



el cole
contigo

Cartilla de bienvenida a la comunidad educativa para el reinicio de clases

La escuela también
es tu casa,
aquí tienes una familia



Marzo 2017



Trabajando para
todos los peruanos



PERÚ

Ministerio
de Educación



Cartilla de acogida a la
comunidad educativa para el
reinicio de clases



**el cole
contigo**

Estimados directores y docentes

Ante el contexto que nuestro país está viviendo, debido a los desastres ocasionados por las lluvias, huacos e inundaciones; es importante que toda la comunidad educativa se organice para afrontar y superar los daños que están afectando a niños, niñas, adolescentes y sus familias, no solo en el aspecto material, sino también en las dimensiones física, emocional y social.

El rol de la escuela ante este tipo de situaciones es fundamental porque contribuye a restaurar un sentido de normalidad en la vida de los estudiantes que han sido afectados. Ello exige que iniciemos o reiniciemos las actividades educativas en un espacio SEGURO, SALUDABLE Y ACOGEDOR.

En esta cartilla te brindamos orientaciones para contribuir con el apoyo socioemocional de todos los actores de la comunidad educativa, teniendo en el juego y el arte un medio para recuperar la confianza y alegría de vivir.

DIGEBR



1. | ¿Por qué **brindar apoyo socioemocional** a la comunidad educativa?

- Disminuye el impacto emocional y social originado por el evento vivido en cada uno de los integrantes de la institución educativa: directivos, docentes, personal administrativo y estudiantes.
- Previene y atiende oportunamente las situaciones de riesgo y violencia escolar, en especial, las que afecten la convivencia escolar.
- Reincorpora a los integrantes de la comunidad educativa y en especial a los estudiantes a sus actividades cotidianas en la institución educativa, promoviendo una cultura de buen trato.

2. | ¿Qué debemos **hacer**?

- Brindar espacios educativos seguros, saludables y acogedores a través de acciones lúdicas, de expresión artística y motriz.
- Promover entre los diferentes actores de la comunidad educativa relaciones interpersonales empáticas y de escucha activa, que efectivamente les hagan sentir **que la escuela es también su casa, y ahí está su otra familia.**
- Observar, identificar, atender y/o derivar, de manera oportuna y pertinente el nivel de impacto emocional que evidencian los estudiantes.
- Trabajar articuladamente entre directores, docentes, padres, madres y/o adulto responsable, para brindar una atención integral a los estudiantes.
- Identificar a los aliados locales (postas, bomberos, DEMUNA, etc.) y coordinar acciones para establecer redes de apoyo que contribuyan al acceso de servicios básicos o a la solución de problemas o emergencias que pudiesen surgir, tales como recojo de residuos, falta de agua, atención médica, etc.
- Reactivar el Comité de Gestión de Riesgos de Desastres y revisar el plan de acción para identificar los puntos vulnerables y establecer las rutas de evacuación.

3. | ¿Cómo hacerlo?

Los cinco primeros días son fundamentales para el desarrollo de estas actividades con el fin de contribuir a la recuperación emocional y social.

El tiempo de duración para las diferentes actividades a desarrollar responderá a las situaciones que observes considerando las necesidades de tus estudiantes y la información que obtengas de la comunidad educativa y autoridades cercanas.

Para ello les proponemos lo siguiente:

- a. **Realicen una inspección, con los miembros de la Comisión de Gestión de Riegos, de los espacios educativos garantizando que sean SEGUROS y SALUDABLES.**
- b. **Programen las actividades para el reinicio del año escolar considerando:**

Director/a: acoger a los acogedores

- Da la bienvenida a cada colaborador con una muestra de afecto, solidaridad y palabras que expresen reconocimiento como persona. Luego entrega la propuesta de actividades a desarrollar en la semana las cuales están orientadas a que los estudiantes expresen sus emociones a través de situaciones que integren al juego y el arte.
- Organiza el ingreso directo de los estudiantes a las aulas, evitando la formación. Para ello es necesario que los docentes estén en sus aulas. En el caso del nivel de educación inicial, es necesario recordar que los niños aún se encuentran en el periodo de adaptación y se sugiere que la docente reciba a sus estudiantes y se permita, de ser necesario, el ingreso de un adulto acompañante.
- Coordina con los docentes tu visita a cada aula para dar las palabras de bienvenida a los estudiantes, considerando su edad, explícales las razones de la suspensión de clases y reconocer que su escuela es un espacio seguro, saludable y acogedor.
- Elabora y entrega a los docentes la propuesta de cronograma de acompañamiento a los estudiantes durante los momentos de entrada, recreo y salida, para prevenir situaciones de violencia.
- Convoca a una reunión general a docentes y personal administrativo, la cual se puede desarrollar al finalizar la jornada escolar:
 - **Inicia la reunión con la dinámica de la Telaraña la cual se desarrollará en base a las siguientes preguntas: ¿Cómo están? ¿Cómo se sienten? ¿Cómo están emocionalmente sus estudiantes? Propicia un espacio de diálogo, que asegure la buena disposición y ánimo para el reinicio de las actividades escolares.**

-
- Revisa la propuesta del plan de actividades para la semana de reinicio de las labores escolares.
 - Revisa la propuesta del cronograma de acompañamiento a los estudiantes durante los momentos de entrada, recreo y salida, y establece las responsabilidades.
 - Establece las pautas y orientaciones para el reajuste de la planificación anual y a corto plazo.
 - Establece el cronograma de reuniones con padres y madres de familia por aula.
 - Recomienda estar atentos a las situaciones de riesgo y violencia que se puedan suscitar.
 - De ser necesario organiza el apoyo solidario para el colaborador que con urgencia lo requiera.
-

Docentes

- Recibe a los estudiantes con una canción, saludo o frase de bienvenida que exprese un buen trato.
- Considera actividades (dinámicas, juego de roles, asamblea, etc.) en donde los estudiantes tengan la oportunidad de comentar lo ocurrido, narrar cómo fueron afectados y cómo se sienten ante la situación vivida, respetando su disposición a expresarse, sin estar obligados a hacerlo.
- Establece con los estudiantes los acuerdos de convivencia del aula considerando criterios de espacios educativos seguros, saludables y acogedores (Ejm. mantén las puertas y espacios de tránsito libres de obstáculos, usa el agua responsablemente, dirígete a tus compañeros por su nombre).
- Mantén una actitud de escucha activa y promueve espacios de diálogo, que te permita atender las diferentes expresiones y manifestaciones físicas y emocionales de tus estudiantes, tales como: llanto, ansiedad, aislamiento, inquietud motora, irritabilidad, etc.

Durante el recreo

- Promueve condiciones para desarrollar diferentes actividades lúdicas (ajedrez, saltar soga, juegos cooperativos).
- Acompañar de manera permanente las actividades de los estudiantes considerando el cronograma establecido.

Padres y madres de familia

- Convoca a los padres y madres de familia a una reunión por aula con la finalidad de brindar pautas y recomendaciones para el reinicio de las labores escolares. Se sugiere que esta reunión se desarrolle durante la primera semana de clases.

-
- Para el desarrollo de tu reunión con los padres y madres de familia puedes considerar lo siguiente:
 - **Acoge a tus padres y madres de familia con un saludo de bienvenida y una dinámica de presentación donde expresen libremente sus emociones ante la situación vivida como país.**
 - **Informa a los padres y madres sobre:**
 - Las percepciones, actitudes y conductas de los estudiantes durante el reinicio de clases.
 - El reajuste de la planificación de actividades y recuperación de las horas de clase, estableciendo responsabilidades.
 - Las medidas a tomar durante posibles situaciones de riesgo y evacuación.
 - La necesidad de escuchar y atender emocionalmente a sus hijos.
 - Actualización del directorio de aula.
 - Las posibles situaciones de riesgo y violencia a los que pueden estar expuestos sus hijos. Para reportar casos de violencia escolar puede ingresar al siguiente enlace www.siseve.pe
 - **Mantén una comunicación directa con la familia y apoya a los padres y madres en sus preocupaciones respecto a sus hijos. Recomiéndales que conversen con ellos sobre sus emociones y que compartan las suyas, en un clima de afecto, confianza y seguridad.**
-

Planificación de los aprendizajes y apoyo socioemocional

- Organiza con los docentes el proceso de reajuste de la planificación anual y de corto plazo, considerando los siguiente criterios:
 - **Incluir actividades que permitan abordar aspectos socioemocionales que respondan a la situación vivida en el país.**
 - **Tomar en cuenta actitudes y valores para el desarrollo de actividades, tales como: la solidaridad, el respeto por el otro, la empatía y otros que tu institución educativa priorice.**
 - **Garantizar las condiciones y el uso óptimo del tiempo, que permita el logro de los aprendizajes propuestos en la planificación anual y a corto plazo.**
-

A continuación te presentamos algunas propuestas de planificación de actividades que pueden considerar durante esta primera semana de reinicio de clases para los niveles de Educación Inicial, Primaria y Secundaria.

Planificando nuestras actividades diarias en educación inicial

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:15 a 8:30 am	Ingreso				
8:30 a 8:50 am	Actividades permanentes				
8:50 a 10:20 am	Actividad de aprendizaje N.º 1	Actividad de aprendizaje N.º 2	Actividad de aprendizaje N.º 3	Actividad de aprendizaje N.º 4	Actividad de aprendizaje N.º 5
	Calabaza, calabaza cada uno a su casa	¿Qué está pasando con los ríos?	Elaboramos un juguete para nuestros amigos	Lonchera compartida para los voluntarios	La caminata
10:20 a 10:50 am	Lonchera				
10:50 a 11:10 am	Recreo				
11:10 a 12:10 pm	Juego libre en sectores				
12:10 a 12:30 pm	Preparación para la salida y cierre de la jornada				

- Recuerda que esta es una propuesta de planificación flexible y podrás integrarla a la Unidad Didáctica que vas a trabajar y adaptarla a la realidad de tus niños.
- Si te encuentras en el periodo de adaptación, recuerda que las actividades pueden desarrollarse considerando lo planificado hasta la hora del recreo (Salida 11:00 am).
- En el caso de los servicios de cuna que atienden a niños y niñas menores de 3 años, cada niño pasará por los siguientes momentos de acuerdo a su demanda:
 - Ser recibido por un adulto.
 - Ser atendido por una adulto en los momentos de cuidado (sueño, alimentación, cambio de ropa).
 - Ser acompañado por un adulto en el momento de actividad autónoma y juego libre.
 - Los horarios de ingreso y salida, son flexibles para cada grupo y cada niño.

Planificando nuestras actividades diarias en educación primaria

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 a 8:15 am	Bienvenida, lectura libre y/o comentario de la noticia del día				
8:15 a 10:30 am	Actividad de aprendizaje N.º 1	Actividad de aprendizaje N.º 2	Actividad de aprendizaje N.º 3	Actividad de aprendizaje N.º 4	Actividad de aprendizaje N.º 5
	Compartimos nuestras emociones (De 1.º a 6.º grado)	Comunicamos nuestra solidaridad (1.º y 2.º grado)	Agüita sanadora (De 1.º a 6.º grado)	Compartiendo mis juguetes (véase cartilla de Inicial) (1.º y 2.º grado)	Nuestra mochila de emergencia (véase cartilla de Inicial) (1.º y 2.º grado)
La sopa solidaria (De 3.º a 6.º grado)		Desborde de voluntarios (De 3.º a 6.º grado)		Escribo para ti y para mi (De 3.º a 6.º grado)	
10:30 a 11:00 am	RECREO				
11:00 a 12:50 pm	Desarrollo de la Unidad Didáctica 1 (orientada al reencuentro con sus maestros, compañeros y propicia la organización del aula)				
12:50 a 1:00 pm	Actividades permanentes de acondicionamiento del aula				

*La propuesta de horario puede adecuarse a la jornada escolar del turno tarde.

Planificando nuestras actividades diarias en educación secundaria

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de bienvenida (40 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de bienvenida (40 min.) Dinámicas lúdicas y recreativas Momento de reflexión 	Comunicación**	Ciencia, Tecnología y Ambiente**	Matemáticas**
2	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de acuerdos de convivencia (15 min.) 				
3	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas lúdicas y recreativas: "Brazos fuertes" (25 min.) 		Matemáticas**	Historia, Geografía y Economía**	Comunicación**
4					
Recreo					
5	<ul style="list-style-type: none"> Dinámicas lúdicas y recreativas: "Explorando sentimientos" (30 min.), "La red de la rabia" (20 min.) 	Tutoría** Sesión: "Me siento segura, o seguro, y aprendo a ser más independiente"	Tutoría** Sesión: "Reforzamos mensajes positivos"	Tutoría** Sesión: "Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo"	Ciencia, Tecnología y Ambiente**
6	<ul style="list-style-type: none"> Momento de reflexión (30 min.) 	Inglés**	Arte**	Educación Física**	Historia, Geografía y Economía**
7	Preparación para la salida y cierre de la jornada	Preparación para la salida y cierre de la jornada	Preparación para la salida y cierre de la jornada	Preparación para la salida y cierre de la jornada	Preparación para la salida y cierre de la jornada

*Las actividades propuestas que pueden ser adecuadas en cada institución educativa.

**Para mirar el detalle de cada una de las áreas descritas en este cuadro, puedes revisar la Matriz de actividades propuestas para el docente y el trabajo con sus estudiantes.

Matriz de actividades propuestas para el docente y el trabajo con sus estudiantes

¿Qué es lo que pasará? (cambio climático y adaptación) Extraído de: https://youtu.be/-szcpeDcdXg						
Vídeo:	ÁREAS/GRADOS	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
<p>Actividades relacionadas al desarrollo temático y las competencias</p>	<p>COMUNICACIÓN (Antología literaria) Sesiones de Reforzamiento Pedagógico (RP): http://jec.perueduca.pe/?page_id=3162</p>	<p>Conciencia Ecológica * (RP)</p>	<p>RP Conocer y erradicar el dengue * RP Mochila de emergencia *</p>	<p>RP Ficha N.º 02 El dengue, la enfermedad "rompe huesos" * Plano de evacuación Bajas temperaturas Consumo de agua Viaje a Puno</p>	<p>Esa vez del huaico</p>	<p>Esa vez del huaico RP Ficha N.º 06 la enfermedad que se está propagando en América Latina</p>
	<p>MATEMÁTICAS (cuaderno de trabajo)</p>	<p>Ficha N.º 34 Diversas temperaturas en un solo país</p>	<p>Sesión 11 Unidad 6- Fenómenos naturales *</p>	<p>Actividad N.º 5 Calidad del agua Actividad N.º 6 El calentamiento global RP Ficha N.º 09 Actividades humanas que influyen en el calentamiento global* RP Ficha N.º 11 Prevenimos desastres RP Ficha N.º 12 Contaminación del agua RP Ficha N.º 13 ¿Cómo nos afecta la contaminación?</p>	<p>Actividad N.º 02 El impacto ambiental Actividad N.º 3 El cambio climático RP N.º 17 Agua para vivir RP N.º Solución tecnológica para obtener agua apta para el consumo humano</p>	<p>Campaña solidaria</p>
<p>Material complementario</p>	<p>CIENCIA, TECNOLOGÍA Y AMBIENTE (guía de actividades) Sesiones de Reforzamiento Pedagógico: http://jec.perueduca.pe/?page_id=3209</p>	<p>RP Ficha N.º 03 enfermedades y el dengue * RP Ficha N.º 17 Filtrado del agua * RP Ficha N.º 18 calentamiento global *</p>	<p>Actividad N.º 1 La temperatura va en aumento Actividad Lluvias excesivas Actividad N.º 2 Cuando el niño se manifiesta Actividad N.º 2 Un problema caliente RP Ficha N.º 10 Gritos del planeta*</p>	<p>Actividad N.º 5 Calidad del agua Actividad N.º 6 El calentamiento global RP Ficha N.º 09 Actividades humanas que influyen en el calentamiento global* RP Ficha N.º 11 Prevenimos desastres RP Ficha N.º 12 Contaminación del agua RP Ficha N.º 13 ¿Cómo nos afecta la contaminación?</p>	<p>Actividad N.º 02 El impacto ambiental Actividad N.º 3 El cambio climático RP N.º 17 Agua para vivir RP N.º Solución tecnológica para obtener agua apta para el consumo humano</p>	<p>Actividad N.º 4 Calentamiento global</p>
	<p>HISTORIA, GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA (cuaderno de trabajo)</p>	<p>Ficha N.º 2 La formación del relieve Ficha N.º 3 Hidrografía y el clima Ficha N.º 4 Vulnerabilidad y desastres</p>	<p>Ficha: Los problemas ambientales* Ficha: Deforestación en el Perú* Ficha N.º 3 Los problemas ambientales</p>	<p>Problemas ambientales: consecuencias de la acción humana</p>	<p>Manejo del ambiente y del territorio Ficha N.º 3 El fenómeno de El Niño</p>	<p>Ficha N.º 1 Los Problemas ambientales Ficha N.º 2 La situación ambiental en el Perú Ficha N.º 3 Gestión de cuencas Ficha N.º 4 Evaluación y prevención</p>
<p>Material complementario</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://jec.perueduca.pe/?page_id=3308 Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastres http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001843/184391s.pdf Actividades con los estudiantes pág. 100-113 Actividades para trabajar con madres y padres de familia pág. 114-120 Guía metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencias por desastres http://www.perueduca.pe/recursosedu/textos-del-med/primaria/personal_social/guia_metodologica_socioemocional_2015.pdf Conducta socioemocional de los afectados después del desastre pág. 21 -23</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://jec.perueduca.pe/?page_id=3308 Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastres http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001843/184391s.pdf Actividades con los estudiantes pág. 100-113 Actividades para trabajar con madres y padres de familia pág. 114-120 Guía metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencias por desastres http://www.perueduca.pe/recursosedu/textos-del-med/primaria/personal_social/guia_metodologica_socioemocional_2015.pdf Conducta socioemocional de los afectados después del desastre pág. 21 -23</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://www.iadb.org/es/temas/educacion/iniciativa-subete/cambio-climatico_20405.html Juegos interactivos http://blog.educatur.es/blogmedioambiente/enlaces-juegos-interactivos/ Gobierno de España: Actividades didácticas sobre cambio climático http://www.mapama.gob.es/ceneam/recursos/mini-portales-tematicos/Climatico/actida_cc.aspx La Intervención Psicológica en Emergencias https://youtu.be/hsk70IRW2Gs</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://www.iadb.org/es/temas/educacion/iniciativa-subete/cambio-climatico_20405.html Juegos interactivos http://blog.educatur.es/blogmedioambiente/enlaces-juegos-interactivos/ Gobierno de España: Actividades didácticas sobre cambio climático http://www.mapama.gob.es/ceneam/recursos/mini-portales-tematicos/Climatico/actida_cc.aspx La Intervención Psicológica en Emergencias https://youtu.be/hsk70IRW2Gs</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://www.iadb.org/es/temas/educacion/iniciativa-subete/cambio-climatico_20405.html Juegos interactivos http://blog.educatur.es/blogmedioambiente/enlaces-juegos-interactivos/ Gobierno de España: Actividades didácticas sobre cambio climático http://www.mapama.gob.es/ceneam/recursos/mini-portales-tematicos/Climatico/actida_cc.aspx La Intervención Psicológica en Emergencias https://youtu.be/hsk70IRW2Gs</p>	<p>Guía de educación para el desarrollo sostenible: Cambio climático http://www.iadb.org/es/temas/educacion/iniciativa-subete/cambio-climatico_20405.html Juegos interactivos http://blog.educatur.es/blogmedioambiente/enlaces-juegos-interactivos/ Gobierno de España: Actividades didácticas sobre cambio climático http://www.mapama.gob.es/ceneam/recursos/mini-portales-tematicos/Climatico/actida_cc.aspx La Intervención Psicológica en Emergencias https://youtu.be/hsk70IRW2Gs</p>

* RP (reforzamiento pedagógico)



Anexo 01

Actividades para el nivel de Educación **Inicial**

Actividad 1 | **Expresión**

Título: **Calabaza, calabaza cada uno a su casa**

Propósito: Expresar sus emociones a partir de sus vivencias.



ANTES: Si eres un adulto (docente o no) a cargo de un grupo de niños deberás observar que el espacio en el que los niños y niñas se van a reunir, presente por lo menos dos condiciones básicas:

- El espacio deberá estar libre de elementos peligrosos (piedras, por ejemplo).
- El espacio deberá estar delimitado de alguna manera para que niños y niñas tengan claros los límites que no deberán pasar cuando jueguen.
- Identifica en el espacio que tengas para recibir a los niños y niñas, 5 lugares que representarán la casita de cada grupo.

Materiales: crayolas y/o plumones, papel para dibujar.

DURANTE: **Apertura de la jornada: Saludo o recibimiento de bienvenida**

1. Invita a los niños a sentarse en círculo.
2. Cuéntales que van a realizar una actividad que se llama “Calabaza, calabaza, cada uno a su casa”, que de manera previa tú has ubicado 5 lugares dentro de ese espacio donde se encuentran, que funcionarán como la casa de un determinado grupo de niños y niñas. La actividad consiste en que los niños y niñas, puedan realizar una ronda, el grupo se moverá al compás de la canción “Calabaza, calabaza cada uno a un su casa...” esta frase la deben de repetir en grupo como mínimo 3 veces, cuando los niños y niñas dejen de cantar, cada uno deberá de ir a la búsqueda de una casa, la idea es que nadie se quede sin ingresar a alguna casa, en valido que en una casa puedan entrar más de un niño.
3. El juego inicia nuevamente cuando los niños salen de la casa y vuelven a armar la ronda para entonar la canción y esta vez puede estar permitido no esconderse en la misma casa que lo hicieron la primera vez.
4. Una vez que han terminado de realizar la actividad puedes convocar al grupo de niños y niñas a sentarse nuevamente en círculo, para conversar: ¿En qué lugar vivimos ahora después de haber pasado por situaciones como huayco, inundaciones y/o lluvias? ¿Cómo es este lugar? ¿Con qué personas estamos en este lugar? ¿Cómo te sientes en este lugar?
5. Recuerda que para favorecer el dialogo, también debemos de respetar los tiempos que los niños y niñas se toman para dar a conocer sus sentimientos, ideas y emociones, así como respetar si alguno de ellos no desea hablar en este momento.
6. Luego de escuchar las intervenciones de cada uno de los niños y niñas, puedes proponer un espacio para que dibujen lo que más nos gustó de esta actividad y también coméntales que pueden dibujar lo que hemos conversado sobre el lugar y las personas con las que estamos en estos momentos.

DESPUÉS: Una vez que han terminado de dibujar puedes proponerle al grupo, pegar en algún lugar del espacio las representaciones que los niños y niñas han realizado.

Actividad 2

Uso de los recursos para el bien común

Título: ¿Qué está pasando con los ríos?

Propósito: Conocer y reflexionar acerca de la importancia del cuidado de los ríos para todo ser vivo.

Edad: 3 a 5 años



- ANTES:**
- Busca información sobre las acciones que contribuyen a la contaminación de los ríos y a las acciones necesarias para su cuidado.
 - Prepara los sobres con imágenes de contaminación de ríos y acciones para su cuidado, esconde los sobres en diferentes lugares del aula o patio. Pega en un espacio del aula o patio, dos papelotes, en uno de ellos debe estar dibujada una carita triste y en el otro una carita feliz.

- DURANTE:**
- Invita a los niños a jugar a los detectives pidiéndoles que busquen sobres que contienen mensajes misteriosos que están escondidos en diferentes partes del aula.
 - Una vez que los han encontrado, van abriendo los sobres por turno y de acuerdo a lo que ven, colocan las imágenes en el papelote que consideren conveniente (en el de carita triste o carita feliz). Pregúntales ¿por qué lo has colocado ahí? Invita a los demás niños a conversar acerca de lo que ven en las imágenes ¿Qué opinan sobre lo que ven?
 - Orienta a los niños respecto a la importancia de cuidar los ríos evitando arrojar basura y desechos porque daña la vida de los animales y la nuestra al consumir agua contaminada.
 - Organiza a los niños y las niñas en grupo y pregunta ¿Qué podemos hacer para colaborar con el cuidado de los ríos? ¿Qué ideas se les ocurre? Con ellos elabora carteles con dibujos y mensajes para cuidar los ríos.
 - Cada grupo presenta su trabajo en la asamblea final y colocan los carteles en el frontis de su aula.

- DESPUÉS:**
- Invita a los padres de familia a pasar para que aprecien los carteles elaborados por los niños, puedes entregarles pequeños volantes con mensajes sobre el cuidado de los ríos.
 - Realizar una campaña para reducir la contaminación de los ríos Tomar en cuenta el "Día Mundial del Agua" (22 de marzo) para la calendarización y promover acciones de sensibilización.

Actividad 3 | Solidaridad

Título: **Elaboramos un juego para nuestros amigos**

Propósito: Elaborar juegos para compartir con los niños que se encuentran en zonas de emergencia

Edad: 3 a 5 años



- ANTES:**
- Pedir con anticipación figuras o stickers dobles de: animales, juguetes, ropa, etc.
 - Preparar los materiales con anterioridad: cuaderno de trabajo, figuras, cartulinas, cintas, pegamento.
 - Elaborar instructivos según el juego para que los niños lo utilicen.
 - Prever un tipo de empaque para guardar los juegos y facilitar su entrega: taper, botellas de plástico, bolsitas de tela. Recuerda que debe proteger el material.
 - Coordinar con la dirección y docentes de la IE, la posibilidad de entregar los juegos a los centros de acopio.

- DURANTE:**
- Hacer uso de los juegos que se encuentran en el cuaderno de trabajo y jugar entre pares.
 - Conversamos con los niños para elaborar los juegos que hemos utilizado y que podemos regalar a los niños que viven en las zonas afectadas.
 - Organizamos a los niños de acuerdo al juego que deseen elaborar (dominó, cartas, memoria, etc.)
 - Seguimos las instrucciones para elaborar el juego.
 - Acompañamos a los niños en la elaboración.
 - Invita a los niños a escribir mensajes que se colocarán en cada regalo.

- DESPUÉS:**
- Conversamos con los niños sobre que les ha parecido el trabajo realizado y que otras acciones podríamos realizar para ayudar a los que se encuentran en esas zonas afectadas.

Actividad 4 | Solidaridad

Título: **Lonchera para voluntarios**

Propósito: Comprender que entre todos podemos ayudarnos, por ello prepararemos loncheras para entregar a los voluntarios, brigadistas, bomberos; que trabajan para llevar ayuda a las zonas en desastre.

Edad: 3 a 5 años



ANTES: Un día antes:

- Coordina con la dirección y docentes de la IE, la posibilidad de entregar las loncheras a los voluntarios, brigadistas, bomberos, directamente por los niños.
- En caso de que los niños no realicen la entrega directamente, se sugiere realizar un registro visual para luego ser compartido con los niños.
- Organiza con el equipo de docentes y directora de la IE las loncheras que podrán preparar los niños.
- Determina el lugar y cantidad de loncheras que llevarán.
- Dialoga con los niños y niñas acerca de lo importante que es compartir con otros de lo que uno tiene, sobre todo si es con amor y cariño, todos podemos dar algo siempre.
- Prepara un comunicado con los niños que esté dirigido a los padres solicitando los ingredientes que necesitan para la preparación de las loncheras en el aula.
- Preparar el instructivo de la receta. Puedes encontrar algunas ideas en el recetario del módulo de biblioteca, en el cuaderno de trabajo para niños.

DURANTE:

- Prepara con tus niños y niñas lo que hayan planificado. Te damos algunas sugerencias de fácil preparación:
 - Pan con pollo,
 - Pan con huevo duro
 - Pan con jamón y queso
 - Queque
- Luego de la preparación dediquen el tiempo a envolver los alimentos, es importante que sean cada vez más conscientes de la importancia de la higiene en la preparación de los mismos.
- Anima a los niños y niñas a acompañar cada lonchera con un mensaje de agradecimiento para esa persona que la recibirá.

DESPUÉS:

Podemos realizar diferentes actividades de cierre:

- Dialogamos luego de la jornada de preparación de las loncheras, ¿cómo se sentirá esa persona que recibe lo que has preparado con tanto cariño y dedicación? ¿Quién o quienes nos han ayudado para lograr ayudar a otros?
- Hacer un dibujo de cómo trabajamos, con el fin de llevarlo a casa y contarle a nuestra familia cómo pudimos ayudar a otros.
- Proponer otras actividades como instaurar un día a la semana para compartir la lonchera u otros momentos u objetos (juguetes, cuentos, muñecos, juegos).
- Conversar con los niños luego de observar el registro visual de la entrega de las loncheras a los voluntarios, brigadistas, bomberos.

Actividad 5

Reconstrucción

Título:

La caminata

Propósito:

Desarrollar su capacidad de observación de la realidad y puedan representarla desde esa percepción.

Edad:

3 a 5 años



ANTES:

Si eres un adulto (docente o no) a cargo de un grupo de niños deberás observar que el espacio en el que los niños y niñas se van a reunir, cuente por lo menos con dos condiciones básicas:

- El espacio deberá estar libre de elementos peligrosos (piedras, por ejemplo).
- El espacio deberá estar delimitado de alguna manera para que niños y niñas tengan claros los límites que no deberán pasar cuando jueguen.

Materiales: Cartulina, paleógrafos, lápices de colores y plumones.

DURANTE:

1. Pide a los niños y niñas que se ubiquen sentados en el suelo formando un círculo.
2. Comenta que el día de hoy van a realizar una pequeña caminata por el alrededor de su comunidad. Pide a los niños y niñas, que durante la caminata, puedan estar atentos a las cosas que observan (personas, calles, animales, objetos, etc.) y que a través de sus ojos vayan guardando en su memoria aquellas imágenes o situaciones que llaman su atención.
3. Al regresar de su caminata, pide a los niños y niñas que se sienten en círculo para dialogar sobre todo aquello que hemos podido observar ¿Qué fue lo que más llamó su atención durante la caminata? ¿Qué cosas de lo que vimos durante la caminata les gustaría cambiar? ¿Qué tendríamos que hacer para poder cambiarlo? ¿Qué necesitamos? Recuérdales que durante su diálogo deben de respetar algunas normas para comunicarnos, como por ejemplo: levantar la mano para pedir la palabra y escuchar atentos la participación de nuestros compañeros.
4. De todas las ideas que salieron en el grupo de niños y niñas, realicen entre todos una rápida elección para que se queden con una sola idea. Por ejemplo: sembrar una planta en diferentes envases, porque han visto que no tienen plantas o realizar una jornada de limpieza por la basura que hay en la comunidad.
5. Luego de identificar la idea, planifica las acciones que tendrían que tener claras para llevar a cabo la propuesta de cambio, como por ejemplo: identifica las responsabilidades, los materiales, estima el tiempo que les llevará ejecutar esta actividad o si necesitan apoyo de otras personas de la comunidad, para ello debes de considerar si van a necesitar preparar y enviar cartas o preparar carteles con mensajes que evidencien las acciones a considerar para cuidar el espacio que van a cambiar.

DESPUÉS:

Luego de culminar con la actividad pueden invitar a las personas de la comunidad o los padres de los niños, a observar el nuevo espacio o la acción realizada.



Anexo 02

Actividades para el nivel de Educación **Primaria**

Actividad 1

Compartimos nuestras emociones

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 6.º grado.

Materiales: Colores, hojas de papel, papelógrafos, crayones, globos, botellas de plástico.



- ANTES:**
- Preparamos con anticipación los carteles con el dibujo de las emociones: alegría, pena, tristeza, angustia, etc.
 - Determinamos un espacio en el patio o un lugar libre de la escuela para realizar el juego de las emociones.

DURANTE: **En el patio**

- Orientamos a las niñas y los niños a participar en el juego “Compartimos nuestras emociones”. Para ello les pedimos que en pares expresen las emociones que se indicarán.
- Mencionamos en voz alta una a una las emociones y les mostramos el cartel con el dibujo que corresponda. Les pedimos que al nombrarlas, realicen de manera espontánea, distintos movimientos o posturas que representen a cada emoción: saltos, extender los brazos, colocarse recostados en la pared, etc.

En el aula

- Conversamos sobre cómo se sintieron al expresar sus emociones. Preguntamos, ¿cuál les hizo sentir bien y cuál les hizo sentir mal?, ¿por qué? Anotamos en la pizarra o en papelógrafo sus opiniones.
- Invitamos a dibujar la emoción que les ha generado el regreso a la escuela en medio de la situación de huaicos y falta de agua que vivimos en el país y la ubican en la pared del aula o en la pizarra.
- Dialogamos con las niñas y los niños sobre la importancia de manejar las emociones, por ejemplo saber controlar la tristeza nos ayudará a encontrar una solución a las dificultades o controlar la ira nos ayudará a comprender y tratar bien a las personas.
- Invitamos a realizar el juego “El pez globo”. Les mencionamos que con el juego aprenderán a liberar el enojo. Para ello, les pedimos que se ubiquen libremente en algún espacio del aula. Les indicamos que respiren profundamente y que contengan el aire, luego les pedimos que lo liberen poco a poco y lentamente. Realizamos primero un ejemplo.
- Conversamos con las niñas y los niños sobre el juego.
- Explicamos que cada vez que se sientan con cólera o enojo deben practicar el juego “El pez globo”.

- También, les decimos que cada vez que tengan tristeza, es importante que recuerden los momentos felices que vivieron o pasaron con sus amigos, con sus hermanos, en familia o la escuela. Recordar los momentos alegres hará que el sentimiento de la tristeza disminuya.

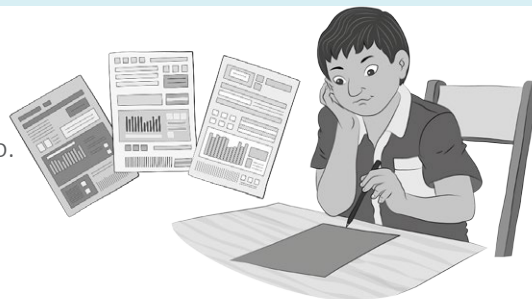
DESPUÉS:

- Ubicamos a las niñas y niños en círculo y cerramos los ojos.
- Invitamos a recordar las ocasiones o circunstancias en las que con facilidad tienen sentimientos de cólera o pena.
- Luego, les invitamos a expresar su compromiso para manejar su sentimiento de cólera aplicando el juego “El pez globo”. Para ello, iniciamos con el ejemplo:
 - Yo Margarita, cada vez que sienta cólera, voy a respirar profundamente, retener el aire y eliminarlo de a pocos y lentamente.
 - Yo Carmela, cada vez que sienta tristeza, recordaré los momentos más bonitos que pasé con mis padres.
 - Yo, Carlos, enseñaré a mis hermanos a aplicar el juego “El pez globo” para que controlen su enojo.
- Invitamos a compartir lo realizado con su familia.

Actividad 2

Comunicamos nuestra solidaridad

- Propósito:** Expresamos mensajes solidarios.
- Destinatarios:** Estudiantes de 1.º y 2.º grado.
- Materiales:** Colores, hojas bond, papelotes, crayones, periódicos, goma, tijera.



- ANTES:**
- Preparamos con anticipación noticias relacionadas a los huaicos y el apoyo solidario de las familias e instituciones, a las personas afectadas por el desastre.

DURANTE: En el patio

- Explicamos a las niñas y los niños que leeremos noticias.
- Ubicamos a los estudiantes delante de la pizarra, en semicírculo, sentados en el piso.

En el aula

- Escuchamos las noticias que la o el docente lee en voz alta.
- Dialogamos sobre las noticias: ¿Dónde ocurrió?, ¿qué ocurrió?, ¿cómo creen que se sentirán las personas?
- Pedimos que cierren los ojos y piensen en las niñas, los niños, los ancianos, las familias que han sido afectados por los huaicos e inundaciones.
- Preguntamos: ¿Qué podemos hacer para que las personas afectadas por el huaico estén más aliviadas de tanta tristeza? Anotamos sus respuestas en la pizarra.
- Explicamos que cada uno tendrá la oportunidad de poder enviar un mensaje (carta, nota o dibujo) de aliento y esperanza a las personas afectadas por los huaicos.
- Indicamos que los mensajes los haremos llegar, en lo posible, a las familias, las niñas, los niños o los ancianos, así como también, los colocaremos en el periódico mural y en las redes sociales de los docentes y/o las familias de nuestros estudiantes.
- Acompañamos a las niñas y los niños mientras producen sus dibujos o mensajes escritos, con preguntas como ¿a quién vas a dibujar/escribir?, ¿qué le quieres decir? Apoyamos en la escritura de los estudiantes que lo requieran.

DESPUÉS

- Invitamos a las niñas y los niños a ubicarse en círculo y compartimos los dibujos/mensajes producidos. Les pedimos que expliquen sus mensajes: ¿para quién dibujaron/escribieron?, ¿por qué lo dibujaron/escribieron?
- Tomamos acuerdos con las niñas y los niños sobre cómo comunicar sus dibujos o mensajes; es decir: ¿Quién va a entregarlos?, ¿qué dibujos/mensajes escritos podemos publicar en el periódico mural de la escuela?, ¿qué dibujos/mensajes escritos se publicarán en las redes sociales?
- Felicítamos su solidaridad con las personas afectadas por los huaicos y les pedimos que cuenten a su familia los dibujos y mensajes producidos.

Actividad 3

La sopa solidaria

Propósito:	Reconocemos la importancia de ser solidarios.
Destinatarios:	Estudiantes de 3.º a 6.º grado
Materiales:	Papelógrafo, plumones gruesos de papel, cinta adhesiva o limpiatipo, colores, crayolas. Lectura “Sopa de piedras”.



- ANTES:**
- Presentamos creativamente el título de la lectura “Sopa de Piedras”.
 - Pedimos que respondan: ¿De qué creen que tratará? y anotamos sus respuestas en la pizarra.
 - Indicamos que lean el texto de manera global, silenciosa e individual.

SOPA DE PIEDRAS

(Adaptación de un cuento popular)

Había una vez un pueblo que acababa de vivir una terrible guerra. Muchos de sus habitantes sufrían enfermedades y hambre, lo que les generaba mucho dolor, enojo y tristeza.

Cierta día, llegó a este pueblo, un joven forastero que, en apariencia, daba la impresión de ser un mendigo. Llamó a la puerta de una casa y pidió a la dueña que le diese algo de comer. La mujer, muy sorprendida y molesta, le dijo: “¡Cómo te atreves a pedir comida cuando nuestro pueblo sufre hambre y miseria!” Y procedió a echarlo a empujones de su casa.

El pobre forastero visitó así muchas casas, pero en cada una de ellas solo consiguió recibir igual o peor trato. No dándose por vencido, siguió buscando por todo el pueblo. Caminó y caminó hasta que llegó a las cercanías de un pozo donde se encontraban varias muchachas lavando ropa. De inmediato se le ocurrió una idea y se dirigió a ellas diciéndoles: “Chicas, ¿han probado alguna vez la deliciosa sopa de piedras?”. Esta pregunta provocó la burla de las doncellas. Sin embargo, una de ellas, quizás por seguir el juego, le contestó: “¿Necesitas ayuda para preparar tu manjar?”. El joven forastero de inmediato pidió una olla bien grande, un puñado de piedras, agua y leña para hacer el fuego. Las muchachas observaban lo que hacía con intriga y sorna.

Una vez que el agua comenzó a hervir, colocó las piedras dentro de la olla. Mientras tanto, los curiosos empezaban a aglomerarse para no perderse la diversión. Transcurridos varios minutos, la gente impaciente empezó a preguntar si podían probar la sopa. El extraño probó la sopa y dijo que estaba muy buena, pero que le faltaba un poquito de sal. No faltó quien, presuroso, trajera un poco de sal de su casa. Luego de echarla, el “cocinero” volvió a probar y dijo: “¡Está riquísima! Pero le hace falta un poco de tomate”. Un hombre se apresuró a traerlos. El visitante procedió del mismo modo varias veces, logrando muy pronto conseguir papas, yucas, arroz y hasta un poco de carne. Cuando la olla estuvo llena, el joven forastero la probó y dijo con gran entusiasmo: “¡Mmm... es la mejor sopa de

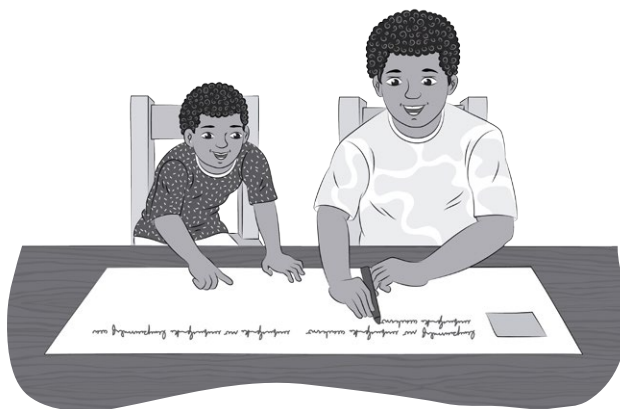
pedras que he preparado en toda mi vida! ¡Llamen rápido a toda la gente para que venga a probarla! ¡Alcanza para todos! ¡Que traigan platos y cucharas!”.

Cuando todos saciaron el hambre, el extraño desconocido les dijo: “¿Les gustó compartir esta sopa de pedras? Estoy seguro que sí y la hemos hecho juntos”. Uno de los habitantes del pueblo expresó: “Estoy avergonzado por haberte tratado mal. Lo que hemos hecho nos ha enseñado que si hacemos las cosas juntos, podemos superar difíciles momentos”. Y así, gracias al “cocinero” y su sopa de pedras, la gente del pueblo aprendió a compartir lo que tenía.

- Después de leer, preguntamos: ¿De qué trata la historia?, ¿qué les ha parecido?, ¿qué es lo que les ha gustado?, ¿qué nos enseña?, ¿alguna vez les ha pasado o han visto algo parecido a la historia?, ¿por qué es importante compartir? Acogemos sus respuestas y emociones, dando la oportunidad de que participen.

-
- DURANTE:**
- Formamos grupos de cuatro estudiantes.
 - A partir de la lectura narrada, motivamos la creación de un cuento corto en el que se aprecien acciones sobre el compartir y la solidaridad.
 - Escuchamos atentamente los cuentos elaborados por cada grupo y reflexionamos sobre la importancia de ser solidarios con algunos mensajes centrales:
 - La solidaridad es la capacidad de compartir la necesidad de las demás personas brindando ayuda oportuna.
 - La solidaridad requiere de empatía, es decir, de la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
 - La solidaridad se refleja en el servicio y búsqueda del bien común.
 - Podemos superar las dificultades con la participación de todos.
 - La solidaridad nos compromete a estar unidos.
 - Para poder compartir no se necesita tener mucho, solo buena voluntad y deseo de servir.

-
- DESPUÉS:**
- Solicitamos que piensen y anoten en un papelógrafo una lista de acciones de solidaridad que pueden darse en el aula.
 - Indicamos que en casa elaboren con sus familias un listado de acciones que pueden realizar en beneficio de la comunidad y que las lleven a cabo en lugares cercanos.



Actividad 4

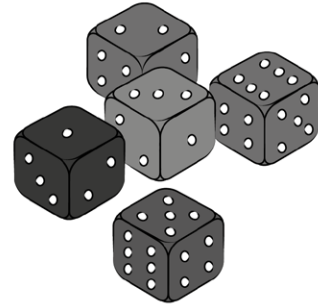
Agüita sanadora

(adaptación de una cartilla de Inicial)

Propósito: Reflexionamos sobre la importancia de practicar los hábitos de higiene para evitar enfermedades.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 6.º grado

Materiales: Colores, hojas bond, papelotes, crayones, periódicos, goma, tijera, caja de cartón, silueta de un árbol.



- ANTES:**
- Preparamos un dado con una caja de cartón o con los poliedros desarmables del kit de matemática.
 - Colocamos en las cuatro caras del dado las siguientes imágenes: un niño que está jugando en un charco, una niña que está comiendo con las manos sucias, unos niños que están jugando con el agua del caño, una señora que deja caer el agua del caño mientras se cepilla los dientes.
 - Preparamos un papelógrafo para registrar las respuestas de las niñas y los niños.

- DURANTE:**
- Ubicamos a los estudiantes en círculo.
 - Dialogamos sobre cómo los huacos dificultan que todos contemos con agua para nuestro consumo.
 - Presentamos el juego “El dado preguntón”:
 - Cada niño o niña tendrá la oportunidad de lanzar el dado.
 - Una vez lanzado el dado, explicamos lo que representa la imagen del dado a partir de preguntas como por ejemplo: ¿Qué está haciendo el niño?, ¿están de acuerdo?, ¿por qué?
 - Mientras las niñas y los niños dan sus respuestas, las registramos en la pizarra, para el momento de enfatizar las ideas.
 - Cuando todos terminan de lanzar el dado, les invitamos a plantear soluciones para evitar enfermedades, a partir de la pregunta: ¿qué debemos hacer para evitar las enfermedades?
 - Invitamos a elaborar dibujos que respondan a la pregunta. En el caso de segundo grado a cuarto grado, les pedimos que escriban frases, lemas o mensajes a modo de título de su dibujo y apoyamos en la escritura a las niñas y los niños que aún lo requieran.
 - Pedimos a los estudiantes organizar en la silueta de un árbol sus respuestas, para ello, en las hojas del árbol ubican las alternativas de solución.
 - Luego, enfatizamos las siguientes ideas fuerza:

Idea 1: Lavémonos las manos con jabón y agua limpia, antes de comer y después de ir al baño.

Idea 2: Tomar agua hervida o embotellada.

Idea 3: Almacenar el agua en envases limpios y protegerlos adecuadamente.

- Organizamos a las niñas y los niños en grupos para que realicen una práctica de lavado de manos.
- Invitamos a que elaboren un afiche a partir de la experiencia realizada.
- Mientras elaboran los afiches guíalos con preguntas como ¿qué dibujo corresponde a tu afiche?, ¿de qué tamaño serán las letras?, ¿qué colores serán los más adecuados?, ¿qué mensaje quieren comunicar?

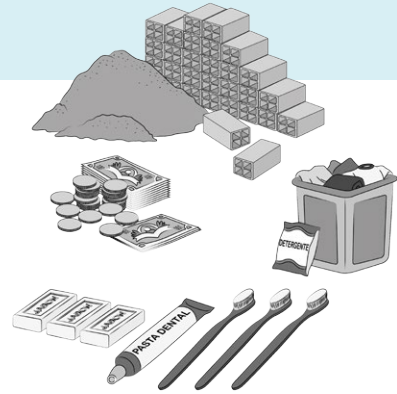
DESPUÉS:

- Ubicamos sus afiches en la pared del aula y los felicitamos por el trabajo realizado.
- Acordamos con las niñas y los niños sobre cómo publicar sus afiches en el periódico mural de la escuela, en los muros de la localidad y en las redes sociales de un docente, de la institución educativa y/o en el de sus familias.



Actividad 5

El desborde de voluntarios



- Propósito:** Conocemos algunas historias que reflejan actitudes solidarias con las necesidades de otras personas.
- Destinatarios:** Estudiantes de 3.º a 6.º grado
- Materiales:** Fotocopia del artículo Solidaridad en tiempos de huaicos: el desborde de voluntarios.

- ANTES:**
- Leemos el siguiente texto a nuestros estudiantes:
“Seguro has escuchado que los peruanos somos muy solidarios porque siempre estamos dispuestos a ayudar cuando alguien está en una situación de desastre causada por un fenómeno natural como terremotos, huaicos, heladas que dañan casas, chacras, pueblos enteros”.
¿Recuerdas alguna situación en la cual hemos sido solidarios? (últimamente las inundaciones y huaicos en la zona costera del Perú).
 - Podemos poner otros ejemplos de nuestra propia historia que reflejen que los peruanos somos solidarios y ayudamos rápidamente (terremoto de Pisco).
- DURANTE:**
- Dialogamos partiendo de la siguiente interrogante: ¿Sabías que al conocer los hechos de desastre que están causando las inundaciones y huaicos en la zona costera del Perú, muchos peruanos estamos siendo solidarios?
 - Invitamos a leer el siguiente artículo:

LUNES 20 DE MARZO DEL 2017 | 19:40

SOLIDARIDAD EN TIEMPOS DE HUAICOS: EL DESBORDE DE VOLUNTARIOS

Miles de voluntarios apoyan en la clasificación de la ayuda destinada a los damnificados por las lluvias y desbordes

No tienen que hacerlo, pero lo hacen. Durante los últimos días, un desborde de voluntarios ha invadido las zonas de emergencia. En Carapongo, una de las zonas más afectadas por los huaicos en Lima, varios grupos avanzan decididos por las calle llenas de lodo durante el domingo.

Teresa tiene 18 años. Llega a Carapongo junto a amigos, vecinos y familiares. No forma parte de ninguna organización. Cuenta que conversó por las redes sociales con amigos y decidieron que tenían que ayudar. Viven a media hora de este sector, en Huaycán, y han llegado en la tolva de una camioneta, cubiertos de polvo, con el fin de brindar ayuda.

Traen agua, víveres, colchas. Recolectaron las donaciones tan solo en su barrio. Teresa no quiere hablar mucho, está ansiosa por llegar a un punto en el que pueda ser útil, se despide rápidamente y le indica al chofer que avance.

Todos los voluntarios que conversan con este diario están apurados. No están interesados en dar entrevistas, solo quieren ayudar. Un grupo de la Universidad Nacional Agraria La Molina se organiza para que lo que queda del día les permita no solo entregar donativos sino realizar labores de limpieza. Se han separado en tres brigadas: limpieza, alimentos y ropa. Los miembros del Centro Federado de la Universidad les indican a los más de 100 jóvenes –entre alumnos y ex alumnos– que primero deben almorzar y se escuchan quejas entre la multitud. Una voz impaciente afirma “he venido a ayudar no a comer”.

LA FELICIDAD DE COMPARTIR

Las donaciones (de bienes o de tiempo) no solo ayudan a quienes las reciben, sino también a quienes las entregan. Contribuyen a reducir el malestar y a canalizar la frustración de una manera positiva, según explica el médico psiquiatra Carlos Vera Scamarone. “Cualquier persona necesita saber que es importante. Somos un sistema social. Apoya mucho el hecho de saber que uno está ayudando. Beneficia mucho”, expresa.

MENSAJES DE ALIENTO Y ESPERANZA

Consultados sobre los donativos con mensajes positivos –en redes se ha visto latitas pintadas con “todo va a mejorar” “fuerzas”, entre otros–, los especialistas en salud mental coinciden: es un mensaje de esperanza que puede contribuir a mejorar el ánimo de la población.

Carlos Vera expresa por su parte que los afectados necesitan mantener la fe y la calma, por lo que “una carta escrita o algún mensaje apoya mucho más que algo indirecto o superficial”.

Adaptado de Solidaridad en tiempos de huaicos: el desborde de voluntarios en Sociedad
El Comercio (@sociedad_ECpe) 20 de marzo de 2017
<http://elcomercio.pe/sociedad/peru/solidaridad-tiempos-huaicos-desborde-voluntarios-noticia-1977526>

- DESPUÉS:**
- Conversamos sobre las acciones solidarias que conocen de su familia o barrio y les invitamos a comentar.
 - Solicitamos que investiguen otra historia que refleje el valor de la solidaridad y que responda a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué pasó?
 - ¿De qué manera ayudaron?
 - ¿Se organizaron de alguna manera para ayudar?
 - ¿Cómo se sintieron con esa acción?
 - Como cierre de la actividad, les pedimos que expresen a través de un dibujo lo que aprendieron y si les gustaría participar en una labor de voluntariado junto con su familia.

Actividad 6

Escribo para ti y para mí

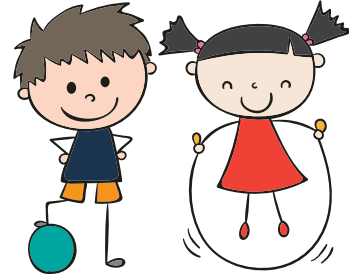
- Propósito:** Expresa satisfacción consigo mismo en cuanto sus preferencias y gustos, en una situación de juego.
- Destinatarios:** Estudiantes de 3.º a 6.º grado.
- Materiales:** Un cuaderno personal chico para cada niña o niño, papelógrafos.



- ANTES:**
- Ubicamos formando un círculo y procede a explicar la primera actividad: “Hoy vamos a realizar el juego de los mensajes, para ello vamos a sortear a quién le darán este mensaje. Van a dibujar a la persona que les tocó y le escribirán mensajes de aliento”.
 - Realizamos el sorteo, asegurando que nadie quede sin pareja.
- DURANTE:**
- Invitamos a los estudiantes a dibujar a la persona que les tocó en hojas, escriben su nombre y un mensaje que les dé ánimo y diga algo bueno de ella o él.
Por ejemplo: tú eres muy inteligente, eres capaz de hacer todo lo que te propones, eres la mejor persona que conozco, todos te queremos mucho, cuenta conmigo cuando necesites algo, etc.
 - Decoramos el dibujo como más nos guste.
 - Organizamos la entrega de los mensajes a la persona elegida.
 - Conversamos sobre cómo se sintieron dando y recibiendo palabras de aliento.
 - Explicamos la segunda actividad. Luego que cada uno tenga el cuaderno en sus manos: “Ese cuaderno va a ser el cuaderno dedicado al diario y no puede ser usado para otra cosa. Es un cuaderno personal privado, cada uno cuida el suyo y respeta el de los demás. Lo importante es escribir un poco cada día. Si uno no tiene ganas no te preocupes, luego lo harás de forma más constante. Pueden escribir sobre cualquier cosa: lo que piensas, sientes, soñaste, situaciones que te sucedieron buenas o malas, sobre una película o lo que lees, lo que quieras. Esto lo haremos para sacar muchas cosas que tenemos dentro y no se lo decimos a nadie, tal vez para buscar soluciones o simplemente para sentir el placer de escribir”.
 - Establecemos compromisos con todos para que se respete dentro del aula el espacio donde ubicarán sus diarios, para que lo mantengan al día sin presiones. Los escribimos en un papelógrafo que colocamos en un lugar visible en el aula.
 - Sugerimos colocar sus datos en su diario y que lo decoren como deseen. Pueden colocar la hoja con los mensajes de aliento que recibieron, en la primera carilla de su diario.
 - Damos un tiempo para que escriban, si desean sobre cómo se han sentido luego de los acontecimientos ocurridos en el país y cómo se sienten regresando a su escuela.
- DESPUÉS:**
- Al finalizar una primera semana, pueden hacer un balance de cómo se han sentido y qué les parece escribir en su diario, qué dificultades han tenido.

Actividades lúdicas

- Propósito:** Expresar emociones y estados de ánimo para liberar tensiones que los ayuden a su recuperación socioemocional.
- Duración:** 60 minutos
- Materiales:** Hojas de papel, plumones, ganchitos o similar.



INICIO: ¿Cómo me siento hoy?



20 minutos

- Cada estudiante escribe su nombre en un papel, trozo de cartón, ganchito o cualquier material que luego pueda colgar o pegar.
- El docente dibuja varias caras que muestran diferentes emociones: felicidad, sorpresa, tristeza, miedo, temor, cólera, etc.
- Cada estudiante pondrá su nombre en la carita con la que más se identifique en esos momentos y el docente que se encuentre con el grupo, irá preguntando a los estudiantes:
¿Por qué te sientes feliz? ¿Por qué te sientes triste?
- Y así poder ir compartiendo los sentimientos y emociones de cada estudiante con todo el grupo, proporcionando un ambiente de seguridad y tranquilidad emocional.
- Si hubiera música, los estudiantes podrían expresar estas emociones y/o sentimientos con el movimiento de su cuerpo en función al tipo de música que escuchen.

Mis emociones se mueven así...

¡Ahora vamos a movernos! Cuando el docente diga la palabra de una emoción, todos tendrán que moverse como si se sintiesen de esa manera, de forma creativa, moviendo todo el cuerpo y utilizando el máximo espacio posible.

DESARROLLO: Buscando mis emociones



30 minutos

- Ten listas diversas caritas con diferentes emociones donde al menos cinco dibujos serán de la misma emoción. Ten en cuenta la cantidad de participantes.
- Bríndales a cada niño o niña una carita y menciónales que no deberán mostrarlo a nadie.
- Delimita el espacio, y muéstrales por donde se desplazarán.
- Dales las siguientes recomendaciones :
 - » Cada niño o niña realizará con movimientos y gestos la expresión que les ha tocado, evitando hablar.
 - » Deberán desplazarse libremente, sin lastimarse.
- Menciónales que a tu señal deberán formar grupos de 5 estudiantes en donde cada integrante tenga una tarjeta con una emoción diferente.

- Ahora, pídeles que realicen una acción contraria a la que expresa su tarjeta de emociones. Por ejemplo: Si le tocó una tarjeta de un rostro triste, deberá contarle un chiste al grupo llorando.
- En grupos ya formados pregúntales:

¿Te identificaste con alguna emoción?

¿Quiénes se han identificado con la emoción que les ha tocado? ¿Por qué?

Adiós a los miedos

- A continuación comenta lo bueno que es expresar los temores, miedos, tristezas y angustias para lograr estar más tranquilos.
- Ahora, entrégale una bolsa de papel a cada niño y/o niña, colores, tijeras, pegamento u otro material que los ayude a crear una representación de sus miedos. Por ejemplo: cosa, animal, situación, persona a quien le temen, entre otros.
- Una vez que hayan terminado de representar su mayor miedo, pídeles que los socialicen.
- Ahora, menciónales que con la ayuda de todos y todas inventarán un cuento en movimiento, en donde podrán representar sus mayores miedos mientras que van creando el cuento.
- Para esto debes iniciar el cuento mencionando la aparición de uno de los miedos de cualquiera de las personas que están participando, luego de esto, la persona de quien tomaste referencia, será quien continúe creando el cuento, a partir del miedo de otra persona. Es importante que puedas cerrar el cuento con un final en donde los participantes puedan dejar sus miedos y sentirse tranquilos.

CIERRE:



10
minutos

- El docente que acompaña al grupo les pregunta:
¿Cómo se han sentido luego de contarle a sus amigos y amigos su mayor miedo?
¿Cómo nos sentimos ahora?
¿Qué hemos sentido al jugar?
¿Por qué piensan que es bueno compartir con nuestros compañeros nuestros sentimientos y emociones en estos momentos?



Anexo 03

Actividades para el nivel de Educación **Secundaria**

Actividad 1 | **Dinámica 1**

Título: Brazos Fuertes

Propósito: Que las y los estudiantes logren liberar las tensiones luego de la relajación muscular.

ANTES: Determinamos un espacio en el patio o un lugar libre de la escuela para realizar el juego de las emociones.

DURANTE:

- Se distribuye a las y los estudiantes en parejas (si alguien no tuviera pareja preguntarle si quisiera ser asistente para esta dinámica).
- Cada pareja se sienta en el suelo frente a frente con las piernas estiradas, chocando las plantas de los pies entre sí. Luego se toman de las muñecas y se sujetan fuertemente.
- Cuando se dé la consigna “Brazos fuertes”, ambos estudiantes empiezan a hacer fuerza jalando hacia su lado. La pareja debe permanecer realizando esta acción por dos minutos.
- Al término de este tiempo deberán cambiar de pareja y repetir la acción al menos con tres parejas distintas (si alguien quedó fuera, podría rotar).
- Luego, cada estudiante se echa boca arriba, con los ojos cerrados y los brazos extendidos a los lados, y permanece así por un par de minutos más, para dejar que el cuerpo se relaje totalmente.

Hacia el final de la dinámica se les pregunta:

- ¿Cómo se han sentido al realizar la dinámica?
- ¿Hay alguna diferencia entre cómo se sentían antes y cómo se sienten ahora?
- ¿Qué sensaciones ha producido esta dinámica en su cuerpo?
- ¿Qué otras maneras de relajarse conocen? ¿Utilizan métodos respiratorios?
- ¿Qué sintieron cuando jalaban o eran jalados?
- ¿Cuál era la diferencia cuando paraban de jalar?
- ¿Cuál fue la diferencia entre el esfuerzo físico y cuando estuvieron echados?
- ¿Por qué es importante conocer nuestra fuerza y controlarla para no maltratar a los demás?

DESPUÉS: Reitera a tus estudiantes que todas las personas necesitamos relajarnos y a veces no nos damos cuenta de eso. Por ello es importante encontrar un momento indicado y la mejor manera de hacerlo.

Es importante darse cuenta cuándo está uno relajado y cuándo está uno tenso. Es necesario ser conscientes de lo que nos pasa, esto nos ayuda a conocernos mejor y tomar precauciones sobre nuestras acciones.

RECOMENDACIONES:

Es posible que a alguien le cueste culminar la actividad, echándose en el suelo antes de tiempo. Es importante ayudarlo a realizar el ejercicio, aunque sea por menos tiempo. Tomar en cuenta si algún estudiante ha sufrido lesiones en el cuerpo últimamente o es discapacitado. Si fuera el caso, no se le debe exigir hacer este esfuerzo físico.

Debe advertirse al grupo que de jalarse de manera muy brusca se corre el riesgo de golpearse la cabeza o maltratarse un músculo, por lo que deben tener especial cuidado.

VARIACIONES:

En lugar de que las y los estudiantes se echen boca arriba, proponer que se paren con las piernas ligeramente abiertas y doblen su cuerpo hacia delante, dejando que sus brazos y su cabeza queden totalmente sueltos. Permanecen así por un minuto.

Actividad 2 | Dinámica 2

Título: **Explorando sentimientos**

Propósito: Que las y los estudiantes logren expresar sus sentimientos entre amigos para disminuir las tensiones.

ANTES: Preparamos con anticipación hojas, plumones o tizas

DURANTE: Se entrega una hoja de papel a cada estudiante y se pide que la dividan en dos. En un lado, deben escribir una conducta que les haya gustado mucho de una persona y en el otro lado, una que les haya parecido muy fea y desagradable (no deben mencionar el nombre de la persona).

Se les pregunta cómo se sintieron cuando la persona tuvo tales conductas. Por ejemplo, conducta que no le gustó: “Alguien me pegó”; “¿Cómo te sentiste?”: “Muy molesto”. De modo que las y los estudiantes vayan manifestando sus emociones frente a cada conducta.

Se van anotando en la pizarra todas las emociones o sentimientos que mencionan, poniendo de un lado los sentimientos desagradables y del otro los agradables.

Una vez que las emociones quedan escritas en la pizarra, se les anima a que reconozcan aquellas que se repiten con mayor frecuencia y se señala el hecho de que muchos de nosotros podemos sentirnos de manera parecida frente a distintas situaciones.

Luego se propicia el diálogo con las y los estudiantes, preguntándoles:

- ¿Cómo se han sentido al tener que recordar cosas que han vivido delante de los otros?
- ¿Ha sido fácil recordar cómo los hicieron sentir las conductas de otros?
- ¿Cómo se han sentido al compartir sus emociones con los compañeros?
- ¿Hay algún hecho que se repita y que haya causado dos emociones distintas? (Por ejemplo: “Mi papá me pega” “Me da miedo” o “Me molesto mucho”).

DESPUÉS: Se indica que las personas nos sentimos mal cuando alguien nos hace algo que no nos gusta y nos sentimos bien cuando nos hacen algo que nos gusta. Asimismo, podemos sentir una misma emoción frente a diferentes situaciones o diferentes emociones frente a la misma situación.

Por ejemplo, “Me siento contento porque me dijeron que era un buen compañero”; “Me siento contento porque mis amigas y amigos vinieron a visitarme”.

Compartir nuestras emociones con los demás usualmente nos hace sentir bien y acompañados.

RECOMENDACIONES:

- Puede que al preguntarse por sus emociones, las y los estudiantes busquen contar lo que les sucedió con más detalle. Frente a esto, se recomienda pedirles con calidez que esperen a la última parte de la dinámica para hacerlo con calma, comentando que es importante recoger primero las emociones de todos.
- Podría suceder que alguien, luego de describir una conducta (positiva o negativa) de alguna persona, no pueda identificar o verbalizar la emoción que sintió. Por ejemplo: “Alguien se peleó conmigo. Fue algo que no me gustó, pero no sé bien cómo me sentí”. En ese caso se recomienda no insistir en identificar la emoción y apuntar en la pizarra únicamente: “Sensación fea”. Es probable que cuando el estudiante vea las emociones de sus compañeras y compañeros registradas, pueda identificar mejor la suya.

Actividad 3 | Sesión de tutoría 1

Título:	Me siento segura, o seguro, y aprendo a ser más independiente
Propósito:	Que las y los estudiantes identifiquen a personas cercanas que les ofrecen seguridad y protección. Que las y los estudiantes identifiquen las actividades que son capaces de realizar solos, sin ayuda de otros.
Materiales:	Carteles, papelógrafos, plumones.

ANTES:



15 minutos

Preparamos con anticipación carteles con las palabras (mamá, papá, hermano, amigo, árbol y león),

Presentación:

Se realiza la dinámica “Buscando ayuda en la selva”, donde participarán todos los y las estudiantes.

Para desarrollar la dinámica, seis estudiantes representarán los siguientes papeles: mamá, papá, hermano, amigo, árbol y león. Todos, menos el león (quien permanece fuera del aula), se pondrán en el centro del espacio, separados unos de otros, y usando un cartel que los identifique. Los demás estudiantes pasearán libremente por la selva. De pronto, a indicación de la o el docente, aparecerá el león, y quienes estén sin cartel deberán buscar protección junto a aquella persona o elemento (mamá, papá, hermano, amigo o árbol) que sientan que les dará seguridad y los ayudará a salvarse.

Nota: Es muy importante reflexionar antes si se considera que en clase puede haber alguna o algún estudiante que podría verse afectado por la actividad, dado que podrían sacar a flote problemas serios de aceptación o relaciones interpersonales que la tutora o el tutor deberá referir a una persona especializada (psicólogo o psiquiatra).

DESARROLLO



25 minutos

Luego que las y los estudiantes se han ubicado donde se sienten más protegidos, se les pregunta:

- ¿Por qué acudieron a esa persona u elemento?
- ¿Cómo se sienten al lado de esa persona o elemento? ¿Por qué se sienten así?
- ¿En qué otras situaciones acudirían a aquella persona, o a aquel elemento?

A partir de las respuestas del grupo, el tutor o la tutora hace referencia a la seguridad que nos da la compañía de las personas que queremos y sabemos que nos van a proteger. Se sugiere destacar lo importante que es valorar a esas personas.

Tener presente que:

- Si algún estudiante no hubiera elegido una de las opciones presentadas, preguntarle por qué no lo hizo.
- Si la o el estudiante menciona a alguien con el que se siente protegido que no estaba dentro de las opciones, se le indica que faltó colocar esa opción y que está bien que la mencione.

- Si expresa no tener a nadie que lo proteja, porque murió o se trasladó a otra ciudad o lugar, darle apoyo afectivo inmediato mediante un abrazo y palabras de afecto, indicando que sus docentes, compañeros y otras personas que lo quieren también lo pueden proteger.

Seguidamente, se les pregunta: ¿Creen que siempre necesitarán ayuda de otros?

Teniendo en cuenta las respuestas se explica que las personas necesitamos ayuda en ciertas ocasiones difíciles de nuestra vida, por ejemplo en la situación que acabamos de presentar (situación de desastre), pero conforme nos desarrollamos y crecemos, hay actividades que podemos realizar solos, y situaciones que podemos enfrentar sin la ayuda de otras personas. No obstante, siempre es importante conocer y tener en cuenta a quienes nos rodean.

Luego, se les pide que se organicen en grupos de cinco y describan en un papelote:

- Situaciones en las que consideran que todavía necesitan ayuda y protección.
- Actividades que consideran que ya pueden hacer solos.

SITUACIÓN	
a. Actividades para las que necesitan ayuda	b. Actividades sin ayuda

Finalmente, se revisan los papelógrafos de los grupos y se indica que siempre habrá situaciones en las que se requiera ayuda pero con el tiempo pueden pasar a la siguiente columna, correspondiente a las actividades que se pueden realizar sin ayuda. Se recomienda compartir con mamá y papá los listados.

CIERRE:



5 minutos

Se refuerzan algunas ideas centrales:

- Es importante tener presente que las personas tenemos siempre alguien a quien le interesamos y que se preocupa por nosotros.
- Todos necesitamos en ciertos momentos de nuestra vida el apoyo y la protección de otros, en situaciones de desastres naturales o violencia.
- Todos necesitamos contar con personas que nos apoyen frente a ciertas situaciones.
- Todos tenemos la capacidad de lograr autonomía e independencia poco a poco, para eso es importante conocernos y saber qué somos capaces de hacer, de acuerdo a nuestra edad.

Después de la tutoría:

- Se le puede pedir a cada estudiante que haga un dibujo en el que aparezca realizando una acción luego de un desastre natural, apoyado por otros o cumpliendo una tarea sin ayuda. Se pide que muestren el dibujo a sus compañeras y compañeros y se comenta en el aula.
- Pedirles que en sus casas piensen en otras actividades que ahora realizan en compañía y con apoyo de su mamá, papá o algún pariente, y que quisieran aprender a realizar solos.
- En la siguiente sesión se comenta lo encomendado en el aula.

Actividad 4

Sesión de tutoría 2

Título: **Reforzamos mensajes positivos**

Propósito: Que las y los estudiantes refuercen pensamientos y sentimientos positivos.
Que las y los estudiantes se sientan motivados a promover sentimientos positivos entre las personas de su entorno cercano.

Materiales: Papelógrafos, plumones.

ANTES: Como tutor debemos prepararnos anímicamente, y se estar convencido de lo que va a hacer, de lo contrario, se trataría de una representación teatral.

Nota: Tener en cuenta que los sentimientos negativos no surgen de la nada, sino de situaciones de la historia personal, familiar o de contextos sociales en los que se sufre una situación dramática o catastrófica. Por ende, se recomienda no utilizar esta dinámica en forma inmediata a un desastre, sino más adelante, en la fase de recuperación.



5 minutos

Presentación

La tutora o el tutor ingresa al aula con actitud alegre y entusiasta, y comenta a las y los estudiantes que ese día se siente muy bien. Describe su estado de ánimo diciendo, por ejemplo, que tiene ganas de cantar, de saludar a todos, de ayudar y abrazar a las personas (abrazo o dice palabras afectuosas a varios de sus estudiantes).

Se comenta al grupo que, a diferencia de hoy, otras veces no ha tenido ganas de hacer nada, sentía que todo le estaba saliendo mal y se sentía también muy mal. Por esa razón comenzó a tener pensamientos y expresiones como: “Me siento nervioso”, “tengo miedo”, “todo me saldrá mal”.

DESARROLLO Se pide a las y los estudiantes que identifiquen los pensamientos y sentimientos que tienen cuando pasan por momentos difíciles. Luego, se les anima a recordar cuáles son las expresiones de desánimo o miedo que dicen a sí mismos en esos momentos. Participan voluntariamente, y se van anotando las expresiones en la pizarra o en un papelote.



30 minutos

Se les explica que es normal que a veces tengamos esos pensamientos, y es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello. Es importante entender qué es lo que nos generó ese pensamiento: por ejemplo, el comentario de alguien o algo que no funcionó como se esperaba.

Se les menciona que si esos pensamientos vienen con frecuencia son negativos, porque nos quitan la motivación, nos generan más desánimo, nos hacen creer que realmente todo está mal y no nos ayudan a superar las situaciones difíciles.

Divididos en grupos, se les pide que piensen en frases motivadoras y que las escriban en un papelote. Luego, van leyendo juntos cada una de las frases elaboradas.

Los mismos grupos imaginan que una amiga o un amigo está pasando por una situación difícil y se siente triste y desanimado. Escriben una carta con la intención de darle apoyo para que salga adelante. Finalmente, un representante de cada grupo lee la carta.

CIERRE:



10
minutos

A partir de lo trabajado, se refuerzan las siguientes ideas centrales:

- Cuando nos demos cuenta de que estamos pronunciando frases desmotivadoras, tratar de mirar también lo positivo, lo que sí funciona, lo que sí nos sale bien, eso nos motiva y nos ayuda a buscar mejoras en nuestra vida. Se reconoce la importancia de trabajar ideas positivas, siempre y cuando vengan de la mano con otros procesos para la recuperación emocional.
- Es importante aprender a mirar lo positivo en los demás, decir frases motivadoras a las personas que nos rodean y buscar, también, que las personas con las que nos relacionamos, nos expresen frases motivadoras.
- Se refuerza la idea de que somos seres valiosos y tenemos capacidades para afrontar las situaciones que ocurren en nuestra vida. Para motivar a sus estudiantes puede decirles algunas frases motivadoras, como por ejemplo: “Este momento difícil va a pasar y luego me sentiré muy bien” “Todos merecemos estar bien” “Yo tengo la capacidad para cambiar las cosas”, entre otras.

Después de la tutoría:

Se recomienda dialogar con las y los estudiantes sobre situaciones que encuentran en la escuela, sobre cómo se sienten ante estas situaciones y cómo pueden ser más positivos. Es importante hacerles ver que es más fácil ser negativo, pero que las personas positivas, en general, son más felices.

Actividad 5

Sesión de tutoría 3

Título: **Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en equipo**

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

Materiales: Hojas, plumones, colores.

ANTES: • Determinamos un espacio en el patio o un lugar libre de la escuela para realizar.

DURANTE: **Presentación**



15 minutos

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

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

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

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

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



20 minutos

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

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

CIERRE:



10
minutos

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

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

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

Después de la tutoría:

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

Actividades lúdicas

Propósito: Manifestar estados de ánimo e integrarse en el grupo para liberar tensiones que los ayuden a su recuperación socioemocional.

Duración: 60 minutos

Materiales: Pizarra, hojas bond, plumones gruesos, mask-in-tape, una pelota, cuatro conos.



INICIO: Evaluando nuestro estado de ánimo



20 minutos

- Reúne a los estudiantes y dales la bienvenida.
- Conversa con ellos respecto a los últimos acontecimientos transcurridos en su localidad. Apóyate con las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de desastre ha afectado a tu localidad? ¿Qué zonas de tu localidad han sido las más afectadas? ¿Qué necesidades tienen ahora según este acontecimiento?
- Entrégale una hoja de papel y plumón a cada uno de los participantes y pídeles que coloquen cómo se sienten en ese momento. Puedes ayudarte con la pregunta: ¿Cómo te hace sentir lo que ha ocurrido en tu comunidad? o ¿Conoces cómo se ha sentido algún amigo tuyo? Dales la indicación que utilicen una palabra o expresión en cada tarjeta.
- Indícales que utilicen la cinta mask-in-tape o limpiatipo lo peguen en la pizarra o pared que tengan disponible. Invítalos a dar una lectura rápida de lo que han colocado en la pizarra. Seguramente encontrarán mucha similitud de sentimientos y/o estados de ánimo.
- Invítalos a colocarse de a dos, con el compañero que coincidan el mismo sentimiento de él o ella. Una vez en parejas, dales unos minutos para que conversen del porqué de ese estado de ánimo, bríndales un tiempo para que se cuenten cómo han vivido esos días de tensión.

Con esta actividad los estudiantes se darán cuenta de que no están solos con este sentimiento. Muchos de ellos, se van a identificar con el otro, generando empatía y confianza.

- Diles que si alguien no desea hablar del tema, que no se sienta obligado, es mejor dejar que el estudiante exprese sin presiones lo que está sintiendo o no. Puede escuchar lo que sus compañeros expresan.
- ¡Ahora a movernos! Les pedimos que corran por todo el espacio en parejas siendo uno la sombra del otro representando una emoción que irá cambiando y que debe imitar.

DESARROLLO: Jugando e integrándonos



30
minutos

- Pregunta a los estudiantes qué juegos son los que practican habitualmente en su localidad.
- Es muy probable que las actividades que hacen están relacionadas con cierto deporte popular (fútbol y/o vóley) o, en su defecto, a juegos en línea (web).
- Pregunta si con alguno de esos juegos podrían aplicarlo y divertirse sin exceptuar ningún participante (también es probable que responderán según sus gustos, no todos serán afines a un mismo deporte, o no sientan ganas de jugarlo en ese momento). Aprovecha estas respuestas para direccionar el diálogo sobre los juegos tradicionales. Estos juegos, por su carácter más lúdico, permitirán que todos puedan participar y divertirse a la vez. Pregúntales si saben qué son, ¿recuerdan alguno de ellos? ¿Cuáles?

Invítalos a participar en el juego de la “La pega que crece”

- Demarca la zona de juego y pide un voluntario.
- El voluntario inicia la actividad siendo el que “la pega”. Deberá perseguir y atrapar a sus compañeros.
- Los demás estudiantes se escapan del que “la pega”. El o la estudiante que es atrapado, tomará de la mano al que lo atrapó.
- El juego termina cuando todos son parte de “la pega”.
- La regla es que no deben soltarse por ningún motivo.
- Al finalizar la actividad pregunta si todos han podido participar y se han divertido.
- Brinda unos minutos para que realicen ejercicios de respiración profunda antes de iniciar con la siguiente actividad.

Comunica a los estudiantes el nombre del juego “Chapa-gente cuadrado” y recolecta información sobre cómo han jugado esta misma actividad con anterioridad, es decir, ¿cuáles son las reglas que han aplicado? ¿Con cuántos jugadores? ¿Qué sucede con los que les cae la pelota, etc.?

- Utiliza esta información para que organices el juego con los estudiantes.
- Aquí te proponemos una variante, bien la puedes ajustar a la propuesta de los estudiantes.
- Delimita un campo cuadrado de cinco metros de lado y solicita a cuatro estudiantes para que sean los voluntarios e iniciar siendo los lanzadores.
- Cada lanzador se ubica en cada línea que conforma el lado del cuadrado e indistintamente entrega la pelota a cualquiera de estos estudiantes.
- Todos los demás estudiantes se ubicarán al medio del cuadrado. A la señal, el lanzador que tiene la pelota intentará eliminar (tocar con la pelota) a cualquiera de sus compañeros del medio.
- El estudiante que es “tocado” por la pelota se ubicará al costado del compañero que lo eliminó. Poco a poco notaremos que este cuadrado se irá poblando de los compañeros que han sido “eliminados”. Ellos también ayudarán en la tarea de “eliminar” a los que aún se encuentren dentro del cuadrado.

- Otra regla será que pueden ganar vidas para regalar a los compañeros de su equipo que han sido eliminados. Los estudiantes que se encuentran en medio del cuadrado podrán coger en el aire el balón lanzado y decir ¡no me quemo!. Si el balón no toca el suelo, gana una vida que podrá regalar; pero si se le cae, cuenta como si lo eliminaron. Si no hay ningún compañero eliminado se puede quedar con la vida.

Puedes promover esta forma de cooperación entre los estudiantes manifestando que: “¡mientras menos eliminados tengan, más durará la diversión!”.

- Puedes agregar un grado de complejidad mayor, cuando comuniques a los voluntarios que iniciaron como lanzadores que, solo cambiarán de rol aquellos dos que hayan “eliminado” a más compañeros.
- Según el tiempo que dispongas pueden volver a repetir la actividad.

CIERRE:



10
minutos

- Terminada la actividad anterior pregunta a los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿En alguna parte de la actividad necesitaron trabajar en equipo? ¿Cómo les hace sentir trabajar con otros?
- Pídeles que vayan nuevamente a la pizarra en la que habían reflejado su estado de ánimo y coloquen cómo se sienten en ese momento.
- ¿Qué diferencia encuentran con respecto a lo anterior? ¿A qué creen que se deba este cambio? ¿Qué proponen que pueden hacer para mantenerse siempre alegres?
- Nuevamente pídeles que se reúnan con la pareja del inicio y compartan entre ellos lo que más les ha gustado de la clase del día.
- Invítalos a seguir practicando actividades en las que todos puedan divertirse y compartir en conjunto.

Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.minedu.gob.pe

