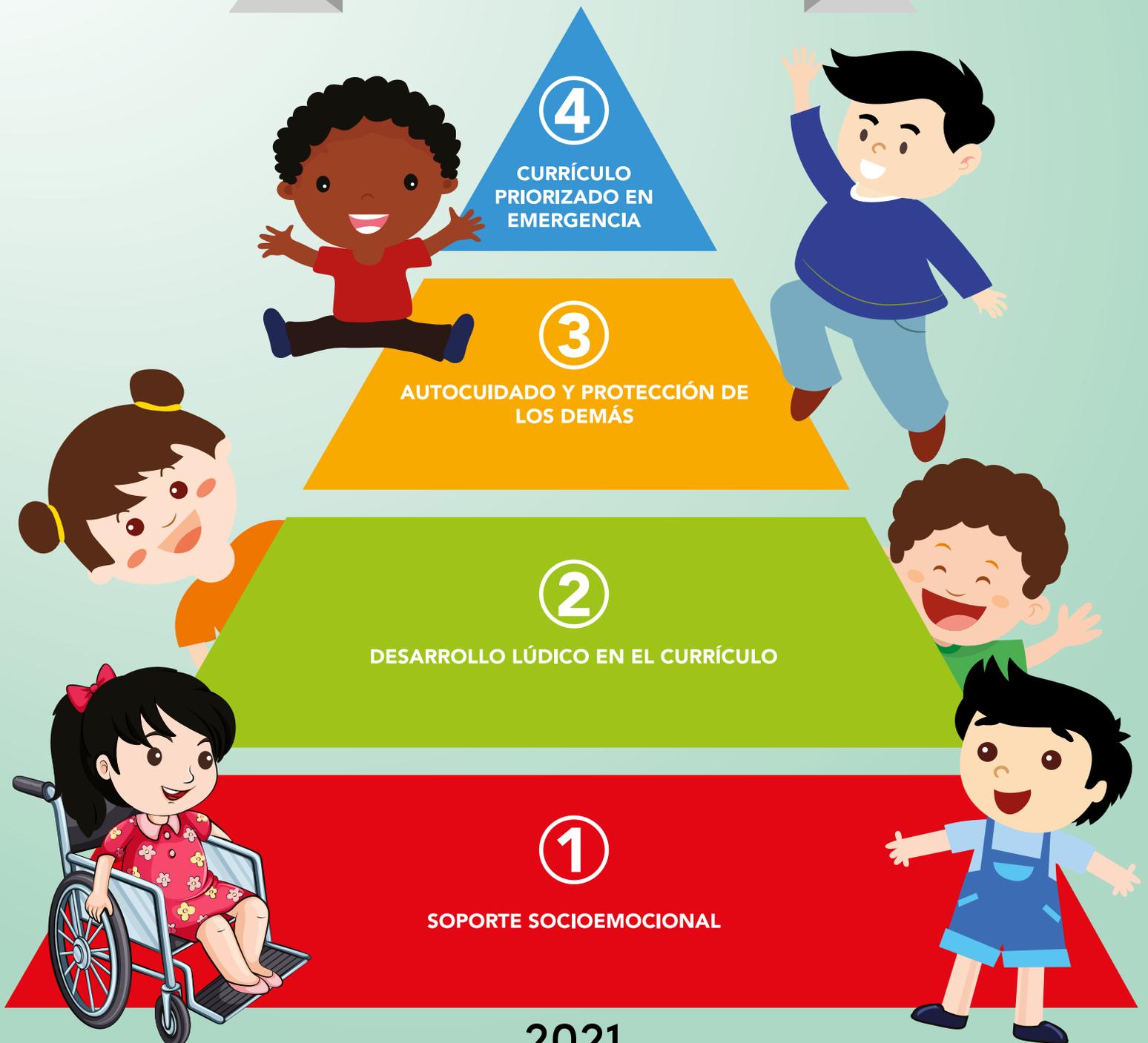




GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

PRE JARDÍN (4 AÑOS) Y JARDÍN (5 AÑOS)





AUTORIDADES

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castillero
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura

Ricardo Alonzo Vaz Wilky
Secretario General

Guillermo Alegría
Director General de Educación

DIRECCIONES RESPONSABLES

Elías Ríos Vega

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Vadim Moreno

Sub-director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Carmen H. Reyes R.

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Equipo Técnico responsable en la construcción de la guía:

Coordinación: Mixcela Salazar, Asesora Técnica

Asesoría

Zoraida Yángüez

Directora Nacional de Educación Inicial

Elaboración de Contenidos

Jesssenia Rodríguez Msc.

Lizbeth Rivas Msc.

Mariano Gasteazoro

Verushka Ordás Msc

Elaboración de los Talleres de Intervención Socioemocional

**Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos de
Panamá Centro y Panamá Este**

Revisión: Lizbeth Rivas, Joanna Smith, Diana González y Claribel Guevara

Revisión General:

Lizbeth Rivas

Joanna Smith

Dayana Jaén

Patricia de De Aguilar

Grace Quintero

Luz María Córdoba

Correctora de Estilo:

Delfina González

Tecnólogos Curriculares

Aleika I. López P

Clemente Vergara

Diseño y Diagramación:

Aracelly Agudo (Dirección Nacional de Currículo y
Tecnología Educativa - Ministerio de Educación)

Ilustraciones:

Lcda. Isis Mendoza (Dirección de Relaciones Públicas - IFARHU)
Free vector, Vecteezy y Pixabay

ÍNDICE

Antecedentes	6
Repercusiones socioemocionales	6
¿Cuál es la finalidad de esta guía?	8
PRIMERA UNIDAD: EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	11
1.1. Educación en situación de emergencia	11
1.2. Enfoque de derechos	13
1.2.1. Marco normativo nacional e internacional	13
1.3. Enfoque de interculturalidad	14
1.4. Enfoque de inclusión	14
1.5. Enfoque de apoyo socioemocional	15
1.6. Enfoque de las competencias socioemocionales	15
1.7. Conceptos claves relacionados con el tipo de emergencia	18
SEGUNDA UNIDAD. FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA	19
2.1. Fase roja. Soporte socioemocional	19
2.2. Fase verde: Desarrollo lúdico del currículo	19
2.3. Fase amarilla: Autocuidado y protección de los demás	19
2.4. Fase azul: Currículo Priorizado en Emergencia	19
TERCERA UNIDAD. FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL	20
3.1. Manejo de la ansiedad	20
3.2. El proceso de duelo	24
3.3. Manejo de la depresión	31
CUARTA UNIDAD. FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO	33
4.1. Actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.	34
QUINTA UNIDAD. FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS	37
5.1. Medidas de autocuidado y protección	37
5.2. Fortalecimiento de la resiliencia	40
SEXTA UNIDAD. FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA	43
6.1. Dinámicas de intervención socioemocional	43
Infografía	68

ANTECEDENTES

Como consecuencia de la pandemia provocada por el COVID-19 y las rápidas repercusiones a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anuncia en marzo del 2020, una pandemia provocada por este virus. Además, propone abordar la situación desde la prevención, la preparación, la salud pública y el liderazgo político. (Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom, 2020) Esta situación llevó a los países a tomar decisiones importantes no solo en materia de salud pública, sino en todos los ámbitos: educativo, laboral, económico y social para responder a la crisis de la pandemia.

En términos educativos, la pandemia ocasionó cambios en los distintos países de América Latina y el Caribe, tales como: cierre de las escuelas, clases virtuales y retraso en el año lectivo. Situación que aún es incierta, producto del desconocimiento del avance del virus y de la situación sanitaria, que ha sido diferente en cada región. (Ariel Fiszbein, 2020) .

El Gobierno de la República de Panamá, tomó la difícil decisión de suspender las clases presenciales desde el 12 de marzo del 2020, impactando en 850,000 mil estudiantes del país. Inmediatamente, el Ministerio de Educación se abocó a la ejecución del “Plan de Acción de la Estrategia de MEDUCA para enfrentar el COVID-19: La Estrella de la Educación no se Detiene”.

La estrategia institucional para enfrentar el covid-19 incluye:

- a. *Brindar “Respuestas efectivas a los estudiantes en situación de crisis por el COVID-19, durante la emergencia y post crisis.*
- b. *Garantizar el derecho a la educación de los niños, niñas y jóvenes en un ambiente sanitario seguro, que evite el contagio y no ponga en riesgo la vida de estudiantes y docentes.*
- c. *Se implementará una ruta crítica que garantizará la implementación de tres fases consecutivas y restaurar la capacidad de prestar los servicios en la fase de emergencia en casa, reinicio del año escolar 2020 e inicio del año escolar 2021” (Ministerio de Educación, 2020, pág. 8).*

Además, se elabora el Plan Estratégico de Educación en Emergencia del cual se desprende esta **Guía de apoyo y acompañamiento docente para el Currículo Priorizado en Emergencia:**

El abordaje propuesto en el Plan Estratégico desde la prevención primaria y secundaria, propone acciones encaminadas a promover el desarrollo de las competencias socioemocionales y la resiliencia.

- > Priorizando a los grupos más vulnerables de la sociedad panameña.
- > Basado en enfoque de Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA), en las competencias socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad.

REPERCUSIONES SOCIOEMOCIONALES

La pandemia, el distanciamiento social y las medidas de cuarentena, necesarias para garantizar la salud de la población panameña, ha traído repercusiones físicas, emocionales, sociales, económicas, laborales, familiares, a toda la comunidad educativa: personal técnico, docente, administrativo, padres de familia, en especial a niños, niñas y adolescentes.

Los psicólogos definen la pandemia y sus implicaciones como una “ruptura abrupta de nuestra vida cotidiana” (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020). Privándonos de nuestros vínculos, de nuestros hábitos, poniendo en evidencia nuestra respuesta adaptativa al miedo, a la autoprotección y a situaciones de vulnerabilidad.

El Director General del Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, menciona que *“...los daños tanto inmediatos como a mediano y largo plazo que pueda generar en niños, niñas y adolescentes el afrontar una situación potencialmente traumática como la presente, dependen de factores tales como el momento de su desarrollo, la historia personal y el contexto, pero*

fundamentalmente se relaciona con la actitud y la forma en que los adultos referentes responden a la situación". (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020)

Es por ello, que organismos internacionales como la UNESCO, recomiendan que es imprescindible realizar una planificación previa a la reapertura a las escuelas, "con miras a garantizar una transición cuidadosa de los alumnos, los docentes y las familias, que tenga en cuenta la repercusión del cierre prolongado de las escuelas en el aprendizaje". (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2020).

Entre las estrategias, basadas en las lecciones aprendidas durante la crisis del covid-19, está el apoyar en todos los sentidos a los alumnos, a los docentes y a las familias durante este proceso. Esto incluye la identificación de situaciones de emergencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, así como el desarrollo de actividades dirigidas a la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

¿Cuál es la finalidad de esta guía?

- > Proveer a los docentes de herramientas socioemocionales sencillas y flexibles que promuevan la resiliencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, en nuestros niños, niñas de etapa preescolar (4 y 5 años).
- > Orientar las acciones del docente en situaciones de emergencia para la aplicación de un currículo educativo basado en metodologías lúdicas para el abordaje socioemocional de niños, niñas de etapa preescolar (4 y 5 años), al reintegro a clases.
- > Apoyar al docente en el desarrollo de un currículo ante situaciones de emergencia que conduzca a los niños, niñas a tener una mejor adaptación al reinicio de las clases y a la nueva normalidad, producto de la pandemia y otras situaciones de emergencia.

Incluye:

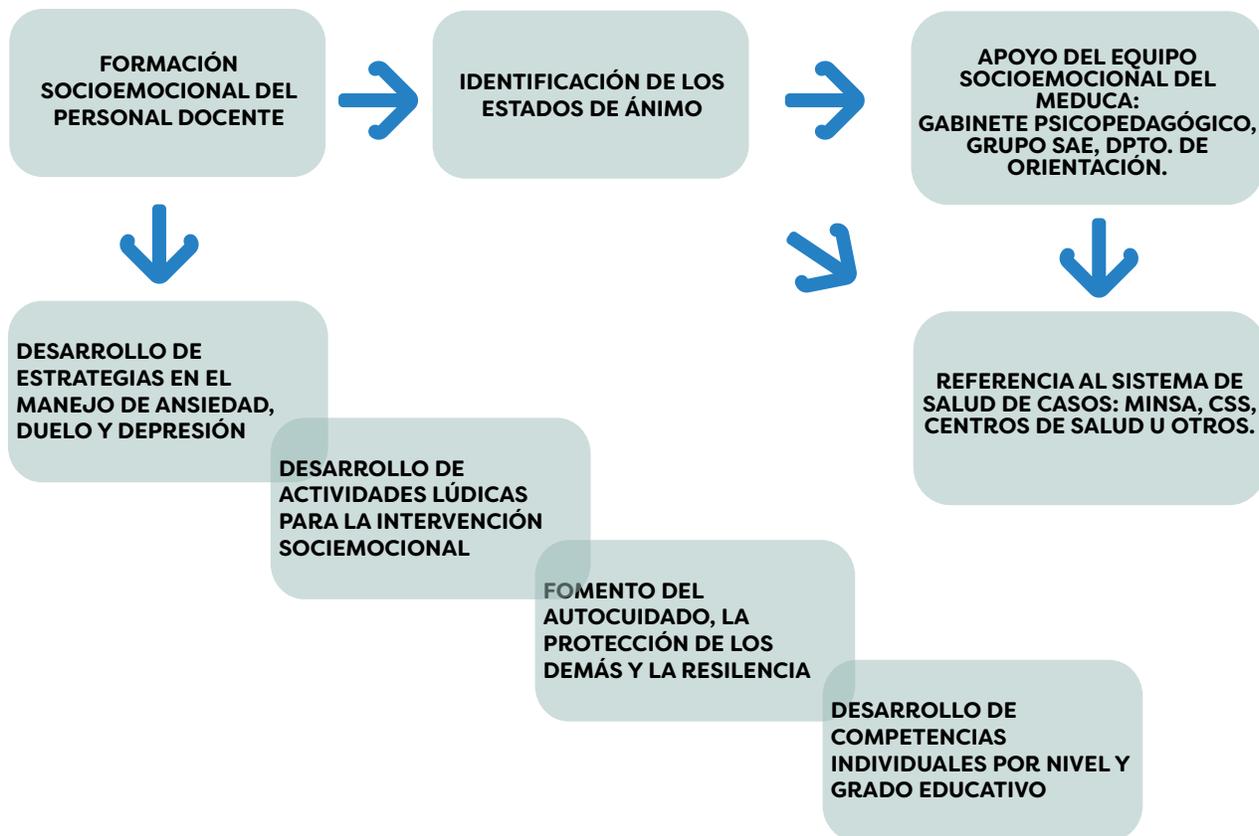
- > Identificar las poblaciones más vulnerables, las cuales requieren de una intervención socioemocional o una atención especializada.
- > Reconocer las fases de intervención socioemocional en el currículo de emergencia en el reinicio a clases y durante toda la pandemia.
- > Contribuir como soporte emocional para los distintos miembros de la comunidad educativa.

¿Cómo usar esta guía?

Se trata de una guía amigable y sencilla que facilita el aprendizaje de las competencias socioemocionales del niño, la niña y las estrategias para el proceso de contención emocional del alumno.

El docente encuentra en la guía herramientas de apoyo para la intervención en situaciones de emergencia.

HOJA DE RUTA PARA EL DOCENTE



El desarrollo de esta estrategia es transversal, gradual, flexible y abierta; se puede realizar de manera simultánea, según la etapa que corresponde y las necesidades que se presenten en los estudiantes.

Nuestro compromiso es contigo

Se ha elaborado esta guía para acompañarte en la labor docente, desde una perspectiva socioemocional, entendiendo que todos requerimos de recursos adicionales para disminuir la ansiedad desde un abordaje integral y participativo ante situaciones de emergencia, como lo es esta pandemia.

Buscamos con esta estrategia comprender que todos estamos inmersos en estas circunstancias, que podemos experimentar respuestas emocionales, somáticas y conductuales a estos eventos estresantes y que es posible que necesitemos, también, apoyo o ayuda para sobreponernos, relajarnos, para recuperarnos del distanciamiento social, del temor a contraer la enfermedad, de pérdidas físicas y materiales, de limitaciones o de cualquier otra situación de emergencia que así lo requiera.

Indicadores emocionales

Antes de realizar cualquier intervención con un grupo, se requiere que identifiques que quizás estés pasando por una situación difícil.

Es natural que surjan respuestas emocionales, somáticas y conductuales, que pueden afectar la estabilidad emocional del entorno personal, laboral, familiar y social.

Es por ello, que le invitamos a revisar su estado emocional a través de la siguiente lista de síntomas, con el interés de que pueda ser un termómetro de la situación actual en que se encuentra, así como la necesidad de que solicites apoyo de un especialista, de ser necesario.

Dicho listado ha sido modificado y ajustado desde la base del documento Intervención del Currículo de los niveles de inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016).

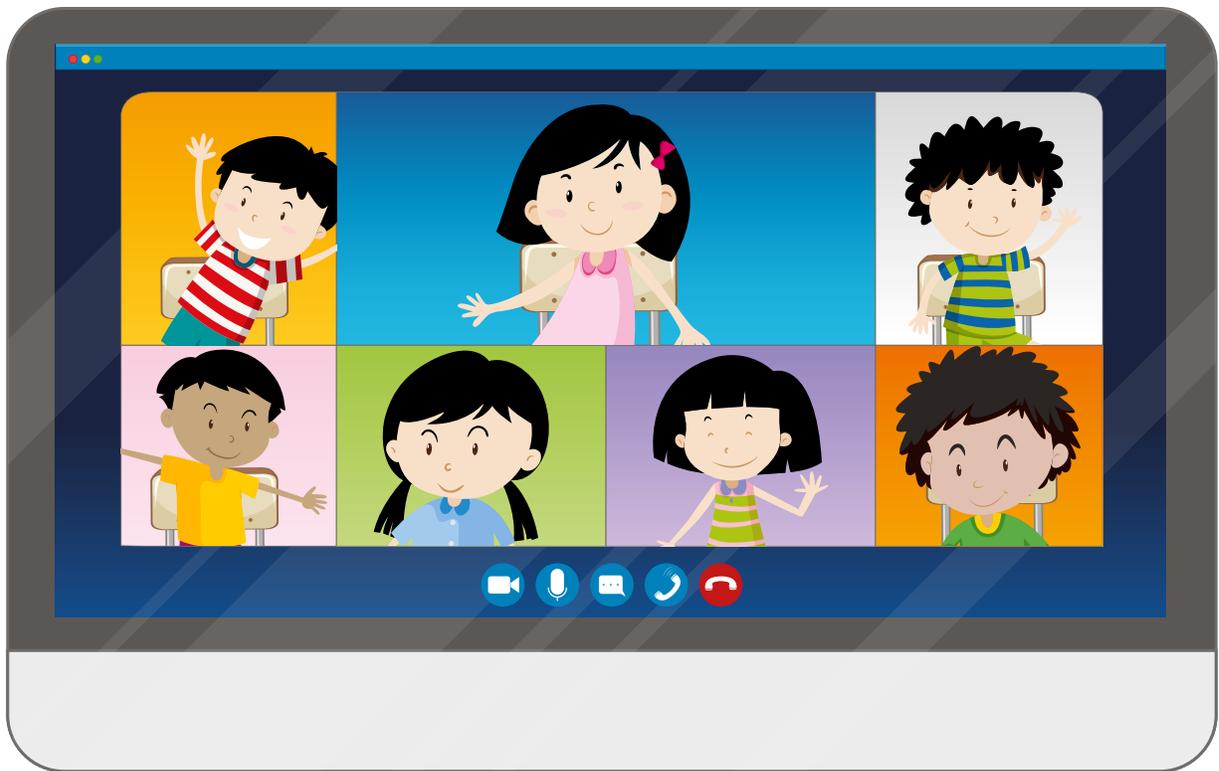
Síntomas emocionales

- > Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso.
- > Dificultad de concentración.
- > Falta de apetito o comer en exceso.
- > Dificultades para dormir (insomnio, dormir de día y estar despierto de noche, pesadillas).
- > Estado emocional alterado: llanto, irritabilidad y tristeza sin razón aparente. Enojo o irritabilidad intensa.
- > Sobreprotección con su familia.
- > Síntomas físicos persistentes: dolores de cabeza, problemas digestivos (diarrea, náuseas), dolores musculares.
- > Temor a conocer la realidad.
- > Preocupación exagerada sobre la situación existente.
- > Síntomas orgánicos como tensión ocular, temblores de manos o piernas.

A mediano plazo pueden surgir algunos otros síntomas, tales como:

- > Crisis emocionales.
- > Angustia, confusión, desgano.
- > Ansiedad y angustia sin motivo aparente.
- > Tristeza, rabia, culpa, impotencia y vulnerabilidad.
- > Preocupación exagerada.
- > Síntomas tardíos como fatiga crónica, problemas gastrointestinales, dificultad para pensar claramente.
- > Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Pensamientos recurrentes de muerte, ideas o Intentos de suicidio. (Ministerio de Educación de Ecuador, 2020, págs. 8-10).

Si reconoce que cuatro o más síntomas de la lista se presentan de forma recurrente, le recomendamos buscar acompañamiento profesional y así continuar aportando a nuestra comunidad educativa.



PRIMERA UNIDAD

EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1.1. ¿Por qué ofrecer educación en situación de emergencia?

La educación en situaciones de emergencias incluye tres grandes aspectos importantes: preparación, respuesta y recuperación, es una oportunidad de aprendizaje para todos. *“...una educación de calidad proporciona la protección física, psicosocial y cognitiva necesaria para mantener y salvar vidas”; “...garantiza la dignidad y mantiene la vida al ofrecer espacios seguros para el aprendizaje, donde es posible reconocer y brindar apoyo a aquellos niños, niñas y adolescentes que necesitan asistencia”. Además, la educación puede transmitir información esencial para salvar vidas, fortaleciendo habilidades de supervivencia y mecanismos de afrontamiento”. (Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia, 2010, pág. 2)”*

El retorno a clases debe garantizar en la comunidad educativa, seguridad y tranquilidad.

1.1.1. Características

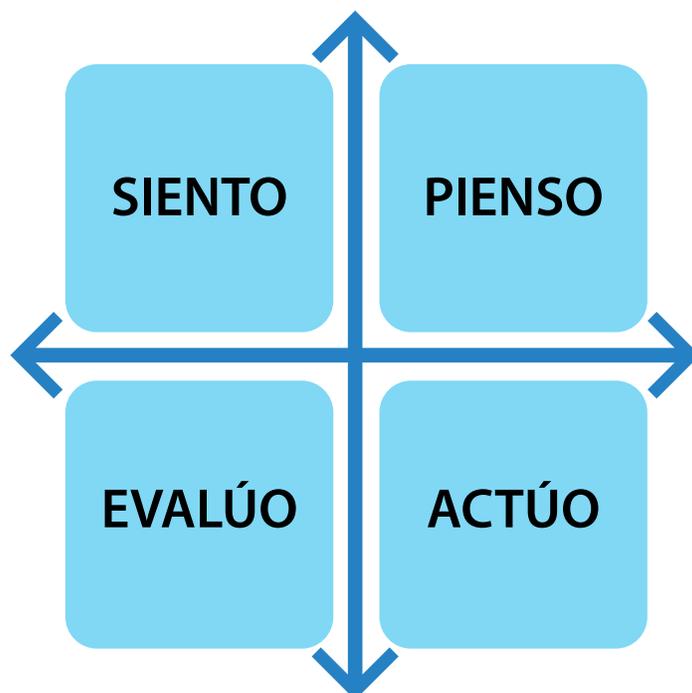
La intervención del currículo por emergencia, incluye las siguientes características (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 23):

- > **Es movilizador:** porque toda la comunidad educativa participa.
- > **Es compensatorio:** porque supera las dificultades y carencias producto de la situación de emergencia.
- > **Es transitorio:** porque se desarrolla y se mantiene mientras dure el tiempo de la emergencia.

- > Es generador: porque responde dinámicamente a los intereses, demandas y necesidades de la emergencia.
- > Es formal: porque ha sido planificado y es posible ser dirigido, controlado, monitoreado y evaluado.

Al trabajar con un currículo de emergencia desde el apoyo socioemocional, debemos actuar con conciencia crítica y haciendo énfasis en lo afectivo, con el interés de disminuir las situaciones presentadas por los alumnos y prevenir nuevos riesgos.

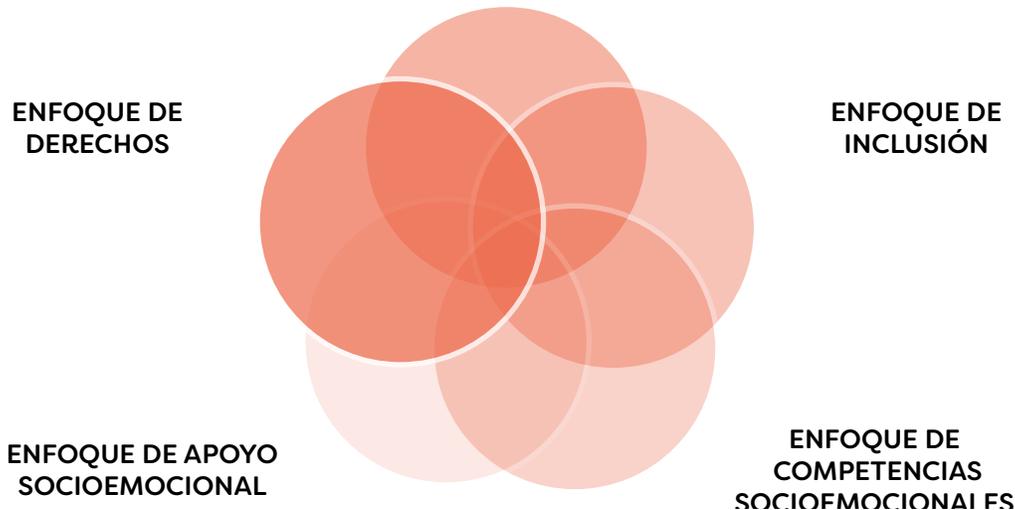
Para ello utilizaremos el siguiente planteamiento o ruta a seguir antes de desarrollar cualquier actividad propuesta por esta guía (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 28):



- > Siento: Identifico señales de peligro, lo que activa nuestro sistema de alerta.
- > Pienso: Analizo el nivel de gravedad del peligro que pueda presentar nuestros niños, niñas y adolescentes, lo cual activa nuestro sistema de alarma.
- > Evalúo: Juzgo la capacidad que tengo para actuar frente al peligro, controlando los factores de riesgo, lo que activa nuestro sistema de control.
- > Actúo: Tomo la decisión de actuar rápidamente frente al peligro, lo que activa nuestro sistema de respuesta.

También, se enmarca en los siguientes enfoques:

ENFOQUE DE INTERCULTURALIDAD



1.2. Enfoque de derechos

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención socioemocional.

1.2.1. Marco Normativo Nacional e Internacional

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), firmada por los países miembros en 1959, es el tratado internacional de la Asamblea General de Naciones Unidas que reconoce los derechos humanos básicos de los niños, niñas y adolescentes. Para los efectos de la presente Convención, se entiende por niño todo ser humano menor de dieciocho años y la misma se basa en cuatro principios fundamentales los cuales son: 1) la no discriminación; 2) el interés superior del niño; 3) el derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo; 4) la participación infantil.

Siendo que el derecho a la educación es un derecho humano y reconocido por esta Convención, se entiende como el derecho a una educación primaria gratuita obligatoria para todo ciudadano, una obligación a desarrollar una educación secundaria accesible para todos los niños, como también un acceso equitativo a la educación superior, y una responsabilidad de proveer educación básica a los individuos que no han completado la educación primaria. Es un derecho que permite que se cumplan otros derechos, protege, brinda oportunidades de aprendizaje e impulsa el desarrollo social, emocional, intelectual y físico. Incluye la seguridad física de las escuelas y el bienestar cognitivo y socioafectivo, que permiten desarrollar el máximo potencial de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Es un derecho que debe ser garantizado por todos los Estados. (UNICEF, 2020)

El estado panameño forma parte de esos estados que deben garantizar esos Derechos.

También, existen una serie de normas que garantizan este derecho. Por ejemplo, Panamá ratificó esta convención mediante Ley 15 de 1 de noviembre de 1990 y desde ese momento se comprometió

a garantizar el bienestar basado en derechos de todas las personas de 0 a 17 años.

Asimismo, el estado panameño ha firmado una serie de convenios con la UNICEF, en el marco de la Ley 15. Estos convenios están contenidos en esta organización bajo el título de “Convenios sobre Infancia Ratificados por la República de Panamá” (bdigital.binal.ac.pa, 2002).

Los derechos definidos en esta guía están alineados al “Currículo oficial adaptado y priorizado al contexto en situación de Emergencia”, elaborado por el Ministerio de Educación de Panamá, como derechos fundamentales que deben priorizarse ante una emergencia (Ministerio de Educación , 2020).

Adicionalmente, se definen otros derechos enmarcados también en la convención sobre los Derechos del niño:

- > Derecho de identidad y la familia.
- > Derecho a la atención especial en caso de estar impedido.
- > Derecho a la protección contra el abuso y discriminación.

1.3. Enfoque de Interculturalidad

Se basa en el principio de la interculturalidad de la educación, basado en el respeto, la tolerancia y la valoración de los diversos grupos culturales, indispensable para una educación plena.

Incluye la interacción entre dos o más culturas, respetando las diferencias y los aprendizajes mutuos.

Responde a las necesidades y demandas, no solo de los pueblos originarios en Panamá, sino de todos los pueblos, etnias y culturas que habitan nuestra República.

“Constituye un principio fundamental para la búsqueda de nuevas formas de enseñanza que tomen en cuenta las diferencias individuales y la riqueza de las expresiones culturales” (Ministerio de Educación, Panamá).

1.4. Enfoque de Inclusión

- > Se basa en el principio de que las necesidades educativas especiales son comunes en todos los estudiantes. Por ende, todos tienen derecho a la participación y a la permanencia en el centro educativo en igualdad de oportunidades (Ministerio de Educación, Panamá).
- > Garantiza el derecho a la educación centrado en oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, respondiendo a sus necesidades, intereses y características particulares, sin distinción de raza, cultura, género, religión, idioma, discapacidad e inclusive estilos de aprendizaje.
- > Concibe la inclusión social y académica del alumnado sin marginación, más bien solidaria y participativa.
- > Moviliza para ello, a todos los actores que participan en la educación: directivos y administrativos, padres y madres de familia, docentes, personal técnico, medios de comunicación y al propio estudiante como partícipe del proceso.
- > La inclusión incluye los aspectos socioemocionales producto del entorno y cualquier situación que afecte el desarrollo integral del alumno.

1.5. Enfoque de Apoyo Socioemocional

Basado en la premisa de que el retorno a clases requiere de una intervención a nivel de la persona vista como un ente individual y social, por estar todos involucrados en una situación que ha tenido afectaciones no solo en términos de su núcleo personal, familiar, sino a nivel del sistema social en el que se desarrolla. Es por ello, que este enfoque va dirigido a todos los integrantes de la comunidad educativa.

El apoyo socioemocional temprano y adecuado nos presenta los siguientes beneficios:

- > “Impide que la angustia y el sufrimiento degeneren en algo más grave.
- > Ayuda a las personas a asumir mejor la situación y a reconciliarse con la vida cotidiana.
- > Ayuda a los beneficiarios a retomar su vida con normalidad.
- > Atiende a necesidades definidas por la propia comunidad” (Ministerio de Educación, Ecuador, 2016, pág. 26).

Después de un evento traumático, situaciones de emergencia que atentan contra nuestra salud, la vida, las condiciones mínimas para la supervivencia, se hace necesario elaborar una serie de estrategias previo al reinicio de clases.

- » Cada uno de los miembros de la comunidad educativa requiere en un mayor o menor grado, el uso de estrategias que le permitan minimizar el impacto psicológico producto de situaciones de emergencia como en este caso la pandemia del coronavirus.
- » El enfoque socioemocional permite fortalecer la población educativa y retornar a un ambiente saludable y cónsono a las necesidades particulares de cada individuo.

Es por ello que el enfoque socioemocional es previo a la parte formativa y es parte primordial de este trabajo.

1.6. Enfoque de Las Competencias Socioemocionales

Aun cuando las competencias socioemocionales siempre han existido, las mismas no eran vistas como una teoría importante en el aprendizaje. Estudios de Daniel Goleman, por ejemplo, evidenciaron su importancia, reconociendo que la inteligencia emocional comienza con la capacidad de reconocer nuestras propias emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea. Que el éxito de una persona no depende solamente de su cociente intelectual.

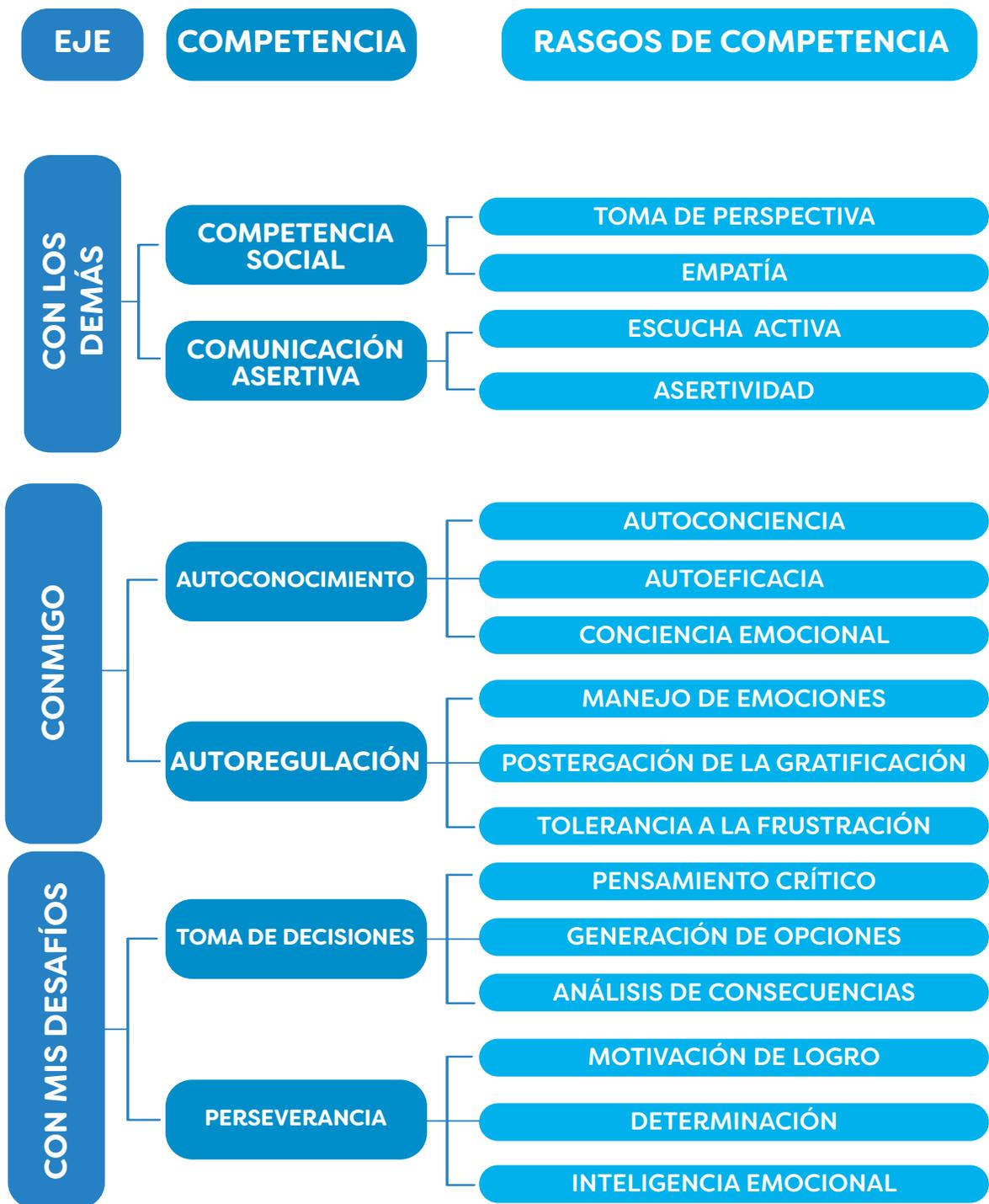
Posteriormente, Bisquerra nos habla del enfoque de las competencias socioemocionales, definido como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pág. 8).

Este enfoque señala que las demandas actuales de una sociedad del conocimiento precisan de alumnos con autonomía, toma de decisión y autorregulación de sus emociones como garantía del logro de aprendizajes significativos, y, por ende, el ciudadano que la sociedad necesita para su desarrollo y sostenibilidad.

Al respecto, Bisquerra agrupa las competencias emocionales en cinco bloques:

- > **Conciencia social:** es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de los demás. Incluye la habilidad de captar el clima emocional de un contexto determinado.
- > **Regulación emocional:** es la capacidad de manejar apropiadamente las emociones. Incluye el tomar conciencia de la relación intrínseca entre emoción, cognición y comportamiento. El poseer técnicas de afrontamiento, de autogenerarse emociones positivas, entre otros.
- > **Autonomía emocional:** Incluye la autogestión personal que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, análisis crítico de las normas sociales, responsabilidad, búsqueda de ayuda y autoeficacia emocional.
- > **Competencia social:** es la capacidad de tener buenas relaciones con otros. Incluye habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad y otros.
- > **Competencia para la vida y el bienestar:** es la capacidad de afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida de manera apropiada y responsable. Nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, siempre en la búsqueda de experiencias positivas, satisfactorias o de bienestar (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, págs. 9-11).

El Ministerio de Educación, desarrollará a través de esta guía, una serie de competencias y rasgos de competencia, que se abordarán en todos los niveles de educación.



1.7. CONCEPTOS CLAVES RELACIONADOS CON EL TIPO DE EMERGENCIA

> **Deslave:** tipo de deslizamiento de tierra en los cuales una capa del suelo se separa de otra. En este caso, la tierra de un cerro o gran montículo se desmorona y cuando una masa de tierra, rocas o escombros (árboles, casas, arbustos, etc.) se mueve por una pendiente hacia abajo, lleva consigo otros residuos saturados de agua, los cuales son altamente peligrosos y pueden convertirse en verdaderos desastres naturales cuando sepultan poblaciones bajo toneladas de tierra.

> **Inundación:** causada por la lluvia excesiva, desbordamiento de ríos o lagos, tormentas o huracanes y tsunamis, así como, también, rupturas de presas o diques. No solamente tiene que haber la ruptura de una presa, sino la liberación de agua cuando ha llovido mucho en su embalse, como ocurrió en el 2018 con la represa del Bayano, que inundó áreas habitadas. (Geo Enciclopedia, 2020)

> **Huracán:** lluvias intensas y tormentas eléctricas de largos períodos de tiempo; están muy relacionados con los deslaves e inundaciones, ya que pueden arrojar sobre la superficie terrestre agua excesiva, ocasionar tornados, provocar deslizamientos de tierra, olas altas, daños a las estructuras y edificios, derrumbamiento de árboles, cortes de energía y pérdida de vidas humanas, animales y de otros seres. (Geo Enciclopedia , 2020)

> **Tsunami:** Se define como una serie de olas de gran altura, o bien, varias olas de tamaño variable y de longitud sumamente grande. Cuando se desplazan, lo hacen rápido en aguas profundas y de forma lenta en aguas de poca profundidad (Geo Enciclopedia, 2020)

> **Sequía:** Son largas temporadas de meses o años, en los que existe una escasez de agua, esto puede ocurrir por falta de lluvias, por el mal manejo del recurso o por un exceso en la demanda del preciado líquido. Esta situación, irregularmente seca, causa un desbalance hidrológico muy serio (Yirda, 2019)

> **Terremoto:** es un fenómeno natural, producto de los movimientos de las placas tectónicas (GeoEnciclopedia, 2020).

> **Guerra:** es un conflicto armado, guerra o conflicto social entre dos o más grupos humanos masivos (tribus, sociedades o naciones) que se enfrentan de manera violenta (wikipedia.org, 2020).

> **Invasión:** El ingreso de las fuerzas armadas de una nación a un territorio ajeno y suele tener como objetivo la conquista de dicho territorio o el derrocamiento de un gobierno. (Wikipedia)

> **Pandemia:** se caracteriza por un brote epidémico que afecta a más de un continente y en donde los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria. (Pulido, 2020).



SEGUNDA UNIDAD

FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA

Hemos propuesto cuatro fases a intervenir, y a lo largo de los siguientes unidades se estarán desarrollando cada una de ellas. Estas fases se pueden desarrollar simultáneamente o combinarse según los niveles de afectación de los estudiantes. Además, este apoyo es transversal, gradual, flexible y abierto.

NOMBRE DE LA FASE

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

FASE ROJA: SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

- > Identificación de los daños emocionales causados por el suceso de emergencia.
- > Estrategias a desarrollar en esta etapa: Manejo de la ansiedad, del duelo y de la depresión.

FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO EN EL CURRÍCULO

- > Desarrollo de actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

- > Actividades basadas en el autocuidado y a la protección de los demás.
- > Resiliencia.

FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

- > Desarrollo de competencias individuales por nivel y grado educativo.



TERCERA UNIDAD

FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

En la fase roja nos enfocamos en los daños emocionales ocurridos a consecuencia de situaciones de emergencia, de manera que el docente pueda identificar características y síntomas de la ansiedad y el duelo, así como brindar las estrategias para su manejo. Adicionalmente, se han incluido indicadores de depresión, autolesiones y riesgo suicida, como referencia de casos que requieran una atención especializada.

3.1. Manejo de la Ansiedad

En este apartado abordaremos el concepto de ansiedad, sus causas, síntomas y estrategias para identificarlas.

3.1.1. Concepto de Ansiedad

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal o adaptativa, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Es una inclinación de temor o miedo sobre lo que está por venir. Ejemplo, El primer día de clases, ir a una reunión de empleo o dar un discurso, puede hacer que la gran mayoría se sienta asustada y ansiosa. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. (Wikipedia).

La ansiedad “es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión.” (Wikipedia) Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

3.1.2. Causas de la Ansiedad

Las causas de la ansiedad son complejas y, como sucede con muchos trastornos en medicina, son multifactoriales, incluyendo factores genéticos, biográficos, antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, acontecimientos estresantes o traumáticos, factores psicológicos, neuroquímicos, la coexistencia de otros problemas médicos y el consumo de sustancias.

En el plano psicológico se han planteado tres grandes grupos de teorías: psicodinámicas, cognitivas y conductuales.

La ansiedad puede ser desencadenada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como: pensamientos, sensaciones, imágenes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia. (Baeza Villarroel, 2008)

3.1.3. Síntomas de la Ansiedad

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos: (Baeza Villarroel, 2008)

- > **Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, nudo en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.
- > **Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio.
- > **De conducta:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda, etc.
- > **Intelectuales o cognitivos:** dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
- > **Sociales:** Irritabilidad, abstracción del mundo exterior, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni estos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas. Se consideran un problema en la medida en que comprometan la salud y el bienestar físico y psicológico, e interfieran o limiten significativamente la capacidad de acción y desarrollo de la persona que los padece.

¿Cuándo consultar al especialista?

- > Cuando sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- > Cuando tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.
- > Cuando te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad.
- > Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física.
- > Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).

Síntomas en los niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes pueden tener preocupaciones similares a las de los adultos, pero también pueden preocuparse en exceso por lo siguiente:

En los niños:

- > Desempeño en la escuela o en eventos deportivos.
- > Seguridad de los familiares.
- > Llegar a tiempo (puntualidad).
- > Cambios biológicos y psicológicos.
- > Necesidad de ser aceptado en un grupo de amigos.
- > Terremotos, pandemias, guerras y otras situaciones catastróficas, entre otros.

Un adolescente con preocupación excesiva puede manifestar lo siguiente:

- > Sentirse demasiado ansioso por tratar de integrarse.
- > Ser un perfeccionista.
- > Pasar demasiado tiempo haciendo las tareas de la escuela.
- > Carecer de confianza.
- > Esforzarse para obtener la aprobación.
- > Exigir demasiada atención sobre su desempeño.
- > Tener dolores frecuentes de estómago u otros síntomas físicos.
- > Evitar ir a la escuela o evitar situaciones sociales.

Es posible que tus preocupaciones no se vayan por sí solas y que empeoren con el paso del tiempo si no procuras ayuda. Visita a un profesional de salud mental antes de que tu ansiedad empeore. Es más fácil tratarla si obtienes ayuda pronto.

3.1.4 Estrategias para identificarlas

El manejo de la ansiedad puede abordarse desde varias perspectivas, tales como:

1. Identificar lo que genera ansiedad.
2. Localizar los síntomas.
3. Evaluar el propio nivel de ansiedad.
4. Aplicar las técnicas de reducción de la ansiedad.
5. Establecer los cambios que se pueden hacer para controlar y manejar adecuadamente las situaciones.

Para manejar la ansiedad funcionan técnicas cognitivo conductuales, cuyo objetivo es modificar los pensamientos negativos y las conductas inadecuadas, así como prácticas meditativas. Son técnicas sencillas, de efectos beneficiosos y probados. (Navarro Macías, 2019)

TÉCNICAS PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD

#	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
1	Respiración profunda	<p>Es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none">> Inspira profundamente, mientras cuentas mentalmente hasta 4> Mantén la respiración, mientras cuentas mentalmente hasta 4> Suelta el aire, mientras cuentas mentalmente hasta 8> Repite el proceso anterior. <p>De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman, también, respiración abdominal).</p>

También, podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control. (Clínica de la Ansiedad)

1. **Reduce la cafeína:** Intenta reducir tu ingesta diaria de cafeína tomando menos café, té, chocolate, refrescos y bebidas energéticas. La cafeína estimula el sistema nervioso y puede acentuar los síntomas de la ansiedad.
2. **Come bien y haz ejercicio:** Hacer ejercicio es una buena forma de desahogar esa tensión y mantener los músculos bajo control. Al ejercitarte, tu cerebro libera sustancias que ayudan a reducir la sensación de estrés y que mejoran tu estado de ánimo general.
3. **Duerme y descansa:** La ansiedad pasa factura entre otras cosas por agotamiento. Crea una rutina que te ayude a descansar y si tienes problemas para dormir consulta con tu médico.
4. **Consulta siempre con un especialista:** Antes de empezar a tomar cualquier medicamento o producto de herbolario, consulta siempre con un especialista, porque algunos de ellos pueden tener componentes que empeoren los síntomas de la ansiedad.

3.2. El Proceso de Duelo

El objetivo de este apartado es proporcionar a los docentes información y técnicas de manejo de duelo para que puedan comprender el proceso de tal manera que puedan apoyarse ellos mismos y a sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de duelo o pérdida, etapas del duelo, tipos de pérdidas, tipos de duelo, manifestaciones, proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes y técnicas para superar el duelo.

3.2.1. Concepto de Duelo o Pérdida

El duelo es una etapa de transición y adaptación por el que atraviesa una persona para poder superar una pérdida y es uno de los momentos más difíciles e intensos que puede vivir un ser humano, ejemplos: pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc. Se produce, en general, en las situaciones en las que ocurre algo que interpretamos como una pérdida.

En este proceso de duelo se tienen que reajustar las emociones, reestructurar los pensamientos y adaptar las conductas que se han desestabilizado o desajustado con la pérdida y recolocar las nuevas situaciones vitales. (Escudero)

3.2.2. Etapas del duelo

En el proceso del duelo se evidencian siete etapas: (Escudero)

- **Negación:** negar la realidad no deja de ser un mecanismo de defensa frente al sufrimiento y al dolor, pero en algún momento te haces consciente de la realidad más dura: esa persona ha muerto.
- **Confusión:** manifiesta una sensación de incapacidad y frustración.
- **Ira y Rabia:** la vida te parece de lo más injusta, culpando a alguien o algo por lo sucedido. Dolor y Culpa: te sientes culpable por no haberle dicho a esa persona cuánto la querías.
- **Tristeza:** es una de las más peligrosas del duelo porque es el momento en el que puedes caer en una depresión.
- **Aceptación:** Comienzas a aceptar que esa persona ya no está en tu vida. Tomas conciencia de su ausencia y de que no va a volver.
- **Restablecimiento:** empieza la superación de esa pérdida. Si no puedes solo(a) busca ayuda Psicológica.

3.2.3. Tipos de Pérdidas que pueden ocurrir

- **Pérdidas relacionales:** Tienen que ver con las pérdidas de personas. Es decir, separaciones, divorcio o muerte de seres queridos.
- **Pérdidas de capacidades:** Ocurre cuando un individuo pierde capacidades físicas y/o mentales. Por ejemplo, por una amputación de un miembro.
- **Pérdidas materiales:** Se da ante las pérdidas de objetos, posesiones y, en definitiva, pérdidas materiales.
- **Pérdidas evolutivas:** Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. (Escudero)

3.2.4. Manifestaciones del Duelo

A continuación, te presentamos algunas de las manifestaciones más habituales en las personas que están sufriendo un duelo. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS	SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> > Sensación de tener como un nudo en la garganta. > Tensión muscular en el cuello, en la espalda o en todo el cuerpo. > Dolores o molestias en el pecho, como algo que aprieta. > Falta de apetito o por el contrario más apetito de lo habitual. > Debilidad, falta de energía. > Presentar estreñimiento o diarrea, o ambas cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> > Mucho nerviosismo y ansiedad. > Dificultades con el sueño. Te puede costar conciliar el sueño. > Dificultades para concentrarte. > Falta de memoria, que suele estar relacionada con una menor atención a lo que sucede a tu alrededor. > Incomodidad cuando estás con otras personas o, por el contrario, no querer estar sola o solo por nada del mundo. > Sensación de que haces las cosas automáticamente, igual que un robot. > Deseos de desaparecer, de huir o de trabajar mucho para evitar el dolor. > Brotes de llanto incontrolado, cambios de humor repentinos. 	<ul style="list-style-type: none"> > Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión. > Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él o ella. > Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo. > Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida. > Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías. > Enfado, irritabilidad o rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida. > Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño. > Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.

¿Cuándo se requiere de la ayuda de un profesional?

Al principio, nos pueden asustar manifestaciones de dolor que suelen ser muy intensas, como una enorme ansiedad, o estar profundamente triste, con una gran pena, confusión o enfado con el ser querido. Puede haber conflictos con la familia o dificultades para aceptar lo que ha ocurrido, puede comenzar o aumentar una conducta adictiva, pero conviene dar un tiempo para ver cómo evolucionan. Sobre todo, es importante ver el grado en que estas manifestaciones le impiden a la persona reincorporarse a su vida en todos los aspectos. En cualquier caso, si existen dudas en torno a lo que está ocurriendo, conviene que lo consultes con un especialista. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

3.2.5. Proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño, niña y adolescente. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

Hasta los seis años

- > No comprenden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
- > Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
- > Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar.
- > Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido.
- > Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.
- > El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.
- > A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
- > La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- > Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
- > A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
- > La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

A partir de los seis años

- > Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
- > A partir de los 7 años empiezan a tener claro el concepto de que, tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
- > Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
- > Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.
- > El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades los vean como diferentes (Porta , Romero Retes, & Oliete Ramírez).

En la adolescencia

- > La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- > Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella.
- > La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- > Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.
- > Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- > No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- > Este tipo de situaciones pueden suponer que él o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- > Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de sus pensamientos.
- > Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)
- > Para ayudar a elaborar el proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes debemos seguir los siguientes pasos: (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

1. Comunicar la pérdida: Cuando le comunicamos a un niño, niña o adolescentes la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan.

Quién	<ul style="list-style-type: none"> > Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano. > Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.
Cuándo	<ul style="list-style-type: none"> > Inmediatamente o lo antes posible.
Dónde	<ul style="list-style-type: none"> > Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible).
Cómo	<ul style="list-style-type: none"> > Utilizando un contacto físico apropiado. > Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo..." > De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas. > Tono de voz cálido. > Compartiendo sus emociones. > Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido. > Preguntando por sus dudas. > Recordando a la persona fallecida.
Qué comunicar	<ul style="list-style-type: none"> > Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo. > El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales. > Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

Expresiones del lenguaje que no ayudan

- > El término "se ha quedado dormido" en lugar de "se ha muerto" puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- > Del mismo modo "nos ha dejado" o "se ha ido", puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar

ÁMBITO FAMILIAR	ÁMBITO ESCOLAR
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudarlo a “darse cuenta de la pérdida”, a constatar la ausencia, a “echarle de menos”. • El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños, las niñas y los adolescentes deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace. • En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los niños, niñas y adolescentes en los cuidados de la persona enferma. • Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad: desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir con sus rutinas, tiempos de ocio y amistades. 	<p>El rol de los docentes en el manejo de los duelos, es importante después de la familia, ya que las aulas de clases son los entornos donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que expresan el malestar ocasionado por un duelo en el aula como, por ejemplo: dificultades de atención, concentración, memoria, disminución del rendimiento académico, conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud), arranques de llanto repentinos, conductas hiperactivas, irritabilidad o dificultades de relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad).</p> <p>Algunas indicaciones breves sobre cómo deben actuar los docentes para apoyar a los estudiantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la normalidad en el aula, pero con flexibilidad. • Mantener comunicación continua con los padres y madres o tutores. • Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere. • Respetar y tener en cuenta las fechas especiales. • Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo. • Es fundamental además que los docentes, también, se apoyen con el equipo de orientación o de los especialistas de Gabinete Psicopedagógico, si se cuenta con estos departamentos en los centros escolares.

3. Apoyarle emocionalmente: permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- > Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a los niños y adolescentes poder expresarse y normalizar lo que sienten.
- > Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido, expresar sus dudas y emociones.
- > Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- > Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones: Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos terrible y peligroso.

- > Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- > También, en el caso de los adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- > Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- > Así mismo aparece el miedo, pensando en “qué va a ser de ellos”, al considerar su mundo inestable.
- > Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten.
- > Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
- > En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez).

4.7. Técnicas para superar el duelo

Si se está en un proceso de duelo, te pueden interesar estos pequeños consejos para que te sea más fácil ir superándolo poco a poco. (Escudero).

1. Se aceptan sus sentimientos.
2. Se acepta el proceso de duelo.
3. Se comunica lo que sientes.
4. Rodéate de gente.
5. No te deshagas de los objetos que te recuerdan al motivo del duelo.
6. Cuidate.
7. Tómate tu tiempo: no hay fecha límite para finalizar el duelo.

3.3. Manejo de la depresión

3.3.1 ¿Qué es la depresión?

Según la Organización Mundial de la Salud, “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. (American Psychiatric Association, 2013). Es diferente a los cambios normales de estado de ánimo producto de los problemas de la vida cotidiana, pero puede convertirse en un problema de salud serio, cuando es de larga duración y de intensidad grave ya que altera las actividades laborales, familiares y escolares y causa sufrimiento. En el peor de los escenarios, puede llevar al suicidio, siendo la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Se puede tener buenas intenciones al decirle a alguien con depresión que “sea positivo”, que “se le va a quitar”, pero la depresión no es una señal de debilidad o un defecto. La mayoría de las personas con depresión necesitan de un tratamiento para mejorar. El diagnóstico de esta enfermedad debe ser realizado solamente por un profesional de la salud mental.

Que debe observar:

- > En los niños, los trastornos depresivos suelen manifestarse como tristeza o irritabilidad lo suficientemente grave y persistente como para interferir en su funcionamiento normal o provocar una angustia considerable. (Josephine Elia MD, 2017).
- > Manifiesta tristeza, llanto constante, dificultad para concentrarse en sus estudios.
- > Sentimientos de aislamiento y falta de apoyo social.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Acontecimientos dolorosos recientes.
- > Antecedentes familiares de suicidio.
- > Pensamientos recurrentes de muerte (no solo temor a la muerte) o ideación o planes suicidas.

Las principales recomendaciones para el docente son las siguientes:

- > Hable con el estudiante, que sepa que no está solo, que su situación puede cambiar si es atendido por un especialista.
- > Recordarle al alumno que es importante obtener ayuda y que, con el tiempo y el tratamiento, se sentirá mejor.
- > Invítelo a que se mantenga activo y haga ejercicio. Que pase más tiempo con amigos y familiares.
- > Hay características similares entre el duelo sano y el trastorno depresivo, es por lo que no se deben hacer conclusiones a priori.
- > Nunca ignore los comentarios sobre la muerte y el suicidio, de ser así, busque el apoyo de los padres o un familiar.

3.3.2 Autolesiones

Existen situaciones en las que las personas intencionalmente se hieren a sí mismos. Si bien es cierto, la autolesión es un problema en sí mismo, debe considerarse como el indicador de algo más, más allá del tipo de motivación que se tenga para realizarlo. Comúnmente, las personas que se autolesionan lo hacen por un conjunto de circunstancias personales difíciles, incluyendo experiencias de trauma, abuso, negligencia o pérdida; de privación social o económica; o algún tipo de trastorno mental. Con frecuencia estas circunstancias también se asocian con el abuso del alcohol u otras drogas (Royal College of Psychiatrists, 2010).

Algunos ejemplos de autolesión son: cortarse, golpearse la cabeza o golpear cosas, quemarse, hacerse moretones, romperse huesos, tirarse del cabello o picarse con objetos, entre otros. Muchas personas se cortan porque les da una sensación de alivio, o como una forma de lidiar con los problemas. Suele manifestarse por primera vez en la adolescencia o en los primeros años de la adultez. Para algunas personas es posible detenerse a otras no. (Mentalhealth.org). Cabe señalar que las autolesiones no son maneras de llamar la atención, manipular ni tampoco un intento fallido de suicidio. De reconocer algún estudiante que esté pasando por una situación así, debe solicitar referencia a un especialista.



CUARTA UNIDAD

FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO

Objetivo:

- > Ofrecer un entorno seguro que le facilite la expresión de sus emociones y pensamientos entre pares a través de actividades lúdicas.

La respuesta educativa, en la fase verde, debe llevarnos a enfoques lúdicos de manera sencilla y con recursos disponibles con la finalidad de tener una mirada hacia la normalidad con actividades recreativas que contribuyan a canalizar las emociones en los estudiantes y docentes como un eje transversal en el currículo.

Utilizar diferentes aplicaciones de dinámicas lúdicas, el arte, la cultura, el deporte como medios de expresión del niño, niña y adolescentes para gestionar sus emociones.

¿Por qué desarrollar actividades lúdicas?

Los niños y niñas utilizan el juego para expresar sus sentimientos y emociones. Las actividades lúdicas, difieren del juego, porque sirven para enseñar y ayudar a que niños niñas y adolescentes se distraigan y es una actividad brindada por el docente. Mientras que el juego por naturaleza es espontáneo y libre, surge por iniciativa de los participantes.

Cuando se dan eventos traumáticos, como inundaciones, sismos, deslaves, y en este caso pandemia, a través de las actividades lúdicas los niños, niñas y adolescentes pueden recuperarse poco a poco de las afectaciones socioemocionales que les han generado estos eventos.

Actividades lúdicas como recurso de apoyo socioemocional

Las actividades lúdicas son un valioso recurso para expresar emociones y el procesamiento de traumas vividos por desastres, sucesos catastróficos o pandemias. Es por ello que, en esta unidad, estaremos presentando una serie de estrategias que le permitan al docente incorporarlas en sus clases.

Recomendaciones para el docente:

- > Las actividades lúdicas, deben ser adaptadas al espacio físico que tenga a disponibilidad para ello, a la circunstancia de emergencia detectada, a la edad y características del grupo, según su experiencia.
- > El docente debe ser empático y brindar un espacio de confianza con el niño, niña y adolescente que le permita expresar libremente su sentir.
- > El docente debe comprender que cada niño, niña y adolescente ha vivido situaciones difíciles, probablemente pérdidas materiales o físicas.
- > Su papel es de acompañar al estudiante y mejorar su estado anímico antes de iniciar el aprendizaje formal.
- > Materiales requeridos: Por ser actividades lúdicas, se recomienda contar de antemano con los recursos necesarios: deportivos, musicales, juegos, juguetes, libros de cuento, lápices de escribir, que le puedan ser útiles en las distintas actividades.

Espacios en los que se pueden desarrollar actividades lúdicas:

- > Al inicio de la clase: Una dinámica corta, saludo o bienvenida. Por ejemplo, una canción, inventar un saludo de amistad (virtual o presencial).
- > Durante el desarrollo de la clase: depende de la edad y las necesidades del grupo: Música, arte, juegos de mesa, pintura, dibujo, juego de roles.
- > Al finalizar o cierre de la jornada.

Clasificación de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas que se pueden desarrollar en clase son muy variadas, lo importante es hacerlo en forma divertida, creativa, que no sea visto como una clase estructurada ni de contenidos curriculares.

Pueden ser actividades que involucren dibujo, pintura, modelado con masilla, construcción de collages, legos, títeres y canciones, dinámicas de grupo, juegos educativos que fomentan el conocimiento, la integración, la comunicación, la cohesión del grupo, la colaboración y el aprendizaje. También, se incluyen retahílas, trabalenguas, cuentos y fábulas que contribuyen a la incorporación de valores y a darle sentido a los eventos de la realidad.

Para una mejor estructuración lo hemos organizado en el siguiente cuadro:

Musicales	<ul style="list-style-type: none">- Música infantil o popular.- Canto, baile.- Utilización del ritmo y la melodía para realizar juegos.- Canciones y rondas infantiles.- Utilización de instrumentos musicales.
Artísticas	<ul style="list-style-type: none">- Dibujo, pintura, modelado de arcilla, plastilina, arena.- Pintura de colores, dibujo, teatro.- Juegos de roles.- Elaboración de cometas, collages.- Elaboración de sombreros, ropa, mascarillas divertidas.
Lingüística-espacial	<ul style="list-style-type: none">- Creación y narración de cuentos, poesía.- Teatro, títeres, marionetas.- Rimas, trabalenguas, sonidos diversos de animales (onomatopéyicos).- Lego, rompecabezas.- Juegos de mesa: ajedrez, dominó, crucigramas.- Utilización del humor.
Motora	<ul style="list-style-type: none">- Pelotas, sogas, hula hula.- Ejercicios físicos: salto, equilibrio, lanzar pelotas.- Actividades de arrastre, gateo, saltar sogas, etc.- Rompecabezas, lego.

- EJEMPLOS DE ACTIVIDADES LÚDICAS

TÍTULO: EL ABRAZO SEGURO (PRE JARDÍN Y JARDÍN)

Desarrollo de la Actividad	Se le pide que traiga su almohada o algún peluche y que lo abrace como si fuera algún compañero o la maestra.
Materiales	Almohada o juguete preferido.
Temporalidad	20 minutos
Reflexión	Para finalizar se puede conversar con ellos sobre cómo se sienten al recibir cariño.

Qué hacer si se presentan las siguientes situaciones: (Extracto de la Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre: la experiencia de Ica: Fuerte como el Huarango Iqueño, Perú 2009):

- > Si un estudiante se pone a llorar frente a una dinámica: hacerle ver que no está solo, que le comprendemos, que le acompañamos. Al terminar la actividad se puede dialogar con el estudiante para ahondar en lo que le sucede, asegurando su privacidad.
- > Si un estudiante se torna agresivo: conversar con él sobre las causas de su comportamiento. Recordarle las normas de convivencia. Al terminar la actividad, puede dialogar con él a solas. Puede recomendarle canalizar su energía, ansiedad o ira a través de actividades como el deporte, el arte, u otras actividades.
- > Si un estudiante no desea participar de la actividad: desconocemos las causas por las cuales no desea participar, hay que invitarlo afectuosamente a hacerlo. Puede acercarse cálidamente e indagar las causas de su alejamiento o apatía. Dependiendo de su respuesta, podemos determinar cómo manejar la situación.
- > Algún estudiante no quiere separarse de su grupo de confianza, para formar el grupo con otros compañeros: Si bien es importante promover la integración, permítale agruparse de acuerdo a sus preferencias. Valore esto, pues es más importante que participe.
- > Algún estudiante está muy inquieto: recuerde que la ansiedad, interfiere con la atención y la concentración lo que genera mucha inquietud. Es por ello, que hay que buscar actividades dinámicas que ocupen la energía y ayuden a aliviar o distraer la conducta ansiosa.



QUINTA UNIDAD

FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

Objetivo:

Brindar al docente estrategias para fortalecer en los estudiantes la competencia de autocuidado personal, familiar y social, encaminadas a desarrollar la salud integral.

En esta unidad desarrollamos las diferentes recomendaciones y medidas de autocuidado y protección, entendiendo que si seguimos estas y las recomendaciones de las autoridades de salud podremos mantenernos libres del virus y el proceso de retorno a clase no se verá interrumpido nuevamente. Adicionalmente, se proporcionará información sobre resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes.

5.1. Medidas de autocuidado y protección

Los niños y adolescentes enfrentan nuevos retos en cuanto a la salud física y emocional, por lo que es necesario fomentar hábitos de autocuidado que promueve estilo de vidas saludables.

Dentro de los beneficios que se quiere robustecer en la comunidad educativa es crear hábitos saludables como realizar alguna actividad física, higiene personal, una alimentación sana, periodo de descanso y el desarrollo de estilos de vida saludables que repercuta en el cuidado de la salud (cuerpo) de su entorno (medio ambiente) y en la salud de los demás.

5.1.1. Definición:

El autocuidado es considerado por la OMS como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Organización Médica Colegial de España, 2019)

5.1.2. Importancia del Autocuidado

El autocuidado lo vamos aprendiendo desde edades tempranas en el hogar por nuestras familias, en la escuela, con las amistades, la comunidad, en las relaciones interpersonales, desarrollándose la práctica del autocuidado, que se vuelve un hábito, en bien de nuestra propia salud y mejor calidad de vida.

De allí la importancia de reconocer que la única persona responsable de nuestro propio bienestar

somos nosotros mismos y que el cuidado de nuestro ser se puede extender más allá de lo individual para involucrar a los que son importantes para nosotros, nuestra familia y repercutir así en beneficio de la comunidad.

Es el adulto, ya sea el padre, madre de familia y el docente quien puede fomentar con su ejemplo en el niño o adolescente que cada uno es valioso y que puede ser capaz de cuidar de sí mismo.

5.1.3. Beneficios del Autocuidado

Promover el autocuidado en el niño puede favorecer los siguientes aspectos en su desarrollo. (DKV SALUD, 2018)

- > Mejora del autoconocimiento y la autoestima
- > Fomento de hábitos saludables
- > Desarrollo emocional adecuado
- > Prevención del abuso sexual
- > Evidenciar la sensación de bienestar que puede generar el cuidado de uno mismo.

5.1.4. Estrategias para reforzar el autocuidado

Nuestra niñez y juventud está expuesta a una diversidad de riesgos que atentan contra su bienestar, el desarrollo adecuado y el goce completo de su etapa. Estos riesgos pueden ser violencia, discriminación, familias disfuncionales, problemas socioeconómicos, adicciones, problemas en la comunidad, entre otros.

Algunas recomendaciones para que el docente pueda fomentar en el estudiante el autocuidado.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Higiene personal	<ul style="list-style-type: none"> > Bañarse diariamente. > Cepillarse los dientes tres veces al día. > Lavarse las manos constantemente, con agua y jabón, siguiendo las normas del MINISTERIO DE SALUD. > Mantener las uñas cortadas.
Salud física y mental	<ul style="list-style-type: none"> > Tomar abundante agua durante el día. > Comer sano, incorporar verduras y frutas en la alimentación diaria. > Evitar bebidas azucaradas y comida chatarra. > Realizar alguna actividad física preferiblemente todos los días. > Caminar. > Realizar actividades culturales y recreativas: bailar, pintar, hacer algún tipo de creatividad con materiales de reciclaje, leer. > Tocar un instrumento musical. > Aprender mediante tutoriales, algo nuevo. > Tener momentos de ocio y descanso. > Dormir de 8 a 10 horas diarias.
Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> > Fomentar la expresión de nuestras emociones y sentimientos > Manejo de las emociones. Contar hasta 5 o más si es necesario y hacer respiraciones profundas. > Poder compartir con amigos o familiares que nos comprendan. > Aceptar las emociones sin juzgarlas. > Buscar medios para la expresión de los sentimientos, ya sea mediante el juego, pintura, creaciones artísticas entre otros.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> > Respeto de su propio cuerpo y el de los demás > El cubrir y cuidar sus partes privadas > Nadie puede agredirte.
Autocuidado Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> > Momentos de relajación. Busca un espacio donde puedas relajarte o > realizar alguna actividad que te sientas cómodo > Dar un apoyo a quien lo necesite > Tener contacto con la naturaleza, apreciarla y lo que ella representa.
Autocuidado Social	<ul style="list-style-type: none"> > Compartir con un amigo. > Hacer reunión vía web con familiares que se encuentren lejos. > Pertenecer a grupos de personas que comparten tus intereses. > Socializar con las personas de tu familia.

5.1.5. Medidas de cuidado frente al Covid-19 (Ministerio de Salud, 2020) (ACNUR, 2020)

Mientras dure la pandemia y el riesgo de contagio de enfermedades como el coronavirus, el Ministerio de Salud, la Caja de Seguro Social y los organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud, recomiendan tomar medidas necesarias para protegernos y proteger a los demás del contagio. En estos momentos, y hasta que las autoridades no digan lo contrario, el uso de la mascarilla es imprescindible para garantizar la salud pública (Resolución N° 1420 del 1 de junio de 2020).

Otras de las recomendaciones que se le deben brindar a los alumnos, durante una pandemia, como lo es el covid-19, son las siguientes:

- > Lavado de manos frecuente (con agua y jabón, gel alcoholado)
- > Evitar el saludo de manos, aplicar otras formas de saludo como la utilización del codo, el pie o la distancia
- > Al toser o estornudar hay que cubrirse completamente la boca y la nariz (usa el ángulo del brazo)
- > Limpie con frecuencia las superficies y objetos
- > Mantenerse distancia física con otras personas
- > Evite tocarse la cara con las manos sucias
- > No visites personas enfermas
- > No todos los síntomas de resfriado son corona virus. Pero si tienes algún síntoma, avísale a un adulto de confianza o a un familiar cercano. Juntos podrán evaluar si es necesario llamar a 169 o a rosa.innovacion.gob.pa

Medidas a tomar si tienes que utilizar el transporte público:

- > Utiliza siempre la mascarilla y cubre completamente tu nariz y boca. No te la quites y no te la toques.
- > Lávate las manos con agua y jabón (o gel alcoholado) antes y después de subir y bajar de taxi, bus o metro.
- > Evita hablar o comer en el trayecto.
- > No toques tu cara ni tu cabello.
- > Evita el contacto físico dentro del transporte público.
- > Mantén distancia física con otros pasajeros.

Si tienes que salir a la calle, de regreso al hogar:

- > Antes de entrar a tu casa, quítate los zapatos y déjalos en la entrada para luego limpiarlos y desinfectarlos.
- > Quítate la ropa y deposítala en una canasta protegida para luego lavarla.
- > Luego báñate y ponte ropa limpia. Si no puedes ducharte, lávate bien con agua y jabón todas las zonas expuestas.
- > Recuerda desinfectar:
 - ▶ Todos los accesorios que hayas traído de la calle: bolsas de comida, cartera, celular, lentes, llaves u otros.
 - ▶ Todo lo que hayas tocado antes de lavarte: perillas de las puertas, los interruptores, los grifos del lavamanos, la perilla del tanque de servicio, control remoto, piso de casa, otros (ACNUR, 2020).

5.2. FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA

El objetivo de este capítulo es proporcionar información a los docentes sobre el concepto de resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de resiliencia, características de las personas resilientes, estrategias resilientes, resiliencia en niños y adolescentes, así como actividades para desarrollarla.

5.2.1. Concepto de Resiliencia

En nuestras vidas se presentan circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. Ante estas situaciones adversas como una enfermedad, una ruptura de pareja, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño anhelado, problemas económicos, una pandemia como el COVID-19, entre otras, tenemos dos opciones: dejarnos vencer, sintiendo que hemos fracasado, o sobreponernos y salir fortalecidos mediante estrategias de resiliencia (Linares, 2020).

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones adversas y sobreponerse a ellas. La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles, que manejan de manera optimista, siendo conscientes de que después de la tormenta llegará la calma. (Linares, 2020)

5.2.2. Características fundamentales de las personas resilientes

Las personas que practican la resiliencia: (Linares , 2020).

- > Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- > Son creativas: transformar su experiencia dolorosa en algo bello o útil.
- > Confían en sus capacidades.
- > Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
- > Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- > Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- > No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
- > Son flexibles ante los cambios.
- > Son tenaces en sus propósitos.
- > Buscan el apoyo social. (Linares , 2020).

5.2.3. Estrategias para desarrollar la Resiliencia

La resiliencia no es algo que tengamos algunas personas y otras no, sino que son una serie de habilidades y actitudes que podemos llegar a desarrollar. La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollarla.

Entre las estrategias podemos mencionar: (Sánchez Cuevas , 2019)

- > Establezca relaciones interpersonales.
- > Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.
- > Acepte que el cambio es parte de la vida.
- > Aceptar las circunstancias que no puede cambiar.
- > Desarrolle algunas metas realistas.
- > Realice acciones decisivas.
- > Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo.
- > Mantenga las cosas en perspectiva.
- > Nunca pierda la esperanza.
- > Cuide de sí mismo.

5.2.4. Resiliencia en niños y adolescentes

La niñez y la adolescencia en ocasiones la percibimos como etapas sin problemas, pero en estas etapas se enfrentan con diversas dificultades, tales como: adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros, cambios físicos e incluso abusos en el hogar. (Asociación Americana de Psicología, 2020).

Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido? (Linares, 2020).

El fortalecimiento de una personalidad resiliente en niños y adolescentes es parte de su desarrollo emocional y social para lograr la adaptación al entorno de manera saludable. Cuando se pone en práctica la resiliencia, se logran destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en el proyecto de vida.

Enseñar a los niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar les guiará por el camino de la resiliencia, pero no desde la negación de sus emociones, sino desde empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla. (Linares, 2020).

5.2.5. Actividades para desarrollar la resiliencia en los niños y adolescentes

Es importante, en la educación que se da a los niños y adolescentes, que les enseñemos a desarrollar la resiliencia, a través de conductas, del control de pensamientos y de actitudes que ellos pueden aprender con el ejemplo y la orientación.

Para desarrollar la resiliencia de los niños y adolescentes, te recomendamos las siguientes actividades: (Medina, 2020).

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Hacer y tener amigos	Anima a los niños y adolescentes a tener amigos. En el centro escolar, hay que estar atentos a que ningún niño y adolescente esté aislado.
Enseñar a los niños a ayudar a los demás	Ayudar a otros puede permitirle superar la sensación de que no pueden hacer nada.
Mantener una rutina diaria	Ayúdelos a establecer una rutina diaria y a seguirla.
Combatir la inquietud y la preocupación	Enséñelos a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer actividades diferentes.
Enseñar a los niños a cuidarse	Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, de nuestra apariencia, de nuestro descanso.
Animar a los niños a fijarse metas	Así ellos experimentarán el valor del logro, de lo alcanzado, y disfrutarán de los elogios.
Fortalecer una autoestima adecuada	Ayúdale a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas.
Enseñar a los niños a ver lo positivo incluso en las dificultades	Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños y adolescentes a enfrentarse a las dificultades con optimismo.
Estimula el autoconocimiento en los niños.	Enseñarles que con todo se aprende.
Aceptar que el cambio es parte de la vida	Ayúdelos a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables.



SEXTA UNIDAD

FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA.

Dinámicas de intervención socioemocional para niños y niñas de Pre jardín (4 años) y Jardín (5 años)

Indicadores

- > Valora positivamente en sí mismo sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
- > Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, psicológicas y sociales.
- > Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.
- > Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.
- > Refuerza sus pequeños logros alcanzados.

Elaborado por: Gabinetes Psicopedagógicos. Región Educativa de Panamá Centro y Este.

Actividad 1.1. UN TESORO MARAVILLOSO

Indicador	Valora positivamente en sí mismo sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoconcepto
Objetivo	Lograr que los niños y niñas aprendan a reconocerse y aceptarse como personas únicas e individuales, con cualidades y gustos diferentes.		
Términos claves	Me reconozco y acepto como soy. Reconocimiento: implica distinguir de los demás, ya sea a una persona o cosa, por los rasgos y características más sobresalientes con los que cuentan, es decir, aprender a reconocerse con cualidades, gustos y opiniones propias. el autoconocimiento se refiere más que nada al reconocerse (yo niño) como persona individual.		
Materiales	Cajeta de zapato previamente forrada, espejo pequeño, siluetas impresas, crayones, computadora o laptop, mural o papel manila y data show (opcional).	Temporalidad: 30 min.	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduce el tema con una canción: Todos somos diferentes. https://youtu.be/HgeTnFkpSIM 2. Al terminar la canción, pregúntales a los estudiantes ¿Qué se hablaba en la canción? y ¿cómo se veían los niños? 3. Sentados cada uno en sus puestos, dales una hoja con una silueta para colorear. Explícales que tienen que dibujar y colorear cada una de sus características físicas (como se ven): color de cabello, ojos, etc. y la ropa que más les guste. 4. Observa el trabajo de cada estudiante pasando por sus puestos, para brindar la orientación necesaria. Para mantener la motivación les comentarás lo bien que están quedando sus creaciones. 5. Indica a los niños que al terminar coloquen sus hermosos dibujos en el mural (dispuesto para tal fin) y se darán un aplauso. 6. Pide a los estudiantes que regresen a sus puestos. En tu escritorio tendrás una caja con un espejo dentro, les contarás que encontraste un precioso tesoro y que lo guardaste en la caja, que es algo maravilloso y hermoso, les preguntarás si desean conocer cuál es ese tesoro. Llama uno a uno para que se acerquen a ver el tesoro, abrirás la caja y quedarán maravillados con lo que encontrarán: su rostro reflejado, en voz baja pedirás que guarden el secreto hasta el final. 		
Reflexión	Se trata de que los estudiantes reconozcan que todos somos diferentes, que tenemos muchas cualidades y también defectos, pero que debemos aceptarnos y valorarnos como somos, pues valemos mucho, así como un tesoro.		

Actividad 1.1. UN TESORO MARAVILLOSO

CANCIÓN TODOS SOMOS DIFERENTES

CABELLO RIZADO, CON ONDAS O LARGO
LACIO O EN PUNTAS
RUBIO O MARRÓN
ALTO O BAJO
FUERTE O NO
FLACO O GORDITO... ESE SOY YO



SOMOS DIFERENTES
Y ESTÁ BIEN
SOMOS DIFERENTES...



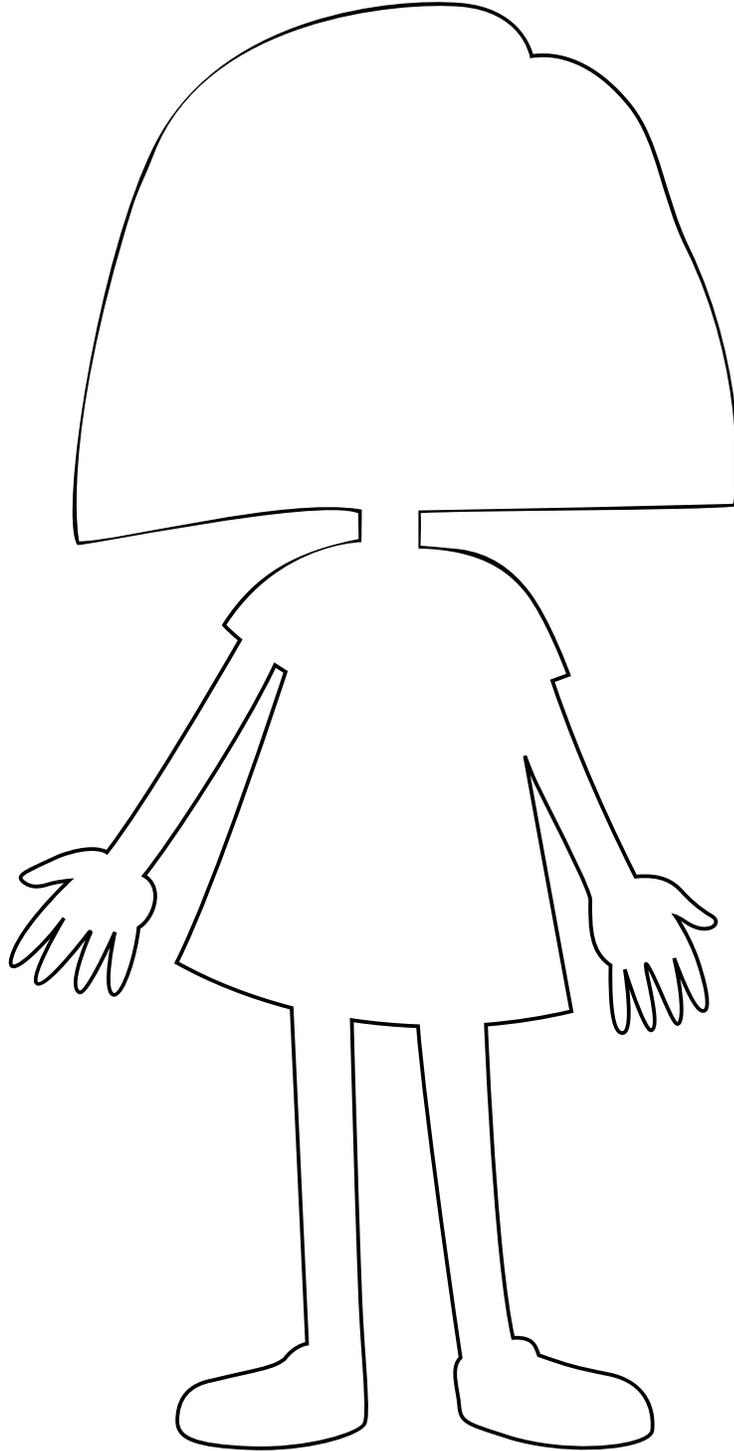
FLEQUILLOS, PECAS
MEJILLAS GORDITAS
ANTEOJOS O APARATOS ME QUEDAN BIEN
PIEL OSCURA, PIEL MORENA
UN POCO BRONCEADA O CLARA... COMO YO

SOMOS DIFERENTE Y ESTA BIEN
SOMOS DIFERENTES ...
JA, JA, JA



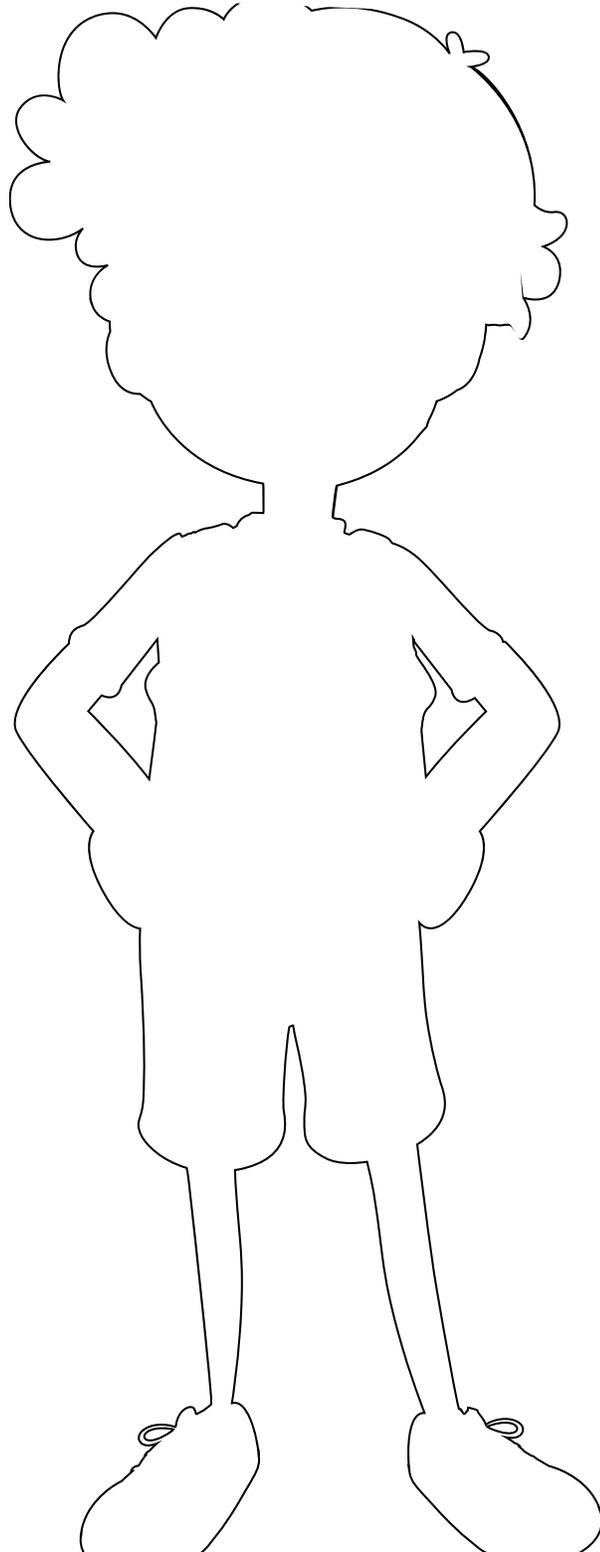
Actividad 1.1. UN TESORO MARAVILLOSO

Dibujar y colorear sus cabellos, ojos, nariz, boca y ropa que más les guste.



Actividad 1.1. UN TESORO MARAVILLOSO

Dibujar y colorear sus cabellos, ojos, nariz, boca y ropa que más les guste.



Actividad 1.2. LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS

Indicador	Disfruta y participa con creatividad en actividades física, psicológicas y sociales.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoeficacia
Objetivo	Desarrollar habilidades y destrezas para potenciar el autoconocimiento en niños y niñas de educación preescolar para una mayor adaptación física, psicológica y social.		
Términos claves	<p>Autoeficacia: es la creencia en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones. De este modo, la autoeficacia puede desempeñar un papel importante no solo en cómo te sientes contigo mismo, sino en tu actitud y posibilidades para alcanzar con éxito tus objetivos y metas en la vida.</p> <p>Actividad Recreativa: Son técnicas cuya principal función es proporcionar diversión y entretenimiento. Este tipo de recreación atrae la atención, divierte y estimula el desarrollo físico, emocional y social de los niños.</p>		
Materiales	Hoja con cuento impreso, seis cartoncillos de 8.5 x 11, once palitos de paleta grande, imágenes impresas de los animales (perro, gatita, caballo, vaca, cerdita, cerditos, gallina, gallo y pollitos.) y de las emociones (felicidad y tristeza), goma y tijera.	Temporalidad: 30-40 min.	
Desarrollo de la dinámica	<p>Brinda a los niños las instrucciones para realizar la actividad, que consiste en leerles un cuento y durante la narración del cuento, mencionarás unos animales, mostrándoles un palito de paleta con la imagen del animal, de la cual ellos deberán observar, hacer el sonido y el movimiento del animal. Por ejemplo, si mencionas la palabra perro y muestras la paletita con la imagen del perro, los estudiantes deberán hacer el sonido GUAU, GUAU y moverse como el perro. Antes de iniciar el cuento, debes darles la recomendación que presten atención y escuchen con atención la narración del cuento.</p> <p>Procede a leerles el cuento: “Los sonidos mágicos de la granja de Tomás.”</p>		

<p>Desarrollo de la dinámica</p>	<p>“Los sonidos mágicos de la granja de Tomás”</p> <p>Era una familia que vivía en una granja. El Papá Tomás granjero, la mamá Alicia y sus 2 hijos, los hermanitos Sara y Pepe, quienes tenían un perrito llamado Bob GUAU, GUAU y una linda gatita llamada Mimí MIAU, MIAU.</p> <p>El papá Tomás cuidaba a los animales con mucho amor; les daba maíz a las gallinas CLO, CLO, a sus pequeños pollitos PÍO, PÍO y al gallo KIKIRIKI. Alimentaba con heno al caballo Fifo, HIIII y lo llevaba a pasear; limpiaba la porqueriza de la regordeta cerdita OINK y sus cochinitos OINK, OINK, y ordeñaba a las vacas de grandes manchas MUUUUUUU.</p> <p>Sucedió que un día cansado de tanto trabajar, papá Tomás se enfermó y después de ese día todos empezaron ayudar en casa y en la granja. Mamá Alicia preparaba el desayuno para la familia y los alimentos de la regordeta cerdita OINK y sus cochinitos OINK, OINK. Por las mañanas, Sara recogía del granero los huevos que ponían las gallinas CLO, CLO y alimentaba a los pollitos PÍO, PÍO y al gallo KIKIRIKI. Papá ordeñaba las vacas de grandes manchas, MUUUUUUU y Pepe llevaba de paseo al caballo Fifo, HIIII.</p> <p>Todos estaban felices porque papá se recuperó de la enfermedad y por las tardes después del trabajo, disfrutaban en familia de un merecido descanso.</p> <p>Los animales de la granja también estaban contentos porque se sentían cuidados y amados por sus dueños.</p> <p style="text-align: right;">Autora: Anaris Hill Evans Psicóloga de GPP</p>
	<p>Finalizada la narración del cuento, solicita a los niños y niñas sentarse. Realiza unas preguntas de reflexión, donde ellos podrán expresar sus emociones de alegría o tristeza ante diversas situaciones, señalando la imagen de una carita alegre o triste, según la emoción que generen las preguntas de reflexión.</p> <p>Preguntas de Reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué cosas pueden hacer para colaborar con papá y mamá en casa? 2. ¿Cuándo ayudas a tus padres? ¿Cómo te sientes? Que muestren la carita triste o alegre que está en anexos. 3. ¿Cómo te sientes cuando algún miembro de tu familia se enferma? Que muestren la carita triste o alegre que está en anexos. 4. ¿Qué cosas disfrutas hacer con tu familia?
<p>Reflexión</p>	<p>La participación de los niños y niñas del preescolar a las actividades recreativas es de suma importancia debido a que fomenta la creatividad y el desarrollo de su imaginación, además los lleva a identificar las distintas emociones que se pueden generar en ellos, debido a diversas situaciones que les puede suceder en casa, la escuela o en la comunidad. También, promueve el autoconocimiento y a la vez fortalece su autoeficacia, la cual le ayuda a establecer relaciones positivas, comprender y manejar sus emociones. También, se refuerza en los niños valores como la solidaridad y la responsabilidad.</p>

Actividad 1.2. “LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS”

Imágenes para mostrárselas a los niños.



Actividad 1.2. “LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS”

Imágenes para mostrárselas a los niños.



Actividad 1.2. “LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS”

Imágenes para mostrárselas a los niños.



Actividad 1.2. “LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS”

Imágenes para mostrárselas a los niños.



Actividad 1.2. “LOS SONIDOS MÁGICOS DE LA GRANJA DE TOMÁS”

Imágenes para mostrárselas a los niños.



Actividad 1.3. ME CUIDO DEL COVID-19

Indicador	Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoconcepto
Objetivo	Promover el cuidado de la salud, adaptación y medidas de bioseguridad, a través del canto y la coreografía.		
Términos claves	<p>Coronavirus: es un virus que puede causar enfermedades en humanos. Los coronavirus llevan su nombre por las puntas en forma de corona que tienen en su superficie. Las personas pueden contagiarse de otras personas que tienen el virus. Esto sucede cuando una persona infectada estornuda o tose, esparciendo pequeñas gotas de líquido en el aire. Estas gotas pueden llegar a la nariz, la boca o los ojos de alguien cercano, o también ser inhaladas. El contagio, también, puede ocurrir cuando una persona toca una superficie con gotas infectadas y luego se toca la nariz, la boca o los ojos.</p> <p>Cuidado: Vigilancia por el estado de alguien.</p> <p>Adaptación: Es un proceso de acomodación o ajuste, de una cosa u organismo, o hecho; a otra cosa o circunstancia.</p> <p>Normas: Principio que se impone o se adapta para dirigir la conducta o la correcta realización de una acción o el correcto desarrollo de una actividad.</p> <p>Bioseguridad: Parte de la biología que estudia el uso seguro de los recursos seguros biológicos.</p>		
Materiales	Hoja impresa con la letra del canto, y opcional: equipo de reproducción de música y video.	Temporalidad: 35 min.	
Desarrollo de la dinámica	<p>1. Saluda a los niños y les indicas a todos que se pongan de pie. Les preguntas: ¿Cómo nos sentimos cuando estamos enfermos? Resalta el desánimo, la tristeza, el dolor, los malestares que ellos puedan reconocer. Destaca, también, que no podemos salir de casa a jugar, ver nuestros amiguitos, ir al parque o ir al colegio. También, les preguntas ¿Cómo nos sentimos cuando estamos sanos? y resalta la alegría, la felicidad, y otras emociones. Además, menciona que podemos salir de casa, ver amigos, ir al parque o al colegio.</p>		

<p>Desarrollo de la dinámica</p>	<p>2. Expresa que es importante cuidarnos cada uno para no enfermarnos y poder seguir haciendo lo que nos gusta.</p> <p>3. Diles a los niños que cantarás una canción llamada “Me Cuido del Covid”, para que ellos la escuchen y se la aprendan poco a poco. Puedes repetirla varias veces para que ellos se la aprendan.</p> <p>4. Invítalos a cantar y bailar desde sus puestos. La música que se utilizará es la de la canción “AHÍ VIENE LA PLAGA”. Adaptada a cada estrofa.</p> <div style="text-align: center; background-color: #e6f2ff; padding: 10px;"> <p>ME CUIDO DEL COVID La música que se utilizará es la de la canción “AHÍ VIENE LA PLAGA”. Adaptada a las estrofas.</p> <p>AHÍ VIENE EL COVID, ME QUIERE ENFERMAR, Y SI NO USO MASCARILLA... LA NARIZ ME VA PICAR.</p> <p>AHÍ VIENE EL COVID, ME QUIERE ENFERMAR, Y SI NO ME LAVO LAS MANOS... MUCHA TOS ME VA DAR.</p> <p>AHÍ VIENE EL COVID, ME QUIERE ENFERMAR, Y SI NO MANTENGO DISTANCIA... MI GARGANTA DOLERÁ</p> </div> <p>Coreografía Realizarán los movimientos de acuerdo al ritmo y letra de la canción, guardando las medidas de distanciamiento. En la primera estrofa cuando se refiere a la mascarilla, el niño indica con los dedos índices la mascarilla sin tocarla e indica su nariz. En la segunda estrofa, cuando se refiere a lavarse las manos, las levanta indicando que sus manos están limpias. En la tercera estrofa, extiende sus brazos adelante y atrás tomando distancia de los compañeritos e indica su garganta.</p> <p>Observación: Esta dinámica se puede realizar al iniciar la clase para activar a los niños y que se vayan aprendiendo la canción.</p>
<p>Reflexión</p>	<p>REFLEXIÓN: La importancia de promover en los niños la práctica de las medidas de bioseguridad, en beneficio de su salud personal y de las otras personas que les rodean. Que, si usamos mascarillas, nos lavamos las manos frecuentemente y nos mantenemos a distancia de otros; nos conservaremos sanos y podremos continuar jugando y divirtiéndonos mucho.</p>

Actividad 1.4. LA SEÑORITA JIJI SALVA EL DÍA

Indicador	Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoconcepto
Objetivo	Promover el desarrollo de la empatía y la importancia de ayudarnos los unos a los otros.		
Términos claves	<p>Conciencia Social: somos conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor y ese grado de conciencia es precisamente, la esencia de nuestra conciencia social como individuos. A través de la conciencia social se puede hacer referencia a la importancia del cambio de pautas de comportamiento que afectan al conjunto de una sociedad, por ejemplo, el cuidado del medio ambiente, el respeto por las normas de tránsito y las medidas de bioseguridad ante el Covid - 19, etc.</p> <p>Empatía: es la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y sentir lo que ésta siente.</p>		
Materiales	Cuento para imprimir o equipo multimedia (ppt del cuento), lápices de colores, goma, algodón, dibujos y rimas.	Temporalidad: 40 min.	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> Indica a los niños que se pongan en una posición cómoda, que escuchen con mucha atención y en silencio. Lee el cuento o proyecta el power point del cuento “La señorita Jiji salva el día”. Es importante que se relate con gestos y tonos adecuados para imprimirle emoción al cuento y al terminar, realiza unas preguntas a los niños que inviten a la reflexión del cuento. (Ver Reflexión Jardín). Nota: Para Pre Jardín se leerá la Reflexión. Una vez terminada la reflexión puedes escoger la actividad (ver Anexos) que necesiten reforzar los niños. Esta actividad requiere repasar con el lápiz, colorear, pegar bolitas de algodón en las imágenes del cuento. Repite con ellos, las rimas (actividad para los niños de Jardín: ver Anexos). Cuando terminen sus trabajos, cada uno lo mostrará a los compañeritos, luego colocarán sus trabajos en el lugar que más les guste. 		

Reflexión para Pre Jardín	<p>Todos debemos imaginarnos cómo deben sentirse nuestros compañeros o compañeras si están pasando un mal momento o se encuentran tristes. Podemos consolarlos, apoyarlos en lo que necesiten para que puedan sentirse mejor.</p> <p>En el cuento se pudo ver cómo la conejita Tita estaba triste, con miedo y no podía dar sus acostumbrados saltos. Sus amiguitos se burlaban de ella, pero gracias a la señorita Jiji sus amigos la comprendieron porque ellos también tenían abuelitos y lograron entenderla. Tita se sintió mucho mejor y pudo saltar muy alto.</p> <p>Es importante lograr que los niños se pongan en el lugar de sus otros compañeros y entiendan como se sienten, que comprendan sus emociones, ayudando y consolando a aquel que necesita apoyo. De este modo podemos formar a los niños y niñas desde pequeños en ser empáticos y solidarios con los demás, entendiendo su situación. Con esta práctica se puede prevenir, también, el acoso escolar.</p>
Reflexión para Jardín	<p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Por qué la conejita Tita sentía miedo?2. ¿Estuvo bien como trataron a Tita, los animalitos del bosque y Paquito?3. ¿Cómo se sentirían ustedes si los trataran así?4. ¿Quién ayudó a la conejita Tita?5. ¿Qué hubieran hecho ustedes para apoyar a Tita?

Actividad 1.4. CUENTO LA SEÑORITA JIJI SALVA EL DÍA

En un lugar muy parecido a éste, existió alguna vez una linda conejita llamada Tita. Ella vivía muy feliz junto a sus abuelitos en una casa acogedora y llena de amor.

A pesar de esto, Tita tenía una preocupación: Todos los animalitos del bosque estaban hablando acerca del conejovirus, un mal que estaba afectando a sus habitantes, sobre todo a los más viejitos, haciéndoles mucho daño. La pobre estaba tan pero tan preocupada por sus abuelos, a causa de sus miedos, ya no podía dar los majestuosos saltos por los que todos la conocían.

Una tarde soleada, Tita escucha a su amiguito Paquito y a la tortuga carey, exclamar: ¡Tita, ven! ¡Vamos a jugar!

A lo que ella responde: Ay, Paquito. No tengo muchas ganas de salir.

-¡Vamos, Tita! ¡Te vas a divertir! Luego de esto, Tita se anima y decide salir hacia el encuentro con Paquito y el resto de sus amiguitos del bosque. Sin embargo, pronto notó que todos la miraban con asombro, pero no entendió el motivo de su sorpresa hasta que Paquito dijo:

- ¡Tita! ¿Qué ha pasado con tus patitas?
- ¿Con mis patitas? ¿Por qué lo dices, Paquito?
- ¡Por tus saltos! No son tan altos como de costumbre. ¿Te ha pasado algo?

Tita, un poco avergonzada, confiesa: Es que me preocupa mucho que mis abuelitos se enfermen de conejovirus. ¡Yo los quiero mucho!

Paquito mira a su amiga con una sonrisa burlona, y dice:

- ¿En serio te da tanto miedo? ¡Por favor, Tita! ¡Oigan, Tita no puede saltar porque dice que le da miedo que sus abuelitos se enfermen!

El comentario de Paquito hizo que el resto de los animalitos del bosque empezaran a reírse a carcajadas, lo cual hizo a la pobre Tita sentirse muy triste. Tan pero tan triste que bajó sus largas orejitas para cubrir su carita mientras sollozaba.

Tanto alboroto llamó la atención de la señorita Jiji, la jirafa guardiana del bosque. Ella se acerca en su gran automóvil descapotable hacia el jardín donde se encontraban todos los niños, y exclama:

-¡Oigan! ¿A qué se debe tanto alboroto?

Los animalitos, al darse cuenta de que la guardiana había llegado, salieron huyendo de miedo y se escondieron. La señorita Jiji era muy respetada por todos en el bosque.

Con su largo cuello, Jiji pudo ver a la distancia a la pobre Tita sentada en una esquinita. Al verla, decidió bajarse de su auto para acercarse y ver qué le ocurría.

- ¡Pequeña!. ¿Qué te ha pasado?, mientras pone una patita sobre su espalda.

Tita mira hacia arriba y nota que se trataba de la señorita Jiji, por lo que, entre sollozos, le responde:

- Me preocupa mucho que mis abuelitos se enfermen de conejovirus, señorita Jiji. Tanto, ¡que ya no puedo saltar como antes! Esto ha hecho que mis amigos se burlen de mí. Tita se limpia las lágrimas de sus ojitos.
- ¡Ay Tita, no te preocupes! Todo estará bien. Debo decirte algunas cosas, pero primero necesito saber algo. Ella, con mucha curiosidad, le responde: ¿Qué cosa, señorita Jiji?
- ¿Conoces el cuento de los tres cerditos? Tita, emocionada, responde asintiendo con una sonrisa.

Jiji le responde: ¡Perfecto!, entonces te contaré una historia. La oficial mira a su alrededor y le dice a los otros animalitos y a Paquito que no se escondan. ¡Ustedes también deberían escuchar esto!

Poco a poco, los animalitos fueron saliendo de su escondite hacia el encuentro con la señorita Jiji y con Tita. Cuando todos estaban sentaditos y listos para escuchar, la señorita Jiji miró a la pequeña tortuga, diciendo: Paquito, ¿Cómo se protegieron los 3 cerditos del lobo feroz?.

Paquito lo piensa unos segundos, y luego responde: haciendo su casa más resistente y no salieron de casa hasta que se fuera el lobo. Protegiéndose unos con otros dentro de su casita.

- ¡Así es! Muy bien, Paquito. Imaginen que el conejovirus es un lobo feroz. Si todos permanecemos dentro de nuestra casa y somos muy limpios con nuestras patitas, limpiando los alimentos antes de comer y manteniendo nuestras cosas muy muy limpias, seguro todos estaremos a salvo-.
- Pero, señorita Jiji, ¿Cómo puedo dejar de tener miedo? preguntó Tita.

La oficial la miró con cariño y le respondió: Pequeña, no tiene nada de malo que tengas miedo, esto es algo nuevo y son tiempos difíciles para todos los habitantes del bosque. Jiji miró hacia donde estaban sentados el resto de los animalitos. Sin embargo, ustedes como amigos de Tita tienen el deber de apoyarla y hacerla sentir mejor ¿Acaso ustedes no tienen abuelitos? Casi todos los animalitos movieron sus cabecitas.

-Entonces no se burlen de Tita. Deben tratar de ponerse en su lugar, para que así puedan entenderla mejor y ella no tenga tanta tristeza y pueda volver a saltar. ¿Lo harán?

Los animalitos responden exclamando con alegría: ¡Sí, así lo haremos! Mientras le sonreían a Tita. Fue así como la señorita Jiji salvó el día una vez más. Tita pudo vencer su miedo, sus amigos se llevaron una gran lección y todos vivieron muy felices.

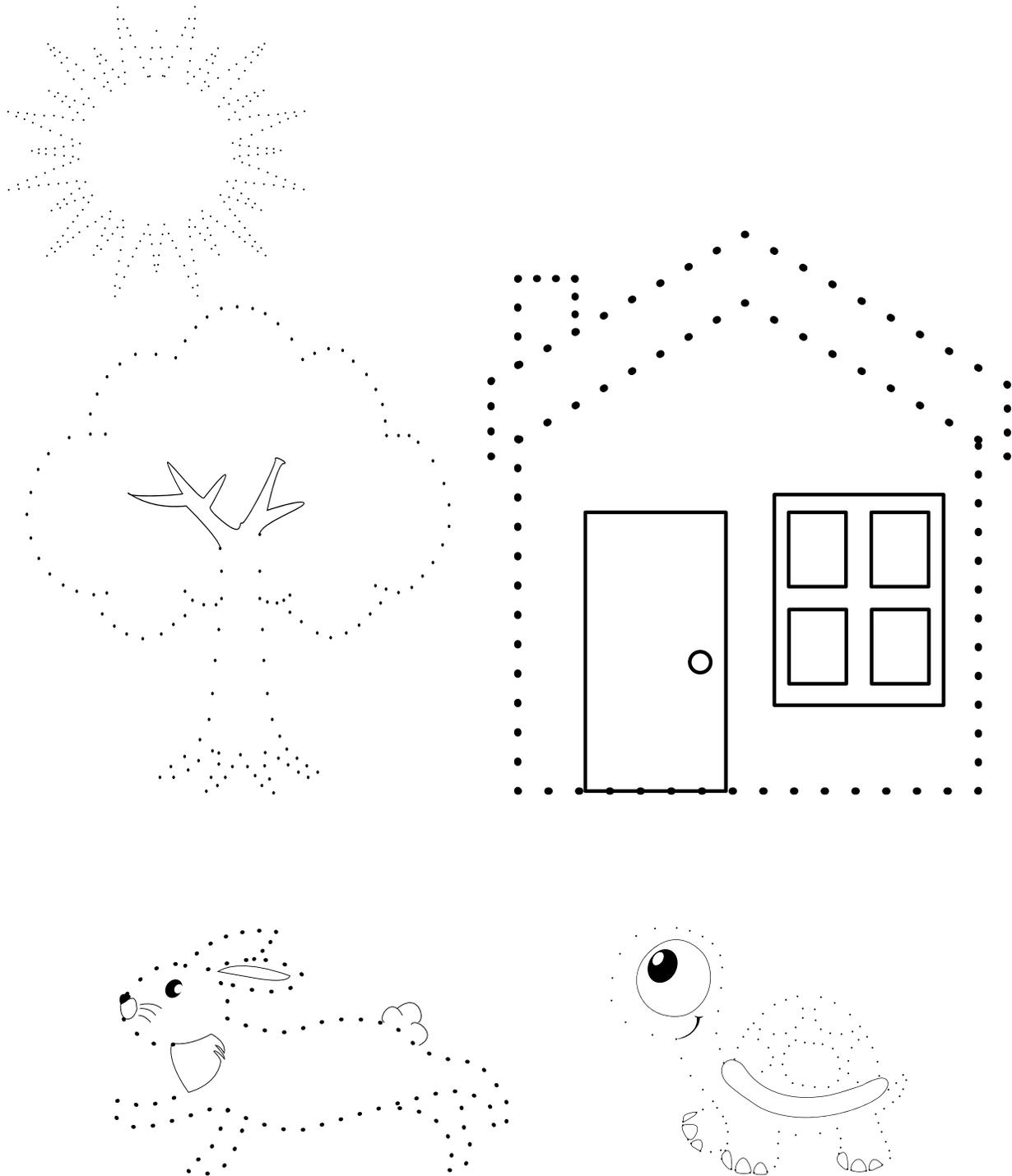
Y, por supuesto, Tita logró saltar muy muy alto y sin miedo una vez más.

FIN

Autora: Lcda. María Elena Blanco
Trabajadora Social de Gabinete Psicopedagógico

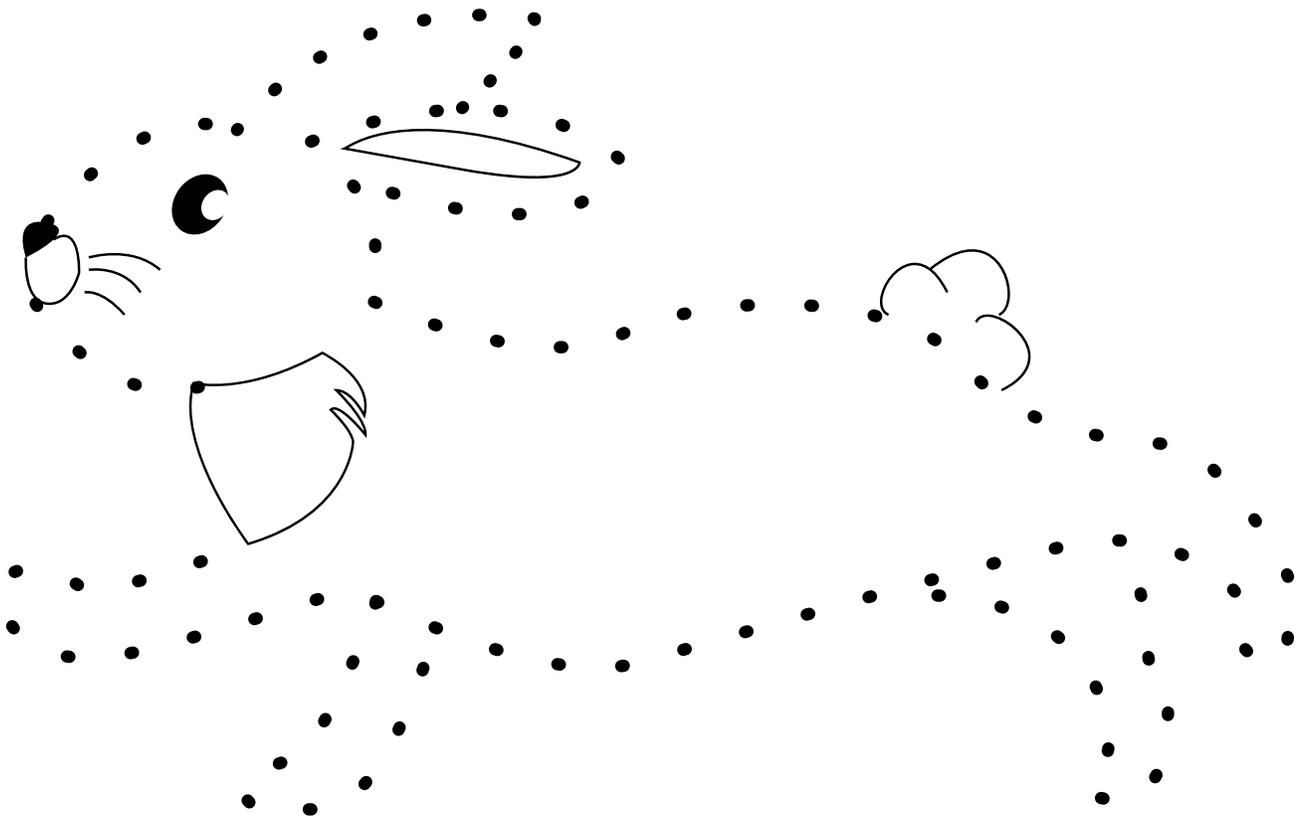
Actividad 1.4. CUENTO LA SEÑORITA JIJÍ SALVA EL DÍA

Unir los puntos y colorear el dibujo del cuento.



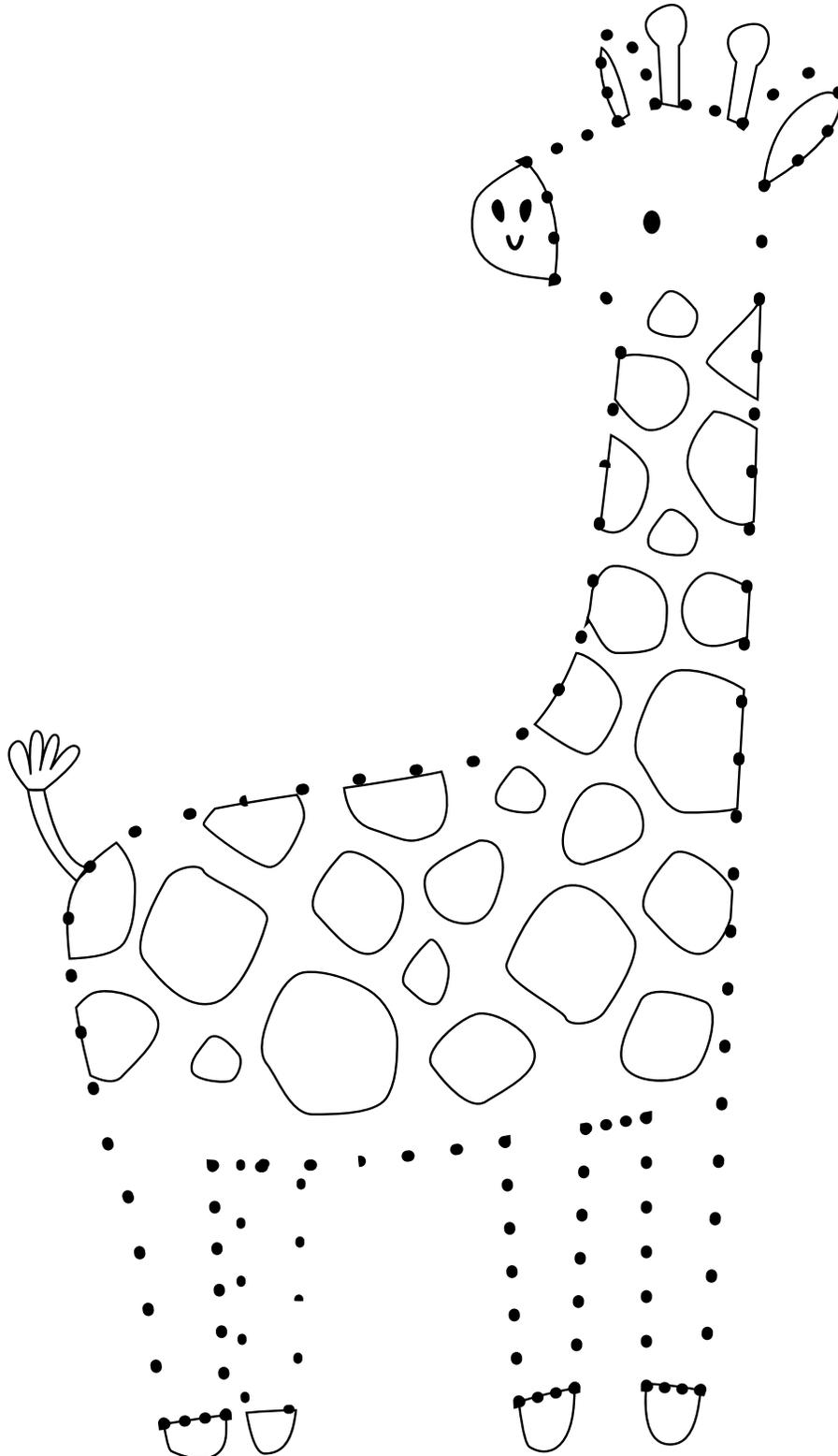
Actividad 1.4. CUENTO LA SEÑORITA JIJÍ SALVA EL DÍA

Pegar bolitas de algodón, al dibujo de Tita La Conejita.



Actividad 1.4. CUENTO LA SEÑORITA JIJÍ SALVA EL DÍA

Unir los puntos y colorear a la señorita Jiji.



Actividad 1.4. LA SEÑORITA JIJI SALVA EL DÍA

Unir los puntos y colorear a la señorita Jiji, a Tita La Conejita y a todos sus amigos del bosque.

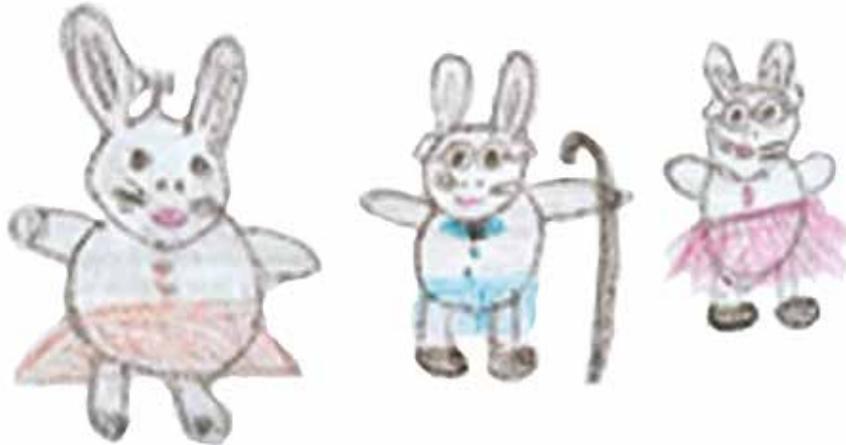


Actividad 1.4. LA SEÑORITA JIJI SALVA EL DÍA

RIMAS PARA LOS NIÑOS JARDÍN (5 AÑOS)

Elaborado por: Elénica Seferlis, DIFA de GPP.

Tita no puede saltar, porque tiene miedo que sus abuelitos puedan enfermar.



A Tita, sus amiguitos, la motivan a saltar y todos alegres vuelven a jugar.



No tengas miedo Tita que todo va a pasar, el conejovirus se irá y todos juntos saldremos a jugar.



Actividad 1.5. EL PÁJARO CARPINTERO

Indicador	Refuerza sus pequeños logros alcanzados.		
Competencia socioemocional	Perseverancia	Rasgos de competencia	Motivación al logro
Objetivo	Brindar a los niños las herramientas necesarias que fortalezcan su confianza y seguridad en sí mismos, para que afronten con perseverancia y actitud positiva los retos y dificultades que se les presenten.		
Términos claves	<p>Autoconfianza: es la confianza y seguridad en nosotros mismos, nos permite un mejor manejo de nuestras emociones, conductas y toma de decisiones.</p> <p>Actitud Positiva: implica estar dispuestos a resolver los problemas, viéndolos con optimismo, esperanza y como un aprendizaje para mejorar.</p> <p>Perseverancia: es un esfuerzo continuo, supone alcanzar lo que nos proponemos y buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir.</p> <p>Motivación al logro: es aquella motivación personal que nos impulsa a adquirir hábitos, destrezas o habilidades para el crecimiento personal y profesional.</p>		
Materiales	Hoja con lámina del pájaro carpintero y preguntas.	Temporalidad: 35 min.	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explícales a los estudiantes el concepto de perseverancia con palabras sencillas. 2- Nárrale a los estudiantes el cuento “El pájaro carpintero” (mostrar la lámina). 3. Realiza una serie de preguntas para el análisis del cuento: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sentía el pájaro carpintero al no poder avanzar en la construcción de su hogar? ¿Qué animó al pájaro para seguir construyendo su hogar? ¿Les gustaría parecerse al pájaro carpintero? ¿Por qué? ¿Qué lección nos brinda el pájaro carpintero? 		
Reflexión	<p>El docente orienta a los estudiantes para que comprendan que en ocasiones nos enfrentamos con situaciones que presentan cierto grado de dificultad, la cual puede generar distintas emociones y conductas (tristeza, miedo, frustración, apatía, negatividad y rebeldía); que muchas veces en sus esfuerzos podrán fallar, pero lo importante es estar animados, ser constantes y perseverantes en lograr las metas que se propongan.</p> <p>La perseverancia se logra si somos constantes en nuestras actividades, si enfrentamos los retos sin miedo, con una actitud positiva para cumplir con nuestras tareas.</p>		

Actividad 1.5. EL PÁJARO CARPINTERO

CUENTO

Había una vez un pájaro carpintero que picaba, picaba y picaba los árboles para escoger donde ubicaría su nido. En su búsqueda encontró un viejo tronco, que convertiría en su nuevo hogar para protegerse del fuerte sol, el calor, la lluvia y el frío. Construir su nido le fue difícil, ya que en sus primeras picadas avanzaba muy poco, pese a sus esfuerzos.

El Carpintero se sintió triste pensando que no terminaría su casa a tiempo. En ese momento pasó una mariposa, quien se detuvo al escuchar su picotear, y al observar cómo construía su hermoso hogar, lo animó a terminar: ¡Un poco más, sólo un poco más!

Al escuchar a la dulce mariposa, el pájaro carpintero entendió que con un poco de paciencia y esfuerzo tendría el lugar perfecto que le brindaría protección, lo que lo motivó a continuar con su tarea.

El pájaro Carpintero al terminar su hogar, ¡cantó de felicidad!.

Autora: Lcda. Sherlly Coba
Psicóloga de Gabinete Psicopedagógico



INFOGRAFÍA

Graus. (2013-2020). Significado de autoconocimiento. Recuperado el 27 de junio de 2020 del sitio web <https://www.significados.com/autoconocimiento/>

Mervis, R. (2020-5-14). Sentimiento de autoeficacia en niños: como ayudar al desarrollo. Recuperado el 27 de junio de 2020 del sitio web <https://eresmama.com/sentimiento-de-autoeficacia-en-niños-como-desarrollarlo/>

Oscar, D. (2020-4-2.) 4 juegos recreativos para niños. Recuperado el 27 de junio de 20220 del sitio web <https://eresmama.com/4-juegos-rcreativos-para-niños/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>

Referencia del concepto clave: PAPALIA, D., FELDMAN, R. y MARTORELL, G. (2012). Desarrollo Humano (12ª Ed.). México: Editorial McGraw-Hill.

<https://blog.edenred.es/que-es-la-motivacion-de-logro/>

<https://concepto.de/perseverancia/>

ACNUR, I. A. (23 de junio de 2020). <https://help.unhcr.org/panama/covid-19-2/avisos-importantes/>

Álvarez Gómez, m. (s.f.). TALLER RESISTENCIA A LA PRESION DE GRUPO. <http://wgbis.ces.iisc.ernet.in/energy/HC270799/HDL/spanish/1h007s/1h007s07.htm>

Ana, A., & Gardey, J. (2010). <https://definicion.de/toma-de-decisiones/>

Ariel Fiszbein. (21 de mayo de 2020). PNUD. <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/-como-proteger-los-resultados-educativos-ante-la-crisis-del-covi.html>.

Asociación Americana de Psicología. (2020). Asociación Americana de Psicología. Obtenido de Resiliencia para los adolescentes: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion>.

Baeza Villarroel, J. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Obtenido de Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). <http://www.ub.edu/>. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Clínica de la Ansiedad. (s.f.). Obtenido de Alimentación y Ansiedad: También podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control.

Como funciona que. (27 de 04 de 2020). comofuncionaque.com. Obtenido de <https://comofuncionaque.com/que-es-una-pandemia/>

Escudero, M. (s.f.). Centro Manuel Escudero - Psicología Clínica y Psiquiatría. Obtenido de ¿Qué es el duelo?: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-el-duelo/>

Gallardo, P. C. (19 de junio de 2018). <https://www.psicologia-online.com>. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-resumen-y-test-3905.html>

- ACNUR, I. A. (23 de junio de 2020). <https://help.unhcr.org/panama/covid-19-2/avisos-importantes/>
- Álvarez Gómez, m. (s.f.). TALLER RESISTENCIA A LA PRESION DE GRUPO. <http://wgbis.ces.iisc.ernet.in/energy/HC270799/HDL/spanish/1h007s/1h007s07.htm>
- Ana, A., & Gardey, J. (2010). <https://definicion.de/toma-de-decisiones/>
- Ariel Fiszbein. (21 de mayo de 2020). PNUD. <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/-como-protoger-los-resultados-educativos-ante-la-crisis-del-covi.html>.
- Asociación Americana de Psicología. (2020). Asociación Americana de Psicología. Obtenido de Resiliencia para los adolescentes: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion>.
- Baeza Villarroel, J. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Obtenido de Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>
- Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). <http://www.ub.edu/>. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Clínica de la Ansiedad. (s.f.). Obtenido de Alimentación y Ansiedad: También podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control.
- Como funciona que. (27 de 04 de 2020). comofuncionaque.com. Obtenido de <https://comofuncionaque.com/que-es-una-pandemia/>
- Escudero, M. (s.f.). Centro Manuel Escudero - Psicología Cínica y Psiquiatría. Obtenido de ¿Qué es el duelo?: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-el-duelo/>
- Gallardo, P. C. (19 de junio de 2018). <https://www.psicologia-online.com>. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-resumen-y-test-3905.html>
- Geo Enciclopedia . (27 de 04 de 2020). Huracán - Información y Características Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/huracan/>
- Geo Enciclopedia. (17 de 4 de 2020). <https://www.geoenciclopedia.com>. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/sequia/>
- Geo Enciclopedia. (27 de 04 de 2020). Inundación - Información y Características - Geografía. <https://www.geoenciclopedia.com/inundacion>
- Geo Enciclopedia. (17 de 04 de 2020). Tsunami - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/tsunami>
- Geo Enciclopedia. (17 de 4 de 2020). www.geoenciclopedia.com. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/terremoto/>
- Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom. (11 de MARZO de 2020). OMS. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- Hockenbury, H. &. (2007). Psicología de la Emoción el Proceso Emocional. Psicopedia.org.

Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes. Obtenido de <http://novedades.iinadmin.com/covid-19-la-ninez-y-las-responsabilidades-adultas/>

Josephine Elia MD. (Febrero de 2017). <https://www.msmanuals.com/>. <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-mentales-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastornos-depresivos-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>.

Linares , R. (Junio de 2020). Psicología y Felicidad: Los 12 hábitos de las personas resilientes: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

Martínez, A. (2018). Qué es Estado de Ánimo. Psicología en Positivo.

Medina, V. (18 de mayo de 2020). Guía infantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/comodesarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos/>

Mentalhealth.org. (s.f.). <https://espanol.mentalhealth.org>. Obtenido de <https://espanol.mentalhealth.org/sintomas/trastornos-del-estado-de-animo/autolesion>.

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES). (30 de junio de 2004). www.mides.gob.pa. Obtenido de https://www.mides.gob.pa/wp-content/uploads/2014/09/informe_convencion_del_nino.pdf

Ministerio de Educación. (2020). Currículo Oficial Adaptado y Priorizado al Contexto en Situación de Emergencia. Panamá.

Ministerio de Educación. (2020). Obtenido de <http://www.meduca.gob.pa/sites/default/files/Plan%20de%20Accio%CC%81n%20de%20la%20Estrategia%20de%20MEDUCA%20para%20enfrentar%20el%20COVID-19>.

Ministerio de Educación de Perú. (2015). Guía Metodológica de Intervención del Currículum por la Emergencia en Instituciones Educativas. Lima, Perú.

Ministerio de Educación, Ecuador. (2016). Intervención del currículo de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte Socioemocional. Guía para el docente. Quito, Ecuador: Graphus.

Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Intervención del Currículo de los Niveles de Educación Inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte socioemocional. Guía para el docente. Ecuador.

Ministerio de Educación, Panamá. (s.f.). Educa Panamá. Mi Portal Educativo. (D. N. Bilingüe, Ed.) Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/hacia-una-educacion-enfocada-en-la-diversidad-e-interculturalidad-para-vivir-en>.

Ministerio de Salud. (marzo de 2020). Guía de Atención Telefónica y/o virtual para los Equipos de Salud Mental. Panamá, Panamá.

Navarro Macías, R. (28 de noviembre de 2019). Psicología Positiva. Obtenido de Cinco técnicas para manejar la ansiedad que también mejoran la memoria: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191128/471765697819/tecnicas-manejar-ansiedad-mejorar-memoria.html>

Navarro, J. (Abril de 2009). Definición ABC Tu Diccionario Hecho Fácil. Recuperado el 2 de Julio de 2020, de Definición ABC Tu Diccionario Hecho Fácil: <https://www.definicionabc.com/social/conciencia-social.php>

OMS. (2005). Bioseguridad.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (10 de JUNIO de 2020). UNESCO. Obtenido de <https://es.unesco.org/news/aprender-tiempos-covid-19>

Osasun Mentalaren Elkartea. (23 de marzo de 2020). <https://ome-aen.org/>. Obtenido de <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>

Plataforma de infancia. España. (26 de diciembre de 2017). www.plataformadeinfancia.org/. Obtenido de <http://plataformadeinfancia.org/derechos-de-infancia/30-aniversario-convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>

Porta , V., Romero Retes , R., & Oliete Ramírez, E. (s.f.). Manifestaciones del Duelo. Obtenido de <http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>

Porto, J. P., & Gardey, A. (2009). Definición de Impulso.

Pérez Porto , J., & Merino, M. (2016). Definiciones. De. Obtenido de <https://definicion.de/consecuencia/>

Raffino, M. E. (25 de junio de 2020). Conceptos. Obtenido de <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia. (2010). Normas Mínimas para la Educación:. New York: UNICEF.

Sabater, P. V. (29 de agosto de 2018). <https://lamenteesmaravillosa.com>. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>

Sánchez Cuevas , G. (10 de septiembre de 2019). La mente es maravillosa. Obtenido de Conoce qué es la resiliencia: <https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-que-es-la-resiliencia/>

UNICEF. (20 de junio de 2020). www.unicef.org. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/explicacion-derechos-humanos>

Wikipedia. (3 de junio de 2020).. Obtenido de toma de decisiones https://es.wikipedia.org/wiki/Toma_de_decisiones

Wikipedia. (26 de junio de 2020).Obtenido de familia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Familia>

Wikipedia. (29 de junio de 2020).Obtenido de conflicto: <https://es.wikipedia.org/wiki/Conflicto>

Wikipedia. (s.f.). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad>

wikipedia.org. (9 de 6 de 2020). es.wikipedia.org. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Guerra>

Yirda, A. (19 de diciembre de 2019). Concepto Definición. Obtenido de Sequía: <https://conceptodefinicion.de/sequia/#!/bounceback>

Zimmerman. (10 de enero de 2016). El proceso de autorregulación según Zimmerman.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN