprano de la normalidad escolar.
- ✓ Actividades sencillas, flexibles y de calidad.



Importante

Elaborar un diagnóstico participativo con ayuda de la comunidad educativa sobre la situación de emergencia y desastre, para identificar las amenazas, vulnerabilidades y capacidades que tienen para enfrentar las necesidades.

El diagnóstico se enfocará en el análisis de la situación que se está viviendo a causa del evento ocurrido. Como resultado se obtendrá una matriz en la que se identificarán y priorizarán las problemáticas y necesidades principales ocasionadas por el evento adverso, así como sus causas y posibles abordajes desde el currículo.

Con fines metodológicos las problemáticas se clasificarán en, al menos, cinco ámbitos: protección, salud e higiene, agua y saneamiento, vivienda, seguridad alimentaria y nutrición, aunque se pueden incluir otros que se estimen pertinentes.

4.1.3.1. Propuesta de actividades para educación inicial

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Inicial	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	¿Cómo nos sentimos después de un terremoto?.	Expresar oralmente sus emociones y sentimientos después de un terremoto, practicando la escucha activa y el diálogo respetuoso.	De la 4ta a la 8va
Inicial	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro, espacios de aprendizaje seguro.	Cuidando nuestro hogar y nuestra escuela.	Cuidar nuestro hogar y nuestra escuela.	De la 4ta a la 8va
Inicial	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Rehabilitación emocional, social y lúdica.	Me alejo del estrés y la ansiedad armando mi kit de supervivencia.	Alejar el estrés y la ansiedad armando mi kit de supervivencia.	De la 4ta a la 8va

Propuesta elaborada y desarrollada por especialistas de la DRELM



COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: ¿Cómo nos sentimos después de un terremoto?
Se expresa oralmente.	Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Expresar oralmente sus emociones y sentimientos después de un terremoto, practicando la escucha activa y el diálogo respetuoso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar por qué es importante comunicar lo que estamos sintiendo sobre todo luego de un terremoto. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntar en círculo ¿Qué sentimos frente a un terremoto? ¿Cómo debemos actuar en el momento de un terremoto? ✓ Escuchar con atención plena sobre los sentimientos y emociones que experimentan después de un terremoto, manteniendo el hilo del tema de la conversación. ✓ Recordar la importancia del diálogo respetuoso, la escucha activa y cómo esta puede ayudar a comprender mejor a los demás y a generar un diálogo respetuoso. ✓ Dividir en grupos para dibujar sus emociones y sentimientos de ese momento. <ul style="list-style-type: none"> - Presentación de cada grupo. - Cada participante presenta su dibujo. - El docente refuerza sobre la importancia de expresar y compartir las emociones y sentimientos después de un terremoto. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dibujar un sol en la pizarra ✓ Pedir al estudiantado que peguen sus dibujos dentro del sol. ✓ Reforzar que después de una situación como la experimentada, siempre sale el sol. ✓ Cantan la canción "Sal solcito" <p>Sal solcito, sal solcito caliéntame un poquito, mi corazoncito. (repetir dos veces) Sal solcito, sal solcito Ven con tus rayitos y caliéntame un poquito.</p> ✓ En círculo preguntar cómo se sintieron, cómo creen que la escucha activa y el diálogo respetuoso pueden ayudar en situaciones de emergencia. <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar y compartir sus emociones y sentimientos después de un terremoto, así como también para escuchar y comprender a los demás.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Cuidando nuestro hogar y nuestra escuela.
Actúa responsablemente en el ambiente.	Evalúa situaciones de riesgo y propone acciones para disminuir la vulnerabilidad frente a los desastres.	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Ayudar al estudiantado a comprender la importancia de cuidar su entorno y a desarrollar habilidades para evaluar situaciones de riesgo y proponer acciones para disminuir la vulnerabilidad frente a los desastres.</p> <p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comentar sobre la importancia de cuidar su entorno y de evaluar situaciones de riesgo para estar preparados frente a los desastres: <ul style="list-style-type: none"> - Observar fotografías, láminas o dibujos de diferentes lugares de la escuela y el hogar y pedirles que identifiquen si ven que existe algún riesgo. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar grupos y se organizan, eligiendo un coordinador. ✓ Brindar materiales para la creación de una maqueta: cajitas de diferentes tamaños, gomas, tijeras, cintas, temperas y otros. ✓ Recibir orientaciones para el desarrollo de las maquetas, incluyendo las medidas de seguridad. ✓ Presentar sus maquetas y explicar las medidas de seguridad que han incluido. ✓ Realizar preguntas sobre cómo prepararse y protegerse frente a los terremotos. <p>Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntar: si realizamos todo esto y sucede un terremoto nuevamente ¿cómo nos sentiríamos? <p>Animar a que expresen sus emociones y a que hablen sobre cómo pueden prepararse para futuros terremotos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntar ¿qué han aprendido durante la actividad? y ¿cómo han aplicado sus conocimientos para evaluar situaciones de riesgo y proponer medidas de seguridad?. <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta actividad no solo les permite a los niños desarrollar sus competencias para actuar responsablemente en el ambiente y evaluar situaciones de riesgo, también les ayuda a comprender mejor la importancia de cuidar su entorno y a superar sus miedos y ansiedades después de un terremoto.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Me alejo del estrés y la ansiedad armando mi kit de supervivencia.
Afirma su identidad.	Autorregula sus emociones y comportamiento.	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Identificar sus sentimientos para superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto, a través de actividades lúdicas y creativas.</p> <p>✓ Escuchar y comentar acerca del estrés y la ansiedad, con ejemplos claros y sencillos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explican con sus propias palabras la importancia de superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto. - Escuchan los comentarios y explicaciones sobre las diferentes emociones que pueden experimentar después de un terremoto y cómo estas pueden afectar su bienestar emocional. <p>Desarrollo:</p> <p>✓ Proponer estrategias para superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto, como la respiración profunda, la relajación muscular, el contar chistes, la actividad física, etc.</p> <p>Conformar grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entregar materiales para el trabajo grupal: cajitas pequeñas, imágenes de insumos o materiales que debe contener el kit de emergencia, goma, tijeras. - Recortar y pegar las imágenes en una caja pequeña, que decorarán a su gusto. Esta caja será su "kit de supervivencia emocional". <p>Cierre:</p> <p>✓ Preguntar ¿cómo creen que su kit de supervivencia emocional les puede ayudar en situaciones de estrés o ansiedad?</p> <p>Compartir en círculo sus expresiones</p> <p>Reflexión:</p> <p>✓ Esta actividad permitirá a los estudiantes identificar y superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto, a través de actividades lúdicas y creativas.</p>

4.1.3.2. Propuesta de actividades para educación primaria

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Elaboramos un plan familiar de emergencia en caso de sismo.	Comprender la importancia de la elaboración e implementación de un plan de emergencias.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Nuestra infraestructura y entorno seguro.	Comprender y explicar sobre la importancia de las construcciones y entornos seguros.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Recogemos residuos y conocemos las 5 R.	Comprender y explicar la importancia de las 5R y de su impacto en el cuidado del ambiente a nivel local y global.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Lanzamiento de dados.	Recopilar y procesar datos a través de un experimento de lanzamiento de dados.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	¿Cómo se producen los terremotos?.	Comprender y explicar cómo se producen los terremotos, a través de la experimentación y la reflexión crítica.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Compartiendo nuestras emociones después de un terremoto.	Expresar oralmente sus emociones y sentimientos después de un terremoto, a través de la escucha activa y el diálogo respetuoso.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Los primeros auxilios después de un terremoto.	Conocer y aplicar las medidas básicas de primeros auxilios después de un terremoto.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	No más estrés ni ansiedad.	Identificar el estrés y la ansiedad después de un terremoto a través de actividades lúdicas y creativas.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Reconstruyendo nuestro entorno con formas geométricas.	Comprender y utilizar las formas geométricas en el contexto de la reconstrucción después de un terremoto.	De la 4ta a la 8va
Primaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Recolectamos y representamos datos.	Aprender a recolectar datos, representamos en un gráfico de barras y analizamos la información.	De la 4ta a la 8va

Propuesta elaborada y desarrollada por especialistas de educación de la DRELM

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Elaboramos un plan familiar de emergencia en caso de sismo.
Escribe diversos tipos de textos en lengua materna.	<p>Adecua el texto a la situación comunicativa.</p> <p>Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.</p> <p>Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.</p> <p>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Comprender la importancia de la elaboración e implementación de un plan de emergencias.</p> <p>✓ Empezar la actividad preguntando al estudiantado si saben qué hacer en caso de un sismo, qué cosas son importantes tener en cuenta en caso de uno. Escribir sus ideas a modo de lluvia de ideas en la pizarra o en una hoja de papel.</p> <p>Algunas ideas posibles incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un lugar seguro donde reunirse después del sismo. - Números de teléfono de familiares y amigos. - Una mochila de emergencia con agua, comida, linterna y botiquín de primeros auxilios. - Un plan para cuidar a las mascotas. - Una forma de comunicarse con la familia si no se puede regresar a casa. <p>✓ Crear el plan, dividir al estudiantado en pequeños grupos, darle a cada grupo una hoja de papel o una cartulina grande.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir que dibujen o escriban su propio plan familiar de emergencia en caso de sismo. - Pueden usar las ideas de la lluvia de ideas como guía. - Anímalos a ser creativos y a incluir dibujos y colores en su plan. <p>✓ Realizar la presentación de cada grupo, considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar por qué incluyeron ciertas cosas y el cómo planean ponerlo en práctica. - Proponer a los demás que realicen preguntas y a dar sugerencias a los grupos. - Resaltar lo importante que es practicar el plan y actualizarlo periódicamente. <p>✓ Reflexionar sobre lo que aprendieron en la sesión y cómo pueden aplicar lo aprendido en sus hogares y comunidades.</p> <p>✓ Pedir que se comprometan a hablar con sus familias sobre la importancia de tener un plan de emergencia y a practicarlo regularmente.</p> <p>✓ Cerrar la actividad con un resumen de los puntos claves.</p> <p>✓ Felicitar al estudiantado por su participación y creatividad.</p>

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Nuestra infraestructura y entorno seguro.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	<p>Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</p> <p>Genera acciones para preservar el ambiente local y global.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Comprender y explicar sobre la importancia de las construcciones y entornos seguros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciar la actividad preguntando al estudiantado si conocen sobre los sismos y qué hacer en caso de uno. <ul style="list-style-type: none"> - Explicar que los sismos son movimientos de la tierra que pueden dañar edificios y viviendas, pero que existen formas de construir más seguras para reducir los riesgos. - Destacar la importancia de entender las relaciones entre los elementos naturales y sociales; y de utilizar fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. ✓ Dialogar con el estudiantado, preguntar si conocen técnicas básicas de construcción segura, tales como el empleo de materiales resistentes, la correcta ubicación de columnas y vigas, la instalación de sistemas de amarre y la edificación de muros de contención. <ul style="list-style-type: none"> - Pueden utilizar materiales simples como bloques de espuma o palitos de helado para crear modelos y demostraciones. - Incentivarlos a reflexionar sobre cómo estas técnicas pueden contribuir a disminuir los riesgos sísmicos y a preservar el entorno local y global. ✓ Identificación de elementos peligrosos. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir al estudiantado que identifiquen elementos peligrosos en el entorno que puedan causar daños en un sismo, como postes de luz, árboles, cables eléctricos, tanques de gas y objetos pesados en las paredes. - Enseñar cómo identificar estos elementos y cómo reducir los riesgos, asegurando los objetos pesados y manteniendo una distancia segura de los postes y cables. También se puede hablar sobre cómo estos elementos peligrosos pueden afectar al ambiente y a la comunidad. ✓ Investigación y análisis. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir al estudiantado que investiguen sobre los riesgos sísmicos en su comunidad y sobre las medidas que se están tomando para reducirlos. - Pueden usar libros, internet, entrevistas a expertos o visitas a edificios públicos para recopilar información.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Nuestra infraestructura y entorno seguro.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	<p>Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</p> <p>Genera acciones para preservar el ambiente local y global.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Animarlos a analizar la información y a identificar las relaciones entre los elementos naturales y sociales, así como las posibles soluciones para reducir los riesgos sísmicos y preservar el ambiente. ✓ Plan de acción. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir al estudiantado que trabajen en grupos para crear un plan de acción para reducir los riesgos sísmicos y preservar el ambiente en su escuela o comunidad. - Animarlos a usar la información que recopilaron en la actividad anterior para proponer soluciones creativas y viables. - Pueden dibujar o escribir su plan en una hoja de papel o cartulina. ✓ Presentación y discusión. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a cada grupo que presente su plan de acción a la clase y explique, cómo planean ponerlo en práctica. - Animarlos a hacer preguntas y a dar sugerencias a los demás grupos. - Resaltar lo importante que es trabajar en equipo y tomar medidas concretas para reducir los riesgos sísmicos y preservar el ambiente. ✓ Reflexión y compromiso. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir al estudiantado que reflexionen sobre lo que aprendieron en la sesión y cómo pueden aplicarlo en sus hogares y comunidades. - Pedir que se comprometan a hablar con sus familias y amigos sobre la importancia de la construcción segura y la reducción de riesgos sísmicos, así como de la preservación del ambiente local y global. ✓ Cerrar la actividad. <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un resumen de los puntos claves de la sesión. - Felicitar al estudiantado por su participación y creatividad. - Animarlos a seguir pensando en formas de comprender las relaciones entre los elementos naturales y sociales, a manejar fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Recogemos residuos y conocemos las 5 R.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	<p>Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</p> <p>Genera acciones para preservar el ambiente local y global.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Comprender y explicar la importancia de las 5R y de su impacto en el cuidado del ambiente a nivel local y global.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Empezar la actividad preguntando al estudiantado si saben qué son los residuos y dónde van a parar cuando los tiramos. <ul style="list-style-type: none"> - Explicar que los residuos pueden ser peligrosos para el ambiente y la salud, pero que existen formas de reducirlos y reutilizarlos. - Presentar las 5 R: reducir, reutilizar, reciclar, rechazar y recompensar. ✓ Pedir al estudiantado que hagan una lluvia de ideas sobre cómo pueden aplicar las 5 R en su vida diaria. <ul style="list-style-type: none"> - Anotar las ideas en el pizarrón o en una hoja de papel. Algunos ejemplos pueden ser: reducir el uso de bolsas de plástico, reutilizar botellas de vidrio como floreros, reciclar papel y cartón, rechazar productos con excesivo empaque y recompensar a las empresas que cuidan el ambiente. ✓ Investigación. <ul style="list-style-type: none"> - Dividir al estudiantado en grupos, que cada grupo elija una de las 5 R. - Pedir que investiguen sobre cómo se aplica esa R en su comunidad y qué impacto tiene en el ambiente local y global. - Pueden usar libros, internet, entrevistas a expertos o visitas a centros de reciclaje para recopilar información. ✓ Presentación y discusión. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a cada grupo que presente su investigación a la clase y explique cómo pueden aplicar esa R en su vida diaria y cómo puede contribuir a la conservación del ambiente local y global. - Animar a los demás estudiantes a hacer preguntas y a dar sugerencias. ✓ Plan de acción. <ul style="list-style-type: none"> - Pedir al estudiantado que trabajen en grupos para crear un plan de acción para reducir, reutilizar, reciclar, rechazar y recompensar en su escuela o comunidad. - Orientamos a los estudiantes más grandes que el plan de acción debe tener un objetivo, los pasos o actividades, los responsables, el cronograma y los materiales. - Animarlos a usar la información que recopilaron en la actividad anterior para proponer soluciones creativas y viables. Pueden dibujar o escribir su plan en una hoja de papel o cartulina.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Recogemos residuos y conocemos las 5 R.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	<p>Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</p> <p>Genera acciones para preservar el ambiente local y global.</p>	<p>✓ Presentación y compromiso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a cada grupo que presente su plan de acción a la clase y explique cómo planean ponerlo en práctica. - Animarlos a comprometerse a llevar a cabo su plan y a monitorear su progreso. <p>✓ Reflexión y cierre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre lo que aprendieron en la sesión y cómo pueden aplicar las 5 R en su vida diaria para cuidar el ambiente local y global. - Resaltar la importancia de gestionar responsablemente el espacio y el ambiente y de tomar acciones concretas para conservarlo.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Lanzamiento de dados.
Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.	<p>Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas.</p> <p>Comunica la comprensión de los conceptos estadísticos y probabilísticos.</p> <p>Usa estrategias y procedimientos para recopilar y procesar datos.</p> <p>Sustenta conclusiones o decisiones basadas en información obtenida.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Recopilar y procesar datos a través de un experimento de lanzamiento de dados.</p> <p>Materiales: Dados, papel, lápiz y colores.</p> <p>✓ Dividir al estudiantado en grupos de tres o cuatro integrantes.</p> <p>✓ Entregar a cada grupo un dado y una hoja de papel con una tabla para registrar los resultados.</p> <p>✓ Explicarles que van a realizar un experimento de lanzamiento de dados y que deben registrar los resultados en la tabla.</p> <p>✓ Pedir que lancen el dado varias veces y registren el número que sale en cada lanzamiento.</p> <p>✓ Después de que cada grupo haya lanzado el dado unas 20 veces, pedirles que procesen los datos y calculen la frecuencia de cada número (número de veces que salió cada número dividido entre el número total de lanzamientos).</p> <p>✓ Pedir al estudiantado que muestren cómo representar los datos en un gráfico de barras o en un gráfico circular, utilizando colores para diferenciar cada resultado.</p> <p>✓ En equipos analizar los resultados con apoyo docente, preguntar qué número fue el más frecuente, cuál fue el menos frecuente, si los resultados fueron lo que esperaban, etc.</p> <p>✓ Preguntarles si les gustaría hacer más lanzamientos para ver si los resultados cambian y si la frecuencia se mantiene igual.</p> <p>✓ Pedir que digan para qué les sirve este experimento en la vida y cómo lo utilizarían, en qué situaciones.</p>

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: ¿Cómo se producen los terremotos?
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad. Tierra y Universo.	<p>Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos; materia y energía; biodiversidad. Tierra y universo.</p> <p>Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Comprender y explicar cómo se producen los terremotos, a través de la experimentación y la reflexión crítica.</p> <p>Materiales: Una caja de zapatos vacía, una hoja de papel, una regla, un lápiz, tijeras, un vaso con agua, un globo inflado, una presentación en PowerPoint o un video educativo o una lámina, sobre cómo se producen los terremotos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar el tema de la sesión y explicar la importancia de comprender cómo se producen los terremotos. ✓ Realizar una lluvia de ideas con los estudiantes sobre lo que saben acerca de los terremotos y cómo creen que se producen. ✓ Dividir a los estudiantes en grupos de tres o cuatro integrantes. ✓ Entregar a cada grupo una caja de zapatos vacía, una hoja de papel, una regla, un lápiz, tijeras y un vaso con agua. ✓ Pedir que corten la hoja de papel del tamaño de la base de la caja de zapatos y que la peguen en la base. Luego, que dibujen una cuadrícula de 1 cm x 1 cm en la hoja de papel. ✓ Pedirles que coloquen el vaso con agua en el centro de la cuadrícula y que sostengan la caja de zapatos con las manos, sin moverla. ✓ Explicar que van a simular un terremoto moviendo la caja de zapatos de un lado a otro, y que deben observar cómo se mueve el agua en el vaso. ✓ Después de que cada grupo haya realizado la experimentación, pedir a los estudiantes que compartan con el grupo sus observaciones y que expliquen cómo creen que se producen los terremotos. ✓ Mostrar una presentación en PowerPoint o un video educativo o una lámina educativa sobre cómo se producen los terremotos. Asegurarse de que la información sea clara, sencilla y adecuada para el nivel de los estudiantes. ✓ Repartir un texto o información y pedir que expliquen las causas de los terremotos, como, por ejemplo, la actividad tectónica y el movimiento de las placas terrestres, con sus propias palabras. ✓ Mostrar imágenes y videos de terremotos reales y explicar cómo estos pueden afectar a las personas y al medio ambiente. ✓ Realizar para reflexionar sobre las causas y consecuencias de los terremotos. ✓ Preguntarles cómo creen que la actividad humana puede afectar la frecuencia y la intensidad de los terremotos, y cómo la ciencia y la tecnología pueden ayudar a prevenir y mitigar sus efectos. ✓ Animar al estudiantado a seguir investigando y aprendiendo sobre este tema y a compartir lo aprendido con sus familias y amigos. ✓ Destacar la importancia de comprender cómo se producen los terremotos y de tomar medidas para prevenir y mitigar sus efectos.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Compartiendo nuestras emociones después de un terremoto.
Se comunica oralmente en su lengua materna.	<p>Obtiene información de textos orales.</p> <p>Infiere e interpreta información de textos orales.</p> <p>Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.</p> <p>Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégicas.</p> <p>Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.</p> <p>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Expresar oralmente sus emociones y sentimientos después de un terremoto, a través de la escucha activa y el diálogo respetuoso.</p> <p>Materiales: Una hoja de papel y un lápiz por estudiante, un cronómetro o reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar el tema de la sesión y explicar la importancia de expresar y compartir las emociones y sentimientos después de un terremoto. ✓ Realizar una lluvia de ideas con los estudiantes sobre las emociones y sentimientos que pueden experimentar después de un terremoto. ✓ Explicar sobre la importancia de la escucha activa y cómo esta puede ayudar a comprender mejor a los demás y a generar un diálogo respetuoso. ✓ Pedir al estudiantado que se agrupen en parejas y que se turnen para contar cómo se sintieron durante y después del terremoto, escuchar atentamente sin interrumpir. ✓ Después de que cada estudiante haya hablado, pedir a las parejas que compartan con el grupo algo que hayan aprendido de la experiencia de su compañero. ✓ Explicar al estudiantado la importancia del diálogo respetuoso, la atención plena para comprender diferentes perspectivas y a generar empatía. ✓ Pedir al estudiantado que se formen en pequeños grupos y que discutan sobre cómo se sintieron durante y después del terremoto. Cada estudiante debe tener la oportunidad de hablar y de escuchar a los demás. ✓ Pedir a cada grupo que elija a un representante para que comparta con el resto de la clase las ideas más importantes que surgieron durante la discusión. ✓ Realizar una ronda de preguntas y respuestas con los estudiantes para reflexionar sobre la importancia de expresar y compartir las emociones y sentimientos después de un terremoto. ✓ Preguntarles cómo se sintieron al escuchar a sus compañeros y cómo creen que la escucha activa y el diálogo respetuoso pueden ayudar en situaciones de emergencia.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Los primeros auxilios después de un terremoto.
Asume una vida saludable.	<p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Conocer y aplicar las medidas básicas de primeros auxilios después de un terremoto.</p> <p>Materiales: 3 a 4 mantas, vendas, gasa estéril, cinta adhesiva, botiquín de primeros auxilios, una presentación en PowerPoint, un video o una lámina educativa sobre primeros auxilios después de un terremoto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir que expliquen la importancia de conocer y aplicar las medidas básicas de primeros auxilios después de un terremoto. ✓ Realizar una lluvia de ideas con el estudiantado sobre lo que deben hacer después de un terremoto y qué tipo de lesiones pueden ocurrir. ✓ Mostrar una presentación en PowerPoint, un video educativo o una lámina sobre primeros auxilios después de un terremoto. Asegurarse de que la información sea clara, sencilla y adecuada para el nivel de los estudiantes. ✓ Brindar información (un texto informativo o dos) para que luego, ellos expliquen las medidas básicas de primeros auxilios, como, por ejemplo: cómo evaluar a una persona herida, cómo detener una hemorragia, cómo inmovilizar una fractura, cómo tratar quemaduras y cómo realizar la posición lateral de seguridad. ✓ Dividir en grupos de tres o cuatro integrantes. ✓ Entregar a cada grupo una manta o cobija, una venda, una gasa estéril, una cinta adhesiva y un botiquín de primeros auxilios. ✓ Pedir que practiquen las medidas básicas de primeros auxilios que aprendieron en la presentación o en el texto informativo. Por ejemplo, pueden practicar cómo inmovilizar una fractura con una venda y una manta, cómo detener una hemorragia con gasa estéril y cinta adhesiva, o cómo realizar la posición lateral de seguridad. ✓ Supervisar y orientar a los estudiantes durante la práctica, asegurándose de que estén aplicando correctamente las medidas de primeros auxilios. ✓ Realizar una ronda de preguntas y respuestas con los estudiantes para aclarar dudas y reforzar los conceptos aprendidos. ✓ Pedir que destaquen la importancia de estar preparados para actuar en caso de un terremoto y de conocer las medidas básicas de primeros auxilios. ✓ Animar al estudiantado a compartir lo aprendido con sus familias y amigos.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: No más estrés ni ansiedad.
Construye su identidad.	<p>Se valora a sí mismo.</p> <p>Autorregula sus emociones.</p> <p>Reflexiona y argumenta éticamente.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Identificar el estrés y la ansiedad después de un terremoto a través de actividades lúdicas y creativas.</p> <p>Materiales: una hoja de papel y un lápiz por estudiante, una caja o bolsa pequeña por estudiante, tijeras, pegamento y materiales de decoración (opcional). Llevar la presentación en PowerPoint o un video educativo sobre el estrés y la ansiedad después de un terremoto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conversar y preguntar al estudiantado qué entienden por estrés y por ansiedad, que den ejemplos. ✓ Pedirles que expliquen con sus propias palabras la importancia de superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto. ✓ Realizar una lluvia de ideas con el estudiantado sobre las diferentes emociones que pueden experimentar después de un terremoto y cómo estas pueden afectar su bienestar emocional. ✓ Mostrar una presentación en PowerPoint o un video educativo sobre el estrés y la ansiedad después de un terremoto. ✓ Asegurarse de que la información sea clara, sencilla y adecuada para el nivel de los estudiantes. ✓ Pedir que ellos expliquen o propongan diferentes estrategias para superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto, como la respiración profunda, la relajación muscular, el contar chistes, la actividad física, recordar anécdotas graciosas, ver un video inspirador de un minuto, escuchar música relajante, ver películas cómicas, etc. ✓ Ahora van a crear el kit de supervivencia emocional: <ul style="list-style-type: none"> - Entregar a cada estudiante una hoja de papel y un lápiz, y pedirles que escriban o dibujen las actividades que más les gusten para superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto. Pueden ser las estrategias que sus compañeros propusieron. - Pedir que recorten y peguen las actividades en una caja o bolsa pequeña, que decorarán a su gusto. Esta caja o bolsa será su "kit de supervivencia emocional". ✓ Pedir que elijan una actividad de su kit de supervivencia emocional y que se organicen en parejas o equipos, luego la practiquen durante unos minutos. ✓ Realizar una ronda de preguntas y respuestas para reflexionar sobre la importancia de superar el estrés y la ansiedad después de un terremoto. ✓ Preguntarles cómo creen que su kit de supervivencia emocional les puede ayudar en situaciones de estrés o ansiedad. ✓ Animar al estudiantado a seguir utilizando y ampliando su kit de supervivencia emocional en su vida diaria.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Reconstruyendo nuestro entorno con formas geométricas.
Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.	<p>Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones.</p> <p>Comunica su comprensión sobre las formas y relaciones geométricas.</p> <p>Usa estrategias y procedimientos para orientarse en el espacio.</p> <p>Argumenta afirmaciones sobre relaciones geométricas.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Comprender y utilizar las formas geométricas en el contexto de la reconstrucción después de un terremoto.</p> <p>Materiales: una hoja de papel y un lápiz por estudiante, reglas y transportadores de ángulos, tijeras y pegamento, materiales de reciclaje, como cajas de cartón, botellas de plástico, tapas, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar en PowerPoint o proyectar un video educativo o en láminas educativas sobre formas geométricas y sus transformaciones. ✓ Pedir que expliquen la importancia de comprender y utilizar las formas geométricas, en qué situaciones las utilizarían. ✓ Preguntar cómo las figuras geométricas se pueden transformar y cómo sirven para orientarse en el espacio. ✓ Realizar una lluvia de ideas con el estudiantado sobre las diferentes formas geométricas que conocen y dónde creen que pueden encontrarlas en el entorno después de un terremoto. ✓ Pedirles que mencionen los elementos de la geometría y las diferentes formas geométricas básicas. Se espera que digan: el punto, la línea, el plano, el cuadrado, el rectángulo, el triángulo, el círculo, etc. ✓ Pedirles que mencionen las diferentes transformaciones geométricas. Se espera que digan: la traslación, la rotación y la simetría. ✓ Dividir a los estudiantes en parejas y pedirles que modelen objetos con formas geométricas utilizando materiales de reciclaje, que puedan servir para la reconstrucción después de un terremoto, como casas, puentes, carreteras, etc. ✓ Preguntar al estudiantado cómo creen que estas formas geométricas podrían ser útiles en la reconstrucción de edificios y estructuras después de un terremoto. Algunas preguntas guía: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué formas geométricas creen que son más resistentes a los temblores? - ¿Cómo podrían usar los triángulos, rectángulos u otras formas para construir edificios más seguros? - ¿Qué relaciones geométricas (como simetría, paralelismo, perpendicularidad) podrían ayudar en la reconstrucción? - ¿Qué materiales crees que se podrían usar para reconstruir de manera segura después de un terremoto? ✓ Observar el desempeño de los estudiantes durante el modelado. ✓ Pedir al estudiantado que elijan una de las figuras geométricas, que lo grafiquen mediante un dibujo, un diagrama o un modelo, explicando cómo su objeto puede servir para la reconstrucción después de un terremoto. ✓ Dejar que usen sus diferentes estrategias y procedimientos que pueden servir para reforzar su modelado o maqueta y ubicarse en el espacio después de un terremoto.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Reconstruyendo nuestro entorno con formas geométricas.
Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.	<p>Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones.</p> <p>Comunica su comprensión sobre las formas y relaciones geométricas.</p> <p>Usa estrategias y procedimientos para orientarse en el espacio.</p> <p>Argumenta afirmaciones sobre relaciones geométricas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir que exploren el aula o el patio del colegio en busca de formas geométricas que les ayuden a orientarse en el espacio después de un terremoto, como puntos de referencia, rutas de evacuación, etc. ✓ Observar el desempeño del estudiantado durante la orientación en el espacio: Ubicarse en la columna de la pared del salón, debajo de la mesa, etc. ✓ Pedir que argumenten la importancia de las relaciones geométricas durante la reconstrucción de una casa o edificio después de un terremoto y en el contexto donde viven. ✓ Dividir al estudiantado en parejas y pedirles que conversen sobre relaciones geométricas presentes en objetos o espacios cotidianos después de un terremoto, como la distancia entre edificios, la altura de los edificios, la inclinación del terreno, etc. ✓ Realizar una ronda de preguntas y respuestas para reflexionar sobre lo aprendido: ¿Para qué te sirve en la vida lo que hoy has aprendido?

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA: Recolectamos y representamos datos.
Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.	<p>Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas.</p> <p>Comunica la comprensión de los conceptos estadísticos y probabilísticos.</p> <p>Usa estrategias y procedimientos para recopilar y procesar datos.</p> <p>Sustenta conclusiones o decisiones basado en información obtenida.</p>	<p>Presentar el propósito de la actividad:</p> <p>Aprender a recolectar datos, representamos en un gráfico de barras y analizamos la información.</p> <p>Materiales: Papel, lápiz, regla, colores y una hoja de cálculo (opcional).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir que, en grupos pequeños seleccionen un tema de su interés, por ejemplo, su comida favorita, deporte preferido, mascota favorita, etc. ✓ Pedir que elaboren y apliquen la encuesta entre los estudiantes, preguntándoles sobre su preferencia en el tema seleccionado. ✓ Pedir que registren los datos recolectados en una hoja de cálculo o en una tabla de doble entrada en el pizarrón o papelote. ✓ Organizar grupos para que el estudiantado representen los datos en un gráfico de barras, utilizando una escala adecuada y colores para diferenciar cada categoría. ✓ En grupos analizan los resultados, preguntándoles qué categoría fue la más votada, cuál fue la menos votada, cuántos estudiantes votaron por cada categoría, etc. ✓ Preguntarles si les sorprendió algún resultado y por qué. ✓ Pedir que escriban la interpretación del gráfico de barras: <ul style="list-style-type: none"> - Que formulen preguntas y anoten las afirmaciones: Ejemplo, ¿cuántos estudiantes prefieren el vóley más que el fútbol? Tres (3) estudiantes prefieren el vóley más que el fútbol. - Socializar sus resultados y explicar a qué conclusión llegaron y por qué es importante aprender a realizar encuestas y leer gráficos estadísticos.

4.1.3.3. Propuesta de actividades para educación secundaria - Por áreas curriculares

Esta etapa desarrolla actividades escolares formales flexibles vinculado a las necesidades detectadas luego del evento adverso, para la recuperación progresiva de rutinas previas a la emergencia o desastres, a través de:

NIVEL	ETAPA	SUBTEMA	ÁREA CURRICULAR	SEMANA DE IMPLEMENTACIÓN
Secundaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Ambiente y acceso seguro.	Ciencias sociales.	De la 4ta a la 8va.
Secundaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Rehabilitación emocional y social Prevención y reducción del riesgo ciudadano.	Desarrollo personal ciudadanía y cívica.	De la 4ta a la 8va.
Secundaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Salud física Rehabilitación emocional y social Ambiente y acceso seguro.	Matemáticas.	De la 4ta a la 8va.
Secundaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Salud física.	Ciencia y tecnología.	De la 4ta a la 8va.
Secundaria	Formal de intervención del currículo por la emergencia o desastres.	Salud física Ambiente y acceso seguro.	Educación para el Trabajo.	De la 4ta a la 8va.

Propuesta elaborada y desarrollada por especialistas de educación de la DRELM.

Ciencias Sociales

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA
Construye interpretaciones históricas.	Interpreta críticamente fuentes diversas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar y socializar testimonios orales de personas que tuvieron experiencias en sismos. ✓ Contrastar diversas fuentes disponibles, como periódicos, revistas y otros con la reciente experiencia de sismo.
	Comprende el tiempo histórico.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socializar testimonios orales u otras fuentes de experiencias en otros lugares o latitudes y comparar con la experiencia que se vive.
	Elabora explicaciones sobre procesos históricos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar comparativamente los efectos de los sismos de siglos pasados Lima con las consecuencias de estos tiempos.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover diálogos en grupo sobre la planificación urbana y la construcción de las viviendas en el centro histórico de Lima, los barrios modernos y los asentamientos humanos. ✓ Organizar visitas a áreas afectadas por sismos en Lima para que los estudiantes observen de primera mano las consecuencias de los desastres naturales, además, que relacionen los elementos naturales y sociales para la prevención, mitigación y respuesta. ✓ Analizar los riesgos sísmicos en su institución y barrio, identificando las áreas más vulnerables y las posibles consecuencias en caso de sismo.
	Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover la identificación de diversas informaciones disponibles, entre ellas, el testimonio de las personas mayores, periódicos, libros, planos, mapas, etc. para ubicar los hechos, el tiempo en la historia y comparar sismos en otras regiones y latitudes. ✓ Elaborar mapas de su comunidad y su entorno escolar, identificando las áreas más seguras y las rutas de evacuación más efectivas en caso de un sismo. ✓ Utilizar herramientas tecnológicas para monitorear la actividad sísmica en su región y recibir alertas tempranas en caso de un sismo. ✓ Utilizar aplicaciones móviles y sitios web para acceder a información relevante y actualizada sobre la situación de emergencia.
	Genera acciones para conservar el ambiente local y global.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover propuestas de políticas públicas para mejorar la gestión responsable del espacio y el ambiente en el contexto de los sismos y otros riesgos. ✓ Promover la investigación sobre las medidas de mitigación y prevención que se pueden implementar para reducir los riesgos. ✓ Estimular la participación en simulacros y ejercicios de emergencia para poner en práctica sus conocimientos y habilidades en situaciones de emergencia.

Desarrollo personal ciudadanía y cívica

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	Interactúa con todas las personas. Construye normas y asume acuerdos y leyes. Maneja conflictos de manera constructiva. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teniendo como referencia la coyuntura de carencia de artículos de primera necesidad, seguridad, colapso de los sistemas de servicios de agua, transporte, empleo, etc., delibera la prioridad de los asuntos públicos en acuerdos consensuados. ✓ Deliberar que los derechos de las personas son prioritarios sobre las diferencias del origen y otras diferencias sociales. ✓ Dialogar sobre las conductas de riesgo que se pueden presentar después del terremoto. ✓ Identificar posibles situaciones de violencia y refrescar los mecanismos de reporte frente a ella. ✓ Desarrollar estrategias para protegerse frente a riesgos. ✓ Propone acciones para disminuir y enfrentar el impacto de los sismos.

Matemáticas

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA
Resuelve problemas de cantidad.	Traduce cantidades a expresiones numéricas. Comunica su comprensión sobre números y las operaciones. Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo. Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar el cálculo de los insumos y recursos con los que cuenta cada familia y cómo podrían administrar los recursos. ✓ Producto: Elaborar lista de los recursos e insumos con los que cuenta cada familia y de qué manera lo puede gestionar.
Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.	Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones. Comunica su comprensión sobre las formas y relaciones geométricas. Usa estrategias y procedimientos para orientarse en el espacio. Argumenta afirmaciones sobre relaciones geométricas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Producto: Elaborar un mapa sobre la infraestructura de su hogar. ✓ Producto: Elaborar un croquis de su hogar o comunidad.
Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.	Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas. Comunica su comprensión de los conceptos estadístico y probabilísticos. Usa estrategias y procedimientos para recopilar y procesar datos. Sustenta conclusiones o decisiones con base en la información obtenida.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar una encuesta sobre las emociones que tienen los miembros de su familia luego del sismo y plantea posibles actividades de contención emocional. ✓ Producto: Elaborar una propuesta de contención emocional a partir del análisis estadístico.

Ciencia y tecnología

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA.
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo. Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico. Determina una alternativa de solución tecnológica. Diseña la alternativa de solución tecnológica. Implementa y valida la alternativa de solución tecnológica.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Describir los métodos para purificar el agua. ✓ Analizar las técnicas que utilizan las empresas para tratar el agua de los ríos para el consumo humano. ✓ Fundamentar las implicancias éticas, sociales y ambientales del conocimiento científico y de las tecnologías frente a los eventos de desastres naturales. ✓ A partir de la lectura de un texto y otras fuentes disponibles, explica las causas y las consecuencias de los sismos. ✓ Frente a la falta de agua, explica su alternativa de solución tecnológica sobre la base de conocimientos científicos o prácticas locales.
Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.	Evalúa y comunica el funcionamiento y los impactos de su alternativa de solución tecnológica.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Representar alternativas de solución con dibujos a escala. ✓ Describir sus partes, la secuencia de pasos, sus características de forma y estructura y su función. ✓ Propone maneras de probar el funcionamiento de la solución tecnológica considerando su eficiencia y confiabilidad. ✓ Realiza pruebas repetitivas para verificar el funcionamiento de la solución tecnológica.

Educación para el Trabajo

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA.
Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.	Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas.	<p>Propósito: Los estudiantes trabajarán cooperativamente para identificar y planificar acciones que promuevan la limpieza de nuestra localidad y permitan su libre acceso, luego de un sismo de gran magnitud.</p> <p>Materiales: plumones, papelógrafos, papel bond, cartulinas de colores, o materiales que se puedan reutilizar y puedan plasmar las acciones planteadas por los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantear al estudiantado la siguiente pregunta ¿Qué dificultades se pueden presentar sino podemos caminar por las calles o pasajes que nos dirigen a la escuela, a la casa o al mercado luego de suceder un sismo de gran magnitud?.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	ACTIVIDAD ORIENTADORA.
Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.	Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar las respuestas de los estudiantes (como lluvia de ideas) y escribirlas en la pizarra, papelógrafo o material que nos sirva de apoyo. ✓ Repartir chapitas de plástico de 5 colores diferentes y se les pide que en base a ella formen equipos de 4 o 5 integrantes cuya consigna es que los colores de chapitas de cada uno no deben repetirse. ✓ Formar grupos y pedir que le asignen un nombre y escojan a una persona que los represente. ✓ Mantener los accesos a diferentes ambientes libres para su desplazamiento. ✓ Proponer algunas acciones como: limpiar las calles y las aceras de los escombros y otros materiales que obstaculicen su acceso, plantear y verificar cómo se encuentran las señales de tránsito y plantear las formas de repararlas si está al alcance de los estudiantes y docentes, instalar señales de tránsito temporales donde se indiquen rutas alternativas de acceso así como de áreas que son riesgosas, brindarle información a toda la comunidad sobre el estado de las vías de acceso y qué rutas o vías están libres como alternativas, coordinar con las autoridades de la localidad y/o con las organizaciones de apoyo a la emergencia para que garanticen el acceso libre de todos los transeúntes. ✓ Elaborar un plan de acción que incluya: descripción de las acciones identificadas, el fundamento de la importancia o relevancia de las acciones, nombres de los responsables, el cronograma de la ejecución de las acciones o actividades, recursos que necesitan y organizaciones o entidades que puedan apoyarlos para ejecutar dicho plan. ✓ Cada grupo debe presentar sus planes de acción. ✓ Realizar retroalimentación, es decir compartir los aspectos resaltantes de cada plan de acción o aspectos positivos y brindar entre todos algunas recomendaciones o sugerencias de mejoras. ✓ Cada grupo presentará una conclusión con relación al propósito planteado en esta actividad, su importancia. ✓ El docente reflexionará sobre la importancia de trabajar cooperativamente en el Área de Educación para el Trabajo para identificar y planificar acciones que promuevan la limpieza de nuestra localidad y permitan un libre acceso luego de un sismo de gran magnitud.