



La burbuja arcoíris

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

Conocimiento y cuidado de sí.

Analiza situaciones de riesgo para protegerse ante aquello que afecta su salud e integridad o la de otras personas.



Individual



Material:

- Hojas de papel.
- Material diverso elegido por las y los alumnos (yeso, barro o plastilina o algún material similar)

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, pueden juntarse con alguien más, por equipo o de manera grupal acompañando la actividad por la maestra o maestro.

En el tt ciclo, en lugar de contestar las preguntas por escrito pueden hacerlo verbalmente y entre todos crear las mejores estrategias o analizar las diferencias en sus preferencias. Podría abordarse por parejas, tercias o equipos, según las características del grupo.

1

Iniciamos la actividad jugando con un objeto o pelota que lanzamos y quien la agarre debe decir el lugar del mundo donde se siente más seguro.

2

Una vez terminada la actividad respondemos en grupo: ¿cómo se sintieron con la actividad?, ¿por qué consideran que debemos tener un espacio individual donde nos sintamos seguros y que nadie pueda invadirlo? Proponemos imaginar una burbuja que crea un espacio invisible alrededor de nosotros que nos va a proteger y mantener a salvo de personas que no nos son agradables, además podemos hablar del respeto a los demás.

3

Representémonos a nosotros mismos como queramos (con dibujo, plastilina, yeso u otros materiales) y alrededor de nosotros la burbuja que nos mantiene protegidas(os) y cómodas(os).



APRENDER A CONVIVIR

01

4

En grupo, elaboremos una lluvia de ideas u organizador sobre las cuatro distancias diferentes para los tipos de interacciones que se tienen: íntima, personal, social y pública. Representemos las cuatro burbujas con diferentes colores y al tipo de personas que pueden entrar en dichas burbujas (también podemos escribir sus nombres). Es importante que la maestra o maestro monitoree en todo momento la actividad para localizar malos entendidos y aclararlos ya que es un tema delicado.



5

Para cerrar la actividad reflexionemos, podemos sugerir responder por escrito de manera individual y después que comparten quiénes quieran: ¿qué puedo decir cuando siento que alguien no está respetando mi espacio?, ¿qué es lo que se siente estar dentro de mi burbuja?, ¿cómo respeto el espacio de las(os) demás y hago que otras(os) respeten mi espacio?, ¿qué es lo que me gusta de mi burbuja?, ¿por qué todos necesitamos de nuestras burbujas?

6

Finalmente, comentamos si nos gustó o no la actividad, qué le cambiaríamos, qué aprendimos sobre sí mismos y sobre los demás. Analizamos qué otras materias tienen relación con el tema, cómo, por qué, qué otras actividades podemos realizar para continuar este tema.

Recomendaciones

- Es recomendable que la maestro o maestro sea parte de la actividad para que las y los estudiantes se sientan en mayor confianza.
- Se recomienda consultar las siguientes páginas para tener más información sobre el tema:
 - Para averiguar sobre la distancia proxémica: <https://goo.gl/Sf3cYq>
 - Para saber sobre los tipos de distancia interpersonal, íntima, personal, social y pública: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-3-tema-6-2



El acertijo del cirujano eminencia

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Empatía

Analiza la existencia de estereotipos y prejuicios, propios y ajenos, asociados a características de la diversidad individual y sociocultural.



Material:

- Papel bond.
- Fichas bibliográficas o post it.
- Hojas de papel para las entrevistas.
- Lápices o plumas.
- Material diverso elegido por las y los estudiantes.



Individual / Grupal
y Equipo

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, en lugar de que escriban su respuesta y explicación en la tarjeta de ficha bibliográfica o post it, que realicen un dibujo. Para las entrevistas con miembros de la comunidad la o el maestro puede diseñar una tarjeta donde con pocos trazos se registren las respuestas.

En el tercer ciclo, después de la realización de la actividad se puede organizar un debate con los miembros de otros grupos para hablar sobre el tema de equidad de género, en el cual se presenten los temas que juzguen pertinentes.

1

Formados en círculo mencionemos una palabra que se nos venga a la mente cuando pensamos en acertijo, por ejemplo, reto, frase, pensar. Alguien debe apuntar dichas palabras en el pizarrón y a partir de ellas concluyamos lo que es un acertijo.

3

Escribamos nuestra respuesta y la explicación de ésta en una tarjeta blanca tipo ficha bibliográfica. Es importante que la respuesta sea individual para que no nos influenciamos por la de las compañeras y compañeros.

2

Leamos el siguiente acertijo: "Un padre y un hijo viajan en coche. Tienen un accidente grave, el padre muere y al hijo se lo llevan al hospital porque necesita una compleja operación de emergencia. Llaman a una eminencia médica, pero cuando llega y ve al paciente dice: no puedo operarlo, es mi hijo". Anotamos la pregunta ¿cómo se explica esto?



4

Ahora, formamos equipos para compartir nuestras respuestas y discutir sobre ellas. Para que entre todos saquemos conclusiones de manera grupal sobre el tema nos podemos hacer las siguientes preguntas: ¿las respuestas del grupo se parecen o son distintas?, ¿en qué?, ¿cuántas personas de tu grupo encontraron la respuesta correcta?, ¿por qué crees que tan pocos o muchos hayan acertado? Cuando escuchaste la respuesta correcta: ¿qué pensaste?, ¿por qué crees que nos cueste trabajo pensar en que la eminencia era la mamá?, ¿qué significa esto con respecto a nuestra cultura?, ¿qué relación guarda esto con los estereotipos, los prejuicios y la discriminación?, ¿cómo se manifiesta esto en tu salón de clases y en la escuela?

Recomendaciones

- Es primordial que la maestra o maestro revise previamente el vínculo en donde encontrará el acertijo, pero también algunas respuestas que la o lo llevarán a reflexionar:
<https://youtu.be/AYRg2DPj-FM>
- Se recomienda consultar el siguiente material para tener mayor información sobre el tema de equidad de género y prevención de la violencia en primaria:
<http://bit.ly/2uwER6L>

5

Después, las alumnas y los alumnos le hacen el acertijo a tres personas que conozcan, puede ser de la escuela, de la comunidad o de la familia, y registran las respuestas por escrito, en grabación de audio o en video. Es importante registrar la edad y género de la persona entrevistada. Sugerimos que estos datos los podemos utilizar en la materia de matemáticas.



6

Posteriormente a obtener las respuestas de tres personas, las compartimos con el grupo y reflexionemos juntas y juntos: ¿cómo nos fue con el ejercicio?, ¿qué resultados obtuvieron?, ¿era eso lo que esperaban que sucediera?, ¿las personas cercanas a cada uno tuvo respuestas iguales o diferentes a las que se obtuvieron en el salón? Si analizamos las respuestas ¿podríamos sacar conclusiones sobre si algún género o rango de edad responde de manera correcta en más ocasiones?, ¿por qué sucederá esto?, ¿qué dice el ejercicio de nuestra cultura en términos de estereotipos, prejuicios y discriminación?, ¿qué podríamos hacer nosotros en nuestra escuela para cambiar esta circunstancia?

7

Realicemos una lista de las acciones que se puedan ejecutar en la escuela para eliminar prejuicios, estereotipos y discriminación y elijamos la manera que mejor nos parezca para difundir estas acciones en la escuela y comunidad (carteles, folletos, trípticos, videos, obras de arte, etc.). Después reflexionemos cómo nos sentimos con la actividad y con resultados obtenidos, cuáles fueron nuestros aprendizajes más significativos tanto en lo personal como en el tema. Podemos analizar de qué manera trabajamos otras materias (español y/o arte) en estas actividades.



Mis espacios favoritos

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

Sentido de pertenencia y valoración de la diversidad.

Reconoce situaciones de desigualdad de género y realiza acciones a favor de la equidad.



Individual / Grupal



Material:

- Hojas de papel.
- Colores y plumones

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, se les puede pedir dibujar una escena diaria durante una semana del recreo, darles el mapa de los patios previamente hecho, dibujar la respuesta que les den a la pregunta. En el segundo ciclo, se sugiere que escriban en equipo una historia o cuento de aventuras y viajes de exploración donde las mujeres sean las protagonistas y los hombres puedan hacerse cargo de cuidar a otras personas.

Para esta actividad debemos realizar algunas tareas previas durante una semana. Cada participante puede elegir aquella con la que se sienta mejor o incluso proponer otra:

- Tomar una foto diaria (con tu celular) de las actividades que realizan los niños y las niñas en la escuela durante los descansos. Si no cuentan con celular, pueden realizar dibujos o describir por escrito la situación.
- Realizar un mapa de los patios de la escuela y colorear con un color diferente cada día el espacio que ocupan las niñas y el que ocupan los niños durante el descanso. Se debe utilizar un mapa diferente cada día.
- Traer los resultados de una encuesta realizada a 10 compañeras y 10 compañeros en donde se les pregunte cuáles son sus actividades favoritas durante el recreo.

Las y los alumnos se separan en equipos (se sugiere dos personas que trabajaron fotos, dos de mapas y dos de encuestas). En los equipos comparten qué tanto les costó o no realizar la actividad, qué pudieron mejorar, en qué actividades coincidieron niñas y en cuáles niños.



APRENDER A CONVIVIR

03

3

Después, en grupo rescatamos ideas que quiera aportar cada equipo y reflexionamos sobre cómo se sienten y qué descubren cuando se encuentran en lugares y actividades que supuestamente no les corresponden por ser niñas o niños. Pueden contestar las siguientes preguntas: ¿ustedes creen que hay lugares específicos para niñas o para niños?, ¿cómo cuáles?, ¿les gustaría visitarlos?, ¿cómo se han sentido cuando han ocupado espacios que supuestamente no les corresponden por ser niñas o niños?, ¿les parece que hay actividades que sólo pueden realizar las niñas o los niños?, ¿por qué piensan que es así?, ¿les gustaría realizarlas aunque supuestamente no les corresponden?

Recomendaciones

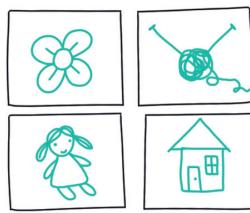
- Evitemos que se produzcan burlas ofensivas y faltas de respeto entre niñas y niños.
- Organicemos otras sesiones donde todo el grupo juegue fútbol, cocine, baile ballet o algo más que les gustaría.
- Puede pasar los siguientes videos o proponer una investigación sobre mujeres y hombres exitosos que se han dedicado a actividades que usualmente realiza el sexo opuesto (bailarines de ballet, ganadoras olímpicas de pesas, etc.):
- Niños bailando ballet:
<https://www.youtube.com/watch?v=7IgubZIDTqo&t=25s>
- Niñas jugando fútbol:
<https://www.youtube.com/watch?v=GRMww-AK7xA>
- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo al desarrollo de la actividad:
¿Cómo convivimos en los espacios del patio de la escuela?
<http://bit.ly/2Lqza3R>
- Las aulas como espacios vivos para construir la equidad escolar:
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/3054Lara.pdf>
- Cortometraje sobre desigualdad de género "La escuela del silencio":
<https://youtu.be/wBG3jUvTMCs>

4

Ahora en forma individual dibujan una actividad que, supuestamente, sólo sea para el sexo opuesto al suyo, y que les gustaría aprender, por ejemplo: un niño quiere aprender a tejer, una niña, a jugar fútbol. Cuando terminen, los que quieran pueden compartir su trabajo, monitoreando el respeto entre todas y todos.

5

Para cerrar la actividad, organizamos una reflexión colectiva acerca del derecho que todas y todos tenemos de realizar actividades que nos gusten y de luchar contra la desigualdad de género. Respondemos: ¿cómo nos sentimos con la actividad?, ¿qué fue lo que más me gustó o lo que menos me gustó?, ¿qué aprendí de mí?, ¿qué aprendí de los demás?



6

Para plasmar sus ideas pueden crear un cartel, una obra de teatro, una canción, un mural, un podcast de radio, u otro medio, y presentarlos a la comunidad educativa. Podemos preguntar qué tipo de actividades podemos proponer en otras materias para continuar trabajando el tema.



Dibujos dictados

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Primer y segundo ciclos.

Colaboración.

Escucha las necesidades y propuestas de los demás y las expresa con sus propias palabras.

Contribuye a crear un ambiente de respeto y colaboración, mostrando disposición para ayudar a los demás.



Grupal



Material:

- Imágenes para dictar (una por pareja).
- Hojas blancas y lápices.

Variantes de la actividad:

En el tercer ciclo, se puede realizar una campaña escolar sobre la importancia de la comunicación asertiva para la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Dicha campaña se puede compartir con otros grados o incluir a los padres de familia.

1

Nos dividimos en dos círculos: uno dentro del otro. El grupo de adentro observa y el de afuera actúa lo siguiente en dos momentos: actuar sin hablar en forma sumisa y actuar hablando agresivamente.

2

Después, regresamos a nuestro lugar y realizamos una lluvia de ideas con tres columnas que colocamos en el pizarrón: a) comunicación sumisa, b) sin nombre y sin ideas (por el momento), c) comunicación agresiva. Se pide a los observadores que describan lo que vieron y se llenan la columna 1 y 3 con lo que comparten. Cuestionémonos sobre si existe una forma de comunicarnos que se encuentre entre estos dos extremos y pongámosle nombre, sin llenar las ideas aún.



3

Después nos dividimos en parejas (preferentemente). Repartimos a una o un integrante de la pareja una imagen impresa y le pedimos que no la vea su compañera o compañero. A la otra u otro integrante le damos tres hojas blancas y un lápiz.

Recomendaciones

- Se puede presentar cualquier dibujo para que lo dicten. Se recomienda que la elección de éste sea con base en las habilidades del grado al que va dirigida la actividad y que cada pareja tenga un dibujo diferente para que no se copien entre unas(os) y otras(os).
- Para saber más sobre el tema se puede consultar los siguientes vínculos.
- En qué consiste la comunicación asertiva:
<http://bit.ly/2uSlkNA>
- Imagen sobre los tres tipos de comunicación:
<https://pin.it/bzsvtlokp4wgs3>
- Video sobre asertividad para niños:
https://youtu.be/da8Da_oWVRU

4

La persona que tiene las hojas elaborará el dibujo que le describa la compañera o compañero que tiene la imagen impresa. Se harán tres rondas: Ronda 1: sólo habla quien dicta y su compañera(o) dibuja (no se pueden hacer gestos ni movimientos). Ronda 2: el compañera(o) podrá realizarle preguntas a quien dicta con la condición de que sólo podrá responder sí o no. Ronda 3: pueden hablar las dos personas.

5

Al terminar las tres rondas compartimos los dibujos, revisando cuál se parece más al original. Podemos guiar la reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron sólo escuchando?, ¿sólo dictando?, ¿cuándo pudieron hablar a la vez?, ¿qué tipo de comunicación se daba en un caso y el otro?, ¿cómo influyen otras modalidades de comunicación como la mirada, los gestos?

6

Después relacionamos cada una de las experiencias durante las rondas con las columnas, haciendo conciencia de las prácticas que generan cada uno de los tipos de comunicación. Busquen un nombre para ponerle a la columna de en medio. Si no encuentran ninguno, pueden utilizar el de asertividad, mencionando el porqué y la importancia de ser asertivos en todo momento.

7

Reflexionemos en grupo qué tipo de comunicación usamos con mayor frecuencia, por qué y qué aprendimos en la sesión para tener una comunicación más asertiva con los demás. Analizamos la importancia de esta comunicación en otras materias y cómo puede ayudarnos a comprender mejor los temas.





Juguemos a ser modelos

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Convivencia pacífica y solución de conflictos.

Identifica el conflicto como parte inherente a las relaciones humanas y como oportunidad para mejorar las relaciones interpersonales y sociales.



Individual y grupal



Material:

- Texto "Imagina un largo desfile".
- Hojas de papel.
- Lápices de colores.
- Material diverso.

1

Juguemos a "ser modelos", organicemos con material disponible la pasarela, la ropa, los accesorios usando nuestra creatividad y decidamos en grupo quiénes serán los modelos y quiénes el público. Podemos hacer rondas para que todas y todos los que queramos podamos participar en ambos roles.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, podemos realizar el ejercicio con cantidades que conozcan y vincularlo a cosas que su familia compra en el mercado (en lugar de salarios).

En el tercer ciclo, pueden calcular el promedio de salario que tienen las familias de su comunidad con una investigación realizada, para saber en qué estrato de la riqueza mundial se encuentran.

2

Después de la actividad, compartamos qué fue lo que más nos gustó y qué lo que menos nos gusto del juego. Posteriormente, coloquémonos en una postura cómoda y cerremos los ojos. Un participante que así lo desee lee el texto "Imagina un largo desfile".

3

Después de escuchar el texto, respondamos: ¿de qué se trata el texto?, ¿qué piensan de este desfile?, ¿en qué se diferencia al que nosotras(os) organizamos? ¿qué es lo que más les llama la atención?, ¿de qué tamaño y en qué minuto crees que podrían aparecer tú y tu familia?



4

Hagamos una lluvia de ideas, para que mencionemos cuál es el salario de nuestra familia o de la persona que investigamos. Vayamos anotando las cifras en el pizarrón y pensemos en algunos ejemplos de salarios más bajos y más altos de los que tenemos anotados (se pueden vincular a trabajos y profesiones menos o más remuneradas).

5

Ahora representemos con un dibujo empleando pinturas, plastilina o el material que queramos a 10 personas en fila por tamaño, donde la más pequeña representa el salario más bajo de los que están anotados en el pizarrón y la más alta el salario más alto. Resaltemos la persona que represente el rango de ingreso económico que tiene su familia. Apoyémonos de matemáticas para acomodar las cantidades y hacer diferentes comparaciones.

Recomendaciones

- Para realizar la actividad,lea previamente el texto "Imagina un largo desfile" adaptado por Christian Aid, que se encuentra en: <https://goo.gl/N41C3u>
- Se recomienda pedir a las niñas y los niños hacer una investigación previa sobre el salario de sus padres o de alguien de la comunidad. Si la docente o el docente considera que es un tema delicado en la comunidad, puede realizar ella o él una investigación previa sobre el promedio salarial en la comunidad, así como de otros lugares para poder compararlos.
- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo a la actividad:
- Un ejercicio similar al de "Imagina un largo desfile", pero con otras variaciones:
<http://bit.ly/2O6r1Qq>
- Imagen de la pobreza por ingresos en 2015 de México:
<http://bit.ly/2A3WTmb>
- El reparto de la riqueza en el mundo (hasta el minuto 2.51 puede ayudar gráficamente a comprender el tema a los alumnos, a partir de ese minuto se recomienda sólo para el docente):
<https://youtu.be/2jMr9MMdnnM>



6

Realicemos en una puesta en común las siguientes preguntas: ¿crees que es justa la forma en la que está distribuida la riqueza en el mundo?, ¿cómo está distribuida la riqueza en tu comunidad?, ¿qué podrías hacer para que hubiera mayores oportunidades para mejorar económicamente?

7

Comentemos en grupo cómo nos sentimos en la actividad, qué fue lo que nos gustó o no de ésta y qué cambios haríamos. Reflexionemos en qué otras materias podemos apoyarnos para continuar con actividades relacionadas a este tema.



El círculo reparador

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

Colaboración

Habilidad asociada: Inclusión

Contribuye a solucionar los problemas grupales haciendo a un lado sus intereses individuales, y ofrece su apoyo a los compañeros que lo necesitan. Relacionado con el perfil al favorecer el diálogo y contribuyendo a la convivencia pacífica rechazando la violencia.



Grupal y en equipos



Material:

- Base circular al centro de tela, papel o plástico.
- Objetos para el ritual: piedras, palitos, una campana, conchas, plumas, juguetes pequeños, telas, velas de batería, un tazón.
- Hojas de papel.
- Colores en plumón o de madera.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, pueden representar en un dibujo el significado de Ubuntu, dibujar los valores, actitudes o reglas que creen que es importante que se manejen durante el círculo o dibujar los rituales que conocen

En el segundo ciclo, pueden ejemplificar experiencias previas del grupo en donde se haya sentido un espíritu de ubuntu, dibujar las cosas que ayudan a que el grupo funcione mejor o hacer una lluvia de ideas sobre los objetos que se deben tener a la mano en una canasta para el centro de nuestros círculos y para realizar el ritual. Esta ficha se puede usar para introducir en la comunidad de los padres de familia el círculo reparador y los círculos de prácticas restaurativas (CPR).

1

Iniciamos la sesión en un espacio abierto, reunidos en círculo con un juego llamado "Aram sam sam", ubicado en la página 21 del link <https://bit.ly/2sjniGe> Reflexionemos sobre cómo el acomodo en círculo lleva a una mejor interacción entre los participantes y las razones de que esto suceda.

2

Introduzcamos el concepto de Ubuntu: "soy porque nosotros somos". Entendámoslo en forma amplia al consultar las fuentes que se indica en las recomendaciones.

3

Es importante que les quede claro que estar en círculo promueve la capacidad de estar abierto, disponible para los demás y ser un apoyo para el otro.



Recomendaciones

Para saber mas sobre:

- El significado de la palabra Ubuntu y el origen de su comprensión occidental:
<https://youtu.be/ZWwrVYtGXhM>
- Explicación de la palabra ubuntu desde la perspectiva de Nelson Mandela <https://youtu.be/s11A7bTf0O4>
- Preguntas para promover una actitud "circular": ¿cómo estás hoy?, ¿cómo te vas de esta sesión?, ¿qué has hecho este fin de semana? ¿cómo te sientes?, ¿qué te gustaría que hiciéramos juntos?
- Círculos restaurativos
- Sus objetivos son: a) Lograr comunidades activas que consigan de forma positiva cambios en el comportamiento de sus miembros.
b) Involucrar a las personas de las comunidades en la resolución de sus propios conflictos en forma responsable y activa. c) Apoyarse mutuamente sobre una base de confianza, empatía y cooperación. d) Comprender y experimentar que más que el castigo, lo importante en los conflictos es restaurar el daño ocurrido.

5

Realicen un ritual de inicio donde comparten su intención de abrir ese espacio de diálogo entre ustedes. Para ello se deben construir entre todos las reglas. Deben tener en el centro una base circular (papel, tela, plástico) en la cual puedan ser colocados objetos importantes, artes o dibujos que hayan realizado acompañados de una narrativa de las razones de su colocación al centro. Después del ritual se lanza el tema del círculo. Debemos tener un objeto que se pase de un participante a otro, el que lo tenga debe hablar sobre el tema elegido.

6

Después de que todos hayan dado su opinión, realicen un cierre con una recapitulación sobre lo que sucedió, hablen acerca de su experiencia en el círculo: ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó?, ¿por qué?, ¿lo volverían a hacer?, ¿qué aprendieron de sí mismos y de sus compañeros?, ¿cómo se relaciona con otras materias? Finalmente y en la misma tónica del ritual se debe retirar el centro y realizar un movimiento en señal de que el círculo terminó.

4

Características del círculo y ritual. Realicemos una lluvia de ideas sobre las experiencias que han tenido al trabajar en círculos. Alguien debe apuntar en el pizarrón las ideas que se comparten. Es importante que el maestro haga énfasis en los siguientes aspectos sobre el círculo de diálogo: se siguen normas básicas, si alguien no quiere hablar no es necesario que lo haga, debe tener cohesión (conocimiento, expresión de sentimientos) y tienen un objetivo. Mencionemos que el círculo es un espacio que nos permite sentirnos en comunidad y nos ayuda a superar los conflictos con los demás. Para iniciar divídanse en círculos de 4 a 6 participantes con uno de los siguientes temas sencillos:

- Una cosa que me gusta de esta clase.
- Algo que quisiera que mejorara de esta clase.
- Algo que deberíamos cambiar todos. Pueden elegir ustedes mismos en qué círculo quieren participar.





La rueda que sana

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Empatía. Bienestar y trato digno hacia otras personas.

Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros, y describe los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.



Material:

- Hojas de papel con el dibujo de un círculo de 10 cm de diámetro partido en seis rebanadas iguales.
- Lápices o plumas para escribir, plumones o lápices de colores.

1 Empezaremos jugando a las sillas. Se deben poner en medio del espacio tantas sillas como participantes menos una. Al ritmo de música deben dar vueltas, cuando la música pare cada participante debe tomar una silla. Se repite la actividad hasta que quede un solo ganador, quitando una silla cada vez que alguien salga.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, en lugar de que escriban y hablen pueden hacer dibujos y después compartirlos en los segundos grupos. Al finalizar se puede hacer un mural con los dibujos para compartir con otros grados, padres de familia y sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la comprensión, el perdón y la reparación. En el tercer ciclo, pueden compartir sus conclusiones con los grados más pequeños y realicen una sensibilización con los padres de familia y maestros de su comunidad educativa.

2

Cuando termine el juego analicen cómo se sentían los participantes cuando perdían. La intención es que enfoquen su conversación en que existen ocasiones en que nos hacemos daño físico o emocional, intencional o accidental cuando convivimos. Esto provoca emociones en los que reciben el daño, así como en los que lo ejercen. De eso va a tratar esta ficha.



3

Dividámonos en cuatro equipos que tengan el mismo número de participantes (esto es muy importante para que la actividad funcione). Escojan el grupo en el que prefieran estar entre los siguientes:

- a. Definan lo que es un daño físico, emocional, accidental e intencional.
- b. Definan a la persona que es lastimada y a la que lastima. Hablen sobre cómo se les puede ayudar a ambas.
- c. Escriban las necesidades emocionales de la persona que ha sido lastimada.
- d. Escriban las necesidades emocionales de la persona que ha lastimado.

Es importante que tomen en cuenta que:

- El daño accidental es ocasional, no es tan serio y los dos involucrados están en igualdad de reacción emocional. Mientras que el daño intencional es cotidiano, se ejerce con intención, implica un daño serio y una reacción fuerte en el que lo recibe.
- El que recibe el daño necesita silencio, tiempo y autocontrol. No se le debe juzgar, ni responsabilizar, ni presionar, se le debe permitir hablar sobre lo que sucedió. (escribir o dibujar, registrar lo que ha sucedido y se debe garantizar su seguridad. Se le pueden sugerir meditaciones).
- El que ejerce el daño se siente avergonzado, arrepentido y desconectado. Tampoco se debe juzgar, se debe mantener una conexión con ellos, generar oportunidades de reparar a través del perdón, hablar de sus miedos, ayudarlos a recuperar su valor y contener su posible ira.

5

Para reportar sus hallazgos en este nuevo equipo utilizarán una hoja de papel con el dibujo de un círculo de 10 cm de diámetro y que ustedes pueden subdividir como crean convenientes. Lo importante es que queden definidas acciones para ayudar a reparar los daños en ambas personas involucradas y la problemática.

6

Para finalizar compartan sus círculos: ¿qué problemáticas encontraron?, ¿qué soluciones pusieron en marcha?, ¿les ayudó escribir estos aspectos a sanar?, ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó?, ¿por qué?, ¿qué aprendieron de sí mismos y de los demás?, ¿cómo relacionan lo vivido con otras asignaturas?

4

Cuando hayan terminado reagrúpense en equipos de cuatro integrantes (uno de cada equipo anterior a, b, c y d) para compartir lo que escribieron.

Recomendaciones

- Consultar la siguiente página de internet:
<http://bit.ly/2mtl9En>
- La gallina o el huevo, es un video que habla sobre la importancia de la empatía. Cuando alguien nos hace daño es importante que lo comprendamos desde su perspectiva: <https://youtu.be/tQm4iiAYAtg>.
- En este texto nos explican mejor ¿Qué es la empatía?
<http://bit.ly/2uwFdu7>





Un libro que restaura

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Autonomía.

Reconoce situaciones de desigualdad de género y realiza acciones a favor de la equidad.



Individual



Material:

- Tantos pedazos de 1.20 metros de cuerda como participantes haya en el grupo.
- Hojas tamaño carta de diferentes colores o blancas.
- Lápices de colores.
- Plumones y tijeras.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, la o el docente puede ayudarlos a resolver el enigma de la actividad uno, así como realizar su libro de origami. En el tercer ciclo, además del libro de origami (inciso 2) pueden hacer diferentes figuras: una flor con seis pétalos, una estrella con seis picos, entre otras, y cada quien escribir y dibujar cada una de las misiones.

1

Mostrar a las y los alumnos las instrucciones de la dinámica que se encuentra en el siguiente vínculo <https://youtu.be/SeN04R6HB9k> a partir del minuto 2.39. No vayan a ver ustedes el link porque está la respuesta correcta. El o la docente solo monitorea la actividad. Realizar la actividad durante 10 minutos, lo más probable es que no puedan resolver el enigma. Conversen sobre lo que sucedió durante el ejercicio, observen si ocurrió algún conflicto, quién fue el responsable, hablen sobre sus emociones y actitudes.

2

Para recordar bien lo que aprendimos realizaremos un pequeño libro de ocho hojas de origami, tomando una hoja de color para cada uno. Sigue las instrucciones que encontrarás en el siguiente vínculo: <https://youtu.be/C8xJ2UzaQYU> aunque el audio es en inglés no importa pues sólo es para que vean un ejemplo de cómo realizar el pequeño libro.



APRENDER A CONVIVIR

08

Escriban en cada una de las hojas del pequeño libro las siguientes frases y escriban sus respuestas:

-Cuando me lastiman

- Cosas que debo hacer
- Lo que no debo hacer

Cuando han lastimado a alguien.

- Acciones para ayudar
- Lo que no debo hacer

Cuando he lastimado a alguien.

- Cosas que debo hacer
- Lo que no debo hacer

Cuando un amigo ha lastimado a alguien.

- Acciones para ayudar
- Lo que no debo hacer

Al terminar deberán ponerle un título a su libro, el cual puede ser "El libro que restaura" u otro que les guste. También deben escribir su nombre, ya que son los autores del libro y si quieren pueden decorarlo.

Para finalizar hagan una lluvia de ideas sobre la manera en que esto les ayuda a enfocarse en acciones que permitan a todos escucharse, ayudarse y construir comunidad, inclusive cuando nos equivocamos.

Reflexionemos sobre los aprendizajes obtenidos: ¿les gustó al actividad?, ¿qué cambiarían?, ¿qué aprendieron de ustedes mismos y de sus compañeros?, ¿qué conexión encontraron entre esta actividad y lo visto en otras materias?



Recomendaciones

■ La o el docente puede sugerir a sus alumnos que en sus textos existan ideas como las siguientes:

1.Respirar profundamente, mantener la calma, silencio interno, tomar mi tiempo, reportar lo sucedido, desahogarme con alguien en quien confíe, saber que tú no eres responsable, mantenerte seguro y perdonar.

2.Responder impulsivamente, tener un diálogo interno de reproche hacia el otro el otro, saber que tú no tuviste la culpa de lo que te pasó, deseos de venganza, quedarme callado sobre lo que sucedió, aguantarme las ganas de llorar y guardar resentimiento.

3.No juzgarlo, animar la conversación sin presionar, responder con paciencia y apoyo, mantener las cosas en privado, estar ahí sin dar consejos, asegurarles que no es su responsabilidad, no asumir que la falta no sea suficientemente seria, permitirles tomar su propia decisión y ayudarlos a sentirse mejor.

4.Juzgarlo, minimizar la situación, presionar para que te cuenten más, promover la venganza o el resentimiento ni decirles lo que tienen que hacer.

5.Volver a conectar conmigo mismo a través de las personas que estén más cerca de mí, hablar sobre las cosas que me estén molestando en casa o en la escuela, ser fuerte, decir siempre la verdad aunque sea vergonzoso e intentar reparar o restaurar el daño.

6.Buscar argumentos o justificaciones de la conducta, quedarme callado sobre las cosas que me están molestando, tratar de aparentar ser la víctima, decir mentiras para salvarte y continuar con una actitud que lastime a los demás.

7.Escuchar sus preocupaciones sin consejos, sólo siendo un espejo, buscar ayuda si lo ves demasiado ansioso, jugar con él, seguir siendo su amigo y animarlo a reparar o restaurar el daño.

8.Dar consejos, dejar de hablarle o dejar de ser su amigo, ser su cómplice para vengarse o ayudarle a inventar mentiras para cubrirlo.

■ Este texto habla sobre las generalidades de las prácticas restaurativas y pueden servir de apoyo para el o la docente.
<https://bbva.info/2LumjOk>



Pensémoslo Juntos

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

Ejercicio responsable de la libertad.

Reconoce sus responsabilidades y pone en práctica su libertad, aportando ideas para enfrentar un proyecto colectivo o mejorar algún aspecto de la vida escolar.



Grupal y en equipos



Material:

- Pizarrón y algo para escribir en el
- Hojas blancas para el punto 4

2 Ahora conversamos acerca de la forma en la que se solucionan los problemas de disciplina en la institución. Para ello en el pizarrón la docente dibujará un diagrama de Venn, en el círculo de la izquierda (blanco) las y los alumnos irán registrando las ideas más relevantes. Ese círculo se llamará prácticas punitivas y el segundo círculo (gris) se nombrará prácticas restaurativas.

Variantes de la actividad:

En el primer ciclo, el maestro debe darles un caso de indisciplina para analizarlo. En lugar de que escriban pueden hacer dibujos sobre sus ideas tanto en el diagrama de Venn como en las 3 R. En el segundo ciclo, el maestro debe darles un caso de indisciplina para analizarlo. Pueden elegir entre escribir o dibujar sus respuestas según las habilidades de cada uno.

1

Jugaremos a las pirámides. Se dividen en grupos de cinco personas y cada equipo deberá formar una pirámide. Al terminar reflexionen con base en las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron en los distintos niveles en las que estuvo formada la pirámide?, ¿qué se nos enseña sobre el poder?, ¿qué tienden a hacer las personas que tienen poder?

3

Ahora vean los siguientes dos videos en el orden sugerido: <https://youtu.be/36JxX1ZCc0U> y <http://bit.ly/2LyWOTN>. Entablen una conversación sobre lo que acaban de observar y escriban en el círculo de la derecha las características de estas prácticas.



4

Después de haber visto el siguiente video <https://youtu.be/2wgVxCgXfy4> discutan e investiguen juntos sobre el tema.

5

Después, divídanse en cuatro equipos, en cada equipo deberán narrar algún hecho disciplinario que hayan vivido recientemente. Deberán aplicar las tres R a dicha situación escribiendo en forma breve lo que corresponde a cada uno.

R de realidad: versión común que ha de tener la comunidad de los hechos que han causado un daño. Como es muy probable que las percepciones de las personas en conflicto sean diferentes, debe darse un proceso restaurativo para que se pueda crear una realidad común, con la que las personas participantes en el proceso estén de acuerdo.

R de responsabilidad: la persona que ha causado el daño se responsabiliza del mismo.

R de restaurar: la reparación del daño no pasa únicamente por la compensación material. Debe presentarse una reparación simbólica o moral que supone el perdón, por ejemplo.

6

Al terminar hagan una plenaria en la que comparten sus opiniones a las siguientes preguntas: ¿qué tan fácil o difícil fue alcanzar las tres R?, ¿cuáles fueron las dificultades más importantes con las que se encontraron?, ¿qué aspectos fueron los que facilitaron el proceso?, ¿qué necesidades tiene su comunidad educativa para alcanzar la ejecución de prácticas restaurativas?, ¿comó podemos relacionar lo anterior con lo que hemos aprendido en otras materias?, ¿les gustó la actividad?, ¿si la volvieras a hacer qué le cambiarías?, ¿qué aprendiste de ti y de tus compañeros?, ¿comó vinculas esta actividad con lo visto en otras materias?



Recomendaciones

- Es importante recalcar que el diagrama de Venn incluya el mayor número de ideas como las siguientes:
- Las **prácticas punitivas** consideran una falta cuando se ha roto una norma y establece un castigo/consecuencia para prevenir. El conflicto es algo impersonal y abstracto centrado en la regla. El daño causado se compensa causando daño a la persona responsable. Las **prácticas restaurativas** consideran que una falta significa que se ha afectado negativamente a otra persona (conflicto interpersonal). El objetivo es resolver el problema expresando emociones, necesidades, responsabilidades y obligaciones. El énfasis está en la persona, el diálogo y la negociación y se busca la restauración de ambas partes y su reconciliación.
- Para saber más sobre las prácticas restaurativas y los temas que en ella lleva:
https://youtu.be/880_okJSH1c
<http://atentamente.mx/portfolio-item/video-4/>
<http://bit.ly/2uDFR92>



¿Cómo salir de mi área de confort?

Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo ciclo.

Sentido de pertenencia y valoración de la diversidad.

Identifica distintas formas de ser, pensar y vivir como una manera de enriquecer la convivencia cotidiana.



Grupal y en equipos



Material:

- Pelota u objeto que pueda aventarse entre los participantes.
- Cañón y proyector.

Variantes de la actividad:

Para primer ciclo, podemos pedirles investigar previamente qué es un área de confort e invitar a realizar esta actividad un día con toda la comunidad, incluidas las familias.

Para tercer ciclo, podemos reflexionar sobre la forma en que fuimos educados en casa y su relación con nuestras conductas actuales. Podemos analizar efectos de los hábitos en el cerebro y relacionarlo con Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

1

Cada integrante compartirá en una primera ronda a qué le tiene miedo en la vida y en una segunda ronda, si alguna vez lo enfrentó. Todo ello se realiza aventando una pelota u otro objeto para ceder la palabra.

Para iniciar la actividad vemos el siguiente video:
<https://youtu.be/HuYA37afg3c>

2

Todos se sientan en círculo y un voluntario comenta los siguientes puntos.

- El círculo tiene la secuencia de hablar acerca de la importancia de salir de la zona de confort, esto significa que tienes que hacer algo con lo que no te sientes cómodo pero sería bueno hacerlo, con el propósito de abandonar tu rutina y vencer tus miedos. Por ejemplo: hacer ejercicio, cuidar tu alimentación, dormir a una hora adecuada, aceptar los cambios, saber decir no, hacer nuevos amigos, aprender algo que no soy bueno, entre otras.
- Recuerden las habilidades que se necesitan de cada participante para restaurar: empatía, expresión honesta, profundizar en las respuestas a las preguntas, estar totalmente presentes y resolver problemas y conflictos.

3



4

Las y los alumnos se dividen en equipos con base en el tema que más les interese, pudiendo rotar de mesa en mesa:

- Habla sobre un momento en el que hayas estado fuera de tu zona de confort. ¿Qué fue lo que hiciste y cuáles fueron los resultados?
- ¿Por qué es importante salir del área de confort?
- ¿Qué otras actividades podría hacer cada persona para salir de su área de confort?

5

Para cerrar, escribimos en silencio un objetivo que nos planteamos personalmente para salir de nuestra zona de confort. Todos en herradura o círculo comentamos las siguientes preguntas, ¿qué fue lo que más nos gustó o no de la actividad?, ¿qué aprendimos?, ¿cada cuánto nos gustaría hacer este ejercicio?, ¿qué conexión existe entre esta actividad y lo trabajado en otras materias?

6

Reproducir el siguiente video para que los alumnos se vayan inspirados
<http://bit.ly/2zVtytO>

Recomendaciones

■ Estas páginas son de apoyo para la o el docente en la secuencia de la actividad pues contiene información sobre la zona de confort, actividades para salir de ella, etc.

<https://youtu.be/40mbsKBSWwY>

<http://bit.ly/2JE04Ab>

<https://www.significados.com/zona-de-confort/>

■ Relación con aspectos del cerebro:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-mEdUtboSA>

Duhigg, Charles (2015). El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa, BOOKS4POCKET (español).

