



## **2. Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia**

Esta segunda parte de la Guía presenta un conjunto de dinámicas y sesiones de tutoría para ser desarrolladas con las y los estudiantes, así como actividades para madres y padres de familia. Estas actividades están organizadas por niveles (inicial, primaria y secundaria), sin embargo, las actividades de un nivel pueden ser adaptadas para otro nivel tomando en cuenta las características de cada grupo.

A partir de las sesiones de tutoría y las dinámicas propuestas, se espera que las y los docentes se sientan motivados para crear otras actividades nuevas que puedan ser compartidas entre docentes, apoyándose mutuamente en este proceso de recuperación socioemocional de nuestras y nuestros estudiantes.

A continuación ofrecemos sesiones de tutoría y dinámicas lúdicas y recreativas que pueden servir de guía, así como las orientaciones para su aplicación.

*“Un viaje de cien millas comienza con el primer paso”.*



## 2.1. Actividades para desarrollar con las y los estudiantes

### 2.1.1. Sesiones de tutoría

Antes del desarrollo de las sesiones, es importante que tengamos claras las dificultades que presentan nuestras y nuestros estudiantes, sus características y necesidades, para hacer una adecuada selección de las sesiones o una adecuación pertinente y para que sean de real utilidad en el proceso de recuperación.

Cada sesión está pensada para ser desarrollada en un tiempo promedio de 45 minutos y posee una estructura básica que considera lo siguiente:

#### Presentación

Este momento tiene la finalidad de generar expectativa y motivación inicial en las y los estudiantes sobre el tema a trabajar. Puede incluir una presentación breve sobre el tema: ¿Qué buscamos con ella y por qué es importante?

En esta parte se pueden usar herramientas o dispositivos de mediación pedagógica como: dinámicas, cuentos, canciones, videos, títeres, testimonios, lecturas, preguntas, entre otros.

#### Desarrollo

En esta fase se busca que las y los participantes profundicen el diálogo y la reflexión acerca del tema. Pueden realizar alguna actividad para elaborar un producto (afiches, trípticos, historietas, pancartas, canciones, poemas, resúmenes, entre otros). Para ello, pueden utilizar estrategias como: trabajos grupales, preguntas dirigidas, y similares.

Es importante que durante este momento estemos atentos a los sentimientos que van expresando las y los estudiantes frente a las actividades planteadas y a las interacciones que se presenten, con la finalidad de poder orientarlos.

#### Cierre

Aquí se resaltan las ideas centrales sobre el trabajo realizado. En algunos casos se propone realizar una evaluación acerca de: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué fue lo que más les interesó? ¿Qué aprendieron? ¿Para qué les va a servir?, etc. Esta evaluación permitirá a las y los estudiantes ser conscientes del proceso vivido y de las posibilidades que el aprendizaje realizado les ofrece.

#### Después de la hora de tutoría

Se propone la generación de espacios de retroalimentación a lo largo de las semanas, para continuar reforzando las ideas trabajadas en la sesión. Asimismo, se busca promover cambios paulatinos de los pensamientos, percepciones y sentimientos.

En algunos casos se propone a las y los estudiantes una acción concreta que se deriva de lo trabajado y que expresa una práctica o compromiso en su vida (con la familia, los amigos, etc.), siempre que esto sea posible.



# A. Educación Inicial

## Sesión de tutoría 1

### “Rompe la piñata”

- Participantes** : Niñas y niños de Inicial
- Objetivo** : Que niñas y niños comprendan la importancia de no agredir físicamente a sus compañeras y compañeros y se motiven a expresarse con respeto y buen trato.
- Materiales** :  
- Una piñata  
- Un “chipote chillón” u otra herramienta de plástico para romper la piñata  
- Un muñeco  
- Papelotes o papel craft



#### Presentación (10 min.)

Se forma una ronda con niñas y niños, y se entona la canción de la piñata: “Rómpela, rompe la piñata...” (5 min.)

Se pregunta: ¿Quién quiere romper la piñata?

Las niñas y los niños forman un trencito (uno atrás de otro) para que uno a uno vaya golpeando la piñata con el “chipote chillón”. Cuando todos han tenido oportunidad de golpear la piñata, la tutora o tutor dialoga con el grupo.

#### Desarrollo (20 min.)

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Qué hicimos con la piñata?
- ¿Cómo quedó la piñata?
- ¿Lloró la piñata?
- ¿Le habrá dolido lo que le hicimos? ¿Por qué?

*Nota: Debe quedar claro que la piñata es un objeto y por eso no ha sentido dolor.*

Luego la o el docente pregunta:

- ¿Les gustaría a ustedes ser una piñata? ¿Por qué?
- ¿Qué sucedería si los golpearan a ustedes? ¿Por qué?

Se explica a las niñas y a los niños que por ser un objeto de papel, la piñata no siente dolor, ni llora. Sin embargo, nosotros somos personas que sí sentimos dolor cuando nos golpean o empujan.

Reflexionar con las niñas y los niños sobre la importancia de no golpearse entre compañeros y que, por el contrario, deben respetarse y cuidarse. A veces podemos tener ganas de golpear a una compañera o un compañero, porque estamos molestos o sentimos cólera. En ese caso es mejor hablar, podemos decir lo que sentimos, y así evitar hacer daño.

### **Cierre** (15 min.)

Se muestra un muñeco y se indica que cada niña y niño se acercará a darle una muestra de cariño. Se les indica que den una muestra de cariño al compañero o compañera que se encuentra a su lado. Para finalizar se puede conversar con ellos sobre cómo se sienten al recibir cariño.

Se les presenta una plancha grande de papel (papelotes unidos o papel craft) y se les pide que cada uno realice un dibujo expresando lo que han visto durante la sesión.

### **Sugerencia**

Si se presentara una situación en la que una niña o un niño llora al recordar los sucesos del desastre, se puede conversar con ella o él, y tranquilizarlos.

### **Después de la hora de tutoría**

Durante la semana podría entonarse la canción “¿Cómo están mis amigos, cómo están? ¡Muy bien! Este es un saludo de amistad...” (u otra canción apropiada), e irán conversando sobre el tema trabajado: el respeto y cuidado en el trato con sus compañeros.



## Sesión de tutoría 2

### “Conociendo mi jardín, perdiendo el miedo”

- Participantes** : Niñas y niños de Inicial
- Objetivo** : Que las niñas y los niños disminuyan su temor frente a la ausencia de la madre (el padre u otra persona adulta responsable de ellos) y se motiven a asistir al jardín.
- Materiales** : Títeres (mamá, docente, varios niños de ambos sexos)



#### Presentación (10 min.)

Se realiza una escenificación de una situación, haciendo uso de los títeres.

Ejemplo de situación: Sandra llega a la escuela llorando acompañada de su papá. El papá le pide que se quede en el aula, pero la niña se resiste y sigue llorando. Ante esa situación, la tutora acepta que el papá permanezca unos momentos en el aula, mientras van llegando los otros niños, unos llorando, otros tranquilos y otros contentos.

#### Desarrollo (25 min.)

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Quiénes participaron en esta historia?
- ¿Por qué lloraba la niña?
- ¿Qué le dijo el papá a la niña?
- ¿Qué hizo la tutora? ¿Estuvo bien lo que hizo la tutora?
- ¿Por qué algunas niñas y algunos niños lloraban?
- ¿Por qué otros no lloraban?
- ¿Ustedes cómo se sienten cuando llegan a la escuela?
- ¿Alguna vez se han sentido como Sandra?

Se recogen los comentarios de las niñas y los niños, y se les explica que es normal que a veces nos sintamos tristes o con miedo al separarnos de la mamá o del papá. Pero cuando vamos al jardín nos toca quedarnos sin ellos, pues tienen cosas que hacer y al final siempre regresan a recogernos.

En la escuela hay cosas lindas para que jueguen y se diviertan. Se les indica que las personas que están ahí se preocupan por ellos y los cuidan para que estén bien.

Luego, se le pregunta a cada uno:

- ¿Qué te gusta hacer en el jardín?
- ¿Qué cosas bonitas hay en esta institución educativa?

Una vez que todos han participado, se conversa sobre las actividades divertidas que podemos realizar en la escuela.

### Cierre (10 min.)

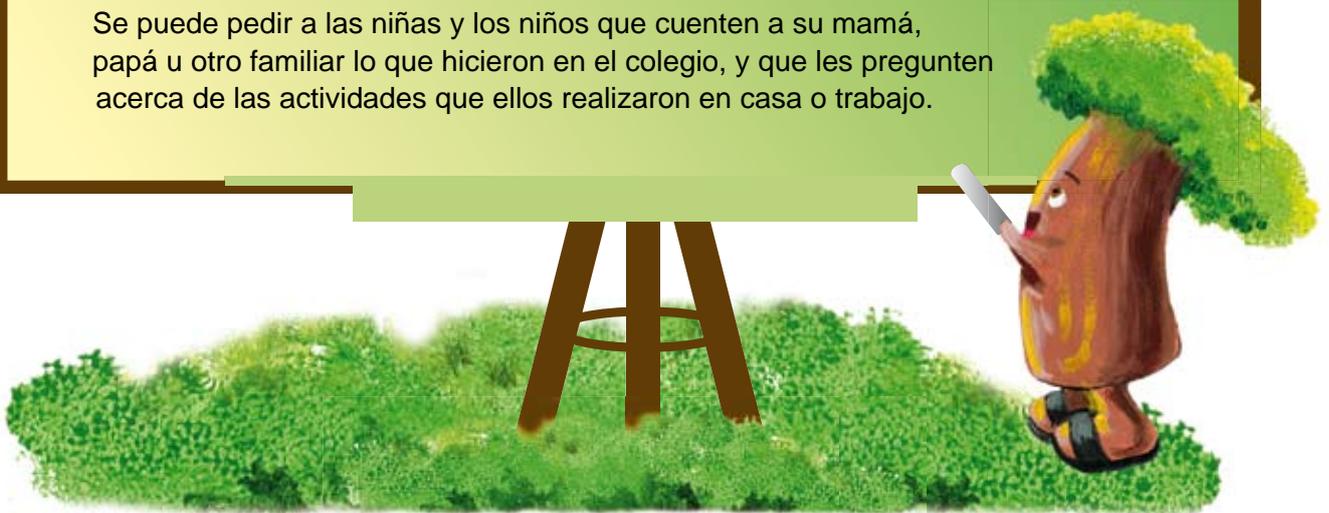
Se entona la canción “Mi jardín querido” y “Yo tengo una mamá” (u otra canción apropiada), para dinamizar y alegrarse. Al finalizar la canción se les pregunta: ¿Cómo se han sentido?

### Sugerencia

Tener en cuenta que si hay niñas o niños huérfanos por el sismo, esta dinámica debería hacerse con mucho cuidado. No se cantará la canción “Yo tengo una mamá”. Si se observa que una niña o un niño empieza a llorar, se conversará con ellos en forma privada.

### Después de la hora de tutoría

Se puede pedir a las niñas y los niños que cuenten a su mamá, papá u otro familiar lo que hicieron en el colegio, y que les pregunten acerca de las actividades que ellos realizaron en casa o trabajo.



## B. Educación Primaria

### Sesión de tutoría 1

#### “Expresando mis emociones”



**Participantes** : Niñas y niños de 1ro a 4to grado de Primaria

**Objetivo** : Que las y los estudiantes reflexionen acerca de la importancia de saber expresar las emociones ante eventos tristes, traumáticos, negativos o felices, para una mejor relación con los demás.

**Materiales** : Fichas que representen caritas con gestos de diferentes emociones

#### Presentación (10 min.)

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, se les muestran las caritas y se pide que las observen detenidamente y que identifiquen las emociones expresadas en cada una; esto es, que describan cada carita, explicando si está alegre, triste, preocupada, enojada o con otra expresión.

#### Desarrollo (25 min.)

Luego, se les explica que, según el estado de ánimo, nosotros también expresamos estas emociones con gestos de la cara.

Se pregunta a las niñas y a los niños:

- ¿Cómo se sienten cuando les quitan un juguete o cuando han perdido algo? ¿Cómo se expresa su rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).
- ¿Qué sienten cuando sacan buenas notas? ¿Y cuando obtienen bajas notas, cómo ponen el rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).

Después se les pide que comenten acerca de:

- ¿Qué hacen cuando están molestos o tristes? ¿Cómo se comportan? ¿Qué dicen?
- ¿Cuándo se han sentido molestos o tristes? ¿Por qué?
- ¿Cómo han hecho para volverse a contentar?
- ¿Qué pasa con las personas que están cerca de ustedes? ¿Cómo se sienten?

Se van anotando las respuestas de las niñas y los niños, y se dialoga sobre las formas positivas y las formas negativas de actuar cuando tienen cólera, miedo o tristeza. Consideran lo que no es bueno para ellos y para las personas que los rodean, por ejemplo: insultar o pegar son formas negativas de actuar cuando tenemos cólera, porque dañamos a otros y, al mismo tiempo, nos sentimos mal nosotros por haber dicho o hecho algo en contra de una persona cercana.

Es importante mencionar que no es negativo sentir cólera o cualquier otra emoción. Lo importante de esta sesión es recalcar la idea de saber cómo actuar frente a una situación.

Finalmente se les pregunta sobre cómo se sintieron ante el desastre natural (terremoto, inundación, etc.) ¿Cómo reaccionaron? ¿Cómo reaccionaron los adultos que se encontraban a su alrededor? Se reflexiona sobre las formas positivas de actuar ante estas situaciones.

Para concluir esta parte se refuerzan algunos mensajes importantes en relación con lo trabajado:

- Es importante expresar cómo nos sentimos y compartir con los demás nuestras alegrías y preocupaciones, y así poder conocernos más.
- Hay emociones como la alegría y la tristeza que podemos expresar abiertamente, porque nos permiten comunicarnos mejor y compartir con los demás lo que nos pasa.
- Hay emociones como la cólera o ira que debemos expresar con cuidado, para no dañar o herir a las demás personas.
- Si nos sentimos tristes, avergonzados o con miedo, será bueno conversar con alguna persona con la que tengamos confianza, para que nos ayude y nos podamos sentir mejor.

### **Cierre** (10 min.)

Se pide a las y los estudiantes que expresen cómo se han sentido en esta sesión, dibujando una de las caritas expresivas vistas al inicio de la sesión. Luego se puede cantar juntos “Cuando tengo ganas”.

*Cuando tengo muchas ganas de reír... ja ja ja* (3 veces)

*Y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no me quedo con las ganas de reír.*

*Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm* (3 veces)

*No me quedo con las ganas de llorar.*

*Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa* (3 veces)

*No me quedo con las ganas de gritar.*

*Cuando tengo muchas ganas de pelear...* (3 veces)

*Sí me quedo con las ganas de pelear.*

*Cuando tengo muchas ganas de insultar...* (3 veces)

*Sí me quedo con las ganas de insultar.*

*Viviremos muy felices tú y yo* (3 veces)

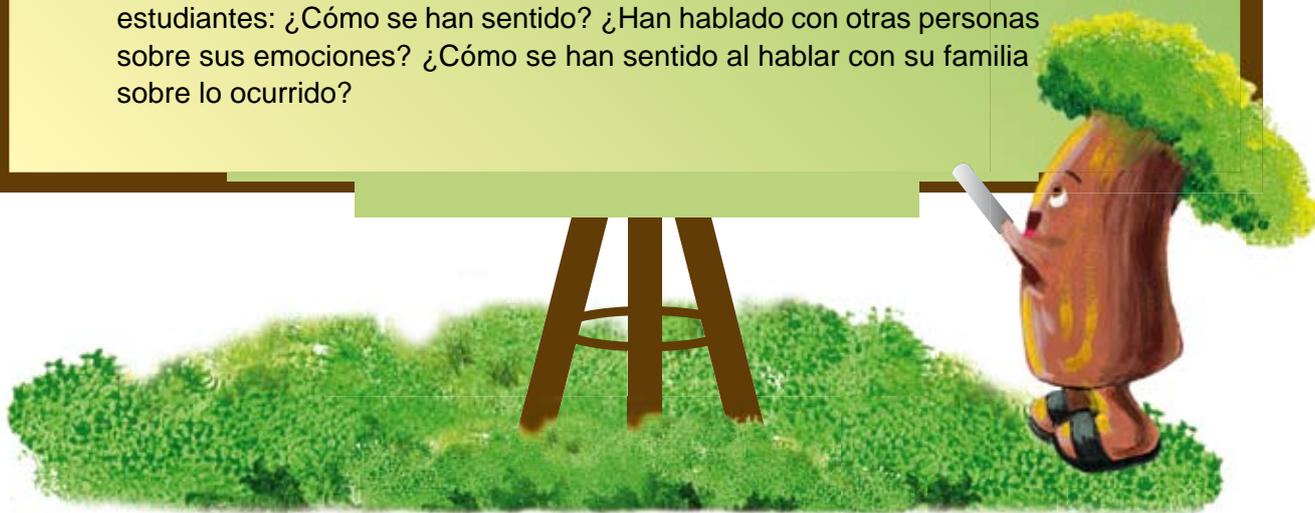
*sin gritar, sin pelear, sin insultar.*

Tomar en cuenta que dependiendo de la acción o expresión que se quiere reforzar, la canción puede variar.



## Después de la hora de tutoría

- Se debe comunicar a madres y padres acerca del trabajo que se realizará con los niños y niñas para que estén preparados para responder y manejar las inquietudes de sus hijos. También, se les podría invitar a compartir esta dinámica.
- Es de suma importancia trabajar con las y los estudiantes las maneras de canalizar la cólera como, por ejemplo, tensionar-relajar los músculos, realizar actividades físicas, entre otros.
- Se les puede decir que cuenten a su mamá, a su papá y demás familiares lo trabajado en la sesión de tutoría, y preguntarles cómo se comportan ellos cuando están molestos, tristes, contentos, entre otras emociones. Inclusive, podrían hablar sobre la manera en que se comportaron frente al desastre natural, lo cual permitiría abrir una puerta de diálogo que ayude a conversar sobre lo sucedido en familia.
- Durante la semana, se reforzará el tema preguntando a las y los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Han hablado con otras personas sobre sus emociones? ¿Cómo se han sentido al hablar con su familia sobre lo ocurrido?



*Dibujos hecho por niños de la región Ica, afectada por el terremoto.*

## Sesión de tutoría 2

### “Me comunico con mamá y papá”

- Participantes** : Niñas y niños de 4to a 6to grado de Primaria
- Objetivo** : Motivar a las y los estudiantes a dialogar con su mamá, papá (o personas adultas con quienes viven) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.
- Materiales** :  
- Hojas bond o bulky  
- Lápices de colores



#### Presentación (10 min.)

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, y se realizan algunas preguntas como:

- ¿A quiénes les pides que te den algo de comer cuando tienes hambre? ¿A quiénes les pides que te lean un cuento?
- ¿En qué otras ocasiones te acercas a estas personas?
- ¿Te acercas cuando deseas contarles lo que has hecho en el día?
- ¿Les cuentas cómo te sientes, qué te preocupa o qué cosas te dan miedo?

Se reflexiona acerca de la importancia de comunicarnos con estas personas (mamá, papá, tutor u otro) porque son las más cercanas y buscan nuestro bienestar. Ellos pueden brindar orientación para manejar algunas situaciones difíciles.

#### Desarrollo (20 min.)

Se pide a las niñas y los niños que en una hoja de papel dibujen a su mamá y en otra a su papá (o a las personas que estén encargadas de ellos), que debajo de cada dibujo escriban lo que quisieran decirle a cada uno. Luego, se pedirán voluntarios para que cuenten al grupo lo que escribieron (no se debe obligar a participar).

Para terminar, se les solicita que escriban una carta a estas personas (mamá, papá u otro familiar), donde les digan:

- Lo que les gusta de ellos.
- Lo que quisieran pedirles para estar mejor.

Se propone que elaboren un dibujo que acompañe la carta.





### Cierre (15 min.)

Se recalca a las y los estudiantes la importancia de contar a mamá y papá las cosas significativas que nos suceden y aquello que sentimos.

Aclarar que es necesario hablar con la familia tanto sobre las cosas que nos dan alegría, como sobre las que nos entristecen o nos llenan de miedo. Explicar que el sólo hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos.

Se pregunta a las y los estudiantes sobre las estrategias que usan para acercarse a pedir algo a su mamá y a su papá y sobre la manera de acercarse a ellos para contarles algo relevante. Se orientará hacia la forma adecuada de comunicación con ambos padres.

### Después de la hora de tutoría

- Las y los estudiantes entregan a su mamá y a su papá (o personas adultas con quienes viven) la carta que han escrito y el dibujo que elaboraron. Se debe explicar a los padres la importancia de buscar el diálogo con sus hijas e hijos.
- Se puede realizar esta u otra sesión con participación de madres y padres de familia, y prepararlos para que tengan paciencia y escuchen las conversaciones que inicien sus hijas e hijos.
- Durante la semana, se puede preguntar a las y los estudiantes: ¿Cómo les fue con la conversación con mamá y papá? De igual manera, se les puede brindar orientación sobre los aspectos a mantener o modificar en su búsqueda de la comunicación familiar.



## Sesión de tutoría 3

### “Yo valgo mucho y tú también”

- Participantes** : Niñas y niños de 5to y 6to grado de Primaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes se sientan valorados como personas y motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo.
- Materiales** :  
- Hojas bond o bulky  
- Lápices o lapiceros  
- Cinta adhesiva o masking tape



#### Presentación (10 min.)

Se forma un círculo con las y los estudiantes y se les indica que deben pensar en una de sus cualidades positivas (lo bueno que tienen en su forma de ser). Se pide voluntarios para que cuenten al grupo sobre estas cualidades.

Es importante estar atentos a las expresiones de las y los estudiantes para motivar a quienes tengan dificultades para identificar lo bueno de sí mismos. La o el docente puede destacar que todos tenemos cualidades positivas y que es importante conocerlas y sentirnos contentos por ellas.

#### Desarrollo (30 min.)

Se indica a las y los estudiantes que se coloquen en la espalda una hoja de papel y se les entrega un lápiz o lapicero, o se les solicita que tengan a la mano uno.

Luego, se les invita a caminar lentamente en diferentes direcciones. Se explica que cuando se dé una señal determinada (se les muestra la señal) deben detenerse, y al compañero o compañera que esté más cerca escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda. A otra señal (se les muestra) deben volver a caminar. El proceso se repetirá varias veces hasta que todos tengan por lo menos cinco cualidades positivas escritas en sus papeles. Si alguien tuviera menos, se motivará a las y los estudiantes para que piensen y escriban más cualidades.

Estar atento al seguimiento de las consignas y orientar para evitar que escriban aspectos o características negativas de sus compañeros, generando así burla entre ellos, lo cual causaría daño e iría en contra del objetivo de la sesión.



Se les pide que formen nuevamente un círculo grande y que retiren el papel que tienen en la espalda, para leerlo.

Se realiza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten al ver lo que les han escrito?
- ¿Les agrada? ¿Por qué?
- ¿Sabían que tenían todas esas cualidades positivas? Si la respuesta fuera sí: ¿Cómo lo supieron? ¿Quién más se los ha dicho?

Se aprovecha la oportunidad para reforzar en cada uno sentimientos de satisfacción, confianza, seguridad y alegría al saber lo bueno que sus compañeros ven en ella o en él.

Se explica lo importante que es descubrir uno mismo, o con ayuda de los demás, las cualidades positivas y virtudes que tenemos, porque al reconocer estas cualidades iremos mostrando más seguridad, lo que nos permitirá sentirnos capaces de afrontar diferentes situaciones, entre ellas, una emergencia.

### **Cierre (5 min.)**

Reunidos en círculo, se refuerzan algunos mensajes sobre:

- La importancia de conocer las cualidades positivas que tenemos y sentirnos bien por ello.
- Reforzar que, aun cuando se presenten dificultades, es bueno pensar que nos van a pasar muchas cosas buenas en la vida.
- Es importante sentirnos capaces de enfrentar situaciones difíciles para poder encontrar soluciones inmediatas y efectivas.

### **Después de la hora de tutoría**

Se puede indicar a las y los estudiantes que escriban cualidades positivas de los miembros de su familia, y luego se las pueden mostrar. Podrían dialogar sobre cómo se sintieron al recibir comentarios positivos de los demás, en especial de su círculo familiar inmediato.



## C. Educación Secundaria

### Sesión de tutoría 1

#### “Me siento segura, o seguro, y aprendo a ser más independiente”

- Participantes** : Estudiantes de Primaria y Secundaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes identifiquen a personas cercanas que les ofrecen seguridad y protección.
- Que las y los estudiantes identifiquen las actividades que son capaces de realizar solos, sin ayuda de otros.
- Materiales** : - Carteles con los nombres: mamá, papá, hermano, amigo, árbol y león  
- Papelotes  
- Plumones  
- Una pequeña cartilla por cada estudiante



#### Presentación (15 min.)

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

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

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

#### Desarrollo (25 min.)

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

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



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

Tener presente que:

- Si algún estudiante no hubiera elegido una de las opciones presentadas, preguntarle por qué no lo hizo.
- Si la o el estudiante menciona a alguien con el que se siente protegido que no estaba dentro de las opciones, se le indica que faltó colocar esa opción y que está bien que la mencione. Se pueden incorporar figuras adicionales y repetir la actividad.
- Si expresa no tener a nadie que lo proteja, porque murió o se trasladó a otra ciudad o lugar, darle apoyo afectivo inmediato mediante un abrazo y palabras de afecto, indicando que sus docentes, compañeros y otras personas que lo quieren también lo pueden proteger.

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

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

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

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

Situación	
a. Actividades para las que necesitan ayuda	b. Actividades que pueden hacer sin ayuda

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



## Cierre (5 min.)

Se refuerzan algunas ideas centrales:

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

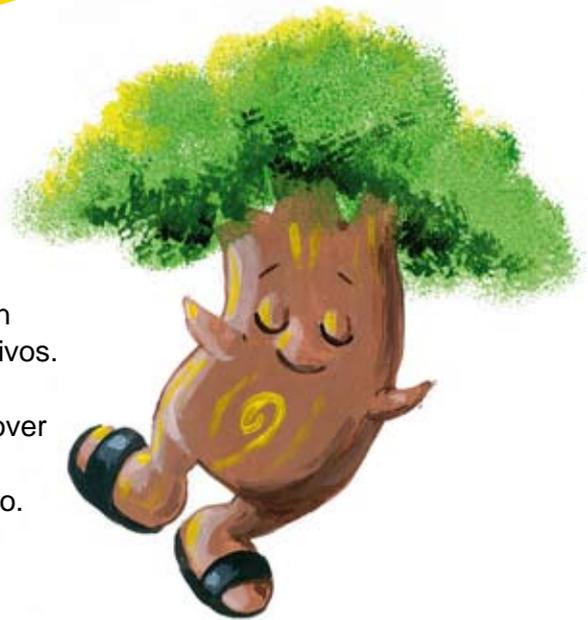
### Después de la hora de tutoría

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



## Sesión de tutoría 2

### “Reforzamos mensajes positivos”



- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes refuercen pensamientos y sentimientos positivos.  
- Que se sientan motivados a promover sentimientos positivos entre las personas de su entorno cercano.
- Materiales** : - Papelógrafos  
- Plumones

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

#### Presentación (5 min.)

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

Se debe seleccionar un día en que se tenga ese estado de ánimo en realidad, y se esté convencido de lo que va a hacer, de lo contrario, se trataría de una representación teatral.

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

#### Desarrollo (30 min.)

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

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

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

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

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

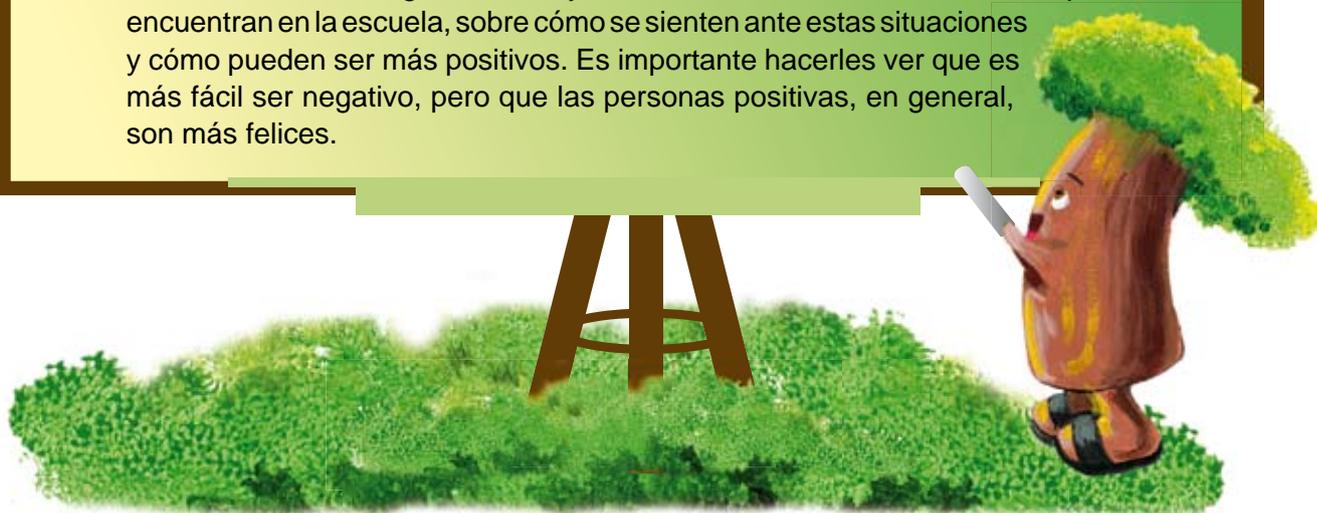
### **Cierre:** (10 min.)

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

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

### **Después de la hora de tutoría**

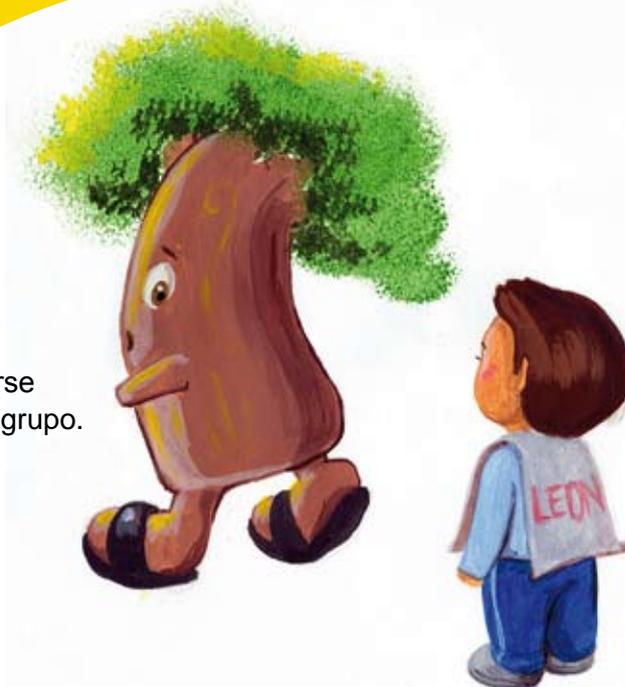
Se recomienda dialogar con las y los estudiantes sobre situaciones que encuentran en la escuela, sobre cómo se sienten ante estas situaciones y cómo pueden ser más positivos. Es importante hacerles ver que es más fácil ser negativo, pero que las personas positivas, en general, son más felices.



## Sesión de tutoría 3

### “Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.
- Materiales** : - Tizas  
- Hojas bond o bulki  
- Plumones  
- Lápices  
- Colores



#### Presentación (15 min.)

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

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

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

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

#### Desarrollo (20 min.)

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

- ¿Fueron suficientes las cabañas para la cantidad de estudiantes?
- ¿Qué tuvieron que hacer para entrar todos en las cabañas?
- ¿Qué ocurrió cuando sólo quedó una cabaña?

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

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

### Cierre (10 min.)

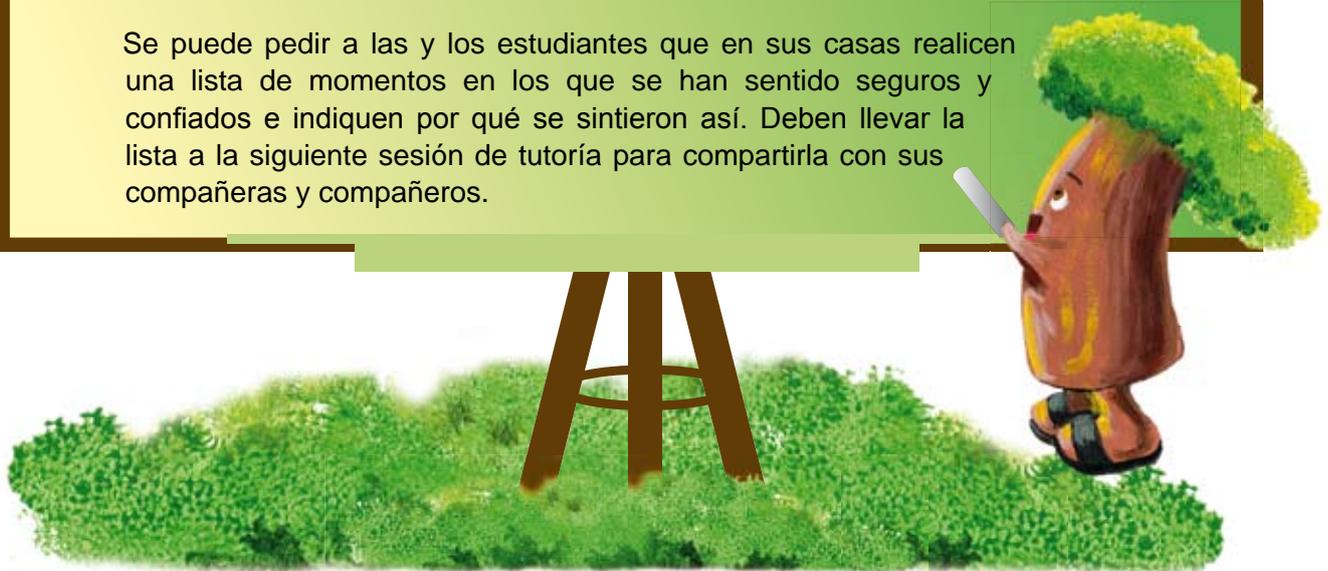
Teniendo en cuenta la reflexión realizada por el grupo, se refuerzan algunos mensajes importantes:

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

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

### Después de la hora de tutoría

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



## Sesión de tutoría 4

### “Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes valoren la expresión de emociones como una forma positiva de liberar tensiones.
- Materiales** : Siete tarjetas con palabras referidas a emociones



#### Presentación (10 min.)

Al iniciar la sesión se colocan en la pizarra siete tarjetas con las siguientes palabras: alegría, cólera, tristeza, miedo, dolor, inseguridad y afecto. Se pide a las y los estudiantes que, de manera individual, escojan tres de esas palabras, las anoten en un papelito y lo guarden.

Se invita a formar un círculo y se da la siguiente consigna: “Sin moverse de sus sitios y sin hablar, se debe buscar, solamente con la mirada, a un compañero que no esté al costado”.

Las y los estudiantes ubicarán visualmente a una pareja. Lo importante de esta parte de la dinámica es que puedan coordinar sin hablar, sólo mediante la mirada.

#### Desarrollo (25 min.)

Se les indica que vayan a encontrarse con su pareja para realizar la siguiente actividad: “Sin usar palabras, cada quien expresará a su compañera o compañero, mediante gestos, una de las tres emociones que eligió al principio. La o el compañero deberá reconocer qué emoción es la que están interpretando. Luego se invertirán los roles en la pareja. La actividad continúa hasta que ambos hayan expresado e identificado sus tres emociones”.

Se motiva a las y los estudiantes a conversar sobre la experiencia preguntando:

- ¿Qué les pareció?
- ¿Fue fácil o difícil expresarse sin palabras?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones?
- ¿Por qué eligieron esas tres emociones?
- ¿Cómo se sintieron al expresar esas emociones?
- ¿Qué emociones les gustó más expresar?

- ¿Qué emociones les gustó más reconocer en su compañera o compañero?
- ¿Cómo se sintieron al identificar, o no, la emoción que quiso expresar su compañera o compañero?
- ¿Qué emociones les resultó desagradable identificar?

### **Cierre** (10 min.)

Tomando en cuenta lo dialogado con el grupo, se refuerzan algunas ideas centrales:

- Un abrazo, una mirada, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, un movimiento de cabeza, etc., son formas de expresar emociones y sentimientos. Es importante aprender a reconocer cómo se sienten los demás, no sólo mediante el lenguaje verbal, sino también mediante el lenguaje no verbal.
- Es importante sentirnos libres de expresar a los demás emociones y sentimientos positivos; compartir lo bueno nos hace sentir bien y hace sentir bien a los demás.
- Aprendiendo a expresar positivamente emociones como la cólera, la tristeza o el miedo, nos liberamos de tensiones.

Se pide a las y los estudiantes que, manteniendo sus parejas, elijan una emoción que quisieran expresar a las demás parejas.

### **Después de la hora de tutoría**

Se propone a las y los estudiantes que confeccionen tarjetas reforzadoras en las que escriban y expresen el afecto que sienten hacia las personas de su entorno.



## Sesión de tutoría 5

### “Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.
- Materiales** : - Hojas  
- Lápices



#### Presentación (10 min.)

Se inicia la sesión comentando a las y los estudiantes un caso o situación a partir de una experiencia concreta durante el desastre en la que alguien, que estaba muy mal, se expresaba negativamente.

Ejemplo:

Paola es una estudiante de secundaria que tenía dificultades en el colegio antes del desastre. Ahora, con lo sucedido, perdió sus cuadernos y sus libros y no sabe qué hacer porque ya antes tenía problemas con dos materias. “¿Y ahora... qué voy a hacer?, justamente no entendía nada en estos cursos y ahora ya no tengo mis cuadernos. Seguro no paso de año”.

#### Desarrollo (25 min.)

La tutora o tutor pregunta al grupo:

- ¿Cómo creen que se siente Paola? ¿Qué pensará?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en su lugar?
- ¿Qué harían ustedes en esa situación?
- ¿Qué no deberían hacer?

Teniendo en cuenta las respuestas, se comparte la idea de que, cuando hay dificultades o algo nos sale mal, podemos perder la motivación para seguir adelante y nos desanimamos y perdemos la confianza en que las cosas pueden mejorar.

En grupos de cuatro, las y los estudiantes reflexionan sobre las experiencias personales, familiares, escolares y sociales que les hayan generado tristeza, desánimo o desmotivación, y hacen una lista de estas situaciones. Sobre esta base elaboran otra lista con los aprendizajes y aspectos positivos que se pueden rescatar de estas vivencias; la o el docente revisa los listados conforme trabajen las y los estudiantes.

Luego, cada grupo presenta su trabajo y dialoga sobre los aprendizajes. Se retoman los aportes de las y los estudiantes y se pone énfasis en algunos mensajes:

- Es necesario no dejarse vencer por el desánimo, la tristeza, el miedo o la duda que se presenta en situaciones difíciles. Aunque estos sentimientos son normales, en una situación de anomalía salen a flote problemas que las personas teníamos antes de suceder el desastre.
- Aunque resulta difícil, podemos sacar aprendizajes de los problemas; estos pueden ayudarnos a orientar mejor nuestro desarrollo, siempre y cuando tengamos la capacidad de construir redes sociales de apoyo, entre pares o con las personas de nuestras comunidades.
- Requerimos confiar en que los problemas se pueden resolver, apelando a nuestra cultura, tradiciones, unidad y solidaridad en la familia, en el aula y en la comunidad.
- Es importante ser constantes en el esfuerzo para lograr lo que se quiere, con un plan y una división de responsabilidades que nos ayuden a estar mejor preparados para afrontar las circunstancias difíciles.

Es casi inevitable que durante la identificación de las experiencias difíciles, algún estudiante recuerde un hecho doloroso que movilice sus sentimientos de manera especial (asociado al desastre ocurrido); por tanto, todos debemos estar preparados para atenderlo, brindándole afecto y comprensión. Ayudará de manera inmediata, ofrecer un abrazo y expresarle nuestra confianza en que esos momentos se superarán y que con el tiempo se sentirán mejor.

### **Cierre** (10 min.)

Cada grupo elabora un mensaje positivo, completando las siguientes frases:

- Me siento mejor porque...
- Ahora estoy seguro porque...
- No me siento solo porque...

Los grupos pegan sus mensajes en un lugar visible, y los leen.

Se brindan sugerencias generales sobre cómo mantener la calma frente a situaciones difíciles: respirar lentamente, decirse a sí mismo ideas positivas, imaginar la situación difícil resuelta y superada. Se recomienda introducir ejercicios de relajación, respiración y otras técnicas para el cierre.

### **Después de la hora de tutoría**

Se organizan grupos, y se les indica que para la siguiente sesión preparen otros mensajes positivos para decorar la clase. Estos mensajes se pueden actualizar cada semana.



## Sesión de tutoría 6

### “Mi comportamiento ante una situación de emergencia o crisis”



- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes logren el manejo y control de la emoción de ira (cólera).
- Materiales** : - Hojas  
- Lápices  
- Colores

#### Presentación (5 min.)

Se inicia la sesión comentando el siguiente caso:

“María y Jéssica son dos amigas que cursan el tercero de secundaria, y ambas están interesadas en su compañero Pedro. Para llamar la atención de Pedro, cada una busca la forma de atraerlo mediante invitaciones a bailes, paseos, etc. Durante el sismo, Pedro ayudó a las dos. Cierta día, María ve a Jéssica besándose con Pedro en una calle del centro de la ciudad. María, muy enojada, se acerca, le da un empujón a Jéssica y la insulta”.

#### Desarrollo (30 min.)

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

- ¿Qué opinan de esta situación?
- ¿Qué piensan de la forma en que actuó María?
- ¿Qué sentimientos llevaron a María a actuar así?
- ¿Podría María haber actuado de otra manera?
- ¿Cómo hubieran actuado ustedes?

En grupos pequeños, se conversa sobre las situaciones en que las y los jóvenes suelen sentir cólera, y sobre la forma en que reaccionan cuando tienen esta emoción. Se pide a cada grupo que, con base en experiencias propias, presente en plenaria un caso en que ha surgido la cólera en una persona y cómo lo resolvió.

Se indica que en diversas circunstancias las personas sentimos cólera o ira, lo cual, en sí, no es malo; lo importante es aprender a controlarla, a comunicarla con palabras y a expresarla de manera que no dañe a nadie.

Se dialoga sobre las formas de canalizar la cólera y otras formas positivas de expresarla: por medio del deporte, la música, la pintura, por ejemplo.

Finalmente, se les dice que una forma concreta de controlar emociones como la cólera y la ansiedad es realizar algunas técnicas de relajación. Se le propone a las y los estudiantes hacer una práctica concreta de relajación. Para ello, se debe crear previamente un ambiente de silencio y concentración.

Técnica de relajación:

Para una buena relajación, se les pide encontrar la posición más cómoda posible. Se les indica que primero practicarán la respiración con los ojos cerrados.

- Vamos a aprender a observar nuestra respiración.
- Inhalamos por la nariz (lentamente).
- Exhalamos por la boca (lentamente), haciendo un ruido suave y relajante.
- Colocamos la mano ligeramente sobre el abdomen y sentimos cómo se infla al inhalar y regresa a su posición al exhalar.
- Vamos a nuestro propio ritmo.

Una vez dominado el ejercicio de respiración, vamos a trabajar la relajación muscular.

- Realizamos el ejercicio sentados en una silla.
- Tensamos nuestros músculos de las manos durante 10 segundos y luego los relajamos.
- Hacemos lo mismo con los hombros y brazos, luego las piernas, y así sucesivamente con diversos grupos de músculos.
- Repetimos para nosotros mismos: “calma”, “siéntete tranquilo” (o alguna otra expresión similar).
- La secuencia de músculos puede ser: manos, dedos de la mano, brazos, hombros, cuello, boca, lengua, párpados, espalda, cintura, glúteos, piernas, pantorrillas, pies, dedos del pie, abdomen.

### Cierre (5 min.)

Luego del ejercicio, el grupo comenta la experiencia. Se presta atención a sus impresiones, comentando cualquier aspecto interesante que se observó durante el ejercicio.

*Nota: No solamente la relajación es clave aquí, sino otras técnicas como los juegos cooperativos, que refuerzan formas pacíficas de combatir la competencia. Es importante tener en consideración que muchas causas de la cólera y la ira guardan relación con carencias de afecto hacia las y los estudiantes en sus hogares.*

### Después de la hora de tutoría

- Se les recomienda practicar la técnica de relajación en casa, con la familia. Luego lo comentarán en la siguiente sesión.
- Se les pide que elaboren un listado de otras cosas que se pueden hacer para controlar la cólera. Lo comentan con sus compañeras y sus compañeros en la siguiente sesión.



## 2.1.2. Dinámicas lúdicas y recreativas

Las dinámicas, juegos y actividades, que a continuación se presentan, han sido seleccionadas para expresar (liberar), identificar (detectar), manejar (canalizar) y elaborar (procesar) emociones y sentimientos.

En la concepción de estas técnicas está incluida la idea de que el juego permite representar creativamente emociones y sentimientos, al tiempo que incorpora un factor de liberación y descarga emocional, aprendizaje y construcción de redes de solidaridad.

Cada dinámica está pensada para ser desarrollada en un tiempo promedio de 25 a 30 minutos y posee una estructura básica que considera:

### Desarrollo

Se hace una descripción de la actividad en la que se busca profundizar el diálogo, liberar tensiones mediante el juego y procesar emociones y sentimientos.

### Cierre

Se trabajan las ideas centrales de las actividades, juegos y dinámicas. Se consideran los aspectos relacionados con la forma en que se sintieron: ¿Qué fue lo que más les interesó? ¿Qué les hizo modificar sus actitudes?, etc.

También se puede hacer un resumen de lo vivido, o aprendido.

### Recomendaciones

Se plantean sugerencias específicas en relación a las conductas que surjan durante el desarrollo de la actividad y se ofrecen pautas para ayudar a la o el docente a manejar la situación.

### Variaciones

Muchas de las dinámicas que se describen pueden ser adaptadas para otros niveles educativos. También se pueden repetir con los mismos estudiantes haciendo pequeños cambios. Por ello, se incluyen propuestas de variación que pueden ser útiles para las y los docentes creativos y entusiastas que vean estos ejercicios como herramientas que facilitan su trabajo.



## ¿Qué hacer si se presentan las siguientes situaciones?

### Una o un estudiante se pone a llorar durante una dinámica

- Realizamos algún gesto que haga sentir al estudiante que se encuentra acompañado, y que lo comprendemos. Por ejemplo, que todas y todos los estudiantes se abracen como muestra de afecto.
- Introducir dinámicas de contacto corporal suave puede ser clave en esos momentos.
- Podemos acercarnos individualmente al estudiante para ahondar en lo que le sucede, pero es muy importante asegurar su privacidad.

### Una o un estudiante se muestra agresivo

- Conversar sobre el comportamiento expresado: qué lo causa, por qué no está bien ser agresivos, cómo se puede cambiar para cumplir las normas de convivencia. Se recomienda referirse a estos comportamientos en forma genérica cuando se está en grupo, de manera que no se afecte la privacidad de la o el estudiante. Luego, se puede conversar a solas con la o el estudiante que ha sido o está agresiva(o).
- Fomentar la canalización de energía, ansiedad e ira con actividades tales como: deportes, producciones artísticas, servir a los demás (redes infantiles y juveniles), o ser apoyados en algún aspecto del trabajo de aula.
- Recompensar los logros alcanzados en el autocontrol.

### Una o un estudiante no quiere participar en una actividad específica

- No podemos forzar a ningún estudiante a participar en ellas, pero sí invitarlo afectuosamente a hacerlo.
- Puede ser conveniente acercarnos cálidamente al estudiante para indagar las causas de su alejamiento o apatía.
- Dependiendo de la respuesta del estudiante, podemos darle una tarea específica, como quien genera complicidad con ella o él.
- No debemos evidenciar a quien no quiere participar. La discreción en el trato es clave.

### Una o un estudiante no quiere ir a un sitio específico dentro de la escuela (por ejemplo, al patio)

- Acercarnos a ella o él y explicarle que el lugar donde se encuentran es seguro. Podemos ir juntos a ese lugar. Una vez realizado, destacamos el logro.
- Si persiste el temor es mejor no insistir y permitir que se realice la actividad en otro lado.

### Una o un estudiante no quiere separarse de sus amigos cercanos para formar un grupo con otros compañeros

- Si bien es importante promover la integración de las y los estudiantes en las actividades que se proponen, sobre todo al reiniciar las labores escolares, puede ser pertinente que niños, niñas y jóvenes se agrupen de acuerdo a sus afinidades o preferencias. Cuando procedamos así, estaremos atentos para que ningún estudiante se quede sin participar en un grupo.



## Una o un estudiante tiene mucho sueño

- Si es sólo en una ocasión, le pedimos amablemente que realice una tarea que implique movimiento.
- Si, por el contrario, notamos que la situación dura varios días, entonces conversaremos con la o el estudiante y con su madre o su padre, pues es posible que tenga dificultades para alimentarse, conciliar el sueño o se sienta triste o deprimido, y el sueño o cansancio expresen ese estado.

## Una o un estudiante presenta mucha inquietud

- La ansiedad interfiere con la atención y concentración, y ocasiona inquietud. Por eso, se deben buscar actividades dinámicas que ocupen la energía y ayuden a aliviar o distraer la conducta ansiosa.
- Recompensar las conductas positivas.
- Periódicamente, hacer con la o el estudiante un balance de sus logros (reconocimiento y refuerzo de lo positivo), e ignorar las conductas negativas.
- Es importante identificar con el o la estudiante cuáles son las causas de su ansiedad, en caso de que estas sean de índole superficial. Si se observa que la situación es compleja, o presenta dificultades mayores, se debe derivar al especialista.



# A. Educación Inicial

## Dinámica 1

### “Abrazos musicales”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivos** : - Dar y recibir afecto mediante abrazos.  
- Fomentar un espacio de diversión por medio de la música.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Radiograbadora o cualquier instrumento musical



#### Desarrollo (15 min.)

Las niñas y niños bailan en el aula siguiendo el ritmo de la música. Se detiene la música, cada niña o niño corre y abraza a otro. Se espera que todos busquen a alguien a quien abrazar. Se sugiere revisar la sección de recomendaciones para cuando esto no ocurra. Esta actividad se repetirá varias veces.

Sentados en círculo se les pregunta:

- ¿Cómo se sintieron al ser abrazados?
- ¿Qué les gustó más, abrazar o ser abrazados?
- ¿Qué personas les gusta que los abracen? ¿Por qué?

#### Cierre (5 min.)

Mencionar a las y los estudiantes que no sólo las palabras nos ayudan a decir cómo nos sentimos; también los abrazos sirven para expresar nuestros sentimientos. A veces, frente a situaciones que nos producen emociones intensas, corremos a abrazar a las personas que queremos, porque así nos sentimos más seguros y protegidos.

#### Recomendaciones

- Si las niñas y los niños dan respuestas en las que muestran descontento o incomodidad ante los abrazos, como por ejemplo: “No me gusta que mi tío me abrace cuando viene borracho”, será importante escucharlos y decirles que pensar en eso no está mal y que no tienen que abrazar a quien no quieran.



- Otra situación que podría presentarse es que una niña o un niño diga: “A mí nadie me abraza, nadie me quiere”. En este caso, es recomendable decirle que las personas que nos quieren tienen muchas maneras de demostrar su cariño, como por ejemplo: cuidarnos, prepararnos la comida, jugar con nosotros, contarnos chistes, entre otros. Dejar claro que no ser abrazados no significa que no los quieran. En caso de que este tipo de situaciones se presente se sugiere conversar con la madre, el padre o un familiar para indagar sobre las razones para que ello ocurra. Inclusive, pueden presentarse situaciones de maltrato en el hogar.
- Siempre que se dé una respuesta que llame la atención, y que sea muy diferente a lo que dice la mayoría, será importante tomar nota y prestar más atención al desenvolvimiento del estudiante que la dio. Esto, asociado a otras conductas, podría indicar que la niña o el niño requiere una ayuda especializada.
- Dado que se trata de una actividad que trabaja demostraciones de afecto, en que las niñas y los niños podrían reaccionar de diferentes maneras:
  - La o el docente debe estar atento y observar las reacciones de niñas y niños durante la actividad, ver sus rostros y expresiones, escucharlos y calmarlos diciendo que todos podemos sentirnos diferente al dar o recibir un abrazo, y que eso no está mal.
  - Dejar que digan lo que sienten con sus propias palabras; no se debe tratar de “arreglar” o corregir lo que sienten, porque no se está de acuerdo o porque no se piensa como ellos. Se podría hacer preguntas de modo cauto, para aclarar si se trata de problemas profundos que requieren atención especializada. Así, sentirán que se les da la confianza que necesitan para expresarse con libertad. Puede ser que estas preguntas no deban hacerse frente a los demás niños, dependiendo el asunto a tratar.

## Variaciones

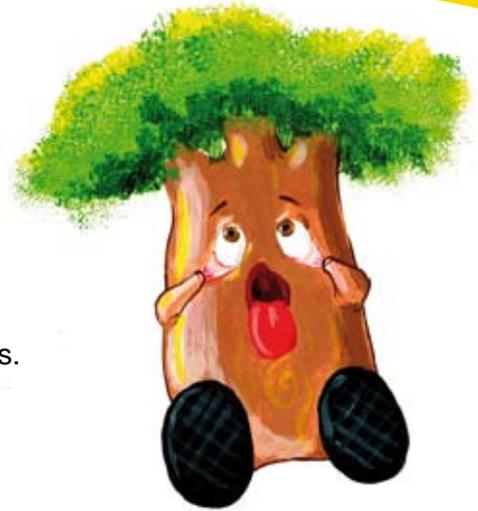
- Las consignas pueden ir variando. Por ejemplo, cuando la música se detiene se abrazan tres, luego cuatro y después cinco niñas o niños; así se forman “abrazos que van creciendo”.
- Otra forma de realizar esta dinámica es formando abrazos en parejas, luego tríos, grupos pequeños y así hasta que se acaba en un gran abrazo con todo el grupo. Por ejemplo, dar abrazos formando un círculo entre todos.
- Variar los abrazos. Cada vez que la música pare, se sugiere que se dé un tipo de abrazo diferente: “abrazos muy fuertes”, “abrazos con ternura”, “abrazos con palmaditas”, “abrazos apachurradores”, “abrazos para engrair”; abrazos con expresiones diversas de: “sorpresa”, de “alegría”, de “tristeza”; “abrazos nerviosos”, “abrazos de amigotes”, entre otros.
- También se pueden realizar “abrazatones”, es decir maratones de abrazos, donde cada uno trate de abrazar al mayor número de personas.



## Dinámica 2

### “Caras, caritas, carotas”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Lograr un ambiente de diversión en las niñas y los niños, liberando tensiones.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Ningún material en especial



#### Desarrollo (15 min.)

Sentados en círculo, se dan indicaciones a las niñas y los niños. Se les explica que esta dinámica se llama “Caras, caritas, carotas” porque ellos van a producir gestos y muecas con la cara. Deben formar dos grupos: el primero hará gestos con su rostro y el segundo mirará a sus compañeros hacerlas. Luego, cambiarán posiciones: los que miraban, harán gestos y muecas, y los que hacían los gestos, mirarán.

Las niñas y los niños se ubican en dos filas frente a frente. Unos hacen las caras, caritas, carotas y los otros los ven. A las niñas y a los niños de la primera fila se les pide que estiren la cara lo más que puedan, después que la encojan y la hagan tan pequeña como les sea posible. Se les estimula para que cada vez traten de poner la cara más rara que imaginen. Luego de hacer varios gestos y muecas, se invierten los roles, y las niñas y los niños que estuvieron haciendo muecas pasan a observar las de sus compañeros.

De esta manera, las niñas y los niños harán gestos y muecas que provocarán risa, y por consiguiente, la descarga de tensiones.

Se sugiere repetir esta actividad varias veces, para estimular que todos se rían.

Se pregunta a las niñas y los niños:

- ¿Les resultó divertido poner caras, caritas, y carotas?
- ¿Qué cara, carita o carota les pareció más graciosa?
- ¿Quién los hace reír?, (en la institución educativa, en sus casas, en su barrio).
- ¿Por qué es tan importante reír?
- ¿Cómo nos sentimos cuando reímos?

#### Cierre (5 min.)

Explicar que la risa y la alegría son muy buenas porque nos ayudan a sentirnos mejor.

Se indica que este es un juego que pueden realizar con mamá, papá, hermanas, hermanos y amigos.

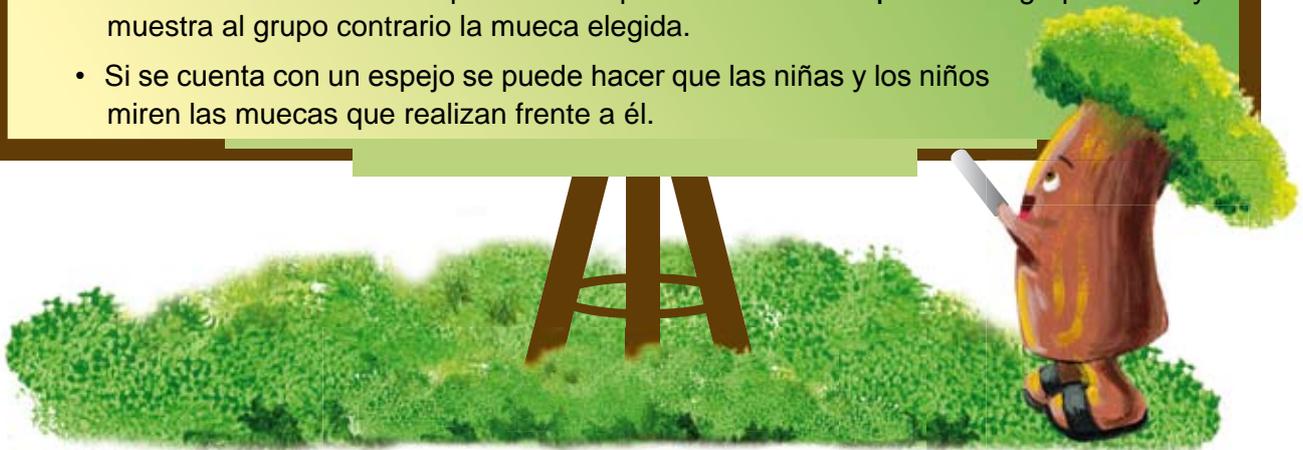


## Recomendaciones

Si alguna de las niñas o alguno de los niños realiza los gestos y muecas tan cerca de la cara de un compañero como para que se sienta incomodado, o si se burla de la cara puesta por otro de manera agresiva, se debe mantener la tranquilidad, y en forma discreta pedir que participe de la actividad buscando hacer que los demás se diviertan. Se le puede presentar el reto de hacer la mueca que más haga reír a los demás, ya que posiblemente esté buscando llamar la atención.

## Variaciones

- Las niñas y los niños proponen las muecas que consideren más originales y divertidas, y se eligen tres de esas muecas. Sin que el grupo opuesto se de cuenta, cada niña y niño escoge una de estas. Luego, vuelven a formar dos filas, pero esta vez las y los estudiantes se colocan espalda con espalda. A la voz de “¡Ya!” cada grupo voltea y muestra al grupo contrario la mueca elegida.
- Si se cuenta con un espejo se puede hacer que las niñas y los niños miren las muecas que realizan frente a él.



## Dinámica 3

### “El osito”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Que las niñas y los niños expresen sus emociones
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** :  
- Osito de peluche  
- Papel  
- Crayolas  
- Plumones



#### Desarrollo (15 min.)

Se forma un círculo con las y los estudiantes y se les comenta que les contará un cuento muy especial, y que ellos serán los encargados de completarlo.

Se presenta al osito de peluche y se pasa a cada niña y niño para que lo conozcan, lo toquen y lo acaricien. De este modo, el osito será un personaje familiar para ellos.

Se inicia la narración tratando de ser lo más expresivo con la voz y los gestos. Esto es muy importante porque permite que niñas y niños participen con más entusiasmo.

*Había una vez un osito, al que le gustaba jugar y jugar. Cuando el osito jugaba, sentía que era muy (...). [Se pregunta: ¿Cómo creen que el osito se sentía cuando jugaba? Se escucha atentamente las respuestas].*

*La compañía de sus amigos lo hacía sentir muy (...). [Se pregunta: ¿Cómo creen que el osito se sentía cuando estaba con sus amigos? se escucha las respuestas que dan las niñas y los niños]. Pocas cosas le molestaban, sólo se ponía furioso cuando (...). [Se vuelve a preguntar: ¿Qué cosa creen ustedes que ponía furioso al osito?, escuchando con atención las respuestas que van dando].*

*A veces se ponía triste porque (...). [Se les pregunta: ¿Qué cosa ponía triste al osito?].*

*Aunque era un osito muy valiente, sentía miedo cuando (...). [Se pregunta: ¿A qué cosas creen que tenía miedo el osito?] .... Pero nunca se daba por vencido. Hasta que un día pasó algo muy bueno que lo hizo sentir muy feliz.... [Se les pregunta: ¿Qué creen que le pasó?... Se escucha atentamente las respuestas] y se les dice: Y colorín, colorado, este cuento se ha terminado.*



De esta manera, la narración se completa con las respuestas de las niñas y los niños. Se puede repetir el cuento en las siguientes semanas, comparando las diferencias entre una semana y otra.

Después se les pide que dibujen el momento del cuento que quieran. Luego, muestran sus dibujos y conversan sobre el cuento.

### **Cierre** (5 min.)

Se pregunta a niños y niñas si a veces se han sentido como el osito, y en qué ocasiones les ha pasado. Esto permitirá que tengan la oportunidad de describir sus sentimientos, compartiéndolos con otros, siendo escuchados y dándose cuenta de que los demás también pueden sentirse como ellos. Para lograr esto, se deberá estar atento a que cada niña y niño pueda expresarse con libertad, sin que se sienta presionado por los demás.

### **Recomendaciones**

- Es probable que niñas y niños den respuestas muy distintas. Por ello, es importante prestar atención a lo que dicen, escucharlos, dejar que se expresen y hacerles sentir que todas las respuestas valen.
- También puede pasar que alguien no quiera participar y responda con frases como: “A mí qué me importa lo que le pasó al osito”. En ese caso, se preguntará al grupo: ¿Ustedes quieren saber lo que le pasó al osito? Si la mayoría responde que sí, se continúa con la actividad. Si la mayoría responde que no, se interrumpe la dinámica esperando un mejor momento para retomarla.
- Otra situación es que una niña o un niño responda de manera inusual y ante la pregunta: ¿Qué creen que hizo muy feliz al osito?, por ejemplo, diga: “¡Se mató!”. Ante estas respuestas, sin dar demasiada importancia delante de los otros niños, se vuelve a preguntar: ¿Qué otro final pudo haber tenido el osito para sentirse muy feliz? Se escuchan las respuestas del grupo y se continúa con la dinámica. Al terminar la actividad uno puede acercarse a quien dijo la frase poco común y conversar con ella o él, buscando entender el porqué de su respuesta.
- Es probable que otros den respuestas que aparentemente no tengan sentido en la historia, como por ejemplo: “El osito voló”, “Tomó una moto-taxi”. La o el docente las escuchará y continuará con las respuestas que las niñas y niños den de manera mayoritaria. Es importante reconocer y valorar todas las respuestas que los estudiantes mencionen en esta dinámica.
- Una conducta extraña, asociada a otras conductas que hayan llamado la atención, podrían estar indicando la necesidad de derivar a la niña o al niño para que reciba ayuda especializada.

## Dinámica 4

### “El tren de las emociones”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Que las niñas y los niños expresen con palabras y con el cuerpo sus propias emociones.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** :  
- Tiza o rama para dibujar sobre la tierra o arena  
- Hojas  
- Lápices  
- Colores  
- Espacio amplio



#### Desarrollo (15 min.)

Se organiza el espacio simulando un pueblo, dibujando una plaza sobre el piso, calles, una iglesia y casas, o valiéndose de los muebles; también se organiza un camino por el cual puedan pasear niñas y niños, utilizando todo el espacio disponible.

Se les explica que van a pasearse por este pueblo en un tren muy especial, llamado “El tren de las emociones”, en el que el primero de la fila hace de “locomotora”, y dice la emoción que siente en ese momento; y todos los demás que le siguen se desplazarán imitando la emoción que el primero señaló.

Luego, las niñas y los niños se colocan en fila, formando el tren. La primera niña o el primer niño que hace de “locomotora” empieza a avanzar por todo el pueblo, haciendo los sonidos propios del tren. Por ejemplo: “Chu chuuuu... Me llamo Pedro [o Teresa] y mi tren es el de los molestos”. En tal caso, todas las niñas y los niños lo siguen imitando que están molestos. La locomotora (la primera niña o niño de la fila) los lleva a dar un pequeño paseo por el pueblo, y ante la indicación (luego de unos minutos), detiene el tren, y la primera niña o niño, pasa al final de la fila. El siguiente que quede en el primer lugar hace lo mismo, expresando su propia emoción. Por ejemplo: “Yo soy Ariana [o Pablo] y mi tren es el de los tristes”, todos siguen imitando que lloran, o poniendo cara triste. Continúan de la misma manera hasta que cada estudiante haya tenido la oportunidad de hacer de locomotora y expresar una emoción.

Durante la actividad, mientras imitan la emoción, se les anima a enfatizar la expresión de dicha emoción diciendo: “¡Qué tales caras de molestos! ¡Ay qué pena me da ver esos rostros tan tristes!”, según sea el caso.

Después se les puede pedir que pinten sobre una hoja de papel la actividad que realizaron.



## Cierre (5 min.)

Se invita a comentar sobre la actividad realizada motivando con preguntas como las siguientes:

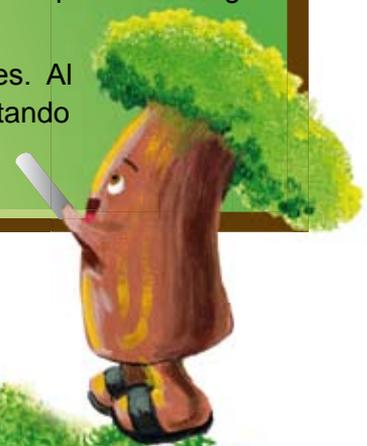
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron locomotoras?
- ¿Con qué emoción les gustó ser tren?
- ¿Qué emociones trabajaron durante la dinámica?
- ¿Cómo se sintieron expresando emociones de los demás?

## Recomendaciones

- Puede suceder que al hablar de las emociones que viven en casa, con familiares y amigos, algunas niñas y niños refieran situaciones de negligencia o maltrato verbal o físico; por ejemplo: “Cuando mi mamá se enoja, me grita”, “Cuando mi papá está molesto, me pega”. Frente a estas situaciones, es recomendable escucharlos y explicarles que en algunas ocasiones estas expresiones ocurren, pero que nadie tiene por qué gritarles, insultarlos ni pegarles. Se explica que algunas personas adultas, aunque sean grandes, necesitan aprender a manejar sus emociones. Tomar nota del hecho y posteriormente hablar con la persona responsable del maltrato, para evitar que esa conducta se mantenga.
- En el caso de que alguien, al momento de ser “locomotora” y conducir el tren, no sepa qué decir, se recomienda no insistir y dar oportunidad a uno o dos niños más, para que pasen adelante de ella o él mientras decide la emoción con la que quiere trabajar. Si aun así se encuentra resistencia, no insistir, más bien se le debe decir que puede probar otro día en que vuelvan a hacer el juego. Hay niñas y niños que tienen más dificultad que otros para dirigir. No obstante, debe tomarse nota y observar si ese comportamiento es frecuente, ya que asociado a otras conductas podría indicar la necesidad de ayuda especializada.

## Variaciones

- Inicialmente, se pueden sugerir las diversas emociones con las que el tren haga su recorrido, para ayudar a que niñas y niños se relajen.
- Preparar carteles con expresiones de diversas emociones. Al mostrar el cartel, las niñas y los niños harán el recorrido imitando la emoción mostrada en el cartel.



## Dinámica 5

### “El viento se mueve”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivos** :  
- Que las niñas y los niños aprendan a identificar cuándo el cuerpo necesita relajarse.  
- Que se relajen mediante movimientos físicos.  
- Que liberen tensiones.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** :  
- Papelotes  
- Papel bond o bulky  
- Plumones o crayolas  
- La canción “El viento me mueve”



#### Desarrollo (15 min.)

Luego de haber realizado una actividad física muy intensa (como al regresar del recreo), las niñas y los niños se ponen de pie y se ubican libremente en el espacio.

Se canta la canción “El viento me mueve” y se les indica que deben aprenderla. Luego, las y los estudiantes entonan la canción y la representan con el cuerpo.

*El viento me mueve*

*El viento me mueve a la derecha y a la izquierda también.*

*El viento me mueve a la derecha y a la izquierda también.*

*Me doy una vuelta así y otra vuelta también.*

*Me doy una vuelta así y otra vuelta también.*

*El viento me sube muy despacito hasta llegar aquí.*

*El viento me sube muy rapidito hasta llegar aquí.*

*El viento me baja suavemente hasta llegar aquí.*

*El viento me baja y me deja tranquilo aquí.*

Mientras va acabando la canción, todos van bajando poco a poco el tono de voz hasta terminar cantando casi en un susurro y se echan suavemente a descansar.

Esta actividad se realiza varias veces.

Al finalizar, se reparte una hoja de papel (papelote, papel periódico u otro) a cada niña y niño, y se les pide que dibujen garabatos o trazos (sin contenido específico), con el fin de continuar la actividad de descarga emocional iniciada con la canción.



Conversar con las y los estudiantes acerca de cómo se sentían cuando empezaron la actividad y cómo se sienten luego de haberla realizado.

- ¿En qué momento se divirtieron más?
- ¿Fue divertido realizar los garabatos?
- ¿Disfrutaron mientras los hicieron?

Dejar que cada niña y niño se exprese con libertad, indagar en sus emociones, los momentos que recordaron, su estado de ánimo.

### Cierre (5 min.)

Indicamos que así como el cuerpo necesita moverse también necesita relajarse, y que esa es una forma de cuidarlo. Es necesario combinar momentos de actividad con momentos de descanso, así como respetar las horas de sueño y los horarios de alimentación y de aseo, para que nuestro cuerpo esté sano y fuerte.

### Recomendaciones

- Si luego de realizar su dibujo, alguien quiere romperlo, esto no debe ser motivo de preocupación. Lo importante es seguir el proceso y conseguir que recuperen un estado de tranquilidad y de calma.
- Hay niñas o niños a los que les cuesta relajarse. Se ponen inquietos y les incomoda echarse en el suelo. En tal caso, debemos acercarnos y suavemente ayudarlos a echarse. Se les puede sugerir que cierren los ojos para ayudarlos a relajarse. Si aun así la niña o el niño se sigue moviendo, se recomienda pedirle que no haga ruido pues sus compañeros están descansando. Si prefiere, puede sentarse.

### Variaciones

- Hacer la actividad sin música, sólo repitiendo la letra.
- Hacer sólo la mímica, sin letra, ni música.
- Cantar la canción varias veces. Variar las velocidades, hacerlo lento, muy rápido o rápido.
- Representar la canción, empezando rápido y acabando lento.
- Mientras que realizan la dinámica, niñas y niños pueden imaginar que son objetos o seres vivos: una pelota, una hoja de papel, una bolsa, un pañuelo, una ramita, un pájaro, u otros, y pueden empezar a moverse imitándolos.
- Se puede utilizar una música suave para el momento en que se encuentran echados en el suelo, relajándose.



## Dinámica 6

### “Jugando con las frutas”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Que las niñas y los niños expresen sus emociones verbal y corporalmente.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : - Carteles con dibujos de seis frutas, que por ambas caras expresen emociones contrarias.
- Panderetas o instrumentos musicales



#### Desarrollo (15 min.)

Se enseña a las niñas y los niños ambas caras de los carteles con dibujos de frutas. En un lado se escribe una emoción y en el otro la emoción contraria. Vemos carteles de:

- Sandía: alegre / triste
- Manzana: avergonzada / fresca
- Granadilla: atrevida / asustada
- Higo fresco: contento / molesto
- Uva verde: cobarde / valiente
- Chirimoya: entusiasta / desanimada

Una vez identificadas las emociones que cada fruta expresa, las niñas y los niños escogen el lado del cartel con el que quieren jugar. Luego, se colocan los carteles de las frutas sobre el piso, mostrando la emoción que han seleccionado.

Se les indica que mientras ellos escuchan la música pueden bailar usando todo el espacio disponible. Cuando la música se detenga o el instrumento deje de sonar, deberán correr y ubicarse en la fruta que esté más cercana. Luego cuando se les pregunte quiénes son, deberán decir el nombre de la fruta expresando con la voz y con su cuerpo cómo se siente esa fruta (utilizando la emoción escrita en la cartulina).

Luego, se pone la música y empieza el juego hasta que la música nuevamente se detiene. Una vez que todas las niñas y los niños estén ubicados en una de las frutas, la o el docente se acercará nuevamente y se les preguntará: ¿Quiénes son ustedes?

Las niñas y los niños responden el nombre de la fruta y la emoción que el cartel muestra, por ejemplo, “Somos los higos frescos y estamos contentos”.



Se repite la acción para que tengan oportunidad de rotar por todas las frutas y emociones mostradas.

Después, se les pide que se sienten en círculo. Cada estudiante va mostrando los carteles con los que ha trabajado.

Finalmente, se les pregunta si alguna vez se han sentido de esa manera. También se puede hablar de otras emociones que no figuren en los carteles, pero que experimentan con frecuencia.

### Cierre (5 min.)

Es conveniente aclarar que este es un juego y cada fruta sólo mostraba dos emociones, habiendo muchas más.

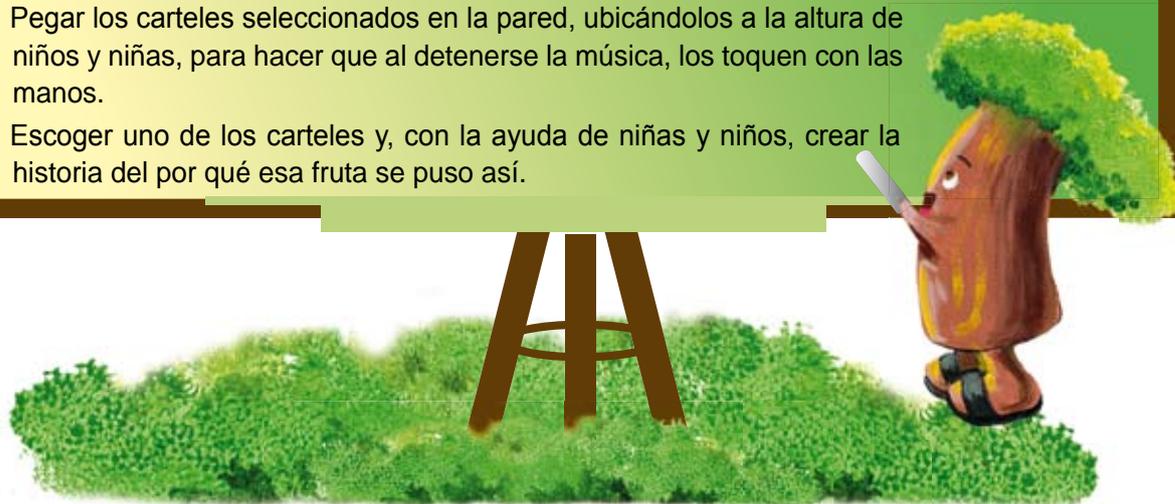
También se debe mencionar que: "Nosotros, al igual que las frutas de esta dinámica, podemos sentirnos de muchas maneras y podemos tener muchas emociones". Es bueno que las expresemos y que las comentemos con nuestra madre y nuestro padre.

### Recomendaciones

- Por tratarse de niñas y niños pequeños, puede que no recuerden el nombre de cada emoción. En tal caso, si al momento de jugar no recuerdan el nombre, se les ayudará diciendo la emoción.
- Es probable que alguna de las frutas no sea del gusto de niñas y niños. Esto puede deberse a que no les guste su sabor o porque no les guste la emoción que muestran. En este caso se debe permitir que expresen su desagrado con libertad.
- Para hablar con las niñas y los niños sobre sus emociones y de cómo se sienten, es importante que se sientan escuchados y tomados en cuenta.

### Variaciones

- Si el grupo está animado y quiere seguir jugando, pueden invertirse los carteles y tratar las emociones que no fueron escogidas, de manera que tengan más oportunidades para experimentar emociones diferentes.
- Pegar los carteles seleccionados en la pared, ubicándolos a la altura de niños y niñas, para hacer que al detenerse la música, los toquen con las manos.
- Escoger uno de los carteles y, con la ayuda de niñas y niños, crear la historia del por qué esa fruta se puso así.



## Dinámica 7

### “La tierra se está moviendo”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Que las y los estudiantes desarrollen conductas preventivas frente a una situación de desastre.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Pandereta



#### Desarrollo (15 min.)

Se muestra a las y los estudiantes las zonas seguras en el lugar de la actividad y se indica el camino a seguir.

Con la melodía de la canción “Mi cuerpo se está moviendo”, se les enseña esta nueva canción:

*La tierra se está moviendo. (3 veces)*

*Tra, la, la, la, la.*

*Hacemos una fila. (3 veces)*

*Tra, la, la, la, la.*

*Salimos con cuidado. (3 veces)*

*Tra, la, la, la, la.*

*Hacemos una ronda. (3 veces)*

*Tra, la, la, la, la.*

*Nos damos un abrazo. (3 veces)*

*Tra, la, la, la, la.*

Una vez aprendida la canción, niñas y niños realizan las acciones descritas en ella. Al seguirlas deben terminar fuera del aula. Luego, retornan en forma ordenada para volver a realizar esta actividad otras veces más. Así aprenderán cómo actuar en caso de sismo.

Se conversará sobre lo que dice la canción y las emociones que genera, haciendo las siguientes preguntas de motivación:

- ¿Qué haremos si la tierra empieza a temblar?
- ¿Por dónde iremos?
- ¿Hasta dónde debemos llegar?
- ¿Cómo nos desplazaremos (moveremos) hasta el lugar de seguridad?
- ¿Qué es lo que debemos hacer en todo momento? ¿Por qué debemos actuar de esa manera?



- ¿Por qué es importante saber lo que debemos hacer?
- ¿Cómo nos sentimos cuando no sabemos qué hacer y cómo nos sentimos cuando tenemos claro adónde debemos ir y cómo debemos salir del aula?

### Cierre (5 min.)

Se sugiere mencionar a las y los estudiantes que vivimos en un país en el que ocurren muchos temblores y es importante aprender a cuidarnos. Si estamos preparados y sabemos cómo actuar, no nos chocaremos o tropezaremos unos con otros a la salida del aula o de la escuela y habrá menos accidentes.

Es importante entender que aunque un temblor nos asuste, lo cual es natural, tenemos que aprender a reaccionar. Debemos seguir las orientaciones de mamá, papá o la persona que esté a cargo de nosotros. El ser abrazados nos hace sentir que estamos acompañados.

### Recomendaciones

- Trabajar esta canción con madres y padres para que niñas y niños en casa también sepan por dónde salir de la casa en caso de una emergencia y conozcan los lugares seguros. Repasar la información que han recibido sobre qué hacer en caso de sismo, y si tienen planes de evacuación y reunificación. Recordar que las redes sociales son muy útiles en estos casos.
- Si una niña o un niño se asusta mucho, se deberá tomar su mano y permanecer a su lado. Es probable que algunos niños se encuentren aun asustados por la experiencia vivida; decirles que ese sentimiento es natural y que al aprender a reaccionar frente a un temblor, estaremos más preparados. Si estas emociones persisten es recomendable no insistir en que realice la actividad.
- Observar si alguien se burla o inquieta al grupo. Pedirle calmadamente a esa persona que no continúe con la actitud. Anotar la conducta observada y estar atentos por si existieran otros comportamientos que podrían estar indicándonos la necesidad de una ayuda especializada para ese estudiante.



## Dinámica 8

### “La manos mágicas”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes expresen distintas emociones por medio de las manos y otros movimientos corporales.
- Que sean capaces de relajarse luego de haber realizado una actividad física intensa.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : - Un par de guantes (de preferencia elásticos) de color diferente, en cada mano.
- Espacio amplio.



#### Desarrollo (15 min.)

Se reúne a las niñas y los niños y se les pide que se sienten formando un círculo. Luego se indica que ese círculo se va a llamar “el círculo mágico” porque en él cada uno puede decir con libertad lo que piensa, lo que siente y cómo se siente.

Para que la actividad sea más divertida, se presentan las siguientes reglas de “seguridad”:

- No deben hacerse daño unos a otros, (dejando claro que si uno de ellos estuviera distraído podría golpearse con otro y podría botarlo).
- No podrán pegarle o decirle algo feo a otro compañero.
- No se pueden burlar de los demás o hacer gestos desagradables.

El tutor o la tutora se colocará los guantes de diferente color y pedirá a niñas y niños que lo observen y que señalen si ven algo diferente. Al observarlo, señalarán que tiene puesto guantes de diferente color.

Se les indica que no se trata de guantes comunes y corrientes, sino que son “las manos mágicas”, que tienen poderes mágicos porque hacen que niñas y niños se muevan siguiendo sus movimientos. Estas manos hablan, pero con sus movimientos.

Luego, se les indica que van a hacer una prueba sin moverse de su sitio. Se levantan las manos hacia arriba, y las niñas y los niños deben levantarse, se les explica que tienen que moverse como las “manos mágicas” lo indiquen.



Luego, se bajan las manos hasta el suelo, y niñas y niños deben sentarse en el suelo.

Al hacer girar ambas manos en el mismo sentido, todos deben dar vueltas. Recién entonces, después de comprobar que niñas y niños imitan sus movimientos, se les indica que van a jugar empleando todo el espacio disponible.

Es importante que se hable el mínimo posible, y que todo sea expresado mediante los movimientos de las manos. De esta manera cuando les toque realizar la actividad a las niñas y los niños lo harán sin palabras y en silencio.

Se deben realizar diversas acciones como por ejemplo, que “las manos mágicas” se abracen, se junten en parejas y salten, que todos corran tras ellas, que se apuren, que se detengan, que rueden, que salten en un pie, que den vueltas y otras acciones que se les ocurran. De este modo, “las manos mágicas” realizarán diversos movimientos para que todos, niñas y niños, los interpreten con su cuerpo.

En un segundo momento, los guantes (manos mágicas) irán rotando entre niñas y niños. Así cada uno se pone los guantes y dirige al grupo.

Por tratarse de una actividad que genera mucho movimiento, niñas y niños requieren regresar a un estado de calma. Para ello se pide que formen un gran círculo e imaginen que al centro hay una torta y que deben apagar las velas. La actividad se inicia con la torta de Caperucita Roja (pocas velas), las niñas y los niños toman aire por la nariz y lo botan por la boca imitando que están apagando velas. Luego imaginan que es la torta de la mamá de la Caperucita ¿tendrá más o menos años que la Caperucita? Toman más aire por la nariz y lo botan por la boca. Después les toca “apagar” la torta del lobo que tiene más años que la mamá. Para ello vuelven a tomar más aire y lo exhalan. Por último, se les señala que van a apagar la torta de la abuelita de la Caperucita Roja que, como tiene muchísimos años, tiene muchísimas velas. Se les motiva a que tomen todo el aire que les sea posible por la nariz y que lo boten todo simulando que apagan una gran cantidad de velas. Concluido este momento se pasa al cierre.

### **Cierre (5 min.)**

Se pregunta a niñas y niños:

- ¿Cómo se han sentido realizando el juego de las manos mágicas?
- ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron puestas las manos mágicas y dirigieron al grupo?
- ¿Disfrutaron más mientras tuvieron las manos mágicas o mientras otros las tenían?
- ¿Cómo se sintieron cuando jugaron a apagar las velitas?

Para finalizar, se les explica que jugar y moverse mucho ayuda a sentirse bien. También que cuando se juega mucho, el cuerpo pide descanso. Se les puede señalar que los cuerpos pueden “hablar” por medio de sus movimientos y que es posible divertirse sin hacer tanto ruido.

## Recomendaciones

- Si una niña o un niño, al momento que le toque hacer de “manos mágicas”, encuentra dificultad para hacerlo (no quiere ponerse los guantes o no tiene ideas de qué hacer), y no quiere participar, es recomendable tranquilizarlos, ayudarlos a ponerse los guantes, no ponerlos tensos, minimizar la interrupción y calmar al estudiante y al grupo diciendo: “Un momentito, vamos a esperar a que las manos mágicas se acomoden”; “No pasa nada, estas manos mágicas se atascaron, enseguida lo solucionamos”; “Aprovechen que este es un momentito mágico para descansar”; una vez resuelto esto, se puede continuar con la actividad.
- Si una niña o un niño se resiste y se niega a conducir al grupo, no se debe insistir; es mejor decir que, si quiere, puede participar en otra ocasión. Aun así es importante anotar sus respuestas, a manera de prevención, y conversar con la mamá o el papá para indagar si ocurrió o está ocurriendo algo inusual en el hogar. De constatar que varias respuestas resulten de consideración, se derivará al estudiante al especialista para que determine si requiere ayuda psicológica.
- En todo momento, se debe brindar un clima de seguridad, confianza y protección para que se sientan tranquilos y participen en la dinámica con alegría.



## Dinámica 9

### “Yo canto”

- Participantes** : Niños y niñas de Inicial
- Objetivo** : Que las y los estudiantes aprendan a relajarse a través de la música.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Pandereta



#### Desarrollo (15 min.)

Se entona la canción “La alegría de vivir”, y luego se enseña a niñas y niños para que la canten todos juntos:

*La alegría de vivir  
vive en mí.*

*Yo canto, para vivir.  
Yo canto, yo canto.  
Yo canto, para vivir. (bis)*

*La gracia de vivir  
vive en mí.*

*Yo abrazo, para vivir.  
Yo abrazo, yo abrazo.  
Yo abrazo, para vivir. (bis)*

*Las ganas de vivir  
viven en mí.  
Yo río para vivir. (se ríe)  
Yo río, yo río.  
Yo río para vivir.*

Se sigue la canción variando las acciones:

*Yo salto... (los niños saltan)  
Yo zapateo... (los niños zapatean)  
Yo aplaudo... (los niños aplauden)  
Yo grito... (los niños gritan)*



Terminada la dinámica, se pregunta:

- ¿De qué trata la canción?
- ¿Les gustó esta canción? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sienten cuando cantan?

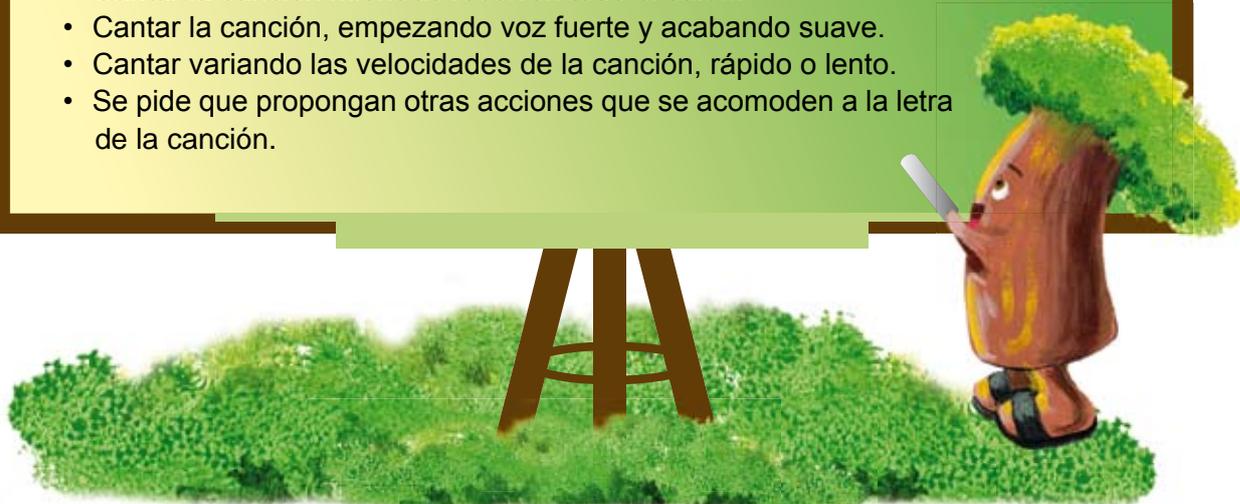
Se deja que los niños y niñas conversen acerca de lo que dice la canción. Asimismo, se mencionan aquellas conductas o situaciones que nos ayudan a tener más motivación, como los abrazos, el sentido del humor, pensar positivamente, entre otras más.

### Cierre (5 min.)

Se enseña a niñas y niños lo importante que es la vida, y cómo se lucha por ella aun cuando se tienen dificultades.

#### Variaciones

- Cantar la canción acompañados con instrumentos musicales.
- Cantar la canción mientras recorren todo el salón.
- Cantar la canción, empezando voz fuerte y acabando suave.
- Cantar variando las velocidades de la canción, rápido o lento.
- Se pide que propongan otras acciones que se acomoden a la letra de la canción.



## B. Educación Primaria

### Dinámica 1

#### “Aprendo a reconocer situaciones de riesgo”



- Participantes** : Estudiantes de Primaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo en diferentes contextos.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : - Pizarras  
- Tizas

#### Desarrollo: (15 min.)

Se escribe en la pizarra una serie de situaciones que pondrían en riesgo la salud o la vida de las y los estudiantes, y otras situaciones seguras. Por ejemplo: tomar agua de charco, tomar agua hervida; jugar en los escombros, jugar en el patio; entre otras.

En grupos pequeños, plantean otras situaciones que sean de riesgo y que no lo sean. Al mismo tiempo, se anota en la pizarra cada situación.

Luego, se traza un círculo en el centro del aula, diferenciando dos zonas; la zona interna (representa situaciones que no son de riesgo) y la zona externa (representa situaciones de riesgo).

El juego inicia cuando se lee una de las situaciones propuestas por las y los estudiantes y se da una señal para que salten a la zona que consideren conveniente, eligiendo el círculo interno para situaciones que no son de riesgo y el externo para las de riesgo.

Por ejemplo: “Acercarse a una construcción que está a punto de derrumbarse” (se colocan en el círculo externo); “Venir al colegio” (se colocan en el círculo interno).

Una vez que se haya leído todas las situaciones propuestas, se les pide que se sienten en el suelo para que sugieran posibles precauciones a tomar frente a las situaciones riesgosas. Se discuten las sugerencias y se orienta a los estudiantes a tomar las mejores precauciones.

#### Cierre (5 min.)

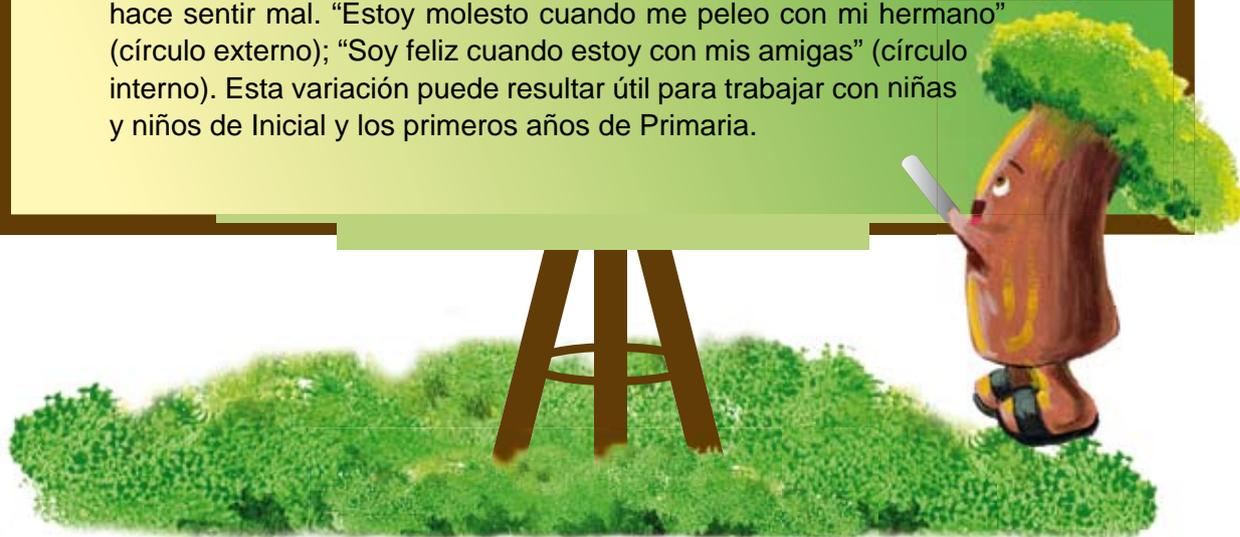
Se explica a las y los estudiantes que, para poder evaluar situaciones de riesgo, se debe conocer nuestro estado emocional y autoestima. Es importante cuidar de nuestro cuerpo, nuestra salud física y mental, y nuestra vida. Una persona que se expone y se arriesga frecuentemente no se está cuidando y no valora su vida ni su salud.

## Recomendaciones

- Podría darse el caso de una o un estudiante al que le sea difícil identificar una situación de riesgo cuando se le solicite. En ese caso, no insistir y pedir a otro que lo haga o que dos o tres se junten para hacerlo, y continuar con la dinámica.
- Puede suceder que una o un estudiante se equivoque al identificar una situación de riesgo como si no lo fuera (o viceversa). De darse el caso, se recomienda conversar con los estudiantes las razones por las que una situación es de riesgo (o no), y asegurarse de que entiendan.

## Variaciones

La dinámica puede realizarse pidiendo a nuestros estudiantes que en lugar de identificar situaciones que son de riesgo y situaciones que no lo son, identifiquen emociones que los hacen sentir bien o que los hacen sentir mal, según las situaciones que presentemos, o de manera libre. Se les pide colocarse en el círculo interno si la emoción los hace sentir bien y en el círculo externo si los hace sentir mal. “Estoy molesto cuando me peleo con mi hermano” (círculo externo); “Soy feliz cuando estoy con mis amigas” (círculo interno). Esta variación puede resultar útil para trabajar con niñas y niños de Inicial y los primeros años de Primaria.



## Dinámica 2

### “El conejo y el zorro”



- Participantes** : Estudiantes de Primaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes puedan identificar situaciones seguras e inseguras en un ambiente de seguridad afectiva.
- Que liberen tensiones.
- Tiempo** : 30 min.
- Materiales** : Ambiente amplio

#### Desarrollo (20 min.)

Se elige a una niña o a un niño para que sea el “conejo” y a otro para que sea el “zorro”, o se piden voluntarios. Luego, se pide a los demás que se tomen de las manos y formen una ronda, que será la “casa del conejo”. El “conejo” se ubica dentro de su casa (dentro de la ronda) y el “zorro” se pasea alrededor, asustándolo.

Después de contar en grupo: “1, 2... 3”; el “conejo” sale de su “casa” pasando bajo los brazos de sus compañeros sin que estos se suelten, y el “zorro” lo persigue corriendo detrás. El conejo y el zorro corren siempre alrededor de la ronda. Para protegerse, el “conejo” puede entrar en su “casa”, cuando encuentre una puerta abierta (dos niños o niñas que levantan las manos simulando una puerta). El grupo debe proteger al “conejo” y no permitir que el “zorro” lo atrape, cerrando las puertas para que el “zorro” no entre en la casa del conejo.

Cuando el zorro atrapa al conejo:

- La o el estudiante que antes era “conejo” se vuelve parte de la “casa”.
- Un integrante de la casa (elegido por el “conejo”) se convierte en el “zorro”.
- La o el estudiante que antes era el “zorro” se convertirá en el “conejo”.

Es importante que todos tengan oportunidad de cumplir los roles de conejo, casa y zorro, para que experimenten diferentes situaciones: ser perseguidos, proteger y perseguir.

## Cierre (10 min.)

Al finalizar, se sientan en círculo y se les pregunta:

- ¿Sintieron que actuaron de la misma manera cuando fueron “zorro” que cuando fueron “conejo”? ¿Por qué?
- ¿Qué les gustó más: ser “zorro”, ser “casa” o ser “conejo”? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “la casa del conejo”?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “conejo” y estuvieron dentro de su “casa”?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “conejo” y el “zorro” los perseguía?
- ¿Cómo se sintieron cuando fueron “zorro”?
- ¿Han vivido situaciones en las que han tenido que proteger a alguien? ¿Cuándo? ¿Cómo se sintieron?

Mediante este juego, las niñas y los niños tienen un espacio para experimentar el temor con la seguridad de estar protegidos. Se les puede mencionar que contar con amigas y amigos nos ayuda a enfrentar mejor las situaciones en que nos sentimos débiles o afectados por los acontecimientos.

## Recomendaciones

- Usualmente niñas y niños disfrutan jugando a que persiguen o son perseguidos por alguien. No obstante, luego de haber vivido una situación impactante o una catástrofe, alguna niña o algún niño podría reaccionar de manera inesperada: puede de pronto llorar porque lo atrapó el “zorro” o desesperarse porque no encuentra una puerta abierta. En esos casos, debemos detener el juego y acercarnos para conversar y ofrecerle seguridad.
- También puede darse el caso que una niña o un niño golpee a otro con la intención de escaparse. Frente a esto debe recordar que sólo podrán jugar si no se hacen daño entre sí. Las reglas del juego hay que tenerlas presentes siempre.
- Si en el juego surge la palabra “miedo”, se puede conversar acerca de otras situaciones en las que sientan miedo y cómo hacen o pueden hacer para afrontarlas. Además, se pueden sugerir ideas para enfrentar dichas situaciones. Por ejemplo: frente al “miedo a otro terremoto” identificar las zonas seguras, tener a mano una linterna, dejar las áreas libres y, sobre todo, contar con otras personas que nos cuiden.

### Variaciones

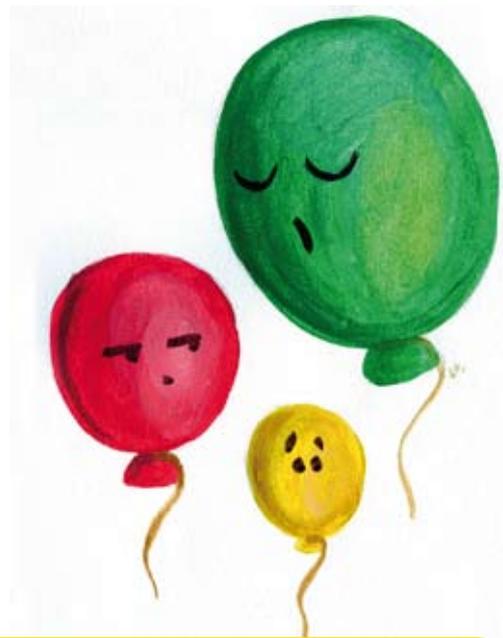
En el momento en que el “zorro” atrapa al “conejo”, este pide la ayuda de un amigo y, tomados de la mano, persiguen al “zorro” hasta que lo atrapen. Con ello se deja claro que aun cuando el “conejo” es más débil, si cuenta con una amiga o un amigo puede “enfrentar al zorro y vencerlo”.



## Dinámica 3

### “El globo juguetero”

- Participantes** : Estudiantes de Primaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes aprendan a relajarse.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** :  
- Ambiente amplio  
- Hojas  
- Lápices de colores



#### Desarrollo (20 min.)

Se pide a las niñas y los niños que formen un círculo grande. Se les explica la dinámica, preguntando si alguna vez han inflado un globo y jugado con él. Se menciona que esta vez van a hacer lo mismo con un globo imaginario, un globo juguetero, al que van a inflar y con el que van a jugar.

Para empezar el “juego”, se les dice: “1, 2, 3”, y todas las niñas y los niños inflan el globo imaginario lo más que pueden; luego, cada uno lo amarra imaginariamente y juega libremente. Se menciona que pueden realizar acciones como saltar tratando de alcanzar el globo juguetero, imaginándose que cada vez vuela más alto; pueden imaginar que van a rodar el globo, llevarlo de paseo y otras situaciones creativas que se les ocurran.

Después de jugar un buen rato, se les pide que alcancen el globo y que a la señal de “3, 2, 1”, lo revienten imaginariamente haciendo los sonidos “plin, plan, plin, plon”.

Se repite el juego, esta vez imaginando que inflan un globo aún más grande, con el cual juegan. A la señal de “3, 2, 1”, las y los estudiantes desinflan el globo imaginario con el sonido “Sssssssshhhhhh shhhhhhhhhh”, mientras se mueven como si ellos fueran globos desinflándose, hasta caer rendidos al suelo. Permanecen echados un par de minutos con los ojos cerrados.

Mientras las y los estudiantes se encuentran representando al globo imaginario, se les puede dar más ideas, tales como: “Muy bien, ya casi alcanzas el globo”, “Salta un poquito más para que no se te escape el globo juguetero”...

Es recomendable ayudar al grupo para que alcance un estado de relajación total. Así, cuando todos acaban como globos desinflados, tirados en el suelo, se pueden decir frases como: “Somos globos y estamos muy cansados, tan cansados que no queremos ni abrir los ojos”, “Los globos jugueteros ahora necesitan cerrar los ojos y descansar”.

Finalmente, mientras están echados en el suelo, se les pide que se estiren como si fueran gatos y que poco a poco se vayan incorporando. Es importante que comprendan que los cuerpos están descansando y que no pueden ser despertados de manera brusca.

### Cierre (5 min.)

Se entrega una hoja a cada niña y niño para que dibuje al globo juguetón y el recorrido que siguió. Al final, el grupo comenta sus impresiones sobre esta dinámica.

- ¿Qué momento de la actividad les resultó más divertido?
- ¿Fue divertido jugar con un globo imaginario?
- ¿Pudieron relajarse, cerrar los ojos y quedar tendidos?
- ¿Cómo se sintieron mientras jugaban? ¿Cómo se sienten ahora?

Debe quedar claro que todas las personas, independientemente de la edad y, especialmente, si se ha realizado una actividad física, necesitan relajarse. Después de una situación de crisis o catástrofe, nos sentimos aún más cansados.

Se recomienda mencionar que una buena respiración ayuda a sentirse relajado. Relajarse no es sólo una actividad física que produce efectos en nuestros músculos, sino también una condición anímica que ayuda a liberarnos de tensiones.

### Recomendaciones

- En el caso de que alguna niña o algún niño muestre dificultad para relajarse, es recomendable acercarse y calmarlo por medio del contacto corporal (puede ser un abrazo). Explicarle que debe hablar en voz baja dado que todos están descansando.
- Cada niña y niño requiere un tiempo diferente para relajarse y para mantenerse así. Esto debe respetarse y no obligar a todos a realizar la misma actividad en el mismo tiempo.

### Variaciones

- Realizar la dinámica imaginando que cada niña y niño es un globo al que inflan, con el que juegan y al que desinflan.
- La relajación puede ser una manera de liberar la agresividad contenida.



## Dinámica 4

### “El tronco del Huarango”

- Participantes** : Niños y niñas de Primaria
- Objetivo** : Promover el trabajo en equipo para el logro de objetivos comunes.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Ambiente amplio



#### **Desarrollo:** (15 min.)

Se explicará a las y los estudiantes que deben formar el tronco de un “huarango”, un árbol de la región iqueña que es muy fuerte.

Para ello, formarán un círculo tomando de la cintura a la compañera o el compañero delante de ellos, sujetándose bien.

Cuando se diga la frase: “Fuerza de huarango”, todos se ponen en cuclillas y se sientan apoyándose en los muslos del compañero que está detrás. De esta manera, sin romper el círculo, todos quedarán sentados en los muslos de quien esté detrás, esforzándose por adoptar una postura sólida y mantener el equilibrio el mayor tiempo posible. Las y los estudiantes requieren ponerse de acuerdo para lograr el objetivo. Es necesario coordinar con quien está delante y con quien está detrás para que la postura sea cómoda y sólida. Si no hay equilibrio, el huarango no estará fuerte. Tienen que acomodarse de tal forma que aunque lo muevan no se caiga. Todos deben participar haciendo fuerte el tronco del huarango.

En todo momento las y los estudiantes tratarán de no romper el círculo, pues se trata de simular un tronco de huarango que no se deja vencer. La dinámica puede ser repetida varias veces.

Concluida la acción se pregunta:

¿Cómo se han sentido formando el tronco del huarango?

¿Qué cambios experimentaron con su cuerpo al realizar la dinámica?

¿Qué hicieron para lograr el objetivo? ¿Fue necesario organizarse para que el huarango esté fuerte? ¿Es importante estar organizados?

¿Cómo se sintieron cuando asumieron la responsabilidad de respeto y cuidado de los otros?

¿Fue un sentimiento agradable o desagradable?

¿Han experimentado emociones en las que hayan tenido que cuidar que otros no se hagan daño? ¿Cuándo?

Si tuvieron que realizar varios intentos para lograr la actividad, se les pregunta:

¿Qué les impidió lograr el objetivo desde el principio?

¿En qué circunstancias es necesario juntar esfuerzos para lograr un resultado común?

### Cierre (5 min.)

Se sugiere mencionar a las y los estudiantes que cuando estamos todos unidos tenemos claro un objetivo común y nos apoyamos unos a otros, podemos realizar tareas en conjunto que nos permiten alcanzar nuestras metas. No es un trabajo fácil, pero si trabajamos en equipo podremos lograrlo.

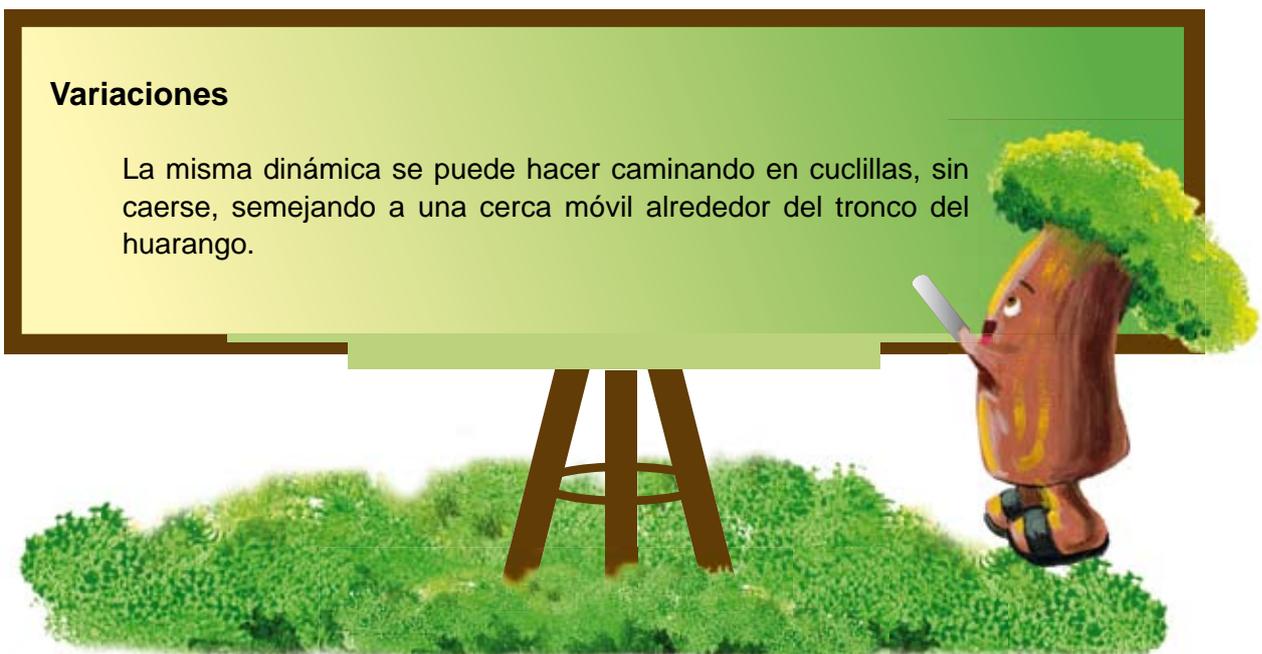
“La unión hace la fuerza”, expresa el viejo dicho, y no basta juntarnos para ser fuertes. Es preciso organizarse, repartir el trabajo de acuerdo con las habilidades que cada quien tiene, delegar responsabilidad y asumir la que nos corresponde, trabajar juntos interesándonos por lo que le pasa a los demás. La fuerza es fruto de esfuerzo sostenido, de sacrificar algunos aspectos personales para favorecer los intereses del grupo.

### Recomendaciones

- Puede que haya estudiantes que se resistan a participar por temor a caerse. De darse el caso, se debe animarlos y realizar el ejercicio con otros estudiantes, como prueba. Si aun así muestran resistencia, se sugiere invitarlos a observar la dinámica mientras deciden participar. Desde fuera pueden animar a los demás.
- Puede haber estudiantes que, a manera de broma, suelten al compañero en pleno ejercicio y lo hagan caer. En este caso es necesario recordarles las condiciones del juego, y si no pueden respetarlas, no pueden participar. Se debe señalar que nadie está obligado a participar si no lo desea.

### Variaciones

La misma dinámica se puede hacer caminando en cuclillas, sin caerse, semejando a una cerca móvil alrededor del tronco del huarango.



## Dinámica 5

### “La pelota viajera”



- Participantes** : Niñas y niños de Primaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes puedan expresar temores e inquietudes en grupo y no se sientan mal por ello.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** : - Pelotas  
- Una manta o sábana grande (por cada doce estudiantes)  
- Ambiente amplio

#### Desarrollo (20 min.)

Se menciona a las y los estudiantes que se ha traído una pelota viajera a la que le gusta conocer los lugares más lejanos del mundo y cuanto más lejos la lanzan, ella se siente más feliz. Pero tiene una característica muy especial ya que ella “guarda” las cosas que a las y los estudiantes les preocupa o molesta.

- Luego se pide formar un círculo llamado el “círculo de la confianza”. Es una una ronda grande, en la que todos tienen la oportunidad de contar sus temores y preocupaciones, mientras se van pasando la pelota. Esta va llenándose de todo lo que mencionan y se prepara para su viaje.
- Se procurará que todos expresen sus temores para que se vayan “lo más lejos” por medio de la pelota viajera.
- Se pide que se ubiquen alrededor de una manta o sábana y coloquen la pelota viajera al centro y se preparen para “enviarla de viaje” (lanzarla muy lejos). Se sugiere que piensen en lo que le dijeron a la pelota. Luego, el grupo cuenta: “A la una, a las dos y a las tres, ¡buen viaje pelota viajera!”, y lanzan la pelota lo más lejos posible utilizando la manta.

Al terminar, regresan al círculo de la confianza y conversan sobre cómo se sintieron luego de enviar de paseo la pelota viajera:

- ¿Fue fácil pensar en algo que quisieran enviar muy lejos?
- ¿Qué sintieron cuando enviaron a la pelota de viaje?
- ¿Cómo sintieron al grupo? ¿Se sintieron mejor enviando a la pelota viajera con la ayuda del grupo?
- ¿Hubieran querido lanzar más lejos la pelota?
- ¿Qué otras cosas hubieran querido lanzar?

## Cierre (5 min.)

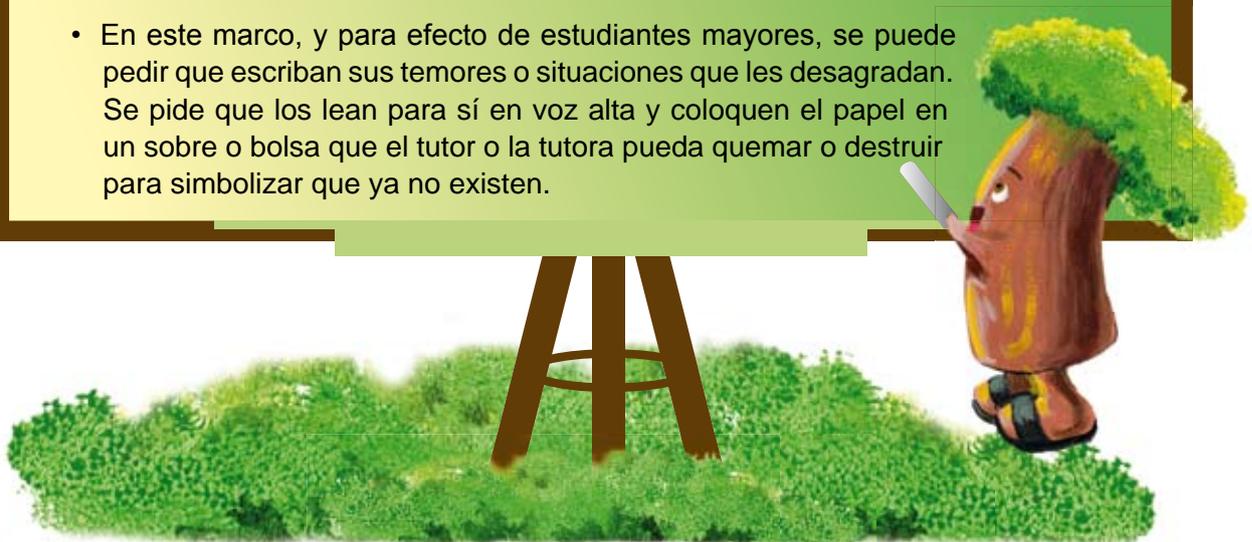
- Dejar en claro que es natural tener temores. Muchas veces se piensa que cuando no se habla de ellos los temores no existen, pero eso no es verdad. Los temores y otras emociones desagradables existen y el primer paso para librarse saludablemente de ellos es aceptar su existencia.
- Hablar de los temores permite darse cuenta de que a veces estos son compartidos por otros y que una forma de liberarse es “lanzándolos” lejos para sentirse mejor. Es una manera de tomar distancia, de verlos desde otra perspectiva, y así aceptar mejor lo que se siente. La idea de lanzar los temores y las tensiones representa descargarlos de su contenido negativo. Se debe reconocer su existencia y aceptar que sentir emociones y sentimientos es parte sustantiva de la vida.

## Recomendaciones

En el caso de que algún estudiante quiera agredir a un compañero con la pelota, se recomienda que se le explique que se trata de lanzar las propias preocupaciones o temores lejos y no hacia otras personas. Luego se continúa con la dinámica. Es importante buscar otro momento para conversar con la o el estudiante sobre sus deseos y preocupaciones y escucharlos pues, tal vez, estén viviendo situaciones difíciles en familia. La o el estudiante debe saber que cuenta con alguien a quien puede contar lo que le pasa, sin censuras y que, a la vez, puede orientarlos. A la par, conviene tomar nota del suceso para ver si se relaciona con otras conductas en diferentes momentos y, de requerirlo, derivar al estudiante a un especialista.

## Variaciones

- Esta misma acción puede ser realizada por las y los estudiantes de manera independiente, sin utilizar la sábana para lanzar la pelota, solamente sus puños. De este modo cada estudiante podrá “lanzar” individualmente (sin compartir con los demás) sus emociones desagradables para evitar quedárselas y que le hagan daño.
- En este marco, y para efecto de estudiantes mayores, se puede pedir que escriban sus temores o situaciones que les desagradan. Se pide que los lean para sí en voz alta y coloquen el papel en un sobre o bolsa que el tutor o la tutora pueda quemar o destruir para simbolizar que ya no existen.



## Dinámica 6

### “Las tarjetas amigas”

- Participantes** : Niñas y niños de Primaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes asocien emociones con conductas.  
- Que aprendan a identificar emociones en otras personas.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** : - Tarjetas que contengan nombres de emociones  
- Tarjetas que tengan las mismas emociones en imágenes (gestos faciales)  
- Pandereta  
- Ambiente amplio



#### Desarrollo (20 min.)

Se divide al grupo de estudiantes en dos equipos, buscando que el número de integrantes de ambos sea igual. Si el número no es par, se escogerá a una o un estudiante para que ayude a la o el docente durante la dinámica.

Cada miembro del primer equipo recibe una tarjeta con la imagen que corresponde a la expresión facial de una emoción; la observa y no la muestra a nadie.

Cada miembro del segundo grupo recibe una tarjeta que contiene una emoción escrita. La lee en silencio y no la muestra a nadie.

Todos empiezan a caminar por el aula siguiendo el ritmo de la pandereta. Cuando la pandereta deje de sonar, los miembros del primer equipo, sin mostrar la imagen, representan la emoción que le tocó a cada uno.

Los miembros del segundo equipo tratarán de adivinar cuál de las emociones mostradas corresponde a su tarjeta, se acercan a quien creen que representa su emoción y, sin palabras, le muestran la tarjeta para confirmar si acertaron. De ser así, permanecen con sus parejas, esperando que llegue el momento de presentarse ante el resto del grupo.

Cuando todos hayan encontrado a su pareja, se les pide que formen un círculo, y se da la oportunidad para que cada pareja se presente al grupo sin palabras: esta vez, las dos personas deben representar la emoción y el grupo debe adivinar. Luego mostrarán el nombre de la emoción y con ello confirman si el grupo adivinó o no.

Cuando todos terminen de representar sus emociones, se sientan en círculo, y se pregunta al grupo:

- ¿Fue fácil identificar a sus parejas? ¿Por qué?
- ¿Cómo supieron que la conducta correspondía a su emoción?
- ¿Alguna vez han tratado de reconocer la emoción de otro con sólo ver sus gestos?
- ¿Qué hacen si ven a una persona con cara asustada, molesta, alegre, triste, sorprendida?, (indicar el nombre de las emociones con las que se trabajó).
- ¿Qué hacen si esa persona es su mamá? ¿Su mejor amigo? ¿Su vecina? ¿Su abuelito?

Se escucha con atención y se anotan las respuestas de las niñas y los niños.

### Cierre (5 min.)

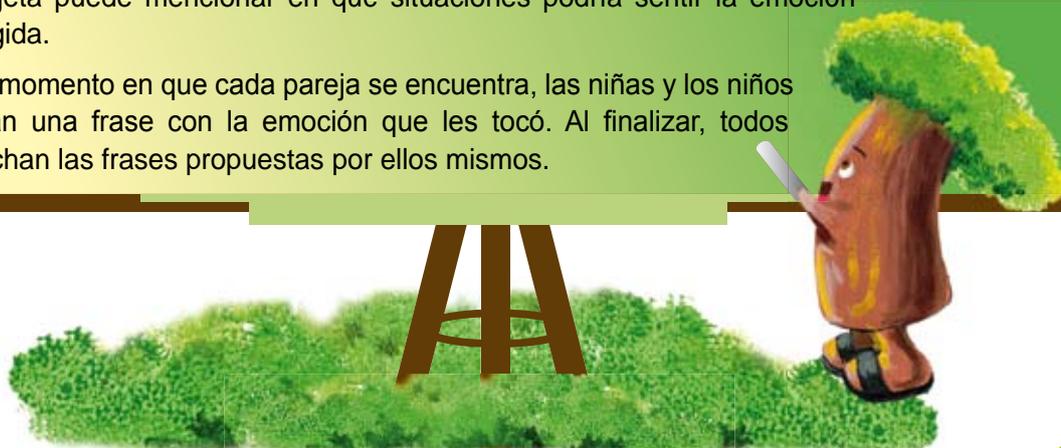
- Se recomienda conversar con las y los estudiantes y dejar en claro que es natural tener temores. Se les explica que las emociones se expresan mediante conductas y gestos. La mayoría de personas expresa sus emociones de manera similar. Mediante estos gestos y conductas podemos darnos cuenta cómo se está sintiendo la otra persona con sólo observarla (sin hablar).
- Es importante aprender a comprender lo que otras personas nos dicen con sus gestos, pues esas señales nos ayudan a entenderlos y saber cómo actuar con ellos. En una comunicación adecuada, el lenguaje no verbal es tan relevante como el lenguaje verbal.

### Recomendaciones

Puede darse el caso de que no se encuentre relación entre la imagen y la forma en que se expresa una emoción. En tal caso, se dará oportunidad para conversar sobre ello.

### Variaciones

- Repetir la acción, entregando las tarjetas contrarias a cada grupo, de tal manera que a quien le tocó representar, después le toque adivinar, y viceversa.
- Cuando cada pareja se encuentra, como complemento a los gestos, la y el estudiante con la tarjeta puede mencionar en qué situaciones podría sentir la emoción escogida.
- En el momento en que cada pareja se encuentra, las niñas y los niños forman una frase con la emoción que les tocó. Al finalizar, todos escuchan las frases propuestas por ellos mismos.



## Dinámica 7

### “El tren de la confianza”

- Participantes** : Niñas y niños de Primaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes sean capaces de afrontar el miedo a lo desconocido.  
- Que sean capaces de trabajar en equipo.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** : - Ambiente amplio  
- Pañuelos  
- Sillas  
- Tachos  
- Carpetas



#### Desarrollo (20 min.)

Se colocan diferentes obstáculos (sillas, tacho, carpetas y otros) en el espacio donde se realizará la actividad.

Se explica a las y los estudiantes la dinámica de la actividad, que consiste en formar una sola fila, tomándose todos de la mano con los ojos vendados, e ir desplazándose por la zona de obstáculos.

Se elige a una o un estudiante, al cual no se le vendarán los ojos. El estudiante será el primero de la fila y conducirá a sus compañeros a lo largo del recorrido, avisándole a la segunda persona en la fila (en voz baja) sobre la ubicación del obstáculo por el que están pasando en ese momento. El objetivo es que la segunda persona esquive el obstáculo y avise al que sigue. Uno por uno, irán avisando (en voz baja) al compañero de atrás. De esta manera, el último de la fila estará informado sobre la ubicación del obstáculo cuando le toque pasar por él.

Al completarse el recorrido, todos se retiran la venda de los ojos. Se les indica que respiren, inhalando profundamente hasta “llenar sus pulmones”, y botar el aire lentamente. Luego, los participantes se sientan en círculo para comentar la actividad.

Se les pregunta:

- ¿El tren se llegó a salir del carril? (Se refiere a si se cayeron o si se soltaron).
- ¿Cómo se han sentido con los ojos vendados sin poder ver?
- ¿Confiaban en lo que les decían sus compañeros?
- ¿Se sentían más seguros cuando les avisaban de algún obstáculo?

## Cierre (5 min.)

- Conversar y explicar que, a pesar de sentirnos inseguros en algunas situaciones de la vida, es necesario confiar en otras personas para lograr lo que buscamos. Al igual que en el tren, vamos tomados de la mano y nos apoyamos mutuamente. La comunicación se vuelve un medio importante para fortalecer la confianza y detectar a tiempo algún problema.
- Tanto niñas y niños como personas adultas (especialmente personas en la zona de emergencia) necesitamos apoyo y darnos las manos con otras personas afectadas para ayudarnos a salir adelante. La escuela es un lugar donde se reúnen madres, padres, docentes y estudiantes. Es una microsociedad en la que aprendemos a confiar en los demás y a escuchar sugerencias valiosas.

## Recomendaciones

- Existe la posibilidad de que una niña o un niño no quiera ponerse la venda en los ojos, mostrando nerviosismo o temor. En este caso, es recomendable no insistir y comentarle que es normal sentir eso cuando no podemos ver.
- Puede que alguien se golpee y se ponga a llorar. En este caso, es necesario acercársele y asistirlo; puede ser abrazándolo para calmarlo. Luego se le explica que, a pesar de confiar plenamente en los demás, existen otras circunstancias que influyen en nuestros golpes y caídas.
- Si hubiese algún estudiante que no avisara al compañero de atrás sobre la ubicación de los obstáculos o que le diera información equivocada intencionalmente, se recomienda suspender brevemente la actividad para comentar: "Así como a cada uno de nosotros nos gusta y nos tranquiliza que nos digan dónde está el obstáculo, a los demás también. Es importante ayudarlos para que puedan confiar en nosotros". Si la actitud de la o el estudiante continúa, es recomendable sacarlo, calmada y discretamente de la actividad.



## C. Educación Secundaria

### Dinámica 1

#### “Brazos fuertes”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivos** : Que las y los estudiantes logren liberar las tensiones luego de la relajación muscular.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** : Ambiente amplio



#### Desarrollo (20 min.)

Se distribuye a las y los estudiantes en parejas (si alguien no tuviera pareja, se puede preguntarle si quisiera ser asistente para esta dinámica). Cada pareja se sienta en el suelo frente a frente con las piernas estiradas, chocando las plantas de los pies entre sí. Luego se toman de las muñecas y se sujetan fuertemente. Cuando se dé la consigna “Brazos fuertes”, ambos estudiantes empiezan a hacer fuerza jalando hacia su lado. La pareja debe permanecer realizando esta acción por dos minutos. Al término de este tiempo deberán cambiar de pareja y repetir la acción al menos con tres parejas distintas (si alguien quedó fuera, podría rotar).

Luego, cada estudiante se echa boca arriba, con los ojos cerrados y los brazos extendidos a los lados, y permanece así por un par de minutos más, para dejar que el cuerpo se relaje totalmente.

Hacia el final de la dinámica se les pregunta:

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

## Cierre (5 min.)

Se les indicará que todas las personas necesitamos relajarnos y a veces no nos damos cuenta de eso. Por ello es importante encontrar un momento indicado y la mejor manera de hacerlo.

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

## Recomendaciones

- Es posible que a alguien le cueste culminar la actividad, echándose en el suelo antes de tiempo. Es importante ayudarlo a realizar el ejercicio, aunque sea por menos tiempo. Tomar en cuenta si algún estudiante ha sufrido lesiones en el cuerpo durante el sismo o es discapacitado. Si fuera el caso, no se le debe exigir hacer este esfuerzo físico.
- Debe advertirse al grupo que de jalarse de manera muy brusca se corre el riesgo de golpearse la cabeza o maltratarse un músculo, por lo que deben tener especial cuidado.

## Variaciones

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

Permanecen así por un minuto.



## Dinámica 2

### “Explorando sentimientos”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes logren expresar sus sentimientos entre amigos para disminuir las tensiones.
- Tiempo** : 30 min.
- Materiales** : - Papel  
- Lapiceros  
- Pizarras  
- Tizas



#### Desarrollo (25 min.)

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

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

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

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

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

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

### Cierre (5 min.)

Se indica que las personas nos sentimos mal cuando alguien nos hace algo que no nos gusta y nos sentimos bien cuando nos hacen algo que nos gusta. Asimismo, podemos sentir una misma emoción frente a diferentes situaciones o diferentes emociones frente a la misma situación. Por ejemplo, “Me siento contento porque me dijeron que era un buen compañero”; “Me siento contento porque mis amigas y amigos vinieron a visitarme”.

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

### Recomendaciones

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



## Dinámica 3

### “La red de la rabia”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Que las y los estudiantes sean capaces de expresar enojo (ira) sin hacer daño a los demás ni a sí mismos.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** : Madeja de lana



#### Desarrollo (15 min.)

Se pide que formen un círculo y se les explica la dinámica: se lanza una madeja de lana a algún estudiante, sin soltar la punta (de esta manera ambos quedan conectados por un pedazo de lana). Al momento de lanzar la madeja, la persona que lanza dirá en voz alta algo que le da mucha rabia o una situación que la hace ponerse furiosa. La o el estudiante que la recibe deberá continuar la actividad haciendo lo mismo.

Para iniciar la dinámica, lanzamos la madeja de lana (sin soltar la punta) diciendo por ejemplo: “Me da mucha rabia que mi casa se haya caído en el terremoto”. La o el estudiante que recibe la madeja la lanzará sin soltar la punta diciendo por ejemplo: “Me da mucha rabia que mis amigos y amigos se peleen por tonterías”.

Una vez que todos participan se formará una red con la lana.

Al final de la dinámica, se les pregunta:

- ¿Cómo se han sentido al realizar la actividad?
- ¿Por qué les produce rabia esa situación?
- ¿Qué otras cosas o situaciones les molestan?
- ¿Es fácil decir a los demás lo que nos hace sentir rabia?
- ¿Cómo se sienten cuando están muy molestos por algo y no se lo dicen a nadie?
- ¿Sienten que es mejor decirlo cuando están furiosos? ¿Por qué?

#### Cierre (5 min.)

Se explican algunas ideas centrales:

- Decir en voz alta y delante de los otros lo que nos pone furiosos nos ayuda a sentirnos mejor.

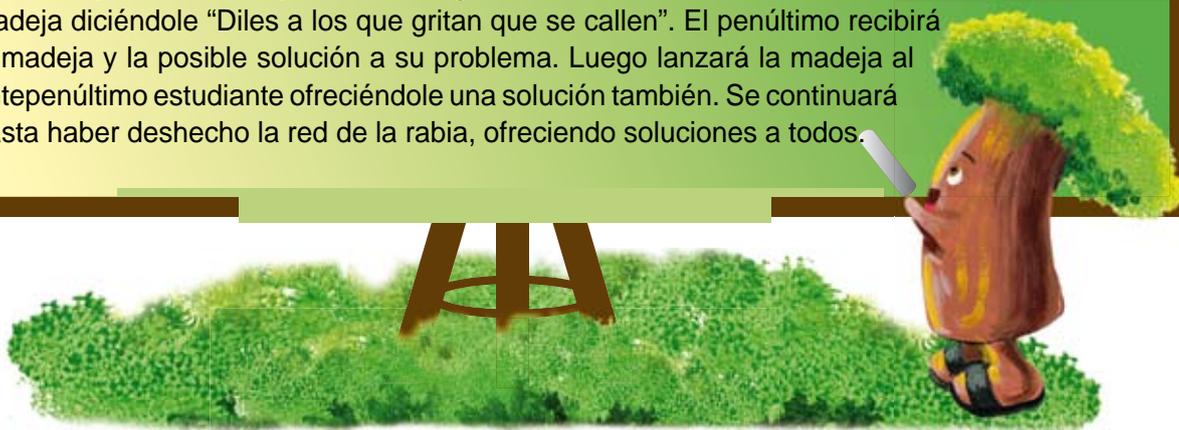
- Es importante saber que los demás pueden estar tan molestos como nosotros, y que lo que sentimos no es raro.
- Todos podemos sentir rabia en algún momento; eso no tiene que ver con que seamos mujeres u hombres, ni con la edad. La rabia es un sentimiento, hay que sacarlo, hablar sobre este, para que no nos haga daño y para evitar hacer daño a otros.
- Es importante comunicar este tipo de emociones y dialogar sobre sus causas, para evitar tensiones en el grupo.
- A veces hay que ayudar a otros para que expresen sus emociones (en forma controlada), creando situaciones que lo hagan más fácil, pues no todos tienen facilidad para decir lo que sienten.

## Recomendaciones

- Si alguien no cumple con la consigna, y dice algo agresivo al compañero que le lanza la madeja, por ejemplo: "Me da rabia que seas tan tonto", debermos parar la dinámica y pedir al estudiante que se disculpe y respete las reglas de la actividad. En el caso de que no quiera hacerlo, pediremos calmadamente que durante el resto de la dinámica reflexione sobre su actuación. En este caso, luego se debe dialogar con la o el estudiante, y poner atención a su desenvolvimiento a lo largo de los días, observando si tiene otras conductas que podrían indicar la necesidad de ayuda especializada.
- En el caso de que un estudiante tenga dificultad para expresar algo que lo llene de rabia cuando recibe la madeja de lana, se le puede sugerir que diga lo primero que se le viene a la mente, o que recuerde la última vez que se molestó. Si aun así no logra expresarse, se le puede sugerir que devuelva la madeja a quien la lanzó para que la lance a otro. En el caso de que la o el estudiante quiera participar luego, lo hará saber al grupo para que le lancen la madeja nuevamente.

## Variaciones

- Del mismo modo en que hacemos la red de la rabia, podemos hacer la red de la alegría, de la tristeza, del miedo, y así con cada emoción.
- Si contamos con más tiempo para realizar la dinámica, podemos proponer soluciones frente a las situaciones que cada estudiante manifiesta. Así, después de concluida la red de la rabia, intentaremos deshacer la red formada, empezando por el último estudiante que recibió la madeja y terminando con el primero. La o el último que recibió la madeja la devolverá, soltando la punta y lanzándola al compañero que se la lanzó anteriormente; mientras lo hace, ofrecerá una solución para aquello que lo pone furioso. Por ejemplo, si el penúltimo estudiante dijo: "Me pone furioso que los otros griten en clase", el último estudiante le devolverá la madeja diciéndole "Diles a los que gritan que se callen". El penúltimo recibirá la madeja y la posible solución a su problema. Luego lanzará la madeja al antepenúltimo estudiante ofreciéndole una solución también. Se continuará hasta haber deshecho la red de la rabia, ofreciendo soluciones a todos.



## Dinámica 4

### “Bolsas de zapatos”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivo** : Fomentar la solidaridad y cooperación entre estudiantes.
- Tiempo** : 20 min.
- Materiales** :  
- Bolsas oscuras grandes  
- Costales o bolsas de cemento vacías



#### Desarrollo (15 min.)

Se divide al grupo en varios equipos de igual número (se recomienda que haya entre seis y ocho estudiantes por equipo). Si el grupo no pudiera dividirse de manera equitativa podrían optar por admitir un equipo con número de participantes diferentes o elegir a un estudiante para que ayude durante la dinámica.

Los equipos se ubicarán en diferentes lugares de la clase o del espacio donde se realice la actividad (puede ser el patio u otro espacio, abierto o cerrado).

Se entrega una bolsa oscura a cada equipo solicitando a los participantes que se quiten los zapatos y los coloquen dentro de la bolsa.

Se les explica que el juego consiste en revolver los zapatos dentro de la bolsa y luego vaciar la bolsa sobre el piso ante nuestra indicación. La meta es que cada equipo se coloque los zapatos bien puestos, con las cintas amarradas, lo más rápido posible. Ganará el equipo cuyos participantes tengan los zapatos bien puestos. Para ello, se sentarán (en el lugar donde estén participando) mostrando sus zapatos y avisando que lograron la meta.

Se define al equipo ganador y se pregunta a sus integrantes cómo se las ingeniaron para ganar o por qué creen que ganaron. Se conversa sobre lo que pasó, manteniéndose en el lugar donde jugaron o volviendo a sus sitios habituales.

Si las respuestas no mencionan la importancia de la cooperación o las acciones de ayuda entre miembros del mismo grupo, se intervendrá explicando las diferencias entre un trabajo individual que busca sólo la satisfacción personal (buscar mis zapatos) frente al trabajo en grupo, en donde todos cooperan para ponerse más rápido sus zapatos y ayudar a los que son más lentos o tienen mayores dificultades. Se refuerza el hecho de que sólo el equipo en el que todos los miembros ganen, será vencedor, por lo cual debemos ayudarnos unos a otros.

## Cierre (5 min.)

Se debe reforzar la importancia del trabajo cooperativo.

Se explica que, cuando realizamos una actividad, no sólo debemos pensar en las propias necesidades sino en las necesidades del grupo para alcanzar mayores logros. Este aprendizaje no sólo les servirá en el colegio, sino también en la vida cotidiana (hogar y comunidad), especialmente cuando se ha vivido una situación de emergencia donde todos necesitan ayuda.

## Recomendaciones

- Si la o el estudiante no acepta quitarse los zapatos, es posible que sea porque se avergüenza, (no tenga medias, las tenga con hueco, o sus pies huelan mal). En ese caso no se debe insistir. Se le puede invitar a que tome nota de lo que observa y luego lo comparta sin hacer alusiones personales, sólo generales, como por ejemplo: “Observé que un grupo se atrasó porque...”.
- Si un estudiante jala, tira, lanza o esconde los zapatos se deberá detener la conducta, calmadamente. Es posible que no quiera perder el juego. En este caso, se le explica que es entendible que todos quieran ganar, pero que este es un juego de competencia cuyo fin es el trabajo en equipo, y que la cooperación y organización del grupo como un todo es indispensable para llegar a la meta.
- Es posible, también, que un estudiante exprese agresividad frente a sus compañeras o compañeros. En este caso se debe intentar calmarlo de buena manera, explicándole que no es malo sentir esas emociones, siempre y cuando no dañen a los demás. Se le puede invitar a que, al término de la dinámica, exprese las razones de su agresividad; esto podría ser ante sus compañeros, o en privado.
- Si las conductas agresivas se mantienen a pesar de la intervención, se podría pensar en una intervención especializada.



## Dinámica 5

### “La tierra tiembla”



- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivos** : Que las y los estudiantes practiquen medidas de seguridad de manera preventiva.
- Tiempo** : 25 min.

#### Desarrollo (15 min.)

Antes de iniciar la actividad, se identifican una ruta a seguir y un lugar seguro al cual llegar en caso de sismo. Luego, se muestra la ruta y el lugar a las y los estudiantes, proponiendo realizar un simulacro de sismo y solicitando a dos de ellos que, de manera voluntaria, actúen como colaboradores clave. Estos colaboradores deberán encargarse de abrir la puerta del salón y asegurarse de que todos salgan. La o el docente deberá ser el último en salir del aula.

Ante la consigna “La tierra tiembla” las y los estudiantes se desplazan de manera organizada hacia el lugar seguro ya identificado por la ruta señalada. Poco a poco, irán incrementando la velocidad. Primero se desplazarán lentamente y, luego, más rápido.

Asimismo, todos tienen el encargo de cuidarse mutuamente en estos breves momentos (no empujarse y levantar a quien se caiga). Todos deben permanecer juntos en el lugar de destino identificado previamente como el más seguro.

Hacia el final de la dinámica es importante reconocer la capacidad de cada estudiante para llevar a cabo las conductas preventivas frente a una situación de riesgo, así como su flexibilidad para adaptarse a las consignas brindadas en este tipo de situaciones.

#### Cierre (10 min.)

Se preguntará al grupo:

- ¿Cómo se sintieron al realizar este ejercicio?
- ¿Si no están en el colegio, si se encuentran por ejemplo en su casa, en la cafetería, en las cabinas de Internet, en el mercado, o en la calle, qué harán?
- ¿Qué cosas deben evitar durante un temblor?

Se emplearán las respuestas de las y los estudiantes para orientarlos con medidas de prevención en cada caso.

## Recomendaciones

- Se deberá organizar en toda la institución educativa un Plan de Evacuación y Prevención en caso de sismo, en el que se distribuyan las tareas, se asignen responsabilidades, se disponga de elementos de auxilio, rutas de evacuación y lugares de reunión, entre otros.
- Podría darse el caso de que algún estudiante, al escuchar la frase “La tierra tiembla” recuerde lo vivido en el último sismo y se altere (llore, grite, o se quede quieto en su lugar sin moverse). De presentarse esta situación, debemos intentar calmar a la o el estudiante sin forzarlo a participar de la dinámica.
- También puede ocurrir que, tratándose de adolescentes, se burlen y tomen a la ligera la dinámica, no queriendo participar seriamente. De darse el caso, se recomienda sugerir a esos estudiantes para que apoyen la actividad.
- Se puede sugerir realizar una actividad general sobre prevención en desastres en la que participen todas las personas de la comunidad educativa.

## Variaciones

La dinámica puede iniciar preguntando a las y los estudiantes cuáles podrían ser lugares y rutas seguras para una evacuación en caso de sismo. Se escuchan las diversas ideas y se discute con ellos si estas son o no convenientes. De este modo se fomenta que sean los mismo estudiantes quienes identifiquen la mejor manera de protegerse, y utilizar estos aportes para la actividad general descrita anteriormente.



## Dinámica 6

### “Los vientos paracas”

**Participantes** : Estudiantes de Secundaria

**Objetivo** : Que las y los estudiantes liberen tensiones a partir de la relajación muscular y emocional.

**Tiempo** : 25 min.

**Materiales** : Ambiente amplio



#### Desarrollo (15 min.)

Se expone lo que se ha investigado previamente acerca de los vientos paracas, cómo y dónde se producen, la fuerza que tienen, cómo modifican la apariencia del desierto, entre otras cosas.

Luego, las y los estudiantes deberán representar “los vientos paracas” por medio de movimientos corporales, imaginando que son una lluvia de arena, que primero empieza de manera suave y puede llegar a tener mucha fuerza. Así, los movimientos van aumentando de intensidad hasta hacerse muy fuertes. Acompañan sus movimientos con el silbido típico de los vientos paracas (diferentes tipos de silbido). Mientras realizan la actuación, deben evitar chocarse entre sí y, a la vez, desplazarse ocupando todo el espacio.

Progresivamente, las paracas se van calmando hasta que se detienen totalmente y se sugiere a las y los estudiantes que se queden tendidos en el suelo. Permanecen allí por un par de minutos hasta que se les indique continuar con los siguientes pasos de la actividad.

#### Cierre (10 min.)

Se ponen en parejas a las y los estudiantes y se les pide que comenten cómo vivieron la dinámica, qué sensaciones les produjeron y cómo se sienten concluida la actividad. Después, comparten la experiencia con el resto del grupo, comentando y contrastando cómo se sintieron antes y después de la actividad.

Se les puede mencionar que después de una situación que percibimos como inestable (como en los vientos paracas) llega un momento de calma y tranquilidad.

## Recomendaciones

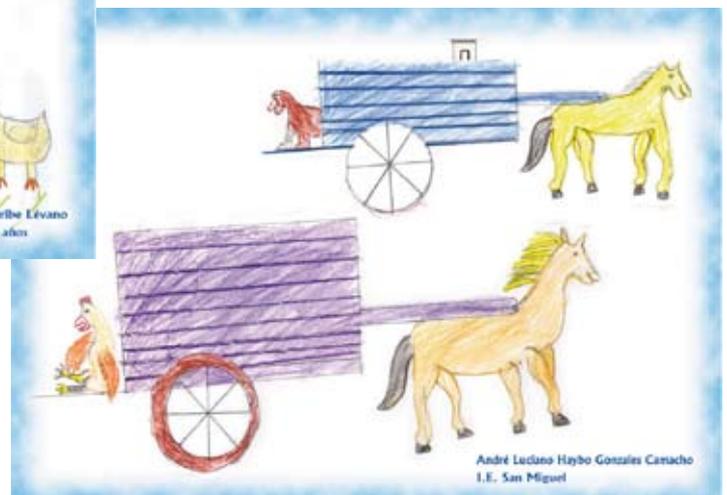
Es posible que a algún estudiante le cueste culminar la actividad, echándose en el suelo antes del tiempo sugerido. Es importante ayudarlo a realizar el ejercicio, aunque sea por menos tiempo.

## Variaciones

- Durante la representación, pueden ir sugiriendo diversas consignas, que sólo serán seguidas por aquellos que se identifiquen con la característica mencionada, por ejemplo: “Los vientos paracas mueven sólo a los que les gusta ir a bailar”; “Los vientos paracas mueven sólo a los que les gusta el chocolate”; “Los vientos paracas mueven sólo a los que están despeinados”, entre otras.
- Las y los estudiantes representan los vientos ayudados por una sábana. El ejercicio será similar al propuesto inicialmente, pero deberán pasar debajo de una sábana que cuatro compañeros sacudirán, variando la intensidad y la altura. Así, tendrán que pasar caminando, rodando, rampando o como fuera necesario. El uso de la sábana tendrá más ejercicio físico, y el efecto relajante de la dinámica será mayor.



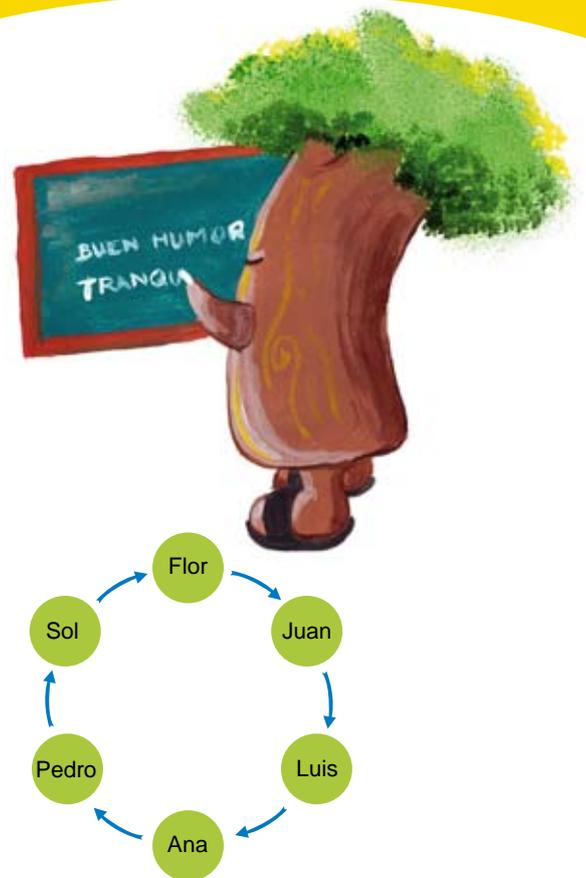
*Dibujos hecho por niños de la región Ica, afectada por el terremoto.*



## Dinámica 7

### “Me voy, pero me llevo...”

- Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- Objetivos** : - Que las y los estudiantes sean capaces de reconocer cualidades en sus compañeras y compañeros.  
- Que expresen y reciban afecto de compañeras y compañeros.
- Tiempo** : 25 min.
- Materiales** : - Pizarra  
- Tizas  
- Papel  
- Lápices o lapiceros  
- Ambiente amplio



#### Desarrollo (15 min.)

Se forman grupos con un máximo de seis participantes cada uno. Se les pide que se formen en círculos. Si alguien quedara sin grupo, puede ser el o la asistente para esta actividad. Los grupos formados trabajarán en simultáneo a una distancia prudente entre sí, para evitar que se distraigan con los grupos vecinos.

Se le dice a cada grupo que imagine que va a viajar y que se lleva las cualidades de sus compañeras y compañeros que están a su derecha en el círculo (su alegría, su simpatía, su buen humor, su inteligencia, u otra cualidad).

Supongamos que en uno de los grupos están parados, en un círculo, de izquierda a derecha, los siguientes participantes: Flor, Juan, Luis, Ana, Pedro y Sol. Flor inicia la dinámica diciendo: “Me voy de viaje y me llevo el buen humor de Sol” (recordemos que en el círculo, Sol estaría parada a la derecha de Flor y que Flor deberá destacar una buena cualidad de Sol). Entonces, Juan (que esta a la derecha de Flor) dice: “Me voy de viaje y me llevo el buen humor de Sol (o sea, repite lo que dijo Flor), y la tranquilidad de Flor” (o sea, agrega una cualidad que el piensa que tiene Flor) y así sucesivamente hasta que todos los del grupo hayan participado.

Mientras se realiza la dinámica, un miembro de cada grupo irá apuntando en un papel cada nombre con su cualidad (que se llevarían sus compañeros de viaje). Una vez terminado el ejercicio, lo apuntado por cada grupo se anota en la pizarra y se comparte con los demás. Todos podrán observar las cualidades que se han señalado en sus compañeros y compañeras.

Luego, se pregunta:

- ¿Cómo se han sentido con la dinámica?
- ¿Cómo han recibido la cualidad que le asignó la compañera o el compañero?
- ¿Qué les ha parecido tener que escoger algo “para llevarse” del compañero?
- ¿Es fácil reconocer las cualidades de otros?
- ¿Por qué es importante conocer y reconocer las cualidades ajenas?

### Cierre (10 min.)

Se indica a las y los estudiantes que es importante reconocer una cualidad en el compañero y decírsela. Todos tenemos cualidades, pero no siempre las conocemos. También se hace notar que ayuda mucho a la autoestima conocer qué piensan los demás de uno. Si todos mencionan nuestras cualidades y virtudes, uno puede llegar a conocerse y valorarse mejor.

### Recomendaciones

- Puede suceder que a alguien le sea difícil reconocer y nombrar una cualidad de su compañero o compañera. En ese caso, se le podría pedir a otro estudiante que lo haga y continuar con la dinámica. Es importante que a todos les nombren una cualidad.
- Algún estudiante podría querer “bromear” diciendo algo negativo a su compañero en lugar de mencionar alguna cualidad. Se le recuerda que estamos allí para decir algo bueno del otro y que intente hacerlo, pues todos queremos escuchar algo bueno de nosotros mismos. En caso de que persista la resistencia, pasamos a otro estudiante, y después de la dinámica, regresamos a conversar con el bromista.
- Si estas conductas fueran reincidentes en el mismo estudiante quizá habría que derivarlo para que reciba ayuda especializada.

### Variaciones

Se puede trabajar la dinámica con expresiones físicas de afecto al compañero en lugar de mencionar sus cualidades. Por ejemplo: “Me voy, y me llevo un abrazo” y le da un abrazo a la o el compañero de su costado. En este caso, se trabajaría la expresión de emociones y actitudes positivas hacia las y los compañeros.

