



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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



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

Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia. El fichero fue elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, adscrita a la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública
Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica
Marcos Bucio Mújica

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

Dirección General de Desarrollo Curricular
María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos
Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Educación Indígena

PRESENTACIÓN	4
I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO	8
1. Hacia la propia calma	9
2. En los zapatos del otro	12
3. ¿Cómo conversar con niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia?	13
4. Equilibrio emocional	16
5. Para hacer con las familias	17
II. HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS	18
1. Caras y gestos de emociones	19
2. El cofre de la felicidad	21
III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA	22
1. Inicial y Preescolar	25
2. Primaria	37
3. Secundaria	48
4. Preescolar, Primaria y Secundaria	60
5. Primaria y Secundaria	61
IV. DEFINICIONES MÍNIMAS SOBRE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y APOYO PSICOSOCIAL	64
V. PARA SABER MÁS	66
Material Bibliográfico	67
Sitios y Vídeos	69

PRESENTACIÓN

La educación es un derecho fundamental tutelado por nuestro sistema jurídico, “... es un bien básico indispensable para la formación de autonomía personal y, por ende, para ejercer el derecho al libre desarrollo de la personalidad [y la culminación de un proyecto de vida en beneficio propio y de los demás], de ahí su carácter de derecho humano” ¹. Y en tanto bien básico para toda persona, la educación debe protegerse, aún en situaciones de crisis.

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

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

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

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

En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el marco de la Agenda Mundial para el Desarrollo Sostenible 2030, y en el documento *Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4*², hace el siguiente llamado: “La educación en las situaciones de emergencia tiene un efecto protector inmediato, ya que proporciona conocimientos y aptitudes para la supervivencia y apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Además, la educación prepara a los niños, jóvenes y adultos para un futuro sostenible, porque los dota de aptitudes para prevenir desastres, conflictos y enfermedades”.

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

2. UNESCO (2016). *Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4*, p. 34. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656_spa

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

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

Este material está organizado en cinco apartados:

- I. El primero,** propone actividades para los colectivos con las que esperamos ejerciten su respiración y visualización como estrategias primordiales para alcanzar la calma y relajarse.
- II. El segundo** de ellos presenta a las familias un par de actividades sencillas para realizar en los hogares, con la finalidad de que también desde allí se abran oportunidades para el autocuidado y el soporte socioemocional, sobre todo en lo referente a la descarga y la verbalización de las emociones sentidas en este último periodo.
- III. El tercer apartado** pone a disposición de los colectivos un compendio de actividades organizadas por nivel educativo; las podrán implementar con NNA cuando así lo requieran o estimen conveniente, en función de sus propósitos, sentires y necesidades en el contexto de emergencia que viven. Están orientadas a cuatro aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional:

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

IV. El cuarto apartado pretende ayudar a los colectivos a comprender e implementar mejor las actividades, así como a ampliar su entendimiento de algunas situaciones que pueden o no enfrentar a su regreso a las escuelas, para ello, les acercamos definiciones mínimas y elementales relacionadas con el soporte socioemocional y el apoyo psicosocial.

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

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

I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO



1 HACIA LA PROPIA CALMA

INTENCIÓN

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

Pasos a seguir:

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

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

INDICACIONES:



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

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

2. Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

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

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

Pasos a seguir:

Reconocer la importancia de la empatía para enfrentar situaciones de crisis

1. Dependiendo de la cantidad de miembros del grupo, recorten papelitos que tengan escrita una emoción y hagan pares de cada una, por ejemplo: ALEGRÍA, MIEDO, TRISTEZA, ENOJO, ESTRÉS, ANSIEDAD, DOLOR, INSEGURIDAD.
2. Repartan un papelito a cada participante. Desplácense libremente en el espacio disponible. Después de unos segundos lean su papelito y encuentren a su pareja usando gestos que expresen la emoción que les tocó. No podrán usar palabras, deberán reconocer en el otro la emoción que les tocó.
3. Una vez que encuentren a su pareja, dediquen 3 minutos cada uno, para compartir las situaciones que les llevaron a experimentar esa emoción durante el confinamiento. Al conversar: escuchen al otro, mantengan contacto visual, eviten interrumpir, no hagan juicios, intenten comprender las circunstancias del otro.
4. Cambien de pareja. Intercambien con su nuevo compañero(a) el papelito con la emoción que les tocó inicialmente y conversen cómo vivieron esa emoción y qué aprendieron.
5. Realicen otro cambio de pareja y repitan la misma dinámica.
6. Formen un círculo y comenten de manera voluntaria:
 - ¿Fue fácil o difícil compartir sus emociones y sentimientos?
 - ¿Qué sintieron al escuchar las experiencias de sus compañeros?
 - ¿Durante el distanciamiento tuvieron oportunidad de compartir con sus colegas cómo se sentían?
 - ¿Qué importancia tiene la empatía?
7. Dialoguen sobre lo siguiente:
 - ¿Cómo podrían mostrar empatía hacia las circunstancias de vida de NNA?
 - ¿Cómo fortalecer nuestras capacidades para comprender la situación del otro y brindarles apoyo?

3

¿CÓMO CONVERSAR CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DE EMERGENCIA?

INTENCIÓN

Conocer recomendaciones puntuales para conversar con NNA en contextos de emergencia

Pasos a seguir:

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

¿Cómo conversar con niños, niñas y adolescentes en contextos de emergencia? ³

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

Recomendaciones para conversar con niñas, niños y adolescentes:

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



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

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

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

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

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

4

EQUILIBRIO EMOCIONAL

INTENCIÓN

Aprender una técnica de autocuidado para recuperar el equilibrio emocional

Pasos a seguir:

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

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

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

5 PARA HACER CON LAS FAMILIAS

INTENCIÓN

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

Pasos a seguir:

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

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

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

Buda

Si supiera que mañana el mundo se acabará, hoy todavía plantaría un árbol.

Martin Luther King

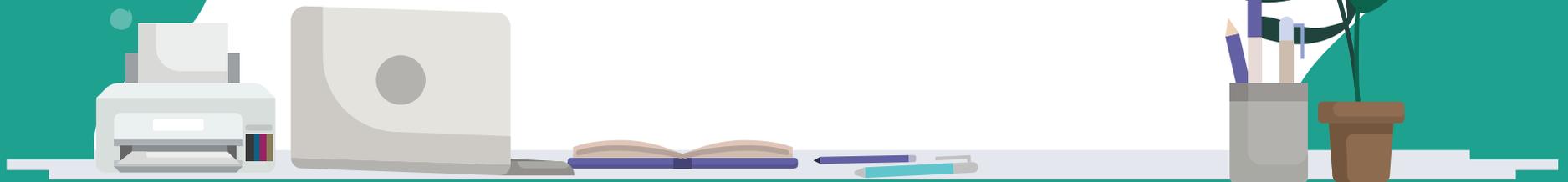
Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando la situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no pueda ser transformada, transfórmate.

Viktor Frankl

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

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

II. HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS



1

CARAS Y GESTOS DE EMOCIONES

INTENCIÓN

Reconocer diferentes emociones

Materiales:

- Cronómetro
- Tarjetas de emociones
- Hojas blancas y lápiz



Pasos a seguir:

1. Recorten los cuadros con las emociones que se presentan en el Anexo de esta ficha.
2. Coloquen sobre una mesa las tarjetas de las emociones, con el texto hacia abajo.
3. Formen dos equipos y decidan quién tomará el primer turno.
4. Un integrante del equipo, toma una tarjeta al azar. Sin que nadie del equipo la vea, debe expresar con mímica esa emoción para que su equipo adivine de cuál se trata. Tienen un minuto para intentar adivinar.
5. Una vez que el equipo adivina, para ganar la tarjeta, el participante en turno debe compartir cuándo ha sentido esa emoción y cómo puede transformarla o fortalecerla, según se indica en cada tarjeta. Por ejemplo:
 - Aburrimiento.** Lo siento cuando: no planeo nada interesante por hacer. Lo cambio cuando: decido hacer algo divertido.
 - Alegría.** La siento cuando: juego fútbol con mi papá y la fortalezco cuando: invitamos a otros a jugar.
6. Al terminar el juego, escriban en una hoja doblada a la mitad, de un lado las emociones desagradables y del otro las agradables.

7. Una vez realizadas las dos listas, animen a que cada miembro de la familia comparta qué emociones siente con mayor frecuencia.

ANEXO

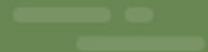
Amor	Alivio	Alegría	Ilusión	Gratitud	Satisfacción
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?
Aburrimiento	Miedo	Tristeza	Celos	Culpa	Enojo
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para eliminarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo los siento? ¿Qué hago para combatirlos?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?
Felicidad	Ternura	Entusiasmo	Tensión	Frustración	Soledad
¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?

Pasos a seguir:

1. Elaboren en familia un cofre de la felicidad en el que guardarán objetos que les ayuden a evocar emociones positivas.
2. Busquen una caja de zapatos que ya no usen y decórenla a su gusto.
3. Conversen en familia sobre los momentos que han experimentado, que les hayan hecho sentir: alegría, asombro, orgullo, amor, calma, felicidad. Por turnos cada miembro de la familia relata ese momento que experimentó. Por ejemplo: El día en que Paula ganó una carrera a su hermana mayor y papá le colgó una medalla de chocolate en el cuello.
4. Guarden en su cofre de la felicidad ese objeto que les ayude a evocar la emoción que sintieron. Puede ser la medalla de chocolate, un juguete, una fotografía, la servilleta o pedazo de papel en el que escribiste el nombre de la canción que bailaste con tu familia.
5. Alimenten su cofre todos los días, reflexionen sobre un momento del día que les hizo experimentar una emoción positiva, elijan un objeto que les recuerde ese momento y guárdenlo en su cofre.
6. Elijan un lugar especial para guardar su cofre.
7. Revisen su cofre de la felicidad siempre que quieran. Saquen los objetos y recuerden los momentos vividos.

Los pensamientos y emociones positivas nos hacen sentir más seguros y confiados, por ello es importante nutrirnos de emociones positivas.

III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA



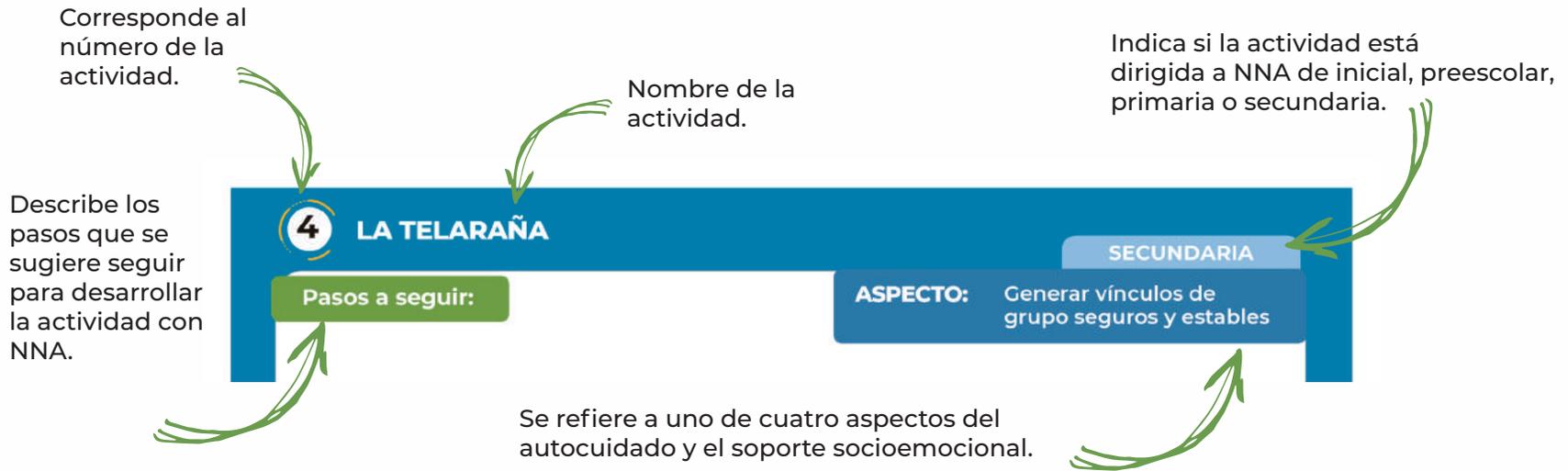
III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

En este apartado, presentamos un compendio de actividades organizadas por nivel educativo, se trata de un abanico de herramientas⁴ que los colectivos pueden utilizar en su trabajo cotidiano con NNA. Las actividades están orientadas por los siguientes aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional y su intención se describe a continuación:

A. Aprender a calmarse	B. Ejercitar la concentración
Ayudar a NNA a alcanzar un estado físico-anímico de relajación y tranquilidad, incluso en momentos de tensión y agitación generados por factores externos a ellas y ellos, mediante tres herramientas principales: respirar adecuadamente; visualizar; y observarse a sí mismos.	Brindar a NNA ejercicios que les permitan enfocarse con claridad para que logren poner todo su ser (pensamientos, sentimientos y movimientos) en tareas concretas.
C. Reconocerse a sí mismos	D. Generar vínculos de grupo seguros y estables
Promover que NNA aprendan a reconocer y reflexionar sobre sus emociones, y cómo estas se manifiestan físicamente en ellas y ellos, para conscientemente mantener el equilibrio y actuar con autorregulación.	Favorecer en NNA sentimientos de pertenencia, seguridad y confianza, mediante el cuidado de otras y otros, para generar vínculos grupales que les permitan afrontar el cambio.

4. Las actividades 1, 5, 7 y 9 de "Inicial y Preescolar"; las actividades 1, 3, 5 y 7 de "Primaria"; y las actividades 1, 3, 5 y 7 de "Secundaria", han sido adaptadas de *Guía. Soporte socio-emocional*, en: AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renna (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*, pp. 163-215. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf

Las fichas tienen la siguiente estructura:



Pasos a seguir:

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



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

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

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

Pasos a seguir:

1. Pida a niñas y niños que se sienten en el suelo con las piernas ligeramente abiertas.
2. Solicite que estiren sus brazos al frente, a la altura de su cara y los junten.
3. Explique que jugarán a respirar como elefantes y que sus brazos serán sus trompitas.
4. Pida que hagan lo siguiente para respirar como elefantes:
 - a. Tomen aire por la nariz lenta y profundamente, sintiendo cómo se infla su estómago; mientras toman aire, suban poco a poco sus brazos por encima de su cabeza.
 - b. Suelten el aire por la boca muy lentamente e imitando el sonido que hacen los elefantes con sus trompas; también al soltar el aire, bajen sus brazos poco a poco.
 - c. Repitan las veces que sean necesarias hasta que todas y todos se sientan calmados.
5. Anime a niñas y niños a proponer otro animal para imitar su respiración; incluyan movimientos suaves y sonidos de ese animal si les parece más divertido. Tome sus sugerencias para continuar el juego o pueden repetirlo otro día.



5. Adaptada de los ejercicios de respiración para niñas y niños de Daniel Goleman.

3 UN SOPLO A LA VEZ

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Aprender a calmarse

Pasos a seguir:

1. Previamente, dibuje un camino sobre el piso o sobre un papel, ya sea con gis, marcadores, cinta adhesiva o cualquier material a su disposición. También, consiga pelotas suaves para cada participante que puedan moverse por el camino; incluso puede hacerlas con papel. Asimismo, reúna popotes o enrollen hojas de periódico que niñas y niños usarán para soplar.
2. Explique que jugarán a mover la pelota por el camino sin salirse de este, usando solo su respiración, para lograrlo, necesitarán respirar suave y lento, inhalando por la nariz y exhalando por el popote para mover la pelota poco a poco.
3. Anime a niñas y niños a proponer otra forma de jugar, haciendo sus propios caminos, por ejemplo. Tome sus sugerencias para continuar el juego o considérelas para otro día.



Pasos a seguir:

1. Pida a niñas y niños que tomen un peluche pequeño u otro objeto que sea su favorito.
2. Indique que se recuesten boca arriba, ya sea en el piso o en colchonetas, y pongan el peluche u objeto favorito en su estómago.
3. Explique que respirarán profunda y lentamente, observando cómo su peluche u objeto favorito, sube y baja en su estómago al ritmo de sus inhalaciones y exhalaciones profundas.
4. Repitan las veces que sean necesarias hasta que todas y todos se sientan calmados y pida que piensen en la imagen del peluche u objeto subiendo y bajando cuando quieran volver a calmarse.
5. Anime a niñas y niños a proponer otra forma de jugar, por ejemplo, incorporando sonidos. Tome sus sugerencias para continuar el juego o considérelas para otro día.



6. Adaptada de los ejercicios de respiración para niñas y niños de Daniel Goleman.

Pasos a seguir:

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

Versos para dedos:

PALMA CON PALMA

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



EL DEDITO COMILÓN

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



Pasos a seguir:

1. Póngase frente a niñas y niños para que puedan verle.
2. Pida que repitan con usted las estrofas y los movimientos, procure cantar las estrofas, modulando la voz con tonos suaves y rítmicos, en especial con las y los más pequeños; asimismo, realice movimientos lentos.

	Estrofa	Movimiento
1	Un pez quiso ir a nadar, él solito por el mar.	Una las palmas de sus manos y, sin separarlas, mueva las muñecas hacia derecha e izquierda simulando un pez nadando.
2	Por aquí, por allá, cómo me gusta nadar.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.
3	Entre algas se escondió, cucú tras y apareció.	Tape y destape sus ojos con las manos dos veces.
4	Por aquí, por allá, cómo me gusta nadar.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.
5	Sus amigos vienen ya, con el pez quieren jugar.	Coloque el dorso de la mano derecha en la frente, con la palma hacia abajo, y luego la izquierda, dos veces cada una, como simulando buscar a sus amigos.
6	Por aquí, por allá, nunca solo el pez está.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.

7. Adaptado de: Cala Guerrero, M. D. (2014). *Música para bebés* (tesis de grado). Universidad de Cádiz, España.



3. Anime a niñas y niños a proponer otra forma de jugar, por ejemplo, cambiando de animal o movimientos. Tome sus sugerencias para continuar el juego o considérelas para otro día.

Pasos a seguir:

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

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



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

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

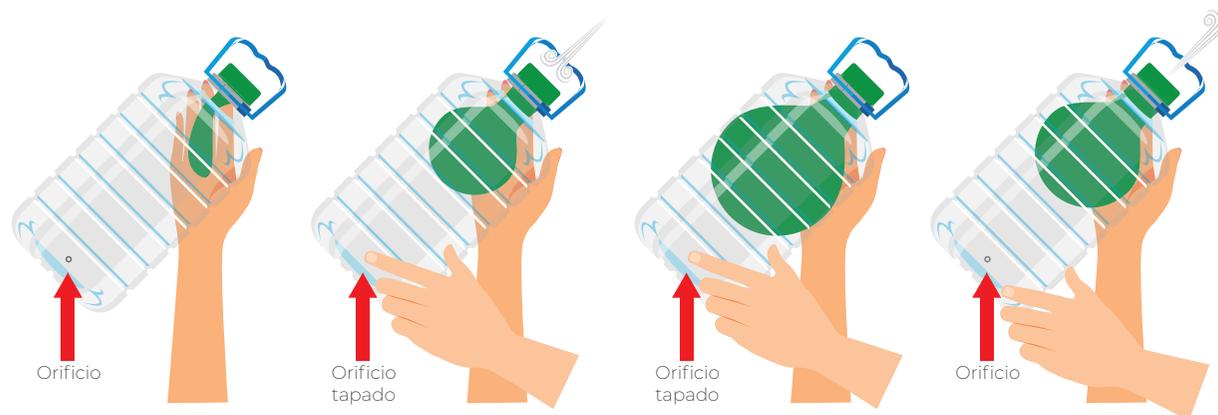
c. Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (modele la respiración para llenarse de energía).

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



Pasos a seguir:

1. Antes de empezar, consiga una botella mediana o grande de plástico transparente, preferentemente redonda. También, consiga un globo que quepa en la botella, de manera que pueda inflarse un poco dentro de ella. Prepare el material de la siguiente manera:
 - a. Haga un pequeño orificio en la base de la botella. El orificio debe cubrirse fácilmente con un dedo.
 - b. Meta el globo sin inflar en la botella y estire la boquilla del globo para cubrir con ella la boca de la botella y pueda soplar para inflarlo.
 - c. El efecto esperado es el siguiente: si infla el globo tapando con un dedo el orificio en la base de la botella, el globo permanecerá inflado por un efecto físico, si destapa el orificio poco a poco, verá cómo el globo se desinfla.



8. Si tiene oportunidad y desea precisar los materiales, puede ver este video: *Experimentos caseros – Globo y botella (Con explicación)*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de: <https://youtu.be/21TFTDegx4U>

2. Explique y presente a niñas y niños el objeto, diga que la botella nos representa a cada una y uno, el globo son nuestras emociones, el aire son las experiencias que hacen que dentro de nosotros crezca alguna emoción no siempre buena, finalmente, diga que nuestro dedo es todo lo que podemos hacer para controlar esa emoción y equilibrarnos.

3. Muestre cómo funciona el objeto siguiendo un ejemplo previo que haya pensado, por ejemplo:

d. El aire es una experiencia que nos causó mucho miedo y esa emoción creció dentro de nosotros, aquí infle el globo tapando el orificio en la base.

e. Dé un momento para que niñas y niños observen cómo crece esa emoción dentro, es importante que diga lo que físicamente puede sentirse cuando hay miedo en nosotros, quizá que se paraliza, tiembla o quiere salir corriendo.

f. Continúe el relato dando ideas para calmar esa emoción en nosotros, puede ser respirar profundamente, pensar en una imagen que nos reconforte o jugar un poco; mientras da estas ideas, destape en cada una el orificio, para que niñas y niños vean cómo se controla esta emoción y nos equilibramos.

4. Anime a niñas y niños a repetir el ejercicio con otra emoción que hayan sentido e incluso invítelos a que sean ellos quienes den recomendaciones y vayan destapando poco a poco el orificio para controlar y equilibrar nuestras emociones.

5. Esta actividad tiene muchas variantes: cada niña o niño puede tener su botella de emociones y recurrir a ella cuando una emoción fuerte crezca dentro de sí; pueden hacer con su ayuda esta botella y decorarla como más les guste; puede usarse un color de globo distinto para cada emoción; puede escribirse la emoción en el globo o pegar una etiqueta; entre otras. Niñas y niños le darán más sugerencias para continuar el juego o volver a él otro día.

Pasos a seguir:

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

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

ASPECTO: Generar vínculos de grupo seguros y estables

Pasos a seguir:

1. Antes de empezar, prepare una caja con las fotos de niñas y niños que participarán; si ya reconocen su nombre, puede escribir sus nombres en tarjetas. Fotos o tarjetas deben tener un tamaño adecuado para verse sin dificultad y pegarse en la frente de niñas y niños con un poco de cinta adhesiva.
2. Explique a niñas y niños que en la caja hay fotos o nombres suyos y que necesita ayuda para descubrir quién es quién. Explique los pasos para jugar:
 - a. Una niña o un niño pasa al frente y, con los ojos cerrados, toma una foto o tarjeta de la caja. Pegue la foto o tarjeta en la frente de la niña o el niño, cuidando que no la vea. Pida al resto del grupo que no diga el nombre de la niña o el niño en la foto o tarjeta.
 - b. La niña o el niño se para frente a los demás y hace preguntas para adivinar a la compañera o el compañero en la foto o tarjeta, por ejemplo:
 - ¿Es niña o niño?
 - ¿Tiene el cabello largo o corto?
 - ¿Le gustan los cuentos?
 - ¿Le gusta cantar?
 - ¿Tiene hermanas o hermanos?
 - c. El resto del grupo puede dar pistas, es posible que digan características físicas principalmente, por lo que dirija el diálogo para que incorporen otros rasgos positivos como gustos, aspectos de su personalidad o familia, entre otros, la intención es conocerse mejor y establecer vínculos.
3. Anime a niñas y niños a proponer otra forma de jugar. Tome sus sugerencias para continuar el juego o considérelas para otro día.



Pasos a seguir:

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

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

4. Pídale que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
5. Mencione lo que está ocurriendo en el momento, por ejemplo, un perro ladra.
6. Mantenga silencio para que se concentren libremente. Deben mantenerse atentos al menos 3 minutos.
7. Finalmente, haga que vuelvan la atención a su respiración.
8. Una vez que todos vuelven, lentamente pídale que abran sus ojos y pregunte cómo se sintieron y si lograron calmarse.



Pasos a seguir:

ASPECTO: Aprender a calmarse

1. Antes de iniciar, elija un lugar y momento tranquilo en el que no haya interrupciones. Si alguna niña o algún niño no desea participar en la actividad, puede acordar con ella o él hacerlo en otro momento, solo pida que durante la actividad observe a sus compañeras y compañeros en silencio.
2. Proponga a niñas y niños realizar la actividad usando su imaginación y con buena disposición, invítelos a que sentados en su lugar, cierren sus ojos y se imaginen en un hermoso lugar, si no pueden hacerlo, que solamente se tapen las orejas con las palmas de sus manos e imaginen que son abejas.
3. Posteriormente, indíqueles que inhalen aire profundamente y lo mantengan dentro por tres segundos, usted ayúdeles a contar en voz alta, mientras ellos retienen el aire en su estómago.
4. Al concluir este tiempo, solicite al grupo que exhalen el aire pronunciando la letra "M", intentando simular el sonido que hacen las abejas. Mientras realizan la respiración, indique al alumnado que no piensen en nada, cualquier pensamiento que venga a su mente, lo dejen pasar como las nubes en el cielo, después de repetir el ejercicio 4 o 5 veces, señale al grupo que van a empezar a sentir cómo su cuerpo se relaja.



9. Adaptación del video *MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños*. Recuperado el 25 de junio de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAVEQ>

5. Solicite que abran sus ojos poco a poco y pongan atención a todos los ruidos y objetos a su alrededor.
6. Posteriormente, pregúnteles cómo se sienten, de forma voluntaria quien desee puede compartir cómo se sintió al realizar este ejercicio. Recuerde que todas las experiencias de las niñas y los niños están bien.
7. Asimismo, puede preguntarles en qué momentos creen necesario practicar la respiración de abeja, por ejemplo, cuando se encuentran preocupados por algo. Repita el ejercicio por semana, se recomienda hacerlo cuando observe que el grupo se encuentra muy inquieto para realizar las actividades escolares. Aunque el ejercicio sea el mismo, la experiencia personal puede cambiar en cada ocasión.
8. Al concluir, indague con el grupo si están listos para continuar con las actividades escolares, con una actitud de tranquilidad para sí mismos y hacia los demás.



Pasos a seguir:

ASPECTO: Ejercitar la concentración

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

Mientras hace el ejercicio diga:

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



Pasos a seguir:

1. Previamente, prepare una campana que al sonarla prolongue el sonido de la vibración durante algunos segundos.
2. Muestre al grupo la campana y comente que durante el ejercicio usted la hará sonar, para que escuchen atentamente el sonido y que cada uno deberá levantar la mano cuando el sonido haya desaparecido completamente.
3. Solicite al alumnado que cierren sus ojos y guarden silencio. Cuando el aula esté en completo silencio, haga sonar la campana. Repita el ejercicio hasta que vea que la mayoría de niñas y niños coincide al levantar la mano cuando la campana ha dejado de sonar.
4. Pregúnteles qué tuvieron que hacer para identificar cuando la campana dejó de sonar. Después de escuchar algunas participaciones, comente que realizaron un ejercicio de concentración y que esta habilidad es importante para aprender y también es muy útil cuando experimentamos situaciones difíciles que nos preocupan y pueden provocar que nos distraigamos con facilidad.
5. Para finalizar, pida al alumnado que individualmente, identifique situaciones en las que les ha sido difícil concentrar su atención y compartan las estrategias que han utilizado para mantener la concentración.



10. Adaptación del video *MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños*. Recuperado el 25 de junio de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAveQ>

Pasos a seguir:

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

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



6 EL TABLERO DE LAS EMOCIONES

PRIMARIA

Pasos a seguir:

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

1. Previamente, elabore un tablero de las emociones en un pliego de papel bond, o papel kraft, así como palabras o emoticones en cartón con algunas emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.) para que puedan usarlos varias veces.
2. Pida al alumnado que recuerden cómo se sintieron durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19 y que seleccionen las palabras o emoticones que representen esas emociones.
3. Solicite que las coloquen en el tablero de las emociones: en la columna derecha colocarán las emociones que les hicieron sentir algo agradable y en la izquierda, las que los hayan hecho sentir incómodos o molestos, por ejemplo:

TABLERO DE LAS EMOCIONES	
Emociones que producen un efecto desagradable	Emociones que producen un efecto agradable

4. Identifique, junto con el alumnado, cuáles son las emociones que predominaron. Pida que, de manera voluntaria, las mencionen y comenten qué las motivó. Si predominan las emociones desagradables ayude a que encuentren posibles soluciones a las circunstancias ocurridas y cuando ellos ya no sientan enojo o molestia las quiten del tablero o las cambien por alguna experiencia agradable que compense lo sentido. Destaque las cualidades del alumnado, propiciando el buen trato, generando espacios para su participación y proponiendo actividades lúdicas.

5. Aclare que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre, a adaptarnos o rechazar. Comente que sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia, no es malo; y que cuando estas emociones les invaden por varios días, es conveniente externar lo que sienten para que con el apoyo de su familia o en la escuela, con sus maestras o maestros, encuentren formas de afrontarlas.



6. Solicite que escriban o dibujen cosas o situaciones que les hacen sentirse tranquilos. Comente que procuren realizar actividades que les provoquen emociones agradables.

7. Realice esta actividad una vez a la semana durante el primer mes del retorno a la escuela y analice con ellos, si sus emociones se deslizan más hacia las emociones agradables. Enfatice que todos podemos con nuestras acciones gestionar emociones distintas.

7 CÍRCULO DE AMIGOS

PRIMARIA

Pasos a seguir:

ASPECTO: Generar vínculos de grupo seguros y estables

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

Pautas:

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

8 LLEGÓ EL CARTERO

PRIMARIA

Pasos a seguir:

ASPECTO: Generar vínculos de grupo seguros y estables

1. Organice al grupo en parejas. De preferencia con niñas y/o niños que no hayan convivido mucho en el salón de clases. No importa si las parejas son del mismo género o no.
2. Pídale a las niñas y a los niños que le escriban una carta a la compañera o compañero que les tocó. La primera vez que escriban la carta, compartirán un poco de sí mismos.
 - Qué es lo que más le gusta hacer.
 - Qué es lo que menos le gusta hacer.
 - Qué le gusta más de formar parte del grupo escolar.
 - Preguntar algo que quieran saber de su compañera o compañero al que le escriben.
3. Solicite que depositen la carta en alguna caja que juegue el papel de buzón o en una mesa; al final del día usted puede entregárselas o bien que ellos pasen a recogerla.
4. Haga un espacio al otro día para preguntar: ¿Les gustó la carta que les escribieron? ¿Conocieron algo nuevo de su compañera o compañero? ¿Qué les gustó más? ¿Cómo se sintieron?



5. Después, pídeles que de manera breve respondan a la carta para continuar con la comunicación, esta vez, además de contestar lo que les preguntó su compañera o compañero, pueden platicar lo que deseen, por ejemplo, algo que les sucedió en su casa y que deseen compartir, y cómo se sienten.

6. Repita esta actividad a lo largo de la semana. Recomiende que lo que tengan que compartir sea amable y positivo; comente que se trata de que se conozcan más, así como de respetar y apreciar las similitudes y diferencias.

7. Cuando vayan a escribir la última carta, pídeles que escriban a su compañera o compañero lo que conocieron y apreciaron de ella o él, por ejemplo, algo que tengan en común (hermanos, un gusto personal, una característica física), que se despidan de su nueva amiga o amigo y le agradezcan el haberles escrito.

8. Para cerrar, solicite al alumnado que comenten en plenaria cómo se sintieron al compartir algunos aspectos de sí mismos y de conocer más a su compañera o compañero, qué les gustó más de este intercambio de cartas. Comente que al conocer a otras personas se generan vínculos y amistades, que nos permite ofrecer y recibir ayuda cuando lo requerimos.



1

SINTIENDO EL PESO DEL CUERPO

SECUNDARIA

ASPECTO: Aprender a calmarse

Pasos a seguir:



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

Pasos a seguir:

1. Pida a las y los adolescentes que se sienten en una posición cómoda y cierren sus ojos, si es posible y existe el espacio, pueden llevar un tapete para recostarse en el piso.
2. Dígales que inhalen profundo y exhalen lentamente tres veces y sientan cómo cada parte de su cuerpo se va relajando.
3. Invite al grupo a que imaginen que se encuentran al lado de un río o del mar; pida que se concentren en el sonido del agua que fluye (si es posible, reproduzca el sonido del mar).
4. Solicite que en todo el ejercicio sigan su voz, traigan a su mente el recuerdo de una situación fuera de su alcance, que hayan vivido durante el confinamiento la cual no les gustó o les hizo sentir mal.
5. Con su imaginación, van a tomar lo que les hizo sentir esa situación y visualizarán una

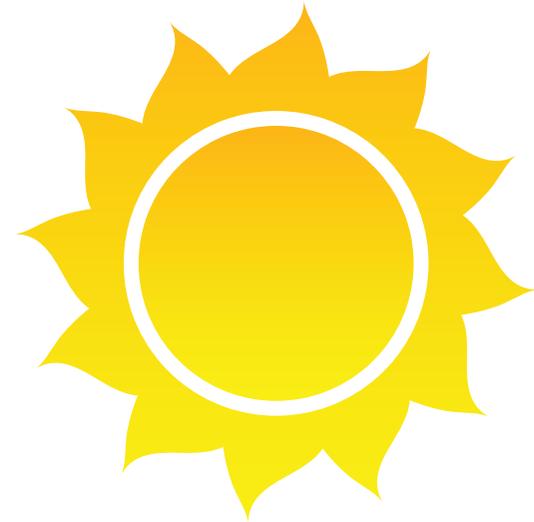


caja para depositarlo dentro de ella, después dejen que la corriente del río o la ola del mar se la lleve lejos; mientras, empiezan a respirar nuevamente de forma profunda, en cada exhalación arrojan la caja más lejos y van sintiendo una sensación de tranquilidad.

6. Posteriormente, solicite que continúen con la respiración profunda y que en cada inhalación visualicen cómo los rayos del sol recorren todo su cuerpo, mientras recuerdan situaciones agradables o cosas que les gusta hacer. Que con cada respiración profunda perciban una sensación de calor y paz con la que decidirán quedarse.

7. Pida que poco a poco abran sus ojos, tomado conciencia de su cuerpo, cómo están sentados y cómo se sienten en el momento actual. Al final se estiran y todos se regalan un aplauso.

8. Para terminar, comente que existen situaciones que no se pueden cambiar, como la muerte de algún familiar, pero lo que sí está al alcance es la manera de enfrentarlo. Que no está mal sentir miedo, enojo, tristeza o cualquier otra emoción, y que es importante reconocerla para poder manejarla y procurar bienestar.



Pasos a seguir:

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



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



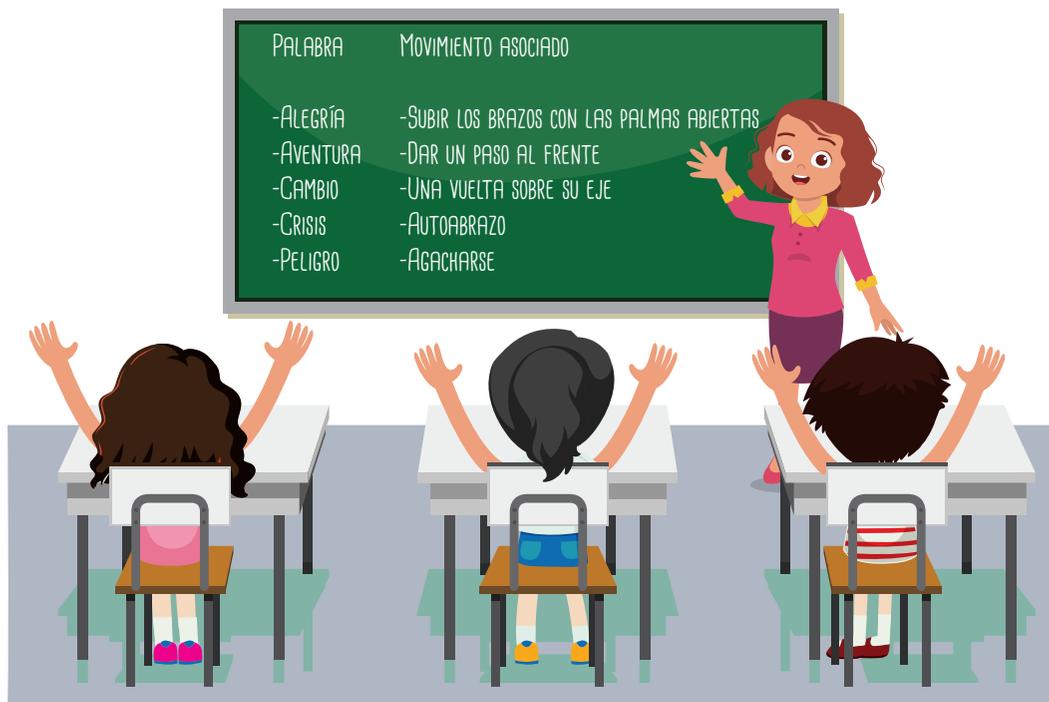
Pasos a seguir:

1. Reparta al grupo globos medianos. Solicite que se pongan de pie e inhalen profundamente, al exhalar por la boca inflen el globo.
2. Repita varias veces con diferentes tiempos para la inhalación y la exhalación. Invite al alumnado a concentrarse y sentir el aire que entra y cómo al exhalar se va relajando su cuerpo.
3. Posteriormente, organice al alumnado en círculo. Explique que al mencionar palabras asociadas a un movimiento, ellas y ellos al escucharlas tendrán que hacer el movimiento que le corresponde. Por ejemplo:

Palabra	Movimiento asociado
Alegría	Subir los brazos con las palmas abiertas
Aventura	Dar un paso al frente
Cambio	Una vuelta sobre su eje
Crisis	Autoabrazo
Peligro	Agacharse

4. Realice el ejercicio dos o tres veces mencionando las palabras de manera pausada y en el mismo orden. Posteriormente, méncionelas de manera rápida y en desorden, para que el alumnado ponga más atención al intentar coordinar la escucha de las palabras con sus movimientos.

5. Al finalizar pregunte si lograron coordinar sus movimientos con las palabras e indague a qué consideran que se debió.



6. Para terminar, comente que la concentración es una capacidad necesaria en toda actividad, porque permite centrar los recursos de nuestra mente en un objetivo o tarea y que esta se puede ejercitar y mejorar.

7. Sugiera al grupo hacer ejercicios como sopas de letras, diferencias entre dos imágenes, crucigramas y cambiar los números en una secuencia invertida, para mejorar su concentración, puesto que al ser una habilidad esta debe ser entrenada, a fin de poder utilizarla en aquellos momentos en los que más lo requieran.

5 SECRETO DE MUCHOS

SECUNDARIA

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

Pasos a seguir:

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



6

MI ESCALA DE EMOCIONES

SECUNDARIA

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

Pasos a seguir:

1. Pregunte al alumnado sobre la forma en la que mantuvieron comunicación con sus amigas y amigos durante el confinamiento, presente las siguientes opciones de respuesta:
 - a) Nos comunicamos solo por redes sociales.
 - b) Nos vimos de manera segura, con cubre-bocas y guardando la sana distancia.
 - c) Nos vimos a escondidas porque ya no aguantábamos el encierro y no tuvimos protección.
 - d) No fue posible comunicarnos.
 - e) Otra.
2. Escuche sus respuestas y pregunte en qué cambió su forma de relacionarse con las amigas, amigos o novias y novios. Pida que comenten cómo se sienten ante eso, por ejemplo: inseguridad, preocupación, frustración, sorpresa, miedo, enojo, tristeza u otra emoción.
3. Muéstrelles el siguiente esquema de emociones y sentimientos para que ellos identifiquen con claridad qué es lo que sienten.



4. Definan en el grupo qué entienden por cada una de estas emociones o sentimientos e identifiquen cuál de ellas predominó durante la cuarentena.

5. Solicite que escriban en media hoja tamaño carta, las emociones que identificaron. Con los textos escritos, hagan un mural en el aula o en la escuela, pueden actualizarlo, dependiendo de cómo vayan cambiando sus emociones, sentimientos o estados de ánimo.

6. Comente con el grupo que las emociones tienen la cualidad de cambiar, por tanto, si nos sentimos tristes o con miedo, esto no durará para siempre e incluso pueden realizar diferentes acciones a fin de generar otras emociones.

7. También pueden hacer un diario grupal sobre las emociones que se reflejan entre las compañeras y los compañeros, leerlo una vez a la semana, para revisar entre todas y todos cómo se van sintiendo e incluso proponer acciones colectivas que los ayuden a sentirse mejor.



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

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



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

1. Solicite dos voluntarias o voluntarios y entrégueles por escrito la siguiente situación hipotética (pueden ser inventadas por usted o recuperadas de su experiencia como docente). Ejemplo:
 - Joaquín y Andrés son buenos amigos, pero se enojaron porque en un trabajo de equipo cada uno opinaba diferente y ahora no se hablan. Andrés se lastimó la pierna y no podrá ir a la escuela. Joaquín está preocupado por Andrés, pero no sabe cómo acercarse.
 - Julia y Adrián son buenos amigos, pero se enojaron porque la novia de Adrián le cae mal a Julia. Adrián tiene un problema, pero no sabe a quién contárselo pues su amiga de confianza no le habla. Julia está enterada del problema y está preocupada por Adrián, pero no sabe cómo reconciliarse con él y apoyarlo.
2. Solicite que las y los voluntarios actúen para representar la situación en plenaria, por ejemplo: el momento y lugar en el que ocurre, los sentimientos y conductas que presentan las y los involucrados, los intereses de cada persona.
3. Invite al resto del grupo a que observen y después discutan en equipos las posibles soluciones, que cada historia puede tener.
4. Cuando los equipos hayan finalizado invítelos a que expongan la solución que por acuerdo dieron a la situación representada. Con ayuda del resto del grupo verifiquen si fue la mejor solución, la más creativa, y con beneficio para ambas partes o cómo podría ser mejorada.

5. Para cerrar, comente que es válido que las amigas y los amigos tengan diferencias en la forma de ser, pensar y actuar, que es importante respetar esas diferencias, y que las amistades verdaderas van a responder cuando necesitamos de su apoyo y cuidado.



INTENCIÓN: Ayudar a gestionar los recuerdos y las emociones

Pasos a seguir:



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

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

4. Invite a cada grupo a interpretar su obra.



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

CONVERTIR LAS CRISIS EN OPORTUNIDADES

PRIMARIA Y SECUNDARIA

Pasos a seguir:

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

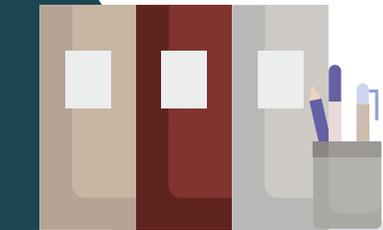
Promueva la reflexión con NNA sobre lo que la situación vivida deja en ellas y ellos. Puede utilizar las siguientes preguntas:

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

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

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

IV. DEFINICIONES MÍNIMAS SOBRE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y APOYO PSICOSOCIAL



IV. DEFINICIONES MÍNIMAS SOBRE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y APOYO PSICOSOCIAL¹²

Afrontamiento: Se refiere tanto al proceso de adaptación a una nueva situación de vida, como a la gestión de circunstancias difíciles, o al hacer un esfuerzo para resolver problemas y/o tratar de minimizar, reducir o soportar el estrés o el conflicto.

Angustia: Estado de malestar, ansiedad o desestabilización. Puede ocurrir en respuesta a condiciones de vida difíciles, como la pobreza y la sobrepoblación, o por la exposición a amenazas a la seguridad o el bienestar.

Apojo psicosocial: Se refiere a los procesos y las acciones que promueven el bienestar holístico de las personas en su mundo social, e incluye el apoyo que proporcionan la familia y los amigos. Puede describirse como un proceso que facilita la resiliencia en individuos, familias y comunidades, con el objetivo de ayudarles a recuperarse después de vivir una crisis que haya alterado sus vidas, y a mejorar su capacidad para volver a la normalidad luego de vivir acontecimientos adversos.

Bienestar: Se refiere tanto a una condición de salud holística (física, emocional, social y cognitiva) como al proceso para alcanzar esta condición. El bienestar incluye lo que es bueno para una persona: desempeñar un papel social significativo; sentirse feliz y esperanzado; vivir de acuerdo con los valores positivos definidos localmente; tener relaciones sociales positivas y estar en un ambiente de apoyo; hacer frente a los desafíos mediante el uso de habilidades positivas para la vida; y disponer de seguridad, protección y acceso a servicios de calidad.

Estrés tóxico: Activación prolongada del sistema de estrés-respuesta cuando NNA experimentan una adversidad fuerte, frecuente y/o larga, como abuso físico o emocional, negligencia crónica, abuso de sustancias o enfermedad mental de sus cuidadores, exposición a la violencia y/o a las cargas acumuladas de dificultades económicas familiares sin apoyo adecuado de los adultos. Puede

12. Adaptado de: INEE (2018). *Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial. Facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación*. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: <https://inee.org/es/resources/nota-de-orientacion-de-la-inee-sobre-apoyo-psicosocial>.
INEE (2016). *Documento de referencia de la INEE sobre apoyo psicosocial y psicoeducación en niños, niñas y jóvenes en situaciones de emergencia*. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: <https://archive.ineesite.org/es/blog/nuevo-recurso-revisado-y-traducido-documento-de-referencia-de-la-inee-sobre>.

interrumpir el desarrollo de la arquitectura cerebral y otros sistemas y órganos, así como aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y el deterioro cognitivo, e impactar hasta la entrada en la edad adulta.

Protección: Son todas las actividades que tienen como objetivo obtener el respeto total de los derechos del individuo de acuerdo con la letra y el espíritu de los cuerpos legales pertinentes, concretamente los marcos normativos de los derechos humanos, el derecho internacional humanitario y sobre los refugiados. Esta amplia definición abarca actividades cotidianas que sustentan la protección y el bienestar de las personas durante emergencias y crisis. Una buena educación significa protección y, puesto que la educación es un derecho humano en sí mismo, así como un derecho habilitante (es decir, que facilita otros derechos humanos), el entorno educativo es especialmente importante para la incorporación de programas y políticas protectoras.

Psicosocial: Es la relación dinámica entre la dimensión psicológica y la social de una persona, en la que una influencia a la otra. La dimensión psicológica abarca pensamientos, emociones, comportamientos, recuerdos, percepciones y entendimiento de un individuo; mientras que la dimensión social contempla la interacción y las relaciones entre el individuo, la familia, los compañeros y la comunidad.

Resiliencia: Proceso por el cual los individuos en situaciones adversas se recuperan e incluso prosperan. La resiliencia depende de las estrategias de afrontamiento y las aptitudes para la resolución de problemas, la capacidad de buscar apoyo, la motivación, el optimismo, la fe, la perseverancia y el ingenio. A menudo, la resiliencia individual se aumenta con el apoyo de la comunidad, que incluye interacciones con compañeros, familiares, maestros, líderes comunitarios, y otros.

Soporte socioemocional: Son todas las actividades que ayudan al restablecimiento emocional y social de las personas, especialmente en situaciones de emergencia. Su objetivo es aliviar angustias, temores, miedos y ansiedades generadas a consecuencia de una situación de emergencia, para restablecer el equilibrio entre el individuo, sus pares y su entorno social.

Trauma: Respuesta emocional intensa a eventos terribles como accidentes, violaciones, muertes, torturas, violencias o desastres naturales o provocados por el ser humano. Tal respuesta emocional también se conoce como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), que es una condición de salud mental diagnosticada por un profesional de la salud mental. Use la palabra “trauma” solo para referirse al TEPT; si no se diagnostica, se debe usar otra expresión, como angustia, estrés, o efectos psicológicos de las situaciones de emergencia.

**V. PARA
SABER MÁS**



MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

- ALIANZA PARA LA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA EN LA ACCIÓN HUMANITARIA (2020). *Nota técnica: Protección de la infancia durante la pandemia de coronavirus*, versión 1. Disponible en: https://inee.org/system/files/resources/the_alliance_covid_19_brief_version_1_es.pdf. Consultado el 01 de abril de 2020.
- AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. I. y H. Renna (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*. Disponible en: http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf Consultado el 01 de abril de 2020.
- INEE (2016). *Documento de referencia de la INEE sobre apoyo psicosocial y psicoeducación en niños, niñas y jóvenes en situaciones de emergencia*. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/INEE_PSS-SEL_Background_Paper_SPA_v5.3b_0.pdf
- INEE (2018). *Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial. Facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación*. Recuperado el 01 de junio de 2020, de: <https://inee.org/es/resources/nota-de-orientacion-de-la-inee-sobre-apoyo-psicosocial>
- RUF, B (2017). *Pedagogía de Emergencia. Guía de organización y acción para intervenciones de pedagogía de emergencia en regiones con conflictos bélicos y catástrofes*. Disponible en: <https://www.slideshare.net/DavidMrs/guia-de-pedagogia-de-la-emergencia>. Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNESCO (2013). *Paletita de emociones. Manual de apoyo psicosocial para la niñez en post desastre*. Disponible en: <http://unescoguatemala.org/wp-content/uploads/2016/11/Manual-de-Emergencia-2.pdf> Consultado el 01 de abril de 2020.

- UNICEF (2008). *Educación en situaciones de emergencia y desastres: Guía de preparativos para el sector educativo*. Disponible en: https://s3.amazonaws.com/inee-assets/resources/UNICEF_Respuesta_en_educaci%C3%B3n_en_emergencias_y_desastres.pdf. Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNICEF (2020). *6 maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos durante el coronavirus*. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>. Consultado el 01 de abril de 2020.
- UNICEF (2020). *Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Consejos para mantener conversaciones para tranquilizar y proteger a los niños teniendo en cuenta su edad*. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid-19>. Consultado el 01 de abril de 2020.

SITIOS Y VIDEOS

- *Apoyo a niños y niñas en situaciones de emergencia*. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://youtu.be/MWq5pQmVsB0>
- *Apoyo emocional a niños tras eventos traumáticos*. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://youtu.be/TPhItIMhBLO>
- *BOHEMIAN RHAPSODY with BODY PERCUSSION (Santi Serratos)*. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=iQzuCScjs08>
- *CLAP CLAP SONG*. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=0HByXWgkMwk>
- *JUEGOS DE RITMO "PALOS Y CLAVES" juegos musicales para niños y adultos*. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ>
- *Reconstruir sin ladrillos. Herramientas para la respuesta, preparación y recuperación en contextos de emergencias*. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <http://www.sinladrillos.org/>
- *Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia*. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: <https://inee.org/es>
- *Taller de Inteligencia Emocional para Niños*. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=y7cqE6SltfY>
- *YOGA para niños - Las posturas de los animales del mar. Tutorial para practicar yoga*. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>