

CARTILLA DE ORIENTACIÓN

**Acompañamiento a
estudiantes en situaciones de
emergencia y desastres por
fenómenos naturales**



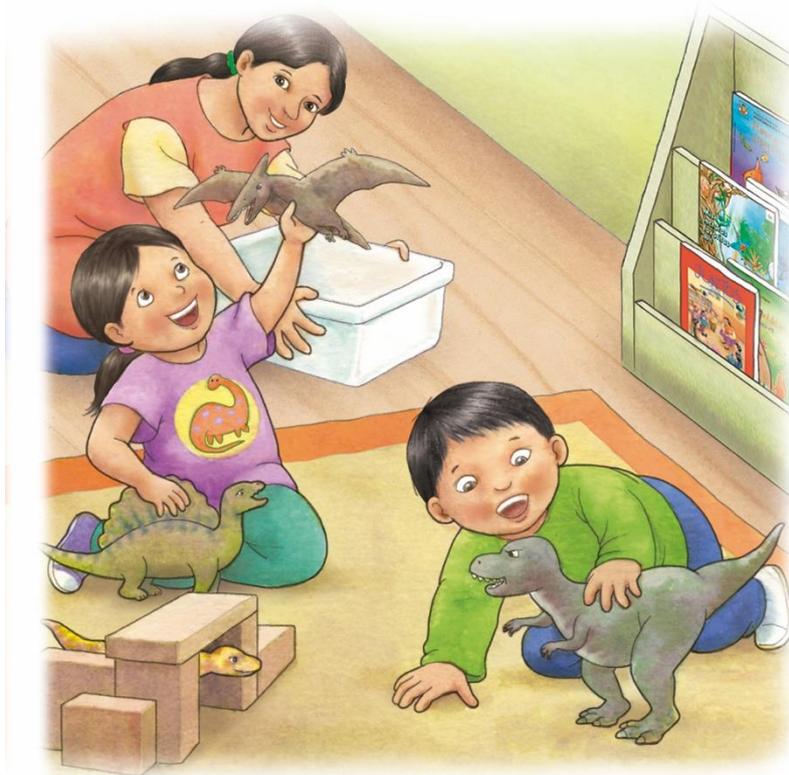
Índice

	Pág.
Introducción.....	3
1. Aspectos que se ponen en juego en el contexto.....	4
2. Algunas consideraciones para la atención de estudiantes.....	5
3. Actividades para el nivel de Educación Inicial	9
4. Actividades para el nivel de Educación Primaria	22
5. Actividades para el nivel de Educación Secundaria	36

Introducción

Ante el contexto que nuestro país está viviendo, debido a la situación de emergencia y los desastres ocasionados por los fenómenos naturales, como las lluvias, huaicos e inundaciones, es importante que toda la comunidad educativa se organice para afrontar y superar los daños que están afectando a bebés, niñas, niños, adolescentes y sus familias, no solo en el aspecto material, sino también en las dimensiones física, emocional y social. El rol de la institución educativa y programa educativo ante este tipo de situaciones es fundamental, al brindar a las y los estudiantes, así como a sus respectivas familias, un espacio SEGURO, SALUDABLE y ACOGEDOR. Por ello, a través de esta cartilla, te presentamos:

- Aspectos que se ponen en juego en el contexto: soporte socioemocional, desarrollo de actividades colectivas, conocimiento de eventos adversos y fenómenos naturales, y cuidado de la salud.
- Algunas actividades que deberán ser diversificadas en función de las características y necesidades de las y los estudiantes, así como del contexto en el cual se desarrollan.



1. Aspectos que se ponen en juego en el contexto

En la situación actual, las y los estudiantes pueden estar experimentando situaciones complejas que pueden afectar su bienestar y sus procesos de aprendizaje. Por ello, se proponen aspectos a tener en cuenta para acompañar a las y los estudiantes:

- **Soporte socioemocional.** Implica que las y los estudiantes expresen lo que sienten, reconozcan y gestionen emociones, como la tristeza, el miedo, entre otras, con el acompañamiento de un adulto y/o haciendo uso de sus recursos y herramientas personales, identificando a personas adultas o compañeras y compañeros como soporte en momentos complejos. También se espera que puedan actuar con empatía frente a las necesidades de sus compañeras o compañeros.
- **Desarrollo de actividades colectivas.** Implica fortalecer en las y los estudiantes la construcción de consensos que contribuyan al bien común. Para ello, es importante promover la colaboración y participación en actividades colectivas orientadas al cuidado de los recursos, materiales y espacios compartidos; asimismo, planificar e implementar acciones como alternativas de solución ante situaciones imprevistas, desastres, emergencias o accidentes.
- **Conocimiento de eventos adversos y fenómenos naturales.** Implica fortalecer en las y los estudiantes la comprensión de los fenómenos naturales y sus efectos, cuando estos ocasionan un desastre o una situación de emergencia, así como reconocer la señalética de seguridad (señalización, rutas de evacuación, implementos) y la importancia de llevar a cabo simulacros para actuar frente a situaciones de emergencia o desastres, en su aula, hogar y comunidad.
- **Cuidado de la salud.** Implica fortalecer en las y los estudiantes las acciones de autocuidado que contribuyan al establecimiento de hábitos saludables y que promuevan la prevención y el control de enfermedades (epidémicas, diarreicas, entre otras) generadas por la situación de emergencia o desastre.

2. Algunas consideraciones para la atención de estudiantes

Respecto de las diferentes actividades que se van a desarrollar, el tiempo de duración responderá a las características y condiciones que se observen en cada situación, considerando las necesidades de las y los estudiantes, así como la información que se obtenga de la comunidad educativa y autoridades cercanas. Es importante que, frente al contexto, se contribuya al restablecimiento emocional y social.

Según el rol que desempeñes, ten en cuenta las pautas que presentamos a continuación.

Director/a o profesora coordinadora:

Convoca al personal docente y administrativo a una reunión general, en cuya ejecución se sugieren las siguientes acciones:

- Inicia la reunión promoviendo la conciencia emocional y la empatía entre los integrantes de la comunidad educativa. Propicia un espacio de diálogo, que asegure la buena disposición y ánimo para el inicio de las actividades escolares.
- Revisa la planificación para la semana de inicio de labores escolares, que incluya actividades de soporte socioemocional.
- Establece las pautas y orientaciones para el reajuste de la planificación.
- Organiza el acompañamiento a estudiantes durante los momentos de entrada, recreo y salida, y establece las responsabilidades.
- Promueve que se establezca un cronograma de reuniones con las familias por aula.
- Recomienda a cada docente o promotora educativa comunitaria (PEC) estar alerta ante las situaciones de riesgo y violencia que se puedan suscitar.
- De ser necesario, organiza el apoyo solidario para la/el docente o la familia que lo requiera con urgencia.
- Organiza el ingreso directo de estudiantes a las aulas, evitando la formación. Para ello, es necesario que cada docente se encuentre en su aula. En el caso del nivel de Educación Inicial, debemos recordar que las niñas y los niños aún están en el periodo de adaptación; por ello, es necesario que la docente reciba a sus estudiantes y que se permita el ingreso de una persona adulta (acompañante) mientras las niñas y niños lo requieran.
- Coordina con cada docente o PEC tu visita para dar las palabras de bienvenida y acogida a las y los estudiantes, considerando su edad, y promueve que reconozcan los espacios seguros de su institución educativa o programa educativo.

- Elabora y entrega al personal docente la propuesta de cronograma de acompañamiento a estudiantes durante los momentos de entrada, recreo y salida, para prevenir y mediar situaciones de riesgo o violencia.

Cuando las y los estudiantes no asisten a la IE o programa educativo

- Identifica a las y los estudiantes que no han retornado y el motivo de su ausencia.
- Promueve las acciones a realizar, según la problemática que atraviesa la/el estudiante, que aseguren su continuidad educativa, en coordinación con el Comité de Gestión del Bienestar.
- Trabaja articuladamente con los integrantes de la comunidad para realizar seguimiento y garantizar la continuidad educativa de las y los estudiantes.
- Identifica a los aliados locales (postas, bomberos, Demuna, etc.) y coordina acciones para establecer redes de apoyo que contribuyan al acceso a servicios básicos y a la solución de problemas o emergencias que pudiesen surgir y afectar a las y los estudiantes, tales como recojo de residuos, falta de agua, atención médica, etc.

Docente o promotora educativa comunitaria

- Recibe a tus estudiantes con entusiasmo y frases positivas de bienvenida, que expresen un buen trato, que aseguren una buena acogida y que les hagan sentirse esperadas y esperados. Toma en cuenta sus características y etapa de vida.
- Identifica las necesidades individuales y grupales de tus estudiantes frente al contexto, así como las señales de alerta, para planificar y brindar acompañamiento pertinente y oportuno.
- Muestra apertura a la comunicación con tus estudiantes cuando requieran tu apoyo. Utiliza frases como “cuéntame”, “te escucho”, “entiendo que esto es importante para ti”, y a la vez establece contacto visual con la persona para que sienta que es escuchada.
- Realiza actividades lúdicas en las que todas y todos tus estudiantes participen e interactúen para conocerse mejor. Considera la presentación de estudiantes nuevas o nuevos y acompaña de cerca a quienes requieren mayor apoyo.
- Considera las actividades de esta cartilla; además, puedes realizar otras (dinámicas, juego de roles, asamblea, etc.) en las que tus estudiantes tengan la oportunidad de expresar sus emociones y opiniones, sin presiones y sin ser juzgadas o juzgados.
- Establece con tus estudiantes los acuerdos de convivencia del aula, considerando criterios de espacios educativos seguros, saludables y acogedores (por ejemplo, mantener las puertas y espacios de tránsito libres de obstáculos, usar el agua

responsablemente, dirigirse a tus compañeras o compañeros por su nombre, respetar los límites establecidos si juegas en espacios abiertos).

- Mantén una actitud de escucha activa; asimismo, promueve espacios de diálogo que te permitan atender las diferentes expresiones y manifestaciones físicas y emocionales de tus estudiantes, tales como llanto, aislamiento, inquietud motora, irritabilidad, etc.
- Realiza derivación especializada y/o complementaria, en caso de que se requiera. Al respecto, la tutora o el tutor debe informarse periódicamente sobre los avances y las dificultades de estudiantes que están bajo algún tipo de acompañamiento, terapia o tratamiento, así como sobre las acciones de apoyo.

Durante el juego libre o recreo

- Observa en tus estudiantes sus intereses, necesidades y preferencias, así como sus interacciones con sus compañeras y compañeros. El recreo o juego libre es el momento en el cual se puede interactuar con ellas y ellos fuera del contexto del aula, favoreciendo la confianza y la relación docente-estudiante.
- Promueve condiciones para desarrollar diferentes actividades lúdicas (ajedrez, saltar soga, juegos cooperativos). Para el nivel de Educación Inicial, recuerda considerar los espacios que pueden utilizar, dentro y fuera del aula, con los materiales a disposición para el juego libre.
- Acompaña de manera permanente las actividades de tus estudiantes, considerando sus necesidades e intereses.
- Acompaña de manera individual y diferenciada a estudiantes que requieren mayor atención.

Trabajo con las familias

- Convoca a las madres y los padres de familia a una reunión por aula, con la finalidad de recoger sus necesidades e intereses, así como para brindar pautas y recomendaciones relacionadas con el inicio de las labores escolares.
- Para el desarrollo de dicha reunión, puedes considerar lo siguiente:
 - Recibe a tu grupo de madres y padres de familia con un saludo de bienvenida y una dinámica de presentación que les permita expresarse libremente. Escucha y acoge cada una de sus emociones; además, explícales la importancia de escuchar y acoger las emociones de sus hijas e hijos.
 - Dialoga con las familias sobre: Las percepciones, actitudes y conductas de las y los estudiantes en el inicio de clases, las medidas a tomar durante posibles situaciones de riesgo y evacuación, la necesidad de escuchar y atender emocionalmente a sus hijas e hijos, la importancia de mantener actualizado el directorio del aula, de ser necesario y en consenso con las familias, puedes establecer un medio de

comunicación, las posibles situaciones de riesgo y violencia a las que podrían exponerse sus hijas e hijos; además, recuérdales que, de presentarse casos de violencia escolar, pueden ingresar al siguiente enlace: www.siseve.pe

- Mantén una comunicación directa con las familias, apoya a las madres y los padres en sus preocupaciones respecto a sus hijas e hijos. Recomiéndales que conversen con ellas y ellos sobre sus emociones; asimismo, que compartan las suyas, en un clima de afecto, confianza y seguridad.

Planificación de los aprendizajes

- Incluye actividades que permitan:
 - Abordar aspectos socioemocionales generados por la situación de riesgo vivida en la comunidad, región o país. Estos aspectos deben ser abordados de manera transversal en todas las áreas curriculares.
 - Identificar y reconocer la situación de riesgo vivida en la comunidad, región o país.
 - Construir con tus estudiantes y sus familias una propuesta de solución o intervención para afrontar mejor la situación de riesgo vivida. Además, las actividades propuestas deben permitir el trabajo autónomo de tus estudiantes.

A continuación, se presentan algunas actividades sugeridas para realizar con las y los estudiantes del nivel de educación inicial, primaria y secundaria.

Actividades

para el nivel de Educación

Inicial



Ciclo I

Orientaciones para la docente y/o profesora coordinadora para el tiempo de adaptación, con especial atención a la expresión de emociones



Recordemos que a medida que las niñas y niños se sientan seguros y respetados podrán participar de las actividades por iniciativa propia y relacionarse con sus pares y adultos. Para que esto suceda, nosotras, como docentes,

necesitamos de recursos personales y materiales para acompañar de manera adecuada y pertinente el proceso de adaptación.

Por ello, les damos algunas orientaciones que las pueden ayudar a prepararse para acompañar de manera pertinente a niñas y niños de 0 a 2 años:

- Bríndales la oportunidad de explorar y jugar. Para ello, organiza espacios limpios y seguros con materiales de acuerdo a su edad, permanece cerca de ella o él y no dejes de observarlo.
- Cuando te encuentres en los momentos de cuidado (cambio de ropa, alimentación o sueño), recuerda anticiparles y hacerlo de manera respetuosa, así el bebé se sentirá seguro y querido.
- Aprovecha los distintos momentos de la jornada para expresarles con palabras lo que veas u observes que están sintiendo, comunícale siempre con un tono de voz calmado y afectuoso. En la situación actual, puede ser que pierda el apetito, que se despierte algunas veces, que no tenga interés por jugar, que llore fácilmente o que solo quiera estar con su mamá, papá u otro cuidador sin nadie más. Estas son algunas maneras en que las niñas y niños pequeños expresan sus emociones, y nosotras como adultos que los cuidamos y acompañamos debemos mantener la calma y contener esas expresiones que necesitan manifestar.
- Cuando las niñas y niños se sienten escuchados, pueden percibir las respuestas que les brindamos, se sienten seguros para seguir comunicándose y se pueden relacionar con los otros.
- Las niñas y los niños utilizan su cuerpo, gestos o movimientos para expresarse. Es muy importante que en esos momentos les prestemos atención y que los observemos, evitando reprimirlos, distraerlos, culparlos o compararlos, porque es a través de estas situaciones en que podremos encontrar las razones de aquellas conductas que están mostrando.
- Si deseamos ser una buena acompañante de niñas y niños de 0 a 2 años, recordemos que como adultos también pasamos por diferentes emociones durante el día y que debemos expresarlas y regularlas adecuadamente. También recordemos que somos responsables de acompañarlos en su desarrollo integral y en sus aprendizajes; por

ello, el respeto, la calma y el afecto son nuestros recursos para hacerlo cada vez mejor.

Ciclo II

Las actividades para ciclo II están pensadas para que la docente o un adulto responsable pueda desarrollarlas con un grupo de niñas y niños en el marco de la emergencia; por ello, pretenden dar un soporte emocional en estos primeros días de retorno a la institución educativa.



ACTIVIDAD 1:

Calabaza, calabaza, cada uno a su casa

Propósito: Expresar sus emociones e identificar el motivo que las origina a partir de sus vivencias.

Destinatario: Niñas y niños de 3 a 5 años

Materiales: Elementos que tengan disponibles en el espacio para la representación.



Antes

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

- Garantiza que el espacio esté libre de elementos peligrosos.
- El espacio deberá estar delimitado de alguna manera para que niñas y niños tengan claros los límites que no deberán pasar cuando jueguen.
- Identifica en el espacio que tengas cinco lugares que representarán la casita de cada grupo.

Durante

1. Invita a las niñas y los niños a sentarse en un círculo para la asamblea.
2. Cuéntales que van a realizar un juego que se llama “Calabaza, calabaza, cada uno a su casa”, que de manera previa tú has ubicado cinco lugares dentro de ese espacio donde se encuentran y que funcionarán como la casa de un determinado grupo de niños y niñas.

El juego consiste en que las niñas y los niños puedan realizar una ronda. El grupo se moverá al compás de la canción “Calabaza, calabaza cada uno a su casa...”, esta frase la deben repetir en grupo como mínimo 3 veces. Cuando la dejen de cantar, cada uno deberá ir a la búsqueda de una casa. La idea es que nadie se quede sin ingresar a alguna casa. Es válido que en una casa puedan entrar más de un niño.

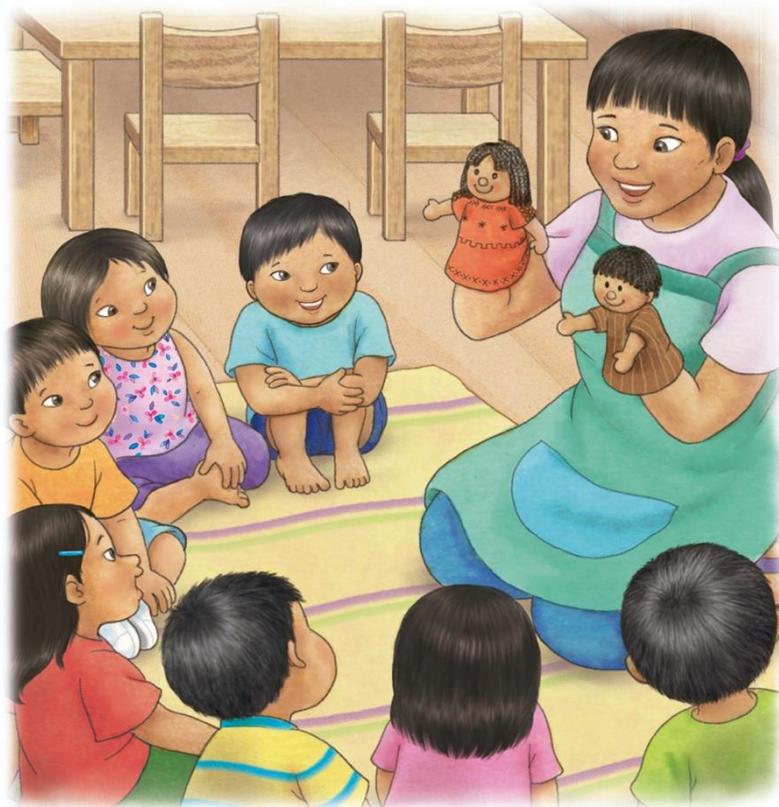
3. El juego inicia nuevamente cuando las niñas y los niños salen de la casa y vuelven a armar la ronda para entonar la canción. Esta vez puede estar permitido no esconderse en la misma casa en que lo hicieron la primera vez.
4. Una vez que han terminado de realizar la actividad, convoca al grupo de niñas y niños a sentarse nuevamente para hacer la asamblea y conversar sobre lo siguiente: ¿En qué lugar vivimos ahora después de haber pasado por situaciones como un huaico, derrumbes, deslizamientos, inundaciones y/o lluvias? ¿Cómo es este lugar? ¿Con qué personas estamos en este lugar? ¿Cómo te sientes en este lugar?

Recuerda que para favorecer el diálogo, también debemos de respetar los tiempos que se toman las niñas y los niños para dar a conocer sus sentimientos, ideas y emociones, así como respetar si alguno de ellos no desea hablar en este momento.

5. Luego de escuchar las intervenciones de cada uno de las niñas y los niños, puedes proponer un espacio para que representen sus vivencias a través del dibujo, canciones, modelado (esto dependerá de la disponibilidad de recursos que tengan en el espacio), también puedes contarles un cuento relacionado con las casas como el de “Los tres chanchitos”.

Después

Una vez que hayan terminado su representación, puedes proponer al grupo ubicar sus producciones en un lugar visible del espacio.



ACTIVIDAD 2:

¿Qué está pasando con los ríos y los mares?

Propósito: Expresar sus emociones a partir de sus vivencias.

Destinatario: Niñas y niños de 3 a 5 años

Materiales: Elementos que tengan disponibles en el espacio para la representación.



Antes

- Garantiza que el espacio esté libre de elementos peligrosos.
- Identifica si en tu comunidad ha ocurrido algún desastre producido por el desborde de un río o la salida del mar.
- Recolecta y selecciona fotos y/o videos del desastre en tu celular o de periódicos de tu zona (cuida que las imágenes sean pertinentes para las niñas y los niños).
- Piensa en una noticia sobre el desborde del río cercano a su comunidad.
- Revisa los siguientes documentos que tratan sobre las emociones:
 - https://repositorio.perueduca.pe/estudiantes/documentos/educacion_regular/inicial/CUENTO%20SACHAKUNA.pdf
 - <https://repositorio.perueduca.pe/recursos/c-herramientas-curriculares/inicial/transversal/un-mundo-emociones.pdf>
 - <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6886>
(Páginas 27 y 53)

Durante

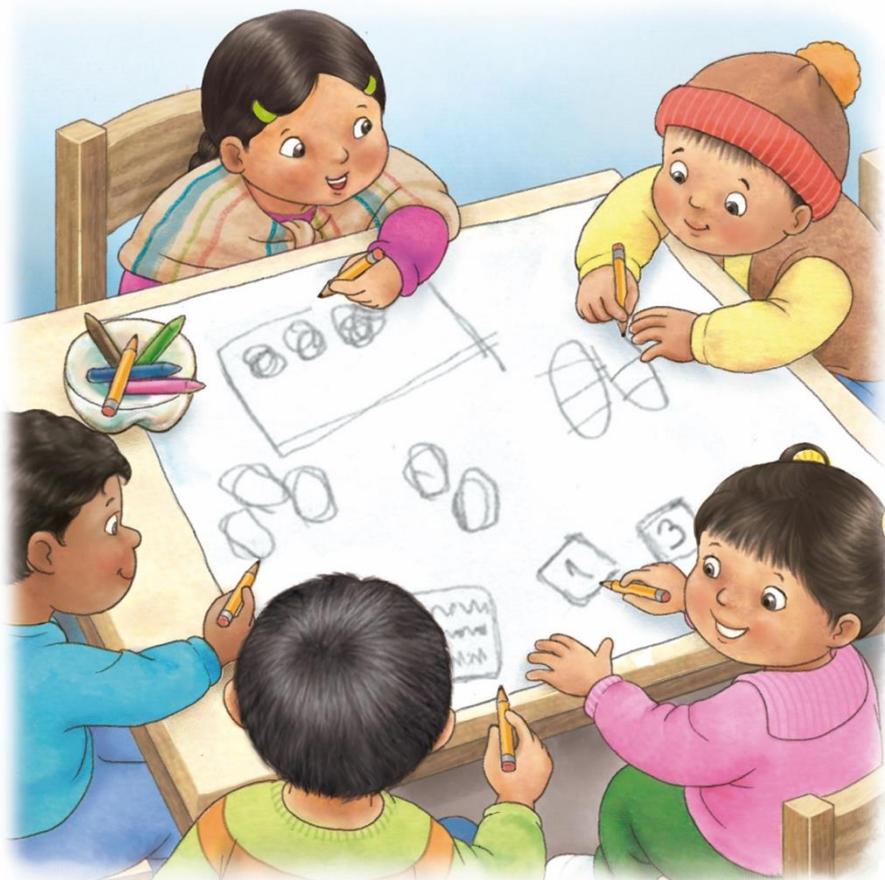
1. Invita a las niñas y los niños a sentarse en círculo para la asamblea y coméntales que hoy conversarán sobre lo que está sucediendo con el río/mar/acequia/riachuelo de su comunidad.
2. Invita a las niñas y los niños a contar algún suceso o noticia que haya ocurrido en su comunidad sobre el desborde del río, mar, acequia, riachuelo y/o inundación. Si las niñas y los niños no dicen nada, el adulto puede contar sobre un hecho o una noticia de ese estilo cerca de su casa.
3. Muestra las fotos y/o videos que seleccionaste sobre el desborde del río, acequia, riachuelo, mar, entre otros.
4. La docente pregunta a las niñas y los niños ¿Por qué creen que eso sucede? ¿Qué creen que podemos hacer para cuidarnos si una situación así vuelve a pasar?
5. Dialoga con las niñas y los niños sobre sus vivencias en situaciones similares brindándole oportunidades para expresar sobre cómo se sintieron ante esa

experiencia. Escribe y dibuja la repuesta y comenta, por ejemplo: si desean estar cerca de su familiar, si podrían caminar rápido o ayudar a su hermanito.

6. Invita a las niñas y los niños a expresar la emoción que sintieron cuando se produjo el desastre. La expresión puede ser a través del dibujo, collage, dramatización, modelado, entre otros. Esto dependerá de los materiales que cuenten en el espacio.
7. Menciona a las niñas y los niños que está bien sentirse así, que sus emociones son válidas e importantes y que siempre deben expresarlas.

Después

Una vez que hayan terminado la actividad, organiza una reunión con los padres de familia para conversar con ellos sobre la forma de contener emocionalmente a las niñas y los niños frente a este tipo de desastres.



ACTIVIDAD 3:

Elaboramos un juguete para nuestros amigos

Propósito: Interesarse por conocer los gustos y preferencias de sus compañeros y compartir juegos y juguetes con ellos.

Destinatario: Niñas y niños de 3 a 5 años

Materiales: Cuadernos de trabajo y elementos que tengan disponibles en el espacio para la representación.



Antes

- Recolecta con anticipación diversos materiales no estructurados como: botellas de plástico, bolsitas de tela, cajitas, palitos, plumas, pegamento, etc.
- Si es posible, revisa el cuaderno de trabajo e identifica algunos materiales que puedas utilizar.
- Coordina con padres, madres y/o adultos cuidadores a fin de que recolecten los materiales que se requieren para la elaboración del juguete y participen como voluntarios en el desarrollo de la actividad.

Durante

1. Invita a las niñas y los niños a sentarse en círculo para la asamblea.
2. Dialoga con ellas y ellos sobre sus juguetes preferidos, escucha con atención lo que las niñas y los niños mencionan.
3. Pide a las niñas y los niños que observen el espacio en el que se encuentran y que comenten con qué juguetes cuentan; además, y si les parece que son suficientes para todos o es necesario hacer algunos más.
4. Propón a las niñas y los niños que, utilizando los materiales recolectados elaboren juguetes para sus compañeros del aula. Pregunta qué juguetes les gustaría construir, cómo los harían, qué necesitarían. Anota en un papelógrafo sus propuestas.
5. Organiza a las niñas y los niños para la elaboración de los juguetes de acuerdo a las preferencias de sus compañeros. Estos pueden ser: sonajas, animalitos, personajes, entre otros. Selecciona los materiales que les puedan servir.
6. Invita al aula a los voluntarios que apoyarán en la elaboración y preséntalos a las niñas y los niños para que acompañen en la elaboración de los juguetes.
7. Luego invita a las niñas y los niños a jugar con los juguetes elaborados.
8. Conversa con las niñas y los niños sobre qué les ha parecido el trabajo realizado y qué otras acciones podrían realizar para ayudar a niñas y niños de otras escuelas.

Después

- Busca un lugar donde guardar los juguetes y establece con las niñas y los niños un horario para usarlos durante la jornada de trabajo.
- Organiza una presentación de los juguetes elaborados para que los puedan mostrar a las niñas y los niños de otros salones.
- Si las niñas y los niños quieren hacer más juguetes para sus sectores, puedes repetir la actividad las veces que sean necesarias.



ACTIVIDAD 4:

Preparamos un regalo para los voluntarios

Propósito: Participar en acciones para compartir con las personas que trabajan como voluntarios en las zonas de desastre.

Destinatario: Niñas y niños de 3 a 5 años

Materiales: Ninguno



Antes

- Piensa qué se podría realizar con las niñas y los niños (refrigerios, juguete, tarjeta, medalla, entre otros) para compartir con los voluntarios, de acuerdo a las posibilidades de cada contexto.
- Coordina con las familias y la comunidad educativa sobre la viabilidad de hacer este reconocimiento y elabora un listado de las propuestas que se pueden realizar con las niñas y niños. Así mismo, organiza a las familias para recolectar los insumos que servirán para elaborar los juguetes, medallas, tarjetas, o coordina con el comedor para la preparación de los refrigerios.
- Determina la cantidad de presentes que se van a elaborar, e identifica a las personas a las que se van a hacer entrega (bomberos, brigadistas, entre otros).
- Si van a preparar una receta, elabora el instructivo. Puedes encontrar algunas ideas en la cartilla Leemos juntos en familia:
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7235>

Durante

1. Invita a las niñas y los niños a sentarse en círculo para la asamblea.
2. Dialoga con las niñas y los niños sobre los voluntarios que están ayudando en su comunidad y sobre cómo podemos retribuir ese cariño que nos están demostrando. Conversen sobre lo importante que es compartir con otros lo que uno tiene, sobre todo si es con amor y cariño, todos podemos dar algo siempre.
3. Conversa con las niñas y los niños sobre lo que podrían realizar para compartir con las personas que están ayudando a superar el desastre en su comunidad. Anota sus propuesta y elijan entre todos la mejor opción.

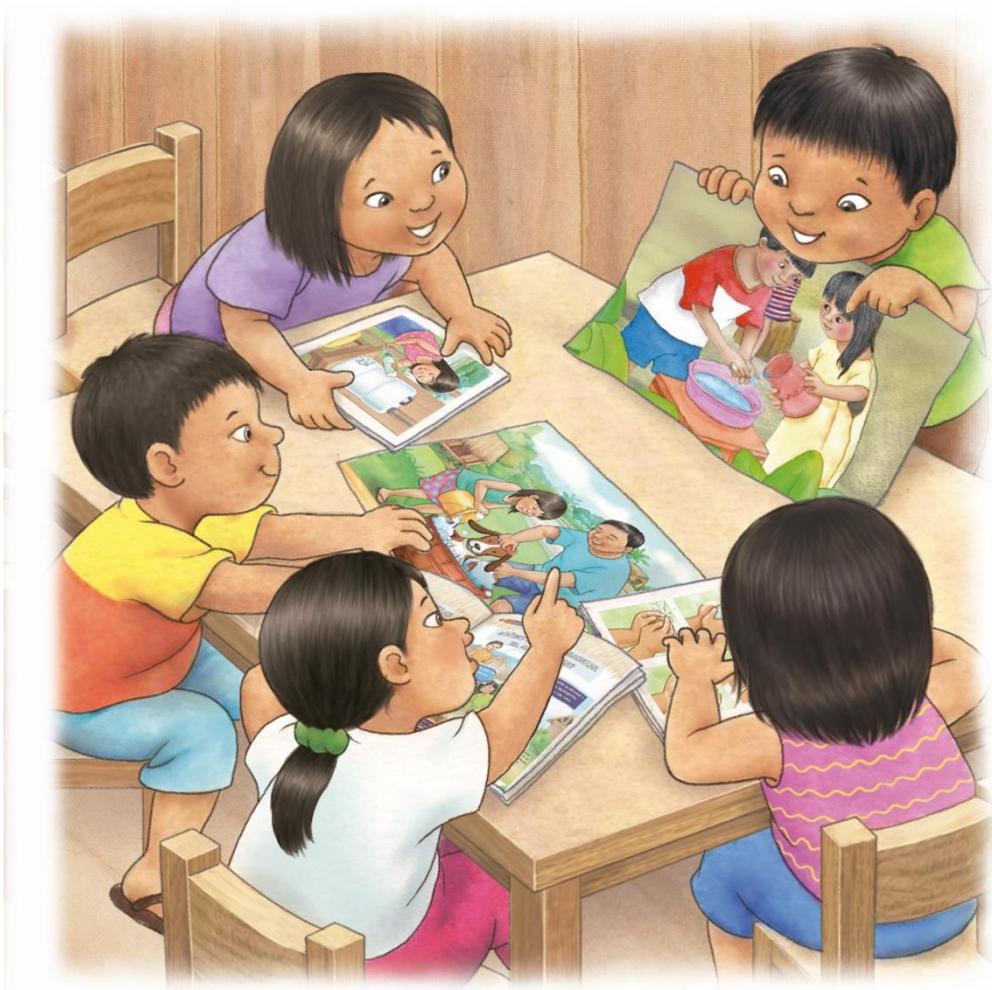
Es importante reflexionar con las niñas y los niños sobre la viabilidad de sus propuestas. Toma en cuenta las opciones que dieron los padres previamente.

4. Prepara con tus niñas y niños lo que hayan planificado.

5. Anima a las niñas y los niños a elaborar un mensaje de agradecimiento para esa persona que la recibirá.
6. Organiza con las niñas y los niños la entrega de los presentes elaborados. En caso de que no se haga la entrega directamente, se sugiere realizar un registro visual para que luego se comparta con ellas y ellos.

Después

Luego de la jornada dialoga con las niñas y los niños: ¿Cómo se sentirá esa persona que recibe lo que has preparado con tanto cariño y dedicación? ¿Quién o quiénes nos han ayudado para lograr ayudar a otros?



ACTIVIDAD 5:

¿Cómo ayudo a mi comunidad?

Propósito: Proponer y participar en acciones para mejorar su comunidad.

Destinatario: Niñas y niños de 3 a 5 años

Materiales: Elementos que tengan disponibles en el espacio.



Antes

Si eres un adulto (docente o no) a cargo de un grupo de niñas y niños deberás observar que el espacio en el que se van a reunir sea seguro.

- Haz un recorrido por los alrededores del espacio donde están las niñas y los niños realizando las actividades, identifica posibles peligros y establece la mejor ruta para realizar la caminata del día siguiente.

Durante

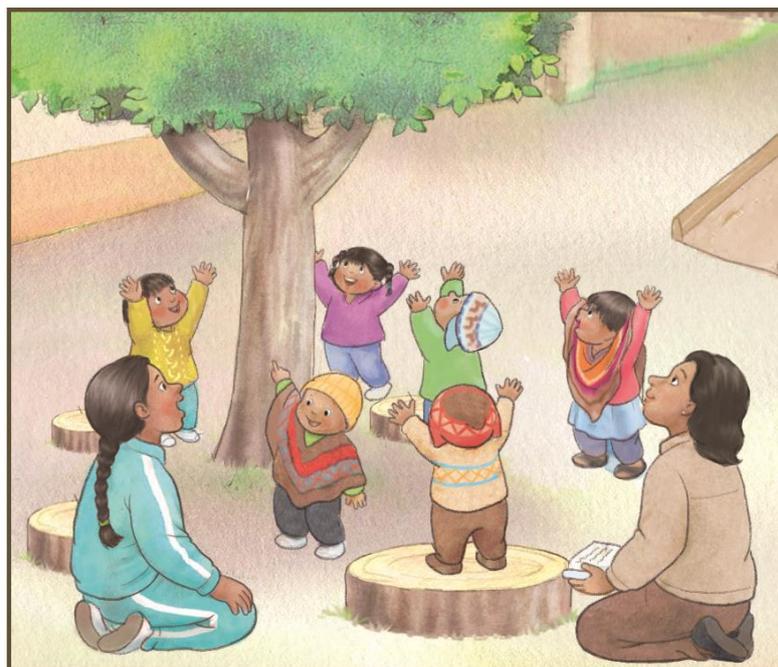
1. Pide a las niñas y los niños sentarse en círculo para la asamblea.
2. Comenta que el día de hoy realizarán una pequeña caminata por la comunidad.
3. Recuerda a las niñas y los niños que, durante la caminata, deben estar atentos a las cosas que observan (personas, calles, animales, objetos, árboles, etc.) y que vayan guardando en su memoria aquellas imágenes o situaciones que llaman su atención.
4. Toma acuerdos con las niñas y los niños sobre las normas que deben seguir para que la caminata sea segura.
5. Al regresar de la caminata, invita a las niñas y los niños a realizar una asamblea para dialogar sobre todo aquello que han observado. Puedes realizar preguntas como estas: ¿Qué fue lo que más les llamó su atención durante la caminata? ¿por qué? ¿Qué cosas de lo que vieron durante la caminata les gustaría mejorar? ¿Cómo podríamos ayudar a mejorar nuestra comunidad? ¿Qué necesitamos?

Recuérdales que durante el diálogo debemos respetar algunos acuerdos para comunicarnos, por ejemplo: levantar la mano para pedir la palabra y escuchar atentos la participación de nuestros compañeros.

6. Luego del diálogo anota todas las ideas sobre qué podemos hacer para ayudar a mejorar nuestra comunidad. Realiza, entre todos, una rápida elección para quedarnos con una sola propuesta. Por ejemplo: sembrar una planta en diferentes envases, porque han visto que no tienen plantas, realizar una jornada de limpieza por la basura que hay en la comunidad o comunicar a sus familias sobre la importancia de colocar los residuos sólidos en un lugar adecuado.
7. Elige con las niñas y los niños el espacio que mejorarán y planifica las acciones para llevar a cabo la propuesta de mejora, por ejemplo: identifica las responsabilidades y materiales, estima el tiempo que llevará ejecutar esta actividad o si necesitan el apoyo de otras personas de la comunidad.
8. Realiza con las niñas y los niños el trabajo que han elegido para la mejora del espacio de la comunidad. Recuerda que esta actividad puede tomar más de un día.

Después

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



Actividades

para el nivel de Educación

Primaria



ACTIVIDAD 1:

Mi movimiento es así

Propósito: Conocer a nuestros compañeros y compañeras de manera divertida y sentirnos bien.

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

Materiales: Ninguno



Antes

Pide a las niñas y los niños que se ubiquen formando un círculo. Coméntales que, para conocernos, vamos a presentarnos diciendo nuestros nombres de una manera divertida.

Durante

- Invita a las niñas y los niños a pensar con qué movimiento les gustaría presentarse y les decimos que lo practiquen de manera libre. Damos un tiempo para ello.
- Inicia la presentación diciendo: “Mi nombre es... y mi movimiento es así...” (realiza un movimiento creativo con alguna parte o todo el cuerpo).
- Todas y todos los estudiantes responden: “Tu nombre es... y tu movimiento es así...” (repiten el movimiento de la persona que se presentó).
- A continuación, cada estudiante se presenta de la misma manera; dice: “Mi nombre es... y mi movimiento es así...” (realiza un movimiento original, evitando repetir los movimientos que se hicieron en otras presentaciones). Los demás responden: “Tu nombre es... y tu movimiento es así...” (repiten ese movimiento).
- Motiva a cada participante y felicita su participación.
- Después de culminada la ronda, pide que celebremos con un aplauso general y pregúntales: ¿cómo se sintieron al realizar la dinámica?, ¿alguna vez se habían presentado de esa manera?

De 3.° a 6.° grado, la presentación puede realizarse con una variante: que se vayan sumando los nombres y movimientos. Por ejemplo, “su nombre es... y su movimiento es así..., su nombre es... y su movimiento es así..., mi nombre es... y mi movimiento es así...”; ante lo cual responden: “Tu nombre es... y tu movimiento es así...”.

Después

- Motiva a que realicen esta forma de presentación con su familia.

ACTIVIDAD 2:

Reconocemos nuestras emociones

Propósito: Reconocer sus emociones y estrategias para sentirse bien.

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

Materiales: Hojas con rostros que representan diferentes emociones; papel y colores para dibujar



Antes

- Prepara con anticipación los carteles con el dibujo de las emociones: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo.
- Determina un espacio en el patio o un lugar libre para realizar el juego de las emociones.

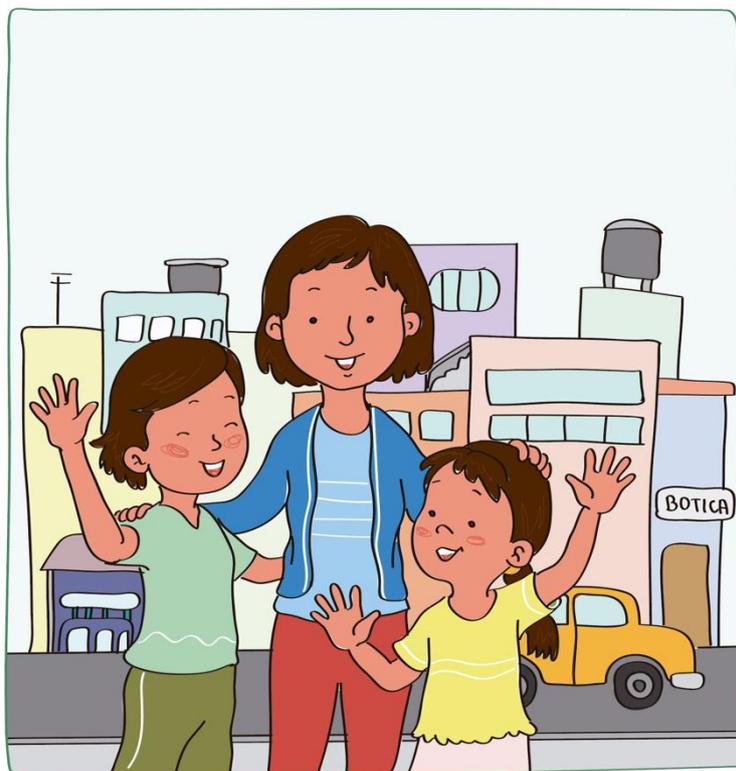
Durante

- Invita a las niñas y los niños a participar en el juego “Compartimos nuestras emociones”. Para ello, solicita que en pares expresen las emociones que se indicarán.
- Menciona en voz alta una a una las emociones y muestra un dibujo que le corresponda a cada una. Pídeles que, al nombrarlas, realicen de manera espontánea distintos movimientos o posturas que representen cada emoción: saltos, extender los brazos, colocarse recostados en la pared, etc.
- Conversa con tus estudiantes sobre cómo se sintieron al realizar la actividad. Pregúntales: ¿qué emociones les hacen sentir bien?, ¿por qué?
- Invita a las niñas y los niños a dibujar la emoción que sienten en alguna situación importante para ellas y ellos.
- Menciónales que, cuando nos sucede alguna situación que nos hace sentir alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo, podemos realizar algunas estrategias para manejarlas de manera adecuada.
- Invita a que realicen el juego “El pez globo”. Diles que pueden jugarlo cuando necesiten sentir calma. Para ello, pídeles que se ubiquen libremente en el espacio en que están. Indícales que respiren profundamente y que contengan el aire; luego, que lo liberen poco a poco, lentamente. Realiza primero un ejemplo.
- Conversa con las niñas y los niños sobre el juego.
- Explica que, cada vez que se sientan con enojo, miedo o tristeza, pueden practicar estrategias como el juego "El pez globo".
- También diles que recordar los momentos felices que vivieron o pasaron en la familia o la escuela, con sus amigas o amigos, con sus hermanas o hermanos, les puede ayudar a sentirse mejor.

- Menciona que, si necesitan ayuda para sentirse mejor, le cuenten a una persona de confianza para que les pueda ayudar.

Después

- Invita a que expresen su compromiso para manejar sus emociones de miedo, enfado o tristeza utilizando estrategias como "El pez globo". Para ello, inicia con el ejemplo:
 - Yo, Margarita, cada vez que se sienta enfado, voy a respirar profundamente, retener el aire y eliminarlo poco a poco, lentamente.
 - Yo, Carmela, cada vez que sienta tristeza, recordaré los momentos más bonitos que pasé con mi familia.
 - Yo, Carlos, cuando mis hermanas o hermanos sientan miedo, les enseñaré a aplicar el juego "El pez globo".
- Motiva a compartir lo realizado con su familia.



ACTIVIDAD 3:

Manifestamos nuestro afecto

Propósito: Reconocer maneras de demostrar afecto a nuestros compañeros y compañeras.

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

Materiales: Bolsa con los nombres de cada estudiante; hojas, crayolas, colores o plumones



Antes

Escribe el nombre de cada niña o niño en trozos de papel, dóblalos y ponlos en una bolsa.

Durante

- Menciona que hoy escribiremos mensajes para expresar nuestro afecto a las compañeras y los compañeros del aula. En el caso del ciclo III, se pueden hacer dibujos y escribir como saben hacerlo.
- Invita a que cada estudiante tome un trozo de papel de la bolsa y lea el nombre que le ha tocado, pero sin decirlo a los demás. En el caso de primer y segundo grado, puedes acercarte a cada niña o niño y decirle al oído quién le tocó, también puedes invitarla o invitarlo a tratar de leer el nombre.
- Entrega a cada estudiante una hoja y pide que escriban su mensaje para la niña o el niño que les tocó. El mensaje consiste en una frase o dibujo que exprese algo positivo de su compañera o compañero (poner énfasis en que debe ser algo positivo); por ejemplo, una cualidad, lo que más nos gusta de la persona, un momento divertido que hayan pasado juntos, etc. Recuérdales que deben colocar el nombre de la niña o del niño a quien le dirigen el mensaje.
- Indica que pueden decorar su mensaje utilizando material reciclado o elementos que encuentren en la naturaleza, como piedritas, hojas, flores, etc.
- Una vez culminados sus escritos o dibujos, propicia un espacio para que entreguen sus mensajes al destinatario. Es importante verificar que cada estudiante cuente con su respectivo mensaje.

Después

- Pregunta: ¿qué sintieron al dibujar o escribir un mensaje afectuoso?, ¿qué sintieron al ver los mensajes afectuosos que recibieron?, ¿de qué otra forma podemos expresar nuestro afecto?
- Propón que compartan con su familia los mensajes de afecto que recibieron y que les expresen cómo se sintieron al haberlos recibido.

Variante:

Pedimos a las niñas y los niños que se ubiquen formando un círculo, del cual también

podemos formar parte. Entregamos una pelota a una o un estudiante (puede ser de papel arrugado u otro objeto suave), quien la lanzará a una compañera o un compañero diciendo alguna cualidad de esa persona (Lo que más le gusta de ella o él, un momento divertido que hayan pasado juntos, etc.). La actividad también puede hacerse en un círculo donde cada uno dice una cualidad de la niña o del niño que está a su derecha.



ACTIVIDAD 4:

Agüita sanadora

Propósito: Practicar los hábitos de higiene para evitar enfermedades.

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

Materiales: Colores, hojas bond, papelotes, crayolas, periódicos, goma, tijera, caja de cartón, rollo de papel higiénico, silueta de un árbol



Antes

- Prepara un dado con una caja de cartón.
- Coloca en cuatro caras del dado las siguientes imágenes: un niño que está pasando por 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 correr el agua del caño mientras se cepilla los dientes.
- Prepara un papelógrafo para registrar las respuestas de las niñas y los niños.

Durante

- Ubica a las niñas y niños en círculo.
- Dialoga sobre cómo los huaicos afectan y causan daño a las personas.
- Comenta que, en el caso de que no puedan lavarse las manos con agua y jabón, pueden emplear el alcohol u otra alternativa de desinfección.
- Presenta el juego “El dado preguntón”:
 - Previamente, elabora un dado con diferentes escenarios o actitudes con relación al poco cuidado del agua disponible.
 - Cada niña o niño tendrá la oportunidad de lanzar el dado.
 - Una vez lanzado, explica lo que representa la imagen del dado a partir de preguntas. Por ejemplo: ¿qué representa la imagen?; ¿qué puede pasar si ocurre eso?, ¿por qué?; ¿qué puede pasar si no cuidamos el agua que tenemos?
 - Invita a dialogar sobre las enfermedades que conocen y que son provocadas por la falta de agua o por su uso inadecuado.
 - Mientras las niñas y los niños dan sus respuestas, regístralas en la pizarra o papelote para el momento de enfatizar las ideas.
- Cuando todas y todos hayan participado, invita a que lean sus respuestas y planteen algunas soluciones. A las niñas y los niños del primer grado, invita a que elaboren dibujos y escriban debajo sus respuestas como saben hacerlo. En el caso de segundo a sexto grado, pídeles que escriban frases, lemas o mensajes, a modo de título de su dibujo, y apoya en la escritura a quienes aún lo requieran.

- Luego, enfatiza las siguientes ideas fuerza:

Idea 1: Lavarse las manos con agua y jabón. Si no se dispone de ambos en el momento, se puede emplear el alcohol, que es una alternativa de desinfección.

Idea 2: Tomar agua hervida o embotellada.

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

- Organiza a las niñas y los niños en grupos, a fin de que realicen una práctica para mantener las manos limpias.

Después

- Ubica los mensajes y/o dibujos en la escuela o comunidad, para compartir lo aprendido y sensibilizar a las familias.



ACTIVIDAD 5:

¡Nos lavamos las manos para estar sanas y sanos!

Propósito: Promover el adecuado lavado de manos en las niñas, niños y adultos

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

Materiales: Agua y jabón o alcohol en gel; envase para el agua o caño; toalla o papel toalla

Antes

- Selecciona el área donde se hará el lavado o desinfección de las manos.
- Pregunta: ¿qué puede pasar si tomamos nuestros alimentos o nos tocamos la nariz, la boca o los ojos sin lavarnos o desinfectarnos las manos?

Durante

- Preguntamos: ¿cuándo es recomendable lavarse las manos?
 - ✓ Después de tocar superficies u objetos fuera de tu hogar.
 - ✓ Tras tocar el dinero.
 - ✓ Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados o lugares de culto.
 - ✓ Cuando te hayas sonado la nariz, tosido o estornudado.
 - ✓ Antes y después de comer.
 - ✓ Tras tocar animales y mascotas.
 - ✓ Después de ir al baño.

Recordemos lavarnos las manos cuidando el agua



1 Moja tus
manos
con
agua



2 Usa suficiente
jabón



6 Seca tus
manos
con una
toalla
limpia



3 Frota
tus
manos
y dedos
entre sí



5 Retirar
bien el
jabón con
abundante
agua a chorros



4 Frota
tus
uñas



Fuente: <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7710>

Después

- Pon énfasis en la importancia de que sus manos queden limpias para que puedan, por ejemplo, tomar sus alimentos, tocarse los ojos, etc.
- Recuérdales repetir el lavado o desinfección de manos todas las veces que lo consideren necesario, pues así mantendrán bien su salud.

ACTIVIDAD 6:

Toma mi mano, yo te cuido, tú me cuidas

Propósito: Practicar medidas para fortalecer nuestra seguridad.

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

Materiales: Símbolos de puntos de encuentro y zonas de seguridad de seguridad



Antes

- Dialoga con las y los estudiantes sobre qué señales de alerta nos brindan información respecto de una posible situación de riesgo. Puedes preguntarles: en esta temporada de lluvias, ¿qué señales nos ponen en alerta sobre la posible llegada de un huaico y qué debemos hacer?; por ejemplo, el aumento de agua turbia, la subida repentina del caudal del agua o un fuerte ruido acercándose (como si fueran muchos camiones en carrera).
- Escucha atentamente sus respuestas e ideas a partir de las experiencias que han tenido o de la información que han recibido. En pares o grupos pequeños, registran sus respuestas. Así se fomenta que sean las mismas y los mismos estudiantes quienes comuniquen sus propuestas de cómo estar preparadas o preparados para enfrentar situaciones de riesgo.
- Dialoga con las y los estudiantes sobre la importancia de identificar, en nuestra localidad, los lugares señalizados como puntos de reunión y zonas de seguridad en situaciones de riesgo.
- Muestra la ruta a los puntos de encuentro y/o zonas seguras señalizados por las autoridades de nuestra localidad. Si no hubiera tal señalización, identifiquen juntos estas zonas como espacios de protección para las personas.

Durante

- Menciona la consigna “Toma mi mano”. Al escucharla, las y los estudiantes responden: “Yo te cuido, tú me cuidas”. En seguida, pídeles que, de manera organizada, se desplacen por la ruta de evacuación señalada hacia el “Punto de encuentro” y/o “Zona de seguridad” que han identificado.
- Recuérdales que deben cuidarse mutuamente mostrando solidaridad. Durante este momento de desplazamiento, no pueden empujarse. Si alguien se tropieza y cae, deben ayudar a que la persona caída se ponga en pie. Así, todas y todos son responsables de permanecer juntos hasta llegar al “Punto de encuentro” y/o “Zona de seguridad”.

Después

- Promueve la reflexión de las y los estudiantes sobre cómo actuaron durante la experiencia frente a una situación de riesgo y cómo se sintieron con las consignas dadas.
- Pregúntales si esta situación de riesgo sucediera en otro lugar o espacio, ¿qué harían?, ¿cómo actuarían?
- Motiva a las y los estudiantes para que, entre todas y todos, concluyan con ideas respecto a cómo deben responder frente a una situación de riesgo.
- Finalmente, pídeles que elaboren un mural colectivo con estas ideas, acompañadas de dibujos, y que lo compartan con sus demás compañeras y compañeros, así como con sus familias.



ACTIVIDAD 7: Somos solidarios

Propósito: Conocer algunas historias que reflejan actitudes solidarias con las necesidades de otras personas.

Destinatarios: Estudiantes de 1.o y 2.o grado

Materiales: Lectura “No estás sola, yo te apoyo”



Antes

- Lee en voz alta el siguiente texto para que lo escuchen las y los estudiantes:
- “Seguramente has escuchado que las peruanas y los peruanos somos personas muy solidarias, porque siempre estamos en disposición de ayudar”.
- Pide que pongan algunos ejemplos de situaciones en las que las y los estudiantes nos necesitan.
- Invita a que presten atención y diles: “Voy a leer un relato, van a escucharlo y después vamos a conversar sobre el texto, de qué trata y qué les sucedió a los personajes”.

Durante

- Invita a las niñas y los niños a leer el relato “No estás sola, yo te apoyo” (Anexo 1).
- Luego, pregunta:
 - ¿Qué había pasado en la casa de Laura?
 - ¿Cómo se sentía Rosa? ¿Por qué se sentía así?
 - ¿Qué le propuso Laura a Rosa?
 - ¿Cómo se habrá sentido Rosa con la compañía de Laura? ¿Por qué?
 - ¿Cómo se habrá sentido Laura al apoyar a Rosa? ¿Por qué?
 - ¿Qué hubieras hecho tú en el caso de Laura? ¿Por qué?

Después

- Conversa con las y los estudiantes sobre las acciones solidarias que conocen de su familia o comunidad. Motiva a que comenten libremente.
- Como cierre de la actividad, pídeles que, a través de un dibujo, expresen lo que aprendieron y de qué manera pueden demostrar su solidaridad.

Anexo 1

No estás sola, yo te apoyo

Laura vive en la zona de Los Laureles, muy cerca de un río que no siempre está con agua. Incluso, en algunas ocasiones, ella y sus amigas juegan en sus riberas. Pero, en esta oportunidad, el río se ha llenado mucho por las lluvias... ¡Ha llovido toda la noche! ¡Parecía un diluvio de nunca acabar! El agua ha llegado a tal punto que se han inundado las casas.

Laura estaba ayudando a su abuelita a limpiar las sillas que se habían manchado, cuando se dio cuenta de que su vecina Rosa estaba llorando.

- ¿Por qué lloras, Rosa? - le preguntó.

- Estoy asustada, Laura, no me gusta que venga el agua y el ruido del río me asusta mucho. Mi mamá se ha ido a la reunión de vecinos y no quiero estar sola.

Laura se acercó a Rosa y le dijo:

- Tranquila, qué te parece si jugamos un rato, le voy a pedir permiso a mi abuelita.

- Pero con qué vamos a jugar si todo está lleno de agua - le contestó Rosa.

- Mira, podríamos jugar al "Pez globo" como nos enseñaron los voluntarios para respirar y calmarnos... Y qué tal si luego jugamos "Sen-Sen", "En la casa de Pinocho" y esa clase de juegos... Verás que nos vamos a divertir.

Las niñas se pusieron a jugar, se sentían alegres y acordaron seguir jugando un rato más. Al verlas, Juan y Daniel, dos niños que estaban cerca, se aproximaron.

- ¿Qué hacen? - preguntaron a las niñas, quienes les comentaron lo que estaban jugando. Ellos dijeron si podían jugar también. Ellas les respondieron: "¡Claro que sí!". De esta manera, el grupo de amigas y amigos creció un poquito más.

Actividades

para el nivel de Educación

Secundaria



ACTIVIDAD 1:

Brazos fuertes

Propósito: Promover la integración de estudiantes y el uso de la técnica de relajación.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Equipo y USB con música suave y relajante (opcional)

Antes

La maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) da la bienvenida e invita a las y los estudiantes a participar en la actividad. De preferencia, utiliza un espacio amplio, como el patio, un jardín o un aula grande, y les solicita que se coloquen en un círculo para presentarse ante los demás. A modo de ejemplo, avanza hacia el centro y dice su nombre, pasatiempo y plato favorito. Puede mencionar, además, que se siente feliz de conocerlas y conocerlos. A continuación, invita a cada estudiante a pasar al centro y presentarse, según lo indicado. Después de cada intervención, se aplaude al participante.

Al finalizar la ronda, invita a uno o más estudiantes a compartir lo que sintieron en esta presentación.

Durante

A continuación, comunica que realizarán un juego llamado “Brazos fuertes”. Para ello, organiza a las y los estudiantes en parejas (si alguien no tuviera pareja, se le pregunta 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 da la consigna “Brazos fuertes”, ambos estudiantes empiezan a hacer fuerza, jalando cada uno hacia su lado. La pareja debe realizar esta acción por un minuto. (Es importante tomar en cuenta si alguien ha sufrido lesiones en el cuerpo últimamente o si tiene alguna dificultad para hacer el ejercicio. Si fuera el caso, no se le debe exigir este esfuerzo físico. Asimismo, debe advertirse al grupo que no se jalen de manera muy brusca, ya que se corre el riesgo de golpearse la cabeza o maltratarse un músculo).
- Al término del tiempo establecido, deberán cambiar de pareja y repetir la acción al menos con tres parejas distintas (si alguien quedó fuera, podría rotar).
- Al concluir tres o más repeticiones, solicita que se acomoden en el piso boca arriba (echadas o echados), con los ojos cerrados y los brazos extendidos a los lados. Así permanecerán por un par de minutos más, para dejar que el cuerpo se relaje totalmente. De ser posible, coloca música de fondo que sea suave y relajante.

Hacia el final de la dinámica, promueve la participación voluntaria de la mayor parte de estudiantes, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido al realizar la dinámica?
- ¿Hay alguna diferencia entre cómo se sentían antes del ejercicio y cómo se sienten ahora?
- ¿Qué sensaciones ha producido esta dinámica en su cuerpo?
- ¿Qué sintieron cuando jalaban o eran jalados?
- ¿Qué diferencia encontraron cuando dejaban de jalar? ¿En qué momento se sintieron mejor?
- ¿Qué otras maneras de relajarse conocen? ¿Nos pueden comentar?
- ¿Qué aprendieron con este ejercicio?

Comunica a las y los estudiantes que este es un ejercicio de relajación, que consiste en tensar los músculos y luego relajarlos. A veces no nos damos cuenta de eso, pero todas las personas necesitamos relajarnos. Por ello, es importante encontrar el momento indicado para hacerlo y la mejor manera de conseguirlo.

Es necesario también ser conscientes de lo que nos pasa, es decir, darnos cuenta de cuándo estamos relajadas o relajados y cuándo estamos tensas o tensos para practicar algunos ejercicios de relajación. Esto nos ayudará a conocernos mejor y tomar precauciones sobre nuestras acciones.

Después

Menciona a las y los estudiantes que la técnica que aprendimos hoy nos puede ayudar a controlar el estrés y relajarnos cuando nos sentimos tensas o tensos.

Las técnicas de relajación son una serie de herramientas que ayudan en la regulación de emociones. Son diversos ejercicios prácticos, como el que hicimos hoy, que permiten disminuir el nivel de estrés o tensión reduciendo la intensidad de emociones.

Ahora, invita a que reflexionen sobre lo realizado, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que es importante aprender a relajarnos?
- ¿En qué situaciones necesitamos relajarnos?
- ¿Cómo aplicarán estas técnicas de relajación en su vida personal?
- Conversen con sus amigas, amigos y familiares sobre esta u otras técnicas para relajarse. Practíquenlas en casa, de ser posible, con la familia.

Nota: En lugar de que las y los estudiantes se echen boca arriba, se puede 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, permaneciendo así por un minuto.

ACTIVIDAD 2:

Exploramos sentimientos

Propósito: Promover que las y los estudiantes expresen sus emociones para disminuir tensiones.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Hojas, plumones, tizas de colores

Antes

La maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) da la bienvenida y comunica a las y los estudiantes que realizarán un ejercicio muy importante, para lo cual es necesario que se organicen en dos grandes grupos. La actividad se puede hacer, de preferencia, en el patio o el jardín.

Una vez conformados los grupos con igual cantidad de estudiantes, solicita que formen dos círculos concéntricos (uno dentro del otro), de tal forma que los participantes del círculo interior puedan ver a los del círculo exterior y viceversa.

Durante

Solicita que los dos círculos de participantes giren (el círculo interno girará a la derecha y el círculo externo a la izquierda, o viceversa) hasta que digas ALTO. En ese momento, pide que cada pareja de estudiantes que quedaron frente a frente se salude de forma creativa.

Luego, solicita que giren nuevamente. Esta vez, al decir ALTO, procura que se formen parejas diferentes, quienes volverán a saludarse de forma creativa. Esta actividad se repite tres veces.

En la cuarta ronda, pide que cada pareja converse sobre sus emociones con relación a las siguientes preguntas (primero responde un participante y luego la otra persona):

- ¿Cómo te sientes en este nuevo año escolar?
- ¿Qué emociones predominan en ti actualmente?
- ¿Qué es lo que más te alegra?
- ¿Qué situaciones te preocupan más?
- ¿Qué es lo que te pone triste?
- ¿Qué haces cuando estás preocupada/preocupado o triste?
- ¿Cómo manejas estas emociones?
- Cuando te sientes preocupada/preocupado o triste, ¿con quiénes conversas sobre estos temas?, ¿cómo te sientes al conversar con otra persona sobre tus preocupaciones?

Después de la conversación, solicita que, voluntariamente, una o dos parejas compartan sus experiencias en el diálogo ante el grupo grande.

Al concluir la socialización de experiencias, solicita que las y los estudiantes conformen grupos de cuatro. Cada estudiante, dentro del grupo, comenta alguna situación que le haya generado una emoción fuerte (como miedo o preocupación). Luego, el grupo elige una de las experiencias compartidas y, si es posible, la escribe o dibuja. Seguidamente, reflexionan en torno a ella:

- ¿De qué trata la situación que elegimos?
- ¿Qué emoción hemos reconocido en esta situación?, ¿cómo vivimos esa emoción?
- ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo con esta emoción?
- ¿Qué pensamientos nos vienen en esas situaciones?
- ¿Qué hacemos para regular esa emoción que nos hace sentir mal?

Solicita que un grupo, de forma voluntaria, comente la situación que han compartido, identifique las emociones que se expresan en esa situación y las estrategias que han utilizado para manejar la emoción.

A continuación, comunica que trabajarán un ejercicio de respiración que les ayudará a regular sus emociones. Para ello, invita a que se sienten cómodamente o se echen de espaldas sobre el piso. En esa posición, las y los estudiantes realizan los siguientes pasos:

- Aspiran el aire por la nariz durante 6 segundos hasta llenar sus pulmones.
- Ahora, deben retener el aire en sus pulmones, contando hasta 6 mentalmente.
- Expulsan el aire lentamente por la boca, juntando los labios como si tuvieran un sorbete.
- Aspiran nuevamente el aire y repiten el proceso 6 o 7 veces.

Después

Menciona que, en esta actividad, hemos conocido dos estrategias para regular las emociones. Una de ellas es compartir nuestras emociones con personas de nuestra confianza, lo que nos hace sentir bien y acompañadas o acompañados.

La otra estrategia que hemos trabajado es la respiración. Este ejercicio es importante porque relaja nuestro cuerpo. Es sencillo y lo podemos utilizar en diferentes situaciones que nos causan estrés, preocupación, miedo u otra emoción que nos haga sentir mal.

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

- ¿Qué otras estrategias conocen para regular las emociones?
- Ahora que conocen la técnica de la respiración, ¿en qué situaciones pueden utilizarla?

ACTIVIDAD 3:

Reforzamos nuestros pensamientos tranquilos

Propósito: Reforzar pensamientos tranquilos en las y los estudiantes para calmar la emoción.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Papelógrafos, plumones

Antes

La maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) da la bienvenida y menciona que van a iniciar la actividad con la lectura de la siguiente historia. Invita a una voluntaria o un voluntario a que la lea en voz alta. Garantiza que el espacio esté libre de elementos peligrosos.

Lectura:

Una joven vivía con su abuela. Una noche, mientras dormían, hubo un temblor que la despertó bruscamente. Salió desesperada en busca de su abuela y al sacarla de la habitación, sin darse cuenta, golpeó su cabeza contra el marco de la puerta.

Motiva la reflexión sobre el contenido de la lectura, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensaje nos da la historia?
- ¿Cómo actuó la joven ante la situación presentada?
- ¿La joven se tomó un tiempo para detenerse y pensar?
- ¿Cómo nuestros pensamientos y emociones pueden ocasionar que realicemos acciones que no ayudan a reconocer y resolver el verdadero problema?

Para que estas reflexiones sean más vivenciales, se puede invitar a las y los estudiantes a sentarse en el piso formando un círculo donde, de acuerdo al tiempo de intervención que establezcan, irán respondiendo las preguntas planteadas.

Durante

A partir de la reflexión realizada y a modo de reforzar lo expresado, plantea a las y los estudiantes las siguientes cuestiones:

- ¿Sabían que existen pensamientos irracionales?
- ¿Por qué estos pensamientos son irracionales?

Explica que son irracionales porque son pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, generando muchas veces consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás, como la historia que acabamos de leer. Estos pensamientos pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), equivocados, autoderrotistas o irrealistas. Sin embargo, es normal que a veces los tengamos; además, es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello. Al respecto, es importante entender qué nos generó ese pensamiento, por ejemplo: “El comentario de alguien o algo que no funcionó como se esperaba”.

A continuación, invita a las y los estudiantes a formar cuatro grupos para realizar la actividad indicada en la hoja de trabajo: “Pensamiento irracional versus pensamiento tranquilo”. Primero, leamos juntos las instrucciones y el ejemplo.

Pensamiento irracional versus pensamiento tranquilo	Emociones que pueden producir un pensamiento irracional	Comportamientos guiados por el pensamiento irracional
<p>“Cometí un error, qué tonta. Por mi culpa mi abuelita se golpeó la cabeza” vs. “¿Qué puedo aprender de esta situación? Para la próxima tendré más cuidado”.</p>	<p>Cólera, frustración, tristeza, etc.</p>	<p>Darme por vencida, no confiar en mis propias capacidades, nunca cambiaré, soy muy nerviosa.</p>

Luego, comparte la hoja de trabajo:

Pensamiento irracional versus pensamiento tranquilo	Emociones que pueden producir un pensamiento irracional	Comportamientos guiados por el pensamiento irracional
<p>1. “No soy capaz de tranquilizarme cuando hay temblores” vs. “Estaré tranquila, sé que puedo calmarme”.</p>		
<p>2. “Siempre me salen mal las cosas, nada hago bien” vs. “Hoy no fue un buen día, mañana será un día mejor”.</p>		
<p>3. “Por qué nos afectan tanto estos desastres por fenómenos naturales” vs. “Qué medidas puedo tomar para prevenir los efectos de los desastres”.</p>		
<p>4. “Todas las personas deben aceptarme y quererme” vs. “Seguramente habrá</p>		

personas a las que no les agrado, eso es normal”.		
---	--	--

Una vez que todas y todos los estudiantes hayan finalizado la actividad, escucha algunas de sus respuestas para cada situación y complementa con las siguientes ideas fuerza:

- Esos pensamientos que vienen con frecuencia son irracionales 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.
- Por el contrario, es importante tener pensamientos tranquilos, pues estos nos ayudan a calmarnos y, también, a actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Por eso, cuando queremos manejar nuestras emociones, debemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.

Ahora, en sus mismos grupos de trabajo, pídeles que piensen frases motivadoras y de aliento ante la emergencia actual, y que las escriban en un papelote o en la pizarra. Luego, irán leyendo juntos cada una de las frases elaboradas.

Después

A partir de lo trabajado, refuerza las siguientes ideas centrales:

- Cuando nos demos cuenta de que estamos pronunciando frases desmotivadoras, tratemos 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.
- Tengamos siempre presente la idea de que somos seres valiosos con capacidades para afrontar las situaciones que ocurren en nuestra vida. Cuando estemos pasando por alguna adversidad, podemos repetirnos a nosotros mismos algunas frases motivadoras; por ejemplo: **“Este momento es difícil, pero va a pasar y luego me sentiré mejor”**. Se puede escuchar alguna canción que les guste a las y los estudiantes a manera de motivación.

ACTIVIDAD 4:

Desarrollamos actividades artísticas para regular las emociones

Propósito: Generar espacios para que las y los estudiantes manifiesten sus estados de ánimo y se integren en el grupo para liberar tensiones que ayuden a su recuperación socioemocional.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Hojas bond, papelotes, plumones gruesos, colores

Antes

La maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) inicia dando la bienvenida y explica que realizarán una dinámica para conocer su estado de ánimo. La actividad se puede realizar en el aula o en algún espacio de la escuela, como el patio, jardín, comedor, sala de usos múltiples, entre otros.

Solicita a las y los estudiantes que formen un círculo para reforzar los ejercicios de respiración. Luego, les indica lo siguiente:

- Cierren los ojos.
- Coloquen su mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre el pecho. Fíjense cómo se mueven las manos al inhalar y exhalar.
- Practiquen llenar la parte baja de los pulmones respirando, de modo que la mano izquierda (que está en el abdomen) suba al inhalar y la mano derecha (que está en el pecho) permanezca inmóvil. Este ejercicio lo harán 10 veces.
- Mantengan los hombros relajados evitando que se encojan.

Cuando hayan realizado este ejercicio 10 veces, indica que agreguen un segundo paso a su respiración:

- Inhalen primero en la parte baja de los pulmones, como antes, y después continúen inhalando en la parte alta del pecho; luego, exhalen lentamente por la boca. Al hacer esto, la mano derecha subirá y la mano izquierda bajará un poco a medida que baje el abdomen.
- Al exhalar, sientan cómo el cuerpo se libera de la tensión a medida que ustedes se sientan cada vez más relajadas o relajados.
- Esta forma de respiración durará unos tres o cinco minutos, háganlo con calma.

Una vez finalizado el ejercicio, pide que abran sus ojos lentamente y pregunta:

- ¿Cómo se han sentido?

Invita a las y los estudiantes a responder de manera voluntaria.

Durante

Inicia la conversación con ellas y ellos respecto a los últimos acontecimientos ocurridos en su localidad (los desastres por fenómenos naturales). Pregunta si conocen qué tipo de desastre es o si saben qué zonas de la localidad han sido las más afectadas. Las y los estudiantes podrán responder las preguntas de manera voluntaria.

Después, indica que realizarán la dinámica “Mi yo fuerte”, explicando que, en la expresividad, vamos a entender el significado de las imágenes y a tener conciencia de nuestras fortalezas para poder utilizarlas en la vida diaria.

Para ello, pide que, en una hoja bond o cartulina, representen tres fortalezas que poseen. Pueden hacerlo a través de un dibujo, *collage*, canción u otra forma creativa.

Invita a que se coloquen en grupos de dos y dales algunos minutos para que conversen sobre por qué creen que tienen esas fortalezas y cuáles serían los propósitos que esperan lograr con las oportunidades de mejora. Recuérdales que, además de ser receptivas o receptivos, deben mantener la escucha activa y la empatía ante lo que les presente su compañera o compañero.

Después

Concluido el diálogo entre pares, pregunta:

- ¿Cómo se han sentido después de realizar los ejercicios de respiración?
- ¿Cómo se han sentido después de identificar sus fortalezas y conversar sobre ello con sus compañeras o compañeros?

Invita a que cada estudiante escriba, en una hoja, una palabra que represente **cómo se ha sentido**. Luego, todas y todos pegan sus hojas en la pizarra. En conjunto, dan lectura a esas palabras y comentan libremente.

A continuación, realizan una reflexión sobre la importancia de reconocer nuestras fortalezas y cómo estas nos ayudan a superar las adversidades; asimismo, reconocen que pasamos por un momento difícil, pero que estamos juntos para poder sobreponernos. Por su parte, cada estudiante pone énfasis en que dará todo de sí para lograr concluir el año escolar con éxito y así desarrollar sus competencias.

Antes de concluir, menciona que cada vez que estemos en momentos de estrés podemos practicar las respiraciones para regularnos, dibujar para poder expresar nuestros sentimientos o también hacer deporte para canalizar nuestras emociones. Finalmente, pide a las y los estudiantes que peguen los dibujos de sus fortalezas en una pared del aula, para que puedan verlos siempre.

ACTIVIDAD 5:

Nos sentimos más seguros y seguros si nos apoyamos en equipo

Propósito: Promover que las y los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integradas e integrados, así como protegidas y protegidos en su grupo.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Hojas, plumones, colores, cinta *masking tape*, tizas de colores

Antes

La actividad se puede realizar, de preferencia, en un espacio amplio, como el patio, un jardín o un aula grande. Previamente o en el momento, se dibujan en el piso tres círculos de diferentes tamaños (pequeño, mediano y grande) que representan tres cabañas.

La maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) da la bienvenida y solicita a las y los estudiantes que se desplacen libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque. Cuando se dé la señal (puede ser un silbido o una palmada), imaginarán que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que todas y todos deberán ingresar a una cabaña para protegerse, con la indicación de que nadie debe quedar fuera.

Luego, repite la acción, pero usando dos cabañas (dejando de utilizar la más pequeña). Y en una tercera vez, emplea solamente una cabaña (la más grande). En cada caso, reitera la indicación de que nadie debe quedar fuera.

En esta parte, resalta la importancia de que todas y todos sean acogidas y acogidos por el grupo, especialmente en la tercera ocasión, cuando deben entrar en una sola cabaña. Si alguna o algún estudiante no estuviera siendo integrada o integrado, se repetirá la indicación: “Asegurémonos de que todas y todos entren, nadie debe quedar fuera”.

Durante

Terminada la dinámica, la sesión puede continuar en el mismo espacio o pueden volver al aula. Una vez que estén atentas y atentos, motiva a las y los estudiantes para que reflexionen sobre lo realizado, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué tuvieron que hacer para entrar todas y todos en las cabañas?
- ¿Qué ocurrió cuando solo quedó una cabaña?
- ¿Qué sintieron cuando parecía que no entrarían todas y todos?
- ¿Cómo se sintieron al darse cuenta de que sí entraban todas y todos?
- ¿Qué podemos hacer para que siempre puedan entrar en la cabaña todas las personas que lo necesiten?

Después de haber reflexionado en conjunto, pide a las y los estudiantes que se organicen en grupos y elaboren un afiche con frases significativas referidas a los aprendizajes de la dinámica (pueden utilizar dibujos, mensajes escritos, *collage*, entre otros).

Mientras elaboran el afiche, observa el desempeño de los grupos, cuidando que se mantengan las conversaciones empáticas y respetuosas.

Luego, pide a los grupos que, de manera voluntaria, presenten sus afiches mediante una exposición. Cada reflexión es acogida por el aula con un afectuoso aplauso.

Después

Para cerrar la actividad y consolidar el propósito planteado, comenta sobre la primera dinámica, indicando que “la forma más adecuada para que todas y todos entren en la cabaña más grande es que formen un círculo y se abracen de manera colectiva, apoyándose unos a otros”.

Concluye reforzando algunos mensajes importantes:

- Saber que somos parte de un grupo y que estamos protegidas o protegidos por personas cercanas nos hace sentir seguridad y confianza.
- Todas y todos podemos ayudar a que otras personas se sientan seguras.
- Siempre tenemos personas cercanas que pueden acompañarnos y protegernos.

Finalmente, pídeles que coloquen los afiches en un lugar visible para que todas y todos los puedan ver.



ACTIVIDAD 6:

Me siento segura o seguro y soy capaz de pedir ayuda

Propósito: Promover que las y los estudiantes identifiquen a personas cercanas que les ofrecen seguridad y protección.

Destinatarios: Estudiantes de 1.º a 5.º grado

Materiales: Carteles, papelógrafos, plumones

Antes

Realiza la dinámica “Identifico a personas de ayuda” con la participación de las y los estudiantes.

Para desarrollar la dinámica, siete estudiantes representarán los siguientes papeles:

MAMÁ/PAPÁ	HERMANA/HERMANO	AMIGA/AMIGO
DOCENTE/TUTORA O TUTOR	ÁRBOL	POLICÍA U OTRO
	PELIGRO/RIESGO	

Todas y todos, menos PELIGRO/RIESGO (quien permanece fuera del aula), se pondrán en el centro del espacio, separados unos de otros y usando un cartel que identifique a cada personaje. Los demás estudiantes pasearán libremente por el aula o lugar seleccionado para la actividad.

En ese momento, la maestra o el maestro (o la persona adulta responsable) indica que se imaginen que están viviendo su día a día, hasta que de pronto aparece el PELIGRO/RIESGO. Ante esta situación, quienes estén sin cartel deberán buscar protección junto a aquella persona o elemento (MAMÁ/PAPÁ, HERMANA/HERMANO, AMIGA/AMIGO, DOCENTE/TUTORA O TUTOR, ÁRBOL, POLICÍA U OTRO) que sientan que les dará seguridad y los ayudará a salvarse del PELIGRO/RIESGO.

Nota: Si observamos que alguien no se encuentra animada o animado a participar en la actividad, se sugiere respetar su sentir. Puede ser que esté afectada o afectado por la situación de emergencia. En este caso, será oportuno comunicar la situación al Comité de Gestión del Bienestar para que le brinde acompañamiento socioafectivo de manera individual.

Durante

Después de que las y los estudiantes se han ubicado donde se sienten más protegidas o protegidos, plantéales las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido con la dinámica de inicio?
- ¿Por qué acudieron a esa persona u elemento?
- ¿En qué situaciones acudirían a aquella persona o a aquel elemento?
- ¿Creen que es importante pedir ayuda? ¿Por qué?

A partir de las respuestas del grupo, destaca la seguridad que nos da la compañía y el apoyo de las personas en las que confiamos, pues sabemos que nos van a proteger. Recuerda también destacar lo importante que es valorar a esas personas.

Luego de haber reflexionado al respecto, menciona que ahora vamos a poner en práctica la importancia de pedir ayuda. Para ello, solicita que presten atención a las siguientes indicaciones:

- Primero: Piensa en una situación que te esté afectando, tarea o reto complejo que aún no resuelves, algo que consideres importante.
- Segundo: Elabora una lista de las personas que te pueden ayudar a solucionar las tareas o situaciones complejas que en este momento aún no puedes resolver (pueden ser amigas, amigos, docentes, familiares u otros).
- Tercero: Elige a una persona de tu lista y escríbele un mensaje en el cual pidas ayuda para resolver esa situación, tarea o reto.
- Cuarto: Envía tu mensaje a la persona elegida a través de un wasap, un audio, una carta, un dibujo o algún otro medio.

Nota: Si alguna o algún estudiante no desea enviar su mensaje, se le puede motivar a que lo haga cuando se sienta lista o listo para pedir ayuda. Además, se le podría manifestar que las adultas o los adultos también necesitamos la ayuda de otras personas en algún momento de nuestra vida.

Después

Refuerza algunas ideas centrales:

- Es importante considerar que las personas tenemos siempre a alguien que se interesa y se preocupa por nosotras o nosotros.
- Todas y todos necesitamos el apoyo y la protección de otras personas en ciertos momentos de nuestra vida, en situaciones de desastre por fenómenos naturales o ante alguna otra situación de riesgo.

Para ir cerrando la actividad, pide a las y los estudiantes que piensen en algunas acciones que podrían realizar para ayudar a otras personas, considerando el contexto en el cual nos encontramos:

- Quizá hay compañeras o compañeros que necesiten apoyo en estos momentos, ¿cómo ayudamos?
- A partir de las ideas, se establecen acuerdos y compromisos para ayudar a otros.

Recuerda: Pedir ayuda demuestra valor y honestidad, y nos permite fortalecer las relaciones con las personas de nuestro entorno. También es importante brindar ayuda cuando nos la solicitan o cuando otras personas nos necesitan.

Recomendaciones generales

Para plantear otras actividades que respondan a los intereses y características de las y los estudiantes en el contexto, pueden revisar los recursos disponibles en los siguientes repositorios digitales:

- El *Centro de herramientas pedagógicas* (CHP) es un espacio digital en PerúEduca dirigido, en primer lugar, a docentes de Educación Básica Regular, Educación Básica Especial y Educación Básica Alternativa de todo el país. Tiene material educativo para uso de las maestras y los maestros; por ello, su finalidad es la de servir de apoyo a su práctica pedagógica. Además, contiene materiales educativos para las familias. Se puede acceder a este repositorio a través del siguiente enlace: <https://repositorio.perueduca.pe/centro-de-herramientas-pedagogicas/>
- El portal *web Tutoría, Bienestar y Participación* tiene el propósito de contribuir al bienestar de las y los estudiantes, así como de brindarles acompañamiento socioafectivo y cognitivo para que logren sus metas. Es un espacio dirigido a docentes tutoras o tutores y especialistas de Tutoría y Orientación Educativa (TOE), en el que se ofrecen herramientas y recursos para fortalecer su rol. Se puede acceder a este repositorio a través del siguiente enlace: <https://repositorio.perueduca.pe/tutoria-bienestar/>