***ESCUELA PRIMARIA “PDTE. ADOLFO LOPEZ MATEOS” 10DPR0697Z***

***ACCIONES PARA FAVORECER LA RESILIENCIA***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **HABILIDAD A TRABAJAR** | | **OBJETIVO** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** |
| **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-CIONAL** | | Identificar el sentido del humor como un factor de protección que promueve la resiliencia | **Ficha del manual de actividades que propician resiliencia “Lindas payasadas”** | Hojas blancas, lápices de colores o plumones. |
| **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-**  **CIONAL** | | Reconocer el amor que hay detrás de cada acto. | **EL FRASCO DE LAS EMOCIONES**   * **Prepare el frasco de dar las gracias.** * **Piense en alguna persona a quien le agradece algo que ha hecho por él o ella. (papás, abuelos, tíos, hermanos, etc.…)** * **Tome un papel y escriba a quien le quiere agradecer y por qué.** * **Deposite su papel dentro del frasco.** * **Cada vez que ocurra algo bonito escribirá el agradecimiento y lo depositará dentro del frasco.** | Un frasco  Lápiz  Hojas de papel |
| **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-**  **CIONAL**  **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-CIONAL.**  **PREVENCIÒN Y SALUD**  **RESILIENCIA**  **SEGURIDAD,**  **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-CIONAL** | | Que los niños identifiquen sus miedos y aprendan a estar mucho más relajados al creer que sus problemas han desaparecido, y que gracias al fantasma, ya no hay nada a lo que temer.  Identificar que el llanto es bueno y nos ayuda a desahogarnos y  reflexionar sobre el peligro de reprimir nuestras emociones.  Descubrir cómo **prevenir intoxicaciones** por alimentos, medicamentos, gas u otras circunstancias en el hogar lo cual puede ser un peligro detonado por el estado socioemocional en el que se encuentren los niños por el encierro.  Fortalecer en los alumnos la seguridad en si mismo al elaborar y contar sus propias historias.  Identificar las emociones y el manejo adecuado de las mismas. | **1.-EL FANTASMA COMEMIEDOS.**  El blog de los Orbapeques: EL FANTASMA COME-MIEDOS  DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Mediante esta actividad, los niños podrán, de una manera divertida, contar sus temores al “fantasma come-miedos”, que consiste en hacer un fantasma de papel hecho por mamá en el cual los niños pegarán tarjetitas todos sus miedos, los cuales el fantasma se “comerá” al pegarlos y estos desaparecerán.  **2.-“LÀGRIMAS BAJO LA CAMA**” El **cuento** habla con mucho cariño, ternura y respeto sobre las emociones, en especial la tristeza, y cómo a veces los pequeños sólo saben expresar lo que sienten a través del llanto.  (Brindar palabras de ánimo, eres fuerte, eres un campeón etc….  **3.- PREVENCIÒN DE CUIDADO INTOXICACIONES.**  Observar el video y hacer con recorrido acompañado de mamá para identificar las sustancias que puedes ser un peligro para la salud.  **4.- KAMISHIBAI**  (ELABORACIÒN DEL KAMISHIBAI Y CREAR CUENTOS CREADOS POR ELLOS MISMOS PARA PRESENTARLOS AL GRUPO)  El **kamishibai**, o “teatro de papel” es un teatrillo construido en madera con láminas de papel, de origen japonés, que se usa para **contar** historias y **cuentos** a los niños. Mediante unas láminas ilustradas, el narrador va contando un **cuento** mostrando los dibujos según va sucediendo la historia.  **Crear en lo posible actividades, para que los que se encuentran en dificultades pueden expresarlas a su modo y para evitar que futuras contrariedades puedan convertirse así en un problema.**    **5.- ACTIVIDADES LÙDICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES**  . Trabajar actividades lúdicas y cuentos en donde van implícitas las emociones para | Papel bond  Tarjetas  Plumón  Cinta adhesiva  CUENTO LÀGRIMAS BAJO LA CAMA  <https://www.youtube.com/watch?v=TW1_Z71OlXc>  <https://www.youtube.com/watch?v=-CgrFMvOWEo>  <https://www.youtube.com/watch?v=HSf5iLDLLaU>  <https://www.youtube.com/watch?v=idD7Qbcqwv4>  Cartòn, tijeras, pegamento  Recortes o dibujos para decorarlo  Hojas, colores para las  Imágenes del cuento  Puede hacerlo con una caja de Korn Flakes.  **Clap, Clap. Soung bailando**  <https://www.youtube.com/watch?v=IqezzQ5lSdk>  **Clap, Clap Soung CORPORAL**  <https://www.youtube.com/watch?v=6UYnHJqo7_4>  **Clap , Clap sonug para la escritura**  <https://www.youtube.com/watch?v=q-3dIEeyDuk>  <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> |
| **COMUNICA-CIÒN**  **COMUNICA-**  **CIÒN ASERTIVA**  **(EMPATÌA)**  **RESILIENCIA Y SOCIOEMO-CIONAL**  **EMPATÌA**  **( inventario)** | | **Buscar en lo posible la comunicación regular con**[**las familias**](https://www.aulaplaneta.com/2019/04/10/en-familia/familias-y-escuela-la-importancia-de-la-comunicacion/) de los alumnos que poco se comunican con cierta prudencia  **Aprovechar los espacios de atención individualizada a través de video-llamadas o visitas domiciliarias** para hablar de tú a tú con los alumnos que puedan tener algún tipo de problema emocional,  Fortalecer el núcleo familiar. | 6.- Realización de un test o formulario por el docente dependiendo de lo que quiere saber de sus alumnos y así detectar algún problema (falta de atención por parte de padres de familia, económico, familiar, visual, auditivo o de lenguaje que repercute en su estado emocional, lo cual permitirá actuar conjuntamente para resolver el problema.  7.- Mediante visitas domiciliarias o en línea, mantener comunicación con los niños, permite hacerles sentir [nuestro apoyo](https://www.aulaplaneta.com/2019/02/07/ser_maestro/el-afecto-ser-maestro/) y ofrecerles atención siempre que la necesiten.  8.- Brindar a los padres de familia algunos consejos para trabajar la resiliencia desde casa.  Hacer un recuento de las actividades del día a día lo cual es reconfortante al ver los frutos que algunos de los alumnos ha alcanzado y brindar atención a quienes lo necesitan. | Test o formulario  Whatsapp  Meet  zoom  DECÀLOGO  <http://www.asociacionalanda.org/pdf/TRABAJANDO_LA_RESILIENCIA_FAMILIAR.doc.pdf>  Brindar a madres de familia nuestro agradecimiento y valorar  El esfuerzo realizado a la distancia. |
| **Autoestima** | | **Que los alumnos exploren cada una de sus fortalezas para enfrentar adversidades** | **Expresen lo que siente ante diversas tareas que tiene que realizar.**   * **Reconozcan y empleen sus fortalezas para desenvolverse en su contexto.** | **La comunicación que mantiene con su familia.** |
| ***Resiliencia y Educación Socioemocional***  Éste/a soy yo  *Revalorizar Identidad y Valores Universales.* | | *Reforzar y revalorizar la identidad.*    *Reforzar y revalorizar los valores personales.* | | *Desarrollar las actividades que sugiere el Manual de Actividades que Propicien la Resiliencia en N.N. y A., páginas 38 y 39.* | • Hojas de papel cartoncillo de colores tamaño carta.  • Pasteles de aceite. • Marcadores de colores.  • Lápices de colores.  • Un rollo de 4 x 1.5 m de papel kraft o papel canela | |
| ***Resiliencia y Educación Socioemocional***  Código común  *La Comunicación y Colaboración.* | | • *Propiciar la cohesión grupal.*  *• Fomentar la comunicación y colaboración.* | | *Desarrollar las actividades que sugiere el Manual de Actividades que Propicien la Resiliencia en N.N. y A., páginas 40 y 41.* | • Hojas de papel cartoncillo de colores tamaño carta.  • Pasteles de aceite. • Marcadores de colores.  • Lápices de colores.  • Un rollo de 4 x 1.5 m de papel kraft o papel canela | |
| ***Resiliencia y Educación Socioemocional***  Mi mano como firma e ingreso al grupo  *Apreciación de Identidad y Valores Personales y Expresión de Necesidades.* | | *• Reforzar la identidad de NNA.*  *• Reforzar la recuperación y apreciación de valores personales.*  *• Propiciar la expresión de necesidades.* | | *Desarrollar las actividades que sugiere el Manual de Actividades que Propicien la Resiliencia en N.N. y A., páginas 41 y 42.* | • Hojas de papel cartoncillo de colores tamaño carta.  • Pasteles de aceite. • Marcadores de colores.  • Lápices de colores.  • Un rollo de 4 x 1.5 m de papel kraft o papel canela | |
| ***Resiliencia y Educación Socioemocional***  Emociones en mi cuerpo  *El Autocuidado y la Modulación de Sentimientos y Emociones.* | | *• Trabajar la conciencia de sí mismo/a y el autocuidado (al conocer el uso del arte para facilitar la expresión de emociones y técnicas para el trabajo con la autoestima).*  *• Identificar, nombrar y normalizar (legitimar y universalizar) las emociones, sobre todo las aflictivas, como el miedo, el dolor emocional, la tristeza y la rabia.*  *• Facilitar la expresión y modulación de sentimientos y emociones.*  *• Facilitar la diferenciación entre sentir y actuar según sus emociones. En el caso de la rabia, por ejemplo, reconocerla y discernir formas adecuadas e inadecuadas de expresarla.* | | *Desarrollar las actividades que sugiere el Manual de Actividades que Propicien la Resiliencia en N.N. y A., páginas 43 y 44.* | • Hojas de papel cartoncillo de colores tamaño carta.  • Pasteles de aceite. • Marcadores de colores.  • Lápices de colores.  • Un rollo de 4 x 1.5 m de papel kraft o papel canela. | |