

## CICLO DOS

Grados 4° a 7°

# GUÍA DE CONVIVENCIA | NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS CONTAGIOSOS

**Tema:** capacidades socioemocionales

**Propósito:** identificar las emociones que nos acompañan en la vida cotidiana.

## CONEXIÓN

Tomemos 10 minutos antes de empezar cada reto :

1. Buscamos un lugar tranquilo en el lugar en el que vivimos
2. Cerramos los ojos.
3. Ponemos la mano sobre nuestro pecho y dirigimos la atención a la respiración.
4. Somos conscientes de nuestra respiración, de cómo tomamos el aire y cómo lo echamos fuera despacio, muy despacio.
5. Mientras respiramos por nuestra nariz, nos decimos con la boca a nosotros mismos en voz alta: "Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida y lo acepto" "Por encima de todas las dificultades, haré de este tiempo algo mejor"

La angustia, preocupación o ansiedad va desapareciendo a medida que vamos entendiendo las palabras que nos decimos. Cuando nos ocurra algo que no nos guste aplicamos este ejercicio que nos puede ayudar a estar mejor. Podemos hacerlo a solas la primera vez y luego invitar a alguien de la casa para indicarle cómo lo hacemos juntos.

## RETOS

### RETO 1: RULETA DE EMOCIONES

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

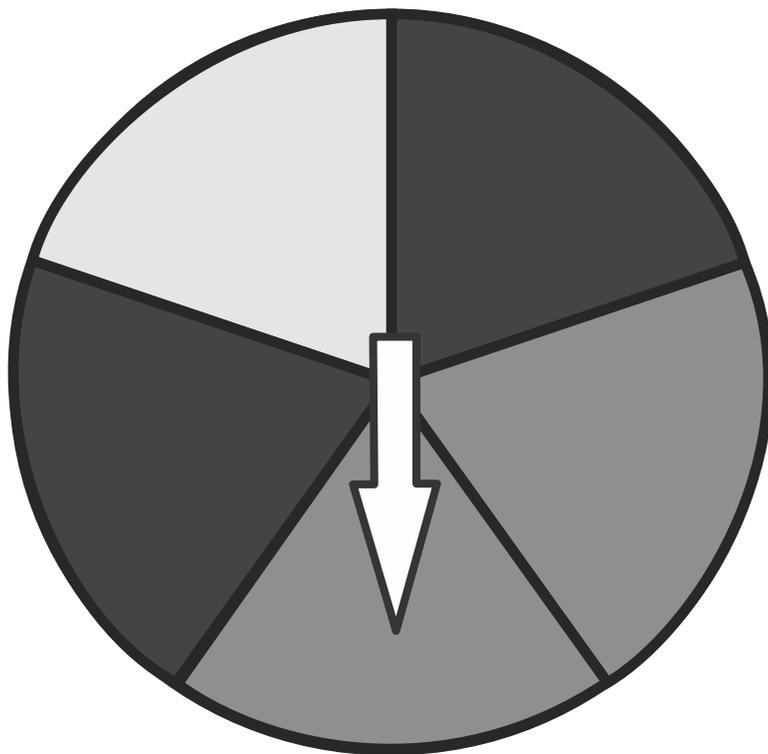
**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Una hoja de block, cartulina, hojas iris, cartón, una tapa redonda que no esté en uso, un plato desechable o de icopor u otro material que se te ocurra. Vinilos, colores, marcadores o crayolas; regla, un color o un lápiz, una tablita o cualquier objeto recto.



Cada día tiene algo que lo hace diferente, aunque a veces pareciera que todo es rutinario, que estamos viviendo el mismo día todos los días. Sin embargo, hay días para cada cosa. Nuestros estados anímicos, por ejemplo, suelen ser cambiantes con los días, incluso con las horas y los minutos, es como una ruleta de emociones, solo que pocas veces nos detenemos a pensar en ellas y las vamos dejando pasar. Pero esta semana lo haremos diferente.

El lunes, tenemos un momento creativo que nos toma 30 minutos. Para ello, exploremos en el lugar en el que vivimos qué materiales tenemos que nos ayuden a armar la ruleta:

1. Construyamos una base redonda... Si el material con el que cuento no tiene la forma circular, ayudémonos con un plato o con un objeto redondo que encontremos para recortarlo y darle esa forma
  2. Para darle color podemos usar vinilos, colores, marcadores o crayolas. Demos color con pinceles o con los dedos.
  3. Para hacer las divisiones podemos usar una regla, un color o un lápiz, una tablita o cualquier objeto recto que esté a nuestro alcance.
  4. La flecha para señalar es opcional, más que todo para cuando queramos repetir el ejercicio en las siguientes semanas, podemos usar un gancho de ropa, dibujar la flecha o hacerla del mismo material de la base.
  5. Una vez tengamos nuestra ruleta lista, asignamos un color a cada día de la semana, por ejemplo: amarillo es lunes, verde es martes, fucsia es miércoles, azul es jueves y rojo es viernes.
  6. Cada día, al finalizar la tarde, nos tomaremos 5 minutos frente a la ruleta y escribiremos qué emoción sobresalió en nosotros durante este día, por ejemplo: lunes-miedo o viernes-alegría.
- ★ Pide a alguien cercano que te recuerde hacerlo todos los días o programa una alarma en tu celular o el de algún familiar para que te recuerde hacerlo.
7. Al llegar al día sábado tomamos la ruleta y hacemos un análisis en 10 minutos, teniendo en cuenta: ¿qué emoción repetí dos o más días de la semana?, ¿tuve emociones diferentes cada día? ¿cuál es la emoción que más recuerdo? ¿no tuve ninguna emoción? ¿fue difícil elegir una emoción porque tuve muchas en el día? ¿la emoción tiene que ver con el día de la semana? ¿tuve más emociones positivas o más negativas? ¿qué emoción no está en la ruleta y quiero sentir?
  8. Cuando tengamos listo el análisis, vamos a buscar a una de las personas con las que vivimos y le contamos cuál fue el resultado, compartimos nuestra ruleta de emociones en 10 minutos.



## RETO 2: TENGO UNA MISIÓN

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?**

Tijeras, colores o marcadores, algo que nos sirva como recipiente: una bolsita, tula, cartuchera, cartera, un sobre, un trapo o un tarrito

Así como nosotros tenemos días felices, tristes, enojados o angustiados, las personas que viven con nosotros también. Por eso, es esencial prestar mucha atención a cómo se sienten los demás cada día que pasa. Esto nos ayuda a entender sus comportamientos o a saber si son emociones que compartimos. Esta semana, tenemos el reto de profundizar en la vida de quienes están a nuestro lado, solo necesitamos pintar unas caritas y entusiasmo.

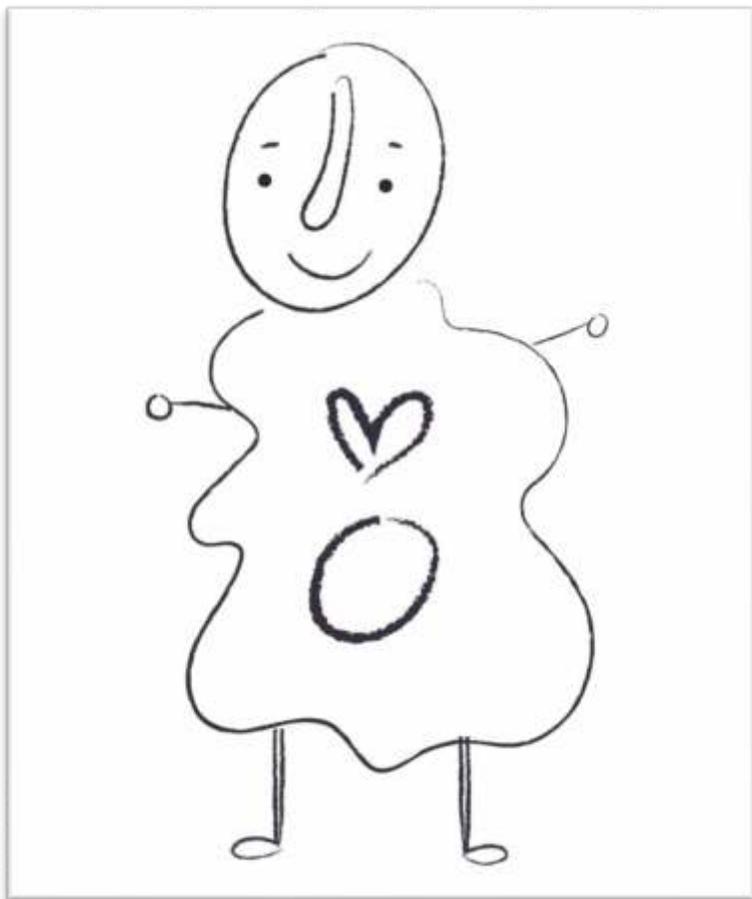
1. Vamos a colorear durante 10 minutos las caritas que encontramos grapadas en esta guía, las cuales se parecen a los emoticones que se usan comúnmente en las redes sociales.
2. A medida que coloreamos, vamos pensando en qué emoción tiene cada carita y cuándo la usamos.
3. Una vez coloreadas, las recortamos y usamos el recipiente para no perderlas.

**¡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 la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

#### Adaptadas de:

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



# Para recortar



# GUÍA DE CONVIVENCIA 2

## MANEJANDO LA INCERTIDUMBRE

**Tema:** capacidades socioemocionales

**Propósito:** identificar las emociones que nos acompañan en la vida cotidiana.

### CONEXIÓN

Antes de comenzar a hacer las actividades aquí propuestas, hagamos consciencia de nuestro estado emocional a través de la respiración, la cual es una herramienta de autocuidado emocional. Para practicarla, ubiquemos nuestras manos en el ombligo y sintamos cómo la barriga se hincha cuando tomamos aire (inhalar) y se deshincha cuando botamos el aire (exhalar), gran parte de ese aire llega a nuestros pulmones. (Adaptado de La Aldea, página 66)

Vamos a usar de manera completa nuestra capacidad pulmonar en momentos de crisis, estrés y ansiedad. Entonces en un espacio de 15 minutos:

1. Nos invitamos a inhalar profundamente, de forma que se vea cómo nuestro diafragma se expande y al momento de exhalar, nos invitamos a hacer consciencia en cómo se deshincha la barriga.
2. Pensemos en algo que deseemos, sentémonos o recostémonos, de tal manera que estemos lo más cómodos posible y mientras hacemos la respiración diafragmática, pidamos un deseo profundamente.
3. Respiramos espontáneamente. Nos disponemos para observar cómo se cumple ese deseo, imaginamos qué sentiremos cuando ese deseo sea una realidad y así empezamos a atraerlo a nuestra vida.

Poco a poco nos disponemos para empezar nuestra tarea de la semana.

### RETOS

#### RETO 1: CONVIRTIENDO AL MIEDO

(Adaptado de La Aldea, Desafío 7, página 65)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Lápices, colores o marcadores. Para este reto también podemos recurrir a la arcilla, la masa, el barro o la plastilina para moldear al miedo. Exploremos otros materiales que tengamos en el lugar en el que vivimos.

**Pensemos durante 15 minutos, si el miedo fuera un personaje:**

- ¿Qué aspecto tendría?
- ¿Qué comería?
- ¿Tendría poderes? ¿cuáles?
- ¿Dónde viviría?
- ¿Cuál sería su nombre?
- ¿Cómo lo enfrentaríamos si nos ataca?



Necesitamos una estrategia para dibujar al miedo, todas las preguntas las responderemos a través del dibujo. Podemos hacerlo sin ayuda o podemos pedir a una de las personas con las que convivimos que sean nuestras aliadas en este reto. Nos tomaremos 30 minutos para dibujar nuestro miedo.



1. Una vez tengamos al miedo, nos quedamos viéndole fijamente y pensamos durante 5 minutos en la siguiente pregunta: ¿Disminuiría mi valor como persona sentir miedo?
2. Posteriormente, nos acercamos a un adulto que viva con nosotros y le preguntamos lo mismo: ¿Disminuiría mi valor como persona sentir miedo?

Los miedos son reacciones ante situaciones, personas, objetos, animales, entre otros. Hay muchos factores que detonan el miedo en nosotros, lo cual es normal y está bien porque son estimulantes y nos llenan de retos para vencerlos. El miedo nos protege ya que nos avisa de que estamos en peligro y nos lleva a pensar cómo protegernos, lo importante es que el miedo no limite nuestra vida



## RETO 2: DEJANDO DEBAJO LA PREOCUPACIÓN

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?**

Vamos a reunir, en 10 minutos, los materiales para crear quitapesares, para ello podríamos buscar en el lugar donde vivimos:

- Para la ropa: retazos de tela o trapos, ropa vieja que podamos dañar.  
Plastilina
- Para amarrar: lana, hilo, una cuerda, alambre o cabuya.
- Para el cuerpo: palitos de paleta, de chuzo, de ramas o de madera.
- Colbón, silicona o pegante.
- Tijeras.

1. Conozcamos la historia de **Ramón Preocupón** en 5 minutos de lectura:

*Ramón era un preocupón, le preocupaban muchas cosas.*

*Hasta que un día tuvo que ir donde su abuela a amanecer y ella tuvo una idea que funcionó. Fue a su habitación y mostrándole cinco muñequitos le explicó:*

*-Estos muñecos se llaman quitapesares, solo tienes que contarles tus preocupaciones, guardarlos debajo de la almohada y mientras duermen ellos se preocuparán por ti-.*

*Esa noche Ramón durmió profundamente, a la siguiente y a la siguiente también.*

*Pero pasadas varias noches, empezó a preocuparse nuevamente... No podía dejar de pensar en que había cargado de todas sus preocupaciones a los muñecos y no lo consideraba justo.*

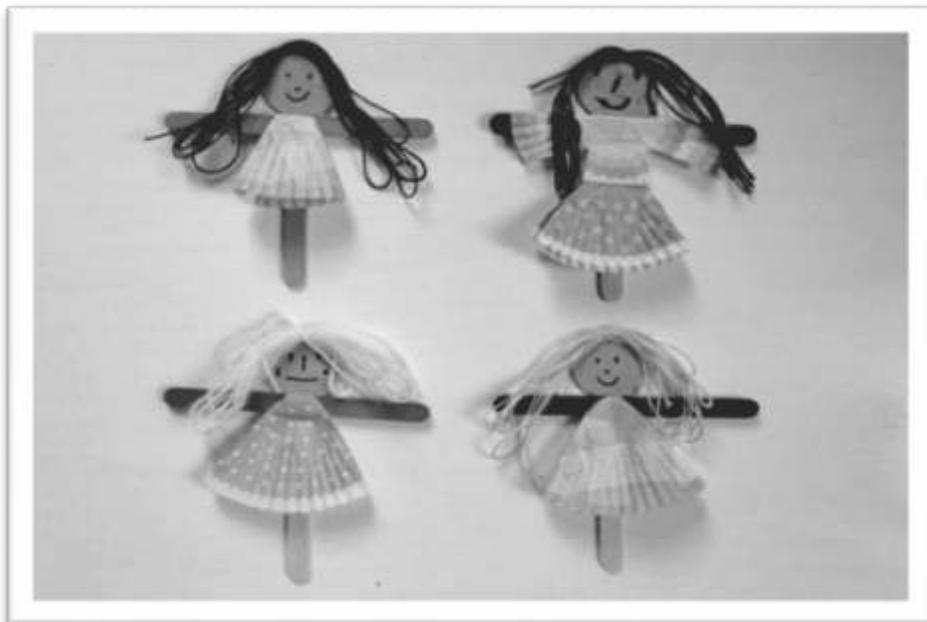
*Fue entonces cuando tuvo una idea brillante:*

*¡Muñecos quitapesares para sus muñecos quitapesares!*

**(Adaptado de Ramón Preocupón de Anthony Browne)**

Buscamos un espacio en el lugar en el que vivimos donde estemos cómodos para trabajar durante 30 minutos y nos disponemos a crear un quitapesar para contarle nuestras preocupaciones. Te dejamos varios estilos y una opción para construirlos:





2. Tomemos 2 palitos y armemos una cruz, con un palito más corto que el otro. Amarremos con la cuerda o peguemos los palitos.
3. Armemos una bolita que será la cabeza y empecemos a ponerle el pelito.
4. Vistamos al muñeco con la ropita que llevará con tela, papel o lana.
5. Tenemos la oportunidad de incluir en nuestros muñecos todos los detalles que consideremos y tal como no lo permitan nuestros materiales.
6. Vamos a contarle una preocupación y lo ubicamos debajo de la almohada.
7. Vamos a regalar a tres personas cercanas un quitapesar y le contaremos con nuestras palabras el caso de Ramón Preocupón y explicarles cómo lo hemos hecho. Para eso, nos ayudará el siguiente dato:

### ¿Sabías que...?

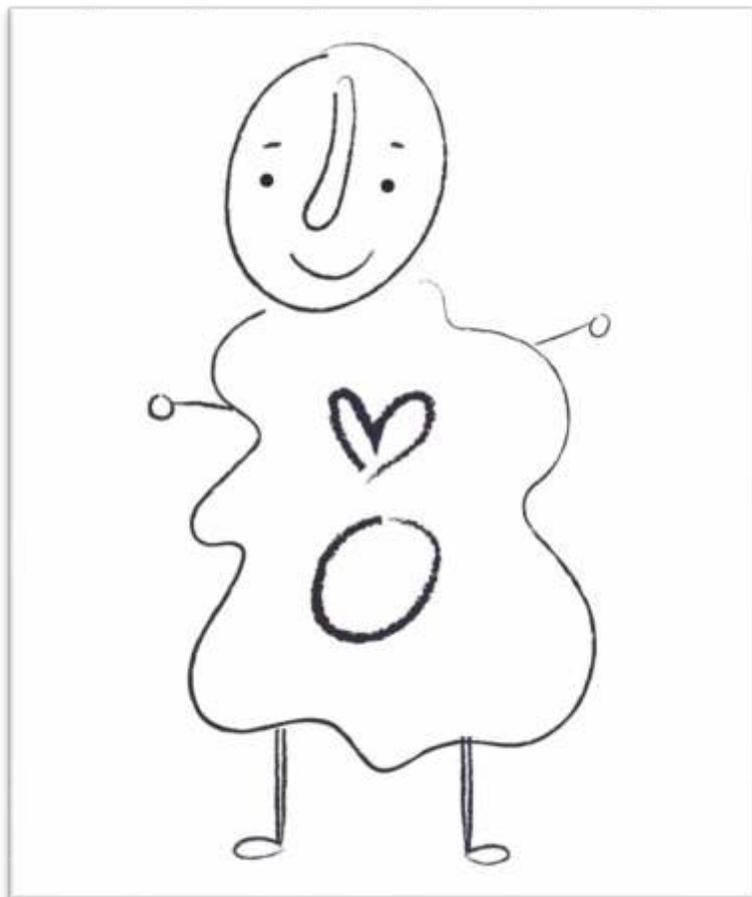
Los muñecos quitapesares los hacían los niños y niñas de Guatemala (un país ubicado en nuestro mismo continente colombiano) para contarles sus penas y preocupaciones antes de ponerlos debajo de sus almohadas. Confiaban en que al despertar se sentirían menos preocupados, como un renacer. Ha sido un amuleto para todo lo que se deja atrás para recomenzar.

## ¡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 la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

#### Adaptadas de:

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



# GUÍA DE CONVIVENCIA 3

## EN BÚSQUEDA DEL SILENCIO

**Tema:** comunicación no violenta.

**Propósito:** promover la comunicación asertiva en el entorno familiar y vecinal.

### CONEXIÓN

Antes de empezar los retos de esta guía, vamos a hacer un ejercicio para concentrar toda nuestra energía en el tema que trabajaremos: la comunicación.

1. Ubícate en una esquina de la sala de tu casa, desde donde puedas ver todo el espacio con un reloj (puede ser el reloj de un celular o cualquier otro).
2. Durante un minuto, vas a fijarte en todas las cosas que hay en la sala con mucha atención, tratando de grabar en tu cabeza todo lo que ves mentalmente. Atención: NO puedes anotar nada, simplemente debes de grabarlo en tu cabeza.
3. Una vez pase el minuto, vas a ir a otro lugar de la casa (puede ser tu pieza, la cocina, afuera de la casa... lo importante es que no veas la sala). Vas a tratar de recordar todas las cosas que hay en la sala y el lugar donde están ubicadas.
4. Cuando ya no te acuerdes de más cosas, regresa a la sala y revisa ¿cuántos objetos fuiste capaz de recordar? ¿Cuántos, además, pudiste ubicar en su lugar? Por cada objeto que has sido capaz de recordar y ubicar correctamente de memoria, anótate un punto.
5. Puedes decirles a otras personas de tu familia que hagan el mismo ejercicio que tú has hecho y anoten los puntos que ganan. ¿Quién tiene mejor memoria?

Cuando nos relacionamos y nos comunicamos con otras personas, la atención y la memoria son claves para escuchar muy bien lo que nos dicen, comprenderles y recordarlo. Por eso, hacer este tipo de ejercicios nos ayudan a mejorar nuestra capacidad de escucha y de atención y a comunicarnos mejor.

### RETOS

#### RETO 1: JUGUEMOS A LA COMUNICACIÓN

(Adaptado de La Aldea, Desafío 8, página 51)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora y 30 minutos

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Lápiz o lapicero.

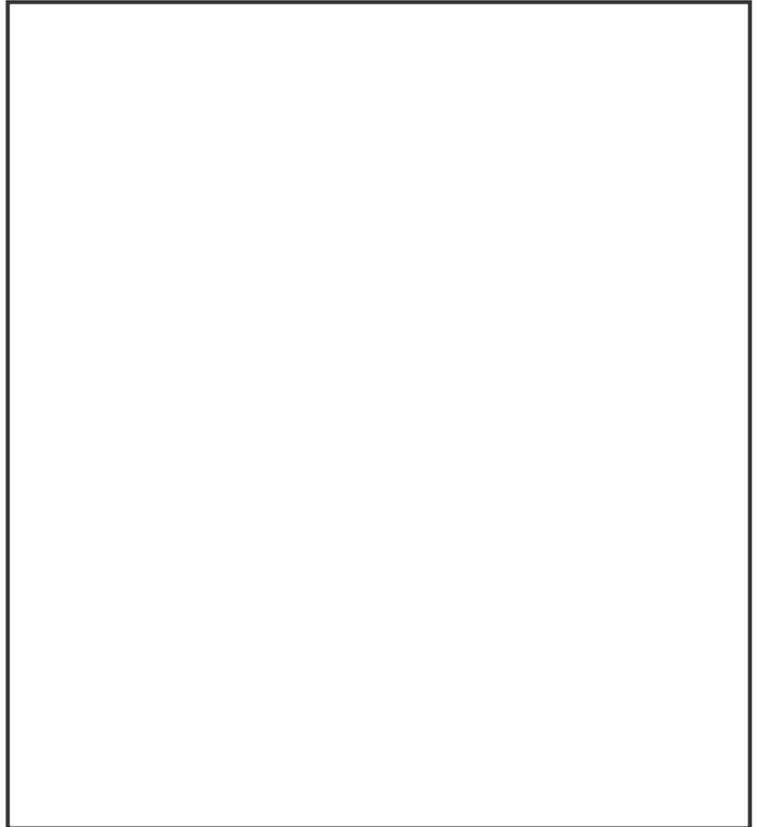
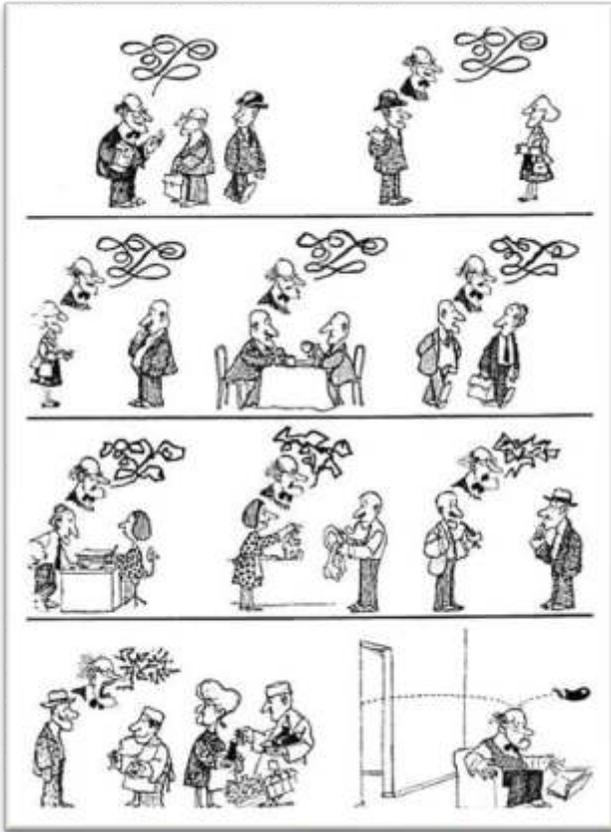
Reunir a las personas con las que vives



**(Fíjate atentamente en esta imagen.)**

¿Qué crees que sucede? ¿Lo que dice el señor del primer dibujo es lo mismo que lo que escuchan las personas del último dibujo? ¿Por qué crees que, en la última imagen, al señor le tiran una berenjena a la cabeza?

Escribe la respuesta en el siguiente recuadro:



La comunicación es el proceso mediante el cual intercambiamos información con las personas que nos rodean y construimos relaciones. Este proceso no es fácil, ya que hay muchos factores que influyen en que el mensaje llegue bien o que, por el contrario, suceda como hemos visto que ha pasado en la imagen anterior. Cuando la persona con la que hablamos no entiende bien lo que queremos decir, entonces pueden darse conflictos.

**(Juguemos al Teléfono Roto para comprobar qué puede suceder cuando nos comunicamos.)**

Reúne a las personas con las que vives en un círculo (lo mejor es que sean aproximadamente 4 personas). Tú vas a decirle en secreto y al oído, muy bajito para que nadie te escuche, una frase a la persona de tu izquierda. Ella a su vez, tendrá que decirle lo que haya entendido a la persona de su izquierda y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue a la persona que tienes a tu derecha. Ella dirá lo que ha entendido en voz alta y podrán comparar esta frase con la frase del principio. Así, pueden jugar todas las veces que quieran.



Te proponemos estas frases, pero también puedes inventártelas o escoger otras:



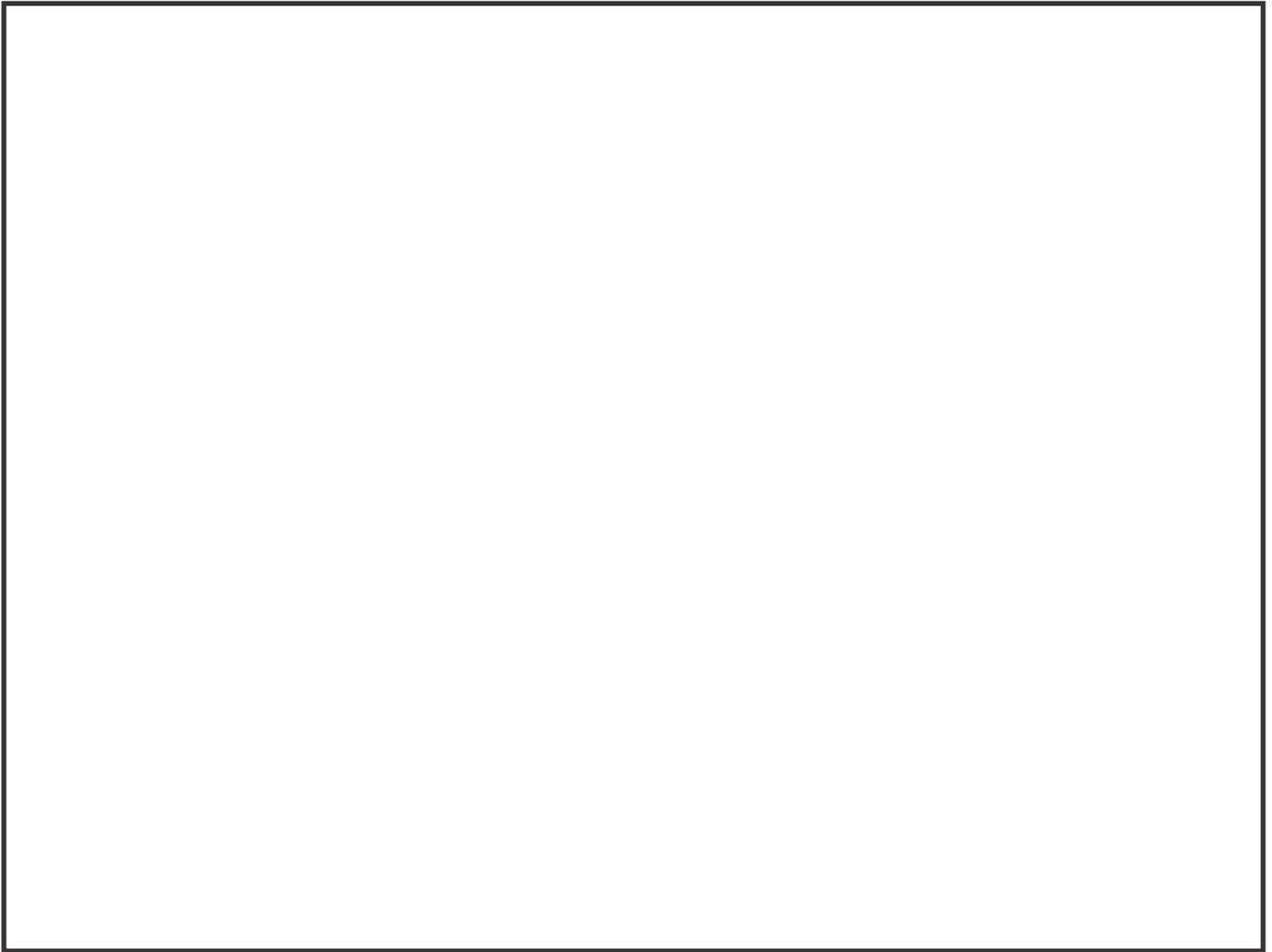
- Carolina viajó con Camila a la luna este fin de semana.
- Carlos tiene un dragón en el patio que no deja de escupir fuego.
- Cuando la cuarentena termine viajaré a Marte a visitar a mi tía Adela.
- Solo unas pocas estrellas acompañan a la luna en el cielo.
- Los monstruos también tienen miedo.

Al terminar el juego, habla con tu familia de lo que ha sucedido. ¿Qué ha pasado? ¿Esto sucede en la vida real? ¿Se les ocurre algún ejemplo?



¿Sabías que? Los rumores son mensajes que transmiten una información incompleta o que no es del todo verdad. A veces los rumores pasan de persona en persona, pero otras veces, son los medios de comunicación los que transmiten rumores. Cada persona que transmite el mensaje lo cambia en una partecita (como ocurre en el teléfono roto) lo que hace que al final, el mensaje inicial no se parezca casi en nada al mensaje final. Como puedes imaginarte, esto genera muchos conflictos entre las personas, que se sienten dolidas cuando el rumor se relaciona con ellas y las sitúa en una mala posición. Por eso es tan importante ser cuidadosos con la comunicación.

En la página 50 de la cartilla de La Aldea, el desafío 7 nos ayuda a cuidarnos de esos rumores e información falsa que nos llega en estos momentos. Te invitamos a que lo hagas y que anotes la respuesta



## RETO 2: PALABRAS QUE SE CONVIERTEN EN REGALOS

(Adaptado de La Aldea, Desafío 14, página 71)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?**

Lápiz o lapicero, colores, colbón. Materiales diversos que tengas en tu casa: papel, cartón, tela, hilos, hojas de árboles, semillas...

Las personas somos seres sociales. Eso quiere decir que constantemente estamos comunicándonos y relacionándonos con otras personas. Por eso, en esta actividad te invitamos a que concentres toda tu creatividad en mensajes para las personas con las que vives. Estos mensajes los vamos a escribir en corazones que hagamos con materiales que tengamos en la casa o fuera de ella. Por ejemplo, puede ser papel, cartón, tela, hilos, lana, hojas... ¡Todo lo que se nos ocurra!

**Para ello, sigue estos pasos:**

1. Elige los materiales que tengas en casa o cerca y que puedan servirte para hacer tus corazones. Puede ser por ejemplo cartón, papel, el tubo que queda de cartón del papel higiénico... ¡cualquier cosa donde puedas recoger tu creatividad!
2. Piensa un mensaje para cada persona con la que vives. Puedes escribir, por ejemplo, un mensaje relacionado con estos temas:
  - Escribe algo que te gusta de esa persona.
  - Escríbele a esta persona cómo te estás sintiendo en esta cuarentena.
  - Escríbele un mensaje de esperanza, que le haga sentir bien.
3. Cuando tengas listo qué quieres decir, escríbelo en el corazón que hayas construido.
4. Ahora llegó el momento más emocionante.... Elige un lugar de la casa donde esa persona pueda encontrar su regalo y déjaselo ahí para darle una sorpresa.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

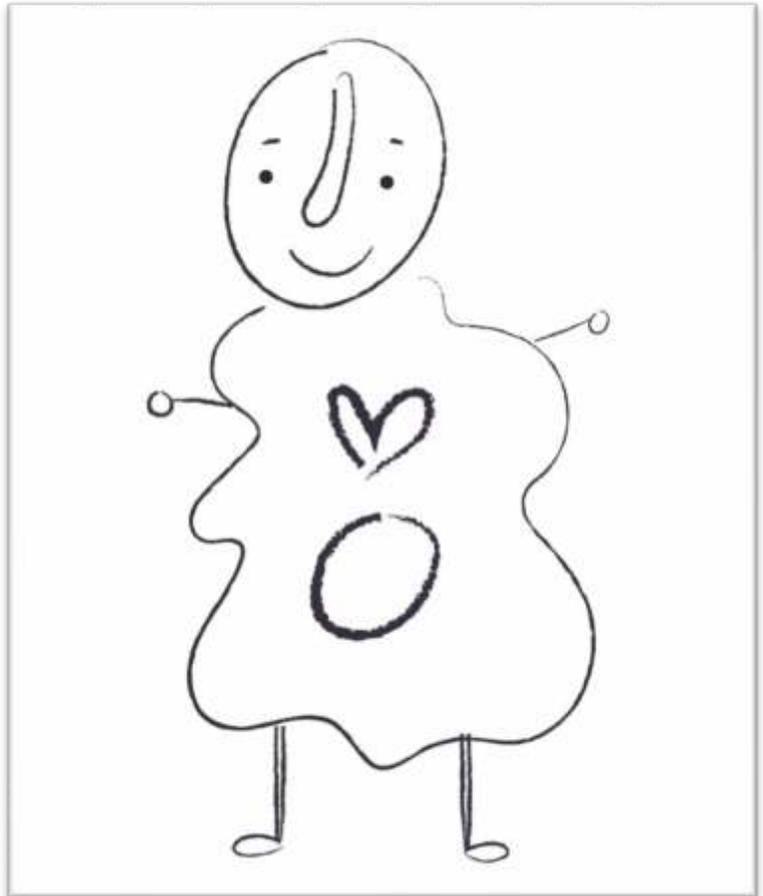
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

Para finalizar el trabajo de la guía, vamos a responder a la siguiente pregunta dentro de la silueta que tenemos aquí:

¿Qué elementos y qué acciones nos ayudan a comunicar mejor lo que pensamos y sentimos?



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto o por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

#### Adaptadas de:

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



# GUÍA DE CONVIVENCIA 4

## Y TÚ, ¿CREES TODO LO QUE OYES?

**Tema:** comunicación no violenta.

**Propósito:** reconocer las características que facilitan o impiden la comunicación.

### CONEXIÓN

**Tiempo de realización del ejercicio :** 10 minutos

En este ejercicio vamos a viajar... Viajar, sí, has leído bien. Incluso estando en cuarentena, siempre podemos viajar con nuestra imaginación.

Adaptadas de:

1. Túmbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración.
2. Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo, con verde hierba, un árbol y un río de aguas cristalinas. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte.
3. Ahora que estás en tu lugar de seguridad, que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona a la que no has podido ver durante la cuarentena y a la que extrañas.
4. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y cuéntale cómo la extrañas, y por qué.
5. Cuando hayas terminado de hablar con esta persona a la que extrañas y que está contigo en el sitio seguro, devuelve tu imaginación a tu casa y abre los ojos lentamente.

Cuando sientas miedo, angustia o mucha inquietud, puedes realizar este ejercicio para sentirte mejor.

### RETOS

#### RETO 1: JUGANDO AL HADA Y AL MONSTRUO

(Adaptado de la actividad "Jugando al hada y al monstruo" de la cartilla Imaginando mundos posibles, página 18)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** El tubo de cartón de dos rollos de papel higiénico, colores, colbón o pegamento de cualquier tipo. Otros materiales que encuentres en tu casa o cerca: botones, hojas, cartulinas, papel, tela, lana, piedras pequeñas, cartón...



Todas las personas tenemos cualidades y defectos y para poder tener una buena relación con nosotros mismos y con los demás, es muy importante conocerlos. Vamos a construir dos títeres: un hada y un monstruo. El hada va a reflejar las cualidades que pensamos que tenemos a la hora de comunicarnos y de convivir con otras personas. Por ejemplo, una cualidad puede ser escuchar atentamente cuando la otra persona me está hablando. El monstruo va a reflejar los defectos o debilidades que tenemos cuando nos comunicamos o cuando nos relacionamos con las personas de mi entorno. Por ejemplo, algo que puede dificultar unas buenas relaciones es que cuando alguien no esté hablando, le interrumpamos todo el tiempo y no le dejemos expresar lo que quiere decirnos. Tanto el hada como el monstruo son importantes y hacen parte de nosotros, por lo que ambos títeres los vamos a hacer con mucho cariño y nos vamos a esforzar para que queden muy bonitos.

### Pasos a seguir:

1. Con un tubo de cartón del papel higiénico vamos a construir el hada y con el otro, vamos a construir el monstruo. Piensa bien antes de empezar cómo quieres que sea cada uno.
2. Colorea el tubo de cartón del títere del hada y el del monstruo con los colores que quieras.
3. Ahora, añádele los ojos, boca, orejas, sombrero, alas, dientes... Para eso utiliza todos los materiales que se te ocurran: botones, telas, lana, papel de periódicos, cartón, trozos de bolsas de plástico, semillas, hojas de los árboles...



1. Cuando termines el títere del hada, piensa una característica o una habilidad que tú identifiques que tienes y que te ayuda a tener una buena comunicación con tu familia. Escríbela en un cartelito y pégala en alguna parte del títere del hada.
2. Cuando tengas listo el títere del monstruo, piensa en una característica que tengas que dificulte la comunicación en la casa. Escríbela en un cartelito y pégala en alguna parte del títere del monstruo.
3. Invita a alguien de tu familia a que también pegue en el hada una característica que a ella le ayuda a comunicarse mejor y en el monstruo, una que le dificulta la comunicación.
4. ¡Ya tenemos nuestra hada y nuestro monstruo! Con ellos, podemos ayudarnos a tener una mejor comunicación en casa, de tal manera que ambos contribuyan a que expresemos adecuadamente lo que sentimos y queremos. Pon ambos títeres en un lugar visible de la casa, para que en todo momento podamos acordarnos de aquello que nos ayuda a comunicarnos mejor y de aquello que nos hace difícil la comunicación.



## RETO 2: CARTAS DE CUARENTENA

(Adaptado de La Aldea, Desafío 3, página 78)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realiza:** Una hoja de papel, un lápiz o un lapicero y colores

La comunicación es un proceso maravilloso porque, cuando nos sentimos en confianza y elegimos las palabras adecuadas, podemos transmitirle a la otra persona miles de cosas: qué nos gusta, qué no nos gusta, cómo nos sentimos, qué necesitamos, qué queremos hacer....

A veces, estas cosas las podemos comunicar hablando, pero otras podemos utilizar todo nuestro cuerpo y nuestra creatividad. En esta actividad vamos a utilizar nuestra capacidad de escribir y de dibujar y vamos a escribir una carta a una persona de confianza contándole cómo estamos pasando este tiempo de cuarentena. En la carta le contarás:

- Qué cosas estás haciendo en esta cuarentena: pueden ser las cosas que te gustan, pero también, las cosas que no te gustan.
- Qué cosas extrañas del colegio.
- Cómo te estás sintiendo en la cuarentena.
- Dale algún consejo de actividades o cosas que hacer para sentirnos mejor en este tiempo.

Adorna la carta, hazle un dibujo, personalízala a tu gusto y si quieres, entrégasela a la persona a la que va dirigida.... seguro que le gusta mucho saber que te acuerdas de ella.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

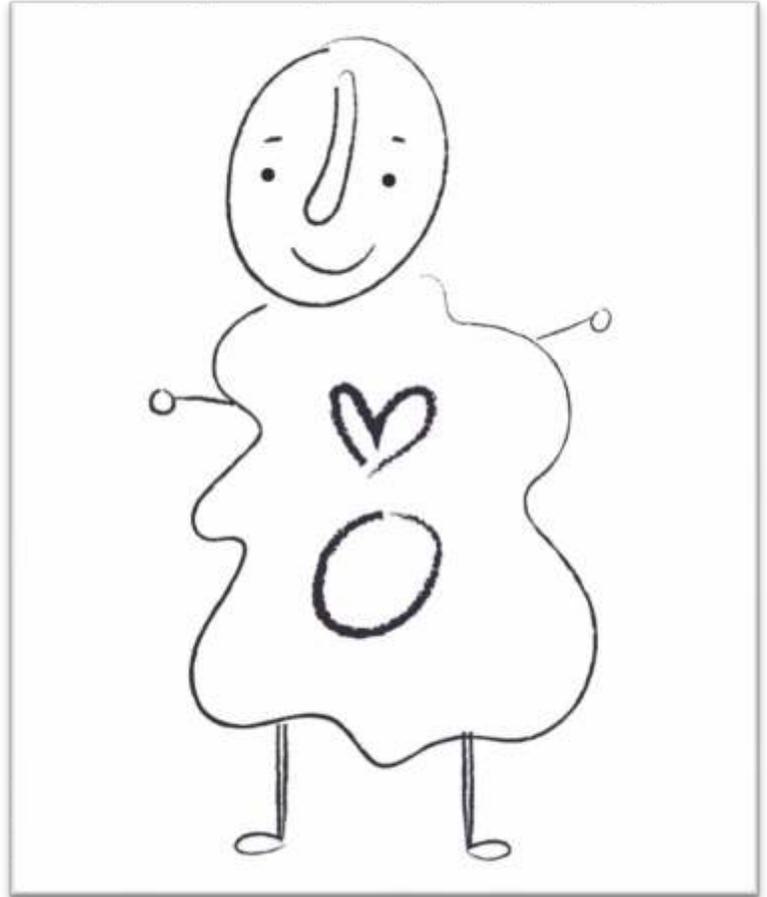
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

Para finalizar el trabajo de la guía, vamos a responder a la siguiente pregunta dentro de la silueta que tenemos aquí:

¿Qué efectos positivos crees que tienes comunicar a las personas de nuestro entorno lo que sentimos y lo que opinamos?



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía. Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto o por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

#### 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:** poner en práctica acciones diarias de valoración positiva y cuidado de nuestro cuerpo.

### CONEXIÓN

Ser amable uno mismo es un principio de autocuidado y una forma de afrontar nuestras debilidades y fortalecer nuestras habilidades. Por ello, nos tomaremos 5 minutos, para lo siguiente:

1. Ubiquemos nuestra mano con suavidad sobre nuestro corazón, allí donde sentimos que palpita más fuerte.
2. Hacemos un suspiro profundo y tranquilizador con los ojos cerrados.
3. Repitamos estas tres frases en voz alta.
  - Soy amable conmigo y me acepto como soy
  - Me reconozco tal como soy y me respeto
  - Soy valioso o valiosa y tengo grandes propósitos
4. Cruzamos los brazos apretados al pecho y nos abrazamos fuertemente.

Pongamos en práctica este ejercicio al comenzar cada reto y cada que lo sintamos necesario, por ejemplo: cuando algo nos ha herido, cuando algo no ha resultado como esperamos, cuando nos sentimos muy solas y solos o cuando nos hemos levantado alegres y enérgicos.

### RETOS

#### RETO 1: LA MEJOR VERSIÓN DE MÍ

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Varias hojas o trozos de papel, cartón, periódico o tela; lápices, lapiceros, colores o marcadores, cinta o pegamento para fijar en la pared el papel.

Esta actividad nos llevará 40 minutos y con ella vamos a trabajar las cosas que nos gustan de nosotros mismos/as.

1. Mirémonos tranquilamente en un espejo durante 5 minutos y preguntemos a la imagen que tenemos en frente: ¿qué te gusta de ti? ¿qué cualidades tienes? ¿De qué me gustaría que se enamorarán de mí? ¿Qué permito y qué no, que el chico o chica que me gusta, pueda decirme?
2. Ahora, dibujamos y recortamos nuestra silueta gigante en un papel o un cuaderno.



- ★ Para esta silueta también podemos usar un pliego grande de papel, si no contamos con un pliego completo, podemos unir varias piezas de papel o periódico, usar cartón o tela. Nos acostamos boca arriba sobre el material y le pedimos ayuda a alguien para que calque los bordes de nuestra silueta completa.
3. Peguemos o colguemos la silueta en una pared.
  4. Escribamos todas aquellas características que nos gustan de nuestro cuerpo, que son bonitas y de las que nos sentimos orgullosas u orgullosos. Utilizamos colores y nos concentramos en que la silueta refleje todas las cosas positivas que tenemos.
  5. Anotamos las cosas que se nos dan bien, por ejemplo, dibujar, jugar, hacer amigos y las cosas que nos gusta hacer.
  6. La idea es que podamos llenar la hoja con todas esas habilidades que tenemos, que no quede un espacio sin rellenar. También podemos preguntarles a personas de nuestro entorno qué cualidades creen ellos que tenemos: a un amigo o una amiga, a una persona con la que vives, a un vecino o vecina, a un profesor o profesora.
  7. Escribimos sus respuestas en la silueta y ubicamos en un lugar visible, para que durante varios días podamos recordar los aspectos positivos que tenemos.
  8. Para terminar, escribamos en la parte de arriba una frase que nos invite a cuidarnos y a querernos a nosotros/as mismos/as. Un ejemplo es: "Esta soy yo y me cuido".

## RETO 2: PAUSA DE CUIDADO CORPORAL

(Adaptado de La Aldea, Cuidarse es divertido, página 58)

**Tiempo estimado para la realización:** 2 hora

El cuerpo es un mapa de historias que contienen las huellas de nuestras experiencias que se marcan en la piel y en la memoria.

No detenemos a observar nuestras cicatrices ¿Cómo nos hicimos esa cicatriz? ¿cuándo? ¿qué recuerdo nos trae? ¿en qué parte del cuerpo está? ¿qué forma tiene? O nuestros lunares ¿cuántos son? ¿han estado siempre en el mismo lugar? ¿Lo heredé de alguien? ¿lo comparto con alguien?

1. Tomémonos 20 minutos para investigar sobre las posibles respuestas a las preguntas anteriores.
2. Vamos a programar 5 días de acciones de atención especial en nuestro cuerpo, programémonos 15 minutos cada día. Aquí tenemos un ejemplo, puedes incluir estas rutinas u otras.

### LUNES

Un masaje con aceite o crema de manos: usemos ropa cómoda y descubierta, apliquemos un poco de aceite o crema en las manos y empecemos a masajear nuestras manos, nuestros brazos, hombros, pecho, barriga, costillas, cadera, piernas y pies.



**MARTES**

Un masaje con pompa de jabón antes de bañarme: tomemos el jabón y apliquemos bastante en nuestras manos y movemos hasta que haya mucha espuma, luego hacemos el masaje de pies a cabeza.

**MIÉRCOLES**

Sumergir mis pies en una ponchera o valde con agua tibia al finalizar el día.

**JUEVES**

Hacerme una mascarilla casera: podemos tomar azúcar y mezclar con crema de manos o limón y aplicamos en el rostro.

**VIERNES**

Pequeña rutina de movimientos corporales; saltos, me acuesto en el suelo y me levanto, estiro manos y pies, me agacho, abrazo mis piernas, hago vueltas canelas.

## ¡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

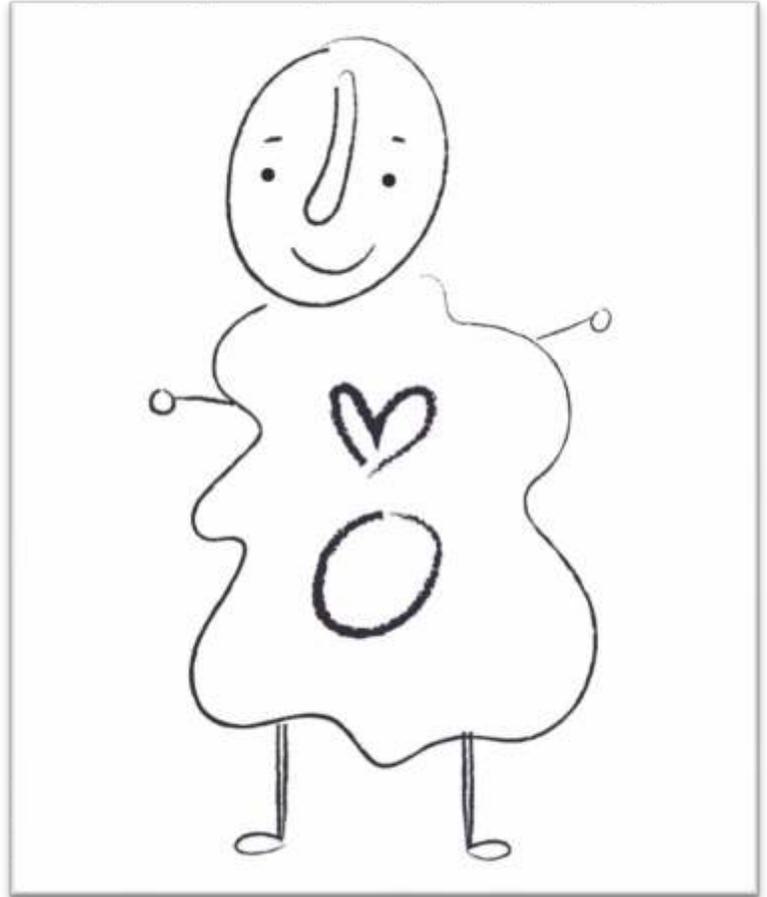
### 15 minutos

A continuación, encontramos una silueta a la que podemos personalizar y donde debemos responder a la siguiente pregunta:

¿Qué acciones concretas realiza un ser que se ama y respeta a sí mismo?

Tengamos en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder.

Pongamos a prueba nuestra creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

## HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

### Adaptadas de:

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



# GUÍA DE CONVIVENCIA 6

## EL FIN DE LAS TAREAS.

**Tema:** cuidado de lo esencial

**Propósito:** reconocer y valorar las cualidades de las personas con las que habitamos para construir una mejor convivencia.

### CONEXIÓN

Hoy es nuestro día de reto y vamos a elegir nuestro momento de alimentarnos como un ritual sagrado para comenzar cada actividad. Necesitaremos 20 minutos para hacerlo:

1. Observemos cada alimento de nuestro plato como si nunca hubiésemos visto cada ingrediente.
2. Sintamos si tenemos mucha hambre, muy poca o si hoy estamos sin antojo de comer.
3. Comamos lentamente, observemos los movimientos del rostro mientras hacemos esto.
4. Seamos conscientes de cómo masticamos y cómo recibe nuestro estomago cada bocado. Mastiquemos 20 veces antes de tragar
5. Pensemos por un momento en todo el proceso que vivió cada uno de los ingredientes hasta llegar a nuestro plato.

Al menos una vez al día prestemos mucha atención al ejercicio de comer.

### RETOS

#### RETO 1: MI FAMILIA EN MOVIMIENTO

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Retazos de papel o tela, lápices, marcadores o colores, colbón, silicona o pegante, un CD sin uso, botellas plásticas reciclables, lana, hilo, nailon, alambre, cabuya o tiras de tela, gancho de colgar ropa, palos o ramas y tijeras.

Para el reto de esta semana necesitamos recopilar la siguiente información en 15 minutos. Podemos tomar nota en el cuaderno, una libreta, una hoja o tenerlo en mente simplemente:

1. El nombre de cada una de las personas de la casa
2. Una cualidad de cada una



3. Un pasatiempo que los reúna a todos frecuentemente (por ejemplo: jugar cartas, bingo o dominó, ver una novela, noticiero)
4. Una meta o sueño familiar (por ejemplo: comprar una casa, hacer un viaje, tener un negocio)
5. Qué personas faltan en casa y quisiéramos que estuvieran (por ejemplo: alguien que vivía con nosotros y se cambió de casa o de pueblo o una persona que haya fallecido)
6. Una frase que identifica a tu familia (por ejemplo: un dicho, un consejo, un chiste o algo que los describa)
7. Busquemos una fotografía de cada una de las personas con las que vivimos, o algo que los identifica (como un sombrero), también los podríamos dibujar en un cuadrado de papel

Con todos los materiales reunidos, vamos a tomarnos 40 minutos para crear un móvil, como su nombre lo indica es un objeto que puede moverse. En él ubicaremos creativamente esa información que hemos recolectado.

8. Observemos los siguientes estilos de móviles y empecemos a imaginar el nuestro:



9. Lo primero es construir el móvil con los materiales recolectados.
10. Aprovechemos los nombres, sueños, pasatiempos, cualidades, dichos, fotografías para escribirlas en cuadrillos de papel y colgarlas en el móvil.
11. Incluyamos otros objetos decorativos como plumas, corazones o curiosidades que se nos ocurran.
12. Una vez listo nuestro móvil, ubiquémoslo en un lugar en que todos y todas los y las que viven contigo lo puedan ver.
13. Pide a alguien que observe cada una de las cosas que has puesto allí y pregunta qué le ha parecido, regala unas palabras como: lo he hecho porque son importantes para mí, tú me importas, me interesas, aunque no lo diga con frecuencia.



## RETO 2: CUATRO ACUERDOS

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

¿Cuál será el secreto para el cuidado del espacio que habitamos y de las personas con las que habitamos?

Para el reto de esta semana, nos tomamos 30 minutos. Esta actividad busca comprometernos con nosotros mismos y con las personas con las que vivimos, por lo tanto, debemos tomarnos el tiempo de pensar qué vamos a escribir y por qué lo haremos.

1. En cada espacio del siguiente cuadro debemos escribir un compromiso que decidamos asumir para habitar mejor en lugar en el que vivimos con otras personas.
2. En total son cuatro compromisos que deben ser acciones concretas y cumplibles, para ello debemos escribir el compromiso y cuándo lo haremos para no olvidarlo. Por ejemplo: Limpiar mi cuarto el lunes, sacudir toda la casa en martes, ayudar a preparar los alimentos el miércoles al medio día.

**Compromiso 1**

**Compromiso 2**

**Compromiso 3**

**Compromiso 4**

¿Podemos contarle a alguien de la casa este reto que hemos realizado y cómo nos hemos sentido al hacerla, de esta manera esa persona también podrá animarse a comprometerse.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

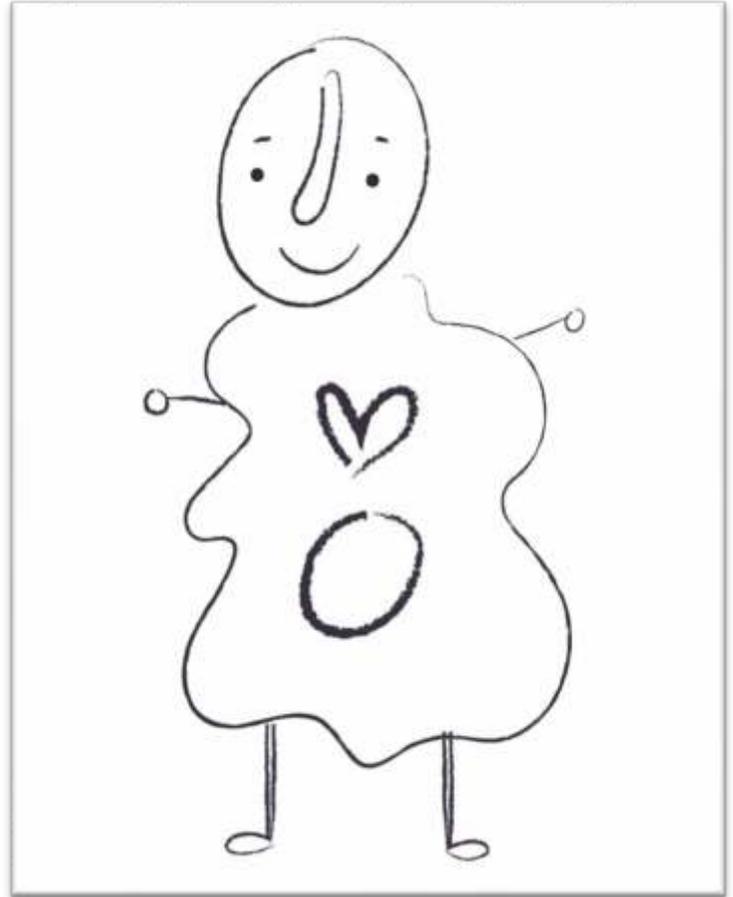
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

Personalicemos a la silueta y respondamos:

¿Cuál es el mejor aporte que hemos hecho a nuestra familia durante el confinamiento?



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto o por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

**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

Antes de dar inicio a las actividades de la semana, vamos a tomarnos 5 minutos para recordar a nuestros amigos y amigas del colegio:

1. Pensemos en dos amigas y en dos amigos del salón, y en una hoja de papel blanco escribamos sus nombres.
2. Escojamos tres cualidades que admiramos en ellas y ellos, escribámoslos alrededor de sus nombres.
3. Escojamos también tres cualidades o aspectos que no nos gusten tanto de ellas y ellos, escribámoslos alrededor de sus nombres.
4. Observemos con detenimiento las cualidades que nos gustan y las que no nos gustan de nuestros amigos y amigas. Pensemos qué pasaría si con el trabajo en equipo unimos todas esas cualidades, ¿qué podríamos lograr juntos y juntas?
5. Demos respuesta a la pregunta y compartamos con alguien cercano la importancia del trabajo en equipo reconociendo las cualidades de los y las demás.
6. Poco a poco vayamos disponiéndonos para empezar las actividades de esta semana.

### RETOS

#### RETO 1: MAPEANDO NUESTRO COLEGIO (Adaptado de La Aldea, Desafío 2, página 76)

**Tiempo estimado para la realización:** 2 horas

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Hoja de papel y lápices de colores.

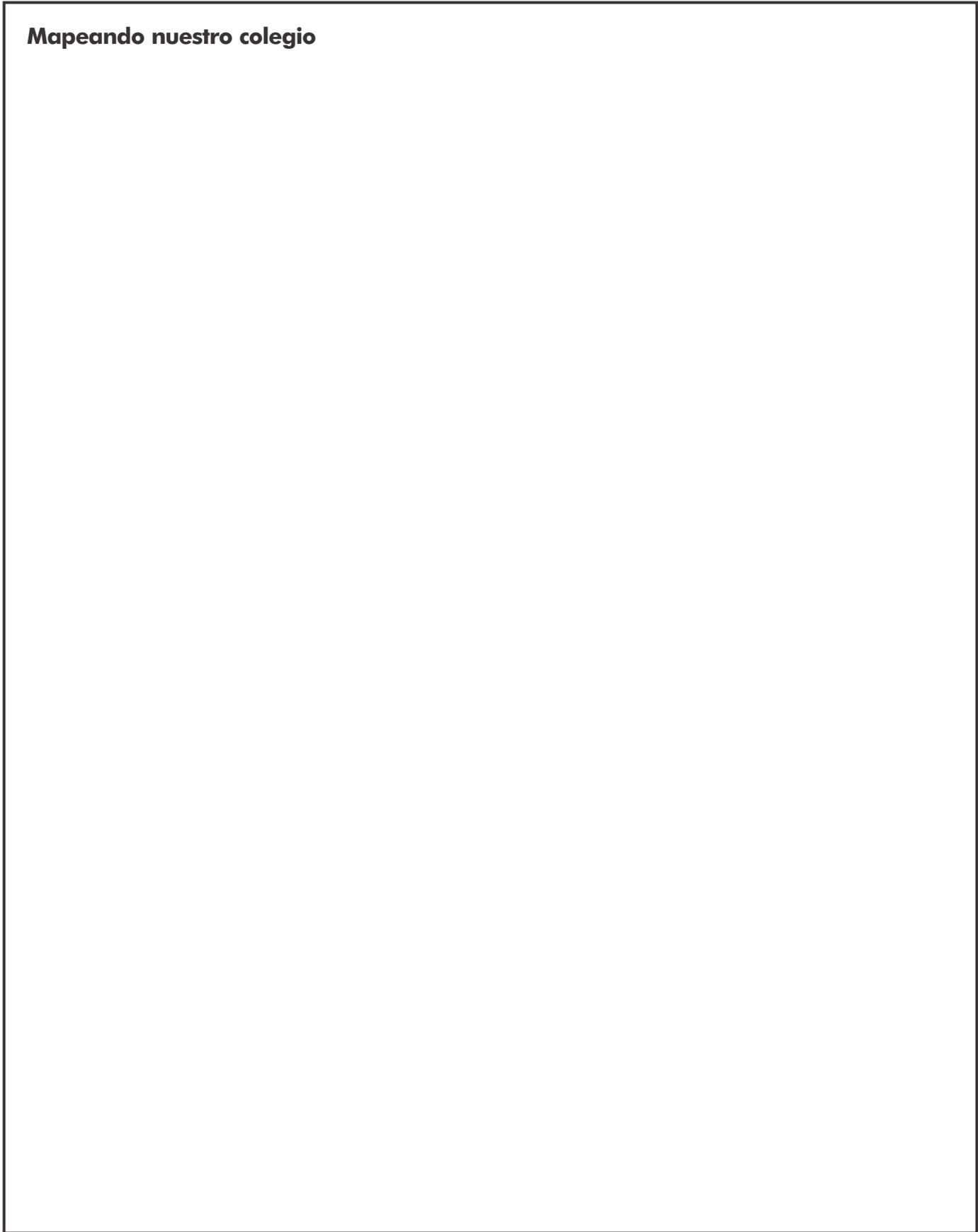
La convivencia escolar se entiende como la posibilidad de vivir en compañía de otras personas en la escuela de manera pacífica y armónica a pesar de sus diferencias. Pero para lograr pensar una escuela llena de respeto y buen trato hacia el otro y la otra, primero tenemos que identificar los principales problemas de convivencia que tiene nuestro colegio, para así poder pensar en posibles soluciones.

En esta primera actividad, vamos a dibujar un mapa del colegio, dentro de este mapa vamos a identificar en qué lugares se presentan con más frecuencia problemas de convivencia. Así:





### Mapeando nuestro colegio



## RETO 2: LA ESPINA DE PESCADO

(Adaptado de la cartilla Formar, sentir y tomar parte, página 17)

**Tiempo estimado para la realización:** 30 minutos

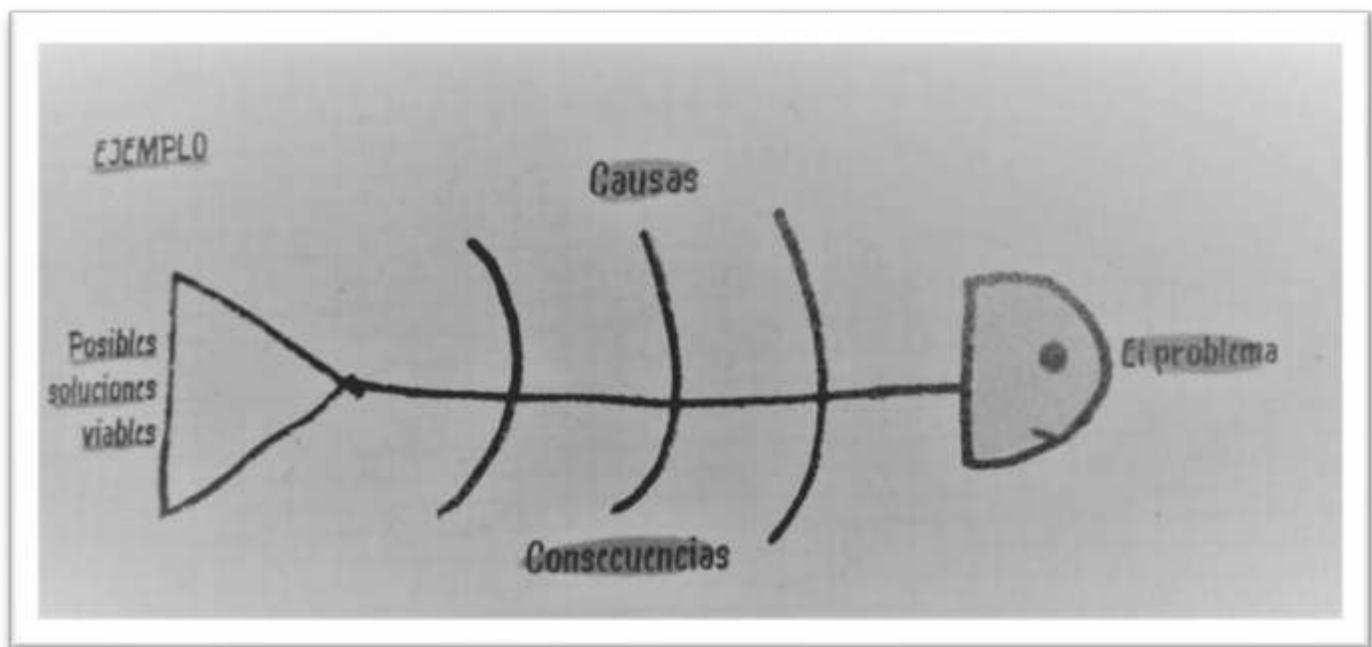
**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Hoja de papel y lápices de colores.

En otros lugares del mundo se ha propuesto que para retornar a las escuelas de manera segura y evitando contagios, los y las estudiantes no podrán ir todo el mismo día como era antes, sino que asistirán en grupos pequeños ciertos días de la semana, garantizando que dentro del salón puedan estar una distancia. Dentro de estas medidas también se habla de regular los juegos durante el recreo, ya que el contacto físico entre estudiantes deberá evitarse al máximo.

Esta propuesta sin embargo presenta varios problemas, especialmente entre los y las estudiantes que consideran no se sentirán conformes con esta medida. En este reto vamos a analizar las posibles causas y consecuencias que creemos puede tener la idea de regresar a la escuela bajo este modelo de retorno.

Pensemos en ¿cómo nos sentiríamos llegando al salón y ver solo a unos pocos?, ¿cómo crees que serían los descansos?, y teniendo en cuenta que ya no se podrían hacer actividades grupales en el salón ¿cómo crees que serían las clases?

1. Para esto vamos a necesitar dibujar una espina de pescado grande en una hoja de papel, o en el espacio en blanco que está más abajo. A continuación, hay un ejemplo que podemos usar de guía para el dibujo.



Para esta silueta también podemos usar un pliego grande de papel, si no contamos con un pliego completo, podemos unir varias piezas de papel o periódico, usar cartón o tela

1. Cuando tengamos dibujada la espina del pescado, vamos a ubicar lo que consideremos más problemático en esta idea de retornar a clases sin poder tener contacto con nuestros compañeros y compañeras o poderles ver a todo. Escribámoslo en la cabeza del pescado.
2. En las espinas de la parte superior vamos a escribir las causas, es decir lo que origino esta propuesta de retorno escolar.
3. En las espinas de la parte inferior vamos a escribir las consecuencias que tiene esta idea de retorno escolar. Aquí podemos escribir cómo nos sentiríamos asistiendo así a clases, cómo creemos que sería, y qué creemos que cambiaría.
4. Y en la cola del pescado vamos a escribir las posibles soluciones alternativas a ese modelo de retorno escolar. Es bueno que las soluciones no las pensemos nosotros solos, preguntemos a las personas cercanas, a un docente, a nuestros compañeros y compañeras por posibles soluciones.
5. Para finalizar, compartamos lo que identificamos al realizar la espina de pescado con las personas que nos ayudaron en la actividad.

### Espina de pescado

**¡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.

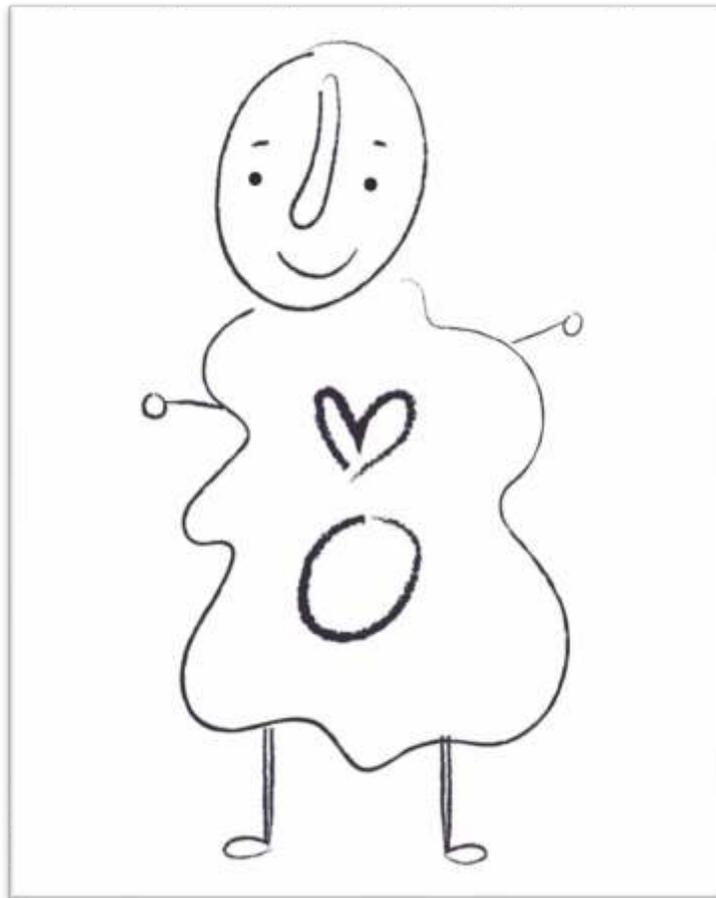


## EVALUACIÓN

A continuación, encontraremos una silueta que podremos personalizar y donde tendremos que responder a la siguiente pregunta:

¿Cómo aportamos a la convivencia en la escuela?

Tengamos en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder. Pongamos a prueba nuestra creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto o por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

#### Adaptadas de:

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



# GUÍA DE CONVIVENCIA 8

## EL DESCUBRIMIENTO

**Tema:** convivencia y retorno

**Propósito:** reflexionar sobre los prejuicios y estereotipos como una manera violenta de relacionarse con el otro/a y aportar mecanismos para transformarlas.

### CONEXIÓN

(Adaptado de La Aldea, ejercicio La respiración nocturna de Lorena, página 66)

Antes de dar inicio a las actividades de esta semana, tomemos un momento para sentir el cuerpo, hacer consciente la respiración y calmar un poco nuestros pensamientos.

1. Busquemos un lugar cómodo y tranquilo.
2. Sentémonos con la espalda recta, las piernas cruzadas, descarguemos nuestras manos sobre las rodillas y cerremos los ojos.
3. Respiremos con calma, sintamos la respiración, y tomemos conciencia de los movimientos que ejerce nuestro cuerpo cuando llenamos los pulmones de aire.
4. Centremos toda nuestra atención en la respiración.
5. Ahora sólo existe la respiración.

El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente.

6. Después de unos minutos abramos lentamente los ojos, y pensemos ¿cómo se siente nuestro cuerpo después del ejercicio?

### RETOS

#### RETO 1: ¿CUÁNTO PESAN MIS PREJUICIOS?

(Adaptado de la Radionovela Las amigas de hoy, capítulo 2, página 21)

**Tiempo estimado para la realización:** 40 minutos

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Una hoja de papel, lápiz, una bolsa plástica, bolso, o algún recipiente en el que podamos cargar las piedras y piedras, semillas o ramas.

Los prejuicios son ideas descalificadoras que se tienen sobre las personas incluso antes de conocerlas. Los prejuicios construyen ideas sobre la manera en la que deben comportarse las personas, por lo que cuando alguien se comporta diferente es juzgada por hacerlo.



Los prejuicios toman muchas formas, pueden ser insultos, chistes, o incluso palabras que escuchamos tanto que no nos es posible reconocer que al usarlas podemos estar ridiculizando o afectando a los demás. Por ejemplo, los sobrenombres refuerzan prejuicios y estereotipos que al usarlos pueden lastimar a alguien y no lo sabemos.

Existen también muchos estereotipos para determinar cómo debe ser un hombre y como debe ser una mujer, y quienes se salen del margen son cuestionadas o señaladas, incluso de forma violenta, por ejemplo, reflexionemos sobre ¿cómo se le dice comúnmente a una mujer que tiene mucha fuerza y juega muy bien fútbol?, o, ¿cómo le dicen a un hombre que se mira mucho en el espejo?

En esta primera actividad vamos a identificar los prejuicios y estereotipos que están presentes en nuestra cotidianidad. Para esto vamos a necesitar un lápiz, una bolsa resistente, y varias piedras que encontremos en nuestro entorno.

1. En una hoja de papel, o en el espacio en blanco que hay más abajo, vamos a escribir todos los apodos, sobrenombres y etiquetas que hemos escuchado o que hemos puesto a compañeros, compañeras, y docentes en el colegio. (Por ejemplo: el gordo, la bizca, etc

### Listado de sobrenombres, etiquetas o apodos

2. Después contemos la cantidad de etiquetas, apodos y calificativos que escribimos en total, y en una bolsa vamos a echar la misma cantidad de piedras. Es decir, si en total escribimos 20 apodos, entonces vamos a echar 20 piedras en una bolsa.
3. Cerremos la bolsa, carguémosla y vamos a dar un recorrido con ella por la casa, tratemos de hacer lo que hacemos normalmente desde el momento en el que nos despertamos, pero cargando la bolsa, intentemos tomar agua, lavarnos las manos, jugar, incluso hablar con alguien cercano mientras cargamos la bolsa de los prejuicios. Recuerda que debemos cargar siempre la bolsa, no podemos descargarla en ningún momento durante el recorrido para hacer alguna de estas actividades.



4. Cuando acabemos el recorrido reflexionemos ¿cómo nos sentimos cargando la bolsa?, ¿se rompió la bolsa con el peso de las piedras?, ¿tuvimos dificultad para hacer algunas actividades?, ¿de qué tamaño sería la bolsa si metiéramos allí una piedra por cada apodo y etiqueta que hemos puesto a los demás?
5. Para finalizar, compartamos con algún compañero, compañera o docente, las reflexiones a las que llegamos al realizar esta actividad, y qué mejoraría o cambiaría en nuestro colegio si empezamos a evitar los sobrenombres y otras formas de señalar a quienes nos rodean.

Los prejuicios y estereotipos son como las piedras que teníamos dentro de la bolsa, se van acumulando, van pesando cada vez más, y son un peso que se lleva siempre. Al igual que sucedió con la bolsa llena de piedras, los estereotipos y prejuicios muchas veces nos dificultan relacionarnos con otras personas o realizar actividades que pueden gustarnos pero que no nos animamos a realizar por temor a vernos diferentes y ser juzgados, de la misma manera en la que juzgo a aquel que veo diferente, ya que no nos damos la oportunidad ni el tiempo de considerar si es cierto lo que pensamos de la otra persona, o para preguntarnos por los motivos que dan origen a su comportamiento.

Por último, pensemos si en algún momento alguien nos ha puesto una etiqueta antes de conocernos, ¿cómo nos sentimos? Esta es una invitación a que pongamos en pausa los estereotipos, a que no etiquetemos a las personas sin antes darnos la oportunidad de conocer a quienes nos rodean.

## RETO 2: CONTÉMOSLO EN UNA CARTA

(Adaptado de La Aldea, Desafío 6, página 43)

**Tiempo estimado para la realización:** 2 horas

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Una hoja de papel, lápiz, materiales reciclables y colores.

En esta segunda actividad vamos a escribirle una carta a una persona que recordemos que trabajaba en el colegio pero que no hayamos vuelto a ver durante estos meses, esa persona podría ser quien atendía en la tienda escolar, la secretaria, el celador, el personal del aseo, quienes servían el almuerzo en el restaurante, el vendedor de limonadas, quien sacaba las fotocopias en el colegio, etc.

La idea con esta actividad es que reflexionemos un poco sobre como la vida de aquellas personas se transformaron con el cierre del colegio, ¿cómo creemos que los afectó?, ¿qué creemos que están haciendo?, ¿nos gustaría volver a encontrarnos con ellos y ellas cuando volvamos al colegio? Así que:

1. Tomemos una hoja de papel, y contémosle, primero, a esa persona nuestra experiencia frente a los cambios que hemos tenido que vivir en los últimos días sin salir de casa: describamos nuestras emociones, nuestros temores y lo que hemos hecho para acostumbrarnos a estar en casa.

*Escribamos también unos consejos para que pueda divertirse y cuidarse dentro de casa. Hagamos preguntas o todo lo que deseemos escribirle, la carta puede ser tan larga como queramos.*



2. ¿Recordamos la última vez que vimos a esa persona a la que le estamos escribiendo? Si es así, contemos una anécdota.
3. Escribamos también como creemos que será regresar a la escuela, cómo creemos que su trabajo cambiará cuando todo esto pase.
4. Busquemos material reciclable para que decoremos la carta, podemos por ejemplo recortar tiras de paquetes de papitas, pegar hojas, semillas, o encontrar un tarro de gaseosa en la que podamos enrollar y meter la carta para entregarla así. Divirtámonos mientras desafiamos nuestra creatividad.

## ¡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.



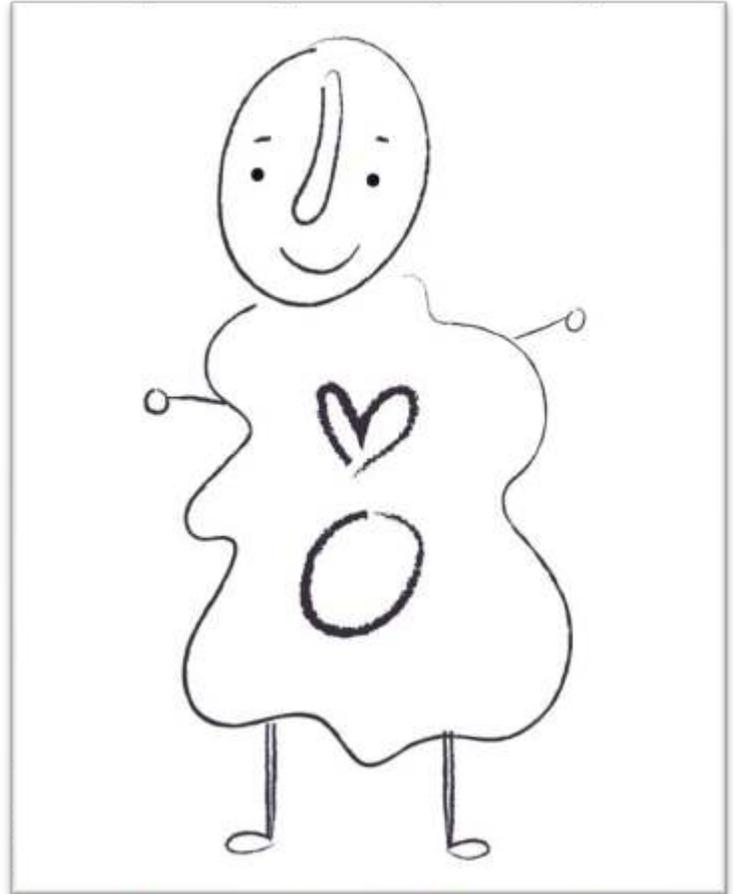
## EVALUACIÓN

A continuación, encontraremos una silueta que podremos personalizar y donde tendremos que realizar la siguiente actividad:

Pensemos en 5 apodos, etiquetas o prejuicios que las personas hayan tenido sobre nosotros, ¡démosles la vuelta! Conviertamos esas etiquetas en un aspecto positivo, y ubiquémoslas en la silueta.

Por ejemplo, si la gente ha pensado que eres indisciplinado o indisciplinada porque siempre estas jugando, el aspecto positivo podría ser que tienes mucha energía, o que eres una persona curiosa o curioso.

Tengamos en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder. Pongamos a prueba la creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Pidamos a las personas con quienes estuvimos compartiendo los retos, que nos ayuden a elegir.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** reconozco y expreso mis sentimientos

**Creatividad:** invento y creo cosas nuevas usando materiales diversos.

**Pensamiento crítico:** hago preguntas, escucho, observo y reflexiono para entender lo que me rodea.

**Empatía:** comprendo los sentimientos de los demás

**Respeto o por la diversidad:** valoro y respeto las opiniones y características de los demás que son diferentes a las mías

**Comunicación:** expreso mis pensamientos y sentimientos y escucho a las otras personas.

### Adaptadas de:

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

