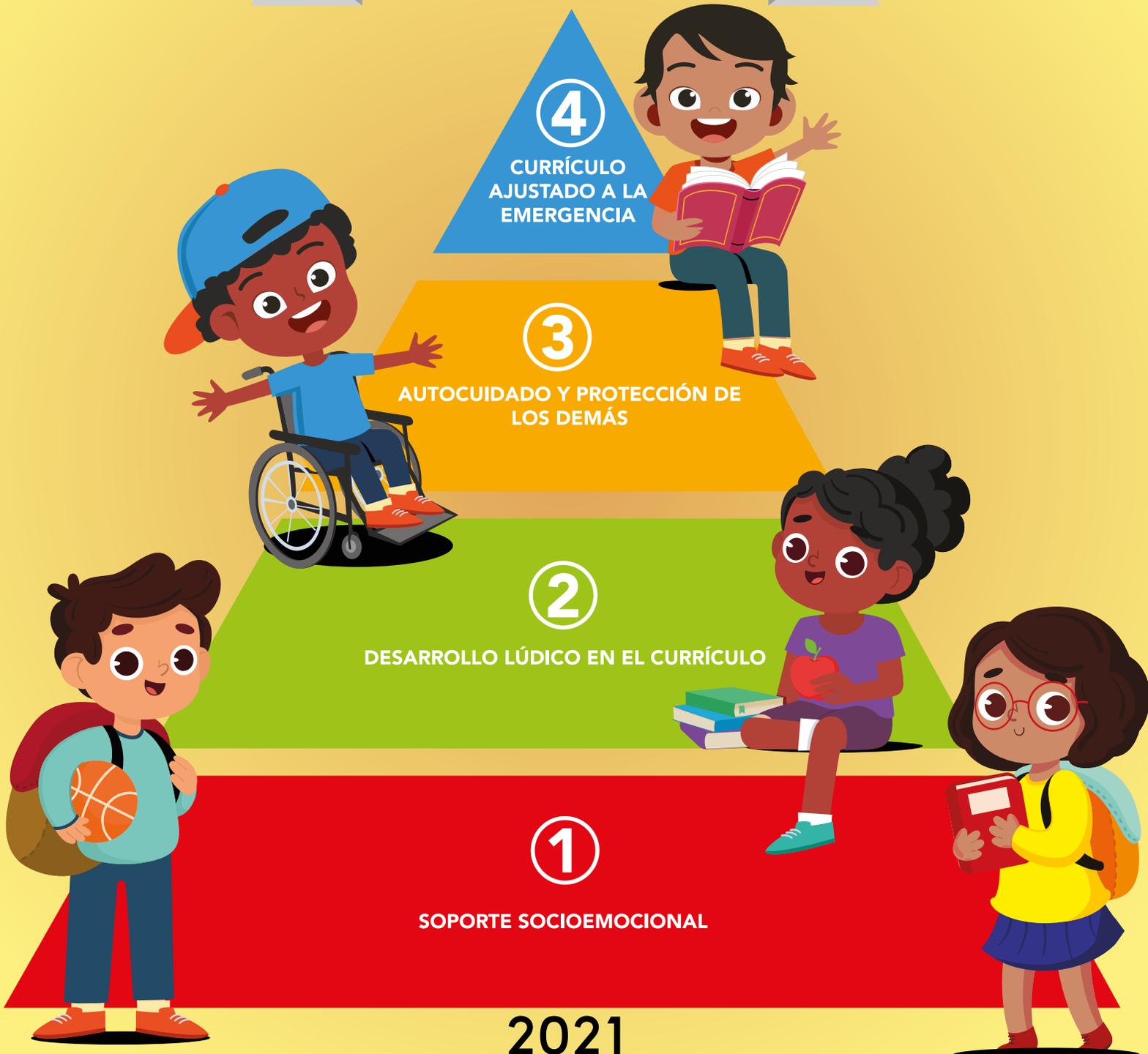




GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO DE EMERGENCIA

EDUCACIÓN PRIMARIA





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

Mgtr. Elías Ríos Vega
Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Mgtr. Vadim Moreno
Sub-director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Mgtr. Carmen H. Reyes R.
Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Equipo Técnico responsable en la construcción de la guía:

Coordinación: Mgtr. Mixcela Salazar, Asesora Técnica

Elaboración de Contenidos
Psic. Jessenia Rodríguez Msc.
Psic. Lizbeth Rivas Msc.
Psic. Mariano Gasteazoro
Psic. Verushka Ordás Msc

Elaboración de los Talleres de Intervención Socioemocional

Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos de
Panamá Centro, Panamá Este, Panamá Norte, San Miguelito,
Panamá Oeste, Herrera y Veraguas.

Revisión De Talleres:

Lcdas. Lizbeth Rivas, Joanna Smith, Diana González, Luz María Córdoba, Jessenia Rodríguez, Luz María Miño, Verushka Ordás, Luz Lucas, Vielka De Morán y Clotilde De Fernández.

Revisión General:

Psic. Lizbeth Rivas
Psic. Joanna Smith
Psic. Dayana Jaén
Psic. Patricia de De Aguilar
Psic. Grace Quintero
Psic. Luz María Córdoba

Correctora de Estilo:

Mgtr. Delfina González

Coordinadora de Diseño y Diagramación:

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

Diseño de Portada y Diagramación:

Heydi Sanjur (U.P.)

Ilustraciones:

Freepik y Vecteezy.

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 Sociemocional	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 ajustado a la 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	38
5.1. Medidas de autocuidado y protección	38
5.2. Fortalecimiento de la resiliencia	41
SEXTA UNIDAD. FASE AZUL: CURRÍCULO AJUSTADO A LA EMERGENCIA	44
6.1. Dinámicas de intervención socioemocional	44
Infografía	69

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 de 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?

- > Apoyar al docente en el desarrollo de un currículo ante situaciones de emergencia que conduzca a los niños, niñas y adolescentes a tener una mejor adaptación al reinicio de las clases y a la nueva normalidad, producto de la pandemia y otras situaciones de emergencia.
- > 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 y adolescentes.
- > Orientar las acciones del docente en situaciones de emergencia para la aplicación de un currículo educativo basado en metodologías lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes que ayuden al alumnado al reintegro a clases.

Incluye:

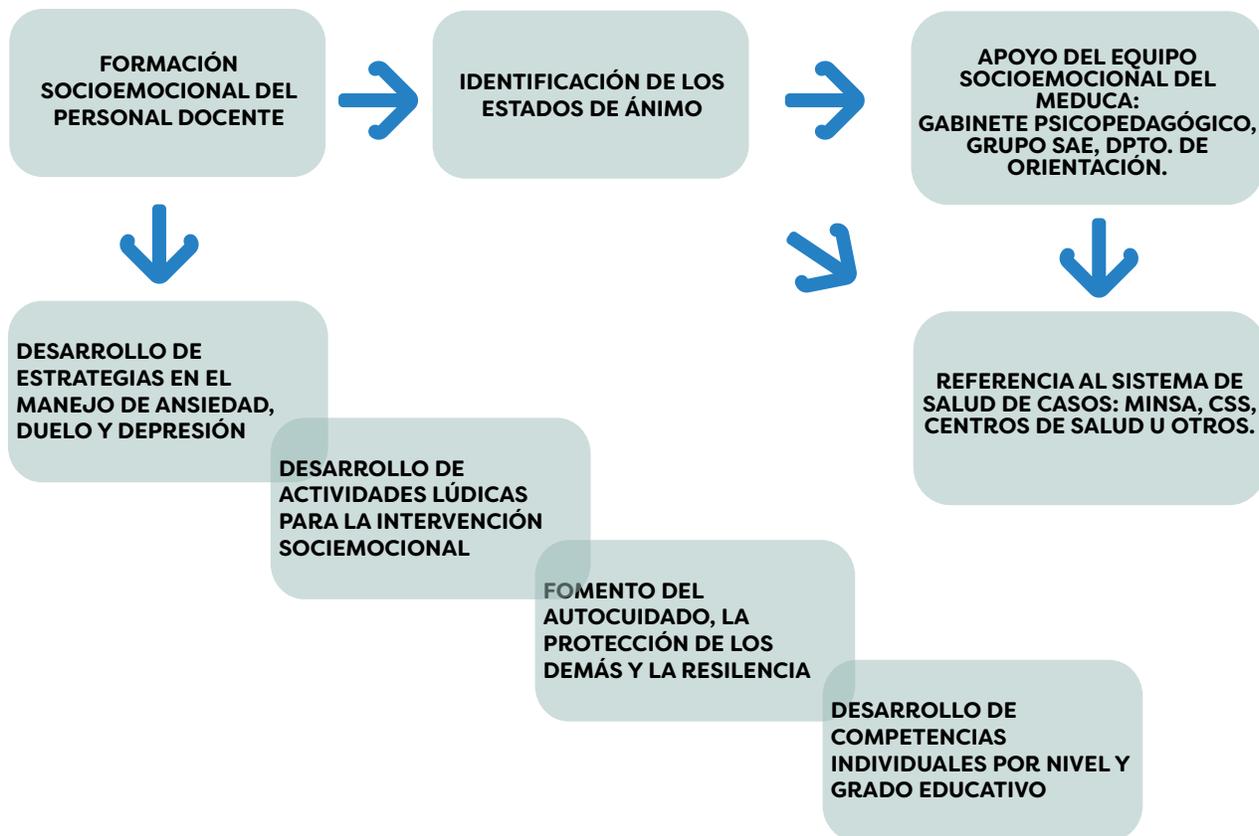
- > Identificar las poblaciones más vulnerables, las cuales requieren de una intervención socioemocional o una atención especializada.
- > Reconocer las fases de intervención socioemocional en el currículo de emergencia en el reinicio a clases y durante toda la pandemia.
- > Contribuir como soporte emocional 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, niña y adolescente 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 niveles educativos 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 del Ministerio de Educación de Ecuador.

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

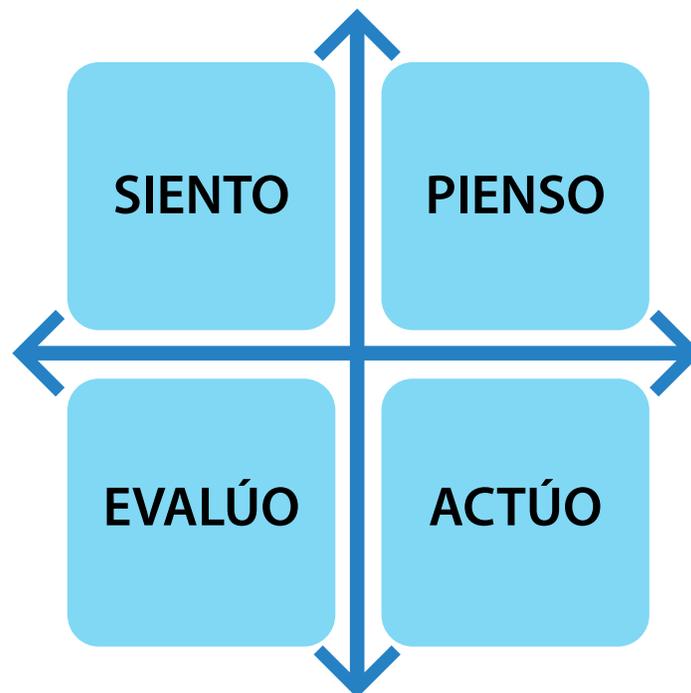
La intervención del currículo por emergencia, incluye las siguientes características (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 23):

- > **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):

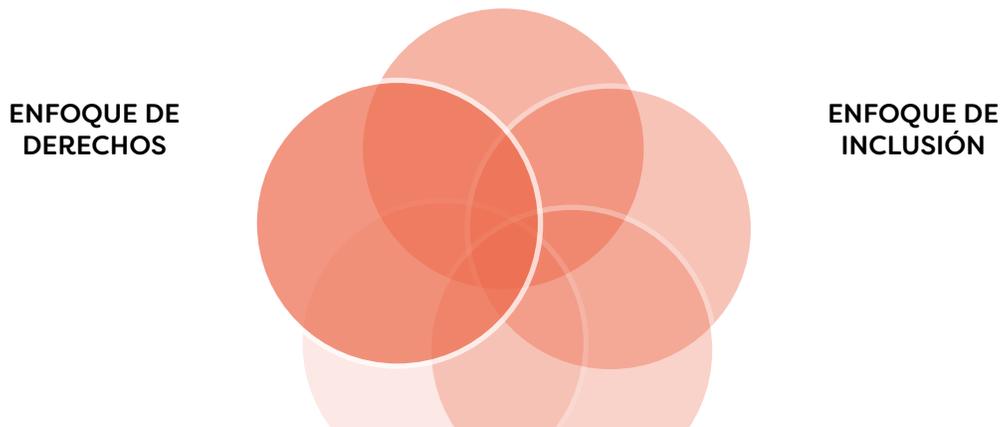


- > Siento: Identifico señales de peligro, lo que activa nuestro sistema de alerta.
- > Pienso: Analizo el nivel de gravedad del peligro que pueda presentar nuestros niños, niñas y adolescentes, lo cual activa nuestro sistema de alarma.
- > Evalúo: Juzgo la capacidad que tengo para actuar frente al peligro,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

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.

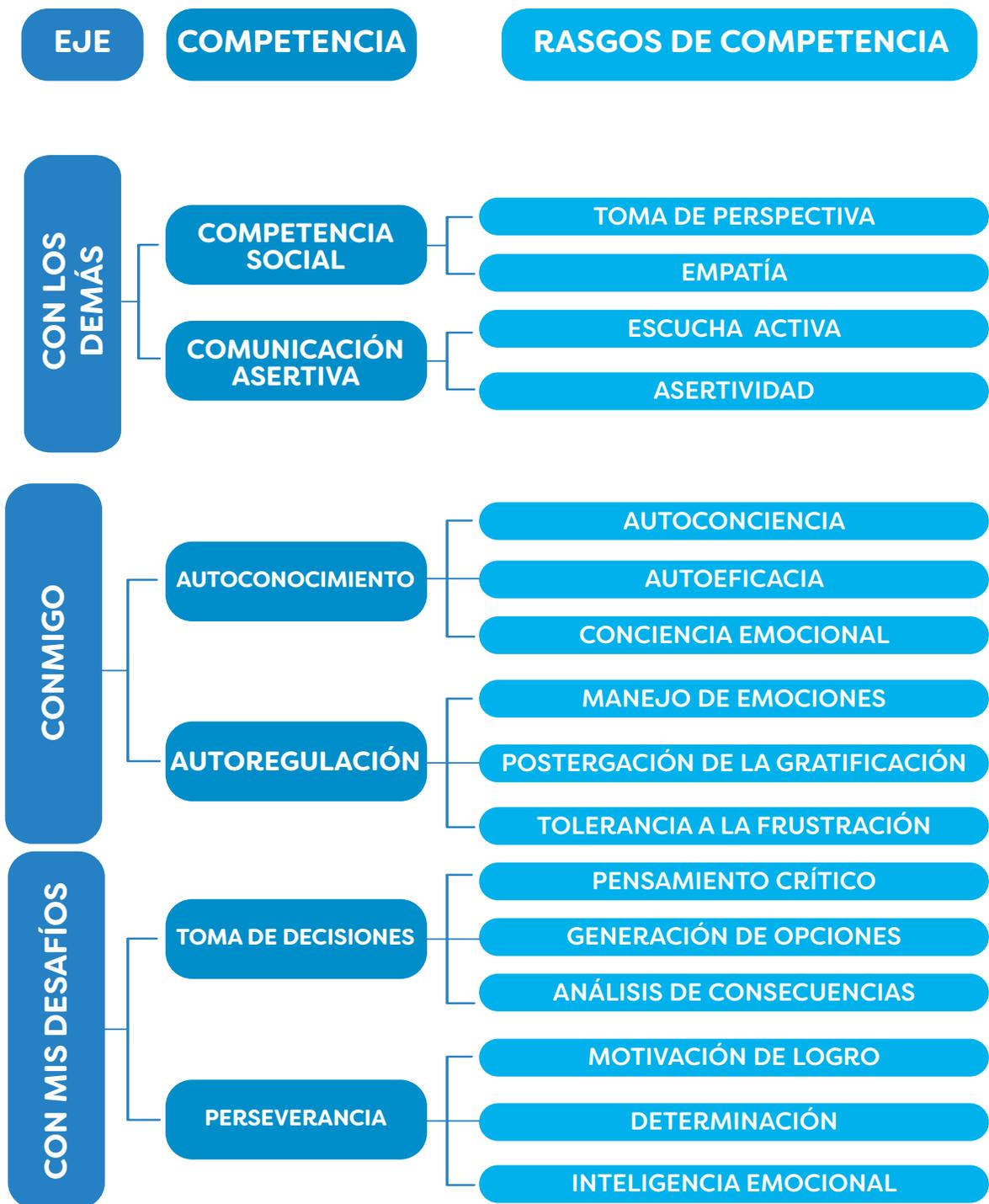
Posteriormente, Bisquerra nos habla del enfoque de las competencias socioemocionales, definido como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pág. 8).

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 subcompetencias, 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 capítulos 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 AJUSTADO A LA 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

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.

Objetivo:

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

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.

Estructura propuesta para la Actividad:

Desarrollo de la Actividad	Materiales	Temporalidad	Reflexión

- 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.

TÍTULO: MI MASCARILLA DIVERTIDA (PRIMARIA)

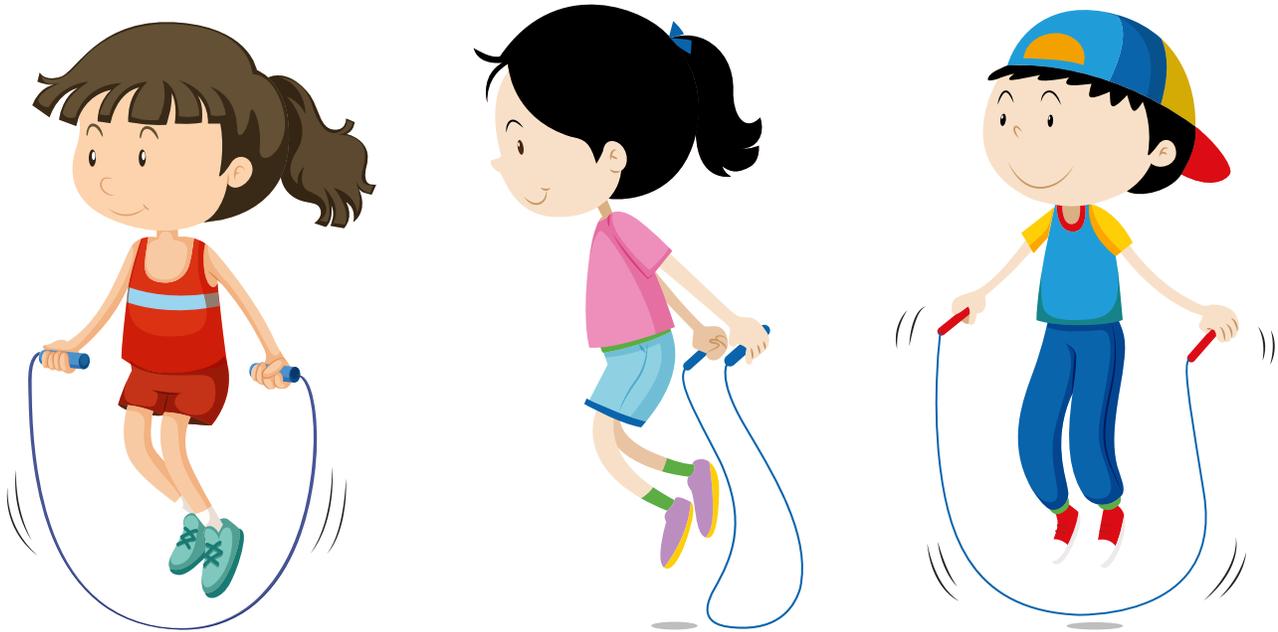
Desarrollo de la Actividad	Que cada estudiante elabore una mascarilla utilizando retazos de ropa de su casa. Decórela con creatividad y a su gusto. De tener ya una hecha, la puede decorar de manera creativa y divertida. Colocándole boca, diseños o lo que quiera. El objetivo es que sea divertida.
Materiales	Retazos de ropa, hilo y aguja. O utilizar mascarilla comprada decorada a su gusto (marcadores, tempera, pegatinas).
Temporalidad	30 minutos
Reflexión	Para finalizar se puede conversar con ellos sobre cómo se sienten utilizando ahora mascarillas. ¿Para qué me sirve esta dinámica? Ahora que nos encontramos en distanciamiento social, nos podemos proteger a través del uso de mascarillas divertidas. La protección no tiene que ser aburrida.

TÍTULO: MI CORAZÓN ESTÁ VIVO (PREMEDIA)

Desarrollo de la Actividad	<p>Que cada uno de los estudiantes relate qué actividades positivas ha realizado durante la cuarentena. Que en una página en blanco dibuje un corazón y coloque adentro todo lo positivo que ha experimentado y afuera todo lo negativo que ha experimentado. Que conversen al respecto.</p> <p>¿Para qué me sirve esta dinámica? Que los estudiantes puedan expresar sus emociones a través de la comunicación escrita y verbal con sus compañeros y el maestro/profesor.</p> <p>Nota: Se puede dividir la actividad en varias sesiones, o solicitar que traigan elaborado creativamente el corazón previo a la actividad, utilizando cualquier tipo de material que deseen. Inclusive pueden pegar imágenes de revistas periódicos, calcomanías, utilizar lápices de colores, témpera, crayola. A su gusto.</p>
Materiales	Hoja en blanco, lápiz
Temporalidad	Depende de la cantidad de alumnos.
Reflexión	Que sepan que no están solos, que es una situación que todos la están viviendo. Que puedan identificar cosas positivas de la situación enfrentada.

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

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

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

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 y adolescentes 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 y adolescentes	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 AJUSTADO A LA EMERGENCIA

GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO
DE EMERGENCIA

Dinámicas de intervención socioemocional PRIMARIA (PRIMERO Y SEGUNDO GRADO)

Indicadores

- > Se valora positivamente a sí mismo en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
- > Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, psicológicas y sociales.
- > Identifica los beneficios de la escucha activa para sí mismo.
- > Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.
- > Refuerza sus pequeños logros alcanzados.
- > Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgos en su medio social y cibernético.
- > Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.

Elaborado por: Gabinetes Psicopedagógicos de Panamá Centro, Panamá Este y Panamá Oeste.

Actividad 1.1. ROSITA LA TORTUGA PRUDENTE

Indicador	Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.		
Competencia socioemocional	Autorregulación.	Subcompetencia.	Tolerancia a la frustración.
Objetivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer sus Emociones 2. Controlar sus impulsos, emociones, deseos y acciones 3. Aplicar técnicas de respiración y regulación de emociones. 		
Términos clave	Aprender a conocerse a sí mismo, de manera tal de ser capaz de tener un Autocontrol Emocional y lograr al nivel de tener Tolerancia a la Frustración.		
Materiales	Video (Modalidad Virtual) https://www.youtube.com/watch?v=v4HnoqiEHH0 Fichas técnicas lúdicas (Modalidad Presencial) y lápices de colores.		Temporalidad: 30 min.
Desarrollo de la dinámica	<p>Se le presentará a los niños el cuento de “Rosita la Tortuga Prudente”; puede ser en video o leído. (Presencial o virtual). Los niños escucharán atentamente y al momento de realizar la reflexión, puedan responder a las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se llama el cuento? - ¿Qué hizo Rosita para no sentirse mal? - ¿Cuándo debo practicar la técnica de calma de Rosita? <p>Se reforzarán los términos claves para asegurar la comprensión de aprendizaje. Aprovechen y practiquen los 4 pasos de la postura de la tortuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me siento y pongo mis pies juntos uno contra el otro. 2. Pongo mis brazos delante y los hago pasar por debajo de las piernas. 3. Giro las palmas de la mano hacia arriba y bajo la cabeza hacia el pecho. 4. Estoy en mi casa, ahora no me muevo, me quedo así y estoy protegido en mi casa-caparazón. (esta postura ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad y ayuda a darse cuenta que uno es responsable de sus emociones). <p>Opcional: Le puede pedir a los niños que dibujen una tortuga y la pinten a su gusto.</p>		
Reflexión	Con este cuento, queremos que los niños sean capaces de aprender a identificar sus emociones, para así poder regularlas y transformarlas, mejorando de esta manera la forma en que reaccionan a situaciones inesperadas del ámbito social y ambiental; lo que contribuirá a mejorar sus relaciones sociales y, por ende, su autoestima.		



Actividad 1.1. ROSITA LA TORTUGA PRUDENTE



Cuento de la tortuga

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar, sola o con sus amigos y le gustaba mucho ir al cine y ver la televisión y jugar en el parque con sus amigos, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que la pasaba muy bien.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

Un día se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja, ella tenía por lo menos 300 años y le preguntó. ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo.

Entonces la vieja tortuga le responde: la solución al problema está en ti misma, cuando este muy rabiosa, contrariada y molesta y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y allí dentro podrás calmarte, cuando yo me meto a mi caparazón me pongo a pensar en tres cosas, primero Alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario y tercero, me pregunto a misma ¿cuál es el problema?.

Juntas las tortugas se pusieron a practicar dentro de sus caparazones, cuando al fin la tortuguita estuvo lista, estaba emocionada de poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar que tan buena era la técnica.

Al día siguiente la tortuguita estaba en la escuela cuando un niño comenzó a molestarle y, apenas comenzó a sentir ira y molestia y se sintió agresiva y que iba a reaccionar mal, recordó lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestra estaba contenta.

Actividad 1.2. LA ESTRELLA DE LOGROS

Indicador	Refuerza sus pequeños logros alcanzados.		
Competencia socioemocional	Perseverancia	Subcompetencia.	Motivación del logro
Objetivo	Reforzar y promover la motivación de lograr metas en estudiantes de primer y segundo grado, para que aprendan a identificar su capacidad de logro, mejorando su autoestima y motivación escolar.		
Términos clave	Reconocer sus capacidades, cualidades y limitaciones; sentirse capaces y motivados por lograr sus metas personales y escolares.		
Materiales	Cartulinas, tijera, goma, piloto, lápices de colores.	Temporalidad: 40 min.	
Desarrollo de la dinámica	<p>El docente mostrará la imagen de la Estrella de los Logros al estudiante con la finalidad de que él sea capaz de identificar el alcance de sus metas y ubicarlas acorde las va logrando en cada punta de la estrella, (ver los ejemplos de círculos verdes en la figura).</p> <p>En la parte superior el estudiante ubicara los logros académicos o personales alcanzados, a la derecha los intentos que corresponden a la perseverancia, a la izquierda los desafíos que el niño pueda identificar para mejorarlos y en la parte de abajo se refleja la desmotivación como un reto a superar.</p>		
Reflexión	A través de la aplicación de la dinámica, el niño identificará sus pequeños logros, los miedos, amenazas y podrá anteponerse a estos para adquirir perseverancia ante cada situación.		

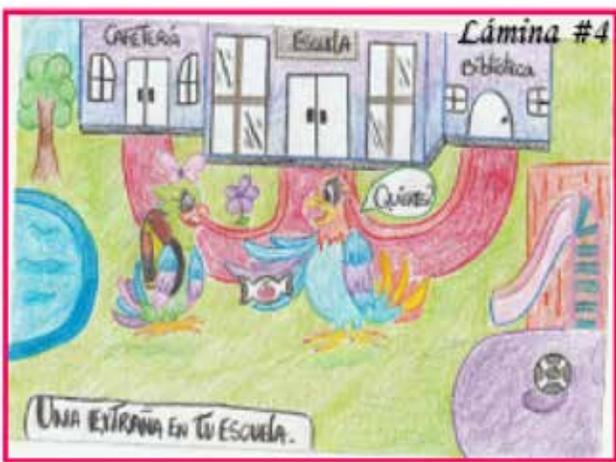
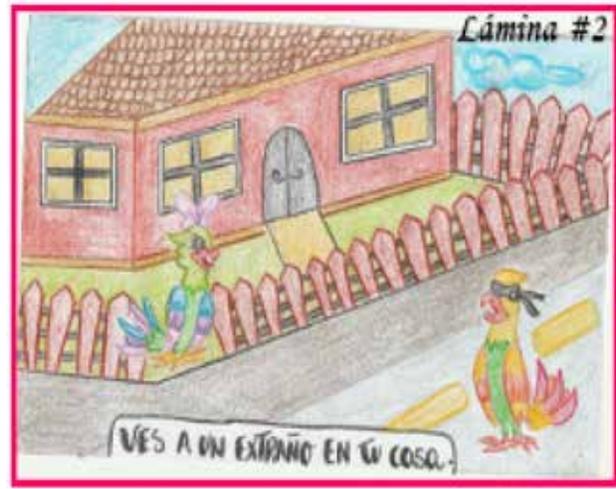
Actividad 1.2. LALA OBSERVA, PIENSA Y HABLA



Actividad 1.3. LALA OBSERVA, PIENSA Y HABLA

Indicador	Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgos en su medio social y cibernético.		
Competencia socioemocional	Toma de decisión	Subcompetencia.	Pensamiento crítico
Objetivo	Demostrar a los estudiantes que las decisiones tienen consecuencias que pueden ser positivas y negativas.		
Términos clave	Tomar decisiones, consecuencias negativas y consecuencias positivas		
Materiales	Láminas con frases escritas.	Temporalidad: 40 min.	
Desarrollo de la dinámica	<p>El docente a través de lluvia de ideas explorará los conocimientos previos acerca de los peligros en su ambiente y toma de decisión.</p> <p>Los estudiantes sentados en círculos observarán las láminas presentadas por el docente con su distancia prudente (si es presencial). De ser virtual, los docentes mostrarán a los estudiantes las láminas a través de las pantallas.</p> <p>El docente presentará diferentes situaciones que pueden suceder en casa o en el colegio a sus estudiantes a través de láminas para que ellos observen y describan cada una. Posteriormente el docente leerá a los estudiantes la frase escrita en cada lámina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lámina #1 Fuego en la casa. - Lámina #2 Abrir la puerta a un extraño. - Lámina #3 Un extraño en la puerta de la escuela te ofrece un regalo. - Lámina #4 Alguien en la escuela te hace daño y te dice que guardes el secreto. - Lámina #5 Jugar videojuegos en mi celular o computador con extraños. <p>Los estudiantes contestarán de forma voluntaria en cada lámina las preguntas hecha por el docente. ¿Qué harías tú si estuvieras en esta situación? El docente analizará con los estudiantes las consecuencias positivas y negativas de cada situación señalada.</p>		
Reflexión	<p>Esta reflexión es una guía para el docente quien debe utilizar el lenguaje adecuado para el estudiante.</p> <p>Todos los días desde que despertamos debemos tomar decisiones y nuestras decisiones repercuten en nuestras vidas. Si tomamos buenas decisiones obtenemos consecuencias positivas, por ejemplo: cuando asisto a clases (hago el ejercicio y entiendo la clase); si no asisto a clases obtengo consecuencias negativas (pierdo el ejercicio y la explicación de la maestra), y si las ausencias son constantes puedo repetir de grado. Por eso, tenemos que pensar antes de tomar una decisión acerca de las consecuencias que podría obtener.</p>		

Actividad 1.3. LALA OBSERVA, PIENSA Y HABLA



Elaborado por: Karliz Eline Castillo Guerra

Actividad 1.4. QUIEN SOY

Indicador	Se valora positivamente a sí mismo en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Subcompetencia	Autoconcepto
Objetivo	Promover el conocimiento de sí mismo, fortaleciendo de esta forma la autoestima.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento: conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. - Imagen: se refiere a la representación mental que un individuo tiene de su cuerpo, es decir, la manera en que se ve y se imagina, y la forma en que imagina que las otras personas lo ven. - Valores: Los valores son aquellos principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona, que se consideran típicamente positivos o de gran importancia por un grupo social. - Autoestima: es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es. 		
Materiales	Fotografía del niño o niña (Virtual). Espejo (Presencial).	Temporalidad: 35 a 40 min.	
Desarrollo de la dinámica	Esta dinámica se puede realizar de manera virtual o presencial.		
Virtual	En la primera etapa de la dinámica el docente le pedirá al estudiante que se pare frente a la pantalla y por 5 minutos le hará preguntas que le permitan al estudiante hablar de cosas que le gustan.		
Presencial	El docente debe tener un espejo y pedir al estudiante que se coloque frente al espejo.		

Reflexión	<p>El reconocer los aspectos positivos que el niño o la niña vio a través de su foto o espejo, contribuye a que se valoren más y logren sentirse únicos e irrepetibles. Es importante ir desarrollando en los estudiantes el auto concepto, pues es la imagen que el niño tiene de sí mismo, quién cree que es, qué capacidades o limitaciones considera que tiene. Este auto concepto determinará su autoestima y la manera en la que el niño actuará y se relacionará con los demás.</p> <p>A manera de reflexión el docente debe realizar las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué cualidades positivas vistes en ti, a través de tu foto o espejo en esta dinámica?2. ¿Qué sientes al reconocer tus cualidades positivas?3. ¿Qué cosas debemos hacer para seguir fortaleciendo nuestra autoestima?
------------------	---

Actividad 1.5. SIENTE Y CONÉCTATE CON TUS EMOCIONES

Indicador	Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, artísticas y lúdicas.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento.	Subcompetencia.	Autoeficacia
Objetivo	Identificar las diferentes expresiones de sentimientos y emociones, comprendiendo que las emociones son normales en el ser humano y que se pueden manejar adecuadamente.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones: conductas expresadas por una vivencia que es generada por una respuesta a estímulos o algo que se percibe en el entorno. Como, por ejemplo: la ira, miedo, alegría, asco, entre otras. - Sentimientos: es el resultado de las emociones que son dadas por una vivencia, experiencia y estado de ánimo afectivo que es progresivo y complejo. - Autoeficacia: es la confianza de una persona en sí misma, en sus propias capacidades para enfrentar distintas situaciones y alcanzar las metas. 		
Materiales	<p>Hojas blancas o pedazo de papel de cartulina, lápiz de escribir y lápices de colores o crayolas.</p> <p>Observación: Los enlaces para ver los videos sugeridos para el taller: https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg</p>	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica a los estudiantes, después de facilitarles el material para el taller, qué van a conocer y aprender sobre las emociones. 2. Pide que dibujen la silueta de su cuerpo de forma individual. El dibujo de su cuerpo es su representación. 3. Inicia hablando sobre las emociones y sentimientos, de forma creativa a través de un video, canciones o cuento. De esta forma vas hablando de las diferentes emociones y se explica que los sentimientos no son ni buenos ni malos, que simplemente existen en el ser humano. 4. Motiva a los niños a expresar en voz alta, alguna emoción que han sentido en su vida. 5. Invita a que cierren sus ojos o simplemente piensen e indiquen en qué parte de su cuerpo sintieron esa emoción. 6. Indica a los estudiantes, que marquen la silueta del dibujo de su cuerpo con la emoción que expresaron, le coloquen el nombre y un dibujo (puede ser una carita u objeto que represente la emoción). También que coloreen la parte de la silueta de su cuerpo donde ubican la emoción. 7. Una vez que terminen, pídeles que compartan sus dibujos con sus compañeritos. Invítalos a realizar un collage en un punto estratégico del salón, para que cada uno pegue su silueta de las emociones. 8. Después del collage, indica a los niños que formen un círculo que le 		

	<p>pondrán por nombre: Aprendo del juego. En ese momento, le hace preguntas, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué les gustó del juego?- ¿Qué emociones aprendieron hoy?- ¿Es bueno sentir las emociones?- ¿Qué color le dieron a sus emociones?- ¿En qué parte del cuerpo sintieron esas emociones?
Reflexión	<p>Es importante llevar a los niños a concluir, que los sentimientos son reacciones hacia las emociones, que ambos son normales en la vida, que no son ni buenas ni malas, sino que debemos aprender a reconocerlas y manejarlas adecuadamente para sentirnos mejor con nosotros mismos.</p>

Actividad 1.6. NUESTRO CUENTO

Indicador	Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, artísticas y lúdicas.		
Competencia socioemocional	Comunicación Asertiva	Subcompetencia	Escucha activa
Objetivo	Promover en los estudiantes la escucha activa en el proceso de la comunicación, lo que les permitirá el desarrollo de la concentración y la expresión adecuada de los pensamientos y emociones.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación: permite desarrollar su creatividad, autoconocimiento y el autocontrol de sus emociones. - Prestar Atención: Permite que el niño practique como dirige su atención hacia la persona que emite el mensaje. - Escucha Activa: Es una habilidad que se practica para reconocer y expresar sus necesidades eficazmente. 		
Materiales	Revistas, libros, cintillos con palabras escritas	Temporalidad: 30 min	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona el tema para elaborar el cuento, a través de imágenes, objetos o palabras. Cada estudiante agrega en el turno que le corresponde en el grupo, para ir construyendo el cuento con sus compañeros. 2. Empieza con una frase, por ejemplo: “Hace mucho tiempo existió un niño sabio...” y los estudiantes tienen que escuchar con atención, para incorporar lo que acaba de escuchar y añadir al cuento sus aportes, en base a la figura, objeto o palabra utilizada. 		
	Ejemplo de aplicación de la actividad:		
	<p>Primera Lámina</p> <p>La maestra muestra:</p> 	<p>Segunda Lámina</p> <p>La maestra muestra</p> 	
	<p>La maestra dice: Hace mucho tiempo existió un niño sabio...</p>	<p>El niño dice: Que ayuda a sus compañeros.</p>	
<p>Tercera Lámina</p> <p>La maestra muestra:</p> 	<p>Cuarta Lámina</p> <p>La maestra muestra:</p> 		
<p>El niño dice: Pero no soportaba perder el tiempo en juegos.</p>	<p>El niño dice: Y la maestra le explicó que el juego es parte de la vida y nunca más se enojó.</p>		
Reflexión	<p>Enfatice a los estudiantes que la escucha activa es muy importante, porque los ayuda a ser respetuosos con los demás, le incrementa su concentración, fortalece su seguridad y desarrolla la empatía.</p>		

Actividad 1.7. BRINDO APOYO A LOS DEMÁS

Indicador	Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.		
Competencia socioemocional	Comunicación Asertiva	Subcompetencia	Empatía
Objetivo	Lograr que los estudiantes pongan en práctica la empatía, mediante la ayuda desinteresada que brinden a otras personas en situaciones difíciles.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Empatía: es la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y sentir lo que esta siente. - Participación: es la acción de involucrarse en cualquier tipo de actividad de forma intuitiva o cognitiva. - Solidaridad: apoyo incondicional a causas ajenas, en situaciones difíciles. - Compañerismo: Es la actitud de quienes se acompañan, se apoyan entre sí para lograr algún fin. 		
Materiales	Hoja impresa con el cuento: El peine de oro	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>1.1. Lee a los niños el Cuento: El peine de oro para que lo escuchen con atención.</p> <p>En el reino del Brillo vivía la princesa Carmen, una muchacha tan bella como bondadosa. Carmen tenía los ojos azules como gotas de lluvia y el cabello rubio como los rayos de sol y cada mañana se sentaba en su balcón y pasaba un delicado peine de oro por sus cabellos, mientras cantaba dulcemente.</p> <p>Un día, el peine se le resbaló de las manos y se cayó al suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No te preocupes, princesa, le dijo un caballo: Yo te lo devolveré. Pero cuando iba a recogerlo del suelo con la boca, una ráfaga de viento se la llevó volando y lo depositó en la copa de un árbol. - No te preocupes, princesa, le dijo el ruiseñor: Yo te devolveré el peine. Pero cuando iba a recogerlo del árbol con su pico, una ráfaga de viento se lo llevó volando y lo depositó en el estanque. - No te preocupes, princesa, le dijo el cisne: Yo te devolveré el peine. Pero cuando iba a recogerlo del agua con su pico, una corriente de agua lo arrastró hasta el río y de allí, hasta el inmenso mar. <p>¿Piensan que la princesa Carmen se quedó muy triste? Pues no, porque había perdido su peine de oro, pero había ganado tres grandes amigos.</p> <p>1.2. Realiza la actividad: La pelota preguntona. Pide a los niños que formen un círculo, ubicándose a dos metros cada uno, se vayan pasando la pelota, mientras aplaudes. Cuando termines de aplaudir, al estudiante que tenga</p>		

	<p>la pelota, se le hace una de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">-¿Qué valores describen a la princesa?-¿Qué problemas tuvo la princesa?-¿Cómo ayudaron los animales a la princesa?-¿Cuáles fueron los amigos que ganó la princesa?-¿Por qué consideras que la princesa ganó amigos?-¿Hubieras preferido recuperar el peine o ganar nuevos amigos? ¿Por qué?
Reflexión	<p>Los cuentos ayudan a los estudiantes a ir adquiriendo empatía, pues permiten que se pongan en el lugar de los personajes, que traten de comprenderlos, así como observar las emociones, tanto en ellos como en otros personajes.</p> <p>Enfatiza a los estudiantes que en muchas ocasiones las personas que nos rodean, ya sean nuestros familiares, amigos, vecinos y compañeros de clases van a necesitar de nuestro apoyo, por eso tenemos que estar dispuestos a ayudarlos, lo que nos permitirá fortalecer nuestras relaciones interpersonales y brindar aportes a nuestra comunidad.</p>



FASE AZUL: CURRÍCULO AJUSTADO A LA EMERGENCIA

GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO DE EMERGENCIA

Dinámicas de intervención socioemocional PRIMARIA (TERCERO Y CUARTO GRADO)

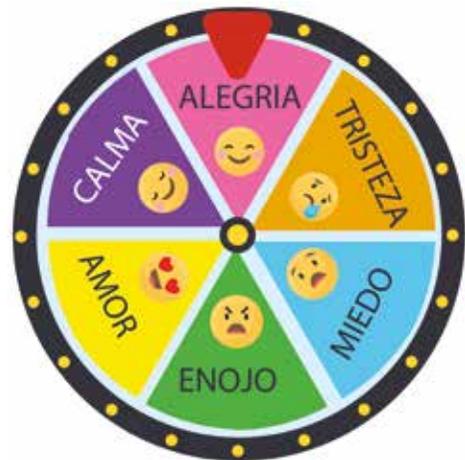
Indicadores

- > Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.
- > Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.
- > Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgo en su medio social y cibernético.
- > Refuerza sus pequeños logros.
- > Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, artísticas y lúdicas.
- > Identifica los beneficios de la escucha activa para sí mismo y para los demás.
- > Reconoce y comprende estados de ánimo, emociones o impulsos propios, así como sus efectos sobre los demás.
- > Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.
- > Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.
- > Propone diversas soluciones, mediadoras, creativas y armónicas para la solución de situaciones problemáticas.

Elaborado por: Gabinetes Psicopedagógicos de Panamá Oeste, Panamá Norte, San Miguelito y Veraguas.

Actividad 3.1. LA RULETA DE LAS EMOCIONES

Indicador	Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.		
Competencia socioemocional	Autorregulación.	Subcompetencia.	Tolerancia a la Frustración
Objetivo	Fortalecer las habilidades sociales y aquellas actitudes que le permitan realizar acciones por si mismos sin depender de otras personas.		
Términos claves	La autonomía se refiere al conjunto de habilidades que tiene cada persona de controlar, afrontar, tomar sus propias decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de las mismas. (López Fraguas y cols, 2004)		
Materiales	Cartulina (Ruleta de las emociones) Hojas de colores o papel de construcción Marcador permanente.	Temporalidad: 35 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>- Vamos a jugar a la ruleta de las emociones. El docente inicia explicando sobre qué son las emociones; indica que son reacciones naturales de nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos. Hay emociones positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas. Miren, en esta ruleta tenemos varias emociones con sus respectivos colores: Tristeza (mostaza), alegría (rosado), calmado (morado), enojado (verde), miedo (celeste), amor (amarillo).</p> <p>- Luego cada estudiante (uno por uno), hace girar una flecha sobre una ruleta, de acuerdo con la emoción que marcará la ruleta, el estudiante describiría una situación acontecida, que haya vivido o experimentado.</p> <p>- Una vez completa la ruleta, se explica que en estos momentos estamos afrontando situaciones difíciles y que es normal sentirse enfadado, disgustado o triste, pero que no tenemos por qué centrarnos solo en ese pensamiento, ya que solo es una parte más de todos los pensamientos y sentimientos que poseemos que podemos elegir en qué queremos centrarnos para ser más felices.</p> <p>- Se pregunta al grupo, ¿Qué le pareció el taller, ¿Qué fue lo que más le gustó? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué aconsejas a los compañeros para afrontar estas emociones?</p>		



Reflexión	<p>Es importante que aprendamos acerca de las emociones para saber convivir con nosotros mismos y con los demás. Nuestros estudiantes han experimentado un cambio debido a la cuarentena provocada por el Covid-19 y cada uno ha tenido una reacción única ante esta situación. Es necesario apoyarlos y así poderles fortalecer para que sean autosuficientes y autónomos en el ambiente social donde se desempeñen.</p>
------------------	---

Actividad 3.2. EN TUS ZAPATOS

Indicador	Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.		
Competencia socioemocional	Conciencia Social	Subcompetencia.	Empatía.
Objetivo	Fomentar la capacidad de comprender mejor las circunstancias de los demás.		
Términos claves	Comprensión: Se trata de la capacidad de percibir, sintonizar y comprender los sentimientos y circunstancias ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones. (Madrigal Fritsch, 2009)		
Materiales	Recortes de cintillos de hojas blancas. Bolígrafo o lápiz de escribir.	Temporalidad: 35 min	
Desarrollo de la dinámica	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar a los participantes: ¡Vamos a imaginar cómo piensan los demás! Para ello tenemos que saber qué situaciones les sucede, qué piensan y qué sienten. - El facilitador entrega los cintillos de papel, a cada estudiante, indicando que deben responder de forma anónima la siguiente situación: “Recuerdas como eras tú, antes y después de que llegara el COVID - 19”. - Una vez terminado, el facilitador toma los cintillos y los reordena. Ahora, cada estudiante se levantará uno por uno y tomará al azar un cintillo del pupitre, donde tienen que leerlo detenidamente. - Frente al grupo, lo leen en voz alta, cierran sus ojos por un momento y expresen qué mensaje positivo le darían a sus compañeros como si la situación la hubiera vivido. - Una vez finalizado nos sentamos todos y ponemos en común la experiencia. <p>¿Han tenido dificultades como la que han leído? ¿Cómo se sintieron?.</p>		
Reflexión	A veces juzgamos a las personas sin ponernos en su lugar, las situaciones de cada uno son diferentes y también lo que piensan y sienten en esas situaciones específicas. Cada persona tiene sus propias características y formas de pensar. Antes de juzgar a los demás es importante brindar el acompañamiento empático y comprender sus posibles problemas o situaciones, pensamientos y como eso les hacen sentir.		



Actividad 3.3. LA RULETA DE LA PREVENCIÓN

Indicador	Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgo en su medio social y cibernético.		
Competencia socioemocional	Toma de Decisión.	Subcompetencia.	Pensamiento crítico.
Objetivo	Proporcionar a los niños información que les permita tomar decisiones informadas, evitar riesgos y encontrar ayuda cuando sea necesario.		
Términos claves	Riesgo social: Posibilidad de que una persona sufra un daño que tiene su origen en una causa social. Esto quiere decir que el riesgo social depende de las condiciones del entorno que rodea al individuo. (Garden, 2016)		
Materiales	Ruleta elaborada con materiales sencillos (rueda de cartón, cartulinas, marcadores, base de madera, tapa de refresco, clavo para sujetar la rueda). Tarjetas con 2 preguntas y posibles respuestas para cada una de las 8 temáticas.	Temporalidad: 30 a 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>- Se divide el grupo en dos, todos sentados en su puesto, decidir el equipo que comienza a girar la ruleta, puede ser con una moneda.</p> <p>- El facilitador tendrá bajo su cuidado las tarjetas de preguntas y posibles respuestas según las categorías de la ruleta, en base a la categoría que indique la aguja, será la tarjeta seleccionada y se hará la pregunta. Si el grupo que tiene la oportunidad contesta correctamente sumará 1 punto y si su respuesta es incorrecta el otro grupo tiene la oportunidad de robar los puntos. El juego continua hasta que cada equipo haya tenido 5 oportunidades. Al final, el equipo con más puntaje será el ganador.</p> <div data-bbox="717 1285 1117 1684" data-label="Image"> </div> <p>Las ocho temáticas planteadas en la ruleta son en base a las situaciones de riesgo al que se puede exponer la niñez:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciberbullying: es el acoso entre menores en Internet, supone un alcance que puede llegar a generar muchos daños no solo al menor, sino a su familia y amigos. <p>¿Sabes lo que significa la palabra ciberbullying? ¿Qué debes hacer si eres víctima de ciberbullying?</p>		

	<p>2. Información Falsa: es un ciberacoso donde manipulan perfiles personales de personas o servicios con el fin de perjudicar a la persona por las redes sociales. ¿Cuál puede ser, es una noticia o información falsa? ¿Cómo puede la información falsa afectar a los niños?</p> <p>3. Mostrar partes de tu cuerpo o sexteo: se refiere a enviar mensajes de texto con imágenes de tipo sexual explícitas de niños o adolescentes desnudos</p> <p>4. Violencia escolar o bullying: se refiere a un tipo de comportamiento violento e intimidatorio que se ejerce de manera verbal, física o psicológica entre niños y adolescentes durante la etapa escolar. Se trata de una serie de maltratos continuos, de forma intencional por uno o varios agresores, con el propósito de agredir, generar inseguridad o entorpecer desenvolvimiento escolar de la víctima. ¿Qué es la violencia escolar o bullying? ¿Cuáles son las causas del bullying en la escuela?</p> <p>5. Adicciones: En edad infantil, las adicciones suelen referirse al uso de tecnologías y no tanto de sustancias, lo que preocupa a los padres es la "adicción o dependencia de sus hijos con las tecnologías y los videojuegos. ¿Qué piensas que es la adicción? ¿Cómo te puede afectar la adicción a la tecnología?</p> <p>6. Discriminación racial, migratoria y cultural: es la marginación del niño por su color de piel, lugar de nacimiento (emigrantes) y manera de hablar o vestir (grupos indígenas) por parte de compañeros o personas adultas. ¿Sabe lo que quiere decir discriminación? ¿Cómo podemos combatir la discriminación en el salón de clases?</p> <p>7. Desnutrición: es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo. ¿Cómo debe ser una dieta adecuada? ¿Cómo afecta la desnutrición a los niños?</p> <p>8. Negligencia o ausencia de lazos afectivos: es una situación de falta de cuidados, de protección, de atención y de apego que sufre o ha sufrido un niño por parte de su madre o cuidador habitual durante los primeros años de vida. ¿Qué sientes cuando tus padres no te prestan atención? ¿Cómo se siente un niño desprotegido en casa?</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Este juego busca orientar a los niños en el uso de las herramientas tecnológicas de la mejor manera para potenciar su aprendizaje ya que la realidad nos lo pide. Contando siempre con la orientación de sus padres y docentes. La participación activa de los niños en la implementación de medidas de protección resultará una estrategia eficaz, pues es crucial velar porque tengan la mejor información posible sobre el carácter de los riesgos sociales y aquellos asociados con las actividades en línea, prepararlos para tomar las medidas necesarias a fin de prevenir la exposición al riesgo y darles el apoyo necesario de parte de adultos que forman parte esencial de su vida. (Unicef, 2012)</p>

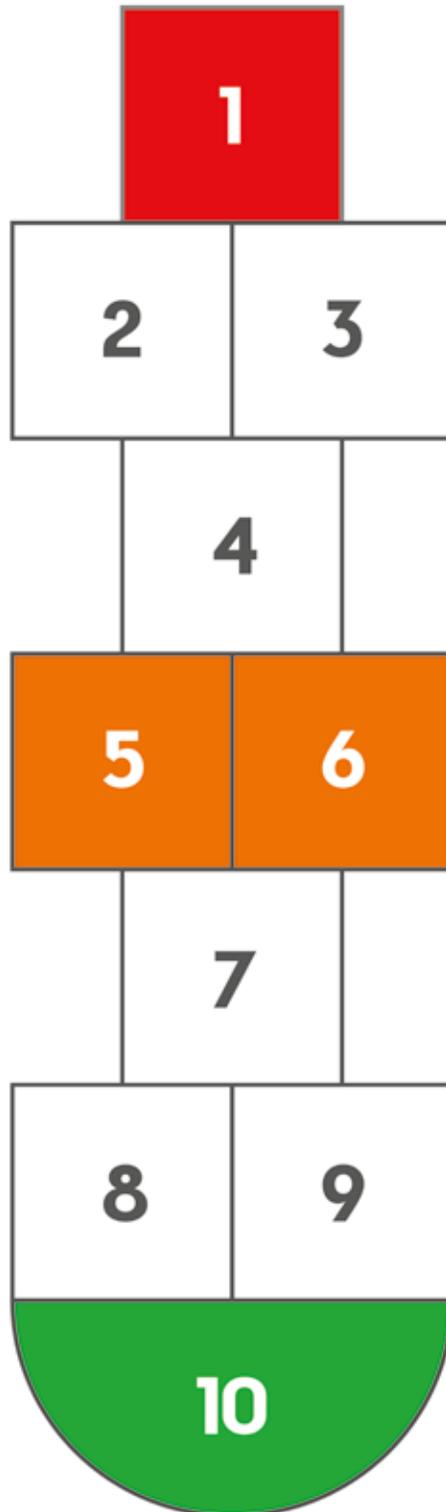
Actividad 3.4. EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

Indicador	Refuerza sus pequeños logros		
Competencia socioemocional	Perseverancia.	Subcompetencia.	Motivación del logro.
Objetivo	Reflexionar sobre los logros alcanzados de los estudiantes, exaltando sus cualidades positivas.		
Términos claves	Perseverancia: Tener un objetivo claro o una meta que sea justificable junto con el esfuerzo, la motivación y dedicación en un período de tiempo generalmente extenso. Es la clave del éxito en muchas situaciones, aunque se debería decir que la clave del éxito es saber cuándo perseverar y cuando no. (Napoleón Hill, 2012)		
Materiales	Hoja blanca, lápiz de escribir, lápices de colores	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<ul style="list-style-type: none"> - El facilitador solicitará a cada integrante del grupo que, de manera individual, armen una lista de cualidades positivas que posean, pueden ser tanto, físicas, psicológicas o intelectuales. Ejemplo: fuerte, creativo y aplicado. - Una vez concluida, deberán elaborar otra lista con los logros que hayan conseguido en la vida, sobre todo aquellos que, para ellos, sean importantes, no interesa si los consideran pequeños o grandes. Ejemplo: haber aprobado un ejercicio de matemáticas y ordenar mi habitación solo. - Luego, deberán hacer una tercera lista con aquellos apoyos que le hayan ayudado a conseguir los logros, pueden ser personas, hechos, situaciones, cualidades. Ejemplo: los padres, abuelos, docentes, tutoriales, entrenamiento. - Por último, cada uno deberá dibujar en una hoja un árbol con raíces y frutos (debe ocupar toda la hoja), en el mismo deberán agregar los datos de las 3 listas. El árbol representa a la persona, las raíces simbolizan las cualidades, el tronco son los apoyos que nos ayudan y ayudaron a que ese tronco se haya hecho fuerte, y los frutos son los logros que se consiguieron en la vida. - Ahora que escribieron los aspectos positivos que poseen para alcanzar objetivos, ¿sabían que contaban con tantos recursos? ¿Se daban cuenta de todas las cualidades que tienen? ¿Son importantes para sus vidas los logros ya alcanzados? Analizando el árbol, ¿creen que pueden alcanzar todas las metas que se propongan? (ABC PADRES E HIJOS, 2019) 		
Reflexión	Esta dinámica busca reforzar los logros y exaltar las cualidades positivas que tenemos y que podemos usar para el logro de nuestras metas y lograr sus metas. También se conoce a sí mismo y de todo lo que es capaz de realizar y de con quienes cuenta para apoyarlo padres, maestros y amigos.		

Actividad 3.5. LOS COLORES DE LOS LOGROS

Indicador	Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, artísticas y lúdicas.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento.	Subcompetencia.	Autoeficacia.
Objetivo	Descubrir las habilidades psicológicas, sociales y físicas, que posee el estudiante para alcanzar resultados positivos.		
Términos Claves	<p>Conocimiento: Información adquirida a través de las experiencias, educación, o la práctica.</p> <p>Emoción: Sentimiento muy intenso producido por un hecho, una idea, un recuerdo, etc.</p> <p>Habilidades: capacidad, destreza, talento, aptitud, competencia.</p>		
Materiales	Cualquier recurso que tenga el docente a su disposición para la elaboración de un dado de animales y para elaborar una rayuela: tiza, marcadores, cinta adhesiva, papel manila o papel periódico, tijeras y figuras de animales.	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>El maestro inicia el taller explicando cómo se juega la rayuela.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se les solicita a los estudiantes iniciar la confección de la rayuela. En la modalidad virtual el docente indica el turno del estudiante. Coloca colores a los cuadrantes; el cuadrante de inicio rojo, cuadrante del medio amarillo y cuadrante final verde. Elabora un dado pegando en cada lado un animal, puedes dibujarlo o recortar imágenes. El niño debe representar el animal que aparezca en el recuadro superior del dado al lanzarlo por medio de sonidos, movimientos o saltos. Cada vez que el estudiante se aproxime a los colores del semáforo, deberá decir una palabra o frase motivadora (por ejemplo: soy único, lo he logrado, yo puedo, soy valiente, soy fuerte, soy capaz y entre otras). Cada cuadrante irá indicando que tan cerca estás de poder vencer los obstáculos; cuando estés en el cuadrante rojo inicia el desafío, cuando llegues al amarillo estás a la mitad del camino, cuando estés en el verde llegaste a la meta. <p>Haga las siguientes preguntas, al finalizar el taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pensaste antes de saltar? - ¿Qué emoción sentiste al estar en el cuadrante rojo? - ¿Qué emoción sentiste al llegar al cuadrante amarillo? - ¿Qué emoción sentiste al llegar al cuadrante verde? - Coméntanos, por qué escogiste estos animales. - ¿Con cuál de los animales que te tocó saltar te identificaste y por qué? 		
Reflexión	Esta dinámica busca reforzar los logros y exaltar las cualidades positivas que tenemos y que usamos para ser perseverantes y lograr nuestras metas. También se conoce a sí mismo, lo que es capaz de realizar y se da cuenta del apoyo que tienen en sus padres, maestros y amigos.		

Actividad 3.5. LOS COLORES DE LOS LOGROS



Actividad 3.6. GANAR-GANAR, CON MI FAMILIA APRENDO A ESCUCHAR

Indicador	Identifica los beneficios de la escucha activa para sí mismo y para los demás.		
Competencia socioemocional	Comunicación asertiva	Subcompetencia.	Escucha activa.
Objetivo	Promover el desarrollo de habilidades sociales para una comunicación asertiva.		
Términos Claves	<p>Comunicación asertiva: expresión de opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.</p> <p>Escucha activa: forma de comunicación que demuestra al emisor que el receptor le ha entendido.</p> <p>Habilidades sociales: comportamientos eficaces en situaciones de interacción social.</p>		
Materiales	Lápiz o marcador, hoja de papel, lectura breve, cuento sugerido y ficha de escucha activa.	Temporalidad: 35 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Este taller consiste en poner en práctica diferentes habilidades de escucha activa, el docente debe desarrollar previamente los conceptos. A través de esta actividad los niños (as) podrán comprender la importancia de la escucha activa para que la comunicación sea efectiva. El docente escogerá un grupo de seis estudiantes para que lean y otro grupo de seis estudiantes que van a personificar. Al primer grupo de seis se le asignará una breve lectura que irán leyendo según el orden establecido por el docente, cada uno en su momento. Mientras el primer grupo está leyendo cada párrafo, inmediatamente entra en juego el papel del segundo grupo, que consiste en personificar las características dadas, de cada uno de los personajes.</p>		

	<ul style="list-style-type: none">- Abuelito Ramón el dormilón: no suele prestar atención, se aburre cuando le cuentan algo, siempre tiene mucho sueño y acaba bostezando, mirando para otro lado, etc.- Papá Luchín el parlanchín: quiere demostrar que puede hablar, no le interesa lo que le cuentan, solo quiere hablar él; cuando alguien habla, interrumpe la conversación.- Primo Cuco el miedoso: es nervioso, le cuesta atender lo que dicen los demás. Empieza a molestar y a hablar con los que tiene al lado.- Tía Lucita la lista: le gusta escuchar a los demás con atención. Mira a los que le hablan, asiente cuando algo le interesa y se entera de lo que le están contando.- Prima Berta la atenta: le gusta enterarse bien de lo que le están contando. Atiende al que habla y pregunta mientras escucha, aquellas cosas que le interesa.- Mamá Prude la prudente: ella mira con atención y atiende cuando le hablan, le gusta enterarse de lo que le cuentan. Espera a que la persona que habla se calle. (Sánchez, 2019) <p>Una vez culminado el taller, el docente le proporcionará unas preguntas a cada uno de los estudiantes, deberán responderlas de acuerdo a su experiencia.</p> <p>Preguntas: ¿Qué personajes saben escuchar activamente? ¿Cuáles personajes no saben escuchar activamente? ¿Qué elementos creen que ayuden a la comunicación asertiva?</p>
Reflexión	<p>La escucha activa es una habilidad muy importante que es necesario fortalecer desde edades muy tempranas para lograr mejores relaciones sociales, ya que a pesar de que la comunicación es una acción diaria que aprendemos desde los primeros años de vida, a veces no prestamos la debida atención de hacerlo de la manera más asertiva posible. Comunicarnos con las personas que nos rodean conlleva una íntima conexión con las relaciones interpersonales por lo que la escucha activa facilita mantener relaciones saludables.</p>

Actividad 3.7. LA PALMA DE LAS EMOCIONES

Indicador	Se valora positivamente a sí mismo en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento.	Subcompetencia.	Autoconcepto.
Objetivo	Fomentar el autoconocimiento y autoconcepto en los niños, a través de las expresiones de sus emociones, sentimientos y reconociendo sus cualidades		
Términos claves	<p>Autoconcepto. Es lo que conocemos acerca de nosotros, en este proceso todo niño comienza a descubrir su cuerpo, sus emociones, sentimientos y cualidades. (Ángel Sánchez Fuentes, 2020)</p> <p>Autoconocimiento. Es la imagen que tiene una persona de sí misma y es parte de su autoestima, su función es guiarnos a decidir lo que seremos y haremos en el futuro. (Significados.com, 2019).</p>		
Materiales	Hojas Blancas, lápices de colores, lápiz de escribir, borrador, sacapuntas	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>El docente indica a los alumnos que dibujen una palma en una hoja blanca. En las copas de la palma escribirán sus emociones, y en el tronco sus cualidades. Una vez terminen, deben escribir su nombre y apellido en la parte superior de la hoja blanca.</p>  <p>A continuación, los alumnos deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar al grupo su dibujo, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo y hablar de él en primera persona (como si fueran una palma). - El alumno debe reconocer algunas de las cualidades de su compañero y luego colocarla y/o escribirla en su palma. - El docente puede hacer las siguientes preguntas: ¿Te ha gustado el juego? ¿Cómo te sentiste con esta actividad? <p>Variación: puede aprovechar la oportunidad y moverse como palmas. Cuando viene la tormenta, la palma es flexible, y aunque nos asustemos o tengamos temor por algunas situaciones de la vida; nuestras cualidades nos ayudan a mantenernos firmes.</p>		
Reflexión	Cada niño es irreplicable, al saber quién soy y cómo soy nos da la fortaleza que necesitamos para superar algunas situaciones difíciles que se presentan en nuestra vida, reconociendo y expresando nuestras emociones, sentimientos y cualidades, las que nos hacen un individuo único. Es por ello, que debemos identificar que no hay emociones buenas ni malas, sino identificar cómo nos sentimos en determinado momento y manejarlas adecuadamente.		

Actividad 3.8. YO SIENTO Y LOS DEMÁS TAMBIÉN

Indicador	Reconoce y comprende estados de ánimo, emociones o impulsos propios, así como sus efectos sobre los demás.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento.	Subcompetencia.	Autoconcepto.
Objetivo	Fomentar el autoconocimiento y autoconcepto en los niños, a través de las expresiones de sus emociones, sentimientos y reconociendo sus cualidades		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> - Emociones: Son las diferentes sensaciones que experimentan los seres humanos ante los distintos acontecimientos de la vida diaria. - Alegría: Sensación de bienestar que ocurre cuando las cosas nos salen bien, nos ocurre algo bueno o se nos cumple un deseo. - Sorpresa: Es una emoción que sentimos cuando sucede algo agradable o negativo de manera repentina. - Miedo: Es un sentimiento que surge cuando estamos en peligro o nos sentimos inseguros, a veces ese peligro puede ser real o imaginario. - Asco: Es el rechazo hacia algo que consideramos desagradable. - Ira: Aparece cuando algo no sale como queríamos, cuando se enfrenta a una frustración o ante acciones aversivas. - Tristeza: La sentimos cuando hemos perdido algo que para nosotros era valioso o importante. Nos puede causar decaimiento. 		
Materiales	Cuento: Ana y José por el camino de las emociones. Caja de cartón, marcadores, goma, tijera, páginas para dibujar las caras. Opcional: periódico, cartulinas, papel manila.	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Solicita al estudiante prestar atención y lee el cuento al grupo. Indicándoles antes de la lectura que todos los seres humanos experimentamos emociones como: alegría, tristeza, asco, ira, miedo y sorpresa.</p> <div style="border: 1px solid #00a0e3; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Cuento: Ana y José van por el camino con las emociones</p> <p>Ana y José son hermanos y todos los días se dirigen muy alegres hacia la escuela.</p> <p>En una parte del camino, ambos tienen que pasar cerca de la casa del Sr. Andrés. El Sr. Andrés tiene un perro llamado Faraón. Faraón es muy grande y cariñoso pero sus ladridos les da un poco de miedo. También, tienen que pasar por una quebrada. Esta mañana cuando iban por el puente, vieron a un pez muerto. Ana sintió asco porque tenía mal olor, mientras que a José le dio mucha tristeza y algo de ira porque al parecer el río principal se está empezando a contaminar por los desechos que tiran algunas personas; y para salvarlo José y Ana pensaron que pueden realizar varias actividades en su comunidad.</p> <p>Al llegar a la escuela, José les comenta a sus compañeros su preocupación por el río y propone hacer una jornada de limpieza en conjunto con algunos compañeros. Mientras están coordinando, les llega una sorpresa, la mamá de Daniel lleva un pastel para cantarle el cumpleaños a la maestra y todos los alumnos están felices.</p> </div>		

	<p>Posteriormente a la lectura se realizarán, de manera general, las preguntas, relacionadas con los personajes del cuento. Para mantener el orden, es recomendable anunciar que el estudiante que desea participar debe levantar la mano. ¿Quién sintió qué? ¿En qué momento?</p>		
	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="464 382 971 529"> <p>¿Quién sintió alegría y en qué momento? ¿Quién sintió miedo y en qué momento? ¿Quién sintió asco y en qué momento?</p> </td> <td data-bbox="971 382 1472 529"> <p>¿Quién sintió tristeza y en qué momento? ¿Quién sintió rabia y en qué momento? ¿Quién sintió sorpresa y en qué momento?</p> </td> </tr> </table>	<p>¿Quién sintió alegría y en qué momento? ¿Quién sintió miedo y en qué momento? ¿Quién sintió asco y en qué momento?</p>	<p>¿Quién sintió tristeza y en qué momento? ¿Quién sintió rabia y en qué momento? ¿Quién sintió sorpresa y en qué momento?</p>
<p>¿Quién sintió alegría y en qué momento? ¿Quién sintió miedo y en qué momento? ¿Quién sintió asco y en qué momento?</p>	<p>¿Quién sintió tristeza y en qué momento? ¿Quién sintió rabia y en qué momento? ¿Quién sintió sorpresa y en qué momento?</p>		
	<p>2. Elaborar el dado de las emociones: El docente construye previamente un dado utilizando una cajeta o cartulina y la decora a su gusto. Coloca en cada uno de los lados una emoción básica: alegría, tristeza, asco, ira, miedo y/o sorpresa. Es útil colocar en cada lado la palabra correspondiente a la emoción, si no se quiere o no se puede dibujar. Cada lado debe tener una emoción diferente. Se piden voluntarios para lanzar el dado. Es importante que los participantes no se sientan obligados. Por turnos, de acuerdo con la emoción que haya salido, los niños expresan si alguna vez sintieron esa emoción durante el COVID-19 y da el ejemplo de una experiencia propia o de un conocido. Lo importante es animar a los niños a que lancen el dado y manifiesten alguna situación donde se exprese dicha emoción. (Bellver Abardía) El docente refuerza el hecho de que es normal que sintamos estas emociones y muchas más.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div data-bbox="480 1125 771 1293">  <p>Alegría</p> </div> <div data-bbox="829 1125 1044 1293">  <p>Ira</p> </div> <div data-bbox="1175 1125 1466 1293">  <p>Miedo</p> </div> <div data-bbox="480 1325 777 1493">  <p>Tristeza</p> </div> <div data-bbox="829 1325 1138 1493">  <p>Sorpresa</p> </div> <div data-bbox="1175 1325 1445 1493">  <p>Asco</p> </div> </div>		
<p>Reflexión</p>	<p>Durante la pandemia, no hemos podido compartir con nuestros familiares ni amigos, debido a las normas de distanciamiento social, por lo que hemos experimentado diversas emociones. Para tener un control de estas emociones, es necesario expresarlas y manejarlas de manera adecuada, para que no generen estrés.</p>		

Actividad 3.9. PRACTICANDO LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Indicador	Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.		
Competencia socioemocional	Autorregulación.	Subcompetencia.	Postergación de la gratificación.
Objetivo	Que el estudiante realice las medidas de bioseguridad y sea consciente de aplicarlas cada vez que se requiera, reconociendo la necesidad de ello en todo momento.		
Términos claves	<p>Bioseguridad: Según la OMS (2005) “es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente”. (Organización Mundial de la Salud, 2020)</p> <p>Postergación de la gratificación: “hace referencia a la capacidad del ser humano de inhibir su conducta y sus apetencias actuales en pos de obtener una ventaja o beneficio mayor o más apetecible en un futuro. Se trata de un elemento claramente vinculado a la motivación y al establecimiento de metas”. (Oscar Castillero Mimenza, s.f.)</p> <p>Autorregulación: Manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones.</p>		
Materiales	Equipo de música, botella de plástico vacía.	Temporalidad: 35-40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Desarrollo:</p> <p>1. Dinámica: Introduce a los estudiantes en el taller con una dinámica muy corta para la activación, que consiste en la mímica del correcto lavado de las manos. Para esto se puede acompañar de música o canto de los pasos para tener las manos limpias. Se recomienda una música alegre que permita dar las instrucciones. Tiempo: 5 minutos.</p> <p>Instrucciones sugeridas (El docente puede utilizar otra de su elección):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos es una de las maneras más efectivas para evitar enfermedades. ✓ Eliminar el sucio debajo de las uñas. ✓ Secarse las manos con papel desechable. ✓ Utilizar el papel desechable para cerrar la llave de agua. ✓ Al salir del baño abrir la puerta con otro papel y tirarlo a la basura. ✓ Colocar la mascarilla y guardar distancia de mis compañeros. Esta es una medida de bioseguridad que debemos practicar. <p>2. Cuestionario: ¿Qué tanto sabes sobre el coronavirus?. El docente reúne a los estudiantes en un círculo manteniendo el distanciamiento físico. El docente se coloca en medio del círculo con una botella plástica y la gira. El niño que indique la punta de la botella contesta la pregunta. Se recomienda trabajar con 5 preguntas e ir añadiendo el resto del total de preguntas a disposición si el tiempo lo permite. Tiempo: 10 minutos</p>		

	<p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué entiendes por pandemia? 2. ¿Qué es coronavirus? 3. ¿Qué es distanciamiento social? 4. ¿Por qué es importante guardar distancia unos de otros durante la pandemia del Covid-19? 5. ¿Cuáles son las formas más adecuadas de saludarse entre las personas en este período? 6. ¿Qué medidas de bioseguridad se deben tomar al llegar a casa? 7. ¿En qué momentos debemos lavarnos las manos? 8. ¿Cómo es el uso correcto de la mascarilla? ¿Y cómo es el uso incorrecto? 9. ¿Por qué no se deben compartir artículos de uso personal como vasos, cubiertos, cepillos de dientes? 10. ¿Cuál es el número al que hay que llamar si una persona tiene síntomas de coronavirus? 11. ¿Cuáles síntomas del Coronavirus conoces? 12. ¿Por qué hay que evitar juegos en los que hay contacto físico durante este período? 13. ¿Por qué las autoridades han pedido a las personas que se queden en sus casas? <p>3. Juego de Roles. El docente divide la clase en grupos de 5 o 6 estudiantes para representar las medidas de bioseguridad necesarias en diferentes situaciones. Tras concederle 5 minutos al grupo, para organizar la actuación, se llaman 2 o 3 grupos voluntarios. Tiempo: 15 minutos</p> <p>Representar las medidas de bioseguridad en las siguientes situaciones: Para entrar a la escuela, a supermercados, al llegar a casa, cuando llegan personas extrañas a casa, el distanciamiento social en un parque de juegos, cuáles juegos están permitidos y cuáles no. Conservar la mascarilla puesta, no darse la mano, abrazos, besos.</p>
<p>Reflexión</p>	<p>El docente motiva a los estudiantes a que compartan la importancia de las medidas de bioseguridad por su salud, por su propio bien. Tomar conciencia de sí mismo (autorregulación) y ser capaz de proteger a otros. Tiempo: 5-10 minutos</p>

Actividad 3.10. LA HISTORIA DE ROMINA

Indicador	Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.		
Competencia socioemocional	Conciencia social.	Subcompetencia.	Toma de perspectiva.
Objetivo	Fomentar en los estudiantes la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender los distintos puntos de vista en diversos contextos y culturas.		
Términos Claves	<p>Conciencia Social: “Es aquel estudio o actividad mental a través de la cual una persona puede tomar conciencia sobre el estado de otros individuos o incluso de ella misma dentro de una comunidad o grupo”. (Raffino, 2020)</p> <p>Toma de perspectiva: “Se define como la habilidad que posee un individuo para interpretar los estados mentales y emocionales propios y ajenos”. (Martín GMJ, Gómez-Becerra Chávez-Brown M, Greer, 2006)</p>		
Materiales	Lápiz, lápices de colores, cartulinas, papel manila o periódico.	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<div style="background-color: #FFD700; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p style="text-align: center;">“La Historia de Romina”</p> <p>Había una vez una niña llamada Romina, de nacionalidad extranjera, vivía en Panamá, con sus padres el señor Juan y la señora Teresa.</p> <p>Romina era muy feliz, disfrutaba salir a jugar al parque con sus amiguitos Carlos, María y Safia.</p> <p>Un día el señor Juan recibe una llamada para ir a trabajar por un tiempo en una empresa ubicada en otro país. Luego de unos meses el señor Juan finaliza su trabajo y se dispone a regresar a Panamá, con su familia.</p> <p>Una semana antes de viajar, el señor Juan escucha en la televisión sobre un virus muy peligroso llamado Coronavirus que estaba afectando a muchas personas a nivel mundial y que todos los vuelos estarían suspendidos por lo que, no podría viajar.</p> <p>Romina espera con ansias a su padre, pero al darse cuenta de que tendría que esperar un tiempo para volver a estar junto a él, se sintió muy triste y decepcionada.</p> <p>Sus amiguitos del barrio Carlos y Safia al enterarse que Romina estaba triste y lloraba, se solidarizaron y decidieron dejarles en su ventana mensajes para levantarle el ánimo. Fueron donde María para contarle la idea que tuvieron y preguntarle si ella quería participar. Esta se enojó y expresó lo siguiente: ¿por qué debemos enviarles mensajes a Romina si no es panameña?.</p> <p>Carlos y Safia la miraron extrañados y respondieron: no importa la nacionalidad, solo debemos ayudarla porque es una niña y está sufriendo.</p> <p>María estos mensajes han animado a Romina, ahora sonríe y se ve contenta, mientras espera el regreso de su padre.</p> </div>		

	<p>Elige a los estudiantes para dramatizar la historia. Envía la asignación para la siguiente clase. Los estudiantes seleccionados deberán prepararse y dramatizar”. Al terminar la dramatización el o la docente hará las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo se sintieron interpretando cada personaje?2. ¿Qué otras cosas harían para ayudar a Romina?3. ¿Por qué debemos tener conciencia social con los compañeros?
Reflexión	<p>Poder dramatizar esta historia le ayudará al estudiante a entender cómo piensan, sienten las personas y cómo ser solidario. Le permitirá identificar y comprender situaciones desde diferentes contextos y generar sus propios puntos de vista.</p>

Actividad 3.11. DESCUBRIR LO POSITIVO QUE HAY EN TI

Indicador	Propone diversas soluciones, mediadoras, creativas y armónicas para la solución de situaciones problemáticas.		
Competencia socioemocional	Comunicación asertiva.	Subcompetencia.	Asertividad.
Objetivo	Incrementar la utilización de respuestas asertivas y sentimientos positivos.		
Términos claves	<p>Comunicación Asertiva: Es expresar las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma clara, directa, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar.</p> <p>Comunicación No Asertiva: Es no expresar directamente los sentimientos, pensamientos y deseos. Se intenta expresar con culpa, incomodidad o inseguridad.</p> <p>Asertividad: Es una habilidad social que nos permite defendernos y expresarnos sin atacar, ni dañar a los demás.</p> <p>Emociones: Son reacciones fisiológicas ante los estímulos, aparecen de manera espontánea y de corta duración</p> <p>Sentimientos: Son estados de ánimo ante los estímulos, aparece de manera más consciente y su duración es más larga.</p> <p>Conflicto: es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación.</p>		
Materiales	Hoja blanca, lápiz, pluma.	Temporalidad: 35-45 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Inicie haciendo un repaso con los estudiantes de los términos claves.</p> <p>2. Explique a los estudiantes que la comunicación asertiva nos ayuda a resolver situaciones problemáticas antes que se vuelvan más complejas y surjan emociones negativas que afecten nuestra relación de amistades o compañerismo en el salón de clases.</p> <p>3. Pida a los estudiantes sacar una hoja blanca, lápiz o bolígrafo y copiar el cuadro.</p> <p>4. Indíqueles que deben completar el cuadro con respuestas no asertivas y asertivas de acuerdo con las indicaciones dadas por el MINSa. Seguir el ejemplo dado.</p>		
actividad 1.	Indicaciones dadas por el MINSa	Respuesta no correcta	Respuesta correcta
	Ejemplo: Al subirte al bus debes utilizar solo los asientos marcados para su uso, si el bus está lleno no debes subirte.	Yo me subo y me siento en cualquier puesto, a nadie le gusta viajar de pie o tener que esperar otro autobús.	Solo me siento si el puesto indicado está desocupado y si el autobús está lleno espero otro.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es obligatorio el uso de la mascarilla. 2. El distanciamiento social es necesario. 3. Lavarnos las manos con jabón nos protege del virus. 4. Las medidas sanitarias al regresar a casa son importantes para tu salud y la de tu familia. 5. Al estornudar debes cubrir tu boca y nariz con un pañuelo o usar el antebrazo. 		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar en una canasta tarjetas con las diferentes expresiones que contienen emociones que se pueden experimentar durante la cuarentena por el Covid - 19. 2. Forme grupos de tres estudiantes, un representante del grupo toma una tarjeta de la canasta. 3. Cada integrante del grupo debe completar la frase escogida. Yo me siento triste cuando.... Yo estoy alegre porque..... Yo tengo miedo..... Yo siento rabia porque.... Yo estoy agradecido..... Yo estoy tranquilo porque.... Yo quería llorar cuando... Yo estaba contento cuando.... 4. De manera voluntaria el grupo presenta a la clase el trabajo realizado. 		
<p>Reflexión</p>	<p>Reflexión: ¿Por qué nos cuesta dar respuestas asertivas con sentimientos positivos? Muchas veces es más fácil pensar en lo negativo de las situaciones que experimentamos. A las cosas positivas les restamos importancia porque nos hemos acostumbrado desde pequeños a dar respuestas negativas o enfatizarlas. ¿Por qué es beneficioso pensar en cosas positivas y responder de manera asertiva? Es útil pensar en forma positiva porque esto favorece nuestro estado de ánimo y nos causa felicidad. Nos permite adoptar una postura optimista en la vida, aunque tengamos que enfrentar problemas y esto favorece la posibilidad de lograr una mejor solución a esa situación problemática. Cuando nos comunicamos de forma asertiva podemos expresar nuestras opiniones, defendemos nuestro derecho y sentimientos, pero respetando a la persona que tenemos frente a nosotros o con la que estamos teniendo una situación conflictiva o problemática. La comunicación asertiva nos permite transmitir de forma clara nuestros pensamientos y sentimientos que experimentamos durante la cuarentena. Esto nos ayuda a que las personas que nos rodean sean más empáticas con nosotros y puedan ayudarnos a enfrentar las dificultades con más facilidad. Cuando nos comunicamos asertivamente la comunicación es más eficaz y evitamos que se den conflictos o malentendidos con los demás.</p>		



FASE AZUL: CURRÍCULO AJUSTADO A LA EMERGENCIA

GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE AL CURRÍCULO DE EMERGENCIA

Dinámicas de intervención socioemocional PRIMARIA (QUINTO Y SEXTO GRADO)

Indicadores

- > Se valora positivamente a sí mismo, en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
- > Reconoce y comprende estados de ánimos, emociones o impulsos propios, así como sus efectos sobre los demás.
- > Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad, para su salud personal.
- > Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.
- > Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.
- > Propone diversas soluciones, mediadoras, creativas y armónicas para la solución de situaciones problemáticas.
- > Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en soluciones de riesgo en su medio social y cibernético.
- > Refuerza sus pequeños logros alcanzados.

Elaborado por: Gabinetes Psicopedagógicos de Herrera y Veraguas.

Actividad 5.1. UN PASEO EN EL BOSQUE

Indicador	Se valora positivamente a sí mismo, en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Competencia socioemocional	Autoconocimiento.	Subcompetencia.	Autoconcepto.
Objetivo	Promover el desarrollo de una autoimagen adecuada, fomentando la reflexión sobre el conocimiento de las propias cualidades.		
Términos claves	Autoconocimiento: es la imagen que tiene una persona de sí misma, engloba opiniones, ideas, valoraciones y sentimientos que cada individuo forma sobre su propia persona. Hacen referencia a sus características tanto personales como sociales y pueden ser valoradas como positivas o negativas, dando lugar a diferentes sentimientos, determinando la forma de actuar en diversas situaciones. (Fuentes, 2020).		
Materiales	Recortar 1/4 de cartulina para cada participante (cartulina previamente cortada en 4 partes). 1 lápiz y bolígrafo para cada participante.	Temporalidad: 40 minutos	
Desarrollo de la dinámica actividad 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar a los estudiantes 1/4 de la cartulina e indicar que dibujen un árbol con sus raíces, ramas, hojas; dejando un espacio considerable para colocar el nombre y tipo de árbol en la parte de arriba. - En las raíces escribirán las cualidades positivas (al menos 5 cualidades) que cada uno cree tener, en las ramas cosas positivas que hacen y en los frutos los triunfos o metas que hayan alcanzado. - Una vez terminado, solicitar escribir su nombre completo en la parte superior del dibujo, que árbol es y por qué. (ejemplo: árbol de roble, porque es fuerte y crece muy alto). - A continuación, el facilitador debe recoger los árboles y entregarlos al azar, para que el compañero escriba en el tronco, alguna cualidad o algo positivo del dueño del árbol que le tocó (verificar que, a los participantes, no le toque su propio árbol). - Dar un tiempo prudencial para que puedan escribir y una vez hayan terminado el árbol regrese a su dueño. - Cada estudiante debe hablar de su árbol, en primera persona, iniciando: Mi nombre es ___ soy un árbol de ___ porque ___ mis cualidades (raíz) son ___ lo positivo que hago (ramas) es ___ los triunfos o metas (frutos) que he alcanzado son ___ y mis compañeros ven en mi (tronco) ___. 		
Reflexión	El autoconocimiento y autoconcepto se configuran como elementos determinantes en todas las esferas donde el individuo se desenvuelve, descubrir cualidades positivas y ser capaces de reconocerlas. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia para interpretar la realidad externa y las propias experiencias, lo cual influye en el rendimiento, la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico, brindando seguridad en el individuo. (García, 2017).		

Actividad 5.2. COLLAGE DE EMOCIONES

Indicador	Reconoce y comprende estados de ánimos, emociones o impulsos propios, así como sus efectos sobre los demás.		
Competencia socioemocional	Autorregulación.	Subcompetencia.	Manejo de emociones.
Objetivo	Estimular y desarrollar herramientas de identificación, reconocimiento, expresión y regulación de emociones.		
Términos claves	Emoción: cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y conductuales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. (Solbes)		
Materiales	1 hoja blanca 1 bolígrafo para cada participante. Papelógrafo de considerable tamaño, previamente preparado, con diferentes imágenes representativas de emociones.		Temporalidad: 35 minutos
Desarrollo de la dinámica	<ul style="list-style-type: none"> - Manteniendo el distanciamiento adecuado, de los estudiantes en sus sillas, se expondrán diversas imágenes de recortes de revistas o periódicos, en las cuales se mostrarán distintas emociones básicas y como grupo puedan reconocer en cada una de ellas lo siguiente: ¿De qué emoción se trata? - Luego, de manera individual, en una hoja deberán comparar lo mencionado, con las sensaciones físicas y con los pensamientos que ellos experimentan al sentir la emoción representada en la escena. - Para finalizar la actividad el moderador procederá a exponer la siguiente idea: “no hay emociones buenas, ni emociones malas, al contrario, son distintas maneras que tenemos para expresarnos tanto con nosotros mismos, como con los demás”, también se señalará la importancia que tienen las emociones en el proceso de autoconocimiento. 		
Reflexión	<p>Por medio de las emociones nos damos cuenta de la manera que las personas reflejan sus sentimientos y en este sentido, como es su manejo, existen emociones positivas y negativas, ellas pueden o no ser una herramienta para enfrentar diversas situaciones y saber reconocerlas nos ayudan a adaptarnos a los cambios en nuestras vidas.</p> <p>Categorías básicas de las emociones:</p> <p>MIEDO: Anticipación de una amenaza, produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</p> <p>SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.</p> <p>ASCO O AVERSIÓN: Disgusto o desagrado, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.</p> <p>IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.</p> <p>ALEGRÍA: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.</p> <p>TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.</p>		

Actividad 5.3. MANEJO DE LA ANSIEDAD EN TIEMPO DE COVID-19

Indicador	Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad, para su salud personal.		
Competencia socioemocional	Autoregulación.	Subcompetencia.	Postergación de la gratificación.
Objetivo	Identificar las señales del estrés o ansiedad para su manejo adecuado.		
Términos claves	<p>Ansiedad: emoción normal que se experimenta ante situaciones nuevas, intensas o amenazantes que se presentan en el diario vivir, esta reacción nos ayuda a adaptarnos ante una situación de peligro o amenaza real.</p> <p>Manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad:</p> <p>Físicas: taquicardia, dolor en el pecho, falta de aire, sudor en manos y cuerpo, malestares estomacales, falta o aumento del apetito, dolor muscular, cansancio, mareo, alteraciones de sueño.</p> <p>Psicológicas: no se puede estar tranquilo, sensación de peligro constante, ganas de correr, inseguridad, se siente vacío, miedos, recelo hacia los demás, dificultad en la toma de decisiones.</p> <p>conductuales: hipersensibilidad, hipervigilancia, torpeza, impulsividad, cambios en la expresividad del lenguaje y corporal.</p> <p>Intelectuales: falta de atención, concentración y memorización, todo se le olvida, sensación de preocupación, siente dudas por casi todo, pensamientos negativos y desagradables.</p> <p>Sociales: irritabilidad, dificultades para comunicarse, sensación de bloqueo mental. (Ceinos, 2007)</p>		
Materiales	Papelógrafo, marcadores permanentes	Temporalidad: 35 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Se dividen los estudiantes en 5 grupos, aplicando las medidas de distanciamiento y bioseguridad.</p> <p>El primer grupo trabaja el tema ¿qué es la ansiedad o qué entienden por ansiedad?</p> <p>Segundo grupo, ¿cómo controlar la ansiedad en tiempos de COVID-19?</p> <p>Tercer grupo, ¿qué medidas de bioseguridad debo tomar para no contagiarme de COVID-19?</p> <p>El cuarto grupo trabaja ¿por qué debo cuidarme y obedecer las órdenes de las autoridades de Salud?</p> <p>El quinto grupo trabaja ¿qué debo hacer si un familiar se contagia de COVID-19?</p> <p>Formular ideas sobre las situaciones específicas de acuerdo al tema y discutir lo más relevante.</p> <p>Un representante del grupo lee las conclusiones.</p> <p>Se realiza una lluvia de ideas y retroalimentación del tema.</p>		
Reflexión	En este momento a nivel mundial estamos pasando por una situación difícil, lo cual puede desencadenar ansiedad, es por esta razón que mediante esta dinámica le brindamos un espacio de reflexión, relajación y aprendizaje, ideal para tener un momento ameno de convivencia y responder interrogantes.		

Actividad 5.4. LA ESCALERA DE LAS EMOCIONES

Indicador	Maneja adecuadamente fuertes presiones ambientales y sociales.								
Competencia socioemocional	Autoregulación.	Subcompetencia.	Tolerancia a la frustración						
Objetivo	Tomar conciencia y responsabilidad sobre el efecto que tiene elegir un modo de pensar u otro, qué emociones genera cada opción y qué resultado es fundamental para la mejora de la convivencia.								
Términos claves	Las emociones: son mecanismos o impulsos que a menudo descontrolan nuestras acciones, que nos hace sentir miedo, tristeza, rabia... o alegría, esos mecanismos, tienen un mando (como las videoconsolas), y los niños/as puede aprender a manejarlo.								
Materiales	Cartulinas, lápiz, pilotos, reglas, revistas o periódicos.	Temporalidad: 35 min							
Desarrollo de la dinámica	<p>Esta actividad es ideal para niños/as a los que les cuesta llegar al autocontrol de sus emociones.</p> <p>En cada una de las cinco hojas de papel se escribe con letras grandes, lo siguiente:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Lo que pasa</td> <td style="width: 50%;">2. Lo que pienso</td> </tr> <tr> <td>3. Lo que siento</td> <td>4. Lo que hago</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">5. Resultado</td> </tr> </table> <p>Luego, colocas en el suelo las hojas en forma de escalera. Pídele al niño/a, después de que haya realizado algún comportamiento que quieres que cambie, que se sitúe en el primer peldaño de pie y conteste a las preguntas. (OPCIÓN A) (Esteban, 2018)</p> <p>Vamos a observar que habría pasado si hubiera pensado de un modo diferente. Para ello hacemos al niño/a volver al primer vagón, para que racionalice y obtenga un mejor resultado. (OPCIÓN B)</p>			1. Lo que pasa	2. Lo que pienso	3. Lo que siento	4. Lo que hago	5. Resultado	
	1. Lo que pasa	2. Lo que pienso							
3. Lo que siento	4. Lo que hago								
5. Resultado									
<p>Opción A:</p> <p>1º LO QUE PASA: ¿Qué ha pasado? La situación del conflicto. “Pedro se ha colado”. (de pie sobre la primera cartulina).</p> <p>2º LO QUE PIENSO: “No puede ser, yo he llegado antes a la fila”. (segunda cartulina)</p> <p>3º LO QUE SIENTO: “Rabia, ira y enfado”. (tercera cartulina)</p> <p>4º LO QUE HAGO: “Lo empujo y lo insulto”. (cuarta cartulina)</p> <p>5º EL RESULTADO: “El me empuja a mí también, nos enfadamos más y terminamos peleando, el profesor al verlo nos castiga” (última cartulina).</p>	<p>Opción B (Racional):</p> <p>1º LO QUE PASA: La situación del conflicto. “Pedro se ha colado”. (de pie sobre la primera cartulina)</p> <p>2º LO QUE PIENSO: “Pedro siempre quiere ir de primero, pero al final a todos nos va a tocar participar. La conducta de Pedro no me debe enojar tanto y lo debo conversar en él. (segunda cartulina)</p> <p>3º LO QUE SIENTO: “Aunque me molesta, no me enfado tanto, estoy tranquilo”. (tercera cartulina)</p> <p>4º LO QUE HAGO: “Le digo a Pedro que no está bien colarse, que al final nos va a tocar a todos participar.</p>								

	<p>En este último escalón, reflexionará sobre los beneficios o perjuicios que causaron su acción.</p>	<p>se lo puedo decir al profe sin enfadarme”. (cuarta cartulina) 5° EL RESULTADO: “Todos conseguimos ir al mismo sitio, el profesor no castiga a ninguno” (última cartulina).</p>
	<p>Es totalmente práctico y lo podemos aplicar ante cualquier situación que suceda en el aula. Colocaremos las cartulinas como en la imagen, una tras otra, incluso podemos decorarlo para que sea más llamativo para los niños como si fuera un tren.</p>  <p>El niño ha ido construyendo este diálogo interno pasando de un vagón, a otro. (Orientacion Andujar, s.f.)</p>	
<p>Reflexión</p>	<p>La vida es en sí la construcción de un rascacielos creada a base de elecciones. Tú eres el arquitecto de tus emociones. Tú eliges qué opción tomar. Debemos enseñar a nuestros niños/as a tomar la decisión correcta. (estefan, 2018) Lo ideal para conocer la herramienta es ponerla en práctica con nosotros mismos. Podemos aplicarlo sobre cualquier situación que se produce en nuestra vida y que nos hace actuar de un modo inadecuado que nos ocasiona conflictos. Pruébalo contigo mismo, con tus compañeros, con tus hijos, con tus alumnos y sé consciente de la importancia que puede llegar a tener un pensamiento. Un pensamiento puede cambiar tu día, tu semana, incluso tu vida. El pensamiento y la actitud son acciones que solo tú puedes elegir. A partir de ahora... ¡ELIGE BIEN CÓMO PIENSAS!</p>	

Actividad 5.5. COMUNICACIÓN QUE GENERA CONFLICTOS

Indicador	Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.		
Competencia socioemocional	Conciencia social.	Subcompetencia.	Toma de perspectiva.
Objetivo	Identificar los estilos de comunicación que se da en la familia, en el colegio, con los amigos; establecer cómo se sienten en cada ocasión; pensar cómo podrían modificar la situación, aplicando los requisitos básicos de la comunicación efectiva.		
Términos claves	Diálogo, comunicación, estilos de comunicación, comunicación efectiva.		
Materiales	Pizarrón, marcadores o hojas, lápices, bolígrafos.	Temporalidad: 35 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Mediante imágenes que representen a dos niños dándose un codazo, puedes reflexionar con los estudiantes los siguientes estilos de comunicación para manejar la situación que se presenta (agresiva, pasiva o asertiva). (María Elena, 2002)</p> <p>1. Ejemplo: 1era. Forma. “Caramba le toqué el brazo: tenga más cuidado para que yo no lo vuelva hacer”. 2da. Forma. “Discúlpeme, soy tan torpe”. 3ra. Forma. “Por favor, discúlpeme; no me di cuenta que le pegué en el brazo; si le hice daño por favor comuníquese con mi abogado”. 4ta. Forma. “Le pegué, lo siento”.</p> <p>2. Concluir el ejercicio preguntando...</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron? - ¿Cuáles fueron los estilos de comunicación representados? - ¿Qué aplicación tiene el ejercicio, en la vida cotidiana? (Emocional, 2002) 		
Reflexión	A veces es difícil comunicarnos con el hermano, amigos, profesores, etc., porque hemos aprendido a utilizar estilos de comunicación agresivo y pasivo, para expresar lo que pensamos, sentimos y queremos, no respetando nuestros propios derechos ni de los demás. Dado que las formas de comunicación se aprenden, es posible comenzar a cambiarlas, para mejorar nuestras relaciones con los demás y con nuestro entorno. Para lograrlo es importante tener en cuenta los dos factores siguientes: actitudes que posibilitan el diálogo y actitudes que cierran el diálogo. (Emocional, 2002)		

Actividad 5.6. SOY ASERTIVO: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA

Indicador	Propone diversas soluciones, mediadoras, creativas y armónicas para la solución de situaciones problemáticas.		
Competencia socioemocional	Comunicación asertiva.	Subcompetencia.	Asertividad.
Objetivo	Promover la comunicación asertiva, donde se le enseñe a los niños a expresarse y defenderse sin hacer daño a los demás.		
Términos claves	Comunicación, asertividad, agresivo, pasivo, asertivo.		
Materiales	Ficha de estilos comunicativos: Tortuga, dragón, persona. Cartulina con el dibujo de un tronco de un árbol, accesorios, pilotos y lápiz.	Temporalidad: 40 min	
Desarrollo de la dinámica	<p>Esta dinámica educativa, permite enseñar a los niños y niñas los tres estilos comunicativos: pasivo (tortuga), agresivo (dragón) y asertivo (persona). A través de una divertida dinámica podrán conocer los tres estilos mencionados, reflexionar sobre ellos y descubrir la importancia de comunicarse de forma una habilidad de la inteligencia emocional que resulta clave para comunicarnos y relacionarnos, por ello es fundamental desarrollar en los más pequeños desde el principio un estilo asertivo. (Educa aprende, 2018) Explicación: Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, expresar nuestras ideas y defendernos de los ataques y al mismo tiempo no atacar a los demás, no hacerles daño con nuestra forma de comunicarnos. Existen tres estilos de comunicación que vamos a explicar a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dragón (Estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla. - Tortuga (Estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones. - Persona (Estilo Asertivo): Es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos, así como la de los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás. - Después de explicarles esto, les repartimos la ficha TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. En grupos de 3 o 4 participantes les pedimos que completen la ficha. Se trata, en un primer lugar de clasificar las diferentes expresiones en uno de los estilos. Les daremos tiempo para que reflexionen y completen la segunda parte de la ficha. - Una vez completadas las dos partes de la ficha, cuando conozcan los diferentes estilos comunicativos, en los mismos grupos de 3 o 4, les diremos que se repartan los tres estilos (tiene que haber como mínimo una tortuga, un dragón y una persona) y que inventen una situación que luego tendrán que escenificar, para que los demás participantes adivinen quién representa cada estilo. 		

Reflexión	<p>La asertividad es la habilidad que nos permite expresar libremente nuestras ideas y opiniones, sin agredir a los demás y sin ser agredidos. Debemos fomentar en nuestros niños y niñas un estilo asertivo de interacción. Es fundamental que aprenda a dar sus opiniones y que al mismo tiempo sean tolerantes para respetar a los demás.</p>
------------------	--

Actividad 5.6. SOY ASERTIVO: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA FICHA: TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA

Indicaciones: Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden coincidir con más de un estilo.



Tortuga
(pasivo)



Dragón
(agresivo)



Persona
(asertivo)

Descripción	Tortuga (pasivo)	Dragón (agresivo)	Persona (asertivo)
No le importa las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar a los demás.			
No tiene miedo a decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo, sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y los sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Logra que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás lo respeten y escuchen.			

Actividad 5.7. SEMAFORO DE RIESGOS

Indicador	Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en soluciones de riesgo en su medio social y cibernético.		
Competencia socioemocional	Toma de decisiones.	Subcompetencia.	Pensamiento crítico.
Objetivo	Desarrollar el pensamiento crítico y analítico frente a la percepción de riesgo, evitando así la toma de decisiones inadecuadas.		
Términos claves	Riesgo, consecuencias, percepción de riesgo.		
Materiales	Hojas, láminas, cartulinas, pilotos, lápiz, bolígrafo, borrador.	Temporalidad: 40 minutos	
Desarrollo de la dinámica	 <p>Se le explica a los estudiantes qué colocar en cada color del semáforo. Círculo rojo: se colocan las situaciones que considere que las consecuencias son altas. Círculo amarillo: se colocan las situaciones que considera que las consecuencias son medianamente altas. Círculo verde: se colocan las situaciones que considera son bajas. Se le indica diferentes situaciones para que las clasifique (si tiene imágenes, mejor). Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un niño que va detrás de una pelota, frente a una calle transitada. - Un niño que va a tocar la olla caliente. <p>Luego de ubicar la percepción en el semáforo contesto las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Están tomando riesgos peligrosos, estos niños? b. ¿Qué opinas de un niño que se tira al mar en un lugar donde hay un letrero que dice: “¡Peligro no nade aquí! c. ¿Qué opinas de un niño que se tira en bicicleta de una loma empinada? d. ¿Qué otros riesgos son peligrosos? e. ¿Alguna vez has tomado un riesgo peligroso? (Somos triunfadores, 2013) <p>Trabajo en casa: Les solicita que compartan con los miembros de su familia, alguna situación en la que pudieran tomar un riesgo relacionado con el Covid-19 y qué decisiones tomaron para prevenirlo.</p>		
Reflexión	Estamos continuamente expuestos a una gran cantidad de peligros, algunos de las cuales pueden tener riesgo para nuestra salud si nos exponemos a ellos, si se encuentran en una concentración demasiado alta o de una forma demasiado frecuente. Los errores en la percepción del riesgo son la base de muchos problemas. En parte, estos errores, son debidos a nuestra escasa capacidad para evaluar correctamente estos riesgos.		

Actividad 5.8. ACENTUAR LO POSITIVO

Indicador	Refuerza sus pequeños logros alcanzados.		
Competencia socioemocional	Perseverancia.	Subcompetencia.	Motivación al logro.
Objetivo	Fortalecer la autoimagen mediante el refuerzo de elogios positivos.		
Términos claves	Perseverancia, logro.		
Materiales	Bolígrafos o lápices, y un espacio amplio para estar cómodos y sentados.	Temporalidad: 30 min.	
Desarrollo de la dinámica	<p>Muchos hemos crecido con la idea de que no es “correcto” el autoelogio o elogiar a otros. Con esta actividad se intenta cambiar esta actitud al hacer que los alumnos compartan cualidades personales entre sí. (Equipos de dos guardando el distanciamiento).</p> <p>Cada uno le dará a su compañero la respuesta siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos atributos físicos que me agradan de mi. - Dos cualidades de que me agradan de mi. - Una capacidad o habilidad que me agrada de mi. <p>Explique que debe responder solo cosas positivas. No se permiten comentarios negativos. Nota: es probable que algunos alumnos necesiten ayuda y motivación por parte del docente.</p> <p>Reflexiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Fue difícil señalar una cualidad? - ¿Cuántos de ustedes, al oír la consigna, se sonrieron ligeramente, y le pidieron al compañero, que lo dijera primero? 		
Reflexión	Con esta dinámica se desea motivar al alumno a que se acepte a sí mismo y a que visualice en su interior que hay más fortalezas y cualidades que aspectos negativos.		

INFOGRAFÍA

(s.f.). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/emociones.php>

(s.f.). Obtenido de Autor: Gabriel Duarte | Sitio: Definición ABC | Fecha: abril. 2009 | URL: <https://www.definicionabc.com/ciencia/emociones.php>

Madrigal Fritsch, J. (06 de Octubre de 2009). Obtenido de <https://es.catholic.net/op/articulos/46352/cat/420/comprender-a-los-demas-.html>

ABC PADRES E HIJOS. (15 de ENERO de 2019). Obtenido de <http://www.sicomurcia.es/>

Ángel Sánchez Fuentes. (27 de 01 de 2020). Educapeques. Recuperado el 25 de 06 de 2020, de Portal de Educación Infantil y Primaria: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autoconcepto-infantil.html>

Babarro Rodríguez, N. (5 de julio de 2019). Psicología-Online. Técnica de la tortuga: cuento para trabajar el autocontrol. Recuperado el 24 de junio de 2020 de <https://www.psicologia-online.com/tecnica-de-la-tortuga-cuento-para-trabajar-el-autocontrol-4588.html>

Balsells, A. (2000). la infancia en riesgo social desde la sociedad de bienestar. Obtenido de balsells@pip.udl.es

Bellver Abardía, R. (s.f.). lifeder.com. Obtenido de <https://www.lifeder.com/actividades-trabajar-emociones/>

Ceinos, M. G. (marzo de 2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. scielo, 23(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100013

Child Mind Institute. (24 de Junio de 2020). Child Mind Institute. Obtenido de <https://childmind.org/article/como-podemos-ayudar-los-ninos-con-la-autorregulacion/#:~:text=En%20pocas%20palabras%2C%20la%20autorregulaci%C3%B3n,de%20entrenamiento%20de%20los%20padres.>

Duarte, G. (abril de 2009). Defi. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/emociones.php>

Educa aprende. (14 de 05 de 2018). Obtenido de <https://educayaprende.com/juego-educativo-para-desarrollar-la-asertividad/>

Emocional, I. (2002). Inteligencia Emocional. En M. E. Bernal, Inteligencia Emocional (pág. 87). Colombia: Gamma S.A.

estefan, e. (28 de febrero de 2018). guaiinfanti.com. Obtenido de <https://www.guaiinfanti.com/blog/educacion/el-juego-de-la-escalera-de-las-emociones-para-cambiar-el-comportamiento-de-un-nino/>

Fuentes, A. S. (21 de agosto de 2018). Educapeque.com. Obtenido de Toma de decisiones en niños y niñas: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/capacidad-de-tomar->

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

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

<https://www.miautoestima.com/autoconcepto-nino/>

<https://blog.cognifit.com/es/que-es-el-autoconocimiento-y-como-conseguirlo/>

<https://nbpsicologia.es/2017/07/22/que-es-la-imagen-corporal/>

<https://cuentosparacrecer.org/blog/4-juegos-para-fomentar-el-autoconocimiento-de-los-ninos/>

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

<https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>

<https://habilidadesocial.com/escucha-activa/>

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tecnicas-comunicacion-assertiva/>

www.asdra.org.ar/educacion/juegos-para-la-inclusion-de-ninos 2014, Editorial LIBSA C/San Rafael, 4 28108 Alcobendas (Madrid). 365 cuentos, para cada día.

[Vector de Escuela creado por pikisuperstar - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/escuela)

[Vector de Escuela creado por pikisuperstar - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/escuela)

[Vector de Escuela creado por nizovatina - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/escuela)

[Vector de Fondo creado por macrovector - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/fondo)

[Vector de Fondo creado por brgfx - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/fondo)

[Ruleta Vectores por Vecteezy](https://es.vecteezy.com/vectores-gratis/ruleta)

[Maestra Vectores por Vecteezy](https://es.vecteezy.com/vectores-gratis/maestra)

[Niños Vectores por Vecteezy](https://es.vecteezy.com/vectores-gratis/ni%C3%B1os)

[Vector de Fondo creado por pikisuperstar - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/fondo)

[Vector de Escuela creado por pikisuperstar - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/escuela)

[Vector de Escuela creado por pikisuperstar - www.freepik.es](https://www.freepik.es/vectors/escuela)

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 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>

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>

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). [Guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.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-anim/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%20%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, 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. Billingüe, 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