



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**CUIDAR DE OTROS  
ES CUIDAR DE  
SÍ MISMO**



**Herramientas de Soporte Socioemocional  
para la Educación en Contextos de Emergencia**

***Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia.*** El fichero fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, adscrita a la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública  
Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica  
Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa  
Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Desarrollo Curricular  
María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos  
Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Educación Indígena

## CONTENIDO

<b>PRESENTACIÓN</b>	4
<b>I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO</b>	8
1. Hacia la propia calma	9
2. ¿Cómo conversar con niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia?	12
3. Equilibrio emocional	15
4. Para hacer con las familias	16
<b>II. HERRAMIENTAS PARA EL AULA</b>	17
A. Inicial y Preescolar	19
B. Primaria	23
C. Secundaria	27
D. Preescolar, Primaria y Secundaria	31
<b>III. PARA SABER MÁS</b>	33
Material Bibliográfico	34
Sitios y Videos	35

## PRESENTACIÓN

La educación es un derecho fundamental tutelado por nuestro sistema jurídico, “... es un bien básico indispensable para la formación de autonomía personal y, por ende, para ejercer el derecho al libre desarrollo de la personalidad [y la culminación de un proyecto de vida en beneficio propio y de los demás], de ahí su carácter de derecho humano”. Y en tanto bien básico para toda persona, la educación debe protegerse, aún en situaciones de crisis.

El derecho a la educación es un elemento integrante de la asistencia y las respuestas humanitarias en contextos de emergencia. Este derecho proporciona los sentidos de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro, necesarios especialmente en momentos de crisis. A la vez, mitiga el impacto psicosocial de los conflictos y desastres, tanto en los instantes inmediatos de respuesta a las emergencias, como en los posteriores de recuperación a estas.

El término psicosocial alude a la estrecha relación entre el aspecto individual y colectivo de toda entidad social; en situaciones críticas, el apoyo psicosocial puede adaptarse a fin de atender a las necesidades emocionales y físicas de la población, ayudándoles a aceptar, asumir y superar la situación. En la educación en contextos de emergencia, es preciso que los colectivos escolares comprendan la necesidad de niñas, niños y adolescentes (NNA) de contar con un ambiente cálido, protector, estructurado y organizado en el cual expresar sus emociones y, entender que la incertidumbre, las angustias y temores son normales y se comparten con las personas que convivimos. Los docentes, acompañan y brindan esos ambientes para la gestión de las emociones y también, saben cómo recuperar poco a poco el ritmo escolar habitual.

---

<sup>1</sup> Derecho a la educación básica. Su contenido y características. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://sjf.scjn.gob.mx/sjfsist/Paginas/DetalleGeneralV2.aspx?ID=2013200&Clase=DetalleTesisBL&Semana=0>

Es imprescindible que los colectivos sepan que cuidar a otros, contribuye a mediar y superar los momentos de crisis, sobre todo en contextos de alerta y emergencia, donde se hace más necesaria la solidaridad y la colaboración, avanzando hacia procesos multi participativos que logren la sinergia de todas las fuerzas vivas en un espacio social determinado.

Por ello, la Organización de la Naciones Unidas (ONU), en el marco de la Agenda Mundial para el Desarrollo Sostenible 2030, y en el documento Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 , hizo el siguiente llamado: “La educación en las situaciones de emergencia tiene un efecto protector inmediato, ya que proporciona conocimientos y aptitudes para la supervivencia y apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Además, la educación prepara a los niños, jóvenes y adultos para un futuro sostenible, porque los dota de aptitudes para prevenir desastres, conflictos y enfermedades”.

De esta manera, cubrir las necesidades educativas de niñas, niños, adolescentes y adultos, especialmente en situaciones de crisis, es de vital importancia, pues ello favorece la capacidad de recuperación y respuesta del Sistema Educativo Nacional ante situaciones de emergencia y atenúa los riesgos, además de favorecer acciones en pro del bien común y potenciar el bienestar y las certezas. Del mismo modo, se debe mantener la educación durante la emergencia hasta la recuperación para no solo reconstruir, sino reconstruir “mejor que antes”, impulsando un sistema educativo más seguro, equitativo y de excelencia, donde se potencien los vínculos entre la comunidad escolar y reconstruir la escuela que se sitúa como espacio privilegiado para el diálogo, el encuentro y la confianza mutua; para gestionar la emocionalidad, apoyar al otro, reconocerle y escucharlo ante la desolación.

---

<sup>2</sup> UNESCO (2016). Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, p. 34. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656_spa)

Lo esperable, es que el Sistema Educativo enfrente las crisis brindando acompañamiento psicosocial y emocional, siempre con la intención de recuperar el respeto a la dignidad, el ejercicio de los derechos fundamentales, los ambientes de aprendizaje y el convivir en comunidad.

Por lo anterior, el presente fichero ofrece a los colectivos docentes y de agentes educativos, herramientas de soporte socioemocional que les faciliten a ellos y a niñas, niños y adolescentes (NNA), el retorno a un ambiente de paz y progreso, una vida escolar renovada, derivada de una situación de emergencia que brindó experiencias y enseñanzas que fortalecieron el espíritu de todos los integrantes del Sistema Educativo Nacional. Tales herramientas, tienen un marcado énfasis en la enseñanza para el autocuidado, necesaria para que NNA enfrenten mejor los múltiples escenarios futuros.

Este material está organizado en tres apartados:

**I. El primero**, propone actividades para los colectivos con las que esperamos ejerciten su respiración y visualización como estrategias primordiales para alcanzar la calma y relajarse.

**II. El segundo** de ellos pone a disposición de los colectivos un compendio de actividades organizadas por nivel educativo; las podrán implementar con NNA cuando así lo requieran o estimen conveniente, en función de sus propósitos, sentires y necesidades en el contexto de emergencia que viven. Están orientadas a cuatro aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional:

- a) aprender a calmarse,
- b) ejercitar la concentración,
- c) reconocerse a sí mismos y,
- d) generar vínculos de grupo seguros y estables.

<sup>3</sup> Adaptadas de "Guía. Soporte socio-emocional", en: AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renne (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*, pp. 163-215. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf)

**III. El último apartado** ofrece bibliografía y recursos audiovisuales susceptibles de emplearse de distintas maneras entre la comunidad educativa, ya sea como actividades complementarias o para el autoestudio; fueron elegidas pensando en el bienestar socioemocional de NNA al regreso a clases.

A todos estos recursos, se suman los conocimientos, saberes y las capacidades de maestras, maestros y especialistas de la salud, así como de organizaciones locales, nacionales e internacionales, que pueden apoyarlos para atender el bienestar socioemocional de NNA en estos momentos.

# I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO





# 1

## HACIA LA PROPIA CALMA

### INTENCIÓN

Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración

### Pasos a seguir:

Antes de comenzar, asegúrense de contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Apaguen los celulares y otros distractores.

**1. Siéntense** cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.

### INDICACIONES:



- Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo.
- A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
- Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.
- Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.

- Repitan un par de veces más.
- Ahora, cierren las manos hasta formar un puño, como si apretaran una pelota. Sientan cómo sus músculos se tensan en ese momento. Relajen y aflojen la tensión de las manos.
- Lleven la atención a sus manos y a la mejora de la sensación que se siente cuando están relajadas.
- A continuación, cierren los puños cuando respiren y relajen las manos cuando expiren. Repítanlo 2 veces.
- Levanten los brazos por encima de la cabeza cuando respiren, estírenlos lo más alto que puedan e intenten llegar hasta un arcoíris imaginario. Cuando expiren, deberán bajar los brazos. Deben repetir esta secuencia 2 veces.
- A continuación, tensen los músculos de las piernas cuando respiren y desténsenlos cuando expiren.
- Perciban lo bien que uno se siente cuando las distintas partes del cuerpo están relajadas.
- Ahora, relajen todo su cuerpo mientras respiran y expiran.
- Concéntrese en su respiración y en lo relajado que se sienten.
- En este momento, comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y luego los brazos y las piernas, los hombros, la cabeza y su cara antes de abrir los ojos.
- Ahora, disfruten un poco antes de “despertarse”.
- Muchísimas gracias a todos por su esfuerzo.

## 2. Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- Compartan cómo cada uno logra encontrar su propia calma y qué les ayuda a conseguirla.
- ¿Saben controlar su propia respiración?
- ¿Qué viene a su mente cuando logran calmarse?

Tanto para NNA como para adultos, la adecuada respiración y visualización, son herramientas a las que recurrir para lograr calma y concentración. Si estamos habituados a respirar y visualizar para calmarnos y concentrarnos, lograremos hacerlo aún en contextos de emergencia.

Conocer recomendaciones puntuales para conversar con NNA en contextos de emergencia

### Pasos a seguir:

1. **Lean** en voz alta, el siguiente texto.

### ¿Cómo conversar con niños, niñas y adolescentes en contextos de emergencia? <sup>4</sup>

Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos saber lo que está pasando. Para que las maestras y los maestros puedan apoyar emocionalmente a sus alumnos, es fundamental redoblar sus capacidades de buen oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiarse sus esperanzas, sentimientos y dificultades.

Recomendaciones para conversar con niñas, niños y adolescentes:

- Déjeles hablar libremente, sin interrumpir.
- Deles el tiempo necesario para hablar.
- No les exija respuestas que no quieran dar.
- Muestre comprensión por sus sentimientos, diciendo, por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado/a”, o simplemente esté cerca para brindarle compañía y apoyo.



4. Adaptado de: “¿Cómo conversar con niños, niñas y jóvenes en este proceso?”, en: AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renna (2017). Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia, p. 21. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf)

- No desprecie sus sentimientos diciendo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvidalo”, “eso no es nada”, etc.
- Oriente la conversación con frases como: “¿entonces qué sucedió?”, “¿qué sentiste?”, “cuéntame más...”
- Use una entonación de voz que le invite a acercarse, dígame palabras alentadoras, asienta con la cabeza en señal de estar atento a lo que está comunicando y sonría cuando sea pertinente, demuestre que hay un interés real por escucharle y comprenderle.
- Observe si sus estudiantes se sienten angustiados o necesitan consuelo y haga que se sientan acogidos y cómodos, no muestre lástima.
- No hable de usted mismo.
- No mienta o prometa cosas que sean difíciles de cumplir.

**2. Realicen** el siguiente ejercicio procurando implementar las recomendaciones que acaban de revisar. Formen parejas, ubíquense frente a frente, uno será “A” y otro “B”. Primero “A” compartirá en hasta 5 minutos su experiencia durante la emergencia sanitaria, mientras “B” le escucha, tratando de seguir las recomendaciones comentadas. Al terminar el tiempo, intercambien el rol. Finalmente, retroalimenten mutuamente si atendieron las recomendaciones propuestas, destacando sus fortalezas y aquello que pueden mejorar.

**3. Comenten** en plenaria, de qué maneras podrían llevar a cabo conversaciones sobre lo que sienten y experimentan NNA en el contexto de emergencia que están viviendo. Anticipen lo más que puedan: espacio, tiempo, lo que dirán, lo que esperan escuchar, qué evitarán decir, cómo se dirigirán a ellas y ellos, etc.

Es importante mostrarse dispuesto y abrir espacios informales, individuales o colectivos, según consideren o según NNA se los pidan, con la finalidad de recuperar sus sentires. Contar la experiencia cuantas veces sean necesarias es de vital importancia, no obstante, se debe respetar el tiempo de cada persona, así que nunca se debe forzar a quien no desee hacerlo. Tengan presente siempre las recomendaciones para conversar con NNA.

Aprender una técnica de autocuidado para recuperar el equilibrio emocional

### Pasos a seguir:

**1. Un voluntario guiará** al resto leyendo los siguientes seis pasos para que cada uno, de forma individual y con los ojos cerrados, recobre el equilibrio emocional. Es importante hacer una pausa entre cada uno de los pasos.

**Imaginen** alguna situación reciente que les haya hecho sentir que perdían su equilibrio emocional (una mala noticia, por ejemplo). Con esto en mente, realicen lo siguiente:

- **Pare.** Haga una pausa y enfoque ese movimiento interno emocional que está emergiendo.
- **Respire.** Lleve la atención al cuerpo para percibir las sensaciones corporales asociadas.
- **Tome conciencia de la emoción.** Sienta su experiencia directa y dé un nombre a eso que siente. Pregúntese: ¿Qué es esto que siento?
- **Acepte y permita.** Atraviese la resistencia a sentir “eso”. Reconózcalo y dele su lugar.
- **Dese cariño y permítase la ternura.** Conecte con la parte de nosotros que puede funcionar como fuente de amor y ternura. Desde ahí, nos deseamos serenidad, paz, bienestar y felicidad. Nos reconocemos como dignos de ser amados, aún con esa emoción que nos perturba.
- **Suelte y deje ir.** Dese cuenta de que ya no es esa emoción. Dígase en primera persona: “no soy esa emoción”.

Involucrar a las familias en la generación de pensamientos positivos y la sensación de esperanza

### Pasos a seguir:

Inviten a madres y padres de familia a la escuela a realizar esta actividad con sus hijos.

**1. Busquen** frases célebres de personajes de la historia que den algún mensaje positivo ante la adversidad y los contextos de emergencia. Por ejemplo:

*No vivas en el pasado, no imagines el futuro, concentra la mente en el momento presente.*

**Buda**

*En tiempos difíciles, debemos tener presentes nuestros éxitos, ver nuestra brillante perspectiva y aumentar nuestro coraje.*

**Mao Tse Tung**

*Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando la situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no pueda ser transformada, transfórmate.*

**Viktor Frankl**

**2. Ilustren** cada frase con alguna imagen que evoque su mensaje.

**3. Hagan** un collage y preparen una exposición a la que inviten a todos los miembros de la comunidad escolar.



## II. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

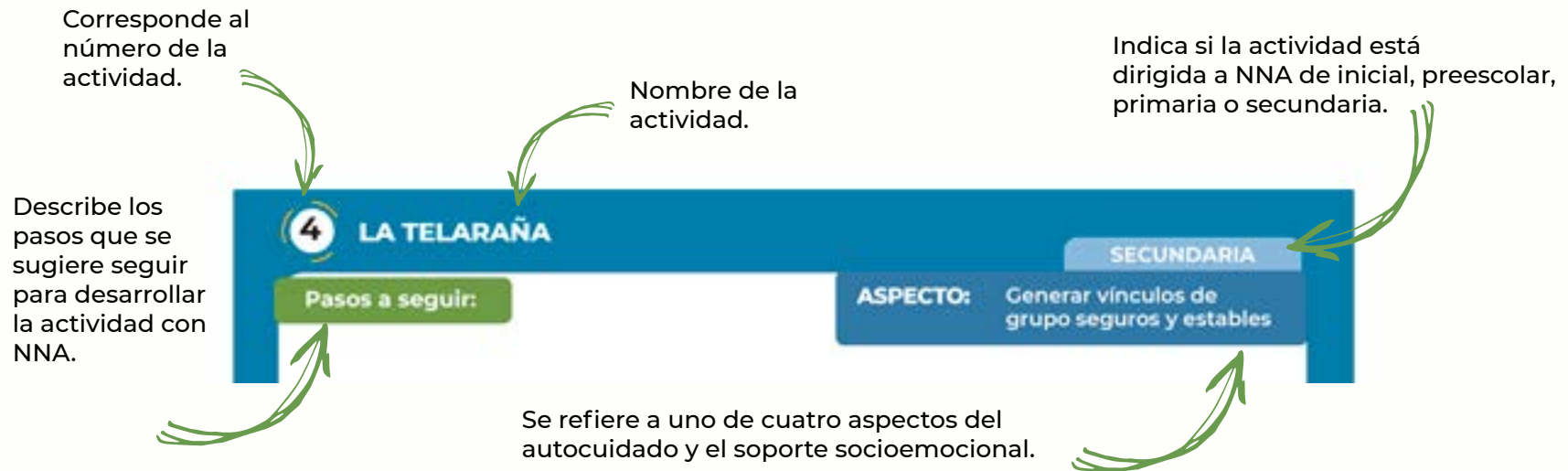


## II. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

En este apartado, presentamos un compendio de actividades organizadas por nivel educativo, se trata de un abanico de herramientas que los colectivos pueden utilizar en su trabajo cotidiano con NNA. Las actividades están orientadas por los siguientes aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional:

- A. Aprender a calmarse
- B. Ejercitar la concentración
- C. Reconocerse a sí mismos
- D. Generar vínculos de grupo seguros y estables

Las fichas tienen la siguiente estructura:



5. Adaptadas de "Guía. Soporte socio-emocional", en: AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renna (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*, pp. 163-215. Disponible en: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf). Consultado el 01 de abril de 2020

1

## DESPACIO COMO TORTUGUITA, RÁPIDO COMO TIGRE

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Aprender a calmarse

### Pasos a seguir:

1. Indique a niñas y niños que realizarán ejercicios para relajarse.
2. Póngase frente a ellos para que todos puedan verle.
3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte, como un tigre que corre.
4. Invítelos a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre que corre. Repita dos o tres veces.



5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que practiquen y lo sientan, antes de responder).
6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En las personas, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.

7. Invítelos a respirar como tortugas, lento, suave y con los ojos cerrados por un rato: Respiren lento y suave, sientan la calma en su cuerpo... Respiren lento y suave, todo se calma, sin susto... Respiren lento y suave, así puedo pensar mejor... Lento y suave.
8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.
9. Cierre preguntando: ¿Cómo se sienten?, e invite a continuar las actividades, respirando lento y suave.

**Sugerencia:** En alguna oportunidad, reparta tiras de papel de china y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y sí se mueve cuando respiramos como un tigre.

## 2 COORDINACIÓN DE DEDOS

INICIAL Y PREESCOLAR

### Pasos a seguir:

ASPECTO: Ejercitar la concentración

1. Indique a niñas y niños que realizarán un juego con los dedos para concentrarse mejor.
2. Póngase en un lugar donde todos puedan verle.
3. Modele la actividad mostrando con sus dedos una secuencia de movimientos simples, de más simples a más complejos. Acompáñelo con un verso.
4. Repita el verso con sus respectivos movimientos al menos tres veces, o hasta que todos lo puedan hacer.
5. Cierre la actividad con voz suave y pausada, invitándoles a continuar las actividades.

### Versos para dedos:

#### PALMA CON PALMA

- Toc, toc (golpean los pulgares)
- ¿Quién es? (golpean los índices)
- Visitas (golpean los medios)
- Pasen, pasen (golpean los anulares)
- ¡Muack! ¡Muack! (golpean los meñiques como besos de saludo).



#### EL DEDITO COMILÓN

- Este dedito tenía hambre (muestra el meñique)
- Este compró un huevito (anular)
- Este lo frió (medio)
- Este le echó sal... (índice)
- ¡Y este pícaro gordo se lo comió! (muestra el pulgar y hace cosquillas)



### 3 ALARMA Y CALMA

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

#### Pasos a seguir:

Esta actividad se puede repetir en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique a niñas y niños que aprenderán a reconocer emociones en las señales que les da su cuerpo, y después, aprenderán a volver a la calma.
2. Para cada emoción (una por día), explique los efectos corporales de esa emoción, invítelos a reproducirlos dramáticamente (actuándolo) y posteriormente, invítelos a un ejercicio de respiración de calma.



**a. Cuando estamos tensos o enojados**, normalmente nos ponemos tiesos, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión, pida a niñas y niños que la representen y luego ayúdeles a salir de la emoción con respiración de calma).

**b. Cuando estamos nerviosos**, el estómago se aprieta y nos duele (modele cómo se relajan si respiran como si inflaran un globo en su estómago).

**c. Cuando estamos tristes**, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (modele la respiración para llenarse de energía).



**d. Cuando estamos asustados**, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad (modele la respiración para volver a la calma).

## Pasos a seguir:

**ASPECTO:** Generar vínculos de grupo seguros y estables

Una actividad que se repite en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique que van a organizarse para emergencias, es decir, para eventos que aparecen de repente, como el accidente de un compañero en la escuela, un temblor, una inundación, lluvia muy fuerte o un incendio.
2. Distribuya a niñas y niños en parejas complementarias. Es decir, que usted supone que van a poder ayudarse en una crisis.
3. Explique que, por un determinado tiempo, ellos serán pareja de emergencia, esto quiere decir que, en cualquier emergencia, ellos estarán a cargo uno del otro.
4. Invítelos a un juego de emergencias. Pídale a cada pareja que realice una serie de actividades difíciles, que requieran estar juntos y apoyarse.
5. Elija uno o dos juegos para cada período.
  - a. Llevar entre los dos un plato que contenga fruta, sin que se caiga nada al suelo.
  - b. Caminar juntos, al mismo tiempo y moviendo la misma pierna.
  - c. Correr tomados del brazo.
  - d. Armar una torre, poniendo una pieza alternada cada uno, sin que se caiga la torre.
  - e. Hacer un dibujo en el que se turnan para ir completando la obra. Usted marcará el tiempo de rotación.
  - f. Escriba en un cartel o pizarrón, los nombres de las parejas para que puedan participar en otra acción posterior.

## Pasos a seguir:

ASPECTO: Aprender a calmarse

1. Pida a niñas y niños que se sienten derechos en sus sillas, con la espalda recta y los dos pies paralelos y bien puestos sobre el suelo.
2. Dígalos que cierren los ojos y que se concentren en su respiración.
3. Una vez que todos están en la postura correcta, repita:
  - a. Siento cómo entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.
  - b. Repita unas cuatro o cinco veces y déjelos respirar.

Esta parte del ejercicio puede durar unos 5 minutos. Una vez que ya saben respirar bien, integre el paso siguiente.

4. Pídeles que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
5. Mencione lo que está ocurriendo en el momento, por ejemplo, un perro ladra.
6. Mantenga silencio para que se concentren libremente. Deben mantenerse atentos al menos 3 minutos.
7. Finalmente, haga que vuelvan la atención a su respiración.

Una vez que todos vuelven, lentamente pídeles que abran sus ojos y pregunte cómo se sintieron y si lograron calmarse.



**Pasos a seguir:****ASPECTO: Ejercitar la concentración**

1. Explique a niñas y niños que aprenderán un ejercicio que les ayudará a concentrarse en lo que tengan que hacer.
2. Póngase delante de ellos, donde todos puedan verle.
3. Tóquese los dedos de una mano, uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera.
4. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice, como si subiera la escalera.
5. Haga lo mismo con la otra mano.
6. Repita la secuencia hacia abajo con las dos manos al mismo tiempo.
7. Finalmente empuñe las manos dejando los pulgares hacia arriba, junte los puños a la altura de la cabeza y baje por el medio de su cuerpo.

**Mientras hace el ejercicio diga:**

- a. Venimos llegando, bajamos la escalera (pulgares toca desde el índice hasta el meñique).
- b. Subimos la escalera (pulgares toca desde el meñique hasta el índice).
- c. Bajamos la escalera (pulgares toca desde el índice hasta el meñique).
- d. Y ya estamos listos para comenzar (manos empuñadas y pulgares hacia arriba, recorren de la cabeza hasta el estómago).





## Pasos a seguir:

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

1. Relate a niñas y niños la forma en que actuó durante el último contexto de emergencia, poniendo especial énfasis en las emociones que tuvo y las cosas que hizo.
2. Platiquen qué hicieron en casa, qué sentían, qué platicaban los adultos cercanos.
3. Pídeles que escriban lo que ellas o ellos sintieron y vivieron durante este contexto de emergencia.
4. Luego invite a que entre todos comenten sus escritos.
5. Posteriormente, pídeles que respondan las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué cosas tratarías de hacer de otra manera?
  - b. ¿Qué emociones podrían ayudar en caso de una emergencia?
  - c. ¿De qué manera, le dirías a un niño o niña de tu edad, que actuara en caso de una emergencia?
6. Pídeles que comenten con su compañera o compañero de al lado.
7. Abra una nueva plenaria con todo el grupo.



## Pasos a seguir:

ASPECTO: Generar vínculos de grupo seguros y estables

1. Indique a niñas y niños que trabajarán en círculos de conversación para reconocerse.
2. Invítelos a formarse en doble círculo (uno interno y otro externo) y organizarse de modo que los que estén en el círculo interior se miren con los del círculo exterior. Todos deben tener una pareja y quedar frente a frente.
3. Dé la primera pauta y espere 2 minutos a que se respondan.
4. Pida a los del círculo exterior que den 2 pasos a la derecha, quedando ahora frente a otra niña o niño.
5. Indique la segunda pauta y dé 2 minutos para responder.
6. Pida a los de adentro que den 3 pasos a la izquierda y diga la tercera pauta. Dé tiempo para responder.
7. Por último, los de afuera dan 5 pasos a la izquierda.

## Pautas

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| a. Lo que más me gusta comer es...   | e. Lo que más me duele en la vida es...      |
| b. Yo soy bueno para...              | f. Lo que me pone más feliz en la vida es... |
| c. Me gustaría que me ayudaran en... | g. Me disgusta que...                        |
| d. Me gusta ayudar a...              | h. Otra que usted quiera incorporar          |
8. Cierre la actividad preguntando: ¿Qué descubrieron?, ¿qué los sorprendió?, ¿qué les gustó más de lo escuchado?

## Pasos a seguir:



1. Pida a las y los adolescentes que se pongan de pie detrás de su asiento.
2. Dígales que se imaginen una línea recta que baja desde el cielo, entra por su cabeza, los cruza enteros y va hasta el fondo de la tierra. Así construyen una línea recta dentro de sí.
3. Dígales que concentren su mirada en un punto fijo y dejen sus brazos caer a los lados del cuerpo.
4. Luego, pídales que levanten los dedos de los pies tan alto como puedan, sin levantar las plantas del suelo.
5. Dígales que bajen los dedos de los pies.
6. Pídales que sientan sus pies enteros bien firmes en el suelo.
7. Repita el ejercicio un par de veces más.
8. Ahora pídales que levanten los talones y la planta, quedando parados sobre los dedos.
9. Dígales que bajen y vuelvan a sentir la planta y todo el pie bien firme en el suelo.
10. Repita el ejercicio un par de veces.

## 2 ¡YO LO ESCUCHO!

SECUNDARIA

ASPECTO: Ejercitar la concentración

### Pasos a seguir:

1. Invite a las y los adolescentes a practicar la atención auditiva.
2. Ponga un programa de radio que les guste o alguna grabación y pídeles que escuchen con atención.
3. Tendrán que identificar una sola palabra, por ejemplo, la palabra rock, si es una emisora que emite ese tipo de música. Cada vez que escuchen esa palabra, deberán hacer una marca en una hoja para determinar cuántas veces se repite la palabra.



Puede buscar otra palabra que esté en una canción, un poema u otro texto grabado o que usted mismo grabe.



### 3 SECRETO DE MUCHOS

SECUNDARIA

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

#### Pasos a seguir:

1. Pida a las y los adolescentes que escriban en una hoja, anónimamente, dos frases que den cuenta de los sentimientos y emociones que tienen habitualmente en este último tiempo.
2. Luego solicite que depositen los papeles en un sobre o caja.
3. Vaya sacando los papeles y lea los sentimientos que van apareciendo: depresión, angustia, alegría, euforia, pena, rabia...
4. Uno o dos estudiantes van escribiéndolos en el pizarrón, anotando la frecuencia en que aparecen.
5. En plenaria, pídales que comenten lo que les llama la atención.
6. Usted al final, explíqueles que es frecuente en esta edad, tener este tipo de sentimientos y emociones que aparecieron en el ejercicio. Los adultos en general las han tenido. La adolescencia es una etapa de grandes oportunidades para soñar, pensar y avanzar en la construcción de su proyecto de vida e identidad y también es una época compleja que tiene momentos difíciles de sobrellevar.
7. Para finalizar, invítenles a pensar en silencio: cuáles son sus cualidades y que ellas les ayudarán a encontrarse a sí mismos y encontrar su proyecto personal.



**Pasos a seguir:****ASPECTO:** Generar vínculos de grupo seguros y estables

1. Tenga una madeja de estambre o mecate para esta actividad, así como un globo inflado de tamaño mediano.
2. Pida a las y los adolescentes que se pongan en círculo.
3. Luego, entregue a alguien una punta de la madeja y pida que la sostenga, sin soltarla, ella o el deberá entregar la madeja a alguien más del grupo con quien se sienta vinculado.
4. Cada uno irá entregando la madeja y sosteniendo el pedazo que recibió para ir tejiendo una red.
5. Una vez que todos han sido incluidos, pida que observen la red que construyeron con sus vínculos y noten que hay ciertos espacios, algunos más grandes que otros.
6. Ahora, indique que lanzará el globo en medio de la red y que ellos deben moverla como consideren para evitar que el globo caiga por los espacios abiertos.
7. Haga dos o tres lanzamientos de globo y observe con atención sus reacciones y emociones.
8. Reflexionen sobre los vínculos que hay en el grupo, destacando que, a medida que estos sean más seguros, estables y cercanos, cualquiera podrá sostenerse en esa red invisible.
9. Para finalizar, pida que desarmen la red siguiendo el vínculo y la madeja en forma inversa. Mientras lo hacen, puede ir diciendo qué es lo que les gusta del vínculo que tienen con esa persona.
10. Comenten cómo se sintieron con la actividad.



# LA IMAGEN CONGELADA<sup>5</sup>

PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA

**INTENCIÓN:** Ayudar a gestionar los recuerdos y las emociones

## Pasos a seguir:



1. Pida a NNA que se organicen en grupos de seis como máximo.
2. Solicite a cada grupo que prepare una pequeña obra de teatro, en la que muestren qué estaba haciendo alguno de ellos durante la suspensión de clases.
3. Explique a NNA que cada grupo pasará a interpretar su obra para el resto, y que los espectadores tendrán un control remoto imaginario, con el que podrán parar la obra cuando lo deseen. Cuando alguien pare la obra, los actores deberán quedarse con la imagen congelada.

En ese momento, la persona que paró la obra deberá explicar por qué decidió pararla, qué sentimiento le generó, o si piensa que se podría haber actuado de otra manera, cuál debería haber sido, etc.

4. Invite a cada grupo a interpretar su obra.



5. Adaptada de "Teatro: La imagen congelada", en: UNESCO (2013). *Paletita de emociones. Manual de apoyo psicosocial para la niñez en post desastre*, p. 46. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <http://unesco Guatemala.org/wp-content/uploads/2016/11/Manual-de-Emergencia-2.pdf>

## CONVERTIR LAS CRISIS EN OPORTUNIDADES

PRIMARIA Y SECUNDARIA

### Pasos a seguir:

**INTENCIÓN:** Contribuir a elaborar la experiencia y convertir la crisis en oportunidades de aprendizaje

Promueva la reflexión con NNA sobre lo que la situación vivida deja en ellas y ellos. Puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron de lo vivido durante y después de la suspensión de clases?
- ¿Cómo cambió nuestra vida de todos los días?
- ¿Cuáles de esos cambios nos benefician a largo plazo y seguiremos haciendo?
- ¿Qué pensamos de lo que es distinto ahora?
- ¿Cómo afrontamos mejor la situación? ¿Todos juntos o cada uno por sí mismo?
- ¿Por qué es importante cuidar de uno mismo y de otros?
- ¿Será cierto que, al cuidar de uno mismo, cuidamos de otros? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para cuidar de nosotros mismos? ¿Y para cuidar de otros?

Luego de esta reflexión, puede pedir a cada NNA que registren en una hoja el aprendizaje más importante que le deja lo vivido durante y después de la suspensión de clases, puede ser mediante dibujos, textos o como prefieran. Precise que todos los aprendizajes, buenos o malos, nos ayudan a ser mejores personas.

Finalmente, elijan un espacio del aula o de la escuela, y hagan un “Mural de los aprendizajes”, a manera de collage y con las contribuciones de todos. Inviten al resto de la comunidad educativa a conocer su mural y conozcan los de otros.



### III. PARA SABER MÁS



## MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

- ALIANZA PARA LA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA EN LA ACCIÓN HUMANITARIA (2020). *Nota técnica: Protección de la infancia durante la pandemia de coronavirus*, versión 1. Disponible en: [https://inee.org/system/files/resources/the\\_alliance\\_covid\\_19\\_brief\\_version\\_1\\_es.pdf](https://inee.org/system/files/resources/the_alliance_covid_19_brief_version_1_es.pdf). Consultado el 01 de abril de 2020.
- AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renna (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*. Disponible en: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf). Consultado el 01 de abril de 2020.
- RUF, B (2017). *Pedagogía de Emergencia. Guía de organización y acción para intervenciones de pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*. Disponible en: <https://www.slideshare.net/DavidMrs/guia-de-pedagogia-de-la-emergencia>. Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNESCO (2013). *Paletita de emociones. Manual de apoyo psicosocial para la niñez en post desastre*. Disponible en: [http://www.sinladrillos.org/Herramientas/Comunidades%20educativas/UNESCO\\_Manual%20de%20apoyo%20psico-social%20ni%C3%B1ez/Manual%20de%20Emergencia%20\(2\).pdf](http://www.sinladrillos.org/Herramientas/Comunidades%20educativas/UNESCO_Manual%20de%20apoyo%20psico-social%20ni%C3%B1ez/Manual%20de%20Emergencia%20(2).pdf). Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNICEF (2008). *Educación en situaciones de emergencia y desastres: Guía de preparativos para el sector educativo*. Disponible en: [https://s3.amazonaws.com/inee-assets/resources/UNICEF\\_Respuesta\\_en\\_educaci%C3%B3n\\_en\\_emergencias\\_y\\_desastres.pdf](https://s3.amazonaws.com/inee-assets/resources/UNICEF_Respuesta_en_educaci%C3%B3n_en_emergencias_y_desastres.pdf). Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNICEF (2020). *6 maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos durante el coronavirus*. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>. Consultado el 01 de abril de 2020.

- UNICEF (2020). *Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Consejos para mantener conversaciones para tranquilizar y proteger a los niños teniendo en cuenta su edad.* Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid-19>. Consultado el 01 de abril de 2020.

## SITIOS Y VIDEOS

- *Apoyo a niños y niñas en situaciones de emergencia.* Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://youtu.be/MWq5pQmVsB0>
- *Apoyo emocional a niños tras eventos traumáticos.* Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://youtu.be/TPh1tIMhBLO>
- *BOHEMIAN RHAPSODY with BODY PERCUSSION (Santi Serratosa).* Recuperado el 9 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=iQzuCScjs08>
- *CLAP CLAP SONG.* Recuperado el 9 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=0HByXWgkMwk>
- *JUEGOS DE RITMO “PALOS Y CLAVES” ejercicios de música.* Recuperado el 9 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ>
- *Reconstruir sin ladrillos. Herramientas para la respuesta, preparación y recuperación en contextos de emergencias.* Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <http://www.sinladrillos.org/>

- *Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia*. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://inee.org/es>
- *Taller de Inteligencia Emocional para Niños*. Recuperado el 9 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=y7cqE6SltfY>
- *YOGA para niños - Las posturas de los animales del mar. Tutorial para practicar yoga*. Recuperado el 9 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>