

CICLO UNO

Preescolar a 3°

GUÍA DE CONVIVENCIA I NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS CONTAGIOSOS

Tema: capacidades socioemocionales

Propósito: reconocer las emociones que nos acompañan en este tiempo de confinamiento e identificar maneras que nos ayuden a gestionarlas.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Respirar atendiendo a la sensación de la respiración que nos llena los pulmones, haciendo un recorrido al interior de nuestro cuerpo: desde la nariz, llegando a los pulmones y saliendo por la boca.
2. Mientras respiramos imaginemos que estamos en un lugar maravilloso, mirando un paisaje verde o azul, tomando el aire puro que recorre todo nuestro cuerpo y nos hace sentir tranquilo.

RETOS

RETO 1: CONOCIENDO A FERNANDO

(Adaptado de La Aldea, La descarga de Paco, página 68)

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Atención a la lectura, mucha imaginación y nuestra voz.

¿Cómo expreso mis emociones?

En ocasiones las emociones se pueden mostrar confusas, para esto, es importante buscar el motivo que hace que las emociones se comporten así.

1. Observemos las siguientes imágenes que nos muestran la historia de Fernando:
2. Identifiquemos qué emoción tiene Fernando ¿cómo la podemos llamar?
3. De acuerdo con lo que vemos en las imágenes contémosle la historia de Fernando a nuestra familia o personas cercanas con nuestras propias palabras.





RETO 2: COFRE DE SENTIMIENTOS

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto?

- Una caja de cartón, cartón de huevos, recortes de revista, papelitos de colores, botones, cabuya o lana
- Una hoja, lápiz y colores
- Dulces (opcional)

1. Con ayuda de la caja reciclable creamos un cofre del tamaño que deseemos. Miremos un ejemplo de cofre:



1. Decoremos la caja con los materiales que hemos buscado en casa.
2. Para darle un toque mágico, dibujemos lo que sentimos por nuestra familia y guardémoslo en el cofre, puedes dibujar recuerdos felices con tu familia o emociones alegres que te hayan hecho sentir y ponerlo dentro del cofre.
3. Si nos es posible y tenemos en casa, podemos incluir dulces en nuestro cofre para compartir con nuestra familia sentimientos dulces.
4. Invitemos a las personas de nuestra familia abrir el cofre mágico y sacar el dibujo que hicimos para ellos.

Cuando somos capaces de expresar amor y cariño hacia otros y también recibirlos, son muchos los sentimientos de bienestar que suceden en nuestra mente y cuerpo.

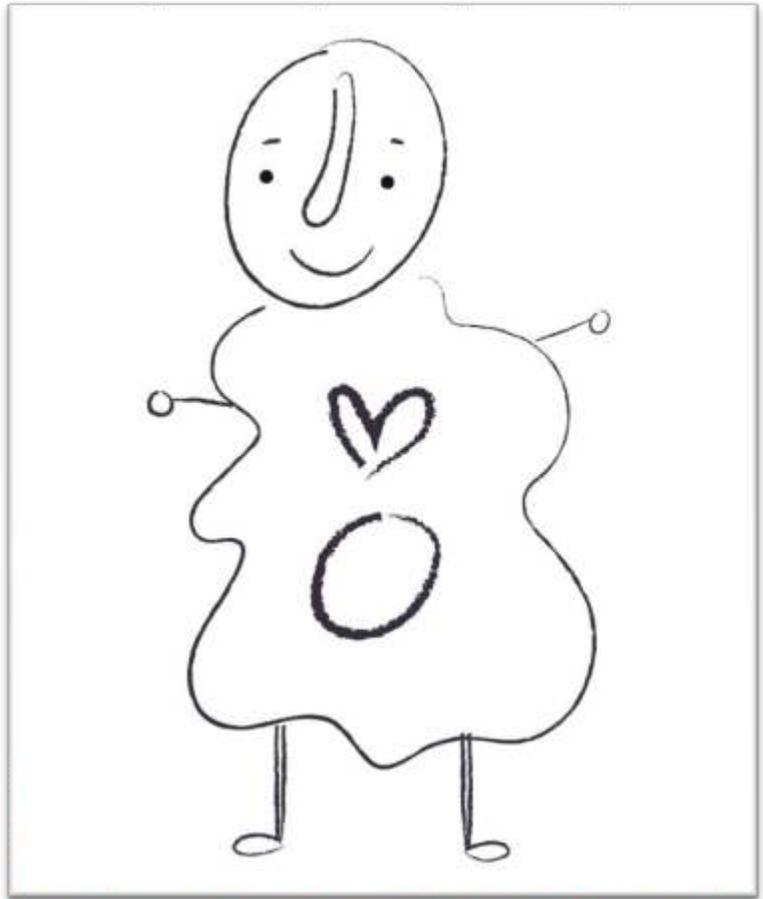
¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

¿En qué parte del cuerpo ubicamos los sentimientos? Señala en la silueta y píntala a tu estilo.



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- | | |
|---|---|
| 😊 | Autogestión: Identifico mis sentimientos |
| 😊 | Creatividad: realizo mis actividades de forma auténtica |
| 😊 | Pensamiento crítico: soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no |
| 😊 | Empatía: me doy cuenta cómo se sienten las demás personas |
| 😊 | Respeto por la diversidad: reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean |
| 😊 | Comunicación: soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable |

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.

GUÍA DE CONVIVENCIA 2

NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS CONTAGIOSOS

Tema: capacidades socioemocionales

Propósito: identificar maneras para gestionar emociones como el enojo y la ansiedad creadas por el aislamiento.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto:

1. Busquemos un espacio de la casa en donde nos sintamos cómodos o cómodas generalmente y sentémonos en ese lugar.
2. Podemos cerrar tus ojos o dejarlos abiertos.
3. Tratemos de escuchar nuestra respiración.
4. Juntemos las dos manos y empecemos a frotarlas imaginando que dentro tenemos una pompa de jabón, algodón o plumas, algo muy suave y liviano.
5. Luego vamos a frotar esa pompa por nuestro rostro, cabeza, cuello y brazos, sintiendo la suavidad y que nos hace mucho bien.
6. Seguidamente nos disponemos para realizar nuestro reto.

RETOS

RETO 1: MANO ENOJONA, MANO ALEGRONA

Tiempo estimado para la realización: 30 minutos

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Marcadores o lapiceros.

Las emociones son parte importante de nuestra vida, por lo tanto, es necesario ser conscientes de los sentimientos, saberlos identificar y ser capaces de expresarlos correctamente.

1. Escojamos una mano, la derecha o la izquierda, para que sea enojona y otra para que sea alegrona.
2. Pongamos un nombre a cada mano seleccionada y dibujemos en ellas: ojos, nariz, boca y cabello.
3. No olvidemos que una mano siempre está enojada y la otra mano siempre está alegre.
4. Mostremos a las manos la casa, un recorrido por cada espacio y presentemos a nuestra familia a enojona y alegrona.
 1. Hablemos con la mano y tratemos de enterarnos del motivo de su enfado y de su alegría.
 2. Podemos programar un encuentro entre mano enojona y alegrona ¿De qué conversarían? Podrían hablar, expresar sus sentimientos y contarse algunos secretos del motivo de su alegría y enojo.



RETO 2: MI BOTELLA ES MÁGICA

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto?

- Una botella de plástico reciclable que contenga tapa (el tamaño puede variar) y agua.
- Una gota de color para el agua, se la podemos dar con vinilo, fabuloso, Jabón en polvo, shampoo, color de cocina, cáscaras de zanahoria, remolacha, achote.
- Una gota de aceite o una gota de colbón.
- Objetos para aplicar en la botella, nos puede servir: mirellas o escarcha, lentejas, piedras pequeñas, caracolas, retazos de foamy, cauchitos de cabello, plumas, botones o dulces.

En algunos momentos, no somos capaces de manejar nuestros sentimientos de rabia, ira o frustración y calmarnos nos toma mucho tiempo. Esto es normal porque la rabia, la ira y el enojo son emociones muy intensas que cuando las sentimos, se pueden adueñar de nosotros. Por eso es muy importante reconocerlas cuando aparecen y encontrar maneras para que sean nuestras amigas.

Vamos a crear una botella mágica que nos ayude a recordar la calma:



1. Vertimos agua en la botella de plástico, puede ser hasta la mitad o llena completamente.
2. Añadimos la gota de color, la gota de aceite o de colbón y removemos para que se mezcle.
3. Aplicamos los objetos que hemos seleccionado.
4. A medida que vamos introduciendo los objetos vamos a ir diciendo los momentos en los que sentimos mucha tranquilidad, para que cuando volvamos a la botella cuando estemos molestos(as) recordemos qué fue lo que sentimos y cómo lo superamos.
5. Cerremos la botella con la tapa y empecemos a jugar con ella: moviéndola de un lado a otro, observando cómo se mueven cada uno de los objetos que hay dentro hasta quedarse quietos nuevamente.
6. La vamos a ubicar en un lugar visible para encontrarla fácilmente en los momentos de enojo.
7. Contemos a nuestra familia qué pasa con la botella mágica y contémosle que se las podemos prestar para recordar la calma cuando sientan que el enojo o la ira se adueñan de ellos.

¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

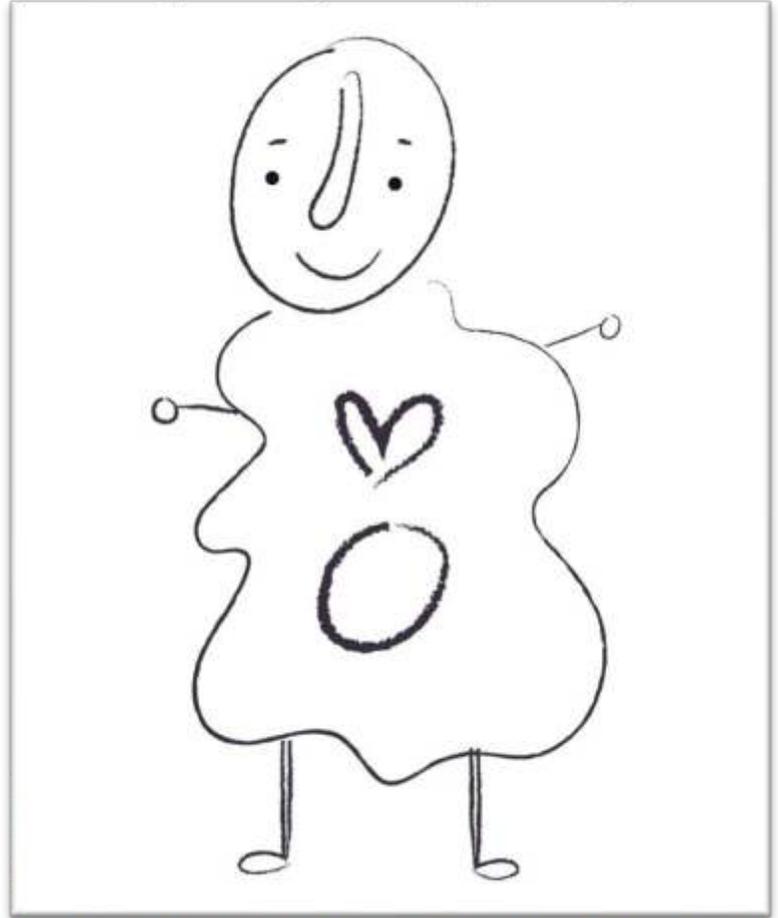
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

¿Qué colores son alegres y qué colores son enojados?

Dividamos en dos la silueta con una línea vertical u horizontal y coloreemos.



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



Y TÚ, ¿CREES TODO LO QUE OYES? COMUNICÁNDONOS ASERTIVAMENTE

Tema: comunicación no violenta.

Propósito: expresar nuestro cariño y afecto a las personas que nos rodean, fortaleciendo nuestras habilidades comunicativas.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Empieza a caminar lento en un espacio que encuentres en casa, en silencio y sin chocarte con los objetos.
2. Camina de manera normal entre los objetos o personas.
3. Camina como si estuvieras muy cansado y cansada.
4. Camina como si creyeras que todo el mundo te está mirando.
5. Camina como si estuvieras triste.
6. Camina como si te sintieras orgulloso.
7. Muévete como si fueras una rana.
8. Camina como si quisieras esconderte.
9. Camina como te hubieran contado una noticia maravillosa.

RETOS

RETO 1: UN MENSAJERO (A) DE PALABRAS DULCES

(Adaptado de La Aldea, Desafío 3, página 47)

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Hojas de papel o de cuaderno, lápiz, lápices de colores

Lola se ha levantado todos estos días de confinamiento con un montón de palabras dulces en la boca, que necesitan ser dichas. A Lola le gustaría decir sus palabras dulces a papá, pero ya se ha ido. A Lola, le gustaría decirle sus palabras dulces a mamá, pero tiene mucho afán. A Lola, le gustaría decirle sus palabras dulces a su profesora, pero está muy ocupada. A lo largo del día, Lola siente cómo las palabras dulces se le van acumulando en la boca sin poder salir... y empieza a poner mala cara. ¡Ya no tiene ganas de decir palabras dulces!



Su mamá le pregunta: "Lola, ¿qué te pasa?". Lola ya no quiere decir palabras dulces pero las mejillas se le hinchan más y más... hasta que Lola salen disparadas: "¡Mamá, papá, les quiero mucho, mucho, mucho!" Y ellos la abrazan y Lola se siente mucho mejor.

(Adaptación de Las palabras dulces, de Carl Norae y Claude Dubois).

¿Te gustan las palabras dulces? ¿Cuáles son las palabras más dulces que has escuchado o te gustaría escuchar?

1. Elige palabras dulces para expresarle a las personas de tu familia, escríbelas en una hoja y decóralas como quieras. Conviértete en un mensajero o una mensajera de palabras dulces.
2. Por 5 días vas a entregar una palabra a cada persona de tu familia dejándola debajo de su almohada.

Con las palabras y los gestos podemos transmitir todo nuestro amor a las personas que queremos. En esta cuarentena, donde pasamos mucho tiempo juntos, es muy importante cuidarnos y sentirnos queridos. ¡Las palabras dulces te ayudarán!

RETO 2: COMUNICANDO MIS SENTIMIENTOS

(Adaptado de La Aldea, Desafío 5, página 48)

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto?

Dos vasos desechables de plástico o de papel.

Un pedacito de lana, hilo, cuerda o cabuya

Los teléfonos nos sirven para hablar con las personas que queremos y no están cerca. ¡Con ellos podemos decirles muchas cosas! Pero ¿sabías que... también nosotros podemos hacer un teléfono? Con este reto, vamos a fabricar un teléfono que nos servirá para decirles palabras dulces a las personas con las que vivimos.

1. Busca dos vasos plásticos o de papel y un pedacito de lana, hilo, cuerda o cabuya.
2. Con estos materiales vas a crear un teléfono de vasos.
3. Pide ayuda a un adulto para que haga una pequeña perforación en el centro de la base de ambos vasos.
4. Coge el hilo de cuerda fina o lana y pásalo por el agujero del primer vaso.
5. Tira del hilo, pasa la otra punta a través del agujero del segundo vaso.
6. Haz un nudo en las extremidades del hilo en los dos vasos para que cuando tires de él, este no pase por los agujeros.
7. Luego invita a una persona de tu familia a compartir una llamada donde le expreses tus sentimientos.



Mira un ejemplo:



Puedes hacer una llamada de palabras dulces a tu familia cada día, para decirles que les quieres o para contarles algo que te ha sucedido durante el día o para contarles lo que te gusta de ellos... ¡Adelante, haz tu primera llamada!

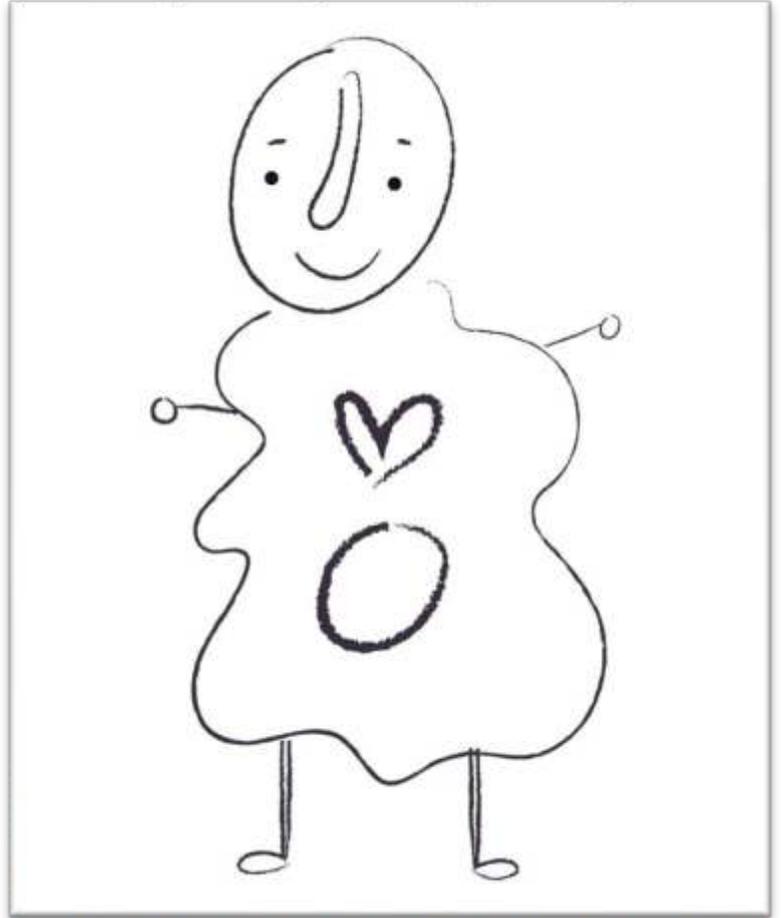
¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 31 351 31 952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

¿Cómo te has sentido diciendo palabras dulces a las personas que quieres? Colorea tu respuesta en esta silueta, escogiendo un color para representar cada una de las emociones que has sentido al decir palabras dulces.



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



GUÍA DE CONVIVENCIA 4

EN BÚSQUEDA DEL SILENCIO

Tema: comunicación no violenta.

Propósito: promover la empatía y la solidaridad para la construcción de relaciones no violentas..

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Piensa en una persona a la que veías a menudo antes de la cuarentena y ahora extrañas (como puede ser el señor de la tienda o el vendedor de la comunidad).
2. Prueba a enviar un deseo positivo a esa persona, diciendo para tus adentros: «Deseo que (la persona a la que extrañas) se cumplan tus sueños...».
3. ¿Cómo te sientes cuando envías tu deseo a esa persona?

RETOS

RETO 1: UN SÍMBOLO DE PAZ

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel o de cuaderno; también puede ser, si tienes, un pedazo de cartón. Lápiz y colores. Si quieres, también puedes utilizar otros materiales creativos que tengas en casa: lana, hilo, hojas de los árboles, semillas, plásticos, papeles de colores...

Entonces: ¿Qué es la paz? ¿Dónde está? ¿Cómo es? Se puede decir que la paz es un estado de equilibrio y tranquilidad con nosotros mismos y con los demás. Cuando estamos en paz, no utilizamos la violencia para comunicarnos, nos hablamos de manera respetuosa, decimos lo que pensamos y lo que sentimos sin hacer daño.

- Para descubrir y conocer cómo se expresa la paz, puedes empezar por preguntarte ¿a qué huele algo que te da paz? ¿a qué sabe? ¿qué textura tiene? ¿de qué color es? ¿cómo se ve? ¿cómo se escucha la paz?
- Recuerda como son los momentos de paz con tu familia, amigos y vecinos.
- Ahora, en una hoja o cartulina dibuja algo que para ti represente la paz. Utiliza colores y todos los materiales que tengas en tu casa y que te ayuden a hacer una representación muy bonita de la paz.
- Cuando hayas terminado, pega tu dibujo de la paz frente a tu casa: en la ventana, puerta, o pared.

Puedes dejar tu dibujo de la paz pegado durante una semana en el frente de tu casa, de manera que puedas compartir con tus vecinos y regalarles un poco de tu paz.

RETO 2: EN LOS ZAPATOS DEL OTRO Y LA OTRA

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto?

Reunir a las personas con las que vivimos y pedirles que se pongan unos zapatos con cordones.

Todas las personas tenemos por dentro sentimientos, que a veces decimos y otras veces nos guardamos. ¿Te ha pasado alguna vez que, si alguien de tu familia está triste, tú te sientes triste? O que, si alguien de tu familia está muy feliz, ¿tú te sientes feliz? Esto es porque, cuando prestamos atención, las personas podemos entender cómo se sienten nuestros seres queridos y de esta manera, apoyarles. A esto se le llama ponerse en los zapatos de la otra persona.

¡Experimentemos con este juego!

1. Reúnete con las personas de tu familia.
2. Intenten intercambiar por un momento de zapatos, de manera que cada uno lleve los zapatos de otra persona.
3. Una vez todos se encuentren con zapatos distintos se hacen en círculo y se amarran los cordones entre zapatos hasta que todos los zapatos estén sujetos unos con otros.
4. Traten de caminar todos al mismo tiempo hasta la puerta de la casa o alguna mesa o silla cercana.



- 5. Luego de haberlo hecho se sientan a desatarse los cordones y se cuentan qué tal les pareció el reto y qué aprendizajes sobre la comunicación les deja.

Ponerse en los zapatos de otra persona no es nada fácil. Como no podemos leer la mente ni el corazón de los demás, resulta difícil saber cómo otra persona se puede estar sintiendo. ¿Cuál es la fórmula mágica? ¡Las palabras! Con ellas, podemos comunicarnos. Podemos decir si nos sentimos tristes, si nos sentimos felices, si sentimos enojo o miedo... De esta manera, las demás personas pueden saber cómo me siento o yo puedo saber cómo se sienten los demás. ¿Parece fácil? ¡Haz la prueba siempre que puedas, para entrenarte en el arte de ponerte en los zapatos de los demás!

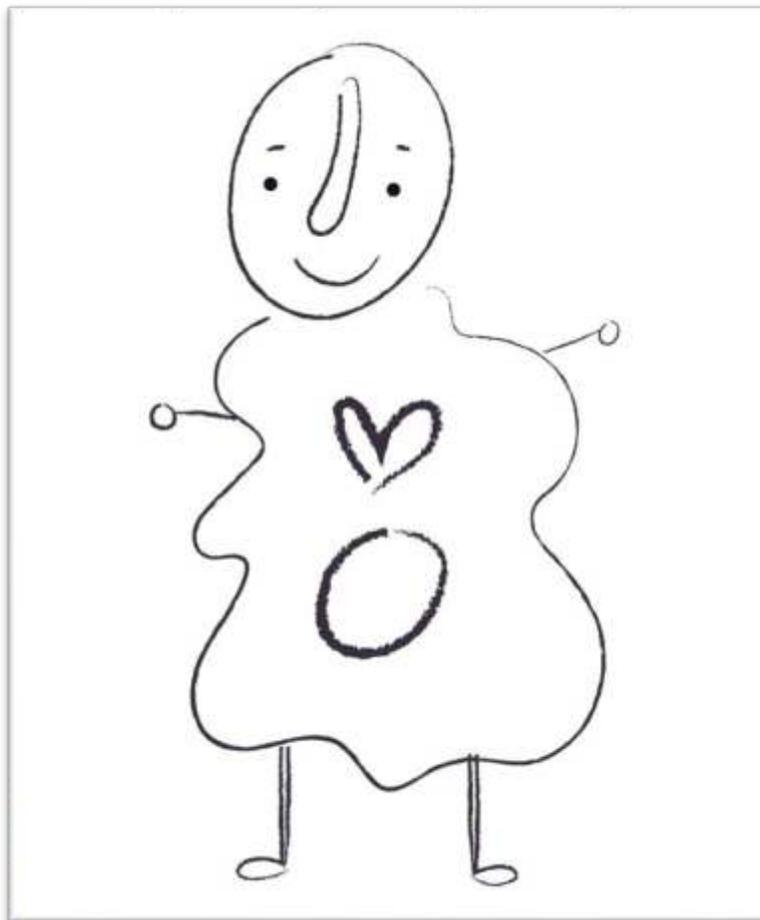
¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 31 351 31 952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

Cuando estás en paz, ¿qué sentimientos experimentas? ¿Dónde los sientes? Coloréalo con un solo color en esta silueta.



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



GUÍA DE CONVIVENCIA 5

CUIDARSE ES DIVERTIDO.

Tema: cuidado de lo esencial

Propósito: explorar nuestro cuerpo como principio de cuidado.

CONEXIÓN

1. Centramos toda la atención en la experiencia de abrir y cerrar las manos.
2. Masajeamos nuestras manos y pies, pensemos en las sensaciones que se producen, recordemos todo lo que nos permiten hacer.
3. Caminemos tres pasos hacia delante lo más despacio posible, mientras disfrutamos de la sensación en nuestros pies y del movimiento de las demás partes del cuerpo.
4. Busquemos un lugar donde tengamos espacio y dispongámonos para realizar el reto.

RETOS

RETO 1: BAILANDO DIBUJAMOS

(Adaptado de La Aldea, Desafío 5, página 48)

Tiempo estimado para la realización: 30 minutos

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel blanco amplia; Lápices y colores o marcadores. Palos, tapas de ollas, baldes o si cuentas con un instrumento musical en casa como flauta, maracas u otros.

El baile es una manera de promover el bienestar de nuestro cuerpo por medio del movimiento, la concentración, la respiración y mucha diversión. ¿Crees que puedes bailar empleando un lápiz? El resultado será una obra de arte.

1. Utilicemos el lápiz, colores o marcadores sobre el papel en blanco.
2. Pidamos a alguien que realice sonidos con diferentes instrumentos que tengamos en casa.
3. Utilicemos varios ritmos: lento y rápido, alto y bajo.
4. Cerremos los ojos y dejemos que nuestra mano dibuje durante 10 minutos libremente siguiendo el ritmo que escuchan nuestros oídos.
5. Ahora bailemos 10 minutos con todo el cuerpo, podemos invitar a las personas de nuestra familia para que nos acompañen y al ritmo del instrumento crear una coreografía.

Podemos repetir el baile cada día durante 20 minutos solos(as) o en compañía de las personas con las que vivimos.

RETO 2: AGUA, VIENTO, TIERRA Y FUEGO

(Adaptado de La Aldea, Desafío 11, página 70)

Tiempo estimado para la realización: 30 minutos

¿Qué necesitamos para realizar este reto?

Disposición, energía e imaginación.

Al mover nuestro cuerpo logramos comprender cómo se expresa, qué siente, por este motivo, la danza o el baile pueden ayudar a equilibrar nuestras emociones, permitiendo que nuestras energías circulen con mayor armonía por todo el cuerpo.

1. Pensemos 5 minutos en los movimientos que hace: el agua, el viento, la tierra y el fuego. Si nos es posible, en compañía de un adulto, podemos buscar en internet estos movimientos, ir a la llave, pozo o valde de agua, ir a la cocina y observar la llama de la estufa o del fogón de leña.
2. Tratemos de movernos como lo hace cada elemento de la naturaleza (agua, viento, tierra y fuego).
3. Por último, tratemos de combinar el movimiento de los cuatro elementos de la naturaleza en nuestro cuerpo.

Podemos invitar a los integrantes de nuestra familia para hacerlo con nosotros y acompañar con música suave.

¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

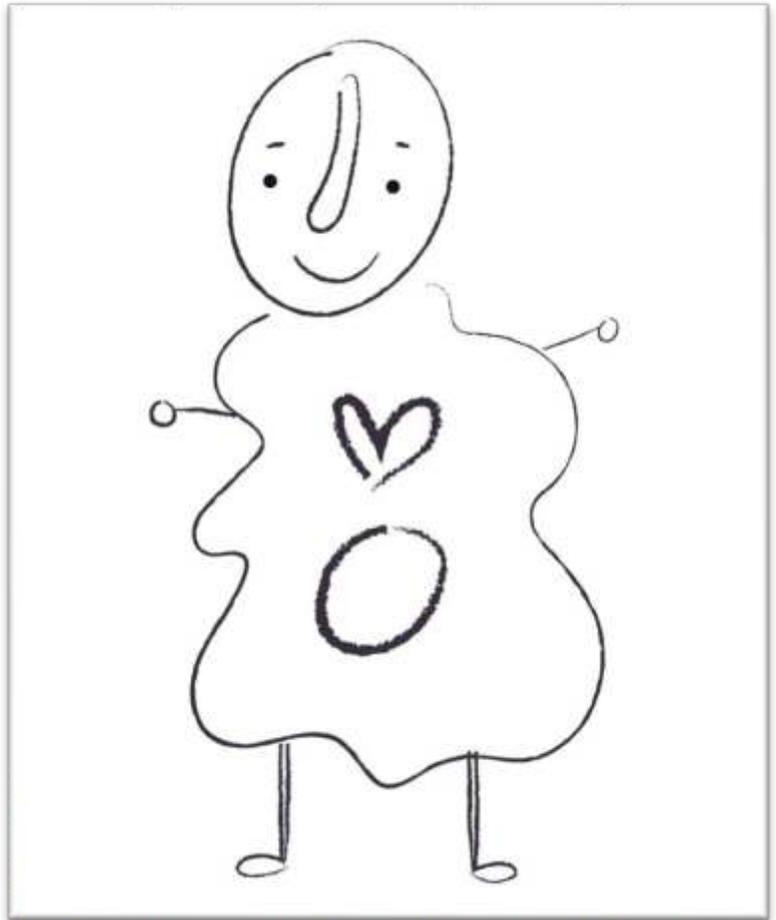
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

Marquemos con un círculo en la silueta:

¿Qué partes del cuerpo necesitamos para bailar? ¿Qué partes del cuerpo tienen más movimiento al bailar? ¿Con qué parte del cuerpo siento la música?



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



GUÍA DE CONVIVENCIA 6

CUIDAR NUESTRA CASA COMÚN

Tema: cuidado de lo esencial

Propósito: promover el cuidado de nuestro entorno como parte de la casa común que todos y todas habitamos.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Elijamos algún alimento o dulce que tengamos al alcance para este momento.
2. Tomemos una parte con la mano.
3. Miremos atentamente y fijémonos en el olor que tiene.
4. Llevemos a la boca, y saboreemos.
5. Expresemos en voz alta lo que sentimos al saborearlo

RETOS

RETO 1: SEMBRADORES Y SEMBRADORAS DE CUIDADO

Tiempo estimado para la realización: 2 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Botella plástica, vasos desechables, vasos que no estén en uso, entre otros; botones, lana, cabuya, recortes de papel, pintura. Tierra, una planta, semillas o lentejas.

El cielo, el suelo, el agua, las plantas, los animales y las personas hacemos parte de la naturaleza. Para amarla, necesitamos un cuidado adecuado, ya que es el lugar donde habitamos y del cual nos beneficiamos, por ello, debemos tener en cuenta que, si lo continuamos destruyendo y contaminando, estaremos en peligro nosotros y los demás.

Podemos amar y amarnos con pequeñas acciones como la que te proponemos aquí:

Marquemos con un círculo en la silueta:

1. Creemos una matera usando el recipiente reciclable. ¡Claro que podrían ser varias materas si lo prefieres!
2. Pidamos a un adulto que haga pequeños huequitos en el fondo del recipiente.
3. Decoremos el recipiente con materiales que tengamos en casa.
4. Agreguemos la tierra dentro del recipiente.
5. Luego sembremos una planta que tengamos a nuestro alcance o una semilla.



6. Reguemos un poco de agua y dejémosla en un lugar donde se encuentre protegida y reciba luz.
7. Dos veces por semana visitemos la planta, apliquemos agua y observemos su crecimiento.
8. Preguntemos a las personas de nuestra casa ¿qué otros cuidados necesitan las plantas para crecer sanas y durar mucho tiempo?

Podemos repetir el baile cada día durante 20 minutos solos(as) o en compañía de las personas con las que vivimos.

RETO 2: AGUA, VIENTO, TIERRA Y FUEGO

(Adaptado de La Aldea, Desafío 5, página 63)

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Lápices, colores u hojas de plantas.

En nuestra familia hay saberes tradicionales muy valiosos del cuidado y sanación que nos ofrecen las plantas medicinales. Por ejemplo: La rosamarilla o el eucalipto que sirve para curar la fiebre, la gripa y las dificultades respiratorias.

1. Vamos a investigar
¿Qué plantas medicinales conocen en mi familia?
2. ¿Tenemos alguna sembrada en casa o en sus alrededores?
3. Dibujemos en cada uno de los cuadritos plantas medicinales que conozcamos en la familia o tomemos hojas caídas de las plantas que tengas en casa y peguemos en cada cuadro.
4. Escribamos su nombre y los poderes curativos.

¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

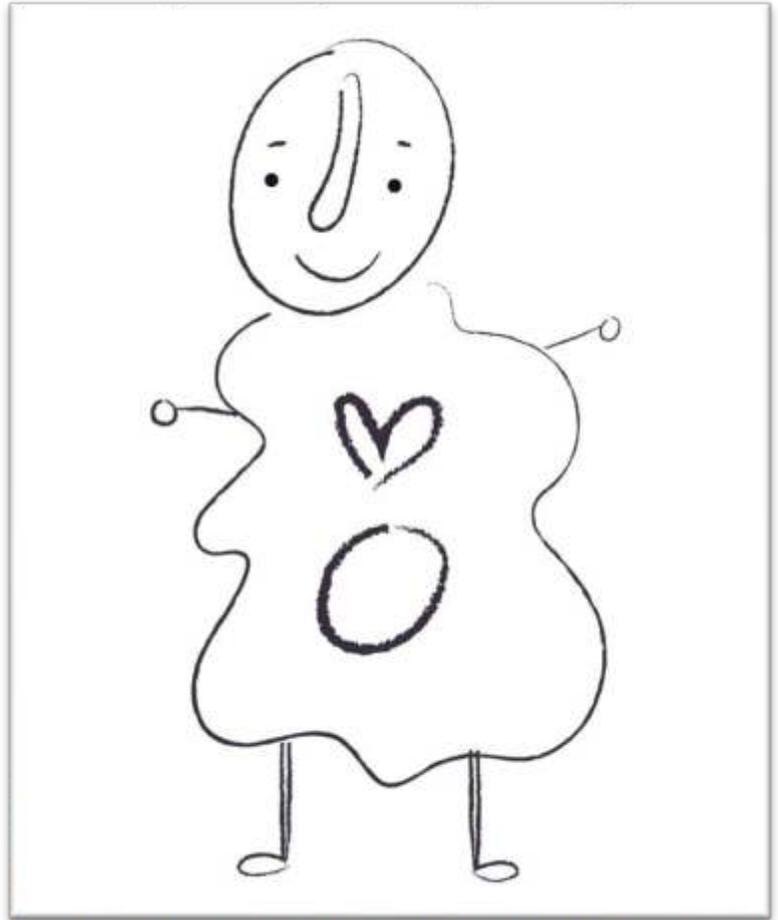
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

Marquemos con un círculo en la silueta:

Vamos a dibujar o pegar recortes de una revista ¿qué elementos de la naturaleza necesita nuestro cuerpo para vivir?



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



GUÍA DE CONVIVENCIA 7

EL MUNDO AL REVÉS

Tema: convivencia y retorno

Propósito: construir ideas sobre el retorno a la escuela y las nuevas prácticas que tendremos que desarrollar para seguirnos cuidando en ella.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Mirar a través de la ventana o puerta del lugar donde vivimos, y dedicar un momento a observar detenidamente.
2. Observemos los colores.
3. Observemos todo lo que tenga movimiento o esté quieto.
5. Escuchemos los sonidos que hay en el ambiente.

RETOS

RETO 1: CREANDO COLORES

Tiempo estimado para la realización: 2 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel blanco amplia, pinceles, colbón, cáscaras de frutas o verduras y la ayuda de un adulto..

En este reto vamos a tratar de crear un poco de color o pintura con materiales que tenemos a nuestro alrededor. Pero primero debemos identificar cuáles son los colores que más nos gustan, para esto cerramos los ojos y pensemos:

- ¿Cuál es el color que más me gusta?
- ¿Cómo veo, siento y percibo los colores?
- ¿Qué colores usaría para pintar a las personas con las que vivo?
- ¿Qué color usaría para pintar mi cuerpo?

1. Cuando terminemos de pensar en estas preguntas, y tengamos identificados aquellos colores que más nos gustan, vamos a buscar a una persona adulta que viva con nosotros y vamos a pedirle que nos ayude a separar las cáscaras de frutas y verduras. Todas las que sirvan para extraer color como, por ejemplo, podemos recoger cáscaras de remolacha, de zanahoria, etc.
2. Solicitemos ayuda a un adulto para este paso. Vamos a separar las cáscaras y cocinarlas por 20 minutos en un poquito de agua que nos ayude a concentrar el color.



Por ejemplo: vamos a cocinar las cáscaras de la remolacha separadas de las cáscaras de zanahoria, para que no se combinen nuestros colores.

3. Una vez cocinadas todas las cascaras que recogimos, observemos el color que tiene el agua y dejemos enfriar.
4. Cuando el agua esté completamente fría la vertimos en un recipiente y aplicamos un poco de colbón para que fijen nuestros colores.
5. Ya tenemos nuestras propias pinturas y colores, alimentemos nuestra imaginación y pintemos un rato sobre una hoja blanca.
6. Para terminar, pidámosle ayuda a un adulto para que anotemos en una hoja de papel este paso a paso, para que cuando regresemos a la escuela le mostremos a la profesora que podemos hacer nuestras propias pinturas.

RETO 2: CUANDO NOS PODAMOS ABRAZAR

Tiempo estimado para la realización: 2 hora

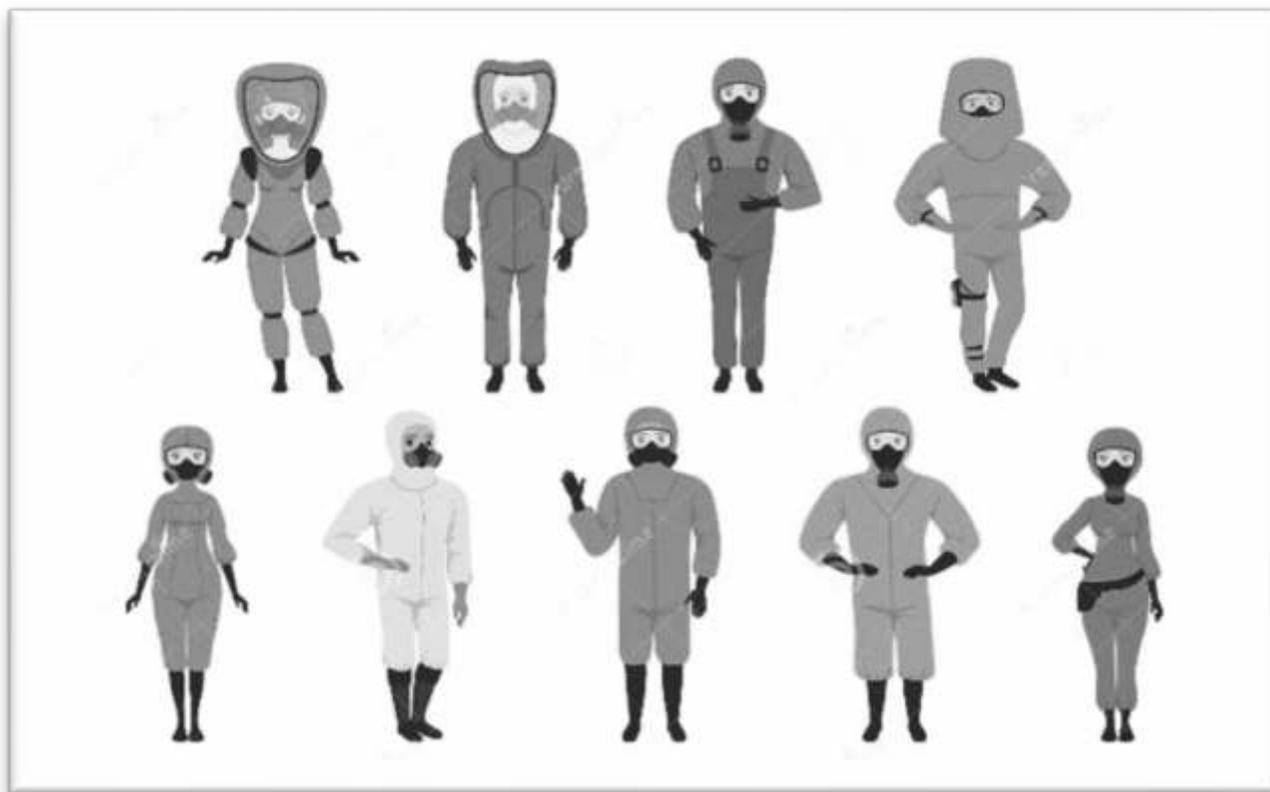
¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel blanco amplia, colores. Telas, bolsas, cartón, plásticos, hojas, piedras, semillas, y todos los materiales que podamos encontrar en esta casa. Mucha imaginación y la ayuda de un adulto

El aislamiento es una medida preventiva para evitar que nos contagiemos con el virus Covid -19, es por esto que hemos dejado de ir a la escuela y ahora estamos aprendiendo en casa. Sin embargo, ha sido inevitable extrañar aquellas actividades y juegos que podíamos hacer en el colegio con nuestros compañeros y compañeras, y que ahora no es posible, ya que ni siquiera podemos abrazarnos.

Es por esto que vamos a idearnos una forma para poder jugar y abrazarnos sin que haya ninguna posibilidad de que nos contagiemos con el virus Covid -19.

1. En una hoja blanca haremos el dibujo de un traje que podríamos usar para protegernos del contagio, abajo hay una imagen con algunos ejemplos que pueden servirnos de guía, pero podemos agregarle muchas cosas más, todo lo que imaginemos, nuestro traje puede protegernos y también ser divertido.





2. Terminado nuestro dibujo, pensemos como podemos darle mucha más forma, podemos usar un juguete que ya casi no utilizemos y hacer sobre este nuestro traje, usando telas, bolsas, cartón, plásticos, hojas, piedras, semillas, y todos los materiales que podamos encontrar en esta casa. O si lo preferimos podríamos usar los mismos materiales y recrear la parte que más nos gustó sobre nuestro cuerpo. Pidamos ayuda a un adulto.

¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

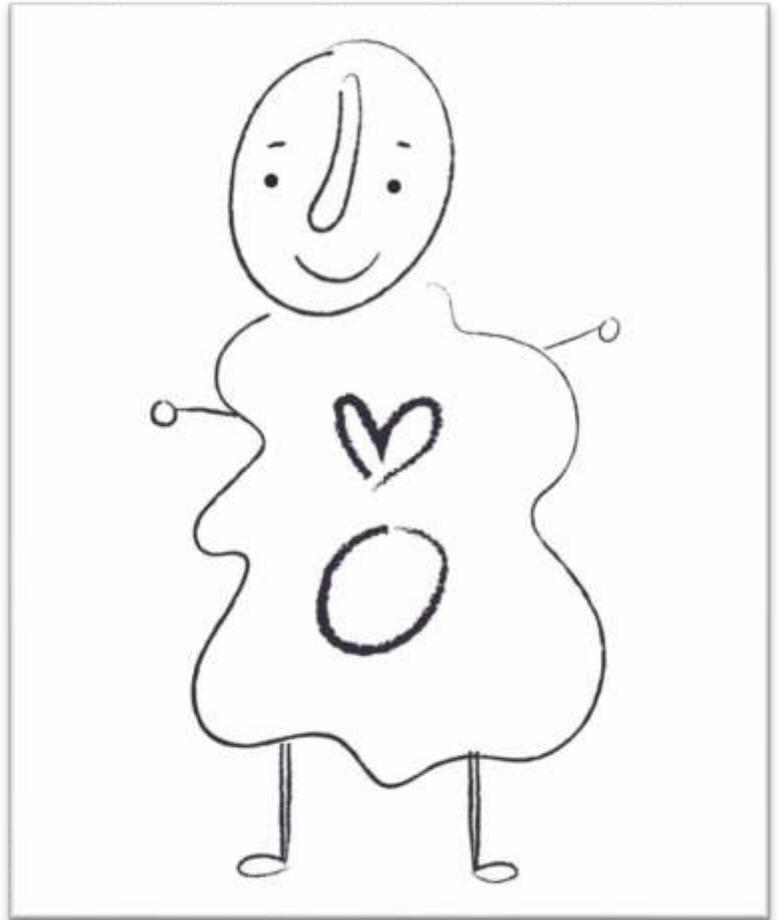
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

Dentro de la silueta que vemos a continuación, vamos a ubicar los nombres de amigos y amigas con los que siempre jugábamos en el colegio y que hoy extrañamos.

Todo lo que compartimos con nuestros amigos y amigas siempre está en nosotros, en nuestros recuerdos, en nuestras risas, y en nuestros actos, por eso vamos a escribir con mucho cariño sus nombres, podemos hacer dibujos, pintar y decorar.



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- ☺ **Autogestión:** Identifico mis sentimientos
- ☺ **Creatividad:** realizo mis actividades de forma auténtica
- ☺ **Pensamiento crítico:** soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no
- ☺ **Empatía:** me doy cuenta cómo se sienten las demás personas
- ☺ **Respeto o por la diversidad:** reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean
- ☺ **Comunicación:** soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



GUÍA DE CONVIVENCIA 8

RECORDANDO LA ESCUELA

Tema: convivencia y retorno

Propósito: desarrollar ejercicios de memoria sobre el tiempo escolar para mantener algunos hábitos de estudio en casa.

CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Imaginemos que nos encontramos con un mago, él nos asegura concedernos un deseo.
2. Pensemos qué deseo quisiéramos que nos otorgaran.
3. Consideremos si nuestro deseo también ayudaría a otras personas.
4. Si no es así, elijamos otro deseo, de modo que se trate de algo que nos guste y que también sea beneficioso para otras personas.

RETOS

RETO 1: EL CAMINO PARA LLEGAR A LA ESCUELA (Adaptado de La Aldea, Desafío 2, página 76)

Tiempo estimado para la realización: 40 minutos

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel blanco amplia, colores, telas, bolsas, cartón, plásticos, hojas, piedras, semillas, y todos los materiales que podamos encontrar en esta casa.

¡Mucha imaginación!

Los mapas han sido empleados para descubrir lugares increíbles, cruzar mares y atravesar grandes desafíos. En esta actividad vamos a crear un mapa para que no se nos olvide el camino para llegar a la escuela, también vamos a fortalecer nuestras habilidades comunicativas y de convivencia, ya que tendremos que ponernos en el lugar del otro para ayudarlo a encontrar la escuela.

1. Imaginemos que ha llegado alguien nuevo a nuestro barrio, y que desean encontrar la escuela en la que tu estudias, ya que quiere empezar a estudiar en ella.
2. Te ha pedido el favor de que dibujes un mapa para encontrar la escuela ¿qué puntos importantes o pistas le darías para encontrarlo?, ¿qué desafíos podrá encontrar en el camino?
3. Traza en una hoja de papel el mapa para llegar a la escuela, la ruta que tantas veces has atravesado para llegar a ella.

Decoremos nuestro mapa, con colores, pintura, telas, bolsas, cartón, plásticos, hojas, piedras, semillas, y todos los materiales que podamos encontrar en esta casa.



RETO 2: MONTÉMONOS EN LA PELÍCULA

Tiempo estimado para la realización: 1 hora

¿Qué necesitamos para realizar este reto? Una hoja de papel blanco amplia y objetos que pueda encontrar en mi casa.

En esta actividad vamos a imaginar que durante estos últimos meses hemos estado en viajes fantásticos por todo el mundo, incluso por el universo, recolectemos algunas anécdotas para contarle a nuestros compañeros, compañeras y docentes cuando volvamos a verlos en el colegio.

1. Primero vamos a recorrer nuestra casa, prestando mucha atención a todo lo que hay en ella, escojamos 2 objetos que nos hayan llamado más la atención durante este recorrido. Estos objetos pueden ser cualquier cosa, desde un juguete hasta una cama, o algún objeto de quien vive con nosotros.
2. Tratemos de pensar en una historia fantástica que involucre los objetos, puede ser ambos, o podemos pensarnos una historia para cada objeto. Por ejemplo, si en mi recorrido escogí una hamaca, podría imaginar que la hamaca es una nave espacial que me llevo a un universo paralelo donde hay un virus andando por las calles.
3. Pidamos ayuda a alguien que viva con nosotros, y tomemos una foto que recree las historias que nos hemos pensado. En el ejemplo de la hamaca, podríamos tomarnos una foto sobre ella, como si esta fuera una nave, y haciendo expresión de sorpresa.
4. La idea con esta foto es que nos montemos en la película, podemos buscar entre nuestra ropa algo que nos sirva para vestirnos acorde a la historia, o manteles, cortinas, accesorios, incluso podemos pintar nuestro rostro o cuerpo, usemos nuestra imaginación y saquemos una foto fantástica que sea el recuerdo de estos viajes imaginativos que hemos hecho.
1. En una hoja blanca haremos el dibujo de un traje que podríamos usar para protegernos del contagio, abajo hay una imagen con algunos ejemplos que pueden servirnos de guía, pero podemos agregarle muchas cosas más, todo lo que imaginemos, nuestro traje puede protegernos y también ser divertido.

¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

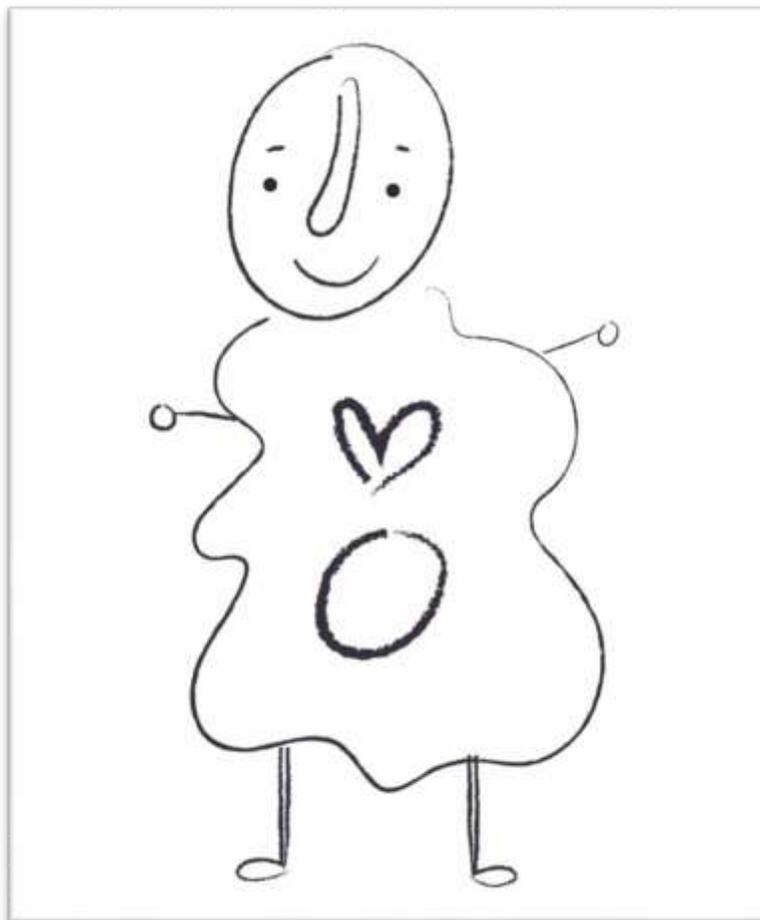
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



EVALUACIÓN

Dentro de la silueta que vemos a continuación vamos a escribir, dibujar, pintar o señalar:

1. ¿Cómo fue nuestra primera caída, o la que más recordamos, jugando en el colegio?
2. ¿En qué parte del cuerpo crees que se atesoran los buenos momentos que compartimos con nuestros compañeros y compañeras?
3. ¿Qué es lo que más extrañamos de la escuela?



Coloreemos 1 o 2 habilidades que hemos puesto en práctica en la realización de los retos de esta guía. Pidamos ayuda de una persona para hacer la selección.

HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

- | | |
|---|---|
| 😊 | Autogestión: Identifico mis sentimientos |
| 😊 | Creatividad: realizo mis actividades de forma auténtica |
| 😊 | Pensamiento crítico: soy capaz de valorar y darme cuenta de lo que me gusta y lo que no |
| 😊 | Empatía: me doy cuenta cómo se sienten las demás personas |
| 😊 | Respeto o por la diversidad: reconozco las diferencias y similitudes que tengo con quienes me rodean |
| 😊 | Comunicación: soy capaz de hablar con los demás y escuchar cuando me hablan de forma amable |

Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.

