

¿Qué nos está pasando?

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio. Sabemos que esto puede ser difícil porque, como jóvenes, disfrutamos mucho de descubrir el mundo y convivir con nuestros amigos y seres queridos.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de toda la comunidad. Quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntará ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante todo el mes de mayo se estarán repartiendo cuadernillos donde encontrarás actividades que podrás realizar desde casa y que nos ayudarán a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia. Entre estas actividades podrás encontrar: retos, trivias, lecturas, concursos e información socioemocional útil que se conforman de acuerdo con cinco categorías: Responsabilidad Social, Educación Integral en Sexualidad y Género, Deportes, Artes y Educación Socioemocional.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de lectura, arte, deporte y de apoyo socioemocional que ayudarán a cuidar mejor de nosotros mismos, de quienes nos rodean y del medio ambiente.

¡Empecemos!

INSTRUCCIONES:

Al ser parte de la comunidad “Jóvenes en Casa” debes crear una carpeta con el material que tengas disponible y diseñarlo como tú quieras, en la que integres las evidencias de tus experiencias al realizar las actividades que te sugerimos en este cuadernillo.

Es muy importante que guardes todas tus evidencias, ya que cuando regresemos a clases podrás compartir tu carpeta con profesores y compañeros/as para reflexionar sobre todos los aprendizajes y experiencias que nos ha dejado esta contingencia.

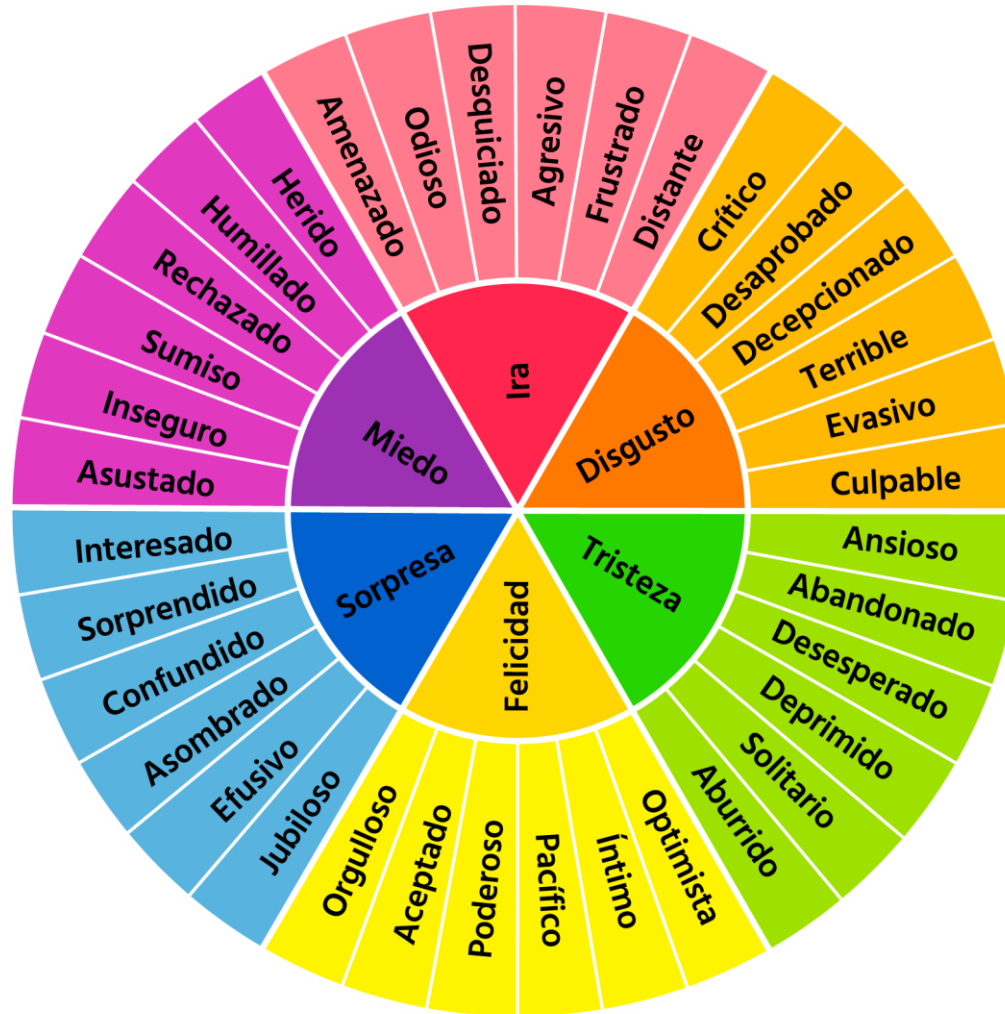
En el presente cuadernillo, encontrarás:

- Mi calendario semanal: en él podrás llevar un seguimiento de tus avances en las actividades y retos que te sugerimos por semana, cada día podrás realizar y compartir 3 aspectos:
 - Los retos de hoy: indica cuál o cuáles actividades y retos decidiste iniciar.
 - Hoy logré: comparte qué actividades o retos lograste concluir, cómo fue que lo conseguiste, qué cosas nuevas aprendiste y si compartiste la actividad con algún integrante de tu hogar.
 - Me sentí: de las emociones que observas en la rueda de las emociones¹ siguiente, analiza cuál define la forma en la que te sentiste al concluir el día.
- Actividades y retos: verás que integramos varias actividades y retos, tú puedes elegir con cual iniciar, también puedes repetirla a lo largo de la semana. No olvides registrar cada actividad que decidas realizar en tu calendario, incluso aquellas que te lleven más de un día hacerlas, ya que este será parte de tu carpeta de experiencias.

¹ Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



RUEDA DE LAS EMOCIONES





**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



MI CALENDARIO

| MAYO | MAYO | MAYO | MAYO | MAYO |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 18 LUNES | 19 MARTES | 20 MIÉRCOLES | 21 JUEVES | 22 VIERNES |
| Los retos de hoy: | Los retos de hoy: | Los retos de hoy: | Los retos de hoy: | Los retos de hoy: |
| Hoy logré: | Hoy logré: | Hoy logré: | Hoy logré: | Hoy logré: |
| Me sentí: | Me sentí: | Me sentí: | Me sentí: | Me sentí: |



ACTIVIDADES Y RETOS

TRADICIONES Y EMOCIONES

Tanto el arte como las tradiciones son manifestaciones materiales y artísticas que se transmiten de generación en generación, y forman parte de la cultura popular. Las tradiciones forman parte de nuestra cultura e identidad colectiva. Muchos artistas plasmaron algunas de nuestras tradiciones en sus cuadros.

Invita a los integrantes de tu hogar a observar la siguiente pintura llamada "La piñata", pintada por Diego Rivera en 1953:





Ahora, realicen un dibujo o escriban un breve texto sobre alguna tradición que existe en tu ciudad, comunidad o región, recuerda incluir o expresar las emociones que se viven con esa tradición. Estas emociones pueden ser positivas o negativas, lo importante es aprender a identificarlas y regularlas. Al terminar, pide a cada uno de los integrantes de tu hogar que participó en la actividad, que exponga su creación artística.

Incluye en tu carpeta de experiencias el dibujo o texto que realizaron.

REFORZANDO

Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué son importantes las tradiciones en la construcción de tu identidad?
- ¿De qué manera consideras que las tradiciones se relacionan con las emociones?

CONCIENCIA SOCIAL

La situación que estamos viviendo desde hace varias semanas, ha implicado muchos cambios en nuestra rutina habitual, algunos de estos cambios han impactado positivamente al ambiente. Por ejemplo, sabemos que la inactividad industrial ha limpiado el aire y ha reducido el hoyo en la capa de ozono sobre el Ártico.

¿Cómo te imaginas que va a cambiar el mundo y/o el país después de la pandemia?, ahora, piensa qué cambios te gustaría que se mantuvieran así, qué actitudes consideras que deban cambiar las personas a raíz de esta situación. Llena el siguiente cuadro con estas reflexiones y piensa qué debemos hacer todos para mantener los cambios positivos y qué te toca hacer a tí de manera individual.



| ¿COMO ERA ANTES? | ¿CÓMO PUEDE SER DESPUÉS DEL COVID? | ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE SE MANTENGA ASÍ? | ¿QUÉ ME TOCA HACER A MI? |
|------------------|------------------------------------|--|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

REFORZANDO:

Completa el crucigrama "Palabras para cambiar al mundo":

Vertical:

- escucha
- compasión
- cooperación
- compañerismo
- comunicación

Horizontal:

- comprensión
- solidaridad
- colaboración
- empatía
- amistad



**Jóvenes
en casa**



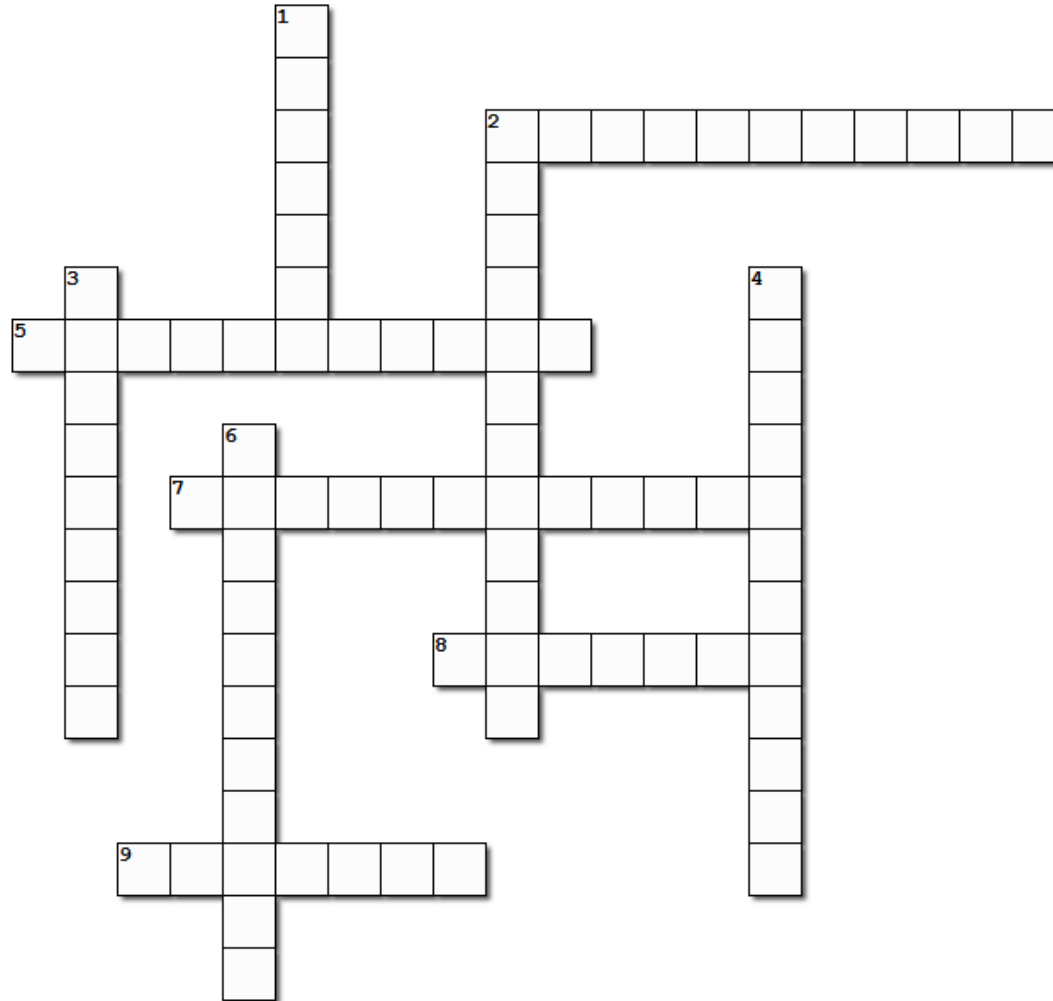
EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



Palabras para cambiar al mundo

Complete el crucigrama



NUESTRA DIVERSIDAD

Con frecuencia, las diferencias que tenemos como personas, tanto físicas como en gustos, intereses e ideas, hacen que consideremos la diversidad como una amenaza. Sin embargo, sabemos que todas las personas tienen el derecho de ser como ellas quieran ser, dedicarse a lo que les guste e incluso vestir como se sientan bien. **La identidad de género** de una persona forma parte de quién es, responde a cómo se siente más cómoda una persona de acuerdo a la experiencia subjetiva de su cuerpo, emociones e ideas. También existe **la expresión de género** y es cómo nos presentamos exteriormente de acuerdo con el dualismo femenino-masculino que existe dentro de la sociedad*. Permitir y respetar que las personas muestren quienes son, que les gusta, hará que seamos una sociedad incluyente, empática y sin prejuicios.

En esta actividad vas a crear a personas de acuerdo con su diversidad y cómo las observas en tu comunidad.

1. Dibuja 3 siluetas humanas, cada una en una hoja.
2. Recorta los elementos de características físicas y de vestimenta que encuentres en revistas, periódico o algún recurso que puedas recortar, incluso, también puedes dibujarlo.
3. Crea diferentes personas, colocando diferentes elementos que hayas recortado en las siluetas que dibujaste.
4. Intenta ser creativo/a y ve más allá de lo que tradicionalmente vemos. Puedes apoyarte en la siguiente tabla:

| SEXO BIOLÓGICO | IDENTIDAD DE GÉNERO | EXPRESIÓN DE GÉNERO | ORIENTACIÓN SEXUAL |
|----------------|---------------------|-------------------------------|--|
| Sexo masculino | Identidad hombre | Expresión de género femenina | Heterosexual |
| Intersexual | Identidad mujer | Expresión de género femenina | Homosexual |
| Sexo masculino | Identidad mujer | Expresión de género masculina | Heterosexual (es decir le gustan los hombres) |
| Sexo femenino | Identidad hombre | Expresión de género andrógina | Bisexual |

*etiquetar las cosas como "femenino" o "masculino" (aunque si lo pensamos, los objetos no tendrían por qué tener género).



Te vas a dar cuenta que algunas de estas columnas ¡no influyen en la ropa que escojas!

Con estos elementos estás conociendo que la expresión de género es diversa y que no depende de tu orientación sexual o de tu sexo biológico; sino que, con ella podemos manifestar al mundo una parte de quiénes somos. La vestimenta también es una forma de expresar nuestra identidad y hacer arte con ésta. Recuerda que esto sólo es una aproximación a cómo suelen presentarse las personas, pues la diversidad es muy amplia y puede o no ajustarse a lo que generalmente observamos, ya que cada individuo es diferente.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que las personas somos iguales o diversas?
- ¿Por qué crees que a las personas o inclusive a nosotros(as) mismos(as), a veces nos cuesta trabajo aceptar y respetar la diversidad?
- ¿Crees que en tu comunidad todas las personas tienen los mismos derechos? ¿por qué?
- ¿Qué pasaría en tu comunidad si todas las personas practicaran el respeto y la empatía hacia todas las personas sin importar su diversidad?

REFORZANDO

Reflexiona esta pregunta y escribe ¿por qué crees que sea importante que exista diversidad entre las personas, y que se procuren respetar los derechos de todas y todos?

ACTÍVATE EN CASA

En este periodo de sana distancia, es fundamental extender y estirar nuestros músculos todos los días para mantener sano el cuerpo y la mente. Asimismo, recuerda que puedes compartir estos ejercicios con los y las integrantes de tu hogar, y repetirlo cuantas veces desees, sin exceder de tu capacidad física.

No olvides realizar la serie de calentamiento que practicamos en la sesión 2. En esta ocasión vas a agregar un ejercicio más:

- I. Párate sobre el pie izquierdo y extiende tu pierna derecha al frente y déjala al aire. Haz 15 círculos suaves con tu tobillo derecho y luego cambia de lado.
- II. Al finalizar, cambia de pierna y repite el ejercicio.

Ejercicio 1.

- I. En un lugar despejado, vas a trotar, llevando tus tobillos como si quisieran tocar su glúteos. Esto a un ritmo moderado por 1 minuto.
- II. Descansa un minuto más y repite el ejercicio.
- III. Realiza 3 series de este ejercicio intercalando 1 minuto de descanso entre cada repetición.

Ejercicio 2:

- I. Párate con tus piernas juntas y relaja tus hombros.
- II. Da un pequeño brinco y abre tus piernas a los costados y al mismo tiempo, sube tus brazos hacia el frente a la altura de tus hombros.
- III. Da otro pequeño brinco y cierra tus piernas al mismo tiempo que bajas tus brazos.

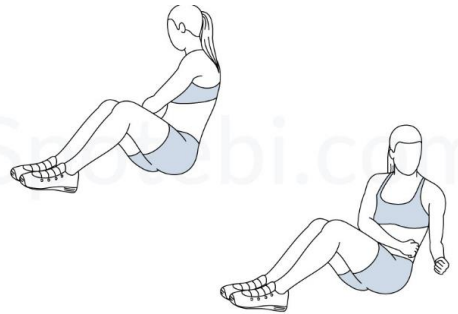
Haz esta secuencia 10 veces, descansa 1 minuto y repítela de 3 a 5 veces.





Ejercicio 3:

- I. Siéntate en el piso con tus piernas dobladas: las plantas de tus pies en el piso y tus piernas abiertas a la altura de tus caderas (Puedes poner una toalla, cobija o tapete debajo).
- II. Mantén tu espalda derecha y déjala caer hacia atrás a unos 45 grados (como lo muestra la foto).
- III. Coloca tus manos como si estuvieras sosteniendo una pelota imaginaria y, lentamente, gira tu torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
- IV. Haz 10 repeticiones y descansa por 30 segundos.
- V. Repite la secuencia 5 veces.



REFORZANDO

¿Has comparado cómo te sientes cuando haces ejercicio y cuando no lo haces?

¿Alguna vez has pensado que la actividad física/deporte también es una habilidad y/o hábito que se enseña y se va construyendo a lo largo de la vida?

Analicemos nuestra historia de vida con nuestra actividad física:

- ¿Tu familia o tus amigos/as hacen ejercicio?
- ¿Cuándo empezaste a hacer ejercicio? ¿Alguien te motivó a hacerlo?

No olvides registrarlo en tu calendario carpeta de experiencias.

ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

Todas las emociones vienen acompañadas de sensaciones. Por ejemplo, cuando estamos alegres podemos sentirnos con fuerza, seguridad o ligereza; cuando estamos tristes podemos sentir pesadez o poca energía. Una manera de regular las emociones y evitar que “nos controlen” es entrenando la atención. Si logramos mantener la atención estable, enfocada y en calma tendremos oportunidad de tomar decisiones razonadas y reflexivas.

Realiza esta técnica² cuando te sientes angustiado o muy estresado, te ayudará mucho:

1. Siéntate derecho y relajado. Da tres inhalaciones y exhalaciones profundas y descansa.
2. Atiende suavemente la expansión y contracción de tu abdomen durante la respiración.
3. Recuerda algún momento que te provocó ansiedad, por ejemplo: un día que tuviste un examen difícil, o tenías que hablar en público y sentías que no podrías.
4. Al recordar ese momento, identifica cómo y en qué parte de tu cuerpo se manifestó la ansiedad que sentiste. No intentes modificar la sensación, sólo obsérvala y acéptala. Evita juzgarla.
5. Si te distraes con un pensamiento, no te preocupes, es normal. Regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo que provocan la ansiedad.
6. Realiza respiraciones profundas hasta que este malestar pase.

Podemos relacionarnos con las emociones de dos maneras: dejarnos llevar por ellas, o pelear y rechazar que la estamos sintiendo como si fuera el enemigo.

Sin embargo, lo que te proponemos es aceptar lo que estás sintiendo para entender por qué es que estás sintiendo esas emociones.

Ilumina los recuadros de acuerdo a la intensidad en la que sientes la emoción antes y después del ejercicio.

² Actividad adaptada de Construye T (2020). Lección 7 de Autorregulación, Modelo simplificado. En: https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/simplificado/Autorregulacion_Cuaderno_de_trabajo_estudiantes.pdf



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



**PN
UD**

Al servicio
de las personas
y las naciones

| | |
|---------------------|--|
| ANTES DEL EJERCICIO | |
|---------------------|--|

| | |
|-----------------------|--|
| DESPUÉS DEL EJERCICIO | |
|-----------------------|--|

| | |
|---------------------|--|
| ANTES DEL EJERCICIO | |
|---------------------|--|

| | |
|-----------------------|--|
| DESPUÉS DEL EJERCICIO | |
|-----------------------|--|

| | |
|---------------------|--|
| ANTES DEL EJERCICIO | |
|---------------------|--|

| | |
|-----------------------|--|
| DESPUÉS DEL EJERCICIO | |
|-----------------------|--|