

# Guía de soporte socioemocional y actividades lúdicas ante situaciones de emergencia para DRE/GRE y UGEL



## Introducción

La sociedad está expuesta a peligros generados por fenómenos de origen natural o inducidos por la acción humana, estos se pueden convertir en un riesgo de emergencias y desastres que afecta el bienestar de las personas de diversos ámbitos de la comunidad, siendo el servicio educativo uno de los más perjudicados.

En estos escenarios niñas, niños y adolescentes son afectados de modo distinto en situaciones de emergencia o desastre, por sus particularidades y condiciones previas de vulnerabilidad. Las pérdidas materiales producidas por estas situaciones pueden generar en los estudiantes estados traumáticos que dañan a la persona, generan conductas de pesimismo, que, como estilo de pensamiento, pueden conducir a estados de depresión, caracterizados por sentimientos de desesperanza, desánimo, desmotivación, poco deseo de aprender, y peor aún, el poco deseo de vivir.

En estos contextos se hace necesario educar en emergencias, lo que se refiere a aquellas “respuestas educativas-formales y no formales –que son apropiadas para casos de emergencias inmediatas y



repentinas, a la provisión de una educación durante las crisis crónicas y las fases de la reconstrucción temprana después de la crisis". (Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia –INNE-2010; UNESCO) a fin de favorecer oportunidades de aprendizaje para todas las edades, considerando que una educación de calidad proporciona la protección física, socioemocional y cognitiva necesaria para mantener y salvar vidas.

El Ministerio de Educación a través de la Oficina de Defensa Nacional y Gestión del Riesgo de Desastres (Odenaged), implementa como parte de la respuesta educativa frente a la emergencia, el soporte socioemocional y actividades lúdicas; las que pueden desarrollarse simultáneamente o combinarse según la afectación de los estudiantes.



## I. Objetivo

Fortalecer capacidades de los especialistas y directivos de las DRE-GRE y UGEL, para la implementación del soporte socioemocional y actividades lúdicas en la comunidad educativa, afectada por situaciones de emergencia o desastre.

## II. Ámbito de aplicación

Ministerio de Educación: Órganos, unidades orgánicas, programas y proyectos especiales.

Direcciones Regionales de Educación, o las que hagan sus veces.

Unidades de Gestión Educativa Locales.

Instituciones educativas de todos los niveles y modalidades.

## III. Revisión y actualización

El registro de las veces que se actualice la guía se describe en la siguiente tabla:

CÓDIGO	VERSIÓN	PÁGINAS	FECHA	MODIFICADO POR	DESCRIPCIÓN MOTIVOS

## IV. Detalle de la Guía

### 4.1 Educar en emergencia

Ante una emergencia o desastre, la educación constituye en una oportunidad, que permite proveer protección física, cognitiva y psicosocial a los estudiantes, necesaria para mantener y salvar vidas.

Es en esta dimensión psicosocial, vista desde el Ministerio de Educación y mediante la Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres (Odenaged) como soporte socioemocional y

actividades lúdicas orientadas a mitigar el impacto emocional, que generan las emergencias o desastres, otorgando una sensación de rutina, estabilidad, estructura y esperanza en el futuro.

Por ello, es crucial el desarrollo del soporte socioemocional y las actividades lúdicas en los momentos de crisis, además, deben ser consideradas como transversales, graduales, flexibles y abiertas para los estudiantes, directivos, docentes y padres y madres de familia.

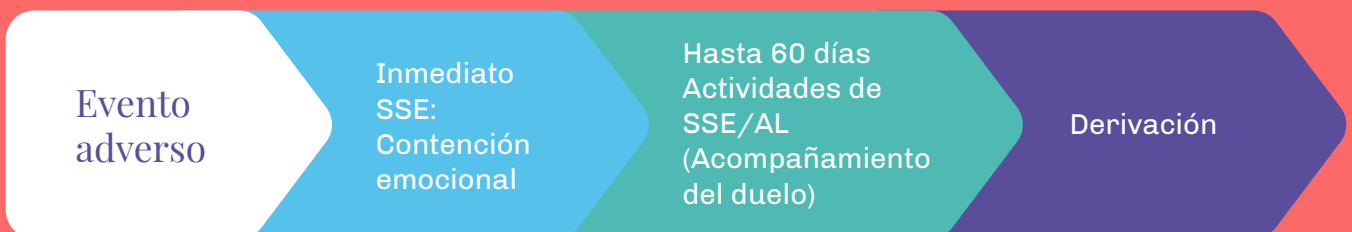
Estas acciones tienen un carácter transitorio hasta que se recobre la normalidad del proceso educativo, por lo que, puede darse en un tiempo corto o prolongado, según las necesidades de los estudiantes.



## ¿Qué es el soporte socioemocional (SSE)?

Es un conjunto de estrategias que tienen como objetivo contribuir a la recuperación emocional, incentivar y fortalecer las capacidades de autoayuda, superación, resiliencia y bien común, entre otras necesarias para mantenerse en bienestar aún en situaciones de emergencias o desastres.

Momentos del soporte socioemocional:



# Soporte socioemocional y actividades lúdicas



## Contención emocional

Conjunto de acciones inmediatas, que desarrollan las y los docentes, inmediatamente después de ocurrido un evento adverso, con el fin de contribuir a recuperar el equilibrio emocional mediante la participación activa de los afectados.

Para ello debemos considerar la ruta de la contención: Desplaza-Contiene-Orienta.

### Desplaza: Traslado al lugar seguro

Lugar seguro: Espacio físico y psicológico, que se caracteriza por ser seguro, confortable, saludable, cómodo, que da una sensación de paz y tranquilidad.

### Contiene: Desarrollo de acciones psicomotoras

- La respiración diafragmática.
- Ejercicios de tensión y relajación.
- Canciones con movimientos.

### Orienta: Pautas para reforzar la autoayuda, resiliencia y el bien común

**Ver anexo 1: procedimientos para la contención.**

## Actividades de soporte socioemocional



Son acciones estructuradas, progresivas y secuenciales orientadas a contribuir al bienestar emocional y fortalecer capacidades para enfrentar una situación adversa.

Estas se deben realizar en la IE, en el espacio alterno o espacio temporal de aprendizaje, para contribuir a la continuidad del servicio educativo en situaciones de emergencia. Deben ser implementadas por el Comité de Gestión del Bienestar con el apoyo del Comité de Gestión de Condiciones Operativas.

La ejecución de estas actividades debe recaer en los tutores o docentes. Asimismo, se sugiere que la secuencia de las acciones estructuradas debe iniciar en pirámide con las emociones, seguida de autoprotección, resiliencia y culminar con el bien común.

- 1. Gestión de emociones:** expresión, reconocimiento, validación y manejo, a fin de contribuir en su estabilidad emocional.
- 2. Autoprotección:** temática que debe permitir identificar los factores de riesgo y factores protectores del nuevo escenario que trae el evento adverso.
- 3. Resiliencia:** mediante el desarrollo de esta temática se busca identificar al evento adverso, como una oportunidad para incrementar su capacidad de aprendizaje y recuperación.
- 4. Bien común:** como tema cumbre del proceso del proceso de acciones estructuradas de soporte socioemocional y actividades lúdicas, donde la protección y el cuidado de los niños, niñas y adolescentes involucren a toda la comunidad educativa.

### **Ver anexo 2: Acciones estructuradas.**

Durante este proceso los directivos y docentes, deben identificar a los estudiantes que no asisten, visitarlos y orientar a las familias sobre la importancia de su reincorporación.

## ¿Qué son las actividades lúdicas (AL)?

Son estrategias participativas, grupales e individuales, deportivas, artísticas o lúdicas, según edad y nivel educativo, mediante las cuales se busca que niñas, niños y adolescentes, puedan procesar lo vivido, superarlo, y así gradualmente recuperar el sentido de control sobre los sucesos.

Mediante las actividades lúdicas con los compañeros, docentes u otras personas de referencia, los estudiantes pueden experimentar nuevamente confianza y seguridad además de sentirse protegidos. Igualmente se busca dar una sensación de estabilidad y de enlace al retorno gradual de las actividades académicas.

Las actividades lúdicas, en situaciones de emergencia, se caracterizan por ser:

- Colectivas, favoreciendo objetivos, problemas o intereses comunes.
- Colaborativas, promoviendo el trabajo conjunto.
- Complementarias, combinando las diversas capacidades de los participantes.
- Inclusivas, generando la integración de todas y todos los participantes independientemente de su capacidad, etnia, edad, religión, género, garantizando que todos tengan acceso a las mismas actividades lúdicas.
- Adaptables a las realidades culturales de las poblaciones afectadas y a los recursos comunitarios disponibles, así como que cuenten con la aprobación y el apoyo de padres y madres.
- Mantener un ritmo que brinde normalidad, a través de una definición clara de día, semana, mes y año.

### **Los responsables:**

Los encargados de llevar a cabo el soporte socioemocional y las actividades lúdicas en situaciones de emergencias, al interior de la escuela o espacio alterno, son los directivos y docentes, y de contar con organismos de apoyo o voluntarios, deberán tener preparación en el tema, y ser acompañados en todo momento por la plana directiva o docente de la institución educativa.



### **El trabajo con los padres de familia:**

La IE congrega a las familias para trabajar actividades de soporte emocional que les permitan sentirse acompañadas, acogidas y a la vez fortalecidas en su rol familiar como espacio de protección y aprendizaje resiliente.

Otros temas importantes por considerar dentro de la implementación de acciones de soporte socioemocional y actividades lúdicas:

## **Acompañamiento del duelo**



La pérdida de seres queridos u objetos significativos durante las emergencias, pueden generar un sentimiento de duelo.

Esta experiencia, el duelo, debe ser compartida, acompañada y respetada, por lo que, el apoyo emocional es crucial para su buen desarrollo.

En ese sentido la escuela debe demostrar apoyo, favorecer espacios de expresión y acompañamiento. Asimismo, la IE debe designar al personal docente que acompañará en este proceso, a fin de que puedan definir sus estrategias de apoyo.

## Derivación

Durante el desarrollo de las acciones de soporte socioemocional y lúdico, la mayoría de participantes suelen restablecer su bienestar emocional; sin embargo, puede que algunos de los afectados requieran de atención especializada.

En esos casos es recomendable ser referido-derivado al establecimiento de salud. La escuela debe mantener coordinaciones con el establecimiento de salud y los padres y madres de familia, a fin de adaptar las acciones pedagógicas pertinentes y así contribuir al restablecimiento total del estudiante.

**Ver anexo 3:** Criterios a tomar en cuenta para la derivación.



## ¿Cuáles son las herramientas para el soporte socioemocional y actividades lúdicas?

Los kits de respuesta educativa para el soporte socioemocional y actividades lúdicas son herramientas psicoeducativas, que facilitan la atención de las necesidades socioemocionales de los estudiantes afectados por situaciones adversas, protegiendo su integridad socioemocional y potenciando su capacidad de respuesta.

A través de su uso, se busca facilitar su readaptación a la realidad natural y social en la que se encuentran, utilizando diversas experiencias lúdicas que permitan la reincorporación positiva al proceso educativo cotidiano.



## Dimensiones:

- **Afectivo emocional:** orientado a la expresión de emociones, así como su procesamiento, toda vez que los materiales y juguetes del kit, constituirán vehículos para la expresión y reconocimiento de emociones mediante la creatividad.
- **Psicomotor:** Promueve la motilidad y los factores psicológicos para su desarrollo o relación con ella, favoreciendo la confianza en sí mismo, para participar activamente de su proceso de recuperación.
- **Comportamental:** Favorece la interacción social, la convivencia y encuentro para la vida en comunidad.

## Criterios para la elaboración del kit de respuesta educativa

- Universalidad, ya que los materiales presentados son conocidos por todos, de fácil asociación con lo alegre, divertido y entretenido.
- Interculturalidad, el modo de empleo de material lúdico es común a varias culturas.
- Seguridad, brinda todas las medidas de seguridad, no tóxico al tacto o en caso de ser tragado.
- Practicidad, de fácil transporte, nada pesado, simple de guardar, maniobrable.
- Temporalidad, es decir los materiales deben corresponder a las edades, momentos y épocas.





#### **4.2 Preparándonos para el soporte socioemocional y las actividades lúdicas ante situaciones de emergencia o desastre.**

En este acápite, queremos destacar el importante rol que cumplen los especialistas de las IGED, así como directivos y docentes, cuando las emergencias afectan a su comunidad educativa. Por ello se recomienda que toda actividad de preparación y respuesta considere lo siguiente:

##### **Preparación:**

- Conformar los equipos que serán los encargados del Soporte socioemocional y actividades lúdicas en situaciones de emergencia o desastre.
- Preparar la temática sobre: Reacciones emocionales, gestión de emociones, estrategias de afronte, autoayuda, autoprotección, resiliencia, bien común ante eventos adversos.
- Elaborar procedimientos de actuación, organización y desarrollo de estrategias para la intervención.
- Elaborar y/o gestionar herramientas psicoeducativas para el apoyo socioemocional y lúdico en emergencias. (kits de soporte socioemocional y lúdicos).
- Promover el desarrollo de programas de entrenamiento y capacitación de manera que se desarrollen las competencias necesarias para la atención socioemocional en emergencia de niñas, niños, adolescentes, directivos, docentes, padres y madres de familia.
- Identificar, organizar y capacitar a los brigadistas de SSE y AL de las instituciones educativas.

**Respuesta:**

- Organizar al equipo de la DRE-GRE y UGEL, así como las herramientas (procedimientos, kits, estrategias, entre otros) a utilizar para el SSE y AL.
- Identificar los grupos de atención como directivos, docentes, padres y madres de familia y estudiantes.
- Contribuir en la construcción de redes con los brigadistas de SSE y AL de la institución educativa.
- Acompañar el desarrollo de talleres para contribuir a la recuperación emocional de directivos, docentes y familias, así como fortalecer su rol en el SSE y AL de niñas, niños y adolescentes.
- Identificar el lugar donde se llevarán a cabo las acciones de SSE y AL, las cuales deben favorecer la seguridad y el bienestar de los estudiantes, docentes, directivos, y otro personal educativo.
- Establecer los horarios, grupos de atención, así como asignar las responsabilidades pertinentes.
- Establecer los roles y horarios de descanso de los encargados del SSE y AL.
- Establecer mesas de trabajo y redes para derivar la atención de estudiantes (MIMP, MIDIS; Minsa, RENIEC, PNP, Iglesia, ONG, etc.), acompañar los programas de entrenamiento y capacitación, así como atender con recursos e instalaciones de salud, nutrición y agua, saneamiento e higiene.

**Rehabilitación:**

Coordinar con el Comité de Gestión del Bienestar el seguimiento del bienestar emocional de los estudiantes afectados por la emergencia y/o desastre.

## Cuidar de ti para cuidar de otros

En situaciones de emergencia y desastres, el sector Educación adopta medidas pertinentes para la continuidad del servicio educativo a la brevedad posible. En ese sentido la DRE-GRE, UGEL e II.EE. gestionan la atención inmediata a la comunidad educativa, implementando acciones de respuesta y participando activamente en las plataformas distritales, provinciales y regionales..

Esto significa que los especialistas, directivos y docentes a cargo de las acciones estarán expuestos a un conjunto de situaciones que en muchos casos sobre exigirán esfuerzos, físicos, cognitivos, psicológicos y sociales, lo que podría generar un estrés acumulativo. Por lo que será necesario prepararse para desempeñarse de la mejor manera

### ¿Cómo reconocer el estrés acumulativo?

Este tipo de estrés aparece luego de una exposición prolongada a factores de estrés laboral y no laboral, que puede llegar a ser agotador sin importar la profesión, sexo, edad y lo buena que sea la formación y experiencia que se tenga en el trabajo.

Entre las principales causas podemos citar:

- Condiciones de vida difíciles.
- Intensa carga de trabajo o inactividad.
- Falta de actividades recreativas o de vida social.
- Amenazas al bienestar y riesgos a la salud.
- Crisis de valores, ideales y creencias personales.
- Problemas familiares.
- Inestabilidad financiera.



## Signos más frecuentes del estrés acumulativo:

SÍNTOMAS FÍSICOS	SIGNOS EMOCIONALES	SIGNOS RELACIONALES	CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO	CUESTIONAMIENTO DE LAS CREENCIAS
<p>CANSANCIO EXCESIVO, DIARREA, CONSTIPACIÓN, CEFALEAS, DOLORS ABDOMINALES Y DE ESPALDA, TRASTORNOS DEL SUEÑO, MODIFICACIONES DEL APETITO.</p>	<p>Ansiedad, frustración, sentimientos de culpa, cambios de humor, optimismo o pesimismo excesivos, irritabilidad, crisis de llanto, pesadillas, apatía, depresión.</p> <p>Signos mentales: olvidos frecuentes, escasa concentración, falta de eficacia en el trabajo, actitud negativa, pérdida de creatividad y de motivación, aburrimiento, cavilaciones negativas, pensamientos paranoides.</p>	<p>Sentirse aislado, intolerancia hacia los otros, resentimiento, soledad, problemas de pareja, quejas continuas, rehuir la vida social, comportamiento antisocial.</p>	<p>Aumento del consumo de alcohol, de medicamentos y/o de tabaco, cambios en los hábitos alimentarios o en el comportamiento sexual, aumento de comportamientos de riesgo, hiperactividad, evitar algunas situaciones, actitudes cínicas.</p>	<p>Sentimiento de vacío, dudas relacionadas con las creencias religiosas, sentirse no perdonado, búsqueda de soluciones mágicas, pérdida del sentido de la vida, necesidad de probar la propia valía, cinismo con respecto a la vida.</p>

### Es importante:

- Tomar conciencia de que los signos de angustia que usted y los otros presentes son legítimos y no son signos de debilidad por falta de profesionalismo.
- Estar atentos a poder advertir los signos y síntomas que indican que sus mecanismos para afrontar están sobrecargados.
- Busque ayuda, no solamente para encarar los síntomas de estrés que van apareciendo en su interior, sino también para identificar y atacar la causa del estrés.

## ¿Qué hacer frente al estrés acumulativo que se da ante situaciones de emergencia o desastre?

### También podemos:

- Hacer uso de una red social y desarrollar actividades recreativas.
- Reconocer recursos, límites y reacciones frente al estrés.
- Identificar a alguien con quien compartir sus dudas, temores y desilusiones.
- Manifestar nuestras necesidades.
- Aprender a decir no si hay una exigencia que nos sature en el plano profesional.
- Apoyar a todos los miembros del equipo.
- Solicitar ayuda al equipo de bienestar de la DRE/GRE y UGEL.
- También puede apoyarse en el Ministerio de Educación a través de la web: <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/>


### Recuerda que:

- Siempre que sea posible, trata de mantener los horarios normales de trabajo.
- Evita trabajar los fines de semana
- Dedica suficiente tiempo al reposo y las relaciones sociales.
- De ser posible establece la desconexión digital.
- Aliméntate en forma equilibrada y en horarios regulares.
- Mantente en buen estado físico.
- Realiza actividades que lo gratifiquen.





Asimismo, es importante que, a nivel de equipo, consideremos:


- 
- Identificar plenamente a los integrantes del equipo con el que se trabajará.
  - Definir con claridad los roles que desempeñamos.
  - Conocer la propuesta para el desarrollo del soporte socioemocional y actividades lúdicas con la comunidad educativa afectada.
  - Conocer y manejar las herramientas para el soporte socioemocional y actividades lúdicas.
  - Fomentar reuniones de evaluación y coevaluación orientadas al fortalecimiento personal, profesional y grupal.

A continuación, te presentamos algunas estrategias que pueden ser de utilidad para contribuir a tu bienestar emocional:

- Ejercicio de respiración diafragmática,
- Relajación activa,

### **Ejercicio de respiración:**

Respirar lentamente calma la mente y el cuerpo en general. Si hace regularmente este ejercicio de respiración, dispondrá de un instrumento eficaz para controlar el estrés. Después de una experiencia traumática, este ejercicio puede ayudarle a calmar la sobreexcitación y a reducir la ansiedad y el recuerdo persistente e intrusivo del incidente.

- Siéntese con los pies firmemente apoyados en el piso y relaje los músculos lo más posible.
  - Inspire lentamente, sin forzar la respiración, como si estuviera aspirando por una pajita o una flauta, mientras cuenta de uno a cinco, hasta llenar el abdomen. Retenga brevemente el aire.
  - Luego expire lentamente, sin forzar la respiración, como si dejara salir el aire por una pajita, mientras cuenta regresivamente de cinco a uno. Permanezca unos breves instantes con los pulmones y abdomen vacíos, y luego repita el ejercicio de respiración completo, respirando de manera cada vez más calma, hasta sentirse calmado, vigilando no levantar los hombros durante esta práctica.
- 

### Relajación activa:

- Es difícil relajarse cuando se está tenso. Esta técnica consiste en tensionar los músculos de forma voluntaria para alcanzar la relajación.
- 
- Puede estar sentado o de pie. Tómese algunos segundos para saber cómo se está sintiendo su cuerpo.
- Inspire, contenga la respiración y contraiga con fuerza todos los músculos de la cara, el cuello y la garganta todo el tiempo que pueda.
- Expire, relajando todos los músculos.
- Tómese unos segundos para observar cómo se siente.
- Inspire, contenga la respiración y contraiga sólo los brazos y las manos.
- Expire, relajando todos los músculos.
- Haga lo mismo con todas las partes del cuerpo -espalda, pecho, abdomen, nalgas, piernas y pies-, una tras otra.
- Al final, contraiga simultáneamente todos los músculos del cuerpo, conteniendo la respiración todo el tiempo que pueda.
- Expire y relájese. Observe lo que sucede en su cuerpo.



## ANEXO 1

### PROCEDIMIENTO BÁSICO PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL: CONTENCIÓN EMOCIONAL

#### OBJETIVO

**Desarrollar estrategias, que permita estabilizar emocionalmente a los estudiantes afectados por situaciones de emergencia**

**Activación** A la señal de alarma de la emergencia

**Responsable** Docente que se encuentre con los estudiantes en una situación de emergencia.

**Pasos** ACTIVIDADES

#### Paso 1 Desplaza

- El docente en tono firme, claro y afectuoso indica a los estudiantes trasladarse al lugar "SEGURO" (previamente identificado).
- Durante el traslado dirá a los estudiantes que esta actividad **ES UN COMPROMISO DE TODOS Y DE LA CUAL DEPENDERÁ LA VIDA MUCHOS**. Continuará diciendo: "mantengan la calma, "fjense por dónde caminan, vayan de prisa, pero sin correr, estemos pendientes todos de todos" siempre en tono firme y afectivo.

#### Paso 2 Contiene

Ubicado en el lugar seguro, y de ser posible, solicita colocarse en círculo. (Pueden hacerse círculos internos si el grupo es muy numeroso).

- a. Da inicio, con la **técnica de respiración abdominal** para ello se "solicita a los estudiantes que pongan su mano a la altura de la boca del estómago, luego inhalen aire por la nariz con la boca cerrada, inflando con este el estómago, seguidamente exhalan el aire lentamente por la boca" ejercicio que puede repetirse 7 veces, solicitando que cada nuevo ejercicio la exhalación sea más lenta.

**Explica:** "Que las emociones como el miedo, la angustia y otras que producen malestar, son emociones totalmente normales, en situaciones anormales (emergencia) y que irán pasando".

**Señala:** "Lo más valioso ante una situación de emergencia es preservar la vida, cuidando nuestra integridad física y emocional. Una medida importante **ES APRENDER A CONTROLAR LAS EMOCIONES**, especialmente aquellas que son desagradables y nos exponen a mayores riesgos. Las emociones pueden ser más riesgosas que el propio evento de la emergencia. **ESTO ES UNA FORMA DE PROMOVER LA AUTOAYUDA EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA**.

- b. Seguidamente se les propone **entonar una canción**, con el objetivo de liberar la tensión y bloquear las emociones negativas (naturales en este momento). La canción debe contener un mensaje que promueva la autoprotección o la resiliencia, así como el movimiento corporal.

Ejemplo: para inicial y primaria:

- "Este es el juego del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro
- "Este es el juego del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro/la cabeza/ la cadera/los hombros/
- Este es el juego del calentamiento hay que seguir la orden del sargento (Bis): "soldados a la carga con la mano, con la otra/con los pies con el otro/la cabeza/ la cadera/los hombros/todo el cuerpo/saltando...

Secundaria:

- " Saber que se puede...querer que se pueda...quitarse los miedos. Sacarlos a afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro ...con el corazón..." Saber que se puede...Querer que se pueda...quitarse los miedos. Sacarlos afuera. Pintarse la cara color esperanza. Tentar al futuro ...con el corazón..."
- El himno o marcha de la escuela puede también considerarse.
- También se puede promover la dimensión espiritual, que permita asumir un compromiso de autoayuda en el contexto actual...

Al culminar la canción realizar el ejercicio de relajación: Pide tensar los músculos del cuerpo, luego soltarlos, repitiendo este ejercicio durante siete veces...

c. Promover dinámicas, que centren la atención en el momento presente.

Ejemplo:

- "La papa caliente," (se indica a los estudiantes que circulará la pelota u otro objeto que esté a la mano) rápidamente de mano en mano y que, a la voz de alto del docente, el alumno que en ese momento tenga la pelota en su mano, deberá mostrar una cualidad o habilidad. Y se repetirá el juego las veces que sea necesario (el docente evalúa la prudencia del tiempo de juego). Otro juego puede ser
  - "Medio limón, un limón". Se inicia el juego indicando a los alumnos lo siguiente, el docente iniciará diciendo "Medio limón un limón...continúa el estudiante que él elija, quien repite lo dicho por la profesora y a agrega... medio limón, un limón, dos limones...hasta completar el grupo o los elegidos".
  - Otros juegos que considere pertinente, que permitan vivir y superar lo acontecido, recuperando el sentimiento de control sobre los sucesos.
- d. El docente reconoce y felicita su participación, destacando la capacidad que tienen los estudiantes para aprender a responder acertadamente ante situaciones de emergencia.

### Paso 3 Orienta

El docente indica a los estudiantes que llegó el momento de trasladarse a las aulas de forma ordenada, uno tras de otro, sin correr, respetando el desplazamiento de los demás, y de ser necesario detenerse para ceder el paso

En caso de trasladarse a sus hogares, mencionarles que sus familiares vendrán a recogerlos. Se les indica las rutas más seguras para el retorno a sus hogares. (Comunicadas por el comité de Gestión de Condiciones Operativas de la IE).

Ahora nos prepararemos para hacer la entrega de estudiantes a sus padres o madres de familia:

- Pedir que organicen las cosas que necesariamente tengan que llevar, tomando en cuenta que sus manos deben estar libres durante su traslado. Si van con sus familiares/amigos, recuerden que no deben exponerse a peligros y controlar sus emociones, porque lo más importante es preservar la vida.
- Igualmente les menciona que deberán estar atentos al reinicio de las actividades educativas, para lo cual enfatiza que la IE y sus docentes estarán gustosos de volverles a ver después de esta emergencia.

**Finalmente los felicita por haber realizado las indicaciones dadas y señala que confía plenamente, en que ellos pondrán en práctica lo aprendido si esta situación se diera realmente.**

## ANEXO 2

### **ACCIONES ESTRUCTURADAS PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y ACTIVIDADES LÚDICAS**

En este acápite, te presentamos un conjunto de actividades, para el desarrollo del soporte socioemocional y actividades lúdicas en situaciones de emergencia o desastre, las cuales deben ser estructuradas y llevarse a cabo en la institución educativa o espacio alternativo, durante el tiempo que se requiera de la atención socioemocional a la comunidad educativa.

Es importante que estas actividades de soporte socioemocional estén estructuradas, ya que esto le dará un sentido, que permita a los estudiantes un sentido de control sobre los hechos, además evitará el desgaste innecesario de los responsables que llevan a cabo este proceso.

Aquí te brindamos algunas sugerencias de la secuencia y temas a desarrollar, que, si bien pueden desarrollarse de esta forma, te recomendamos que sean contextualizadas y adaptadas al tipo de emergencia que afecte a las y los estudiantes, además de considerar, aspectos culturales, generacionales, culturales, pertinencia y tu experiencia docente.

Se sugiere que la secuencia de temas a abordar sea la siguiente:

1. Gestión de emociones: expresión, reconocimiento, validación y regulación de emociones, ello a raíz de que al vivenciar una emergencia esta genera afectación emocional en los estudiantes, que necesita ser estabilizada, entendida y procesada, por lo que las actividades que trabajen las emociones contribuirán notablemente a ello.
2. Autoprotección: las actividades relacionadas con esta temática buscan fortalecer la confianza en sí mismo, elemento indispensable para actuar en bienestar sobre los hechos acontecidos.
3. Resiliencia, aquí las actividades constituyen una oportunidad para que los estudiantes, a partir de sus fortalezas y habilidades, identifiquen oportunidades para fortalecer su bienestar aún en

condiciones de emergencia o desastre.

4. Bien común, finalmente todo autoconocimiento y crecimiento personal, debe orientarse en situaciones de emergencia a contribuir activamente en el bien común y en la sana convivencia.

Sugerencia de secuencia de acciones estructuradas:

SEMANA	TEMÁTICA	ACTIVIDAD
1	Expresión, reconocimiento, validación y regulación de emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conociendo mi jardín, perdiendo el miedo. (nivel inicial)</li> <li>• El tren de las emociones (nivel inicial)</li> <li>• Expresando mis emociones (primaria/secundaria)</li> <li>• El tren de las emociones (nivel secundaria)</li> </ul>
2-3	Autoayuda: autocuidado y autoprotección	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los zancos de la autoprotección (primaria, secundaria)</li> <li>• Me comunico con mamá y papá (inicial, primaria)</li> <li>• Mi comportamiento ante una situación de emergencia o crisis. (secundaria)</li> </ul>
4-5	Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos. (secundaria)</li> <li>• Creando juegos, para juntos divertirnos" (primaria)</li> </ul>
6-7	Bien común y convivencia saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El fútbol de la vida (nivel primaria)</li> <li>• Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo (secundaria)</li> </ul>
8	Comunidad Educativa Resiliente	Organizar encuentros familiares a través de actividades artísticas, lúdicas, involucrando a la comunidad educativa, teniendo como temática la resiliencia y el bien común.

**Recordemos:**

Que el ambiente donde se desarrollen estas actividades deberá considerar:

- Organizar a los estudiantes por grupo y nivel (inicial, primaria y secundaria).
- Establecer horarios de atención para cada nivel.
- Proveer seguridad y confort.
- Responsable por grupo no mayor de 30 niñas, niños y adolescentes (NNA).

## ANEXO 3

### CRITERIOS A CONSIDERAR PARA LA ATENCIÓN DE PROBLEMAS QUE DEBEN SER TRATADOS POR PROFESIONALES

- Revivir reiteradamente el evento
- Interferencia de la etapa del desarrollo del niño o de su capacidad de respuesta.
- Evitar asociaciones que le recuerden el evento traumático.
- Severos trastornos de tipo psíquicos que se mantienen por más de un mes.
- Llora constantemente y se siente profundamente triste.
- No quiere comer y cada vez está más delgado.
- Se presenta cansado(a) y quiere permanecer en cama todo el tiempo.
- No puede dormir en las noches, aumento del periodo de alerta.
- Se encuentra desesperanzado y habla sobre cómo acabar su vida.
- Está seriamente herido y con deficiencias físicas.
- Dependencia al alcohol o drogas.
- Hiperactividad con baja tolerancia a la frustración.
- Total desinterés por actividades agradables.
- Se presenta extremadamente nervioso.



# TEMÁTICA

---

**Gestión de  
emociones: expresión,  
reconocimiento,  
validación y regulación**



# Conociendo mi jardín, perdiendo el miedo

## Inicial

**Propósito:** Que niñas y niños al retornar a la escuela después de la emergencia, disminuyan su temor frente a la ausencia de la madre, el padre u otra persona adulta responsable de ellos, y se motiven a asistir.

**Participantes:** Niñas y niños de Inicial

**Materiales:**

- Títeres de tela o manitas pintadas representando personajes (mamá, docente, niña, niño, anciano/a)



## Ejemplo de situación

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

## Desarrollo

Se pregunta a niñas y niños:

- ¿Quiénes participaron en esta historia?
- ¿Por qué lloraba la niña?
- ¿Qué le dijo el papá a la niña?
- ¿Qué hizo la tutora?
- ¿Estuvo bien lo que hizo la tutora? ¿
- Por qué algunas niñas y algunos niños lloraban? ¿
- Por qué otros no lloraban?

- ¿Ustedes cómo se sienten cuando llegan a la escuela?
- ¿Alguna vez se han sentido como Sandra?

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

Se les indica que las personas que están ahí se preocupan por ellos y los cuidan para que estén bien.

Luego, se le pregunta a cada uno:

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

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

## Cierre

Se entona la canción "Mi jardín querido" u otra canción apropiada, para dinamizar y alegrarse. Al finalizar la canción se les pregunta:

- ¿Cómo se han sentido?

## Recomendación

Si se observa que una niña o un niño empiezan a llorar, se conversará con ellos en forma privada.

# El tren de las emociones

## Inicial

**Propósito:** Que niñas y niños expresen con palabras y con el cuerpo sus propias emociones.

**Participantes:** Niñas y niños de Inicial

**Materiales:**

- Tiza o rama para dibujar sobre la tierra o arena
- Hojas
- Lápices
- Colores
- Espacio amplio



## Inicio

Se da la bienvenida a niñas y niños, y se le dice que juntos haremos un juego, para lo cual deberán estar muy atentos.

## Desarrollo

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

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

La primera niña o el primer niño que hace de “locomotora” empiezan a avanzar por todo el pueblo, haciendo los sonidos propios del tren. Por ejemplo: “Chu chuuuu... Me llamo Pedro [o Teresa] y mi tren es el de los molestos”. En tal caso, todas las niñas y los niños lo siguen imitando que están molestos. La locomotora (la primera niña o niño de la fila) los lleva a dar un pequeño paseo por el pueblo, y ante la indicación (luego de unos minutos), detiene el tren, y la primera niña o niño, pasa al final de la fila.

El siguiente que quede en primer lugar hace lo mismo, expresando su propia emoción. Por ejemplo: “Yo soy Ariana [o Pablo] y mi tren es el de los tristes”, todos siguen imitando que lloran, o poniendo cara triste. Continúan de la misma manera hasta que cada estudiante haya tenido la oportunidad de hacer de locomotora y expresar una emoción.

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

## Cierre (5 min.)

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

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

## Recomendaciones

Puede suceder que al hablar de las emociones que viven en casa, con familiares y amigos, algunas niñas y niños refieran situaciones de negligencia o maltrato verbal o físico; por ejemplo: “Cuando mi mamá se enoja, me grita”, “Cuando mi papá está molesto, me pega”. Frente a estas situaciones, es recomendable escucharlos y explicarles que en algunas ocasiones estas expresiones ocurren, pero que nadie tiene por qué gritarles, insultarlos ni pegarles. Se explica que algunas personas adultas, aunque sean grandes, necesitan aprender a manejar sus emociones. Tomar nota del hecho y posteriormente hablar con la persona responsable del maltrato, para evitar que esa conducta se mantenga.

En el caso de que alguien, al momento de ser “locomotora” y conducir el tren, no sepa qué decir, se recomienda no insistir y dar oportunidad a uno o dos niños más, para que pasen delante de ella o él mientras decide la emoción con la que quiere trabajar. Si aún así se encuentra resistencia, no insistir, más bien se le debe decir que puede probar otro día en que vuelvan a hacer el juego. Hay niñas y niños que tienen más dificultad que otros para dirigir. No obstante, debe tomarse nota y observar si ese comportamiento es frecuente, ya que asociado a otras conductas podría indicar la necesidad de ayuda especializada.

## Variación

Inicialmente, se pueden sugerir las diversas emociones con las que el tren haga su recorrido, para ayudar a que niñas y niños se relajen.



# Expresando mis emociones

## Primaria

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

**Participantes:** Niñas y niños del nivel primaria.

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



## Inicio

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

## Desarrollo

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

Se pregunta a las niñas y a los niños:

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

bajas notas, cómo ponen el rostro? (Se pide que lo expresen con gestos).

Después se les pide que comenten acerca de:

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

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

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

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

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

- Es importante expresar cómo nos sentimos y compartir con los demás nuestras alegrías y preocupaciones, y así poder conocernos más.

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

## Cierre (5 min.)

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

### “Cuando tengo ganas”

Cuando tengo muchas ganas de reír... ja, ja ja (3 veces)  
Y si tienes la ocasión y si no hay oposición, no me quedo con las  
ganas de reír.

Cuando tengo muchas ganas de llorar... mmm (3 veces)  
No me quedo con las ganas de llorar.

Cuando tengo muchas ganas de gritar... aaaaaa (3 veces)  
No me quedo con las ganas de gritar.

Cuando tengo muchas ganas de pelear... (3 veces)  
Sí me quedo con las ganas de pelear.

Cuando tengo muchas ganas de insultar... (3 veces)  
Sí me quedo con las ganas de insultar.  
Viviremos muy felices tú y yo (3 veces)  
sin gritar, sin pelear, sin insultar.

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



## Recomendación

Extendiendo la actividad a las familias:

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



# Expresando mis emociones

## Secundaria

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

**Participantes:** Estudiantes de secundaria.

**Materiales:**

- Hojas bond, lápices, colores o plumones.



## Inicio

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, y se les pide que elaboren un dibujo que exprese una emoción

## Desarrollo

Luego, se les explica que, según el estado de ánimo, nosotros también expresamos emociones las cuales se expresan en nuestro rostro, postura, voz, y que estas no son buenas ni malas, pero sí es importante identificarlas para asumir el control de ellas.

Se pregunta a los estudiantes:

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

Después se les pide que comenten acerca de:

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

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

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

Posteriormente se les pregunta sobre cómo se sintieron ante la emergencia o desastre (terremoto, lluvias intensas, inundación, etc.) ¿Cómo reaccionaron? ¿Cómo reaccionaron los adultos que se encontraban a su alrededor? Se reflexiona sobre las formas positivas de actuar ante estas situaciones.

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

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

## Cierre (5 min.)

Se pide a las y los estudiantes que expresen cómo se han sentido en esta actividad y si desean presentar de manera voluntaria los dibujos realizados por ellos, felicitando la participación y valentía para expresarse. Se cierra con fuertes aplausos, y saludos entre compañeros.

## Recomendación

Extendiendo la actividad a las familias:

- Es de suma importancia trabajar con las y los estudiantes las maneras de canalizar la cólera como, por ejemplo, tensionar-relajar los músculos, realizar actividades físicas, entre otros.
- Se les puede decir que cuenten a su mamá, a su papá y demás familiares lo trabajado en la actividad, y preguntarles cómo se comportan ellos cuando están molestos, tristes, contentos, entre otras emociones. Inclusive, podrían hablar sobre la manera en que se comportaron frente a la emergencia, lo cual permitiría abrir una puerta de diálogo que ayude a conversar sobre lo sucedido en familia.
- Durante la semana, se reforzará el tema preguntando a las y los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Han hablado con otras personas sobre sus emociones? ¿Cómo se han sentido al hablar con su familia sobre lo ocurrido?



# El tren de las emociones

## Secundaria

**Propósito:** Promover el reconocimiento y expresión de emociones adecuadamente.

**Participantes:** Estudiantes de secundaria.

**Materiales:**

Hojas con letras, tiza, caja, objetos para transportar (Pelotas, cuadernos, botellas de plástico, muñecos u otro que considere el docente y que no represente peligro para los estudiantes); frases sobre resiliencia escritas en papel.



## Inicio

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, y desarrollarán una actividad que contribuya a sentirnos mejor y a trabajar en equipo.

## Desarrollo

Los estudiantes se formarán a modo tren (6 integrantes por grupo, el primero será el maquinista), deberán recorrer un camino, con estaciones, y en cada una de ellas encontrará indicaciones de cómo se deberá mover "El tren" en el trayecto. En cada estación habrá indicaciones que deberán cumplir, no deberán soltarse y evitar que los objetos que transporten se les caigan.

### Estaciones:

- Primera “Recoja el primer paquete y muévase lentamente (Una caja vacía que deberá ser colocada entre los dos últimos estudiantes del tren por el maquinista).
- Segunda “Recoja el siguiente paquete y salten hasta la siguiente estación” (Una pelota que deberá ser colocada entre el 4to y 5to estudiante del tren por el maquinista).
- Tercera “Recoja el siguiente paquete y muévanse en cuclillas”.
- Cuarta “Recoja el siguiente paquete y caminen como pingüinos”.
- Quinta estación: “Recoja la hoja con la oración, regresen rápido, sin dejar caer ningún objeto” al punto de partida.

Terminado el recorrido los estudiantes, analizarán y reflexionarán sobre la frase que escogieron, para luego explicarla ante todos los grupos.

### Cierre (5 min.)

- El docente pregunta:
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué aprendieron de este juego?
- ¿Cómo podemos mejorar el juego para la siguiente oportunidad?

### Recomendación

Es importante promover la participación de todos, sin embargo, si algún estudiante no desea, se le puede asignar el rol de abastecer a cada “vagón del tren” colocando allí el objeto seleccionado, de manera tal que el “maquinista”, se mantendrá en su lugar, esperando “carguen, la mercancía”.

### Variación

De tener pelotas, estas pueden colocarse entre cada estudiante y moverse evitando se caigan hasta llegar al final.

Dependiendo del espacio y número de estudiantes y objetos, pueden competir, entre grupos.

**TEMÁTICA**

---

**Autoprotección**

# Me comunico con mamá y papá

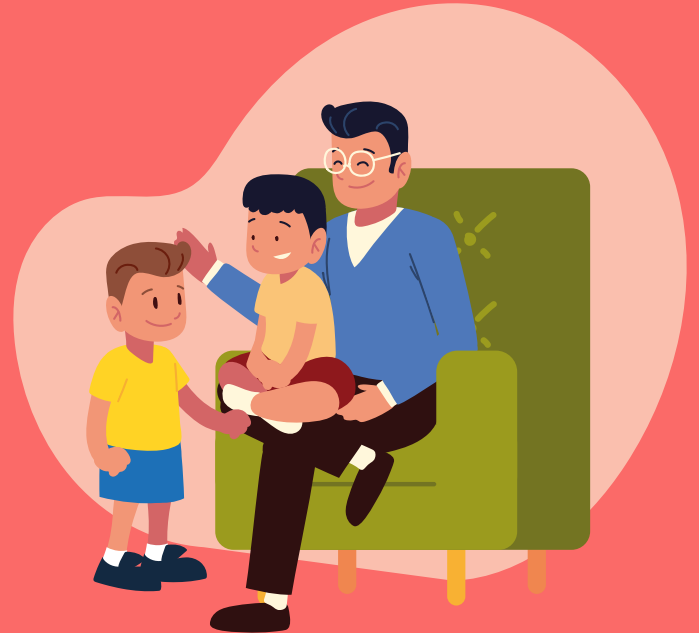
## Los zancos de la autoprotección (primaria, secundaria)

**Propósito:** Motivar a las y los estudiantes a dialogar con su mamá, papá (o personas adultas con quienes viven) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

**Participantes:** Niñas y niños de 4to a 6to grado de Primaria

**Materiales:**

- Hojas bond o bulky
- Lápices de colores



## Inicio

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

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

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



## Desarrollo

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

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

Se propone que elaboren un dibujo que acompañe la carta.

## Cierre

Se recalca a las y los estudiantes la importancia de contar a mamá y papá las cosas significativas que nos suceden y aquello que sentimos. Aclarar que es necesario hablar con la familia tanto sobre las cosas que nos dan alegría, como sobre las que nos entristecen o nos llenan de miedo.

Explicar que el sólo hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos. Se pregunta a las y los estudiantes sobre las estrategias que usan para acercarse a pedir algo a su mamá y a su papá y sobre la manera de acercarse a ellos para contarles algo relevante. Se orientará hacia la forma adecuada de comunicación con ambos padres.

## Después de la actividad

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

# Mi comportamiento ante una situación de emergencia o crisis

## Secundaria

**Propósito:** Que las y los estudiantes logren el manejo y control de la emoción de ira (cólera).

**Participantes:** Estudiantes de Secundaria

**Materiales:**

- Hojas
- Lápices
- Colores



## Inicio

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

## Desarrollo

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

- ¿Qué opinan de esta situación?
- ¿Qué piensan de la forma en que actuó María?
- ¿Qué sentimientos llevaron a María a actuar así?

- ¿Podría María haber actuado de otra manera?
- ¿Cómo hubieran actuado ustedes?

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

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

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

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

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

1. Vamos a aprender a observar nuestra respiración.
2. Inhalamos por la nariz (lentamente).
3. Exhalamos por la boca (lentamente), haciendo un ruido suave y relajante.
4. Colocamos la mano ligeramente sobre el abdomen y sentimos cómo se infla al inhalar y regresa a su posición al exhalar.
5. Vamos a nuestro propio ritmo. Una vez dominado el ejercicio de respiración, vamos a trabajar la relajación muscular.
6. Realizamos el ejercicio sentado en una silla.
7. Tensamos nuestros músculos de las manos durante 10 segundos y luego los relajamos.
8. Hacemos lo mismo con los hombros y brazos, luego las piernas, y así sucesivamente con diversos grupos de músculos.

9. Repetimos para nosotros mismos: “calma”, “siéntete tranquilo” (o alguna otra expresión similar).
10. La secuencia de músculos puede ser: manos, dedos de la mano, brazos, hombros, cuello, boca, lengua, párpados, espalda, cintura, glúteos, piernas, pantorrillas, pies, dedos del pie, abdomen.

## Cierre

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

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

## Recomendación

Extendiendo la actividad a la familia

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

# TEMÁTICA

---

## Resiliencia

# Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos

## Secundaria

**Propósito:** Que las y los estudiantes desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.

**Participantes:** Estudiantes de Secundaria

**Materiales:**

- Hojas
- Lápices



## Inicio

Se inicia la sesión comentando a las y los estudiantes un caso o situación a partir de una experiencia concreta durante el desastre en la que alguien, que estaba muy mal, se expresa negativamente. Ejemplo: Paola es una estudiante de secundaria que tenía dificultades en el colegio antes del desastre. Ahora, con lo sucedido, perdió sus cuadernos y sus libros y no sabe qué hacer porque ya antes tenía problemas con dos materias. “¿Y ahora... qué voy a hacer?, justamente no entendía nada en estos cursos y ahora ya no tengo mis cuadernos. Seguro no pasó de año”.

## Desarrollo

La tutora o tutor pregunta al grupo:

- ¿Cómo creen que se siente Paola? ¿Qué pensará?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en su lugar?

- ¿Qué harían ustedes en esa situación?
- ¿Qué no deberían hacer?

Teniendo en cuenta las respuestas, se comparte la idea de que, cuando hay dificultades o algo nos sale mal, podemos perder la motivación para seguir adelante y nos desanimamos y perdemos la confianza en que las cosas pueden mejorar. En grupos de cuatro, las y los estudiantes reflexionan sobre las experiencias personales, familiares, escolares y sociales que les hayan generado tristeza, desánimo o desmotivación, y hacen una lista de estas situaciones. Sobre esta base elaboran otra lista con los aprendizajes y aspectos positivos que se pueden rescatar de estas vivencias; la o el docente revisa los listados conforme trabajen las y los estudiantes.

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

- Es necesario no dejarse vencer por el desánimo, la tristeza, el miedo o la duda que se presenta en situaciones difíciles. Aunque estos sentimientos son normales, en una situación de anormalidad salen a flote problemas que las personas teníamos antes de suceder el desastre.
- Aunque resulta difícil, podemos sacar aprendizajes de los problemas; estos pueden ayudarnos a orientar mejor nuestro desarrollo, siempre y cuando tengamos la capacidad de construir redes sociales de apoyo, entre pares o con las personas de nuestras comunidades.
- Requerimos confiar en que los problemas se pueden resolver, apelando a nuestra cultura, tradiciones, unidad y solidaridad en la familia, en el aula y en la comunidad.
- Es importante ser constantes en el esfuerzo para lograr lo que se quiere, con un plan y una división de responsabilidades que nos ayude a estar mejor preparados para afrontar las circunstancias difíciles. Es casi inevitable que durante la identificación de las experiencias difíciles, algún estudiante recuerde un hecho doloroso que movilice sus sentimientos de manera especial (asociado al desastre ocurrido); por tanto, todos debemos estar preparados para atenderlo, brindándole afecto y comprensión.

- Ayudará de manera inmediata, ofrecer un abrazo y expresarle nuestra confianza en que esos momentos se superarán y que con el tiempo se sentirán mejor.

## Cierre

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

- Me siento mejor porque...
- Ahora estoy seguro porque...
- No me siento solo porque... Los grupos pegan sus mensajes en un lugar visible, y los leen.

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

## Después de la actividad

Se organizan grupos, y se les indica que para la siguiente sesión preparen otros mensajes positivos para decorar la clase. Estos mensajes se pueden actualizar cada semana. (\*) Tomado de: Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastres-MINEDU



# Creando juegos, para juntos divertirnos

## Primaria/Secundaria

**Propósito:** Que las y los niños desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.

**Participantes:** Estudiantes de primaria/ secundaria

**Materiales:**

- Pelotas, tizas, botellas de plástico, muñecos, papel, cartulina, otros.



## Inicio

Se inicia la sesión formando grupos, y a cada grupo les dará un conjunto de materiales, y luego dará la siguiente consigna: “Con esos materiales, el grupo elaborará un juego que exija movimiento, destreza e involucre a todos los compañeros presentes”. “De igual modo deberá tener niveles de dificultad, es decir desde lo más fácil hasta lo más difícil”.

## Desarrollo

Conforme los grupos vayan trabajando, el/la docente, se acercará a cada grupo para ayudarles en la creación del juego. Recordándoles que deberán considerar todos los materiales que se les facilitó.

Cuando ya hayan terminado, pedirá que cada grupo ponga en práctica el juego involucrando a toda el aula, finalmente después de cada presentación solicita al aula brindar fuertes aplausos.

El/la docente reflexiona con los estudiantes a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron, cuando tuvieron el reto de elaborar un juego?
- ¿Cómo se han sentido jugar su juego y como se han sentido jugar el juego del otro grupo?
- ¿Qué nos puede enseñar esta actividad?

## Cierre

El/la docente reflexiona sobre cómo las dificultades/emergencias/desastres pueden convertirse en una oportunidad para mejorarnos como personas y como comunidad. Y haciendo uso de nuestros recursos personales, familiares y comunitarios, podemos enfrentar de la mejor manera la adversidad, saliendo fortalecidos, lo que se conoce como resiliencia.

## Extendiendo la actividad a la familia

Se pide a los estudiantes que conversen con sus familiares, sobre lo trabajado hoy. Y solicitan a la familia les cuenten alguna experiencia adversa que le hayan pasado y les ha servido para salir más fortalecidos. En la siguiente sesión los estudiantes compartirán sus historias familiares.

# TEMÁTICA

---

## Bien común

# El fútbol de la vida

## Secundaria

**Propósito:** Promover Toma de decisiones constructivas y respetuosas sobre la conducta personal y las interacciones sociales.

**Participantes:** Estudiantes 3, 4, 5 de primaria y secundaria

**Materiales:**

- Pelotas de fútbol o trapo o de papel.
- Botellas de plástico con agua o cartones doblados en forma de V invertida, con el nombre de alguna dificultad.
- Plumones
- Hojas
- Cinta adhesiva
- Silbato



## Inicio

Se da la bienvenida a las y los estudiantes, y se menciona que desarrollaremos un juego conocido por ellos, pero con algunas variaciones, a fin de promover la toma de decisiones y el trabajo en grupo.

## Desarrollo

El docente identificará un listado de situaciones adversas que los estudiantes consideran afectan su bienestar, para luego anotarlas y colocarlas en una cada una de las botellas o en el cartón doblado.

Para este juego el docente, formará equipos de 7 integrantes, y señalará con tiza puntos distantes enumerados del 1 al 7 en el campo de juego...Cada estudiante se ubicará en el espacio señalado por un número; De otro lado colocará debajo del arco de fútbol (de no haber, creará uno con dos objetos) y allí en la línea de gol, colocará las botellas o cartón (A modo de arqueros).

El juego se inicia cuando el primer integrante recibirá el balón, este con los pies se lo pasará al segundo; éste al tercero y así sucesivamente hasta el séptimo. Quien esté frente al arco intentará tumbar una de las botellas.

Luego el séptimo integrante volverá al punto 1 y allí iniciará el juego pasándole al segundo...y así sucesivamente hasta que el último integrante haya pateado el balón.

Se les recuerda que tendrán 2 minutos para intentar tumbar todas las botellas posibles, respetando el ciclo de cada integrante.

Al terminar el tiempo, los integrantes del grupo anotarán los nombres de las botellas que tumbaron, y dejarán nuevamente paradas bajo el arco; para que inicie el juego un segundo grupo.

Se sugiere que cada equipo, dependiendo del número de equipos; repita el juego.

## Cierre

Al concluir el juego, todos los equipos analizarán y reflexionarán sobre los nombres de las botellas que tumbaron, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades se nos presentaron?
- ¿Cómo podemos superar las dificultades que se nos presentan?
- ¿Elijan una dificultad, y presenten estrategias prácticas para hacerles frente?

## Recomendación

Es importante promover la participación de todos, sin embargo, si algún estudiante no desea, se le puede asignar el rol de árbitro asegurando que todos los integrantes del equipo "pateen", además de controlar el tiempo. Luego se integrará a un equipo para reflexionar sobre las interrogantes planteadas.

## Variación

Formar equipos de 8 integrantes, de modo tal que formarán 4 parejas, que se enfrentarán a otro equipo con las mismas características.

Para esta variación se necesitarán 2 arcos de fútbol, botellas o tarjetas en cada arco, y tendrán 10 minutos (A los 5 cambian de arco).

# Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo

## Secundaria

**Propósito:** Que las y los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.

**Participantes:** Estudiantes de secundaria.

**Materiales:**  
Tizas, hojas bond o bulki, plumones, lápices y colores.



## Inicio

Se propone a las y los estudiantes salir al patio para realizar la actividad.

- Previamente se habrán dibujado en el piso tres círculos de diferentes tamaños que representarán tres cabañas de diferentes formas.
- Se les pide que se desplacen libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque.
- A una señal, imaginarán que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que todos deberán ingresar a una cabaña para protegerse. Nadie debe quedar fuera.
- Se repite la acción, pero en esta ocasión se usan sólo dos cabañas (dejando de utilizar la más pequeña).

- Se realiza la acción una tercera vez usando sólo una cabaña (la más grande).
- Se reitera la indicación de que nadie debe quedar fuera.

En esta parte hay que estar atentos a que todos sean acogidos por el grupo, especialmente en la última parte, cuando deben entrar en una sola cabaña.

Si algún estudiante no estuviera siendo integrado, se repetirá la indicación: "Asegurémonos de que todos entren, nadie debe quedar fuera".

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

## Desarrollo

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

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

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

## Cierre

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

- Sentirnos parte de un grupo y protegidos por personas cercanas nos hace sentir seguros y confiados.

- Todos podemos ayudar a que otros se sientan seguros.
- Todos tenemos siempre personas cercanas que pueden acompañarnos y protegernos.

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

## Después de la hora de tutoría

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



# Todos cantamos y bailamos en la escuela

## Inicial

**Propósito:** Que las y los niños desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.

**Participantes:** Estudiantes de inicial.

**Materiales:**  
Panderetas, cucharas, cajas, carpetas y botellas de plástico.



## Inicio

La docente y dependiendo de la cantidad de niñas y niños, dividirá en grupo. A cada grupo se le entregará un conjunto de objetos.

Luego les dirá que, juntos, entonamos una canción usando como instrumentos musicales los objetos entregados. Se recomienda que la canción sea conocida por las niñas y niños, de manera que el reto lo constituya el uso de los objetos entregados, como acompañamiento musical.

## Desarrollo

La docente ensaya con las niñas y niños, la canción sin objetos, para luego incorporarlos como instrumentos musicales.

Acompaña y entona con cada uno de los grupos las canciones elegidas.

Posteriormente, eligen una canción para toda el aula y todos acompañan usando los objetos. De no haber objetos para todos, pueden usar sus manos para dar palmadas o golpear suavemente sus carpetas. Pide fuertes aplausos destacando la participación.

## Cierre

Cierra la actividad preguntando:

- ¿Cómo se sintieron?,
- ¿Les gustó, qué es lo que más les gustó?

Finalmente la docente señala la importancia de cantar y crear música con cualquier objeto, para sentirnos mejor y si esta actividad es con los compañeritos, o amigos ayudará a sentirnos mejor.

## Extensión al hogar

Indica a los padres y madres de familia, que de igual forma deberán practicar una canción con los miembros de la familia, usando objetos como instrumentos musicales que haya en casa. Precisa además que los objetos a utilizarse, no generen algún riesgo.

## Bibliografía

- Controlar el estrés sobre el terreno. Federación internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- Documento de referencia de la INEE: Apoyo psicosocial y psicoeducación en Niños, Niñas y Jóvenes en situaciones de emergencia.
- Guía para docentes. "Atención en Salud Mental en situaciones de emergencia o desastre.
- Guía Lúdica y de apertura a la educación formal del Minedu.
- Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el huarango Iqueño".
- Guía psicoeducativa: Rearmemos la vida de niñas y niños/UNICEF
- Instructivo de emergencia para la actividad lúdica ante eventos.
- La hora del juego libre en los sectores, Guía para educadores de servicios educativos de niños y niñas menores de 6 años.
- Manuales y guías sobre desastres/OPS.
- Normas INNE: Preparación, respuesta, recuperación.
- Pedagogía de Emergencia. Bernd Ruf.
- Salud emocional en tiempos de pandemia. Jorge Tizón. Ed Herder.

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: (511) 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

