

**Manual
para
docentes**

**Identificación
y respuesta
frente
a las
violencias
y riesgos
psicosociales
en la escuela**



Organizado por: **La  Salle**
Asociación Tarpusunchis

Con apoyo de: **libremente**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Presentación (Pag 1)

PARTE 1: Actividades dirigidas a padres, madres y personas cuidadoras

Introducción (Pag 2)

Sesión 1: Comunicación Familiar para Prevenir la Violencia (Pag 5)

- Opción 1: Role-Play Contextualizado (Pag 6)
- Opción 2: Juego Escaleras De Comunicación (Pag 11)
- Opción 3: Círculo De Historias (Pag 16)

Sesión 2: Corresponsabilidad en el Hogar y Creación de Normas Familiares Equitativas (Pag 20)

- Opción 1: Dinámica El Mapa De Tareas (Pag 21)
- Opción 2: Carta De Compromiso Familiar (Pag 26)
- Opción 3: Dinámica La Cadena De Colaboración (Pag 30)

PARTE 2: Actividades dirigidas a niñas/os y adolescentes de los niveles inicial, primaria y secundaria

Introducción (Pag 34)

Sesión 1: Identificación de la Violencia y Resolución Pacífica de Conflictos (Pag 38)

- Actividad Para Nivel Inicial: El Juego De Las Emociones (Pag 40)
- Actividad Para Primaria: El Árbol De La Violencia (Pag 56)
- Actividad Para Secundaria: Creación De Un Círculo De Resolución De Conflictos (Pag 62)

Sesión 2: Gestión Emocional y Prevención de Conflictos (Pag 68)

- Actividad Para Nivel Inicial: El Globo Mágico De Las Emociones (Pag 69)
- Actividad Para Nivel Primaria: La Botella De La Calma (Pag 74)
- Actividad Para Nivel Secundaria: Mindfulness Y Manejo Del Estrés (Pag 79)

PRESENTACIÓN

El presente documento “**Manual para Docentes: Identificación y Respuesta frente a las Violencias y Riesgos Psicosociales en la Escuela**”, elaborado por la ONG Tarpusunchis con el apoyo de libremente.pe nace como una herramienta integral para empoderar a las y los docentes en su rol fundamental como agentes de cambio en el entorno educativo. Este documento responde a la necesidad de enfrentar los crecientes desafíos relacionados con la violencia basada en género (VBG) y los riesgos psicosociales que afectan tanto a estudiantes como a sus familias y comunidades escolares. La escuela es un espacio privilegiado para la construcción de dinámicas sociales equitativas y libres de violencia. En este sentido, las y los docentes tienen la responsabilidad no solo de transmitir conocimientos, sino también de fomentar ambientes seguros y saludables donde niñas, niños y adolescentes puedan desarrollarse plenamente.

Con una metodología en cascada, que incluyó la formación inicial de docentes (mediante un curso semipresencial cuyo contenido completó se encuentra en línea [en este enlace](#)) y su posterior trabajo con estudiantes y familias, esperamos que el impacto de la intervención se extienda más allá de las aulas. Al empoderar a las y los docentes como multiplicadores del cambio, se contribuye a transformar las dinámicas escolares y comunitarias de manera integral y sostenible mediante herramientas prácticas para identificar señales de riesgo y actuar de manera oportuna, promoviendo una cultura de respeto y corresponsabilidad. Además, busca equipar a las y los docentes con habilidades de facilitación, manejo de conflictos y autocuidado. A través de dinámicas reflexivas y casos prácticos, durante el entrenamiento a docentes se promovió la deconstrucción de normas tradicionales que perpetúan la violencia y se facilitó la creación de nuevos modelos de convivencia familiar y escolar, orientados hacia la equidad y el respeto mutuo.

Un aspecto innovador del presente manual, ubicado en la primera sección del mismo, es su énfasis en la corresponsabilidad parental como estrategia central para prevenir la violencia en el hogar y fortalecer la cohesión familiar. A través de actividades como el "Mapa de Tareas" y la "Carta de Compromiso Familiar", se incentiva a madres y padres a reflexionar sobre sus prácticas actuales y a adoptar acuerdos que promuevan la equidad y la colaboración en el hogar. Este enfoque no solo beneficia a las familias, sino que también tiene un impacto positivo en el rendimiento y bienestar emocional de los estudiantes.

Además, en la segunda sección el manual incluye estrategias específicas para trabajar con estudiantes en la identificación de la violencia y en la gestión emocional. Actividades como el "Árbol de la Violencia" y los "Círculos de Resolución de Conflictos" ofrecen a las niñas y niños herramientas concretas para manejar sus emociones, prevenir conflictos y construir relaciones saludables con sus pares. Estas metodologías, inspiradas en buenas prácticas internacionales y adaptadas al contexto local, buscan promover cambios duraderos en la cultura escolar.

El manual es un testimonio del compromiso colectivo por erradicar la violencia y promover el bienestar psicosocial en nuestras escuelas. Invitamos a las y los docentes a abrazar esta guía como una herramienta viva, que se enriquece con su experiencia, creatividad y dedicación. Juntas y juntos, podemos construir entornos educativos donde cada niña, niño y adolescente tenga la oportunidad de crecer y prosperar en un ambiente de respeto y dignidad.

PARTE 1

Actividades dirigidas a padres, madres y personas cuidadoras

La corresponsabilidad en el hogar y la creación de normas familiares equitativas son pilares fundamentales para construir ambientes libres de violencia y propicios para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Al fomentar la participación activa de todos los miembros de la familia en la distribución de tareas y en la toma de decisiones, se promueve un ambiente de respeto, colaboración y equidad que beneficia a cada individuo y a la familia en su conjunto.

Las actividades propuestas en esta sección del manual ofrecen herramientas prácticas y significativas para que las familias reflexionen sobre sus dinámicas actuales y emprendan cambios positivos. Las y los docentes, como agentes de cambio y líderes comunitarios, tienen la oportunidad y la responsabilidad de facilitar estos procesos, contribuyendo al bienestar de las familias y al fortalecimiento de la comunidad.

Al implementar estas actividades, esperamos que las familias:

- **Desarrollen una mayor conciencia sobre la importancia de la equidad y la colaboración en el hogar.**
- **Asuman compromisos concretos para redistribuir las responsabilidades y establecer normas justas.**
- **Fortalezcan sus lazos afectivos y construyan relaciones basadas en el respeto y la comprensión mutua.**
- **Inspirar confianza y participación activa.** Su actitud y enfoque pueden motivar a las familias a involucrarse y comprometerse con las actividades y los aprendizajes.
- **Promover el respeto y la inclusión en todas las interacciones.** Al modelar estos valores, contribuyen a crear ambientes más armoniosos y equitativos.
- **Facilitar aprendizajes significativos que perduren en el tiempo.** Al enfocarse en experiencias prácticas y reflexiones profundas, ayudan a que los conocimientos se traduzcan en cambios reales en las dinámicas familiares.

El compromiso y dedicación de las y los docentes son fundamentales para generar cambios positivos y duraderos en las familias y comunidades. Su rol como facilitadores y modelos a seguir es invaluable en la construcción de entornos familiares y comunitarios más armoniosos, equitativos y libres de violencia.

Agradecemos profundamente la dedicación y el compromiso de las y los docentes en esta importante labor. Su trabajo tiene un impacto duradero en la vida de las familias y en la construcción de sociedades más justas y pacíficas.

Valor Agregado de las y los Docentes en la Implementación

Las y los docentes desempeñan un papel fundamental en la promoción de prácticas positivas y la prevención de la violencia en la comunidad. Su liderazgo y compromiso pueden marcar una gran diferencia en el éxito de la sesión y en el impacto positivo en las familias. Los docentes son agentes de cambio que pueden:

- **Promover el aprendizaje activo:** Al involucrar a las familias en actividades participativas y significativas, fomentan un aprendizaje más profundo y duradero. Esto implica facilitar espacios donde las personas puedan experimentar, reflexionar y aplicar nuevos conocimientos.

- **Fortalecer vínculos comunitarios:** Al crear espacios de diálogo y reflexión, contribuyen a fortalecer las relaciones entre la escuela y la comunidad, promoviendo una cultura de colaboración y apoyo mutuo. Esto puede tener efectos positivos en múltiples áreas de la vida comunitaria.
- **Modelar conductas positivas:** Al utilizar comunicación asertiva e inclusiva, sirven como ejemplo para las familias y estudiantes, inspirando cambios en las prácticas comunicativas. Su comportamiento puede influir significativamente en las actitudes y comportamientos de los demás.
- **Facilitar el acceso a recursos:** Pueden orientar a las familias hacia recursos y apoyos adicionales, ya sea en la escuela o en la comunidad, para continuar fortaleciendo sus habilidades y bienestar. Esto incluye información sobre servicios de apoyo, talleres, programas y otras iniciativas.
- **Fomentar la reflexión crítica:** Al guiar a las familias en actividades participativas y reflexivas, ayudan a analizar las dinámicas familiares y a identificar áreas de mejora. Los docentes facilitan espacios seguros donde se pueden cuestionar patrones tradicionales y promover nuevas formas de convivencia.
- **Promover la igualdad de género:** Al alentar la participación equitativa de todos los miembros de la familia y desafiar estereotipos de género en la distribución de tareas, contribuyen a romper con roles tradicionales que limitan el desarrollo de individuos y relaciones. Los docentes pueden introducir perspectivas de género de manera sensible y respetuosa.
- **Fortalecer la comunidad educativa:** Al crear vínculos más estrechos entre la escuela y las familias, fomentan una comunidad educativa sólida donde el aprendizaje y el desarrollo integral de niñas y niños son objetivos compartidos. Esto genera un ambiente de confianza y colaboración que beneficia a todos.
- **Modelar conductas positivas:** Al demostrar habilidades de comunicación asertiva, liderazgo empático y respeto por la diversidad, los docentes sirven como ejemplos para las familias y estudiantes, inspirando cambios positivos en las prácticas comunicativas y relacionales.
- **Facilitar el acceso a recursos y conocimientos:** Al estar informados sobre metodologías y herramientas educativas, pueden ofrecer recursos adicionales a las familias y orientarles hacia servicios de apoyo cuando sea necesario.

Recomendaciones Generales para la Implementación

- **Planificación anticipada:** Organizar las actividades con suficiente tiempo, considerando las agendas de las familias y posibles eventos locales. Esto permite coordinar detalles logísticos y asegurar una mayor asistencia y participación.
- **Flexibilidad horaria:** Programar las sesiones en horarios que faciliten la asistencia de madres y padres, como fines de semana o después de la jornada laboral. Consultar con la comunidad para identificar los momentos más adecuados y mostrar disposición para adaptarse a sus necesidades.
- **Comunicación clara:** Utilizar un lenguaje sencillo y directo en las convocatorias y durante las actividades, asegurando la comprensión de todas y todos, incluyendo a quienes tienen diferentes niveles de alfabetización o hablan lenguas originarias.
- **Seguimiento y evaluación:** Después de las sesiones, realizar un seguimiento con las familias para conocer el impacto de las actividades y recibir retroalimentación.

Esto puede hacerse a través de encuestas sencillas, reuniones informales o visitas domiciliarias, y ayuda a mejorar futuras intervenciones.

- **Colaboración con otras instituciones:** Coordinar con organizaciones locales, ONG o entidades gubernamentales que puedan ofrecer apoyo o recursos adicionales. Esto fortalece el alcance y sostenibilidad de las iniciativas y permite aprovechar sinergias.

Sesión 1:

Comunicación Familiar para Prevenir la Violencia

La comunicación efectiva dentro del entorno familiar es un pilar fundamental para el desarrollo integral y saludable de niñas, niños y adolescentes. No se trata únicamente de transmitir información, sino de construir vínculos afectivos basados en el respeto, la confianza y la comprensión mutua. Según estudios realizados por UNICEF en 2018, una comunicación abierta y respetuosa en el hogar no solo fortalece los lazos familiares, sino que también es clave para prevenir situaciones de violencia y promover el bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

En comunidades como San Juan de Lurigancho, Cusco, Huancavelica y Abancay, donde las familias enfrentan diversos desafíos psicosociales y culturales, es esencial proporcionar herramientas prácticas que les permitan mejorar sus habilidades comunicativas. Este manual ha sido diseñado con el propósito de guiar a las y los docentes en la implementación de una sesión educativa dirigida a madres y padres de familia, enfocada en fortalecer la comunicación en el hogar y prevenir la violencia intrafamiliar.

Objetivos de la Sesión

- **Objetivo General:** El objetivo principal de esta sesión es fortalecer las habilidades de comunicación de las familias, con el fin de prevenir la violencia y promover un ambiente familiar saludable y respetuoso. Esto implica no solo enseñar técnicas de comunicación efectiva, sino también fomentar actitudes y valores que contribuyan a una convivencia armoniosa.
- **Objetivos Específicos:**
 - **Proporcionar a las familias estrategias prácticas de comunicación asertiva.** Esto significa ofrecer herramientas concretas que las madres y padres puedan aplicar en su vida cotidiana, respaldadas por investigaciones que demuestran su efectividad. La adaptación al contexto cultural es crucial para asegurar que estas estrategias sean relevantes y aceptadas por las familias.
 - **Fomentar la reflexión sobre situaciones cotidianas que pueden generar conflictos y cómo abordarlas de manera constructiva.** Se busca que las familias identifiquen los momentos y circunstancias en las que pueden surgir malentendidos o tensiones, y que a través de la reflexión conjunta encuentren formas positivas de resolverlos. Esto implica un análisis profundo de las dinámicas familiares y una apertura para considerar nuevos enfoques.
 - **Promover la empatía, el entendimiento mutuo y la cohesión familiar.** La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos y perspectivas. Fomentar esta habilidad contribuye a mejorar la comunicación y reducir los conflictos. Asimismo, fortalecer el entendimiento mutuo y la cohesión familiar implica trabajar en la construcción de relaciones basadas en el respeto y el apoyo recíproco.

OPCIÓN 1: Role-play Contextualizado

Descripción General

El role-play o juego de roles es una técnica educativa que permite a las personas explorar y practicar habilidades y comportamientos en un entorno seguro y controlado. A través de la representación de situaciones de la vida real, los participantes pueden experimentar diferentes perspectivas, emociones y respuestas, lo que facilita el aprendizaje y la reflexión.

En este caso, se propone utilizar el role-play para abordar situaciones cotidianas específicas de las comunidades de San Juan de Lurigancho, Cusco, Huancavelica y Abancay, con el fin de que las familias se identifiquen con las situaciones y puedan aplicar las estrategias de comunicación de manera más efectiva. Según UNICEF (2011), este tipo de metodologías interactivas son altamente efectivas para fomentar la empatía y mejorar las habilidades comunicativas.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Facilitar la identificación de patrones de comunicación que pueden generar conflictos y aquellos que fomentan el diálogo y la comprensión.** A través de la representación de situaciones reales, las familias pueden reconocer comportamientos que, sin darse cuenta, pueden estar contribuyendo a tensiones o malentendidos. Al mismo tiempo, pueden descubrir formas más efectivas de comunicarse.
- **Practicar técnicas de comunicación asertiva y efectiva en situaciones familiares cotidianas.** La asertividad implica expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni pasividad. Practicar estas técnicas en un entorno simulado ayuda a las familias a sentirse más seguras al aplicarlas en la vida real.
- **Promover la empatía y el entendimiento entre los miembros de la familia.** Al representar diferentes roles, los participantes pueden experimentar cómo se sienten los otros miembros de la familia en ciertas situaciones, lo que fomenta la empatía y puede mejorar la comunicación y las relaciones.

Materiales Necesarios

- **Cartillas ilustradas con ejemplos:** Estas cartillas deben contener descripciones y representaciones visuales de situaciones comunes en las comunidades locales. Las ilustraciones facilitan la comprensión y hacen que la actividad sea más atractiva. Pueden incluir diálogos y escenarios que reflejen conflictos típicos, adaptados culturalmente para que sean relevantes.
- **Tarjetas con roles asignados:** Cada tarjeta indicará el papel que cada participante desempeñará en el role-play. Por ejemplo, "madre preocupada", "hijo adolescente", "padre mediador". Esto ayuda a organizar la actividad y a que cada persona sepa cuál es su función.
- **Espacio amplio:** Es necesario contar con un área lo suficientemente grande para que los grupos puedan moverse y representar sus escenas sin restricciones. Un aula despejada, un salón comunal o incluso un espacio al aire libre pueden ser adecuados.

- **Sillas y mesas:** Para organizar al grupo y permitir que los participantes se sienten y trabajen cómodamente durante la preparación y discusión.
- **Elementos de utilería (opcional):** Objetos cotidianos como teléfonos móviles, herramientas agrícolas, libros, entre otros, pueden ayudar a hacer las representaciones más realistas y facilitar la inmersión en la escena.

Preparación Previa

1. Convocatoria:

- **Anuncio anticipado:** Es fundamental informar a las familias sobre la sesión con suficiente antelación, al menos una semana antes, para que puedan planificar su asistencia. Utilizar diversos medios de comunicación ayuda a llegar a más personas. Por ejemplo, enviar notas escritas con los estudiantes, utilizar grupos de WhatsApp o redes sociales locales, hacer llamadas telefónicas y colocar anuncios en la escuela y lugares concurridos.
- **Colaboración comunitaria:** Trabajar en conjunto con líderes comunitarios, asociaciones de padres y madres, y organizaciones locales puede aumentar la difusión y la motivación para participar. Estas entidades pueden ayudar a transmitir la importancia de la actividad y generar confianza en el proceso.
- **Mensaje motivador:** En la comunicación, es importante destacar los beneficios de la sesión para las familias y la comunidad. Por ejemplo, cómo mejorar la comunicación puede reducir conflictos, fortalecer las relaciones y contribuir al bienestar de los hijos e hijas.

2. Organización del Espacio:

- **Disposición del lugar:** Seleccionar un espacio que sea accesible para todas las personas, incluyendo aquellas con discapacidades físicas. Asegurarse de que el lugar esté limpio, ordenado y tenga buena ventilación e iluminación.
- **Ambiente acogedor:** Decorar el espacio con elementos culturales locales, como tejidos, artesanías, plantas o símbolos significativos para la comunidad, puede hacer que las familias se sientan más cómodas y conectadas con el entorno.

3. Preparación de Materiales:

- **Elaboración de cartillas:** Crear cartillas atractivas y claras, utilizando un lenguaje sencillo y adecuado al nivel educativo de los participantes. Se pueden adaptar materiales existentes de organizaciones como Equimundo o crear nuevos basados en experiencias locales.
- **Roles asignados:** Preparar tarjetas con roles específicos y descripciones breves para facilitar la comprensión. Asegurarse de que los roles sean equilibrados y permitan la participación activa de todos los miembros del grupo.
- **Utilería opcional:** Si se van a utilizar objetos, recolectarlos con anticipación y organizar su distribución durante la actividad.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Bienvenida e Introducción (15 minutos)

- **Saludo y agradecimiento:** Comenzar la sesión dando una cálida bienvenida a todas las familias, agradeciendo su presencia y reconociendo el esfuerzo que hacen al participar. Esto ayuda a crear un ambiente positivo y motivador desde el inicio.
- **Presentación del objetivo de la sesión:** Explicar de manera clara y entusiasta el propósito de la actividad. Por ejemplo: "Hoy vamos a aprender y practicar formas de comunicarnos mejor en familia, lo que nos ayudará a entendernos más y a prevenir conflictos."
- **Establecimiento de normas de convivencia:** Proponer y acordar con los participantes algunas reglas básicas para el desarrollo de la sesión, como respetar los turnos de palabra, escuchar activamente, mantener la confidencialidad y participar con respeto. Según Save the Children (2015), establecer normas claras favorece un ambiente de confianza y respeto.

Paso 2: Presentación de las Situaciones Contextualizadas (15 minutos)

- **Explicar el role-play:** Detallar en qué consiste la técnica del role-play, sus beneficios y cómo se llevará a cabo en esta sesión. Aclarar cualquier duda que puedan tener los participantes.
- **Distribución de roles:** Entregar las tarjetas con los roles a cada participante, asegurándose de que todos comprendan su papel y se sientan cómodos con él. Si alguien no desea participar en la representación, ofrecerle otras formas de contribuir, como observador activo.
- **Contextualización de las situaciones:** Leer y explicar las situaciones que se van a representar, proporcionando detalles y aclarando el contexto para que las familias puedan identificarse con ellas. Es importante adaptar las situaciones a la realidad de cada comunidad.

Ejemplos de Situaciones:

1. San Juan de Lurigancho:

- **Situación:** Un padre o madre está preocupado/a porque su hijo o hija pasa muchas horas usando el teléfono móvil o la tablet, descuidando sus tareas escolares y responsabilidades en el hogar. Han intentado hablar con él/ella, pero siempre termina en discusión.
- **Roles:** Padre o madre (preocupado/a y frustrado/a), hijo o hija adolescente (defensivo/a y poco receptivo/a), mediador/a (otro familiar o amigo cercano que busca ayudar a resolver el conflicto).

2. Huancavelica:

- **Situación:** En una familia dedicada a la agricultura, existe un conflicto por la distribución de tareas. Las hijas asumen la mayoría de las responsabilidades domésticas y en el campo, mientras que los hijos tienen menos tareas. Esto genera tensión y sentimientos de injusticia.
- **Roles:** Madre o padre (sobrecargado/a de trabajo y tradición en la asignación de roles), hijas (resentidas y agotadas), hijos (desconocen el desequilibrio), mediador/a (un/a abuelo/a o líder comunitario/a que promueve la equidad).

Paso 3: Preparación de las Representaciones (20 minutos)

- **Trabajo en grupos:** Formar grupos pequeños y darles tiempo para que se organicen. Es importante que dentro de cada grupo haya una distribución equitativa de roles y que todos se sientan incluidos.
- **Análisis de la situación:** Invitar a los grupos a discutir la situación asignada, identificar las emociones de cada personaje y pensar en cómo podrían representarla de manera realista y respetuosa.
- **Ensayo:** Permitir que los grupos practiquen su representación, fomentando la creatividad y la colaboración. Los docentes pueden circular entre los grupos para ofrecer apoyo y orientación si es necesario.

Paso 4: Desarrollo del Role-play (30 minutos)

- **Presentación de las representaciones:** Invitar a cada grupo a realizar su role-play frente al resto de los participantes. Es importante crear un ambiente de respeto y apoyo, recordando que el objetivo es aprender juntos.
- **Observación activa:** Pedir a los espectadores que presten atención a las interacciones, las palabras utilizadas y las emociones expresadas. Sugerir que tomen notas sobre aspectos que les llamen la atención, tanto positivos como áreas de mejora.

Paso 5: Reflexión y Discusión en Grupo (30 minutos)

- **Análisis colectivo:** Después de cada representación, facilitar una discusión abierta, guiando la conversación con preguntas que inviten a la reflexión.
 - **Preguntas guía:**
 - ¿Qué acciones o palabras ayudaron a resolver el conflicto?
 - ¿Qué comportamientos empeoraron la situación?
 - ¿Cómo se sintieron las personas en sus roles?
 - ¿Qué alternativas podrían haber tomado los personajes?
- **Enfoque en soluciones:** Orientar la discusión hacia la identificación de estrategias de comunicación asertiva y constructiva. Por ejemplo, resaltar la importancia de escuchar activamente, expresar sentimientos sin acusar, buscar acuerdos, etc.
- **Resaltar aprendizajes:** Destacar las técnicas y actitudes positivas que surgieron durante las representaciones, alentando a las familias a aplicarlas en su vida diaria.

Paso 6: Conclusiones y Cierre de la Actividad (15 minutos)

- **Síntesis de aprendizajes:** Hacer un resumen de los puntos clave discutidos, enfatizando cómo la comunicación efectiva puede prevenir conflictos y fortalecer las relaciones familiares.
- **Compromisos personales:** Invitar a cada participante a reflexionar sobre una acción concreta que pueda implementar en su hogar para mejorar la comunicación. Pueden compartirla con el grupo si lo desean.
- **Agradecimiento y motivación:** Agradecer sinceramente la participación activa de todas y todos, reconociendo el valor de su tiempo y esfuerzo. Animarles a continuar practicando las técnicas aprendidas y a compartir sus experiencias con otras familias.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Adaptación cultural:** Es esencial asegurarse de que las situaciones y materiales utilizados sean relevantes y respetuosos de las tradiciones y costumbres locales. Esto implica investigar y comprender las particularidades de cada comunidad, evitando estereotipos y generalizaciones.
- **Inclusión y equidad:** Fomentar un ambiente donde todas las personas se sientan valoradas y escuchadas. Esto incluye prestar atención a dinámicas de género, generacionales y culturales, promoviendo la participación equitativa.
- **Empatía y apoyo emocional:** Estar atento/a a las reacciones emocionales de los participantes. Si alguien muestra incomodidad o emociones intensas, ofrecerle apoyo y, si es necesario, permitirle retirarse o tomar un descanso.
- **Lenguaje inclusivo:** Utilizar un lenguaje que incluya a todas las personas, evitando términos sexistas o excluyentes. Esto refuerza el mensaje de respeto y equidad que se busca promover.
- **Gestión del tiempo:** Planificar cuidadosamente la duración de cada etapa de la actividad, pero ser flexible si es necesario. Es importante mantener el equilibrio entre avanzar en el programa y permitir que las discusiones significativas se desarrollen.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados:** Promover el uso de materiales que ya están disponibles, como papel usado, cartulinas recicladas, periódicos, etc. Esto no solo reduce costos, sino que también enseña a las familias sobre sostenibilidad y cuidado del medio ambiente.
- **Utilería creativa:** Invitar a las familias a aportar objetos de casa que puedan utilizarse en las representaciones. Esto puede incluir ropa, juguetes, herramientas, etc., y aumenta el sentido de pertenencia y participación.
- **Espacios comunitarios:** Si la escuela no cuenta con espacios adecuados, considerar otros lugares en la comunidad, como locales comunales, plazas o casas de cultura. Esto también puede facilitar la participación de más personas.
- **Convocatoria personal:** Aprovechar momentos cotidianos, como la entrada y salida de clases, para hablar directamente con las familias e invitarlas a participar. La comunicación personal suele ser más efectiva que los anuncios generales.

OPCIÓN 2: Juego “Escaleras de Comunicación”

Descripción General

El "Juego de las Escaleras de Comunicación" es una actividad creativa y visual que ayuda a las familias a identificar y construir colectivamente los pasos necesarios para lograr una comunicación efectiva en el hogar. Cada peldaño de la escalera representa una acción o actitud positiva que contribuye a mejorar el diálogo familiar. Esta dinámica promueve el aprendizaje activo y la reflexión conjunta. Al utilizar elementos simbólicos como la escalera, se facilita la comprensión de conceptos abstractos y se motiva a los participantes a comprometerse con acciones concretas que mejoren sus relaciones familiares.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Identificar y practicar acciones que mejoran la comunicación en la familia.** A través de la construcción de la escalera, las familias reflexionarán sobre qué comportamientos y actitudes contribuyen a una mejor comunicación y cómo pueden implementarlos en su vida diaria.
- **Reflexionar sobre situaciones específicas donde aplicar estas acciones.** Al contextualizar cada peldaño de la escalera, los participantes relacionarán las acciones propuestas con situaciones reales que enfrentan en sus hogares, facilitando la aplicación práctica de las mismas.
- **Fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y la colaboración entre las familias.** La actividad promueve la participación activa de todos los miembros del grupo, fortaleciendo la cohesión y el sentido de comunidad.

Materiales Necesarios

- **Hojas de papel o cartulina:** Preferiblemente de colores y de tamaño grande, para que los peldaños de la escalera sean visibles y atractivos. Estas hojas servirán como base para escribir y decorar cada peldaño.
- **Tijeras y pegamento:** Herramientas esenciales para recortar y ensamblar la escalera. El pegamento permitirá unir los peldaños y dar forma a la estructura final.
- **Plumones o lápices de colores:** Para escribir en los peldaños y agregar elementos decorativos. Los colores ayudan a destacar las ideas y hacen que la actividad sea más dinámica y entretenida.
- **Cinta adhesiva:** Útil para fijar la escalera en una superficie vertical, como una pared o un papelógrafo, facilitando la presentación al grupo.
- **Elementos decorativos (opcional):** Materiales naturales o reciclados, como hojas, telas, botones, semillas, que pueden utilizarse para personalizar la escalera y reflejar la identidad cultural de la comunidad.
- **Espacio de trabajo:** Mesas o superficies planas donde las familias puedan trabajar cómodamente en grupo, disponer los materiales y colaborar entre sí.

Preparación Previa

1. **Recolección de materiales:**
 - **Materiales reciclados:** Promover la reutilización de cartones, papeles usados, periódicos y otros materiales disponibles en el hogar o la escuela.

Esto no solo reduce costos, sino que también sensibiliza sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.

- **Donaciones y colaboraciones:** Solicitar apoyo a la comunidad o a empresas locales que puedan aportar materiales como cartulinas, marcadores o elementos decorativos. Esto fortalece el vínculo con el entorno y demuestra el compromiso colectivo.

2. Organización del espacio:

- **Distribución de mesas y sillas:** Disponer el mobiliario de manera que facilite el trabajo en grupos pequeños, permitiendo que las familias se sientan cómodas y puedan interactuar fácilmente.
- **Ambiente propicio:** Crear un ambiente agradable y motivador, quizás con música suave de fondo, elementos decorativos alusivos a la cultura local o frases inspiradoras sobre la comunicación y la familia.

3. Convocatoria:

- **Comunicación clara y motivadora:** Informar a las familias sobre la actividad, destacando que no se requieren habilidades artísticas especiales y que es una oportunidad para compartir y aprender juntos.
- **Invitación personalizada:** Siempre que sea posible, realizar invitaciones directas a través de conversaciones personales o llamadas telefónicas, lo que puede aumentar la asistencia y el compromiso.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción y Motivación (15 minutos)

- **Explicación del juego:** Comenzar presentando la actividad como una forma creativa y divertida de explorar cómo podemos mejorar la comunicación en nuestras familias. Utilizar la metáfora de la escalera para ilustrar que cada paso que damos nos acerca a relaciones más fuertes y saludables.
- **Importancia de la comunicación:** Destacar cómo una comunicación efectiva puede prevenir conflictos, fortalecer los lazos familiares y contribuir al bienestar de todos los miembros. Citar ejemplos o estadísticas relevantes, como los estudios de UNICEF que muestran el impacto positivo de la comunicación asertiva en el desarrollo infantil.
- **Generar interés y participación:** Hacer preguntas al grupo para involucrarlos desde el inicio, como "¿Qué acciones creen que son importantes para una buena comunicación en familia?" o "¿Alguna vez han sentido que un pequeño cambio en su forma de comunicarse hizo una gran diferencia?"

Paso 2: Formación de Grupos (5 minutos)

- **Organización:** Dividir a los participantes en grupos de 4 a 6 personas, asegurando diversidad en cada uno (diferentes edades, géneros, roles familiares). Esto enriquece el intercambio de ideas y experiencias.
- **Asignación de roles:** Dentro de cada grupo, sugerir que se asignen roles como coordinador/a (para guiar el proceso), secretario/a (para tomar nota de las ideas), y responsable de materiales (para gestionar los recursos). Esto promueve la participación activa de todos.

Paso 3: Construcción de la Escalera (40 minutos)

- **Diseño de la escalera:**
 - Indicar que cada grupo creará una escalera con un número determinado de peldaños (se sugiere al menos cinco), representando acciones o actitudes que mejoran la comunicación familiar.
 - Ofrecer ejemplos visuales o modelos para inspirar a los grupos, pero alentarlos a ser creativos y originales.
- **Identificación de acciones positivas:**
 - Invitar a los grupos a reflexionar sobre sus propias experiencias y a discutir qué comportamientos consideran esenciales para una buena comunicación.
 - Sugerir que piensen en acciones concretas y específicas, como "mirar a los ojos cuando alguien me habla" o "no juzgar antes de escuchar".
- **Contextualización de los ejemplos:**
 - **Cusco:** Proponer que incluyan acciones relacionadas con la colaboración en tareas escolares y domésticas, respetando las tradiciones locales.
 - Ejemplo: "Organizar reuniones familiares semanales para planificar juntos las actividades de la semana".
 - **Abancay:** Sugerir que incorporen aspectos relacionados con las actividades agrícolas y el trabajo en el campo.
 - Ejemplo: "Dialogar sobre cómo distribuir equitativamente las labores de cultivo y cuidado de animales entre todos los miembros".
- **Decoración y creatividad:**
 - Animar a los grupos a personalizar sus escaleras utilizando colores, dibujos, símbolos y materiales que reflejen su identidad cultural y familiar.
 - Recordar que el proceso de creación es tan importante como el resultado final, ya que fomenta la colaboración y el sentido de pertenencia.

Paso 4: Presentación de las Escaleras (25 minutos)

- **Exposición grupal:**
 - Cada grupo, en turno, presenta su escalera al resto de los participantes, explicando el significado de cada peldaño y compartiendo reflexiones sobre cómo estas acciones pueden mejorar la comunicación en sus hogares.
 - Fomentar un ambiente de respeto y atención durante las presentaciones, recordando a todos la importancia de valorar las ideas de los demás.
- **Retroalimentación positiva:**
 - Invitar a los demás grupos a ofrecer comentarios constructivos, destacar puntos en común y expresar reconocimiento por el trabajo realizado.
 - Resaltar las similitudes entre las diferentes escaleras, lo que puede fortalecer el sentido de comunidad y mostrar que muchos desafíos y soluciones son compartidos.

Paso 5: Reflexión y Compromiso (15 minutos)

- **Discusión guiada:**

- Facilitar una conversación sobre los aprendizajes obtenidos, preguntando qué acciones les parecen más desafiantes y por qué, o cómo creen que podrían implementar estas acciones en su vida diaria.
- Invitar a compartir experiencias personales relacionadas con los peldaños identificados.
- **Compromiso familiar:**
 - Proponer que cada familia elija al menos un peldaño para enfocarse en casa durante la próxima semana, estableciendo metas realistas y concretas.
 - Sugerir que coloquen la escalera en un lugar visible del hogar, como la sala o la cocina, para recordar diariamente el compromiso asumido.

Paso 6: Cierre de la Actividad (10 minutos)

- **Agradecimiento y reconocimiento:**
 - Expresar gratitud a todos los participantes por su entusiasmo y dedicación. Reconocer el esfuerzo y la creatividad demostrados.
- **Invitación a compartir avances:**
 - Animar a las familias a compartir sus experiencias y progresos en futuras reuniones o a través de canales de comunicación establecidos, como grupos de WhatsApp o reuniones escolares.
 - Recordar que el proceso de mejora en la comunicación es continuo y que el apoyo mutuo puede ser muy valioso.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Facilitación activa:** Durante la actividad, es importante que las y los docentes circulen entre los grupos, ofreciendo orientación y apoyo cuando sea necesario. Esto incluye responder preguntas, motivar a quienes puedan sentirse menos participativos y asegurar que el enfoque se mantenga en los objetivos de la actividad.
- **Atención a la diversidad:** Reconocer y valorar las diferentes perspectivas y experiencias que aportan las familias de distintas comunidades y contextos. Esto enriquece el aprendizaje y promueve la inclusión.
- **Flexibilidad:** Estar dispuesto/a a adaptar la actividad según las necesidades y dinámicas del grupo. Si un grupo necesita más tiempo o requiere apoyo adicional, es importante brindarlo de manera empática.
- **Promoción de la sostenibilidad:** Fomentar el uso de materiales reciclados y el respeto al medio ambiente, alineado con las recomendaciones de UNICEF (2018). Esto también puede ser un tema de reflexión durante la actividad.
- **Uso de recursos locales:** Animar a incluir elementos culturales y símbolos locales en las escaleras, fortaleciendo la identidad y el sentido de pertenencia. Esto puede incluir colores, patrones, símbolos o materiales típicos de la región.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados:** Utilizar cartón, papel periódico, telas u otros materiales disponibles en casa o en la comunidad. Esto no solo reduce costos, sino que también promueve la conciencia ambiental y la creatividad.

- **Espacios comunitarios:** Si el espacio es limitado, considerar realizar la actividad al aire libre en un lugar seguro y adecuado, como un patio escolar o una plaza comunitaria.
- **Participación infantil:** Si es apropiado, invitar a las niñas y niños a colaborar en la construcción de la escalera, fortaleciendo el vínculo familiar y promoviendo el aprendizaje intergeneracional. Esto puede enriquecer la actividad y generar mayor compromiso.

OPCIÓN 3: Círculo de Historias

Descripción General

El "Círculo de Historias" es una dinámica que promueve la comunicación abierta, la empatía y el apoyo mutuo entre las familias. A través de la narración de experiencias personales relacionadas con la comunicación y los conflictos familiares, los participantes tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus propias prácticas y aprender de las estrategias utilizadas por otros. Esta actividad crea un espacio seguro y respetuoso donde las personas pueden expresarse libremente, fortalecer los lazos comunitarios y desarrollar habilidades de escucha activa y comprensión.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Facilitar un espacio seguro para compartir experiencias y sentimientos relacionados con la comunicación y los conflictos familiares.** Esto permite a las personas expresarse abiertamente, liberar emociones y sentirse escuchadas y comprendidas.
- **Promover la empatía, la comprensión y el apoyo mutuo entre las familias.** Al escuchar las historias de otros, los participantes pueden reconocer que no están solos en sus desafíos y aprender de las experiencias y soluciones de los demás.
- **Practicar la escucha activa y el respeto por las opiniones y experiencias de los demás.** Estas habilidades son fundamentales para una comunicación efectiva y pueden aplicarse tanto en el entorno familiar como en otros contextos.

Materiales Necesarios

- **Objeto de la palabra:** Un elemento simbólico que se pasa entre los participantes para indicar quién tiene el turno de hablar. Puede ser un objeto culturalmente significativo, como una piedra tallada, un tejido artesanal o cualquier elemento que represente la identidad de la comunidad.
- **Espacio adecuado:** Un lugar tranquilo y cómodo donde todas y todos puedan sentarse en círculo, promoviendo la igualdad y el contacto visual. Es importante que el espacio sea accesible y que favorezca la concentración y la intimidad.
- **Elementos ambientales (opcional):** Velas, música suave, incienso u otros elementos que contribuyan a crear una atmósfera acogedora y propicia para la reflexión y la apertura.

Preparación Previa

1. **Espacio adecuado:**
 - **Ambiente tranquilo:** Seleccionar un lugar libre de interrupciones y ruidos, donde los participantes puedan sentirse cómodos y seguros para compartir.
 - **Disposición del círculo:** Organizar las sillas o cojines en forma de círculo, asegurando que todos puedan verse y escucharse claramente.
2. **Convocatoria:**
 - **Comunicación clara:** Informar a las familias sobre el propósito de la actividad, enfatizando que es un espacio de confianza y respeto donde pueden compartir si lo desean.

- **Motivación:** Destacar los beneficios de participar en el círculo de historias, como la posibilidad de aprender de otros, sentirse apoyado y desarrollar habilidades de comunicación.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Creación del Ambiente (15 minutos)

- **Bienvenida cálida:** Saludar a las familias con cordialidad, agradeciendo su presencia y valorando su disposición a participar en una actividad de reflexión y aprendizaje conjunto.
- **Establecimiento de normas:** Proponer y acordar con los participantes algunas reglas básicas para el círculo, como:
 - Escuchar sin interrumpir.
 - Respetar los turnos de palabra.
 - Mantener la confidencialidad de lo compartido.
 - Evitar juicios o críticas.
 - Mostrar empatía y respeto en todo momento.
- **Presentación del objeto de la palabra:** Explicar que el objeto será pasado de persona en persona para indicar quién tiene el turno de hablar, lo que ayuda a mantener el orden y asegura que todos tengan la oportunidad de expresarse.

Paso 2: Introducción a la Actividad (10 minutos)

- **Objetivo del círculo:** Explicar que el propósito es compartir experiencias relacionadas con la comunicación y los conflictos familiares, con el fin de aprender juntos y apoyarnos mutuamente.
- **Ejemplo inicial:** Si es apropiado, el facilitador puede compartir una historia personal o ficticia que sirva como modelo, demostrando apertura y creando un ambiente de confianza.

Paso 3: Compartir Historias (45 minutos)

- **Primera ronda:**
 - Invitar a los participantes a compartir una experiencia que deseen, relacionada con un conflicto o desafío en la comunicación familiar.
 - Recordar que es voluntario y que pueden pasar el turno si lo prefieren.
- **Escucha activa:**
 - Mientras una persona habla, los demás escuchan atentamente, mostrando interés y respeto.
 - Evitar interrupciones, gestos de desaprobación o distracciones.

Paso 4: Generación de Soluciones (30 minutos)

- **Segunda ronda:**
 - Después de que una persona comparte su historia, abrir el espacio para que los demás, si lo desean, ofrezcan ideas, sugerencias o reflexiones.
 - Enfocar las intervenciones en el apoyo y la construcción de soluciones, evitando críticas o consejos no solicitados.

- **Enfoque en la comunicación asertiva:**
 - Destacar cómo las técnicas de comunicación asertiva pueden aplicarse en las situaciones compartidas.
 - Promover el uso de "mensajes yo", la expresión de sentimientos y necesidades de manera respetuosa.

Paso 5: Reflexión y Aprendizaje (20 minutos)

- **Análisis colectivo:**
 - Facilitar una conversación sobre los temas comunes que surgieron, las emociones identificadas y las estrategias efectivas compartidas.
 - Preguntar qué aprendieron de las historias de los demás y cómo pueden aplicar esos aprendizajes en sus propias vidas.
- **Fortalecimiento de habilidades:**
 - Resaltar las habilidades de comunicación y las actitudes positivas que se evidenciaron, como la empatía, la paciencia y la apertura al diálogo.

Paso 6: Cierre del Círculo (10 minutos)

- **Expresión de agradecimiento:**
 - Agradecer a todos por su sinceridad, confianza y participación.
 - Reconocer el valor de compartir experiencias personales y el impacto positivo que puede tener en el grupo.
- **Compromiso personal:**
 - Invitar a cada participante a reflexionar sobre una acción concreta que puedan llevar a cabo para mejorar la comunicación en su familia.
 - Sugerir que escriban esta acción en un papel como recordatorio personal.
- **Despedida respetuosa:** Concluir la actividad reiterando la importancia de mantener la confidencialidad y el respeto por lo compartido, y animando a las familias a continuar apoyándose mutuamente.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Sensibilidad y respeto:** Estar atento/a a las emociones que puedan surgir, ofreciendo apoyo si alguien se siente incómodo/a o emocionalmente afectado/a. Es importante manejar estas situaciones con empatía y discreción.
- **Neutralidad:** Evitar juicios o interpretaciones personales sobre las historias compartidas. El rol del facilitador es crear un espacio seguro y mantener el enfoque en el aprendizaje y el apoyo mutuo.
- **Facilitación activa:** Guiar la conversación de manera suave, asegurando que todos tengan la oportunidad de participar si lo desean, y que el ambiente se mantenga respetuoso y constructivo.
- **Adaptación cultural:** Incorporar elementos culturales y tradiciones locales que puedan enriquecer la actividad y hacerla más significativa para los participantes.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Objeto de la palabra artesanal:** Elaborar el objeto junto con las y los estudiantes utilizando materiales locales, lo que puede darle un valor simbólico adicional y fortalecer el vínculo comunitario.
- **Espacio al aire libre:** Si el clima lo permite, realizar el círculo bajo un árbol o en un lugar natural que favorezca la conexión con el entorno y la relajación.
- **Coordinación con líderes comunitarios:** Involucrar a autoridades locales o personas respetadas en la comunidad para respaldar la actividad y fomentar la confianza.

Sesión 2:

Corresponsabilidad
en el Hogar y
Creación de
Normas Familiares
Equitativas

La equidad en la distribución de responsabilidades dentro del hogar es un aspecto fundamental para promover relaciones familiares saludables y prevenir situaciones de violencia. Cuando las tareas domésticas y las responsabilidades cotidianas se reparten de manera justa entre todos los miembros de la familia, se fomenta un ambiente de respeto, colaboración y comprensión mutua. Estudios realizados por UNICEF (2017) y Equimundo (2016) han demostrado que la corresponsabilidad en el hogar no solo contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales en niñas y niños, sino que también reduce las tensiones que pueden conducir a situaciones de conflicto o violencia intrafamiliar.

En muchas comunidades, las normas y roles tradicionales asignan las tareas del hogar de manera desigual, generalmente recayendo más en las mujeres y las niñas. Esta dinámica puede generar sobrecarga, estrés y sentimientos de injusticia, afectando negativamente la convivencia familiar. Es por ello que resulta esencial abordar este tema y promover cambios que favorezcan la equidad y el bienestar de todos los miembros del hogar.

Este manual ha sido diseñado para guiar a las y los docentes en la implementación de la segunda sesión dirigida a madres y padres de familia, enfocada en promover la corresponsabilidad en el hogar y la creación de normas familiares más equitativas. A través de actividades participativas y reflexivas, se busca involucrar activamente a las familias en el análisis de su dinámica actual y en la adopción de prácticas que mejoren la convivencia y fortalezcan los lazos familiares. Las herramientas y metodologías propuestas están fundamentadas en investigaciones y enfoques de organizaciones internacionales reconocidas, adaptadas al contexto cultural y social de las comunidades.

Objetivos de la Sesión

- **Objetivo General:** El objetivo principal de esta sesión es involucrar a madres y padres en la distribución equitativa de responsabilidades en el hogar y ayudar a las familias a establecer normas de convivencia equitativas que prevengan la violencia. Se pretende que las familias tomen conciencia de la importancia de la corresponsabilidad y adopten compromisos concretos para lograr un ambiente familiar más armonioso y justo.
- **Objetivos Específicos:**
 - **Fomentar la reflexión sobre la distribución actual de las tareas del hogar y su impacto en la dinámica familiar.** Se busca que las familias analicen cómo se reparten actualmente las responsabilidades en casa, identificando posibles desequilibrios y comprendiendo cómo estos afectan a cada miembro y a la convivencia en general.
 - **Proporcionar herramientas prácticas para redistribuir las responsabilidades de manera equitativa.** A través de actividades participativas, se ofrecerán estrategias y metodologías que permitan a las familias reorganizar las tareas domésticas, considerando las capacidades y tiempos de cada integrante, promoviendo así la equidad y el apoyo mutuo.
 - **Facilitar la creación de normas familiares consensuadas que promuevan el respeto y la equidad.** Se incentivará a las familias a establecer acuerdos y normas de convivencia que reflejen los valores compartidos y que contribuyan a prevenir conflictos, fomentando un ambiente de respeto y comprensión entre todos los miembros.

OPCIÓN 1: Dinámica "El Mapa de Tareas"

Descripción General

"El Mapa de Tareas" es una actividad interactiva y visual que permite a las familias identificar y analizar la distribución actual de las tareas del hogar. A través de la creación de un mapa que representa las diferentes responsabilidades domésticas y quién las realiza, los miembros de la familia pueden visualizar de manera tangible los posibles desequilibrios existentes. Esta dinámica fomenta la reflexión colectiva sobre cómo se están asignando las tareas y abre el espacio para discutir y acordar una redistribución más equitativa. Al participar juntos en este proceso, las familias fortalecen la comunicación y colaboran en la búsqueda de soluciones que beneficien a todos.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Identificar la distribución actual de las tareas del hogar dentro de las familias participantes.** Mediante la elaboración del mapa, las familias podrán visualizar quién realiza cada tarea, lo que facilita la comprensión de la carga de trabajo de cada miembro.
- **Reflexionar sobre los posibles desequilibrios y sus implicaciones en la dinámica familiar.** Al analizar el mapa, se espera que las familias reconozcan si existen desigualdades en la asignación de tareas y cómo esto puede afectar el bienestar y las relaciones dentro del hogar.
- **Promover la redistribución equitativa de las responsabilidades domésticas.** A través de la discusión y el acuerdo mutuo, se busca que las familias diseñen un plan para distribuir las tareas de manera más justa, considerando las capacidades y disponibilidad de cada miembro.

Materiales Necesarios

- **Hojas grandes de papel o cartulina:** Estas servirán como base para dibujar el mapa de tareas. Es recomendable utilizar un tamaño grande (como papel bond o cartulina A2) para que haya suficiente espacio para representar todas las tareas y detalles.
- **Marcadores o lápices de colores:** Diferentes colores ayudan a hacer el mapa más visual y atractivo, y permiten distinguir entre las tareas y los miembros de la familia.
- **Pegatinas o post-it de diferentes colores:** Asignar un color específico a cada miembro de la familia facilita la identificación de quién realiza cada tarea en el mapa.
- **Cinta adhesiva:** Será útil para fijar los mapas en las paredes durante las presentaciones o para unir diferentes partes del mapa si es necesario.
- **Espacio adecuado:** Mesas o superficies amplias donde las familias puedan trabajar cómodamente, colocar sus materiales y colaborar entre sí.

Preparación Previa

1. **Recolección de materiales:**
 - Es importante asegurar que haya suficientes hojas o cartulinas para cada familia participante. Se pueden obtener en la escuela o solicitar donaciones.

- Reunir una variedad de marcadores y lápices de colores para que las familias puedan expresar su creatividad y hacer el mapa más interactivo.
 - Preparar pegatinas o post-it de diferentes colores, asignando un color a cada miembro de la familia. Esto facilita la organización y el análisis posterior.
 - Tener a mano cinta adhesiva para pegar los mapas en la pared o para unir partes si es necesario.
- 2. Organización del espacio:**
- Disponer las mesas y sillas de manera que cada familia tenga su propio espacio de trabajo, asegurando comodidad y privacidad.
 - Verificar que el lugar esté bien iluminado y ventilado, creando un ambiente agradable que favorezca la concentración y la participación.
 - Si es posible, decorar el espacio con elementos que representen la temática de la corresponsabilidad y la familia, como imágenes o frases motivadoras.
- 3. Convocatoria:**
- Comunicar a las familias con anticipación sobre la actividad, explicando su importancia y cómo beneficiará a la convivencia familiar.
 - Enfatizar que no se requieren habilidades artísticas para participar, y que lo más valioso es la colaboración y el compromiso de todos.
 - Motivar la asistencia recordando que es una oportunidad para compartir tiempo de calidad en familia y aprender juntos.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción y Contextualización (15 minutos)

- **Presentación del tema:**
 - Comenzar la sesión dando una cálida bienvenida a todas las familias, agradeciendo su presencia y disposición para participar.
 - Explicar de manera clara y sencilla la importancia de la corresponsabilidad en el hogar. Destacar cómo una distribución equitativa de las tareas no solo reduce la carga de trabajo de ciertos miembros, sino que también fortalece los lazos familiares y promueve un ambiente de respeto y colaboración.
 - Mencionar ejemplos concretos de cómo la sobrecarga de tareas en una persona puede generar estrés, fatiga y sentimientos de injusticia, lo que puede derivar en conflictos y tensiones en el hogar.
- **Objetivo de la actividad:**
 - Indicar que el propósito principal es que las familias identifiquen cómo se están repartiendo actualmente las tareas en casa, reflexionen sobre esta distribución y encuentren juntos formas de hacerla más equitativa.
 - Enfatizar que este es un espacio de diálogo y construcción conjunta, donde todas las voces son importantes y se busca llegar a acuerdos que benefician a todos.
- **Generar interés:**
 - Plantear preguntas al grupo para estimular la participación y el interés, por ejemplo:
 - "¿Quiénes creen que hacen más tareas en casa?"
 - "¿Alguna vez han sentido que la carga de trabajo en el hogar no está equilibrada?"

- "¿Cómo creen que se sentirían si las tareas se repartieran de manera más justa?"
- Estas preguntas pueden ayudar a iniciar una conversación y permitir que las familias compartan sus experiencias y percepciones.

Paso 2: Elaboración del Mapa de Tareas Actual (30 minutos)

● **Instrucciones:**

- Entregar a cada familia una hoja grande de papel o cartulina, junto con los materiales necesarios (marcadores, pegatinas, etc.).
- Explicar que deberán dibujar un esquema que represente su hogar. Este puede ser una casa sencilla, los diferentes espacios o habitaciones, o cualquier otra representación que les resulte cómoda.
- Indicar que utilizarán las pegatinas o post-it de colores para representar a cada miembro de la familia. Por ejemplo, el color azul para el padre, rosa para la madre, verde para el hijo mayor, amarillo para la hija menor, etc.
- En el mapa, colocarán las tareas del hogar que se realizan habitualmente (como cocinar, limpiar, lavar la ropa, hacer las compras, cuidar a los hermanos menores, etc.) y asignarán a cada tarea el color correspondiente a la persona que la realiza.

● **Reflexión en familia:**

- Mientras elaboran el mapa, se anima a que las familias conversen sobre quién hace qué tareas y cómo se sienten al respecto.
- Pueden discutir preguntas como:
 - "¿Te gusta realizar esta tarea?"
 - "¿Sientes que tienes muchas responsabilidades?"
 - "¿Crees que podríamos compartir esta tarea?"
- Esta conversación es fundamental para que cada miembro exprese sus sentimientos y percepciones, y para que la familia comprenda mejor las necesidades y expectativas de cada uno.

Paso 3: Análisis y Discusión en Grupos Pequeños (20 minutos)

● **Intercambio de experiencias:**

- Formar grupos pequeños juntando a dos o tres familias. Esto permite que compartan sus mapas y reflexiones en un ambiente más íntimo y manejable.
- Invitar a las familias a mostrar sus mapas al grupo y a compartir los descubrimientos que han hecho al elaborarlos.
- Preguntas guía para fomentar la discusión:
 - "¿Qué les sorprendió al ver su mapa?"
 - "¿Notaron si alguna persona tiene más tareas asignadas?"
 - "¿Cómo creen que esta distribución afecta la convivencia en su hogar?"

● **Empatía y comprensión:**

- Al escuchar las experiencias de otras familias, los participantes pueden identificar similitudes y diferencias con su propia situación.
- Esto puede generar empatía y abrir la posibilidad de aprender de las estrategias y soluciones que otros han implementado.

- Es importante fomentar un ambiente de respeto y apoyo, evitando juicios o críticas.

Paso 4: Redistribución Equitativa de Tareas (30 minutos)

- **Plan de acción:**
 - Cada familia regresa a su mapa y, a partir de las reflexiones anteriores, discute cómo podrían redistribuir las tareas de manera más equitativa.
 - Se sugiere considerar:
 - Las habilidades y preferencias de cada miembro.
 - La edad y capacidad de los niños y niñas.
 - Los tiempos disponibles, considerando actividades laborales, escolares y recreativas.
 - La posibilidad de rotar tareas para que todos aprendan y participen en diferentes responsabilidades.
- **Actualización del mapa:**
 - Modificar el mapa reflejando la nueva distribución acordada.
 - Pueden utilizar pegatinas adicionales, cambiar colores o hacer anotaciones para indicar los cambios.
 - Escribir compromisos específicos al lado de cada tarea, por ejemplo:
 - "Juan se encargará de sacar la basura los martes y jueves."
 - "María y Pedro cocinarán juntos los fines de semana."
 - "Todos colaboraremos en la limpieza general los sábados por la mañana."

Paso 5: Presentación y Compromiso (20 minutos)

- **Compartir con el grupo:**
 - Invitar a cada familia a presentar su mapa actualizado al resto del grupo.
 - Pedir que expliquen los cambios que han decidido implementar y cómo creen que esta nueva distribución beneficiará a la familia.
 - Este momento refuerza el compromiso público y permite que otras familias se inspiren con las ideas compartidas.
- **Compromiso público:**
 - Animar a las familias a expresar su compromiso de poner en práctica los acuerdos alcanzados.
 - Pueden hacer una declaración colectiva, por ejemplo:
 - "Como familia, nos comprometemos a colaborar y apoyarnos mutuamente en las tareas del hogar."
 - Si lo desean, pueden firmar el mapa o escribir una frase que represente su compromiso.

Paso 6: Cierre de la Actividad (5 minutos)

- **Reflexión final:**
 - Agradecer a todas las familias por su participación activa y disposición para reflexionar y hacer cambios positivos.

- Resumir los aprendizajes clave de la actividad, enfatizando la importancia de la corresponsabilidad y cómo contribuye a mejorar la convivencia y el bienestar de todos.
- Motivar a las familias a llevar el mapa a casa y colocarlo en un lugar visible, como recordatorio de los acuerdos y para facilitar el seguimiento.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Facilitación activa:**
 - Durante la actividad, es importante que las y los docentes circulen entre las familias, ofreciendo orientación y apoyo cuando sea necesario.
 - Estar atentos a posibles conflictos o tensiones que puedan surgir y manejarlos con sensibilidad, promoviendo el diálogo y la comprensión.
 - Reconocer y valorar las aportaciones de cada miembro de la familia, incentivando la participación de todos.
- **Promover la participación de todos:**
 - Asegurar que todos los miembros de la familia tengan la oportunidad de expresar sus opiniones y sentimientos.
 - Si algún miembro es más reservado o no participa activamente, animarlo de manera amable y respetuosa.
 - Respetar las diferencias y evitar presionar a quienes puedan sentirse incómodos.
- **Adaptación cultural:**
 - Reconocer y respetar las prácticas y tradiciones locales en la distribución de tareas, comprendiendo que pueden existir costumbres arraigadas.
 - Promover cambios desde la comprensión y el respeto, mostrando los beneficios de la equidad y ofreciendo alternativas que sean culturalmente sensibles.
- **Enfoque en soluciones:**
 - Orientar las discusiones hacia la búsqueda de acuerdos y la colaboración, evitando culpabilizaciones o señalamientos.
 - Resaltar los aspectos positivos y los logros alcanzados, motivando a las familias a continuar avanzando.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados:**
 - Fomentar el uso de papel periódico, cartones u hojas reutilizadas para los mapas, promoviendo la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.
- **Espacios comunitarios:**
 - Si la escuela no cuenta con espacio suficiente, coordinar el uso de locales comunales, centros culturales o plazas públicas, fortaleciendo los lazos con la comunidad.
- **Participación infantil:**
 - Involucrar a niñas y niños en la actividad, adaptando las tareas y responsabilidades a su edad y capacidad.
 - Esto no solo alivia la carga de los adultos, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades y valores en los más pequeños.

OPCIÓN 2: "Carta de Compromiso Familiar"

Descripción General

La "Carta de Compromiso Familiar" es una actividad que invita a las familias a reflexionar y establecer de manera conjunta normas de convivencia equitativas y respetuosas. A través de la redacción de una carta o documento formal, las familias tienen la oportunidad de plasmar sus acuerdos, valores y expectativas, comprometiéndose a cumplirlos y a apoyarse mutuamente en su cumplimiento. Esta actividad fortalece la comunicación, fomenta la participación activa de todos los miembros y contribuye a crear un ambiente familiar armonioso y libre de violencia.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Facilitar la creación de normas familiares equitativas y consensuadas.** Se busca que las familias dialoguen sobre sus valores, necesidades y expectativas, y establezcan acuerdos que reflejen el respeto y la equidad entre todos los miembros.
- **Promover el compromiso de cada miembro de la familia en el cumplimiento de las normas establecidas.** Al participar en la redacción de la carta y firmarla, cada persona asume la responsabilidad de cumplir con los acuerdos y apoyar a los demás en su cumplimiento.
- **Fortalecer la comunicación y el respeto mutuo dentro del hogar.** La actividad fomenta el diálogo abierto y honesto, permitiendo que cada miembro exprese sus ideas y sentimientos, lo que fortalece la comprensión y el apoyo mutuo.

Materiales Necesarios

- **Hojas de papel o pergaminos:** Se recomienda utilizar papel de buena calidad o pergaminos para darle formalidad y durabilidad al documento. Esto realza la importancia de la carta y la convierte en un símbolo significativo para la familia.
- **Marcadores, lápices de colores y bolígrafos:** Para escribir y decorar la carta, permitiendo que cada miembro aporte su toque personal y creativo.
- **Sobres y sellos (opcional):** Si se desea, se pueden utilizar sobres especiales y sellos para guardar la carta, lo que añade un elemento ceremonial y refuerza el compromiso.
- **Espacio adecuado:** Mesas o superficies amplias donde las familias puedan trabajar cómodamente, colocar sus materiales y colaborar en la redacción.

Preparación Previa

1. **Recolección de materiales:**
 - Asegurar que haya suficientes hojas de papel o pergaminos para cada familia.
 - Reunir una variedad de materiales de escritura y decoración, como marcadores de diferentes colores, lápices, pegatinas, etc.
 - Si se utilizarán sobres y sellos, prepararlos con anticipación.
2. **Organización del espacio:**
 - Disponer las mesas y sillas de manera que cada familia tenga su propio espacio de trabajo, garantizando comodidad y privacidad.

- Crear un ambiente tranquilo y propicio para la reflexión, evitando ruidos y distracciones.
- Si es posible, ambientar el espacio con música suave o elementos que inspiren calma y concentración.

3. Convocatoria:

- Informar a las familias sobre la importancia del taller, enfatizando que es una oportunidad para fortalecer la convivencia y el respeto en el hogar.
- Motivar su asistencia invitándoles a traer ideas o ejemplos de normas que consideren importantes, lo que facilita la preparación y participación activa.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción y Motivación (10 minutos)

- **Presentación del tema:**

- Dar la bienvenida a las familias y agradecer su presencia.
- Explicar cómo las normas familiares ayudan a crear un ambiente de respeto, orden y colaboración, estableciendo expectativas claras y fomentando el bienestar de todos.
- Destacar que las normas más efectivas son aquellas que se establecen de manera participativa, donde cada miembro tiene la oportunidad de expresar sus opiniones y necesidades.

- **Objetivo de la actividad:**

- Indicar que el propósito es que cada familia redacte su propia "Carta de Compromiso Familiar", donde plasmarán las normas y acuerdos que regirán su convivencia.
- Enfatizar que este es un ejercicio de comunicación y colaboración, y que el resultado será un documento que refleje los valores y compromisos de la familia.

Paso 2: Reflexión en Familia (20 minutos)

- **Identificación de valores y necesidades:**

- Invitar a las familias a conversar sobre qué valores consideran importantes en su hogar, tales como respeto, honestidad, solidaridad, responsabilidad, entre otros.
- Preguntar a cada miembro qué necesidades y expectativas tiene en relación con la convivencia, permitiendo que expresen sus sentimientos y deseos.
- Esta reflexión es clave para que las normas que se establezcan sean significativas y relevantes para todos.

Paso 3: Redacción de la Carta de Compromiso (40 minutos)

- **Estructura de la carta:**

- Proponer una estructura básica para facilitar la redacción:
 - **Introducción:** Un párrafo donde la familia expresa el propósito de la carta y la importancia de los acuerdos que van a establecer.
 - **Normas acordadas:** Una lista de normas y compromisos específicos, redactados de manera positiva y clara. Por ejemplo:

- "Nos comprometemos a escuchar a los demás sin interrumpir."
 - "Respetaremos los horarios establecidos para las comidas y actividades familiares."
 - "Colaboraremos en las tareas del hogar según lo acordado."
- **Cierre y firmas:** Un párrafo final donde se reafirma el compromiso y cada miembro firma la carta, simbolizando su aceptación y responsabilidad.
- **Elaboración colaborativa:**
 - Animar a que todos los miembros aporten ideas y participen en la redacción de las normas.
 - Recordar que las normas deben ser:
 - **Claros:** Expresadas de manera sencilla y comprensible para todos.
 - **Realistas:** Alcanzables y adecuadas a las capacidades y circunstancias de la familia.
 - **Equitativas:** Que reflejen el respeto y la igualdad entre todos los miembros.
 - Si hay desacuerdos, fomentar el diálogo y la búsqueda de consensos, promoviendo el respeto y la empatía.

Paso 4: Decoración (20 minutos)

- **Personalización de la carta:**
 - Invitar a las familias a decorar la carta, añadiendo dibujos, colores o símbolos que representen a la familia y sus valores.
 - Esto no solo hace la actividad más creativa y agradable, sino que también refuerza el sentido de pertenencia y compromiso.
- **Lectura en voz alta:**
 - Si las familias se sienten cómodas, pueden leer su carta en voz alta para el grupo.
 - Este acto refuerza el compromiso público y permite compartir ideas y aprendizajes.
 - Es importante respetar la decisión de las familias que prefieran mantener su carta en privado.

Paso 5: Compromiso y Seguimiento (10 minutos)

- **Guardado de la carta:**
 - Sugerir que la carta sea colocada en un lugar visible en el hogar, como la sala o la cocina, donde todos puedan verla y recordarla diariamente.
 - Si lo desean, pueden guardar la carta en un sobre especial y abrirla en momentos significativos, como al final del año o en reuniones familiares.
- **Plan de seguimiento:**
 - Proponer que establezcan momentos específicos para revisar cómo van cumpliendo las normas y hacer ajustes si es necesario.
 - Esto puede ser en reuniones familiares mensuales o trimestrales, donde se evalúa el cumplimiento y se renuevan los compromisos.

Paso 6: Cierre de la Actividad (5 minutos)

- **Reflexión final:**

- Agradecer a las familias por su participación y destacar el valor de haber dedicado tiempo a esta importante tarea.
- Recordar que el éxito de la carta de compromiso depende del esfuerzo y dedicación de todos, y que es un proceso continuo de aprendizaje y mejora.
- Motivar a las familias a mantener una comunicación abierta y a apoyarse mutuamente en el cumplimiento de los acuerdos.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Facilitación empática:**

- Brindar apoyo a las familias que puedan tener dificultades para expresar sus ideas o llegar a acuerdos.
- Mostrar comprensión y respeto por las dinámicas y particularidades de cada familia, evitando juicios o imposiciones.
- Estar disponible para resolver dudas y ofrecer sugerencias cuando sea apropiado.

- **Enfoque en la equidad:**

- Asegurar que las normas reflejen el respeto y la igualdad entre todos los miembros, evitando que sean impuestas por una sola persona.
- Promover la inclusión de perspectivas diversas y fomentar la participación activa de niñas y niños.

- **Adaptación cultural:**

- Reconocer las tradiciones y valores culturales de las familias, incorporándolos de manera que promuevan la equidad y el respeto.
- Ser sensible a las creencias y prácticas locales, y buscar formas de integrarlas positivamente en las normas familiares.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales artesanales:**

- Si es posible, utilizar papel reciclado o elaborar el papel de manera artesanal con las familias, lo que añade un valor especial al documento y promueve la sostenibilidad.

- **Espacios comunitarios:**

- Realizar la actividad en lugares significativos para la comunidad, como centros culturales, casas comunales o espacios al aire libre, fortaleciendo el sentido de pertenencia y comunidad.

- **Participación intergeneracional:**

- Invitar a abuelos y otros familiares a participar en la actividad, enriqueciendo el intercambio de experiencias y fortaleciendo los lazos familiares.

OPCIÓN 3: Dinámica "La Cadena de Colaboración"

Descripción General

"La Cadena de Colaboración" es una actividad dinámica y simbólica que busca representar de manera tangible la importancia de la colaboración y la corresponsabilidad en el hogar.

A través de la creación colectiva de una cadena física compuesta por eslabones que simbolizan tareas, compromisos y valores, las familias pueden visualizar cómo cada miembro es esencial para el funcionamiento armónico del hogar. Esta dinámica permite que las familias experimenten de forma lúdica y significativa la interdependencia entre sus miembros, reforzando el sentido de pertenencia y el compromiso mutuo.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Visualizar la interdependencia y la importancia de cada miembro en la familia.** Al crear la cadena y observar cómo cada eslabón se conecta con los demás, las familias pueden apreciar de forma concreta cómo cada persona contribuye al bienestar común y cómo la ausencia o debilitamiento de un eslabón afecta a toda la cadena.
- **Comprometerse a colaborar en las tareas del hogar y en el cumplimiento de normas equitativas.** Cada eslabón representa una tarea, compromiso o valor, y al unirlos, los miembros de la familia manifiestan su disposición a asumir responsabilidades y a apoyarse mutuamente.
- **Fortalecer los lazos familiares y el sentido de pertenencia.** La actividad fomenta la participación conjunta y refuerza la identidad familiar, promoviendo un ambiente de respeto, confianza y colaboración.

Materiales Necesarios

- **Tiras de papel o cartulina de colores:** Estas tiras se utilizarán para formar los eslabones de la cadena. Se recomienda que tengan aproximadamente 3 centímetros de ancho por 20 centímetros de largo. Los diferentes colores pueden representar a distintos miembros de la familia o diferentes tipos de compromisos.
- **Marcadores o lápices de colores:** Para escribir en las tiras, permitiendo que cada persona anote sus tareas, compromisos o valores. Los colores añaden un elemento visual atractivo y facilitan la identificación.
- **Pegamento o cinta adhesiva:** Para unir los extremos de las tiras y formar los eslabones, y luego unir los eslabones entre sí para crear la cadena.
- **Espacio adecuado:** Un área amplia donde las familias puedan moverse y trabajar juntas cómodamente, preferiblemente con mesas o superficies para apoyar los materiales.

Preparación Previa

1. **Recolección de materiales:**
 - Cortar suficientes tiras de papel o cartulina para que cada miembro de la familia tenga varias, considerando el número de participantes.

- Si es posible, utilizar materiales reciclados o reutilizar papel para promover la sostenibilidad.
 - Asegurar la disponibilidad de marcadores, pegamento y otros materiales necesarios.
- 2. Organización del espacio:**
- Disponer un área amplia y libre de obstáculos donde las familias puedan moverse, trabajar en el suelo si lo desean, y formar la cadena sin limitaciones.
 - Crear un ambiente acogedor y motivador, quizás con música de fondo o elementos decorativos que inspiren colaboración.
- 3. Convocatoria:**
- Informar a las familias sobre la actividad, destacando que será una experiencia divertida y significativa en la que todos pueden participar, independientemente de su edad o habilidades.
 - Invitar a traer materiales adicionales si lo desean, como revistas para recortar, cintas o elementos decorativos.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción y Explicación (10 minutos)

- **Presentación de la dinámica:**
 - Dar la bienvenida a las familias y agradecer su asistencia.
 - Explicar que la actividad "La Cadena de Colaboración" tiene como objetivo representar la importancia de la colaboración y la interdependencia en la familia.
 - Utilizar una metáfora sencilla: así como una cadena es fuerte gracias a la unión de sus eslabones, una familia es fuerte cuando todos sus miembros están conectados y colaboran entre sí.
- **Objetivo de la actividad:**
 - Indicar que cada miembro de la familia contribuirá a la creación de la cadena, escribiendo en los eslabones tareas, compromisos o valores que estén dispuestos a asumir o que consideren importantes.
 - Enfatizar que al unir los eslabones, se simboliza la unión y el compromiso de todos para trabajar juntos por el bienestar común.

Paso 2: Identificación de Aportes Individuales (15 minutos)

- **Reflexión personal:**
 - Entregar a cada miembro de la familia varias tiras de papel o cartulina.
 - Pedir que, de manera individual, piensen en tareas del hogar, acciones o compromisos que estén dispuestos a asumir o fortalecer.
 - Escribir una tarea o compromiso en cada tira. Por ejemplo:
 - "Lavar los platos después de la cena."
 - "Escuchar con atención a los demás."
 - "Respetar los horarios establecidos."
 - "Ayudar con las tareas escolares de mis hermanos."
 - Animar a ser específicos y sinceros en sus compromisos.

Paso 3: Construcción de la Cadena Familiar (20 minutos)

- **Formación de los eslabones:**
 - Cada persona toma sus tiras y une los extremos de cada una, formando un círculo (eslabón). Se pueden usar pegamento o cinta adhesiva para asegurar los extremos.
 - Luego, unen sus eslabones entre sí, intercalándolos con los de otros miembros de la familia, formando una cadena continua.
- **Visualización colectiva:**
 - Una vez que la cadena familiar está completa, invitar a las familias a sostenerla o colocarla en un lugar visible.
 - Observar la longitud, los colores y los compromisos escritos, apreciando el esfuerzo colectivo.

Paso 4: Reflexión y Compartir (25 minutos)

- **Presentación al grupo:**
 - Cada familia tiene la oportunidad de presentar su cadena al resto de los participantes.
 - Pueden compartir algunos de los compromisos que consideren más significativos y expresar cómo se sienten al ver representada su colaboración.
- **Discusión guiada:**
 - Facilitar una conversación con preguntas como:
 - "¿Qué representa para ustedes esta cadena?"
 - "¿Cómo creen que estos compromisos fortalecerán su convivencia familiar?"
 - "¿Qué sucede si falta un eslabón o si uno se debilita?"
 - Destacar que la cadena es tan fuerte como su eslabón más débil, y que todos son importantes para mantenerla unida.

Paso 5: Unión de Todas las Cadenas (10 minutos)

- **Creación de una cadena comunitaria:**
 - Proponer unir todas las cadenas familiares para formar una gran cadena que represente a la comunidad o al grupo presente.
 - Al unirlas, se simboliza la colaboración y solidaridad entre las familias, mostrando que juntos son más fuertes.
- **Reflexión colectiva:**
 - Observar la gran cadena y comentar sobre la importancia de la colaboración no solo en el hogar, sino también en la comunidad.
 - Reflexionar sobre cómo apoyarse mutuamente puede contribuir al bienestar de todos.

Paso 6: Cierre de la Actividad (5 minutos)

- **Mensaje final:**
 - Agradecer a todas las familias por su participación entusiasta y compromiso.

- Reforzar la idea de que la colaboración y la corresponsabilidad son fundamentales para construir hogares y comunidades más armoniosas y equitativas.
- Invitar a llevar la cadena o una parte de ella a casa, como recordatorio de los compromisos asumidos.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Facilitación entusiasta:**
 - Mostrar energía y entusiasmo durante la actividad, motivando a las familias y creando un ambiente positivo.
 - Reconocer y celebrar los aportes de todos los participantes, fomentando la confianza y el orgullo.
- **Inclusión de todos los miembros:**
 - Asegurar que niñas, niños, adolescentes y adultos participen por igual, adaptando la actividad para que sea accesible y significativa para todas las edades.
 - Estar atento a quienes puedan necesitar apoyo adicional, ofreciendo ayuda cuando sea necesario.
- **Manejo de tiempos:**
 - Estar atento al ritmo de la actividad, manteniendo un equilibrio entre el tiempo asignado y el interés de los participantes.
 - Ser flexible si se requiere más tiempo para ciertas etapas, siempre que sea posible.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados:**
 - Promover el uso de materiales reciclados, como papel de reuso, periódicos o revistas, para las tiras de la cadena.
 - Esto no solo reduce costos, sino que también promueve la conciencia ambiental y el aprovechamiento de recursos.
- **Espacios abiertos:**
 - Si el clima y las condiciones lo permiten, realizar la actividad al aire libre, aprovechando espacios comunitarios como parques, plazas o patios escolares.
 - Los espacios abiertos pueden hacer la actividad más agradable y ofrecer más espacio para moverse.
- **Participación comunitaria:**
 - Invitar a vecinos, líderes comunitarios u otros miembros de la comunidad a unirse a la actividad, fortaleciendo el tejido social y promoviendo la colaboración más allá de las familias individuales.
 - Esto puede aumentar el impacto positivo y fomentar redes de apoyo comunitario.

PARTE 2

Actividades
dirigidas a
niñas/os y
adolescentes
de los niveles
inicial, primaria
y secundaria

Introducción

En el contexto educativo actual, la formación integral de los estudiantes va más allá del desarrollo de habilidades cognitivas y académicas. La educación emocional y la prevención de conflictos se han convertido en pilares fundamentales para el crecimiento personal y social de niñas, niños y adolescentes. La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas es esencial para establecer relaciones saludables, resolver conflictos de manera pacífica y contribuir a la construcción de una sociedad más empática y respetuosa.

La identificación de la violencia en sus diversas formas y la resolución pacífica de conflictos son competencias esenciales que deben ser cultivadas desde temprana edad. La violencia, ya sea física, verbal, psicológica o simbólica, afecta el bienestar de los individuos y las comunidades, y puede manifestarse en entornos escolares de múltiples maneras. Es crucial que los estudiantes aprendan a reconocer estas manifestaciones, comprender sus causas y consecuencias, y adquirir herramientas para abordarlas de manera constructiva.

Por otro lado, la gestión emocional y la prevención de conflictos están íntimamente ligadas al desarrollo de la inteligencia emocional. Los estudiantes que aprenden a identificar y manejar sus emociones son más capaces de enfrentar situaciones estresantes, comunicarse efectivamente y establecer relaciones saludables. Estas habilidades no solo contribuyen a su bienestar personal, sino que también reducen la incidencia de conflictos y mejoran el clima escolar.

La presente guía reúne una serie de actividades diseñadas para estudiantes de educación inicial, primaria y secundaria, enfocadas en dos ejes fundamentales:

1. **Identificación de la violencia y sus formas y resolución pacífica de conflictos:** Actividades que permiten a los estudiantes reconocer diferentes tipos de violencia, reflexionar sobre sus efectos y practicar estrategias de resolución de conflictos basadas en el diálogo y el respeto.
2. **Gestión emocional y prevención de conflictos:** Ejercicios que enseñan técnicas de manejo de emociones, fomentan la autorregulación y proporcionan herramientas para prevenir la escalada de situaciones conflictivas.

La implementación efectiva de estas actividades requiere del compromiso y la participación activa de las y los docentes, quienes desempeñan un rol esencial en la creación de ambientes de aprendizaje seguros, inclusivos y propicios para el desarrollo integral de los estudiantes.

Valor Agregado de las y los Docentes en la Implementación de las Actividades

El papel de las y los docentes es fundamental en la promoción de la convivencia pacífica y la gestión emocional en el ámbito educativo. A continuación, se presenta una lista exhaustiva de cómo su participación agrega un valor significativo en la implementación de las actividades propuestas:

1. **Creación de un Ambiente Seguro y de Confianza**
 - **Establecimiento de Normas de Convivencia:** Los docentes establecen y refuerzan normas claras que promueven el respeto, la tolerancia y la

empatía, creando un espacio donde los estudiantes se sienten seguros para expresarse y participar.

- **Detección Temprana de Violencia:** Gracias a su cercanía con los estudiantes, los docentes pueden identificar signos de violencia o acoso, interviniendo oportunamente para prevenir escaladas y brindar apoyo.

2. **Facilitación del Aprendizaje Activo**

- **Adaptación de Contenidos:** Los docentes ajustan las actividades según las características y necesidades de su grupo, asegurando que sean relevantes y accesibles para todos los estudiantes.
- **Metodologías Participativas:** Emplean estrategias didácticas que fomentan la participación activa, el pensamiento crítico y la colaboración entre los estudiantes.

3. **Modelado de Comportamientos Positivos**

- **Ejemplo Personal:** Los docentes sirven como modelos al demostrar habilidades de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos en su interacción diaria.
- **Promoción de Valores:** Refuerzan valores como el respeto, la justicia y la solidaridad, integrándolos en todas las actividades y situaciones de aprendizaje.

4. **Apoyo Emocional y Orientación**

- **Escucha Activa:** Ofrecen un oído atento a las preocupaciones y emociones de los estudiantes, brindando contención y orientación cuando es necesario.
- **Fomento de la Autoestima:** Ayudan a los estudiantes a reconocer sus fortalezas y capacidades, fortaleciendo su autoconfianza y motivación.

5. **Mediación y Resolución de Conflictos**

- **Facilitadores del Diálogo:** Intervienen en situaciones de conflicto promoviendo el diálogo y la comprensión mutua, guiando a los estudiantes hacia soluciones constructivas.
- **Enseñanza de Estrategias:** Proporcionan herramientas y técnicas para la resolución de conflictos, como la negociación, la mediación y la búsqueda de acuerdos.

6. **Desarrollo de Habilidades Socioemocionales**

- **Enseñanza de la Empatía:** A través de actividades y reflexiones, ayudan a los estudiantes a ponerse en el lugar del otro y comprender diferentes perspectivas.
- **Gestión de Emociones:** Enseñan técnicas de autorregulación emocional, como ejercicios de respiración, mindfulness y reconocimiento de emociones.

7. **Promoción de la Inclusión y el Respeto a la Diversidad**

- **Valoración de las Diferencias:** Fomentan un ambiente inclusivo donde se respetan y valoran las diferencias culturales, étnicas, de género y de capacidades.
- **Prevención de la Discriminación:** Abordan prejuicios y estereotipos, promoviendo la igualdad y el respeto entre todos los miembros de la comunidad educativa.

8. **Integración de la Comunidad Educativa**

- **Comunicación con las Familias:** Involucran a las familias en las actividades, compartiendo objetivos y estrategias para reforzar en casa lo aprendido en la escuela.

- **Trabajo en Equipo:** Colaboran con otros docentes y personal escolar para implementar enfoques integrales y coherentes en la promoción de la convivencia pacífica.
9. **Innovación Pedagógica**
- **Actualización Profesional:** Se mantienen informados sobre nuevas metodologías y recursos educativos relacionados con la educación para la paz y la gestión emocional.
 - **Creatividad en la Enseñanza:** Diseñan y adaptan actividades que sean atractivas y significativas para los estudiantes, utilizando diversos recursos y tecnologías.
10. **Evaluación y Seguimiento**
- **Monitoreo del Progreso:** Evalúan el desarrollo de las competencias socioemocionales y de convivencia en los estudiantes, proporcionando retroalimentación constructiva.
 - **Ajuste de Estrategias:** Reflexionan sobre la efectividad de las actividades y realizan ajustes según las necesidades y resultados observados.

Recomendaciones Generales

Para asegurar el éxito en la implementación de las actividades y maximizar su impacto en el desarrollo de los estudiantes, se sugieren las siguientes recomendaciones:

1. **Conocer el Contexto de los Estudiantes**
 - **Diagnóstico Inicial:** Realizar una evaluación de las necesidades, intereses y experiencias previas de los estudiantes en relación con la violencia y la gestión emocional.
 - **Adaptación Cultural y Contextual:** Asegurarse de que las actividades sean culturalmente relevantes y sensibles a las realidades de los estudiantes.
2. **Fomentar la Participación Activa**
 - **Espacios de Expresión:** Crear ambientes donde los estudiantes se sientan cómodos para compartir sus pensamientos y sentimientos sin temor al juicio.
 - **Aprendizaje Colaborativo:** Promover el trabajo en equipo y el intercambio de ideas para enriquecer el aprendizaje colectivo.
3. **Integrar las Actividades en el Currículo Regular**
 - **Transversalidad:** Incorporar los temas de convivencia y gestión emocional en diversas asignaturas y proyectos escolares.
 - **Continuidad:** Planificar actividades a lo largo del año escolar para reforzar y profundizar en los contenidos.
4. **Utilizar Recursos Didácticos Diversos**
 - **Materiales Atractivos:** Emplear cuentos, juegos, dinámicas, audiovisuales y otros recursos que capten el interés de los estudiantes.
 - **Tecnologías Educativas:** Integrar herramientas digitales cuando sea posible, para enriquecer la experiencia de aprendizaje.
5. **Promover la Reflexión y el Pensamiento Crítico**
 - **Preguntas Abiertas:** Utilizar preguntas que inviten a la reflexión profunda y al análisis de situaciones desde diferentes perspectivas.
 - **Debates y Discusiones:** Facilitar espacios para el intercambio respetuoso de ideas y opiniones.

6. Fortalecer la Autoestima y la Confianza

- **Reconocimiento Positivo:** Destacar los logros y esfuerzos de los estudiantes, fomentando una imagen positiva de sí mismos.
- **Apoyo Individualizado:** Brindar atención y apoyo a quienes presenten dificultades, adaptando las estrategias a sus necesidades.

7. Establecer Normas Claras y Consistentes

- **Código de Convivencia:** Elaborar junto con los estudiantes un conjunto de reglas y acuerdos que regulen la convivencia en el aula.
- **Coherencia en la Aplicación:** Asegurarse de que las normas se apliquen de manera justa y consistente.

8. Involucrar a las Familias y la Comunidad

- **Comunicación Efectiva:** Mantener informadas a las familias sobre las actividades y objetivos, fomentando su participación.
- **Redes de Apoyo:** Colaborar con organizaciones y recursos comunitarios que puedan complementar las iniciativas escolares.

9. Evaluar y Reflexionar sobre la Práctica Docente

- **Autoevaluación:** Reflexionar sobre el propio desempeño y buscar oportunidades de mejora.
- **Feedback de los Estudiantes:** Solicitar y valorar las opiniones de los estudiantes sobre las actividades y su impacto.

10. Promover el Bienestar Integral

- **Atención a la Salud Mental:** Estar atentos a señales de estrés, ansiedad o malestar emocional en los estudiantes y referir a profesionales cuando sea necesario.
- **Equilibrio entre Exigencia y Apoyo:** Mantener altas expectativas académicas y comportamentales, brindando al mismo tiempo el apoyo necesario para que los estudiantes puedan alcanzarlas.

Sesión 1:

Identificación de la Violencia y Resolución Pacífica de Conflictos

Objetivos de la Sesión

- **Objetivo General:** El objetivo principal de esta sesión es fomentar la conciencia entre los estudiantes sobre las diferentes formas de violencia, cómo identificarlas y promover la resolución pacífica de conflictos. Además, se busca fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo entre ellos, creando un entorno escolar más seguro y respetuoso.
-
- **Objetivos Específicos:**
 - **Para Nivel Inicial:**
 - **Desarrollar la capacidad de reconocer emociones y comportamientos que pueden hacer daño a otros.** A través de actividades lúdicas y apropiadas para su edad, se busca que los niños y niñas aprendan a identificar emociones básicas en sí mismos y en los demás, y comprendan cómo ciertas acciones pueden afectar negativamente a sus compañeros.
 - **Fomentar la expresión de sentimientos y necesidades de manera asertiva.** Se pretende que los pequeños adquieran habilidades para comunicar sus emociones y necesidades de forma clara y respetuosa, evitando conductas agresivas o pasivas.
 - **Promover el juego cooperativo y el respeto entre compañeros.** Mediante actividades grupales, se incentiva la colaboración, el compartir y el respeto por las reglas y los turnos, fortaleciendo las relaciones positivas en el aula.
 - **Para Nivel Primaria:**
 - **Identificar las diferentes formas de violencia presentes en el entorno escolar y cotidiano.** Se busca que los estudiantes reconozcan no solo la violencia física, sino también la verbal, emocional y otras formas de agresión que pueden manifestarse en su entorno.
 - **Analizar las causas y consecuencias de los comportamientos violentos.** A través de la reflexión y el análisis crítico, se pretende que comprendan por qué ocurre la violencia y cómo afecta a las personas involucradas y a la comunidad en general.
 - **Desarrollar habilidades de comunicación y resolución pacífica de conflictos.** Se les proporcionarán herramientas y técnicas para manejar conflictos de manera constructiva, promoviendo el diálogo y la empatía.
 - **Para Nivel Secundaria:**
 - **Profundizar en el análisis de las raíces de la violencia y sus manifestaciones en la sociedad.** Se espera que los adolescentes examinen de manera crítica los factores sociales, culturales y personales que contribuyen a la violencia, tanto en su entorno inmediato como a nivel global.
 - **Fomentar el pensamiento crítico y la reflexión sobre el impacto de la violencia en las relaciones interpersonales.** Se busca que los estudiantes reflexionen sobre cómo la violencia afecta las dinámicas sociales y personales, y cómo pueden contribuir a su prevención.

- **Promover la creación de espacios de diálogo y mediación entre pares.** Se incentivará la formación de grupos o círculos de resolución de conflictos donde los propios estudiantes puedan abordar y mediar en situaciones problemáticas, fortaleciendo su autonomía y responsabilidad.

Actividad para Nivel Inicial: "El Juego de las Emociones"

Descripción General

"El Juego de las Emociones" es una actividad diseñada específicamente para niñas y niños en edad preescolar, con el propósito de introducirlos de manera lúdica y atractiva en el reconocimiento y expresión de emociones. A través de cuentos, marionetas, juegos interactivos y dinámicas de imitación, los pequeños explorarán situaciones cotidianas en las que pueden surgir conflictos, como compartir juguetes o esperar turnos, y practicarán formas positivas de resolverlos. La actividad se enfoca en desarrollar su inteligencia emocional, fomentando la empatía y el respeto hacia los demás, y sentando las bases para una convivencia armoniosa desde temprana edad.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Ayudar a los niños a identificar y nombrar diferentes emociones.** A través de imágenes, gestos y expresiones faciales, se busca que los niños aprendan a reconocer emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y calma. Esto les permite comprender sus propios sentimientos y los de los demás.
- **Fomentar la expresión adecuada de sentimientos y necesidades.** Se pretende que los niños desarrollen habilidades para comunicar cómo se sienten y qué necesitan de manera clara y respetuosa, en lugar de recurrir a comportamientos agresivos o retraídos.
- **Promover el respeto y la comprensión entre compañeros a través del juego cooperativo.** Mediante actividades que requieren colaboración y respeto por las reglas y los turnos, se incentiva la construcción de relaciones positivas y el desarrollo de habilidades sociales.

Materiales Necesarios

- **Tarjetas de emociones:** Estas tarjetas deben contener imágenes claras y atractivas que representen diferentes emociones. Las ilustraciones pueden ser de personajes infantiles mostrando expresiones faciales que reflejen alegría, tristeza, enojo, etc. Es importante que las imágenes sean sencillas y fácilmente identificables por los niños.
- **Marionetas o títeres:** Los títeres pueden ser elaborados con materiales simples como calcetines, bolsas de papel o tela, y decorados para representar a distintos personajes. Las marionetas son una herramienta excelente para captar la atención de los niños y facilitar la expresión de ideas y emociones.
- **Cuentos o historias cortas:** Seleccionar cuentos adecuados para la edad que aborden situaciones cotidianas y relevantes para los niños, como la importancia de compartir, la amistad, la resolución de problemas y el manejo de emociones.
- **Espacio amplio:** Un área donde los niños puedan moverse libremente es esencial para las actividades de movimiento y juego. Debe ser un espacio seguro, libre de obstáculos y con suficiente espacio para todos los participantes.
- **Colchonetas o alfombras:** Estas se utilizarán para que los niños se sienten en círculo durante las actividades de conversación y lectura. Proporcionan comodidad y ayudan a delimitar el espacio de la actividad.

Preparación Previa

1. Elaboración de materiales:

- **Tarjetas de emociones:** Crear o reunir tarjetas con imágenes de emociones. Se pueden imprimir de internet, dibujar a mano o recortar de revistas. Asegurarse de que las imágenes sean claras y atractivas.
- **Marionetas o títeres:** Elaborar marionetas utilizando materiales accesibles. Involucrar a los niños en la creación de los títeres puede ser una actividad previa que aumente su interés.
- **Cuentos o historias:** Seleccionar cuentos que sean apropiados para la edad y que aborden los temas de emociones y resolución de conflictos. Practicar la narración para asegurarse de captar la atención de los niños.

2. Organización del espacio:

- **Disposición del aula:** Colocar las colchonetas o alfombras en círculo para facilitar la interacción y el contacto visual entre todos los participantes.
- **Espacio para el movimiento:** Asegurarse de que haya suficiente espacio para las actividades que impliquen movimiento, como juegos de imitación o bailes.

3. Familiarización con los cuentos:

- **Lectura previa:** Leer los cuentos seleccionados y planificar preguntas abiertas que fomenten la reflexión y la participación de los niños.
- **Preparación de preguntas:** Pensar en preguntas como "¿Cómo crees que se siente el personaje?" o "¿Qué podrías hacer para ayudarlo?".

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción al Tema (10 minutos)

● Bienvenida y presentación:

- Recibir a los niños con una sonrisa y saludos cálidos, creando un ambiente acogedor y seguro donde se sientan cómodos para participar.
- Sentarse en círculo en las colchonetas o alfombras y comentar que van a tener una actividad especial donde aprenderán sobre las emociones y cómo expresarlas.

● Actividad inicial:

- Mostrar las tarjetas de emociones una por una, preguntando a los niños si reconocen lo que la imagen representa.
- Pedirles que imiten las expresiones faciales y corporales de cada emoción, promoviendo la participación y la diversión.
- Comentar brevemente sobre cada emoción, por ejemplo: "Cuando estamos felices, sonreímos y nos sentimos contentos".

Paso 2: Narración de Cuentos (15 minutos)

● Lectura interactiva:

- Contar un cuento que incluya una situación de conflicto simple y relevante para los niños, como un personaje que no quiere compartir sus juguetes o que se siente triste porque sus amigos no lo incluyen en un juego.

- Utilizar marionetas o títeres para representar a los personajes del cuento, haciendo voces y movimientos que capten la atención de los niños y hagan la historia más atractiva.
- **Preguntas de comprensión:**
 - Al finalizar el cuento, hacer preguntas abiertas para fomentar la reflexión:
 - "¿Cómo creen que se sentía el personaje cuando no le compartieron el juguete?"
 - "¿Qué podría haber hecho el personaje para resolver el problema?"
 - "¿Alguna vez se han sentido así? ¿Qué hicieron?"
 - Escuchar atentamente las respuestas de los niños, validando sus sentimientos y experiencias.

Paso 3: Juego de Roles (15 minutos)

- **Representación con marionetas:**
 - Invitar a los niños a utilizar las marionetas para recrear escenas del cuento o inventar nuevas situaciones donde puedan practicar la resolución de conflictos.
 - Animarles a expresar cómo se sienten los personajes y a proponer soluciones positivas, como pedir perdón, compartir o pedir ayuda a un adulto.
- **Participación activa:**
 - Asegurar que todos los niños tengan la oportunidad de participar, ofreciendo apoyo a aquellos que puedan ser más tímidos o reacios.
 - Elogiar las contribuciones de los niños y reforzar los comportamientos positivos que demuestren empatía y colaboración.

Paso 4: Juego Cooperativo "La Pelota Amistosa" (10 minutos)

- **Dinámica:**
 - Sentarse en círculo y utilizar una pelota suave o un objeto similar.
 - Explicar que van a pasar la pelota mientras cantan una canción o recitan una rima sencilla.
 - Cuando la música o la rima se detiene, el niño que tiene la pelota comparte una acción amable que puede hacer por un compañero, como "puedo ayudar a Juan a recoger sus juguetes" o "puedo jugar con María durante el recreo".
- **Objetivo:**
 - Promover actos de bondad y reforzar la importancia de tratar bien a los demás.
 - Fomentar la conciencia de cómo sus acciones pueden impactar positivamente en los sentimientos de sus compañeros.

Paso 5: Cierre y Reflexión (10 minutos)

- **Conversación final:**
 - Reunirse nuevamente en círculo y preguntar a los niños qué aprendieron durante la actividad.
 - Invitarles a compartir cómo se sienten en ese momento y qué les gustó más de la actividad.

- Resaltar los mensajes positivos sobre el respeto, la empatía y la expresión adecuada de emociones.
- **Despedida:**
 - Agradecer a los niños por su participación y entusiasmo.
 - Animarles a practicar lo aprendido en casa y en la escuela, recordándoles que siempre pueden contar con el apoyo de sus maestros y compañeros.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Lenguaje sencillo y claro:**
 - Utilizar palabras y frases cortas, evitando términos complejos o abstractos.
 - Asegurarse de que las instrucciones y explicaciones sean comprensibles para los niños, repitiendo o reformulando si es necesario.
- **Atención individual:**
 - Observar a los niños que puedan mostrar señales de incomodidad, timidez o retraimiento.
 - Ofrecer apoyo adicional a quienes lo necesiten, quizás sentándose cerca de ellos o asignándoles un compañero que les brinde confianza.
- **Refuerzo positivo:**
 - Elogiar los comportamientos y participaciones positivas, como cuando un niño comparte, ayuda a otro o expresa sus sentimientos de manera adecuada.
 - Utilizar frases como "¡Excelente trabajo!", "Me encanta cómo compartiste tus ideas" o "¡Gracias por ser un buen amigo!".
- **Adaptación cultural:**
 - Incorporar elementos culturales locales en los cuentos, personajes y ejemplos utilizados.
 - Esto puede incluir nombres de personajes, lugares o situaciones que sean familiares para los niños, aumentando la relevancia y el interés.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados:**
 - Elaborar marionetas utilizando calcetines viejos, retazos de tela, bolsas de papel o materiales disponibles en el entorno.
 - Involucrar a las familias en la recolección de materiales reciclables y en la elaboración de los títeres.
- **Espacios disponibles:**
 - Utilizar el aula, el patio de la escuela o espacios comunitarios que no representen un costo adicional.
 - Asegurarse de que el espacio sea seguro y adecuado para las actividades planificadas.
- **Participación de familias:**
 - Invitar a padres, madres o cuidadores a colaborar en la preparación de materiales o incluso a participar en la narración de cuentos.
 - Esto fortalece el vínculo entre la escuela y las familias y enriquece la experiencia de los niños.

MATERIAL ADICIONAL

A continuación, se presentan diez cuentos originales diseñados específicamente para ser utilizados en la actividad "El Juego de las Emociones" dirigida a niños y niñas en edad preescolar. Estos cuentos abordan diversas emociones y situaciones cotidianas que facilitan la identificación y expresión de sentimientos, así como la promoción de valores como la empatía, el respeto y la colaboración.

1. Juanito y la Piñata Compartida

Resumen del Cuento

En el pueblo de San Pedro, durante las fiestas patronales, Juanito asiste a una celebración donde hay una piñata llena de dulces. Cuando llega su turno, rompe la piñata y los dulces caen al suelo. En lugar de compartirlos, Juanito los recoge todos para sí. Los demás niños se sienten tristes. Al darse cuenta de esto, Juanito reflexiona y decide compartir los dulces, descubriendo la alegría de compartir y disfrutar juntos.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Alegría al participar en la fiesta, egoísmo al no querer compartir, empatía y satisfacción al decidir compartir.
- **Promover valores:** La importancia de compartir y la solidaridad.
- **Fomentar habilidades sociales:** Reflexionar sobre cómo nuestras acciones afectan a los demás.

Desarrollo del Cuento

En el alegre pueblo de San Pedro, las calles se llenaban de colores y música durante las fiestas patronales. Juanito, emocionado, corría hacia la plaza donde habría juegos y una gran piñata llena de dulces tradicionales.

Cuando llegó el momento de romper la piñata, los niños formaron una fila. Juanito esperaba ansioso su turno. Al vendarle los ojos y girarlo tres veces, le entregaron el palo. Con un golpe certero, ¡la piñata se rompió! Los dulces, frutas y pequeños juguetes cayeron al suelo.

Juanito, sin pensarlo, se lanzó a recoger todo lo que podía, llenando sus bolsillos y una bolsa que llevaba. Los otros niños, sorprendidos, se quedaron sin nada. Algunos tenían lágrimas en los ojos.

Al ver sus caras, Juanito sintió un nudo en el estómago. Se alejó un poco y comenzó a pensar:

—¿Por qué mis amigos están tristes? Pensé que sería divertido tener todos los dulces.

Recordó cuando, en otras ocasiones, compartía momentos felices con ellos. Comprendió que la fiesta no era solo para él.

Regresó con sus amigos y dijo:

—Lo siento por no compartir. Aquí tienen, vamos a disfrutar juntos.

Los niños sonrieron y juntos comieron los dulces, riendo y jugando. Juanito descubrió que la verdadera alegría estaba en compartir y disfrutar con los demás.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué los amigos de Juanito se sintieron tristes?
 - ¿Qué hizo Juanito al darse cuenta de sus sentimientos?
 - ¿Cómo se sintió Juanito al compartir los dulces?
 - ¿Por qué es importante compartir con los demás?
-

2. La Abuelita Tejedora y el Ponchito de Colores

Resumen del Cuento

María vive en una comunidad andina y desea un poncho como el de su amiga Ana. Su abuelita, conocida por sus hermosos tejidos, le promete hacer uno. Impaciente, María se enfada porque siente que su poncho tarda mucho. Al final, comprende el valor de la paciencia y el amor con el que su abuelita teje el poncho, apreciando el esfuerzo y dedicación.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Impaciencia, enojo, gratitud y amor.
- **Promover valores:** La paciencia, el respeto y la valoración del trabajo de los demás.
- ****Fomentar la comprensión de las tradiciones culturales.**

Desarrollo del Cuento

En una aldea en las montañas, María observaba a su amiga Ana lucir un hermoso poncho de colores vibrantes. Encantada, corrió hacia su abuelita y le pidió:

—Abuelita, ¿podrías tejermelo un ponchito como el de Ana?

La abuelita sonrió con ternura.

—Claro que sí, mi niña. Pero tejer lleva tiempo y dedicación.

María asintió, pero al pasar los días, comenzó a impacientarse.

—¿Aún no está listo mi poncho? —preguntaba con frustración.

Una tarde, enojada, le dijo a su abuelita:

—¡Nunca terminarás mi poncho!

La abuelita, con calma, respondió:

—Ven, siéntate conmigo. Te mostraré cómo se teje.

María se acercó y observó cómo sus manos movían los hilos con cuidado, creando hermosos patrones.

—Cada hilo y cada color cuentan una historia —explicó la abuelita—. Tejo con amor para que sientas mi cariño cuando lo uses.

María comprendió el esfuerzo y amor que su abuelita ponía en su trabajo.

—Lo siento, abuelita. Seré paciente.

Finalmente, el poncho estuvo listo. Al ponérselo, María sintió el calor y el amor de su abuelita.

—¡Es el poncho más hermoso! —exclamó—. Gracias por tu dedicación.

Aprendió a valorar el tiempo y el esfuerzo de los demás, apreciando las tradiciones de su comunidad.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué María se sentía impaciente?
 - ¿Cómo ayudó la abuelita a María a entender el valor del trabajo?
 - ¿Qué aprendió María al final del cuento?
 - ¿Por qué es importante ser paciente y valorar el esfuerzo de los demás?
-

3. El Niño Pescador y el Río Generoso

Resumen del Cuento

En una comunidad costera, Miguelito ayuda a su padre en la pesca. Un día, decide pescar por su cuenta pero, al no tener paciencia, regresa sin nada y se enfada. Un pescador anciano le enseña sobre la paciencia y el respeto por la naturaleza. Miguelito aprende a esperar y agradece al río por sus regalos.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Impaciencia, frustración, aprendizaje y gratitud.
- **Promover valores:** La paciencia, el respeto por la naturaleza y las tradiciones locales.
- ****Fomentar la conexión con el entorno natural y cultural.**

Desarrollo del Cuento

En las orillas de un río caudaloso, en un pequeño pueblo pesquero, Miguelito observaba cómo su padre lanzaba las redes con habilidad. Un día, decidió intentarlo solo.

—Papá, hoy pescaré por mi cuenta —anunció con orgullo.

Su padre asintió.

—Está bien, hijo. Recuerda ser paciente y respetar al río.

Miguelito lanzó su red, pero al poco tiempo, al no ver resultados, la recogió enfadado.

—¡No hay peces! —gritó frustrado.

Un anciano pescador, que había observado todo, se acercó.

—La pesca requiere paciencia, muchacho —dijo con voz serena—. El río nos da sus frutos cuando lo respetamos.

Miguelito suspiró.

—Pero tengo prisa. Quiero pescar muchos peces ahora.

El anciano sonrió.

—Si te sientas y escuchas al río, aprenderás sus secretos.

Intrigado, Miguelito se sentó junto al anciano. Escucharon el murmullo del agua, observaron los reflejos del sol y sintieron la brisa.

Después de un rato, el anciano señaló.

—Ahora, lanza tu red.

Miguelito lo hizo y, al recogerla, encontró varios peces brillantes.

—¡Lo logré! —exclamó emocionado.

—El río te ha recompensado por tu paciencia y respeto —dijo el anciano.

Miguelito regresó a casa agradecido, comprendiendo la importancia de conectar con la naturaleza y valorar las enseñanzas de los mayores.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué Miguelito se sintió frustrado al principio?
- ¿Qué le enseñó el anciano pescador?
- ¿Cómo cambió la actitud de Miguelito?
- ¿Por qué es importante ser paciente y respetar la naturaleza?

4. La Fiesta de la Lluvia y el Arcoíris de Amistad

Resumen del Cuento

En una comunidad rural que espera la lluvia para sus cultivos, los niños organizan una danza tradicional para invocar la lluvia. María, nueva en el pueblo, se siente tímida y no quiere participar. Sus nuevos amigos la animan a unirse, y juntos celebran cuando finalmente llueve, creando un lazo de amistad y pertenencia.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Timidez, aceptación, alegría y pertenencia.
- **Promover valores:** La inclusión, la amistad y el valor de las tradiciones.
- ****Fomentar la participación en actividades comunitarias y culturales.**

Desarrollo del Cuento

En el pueblo de Tierra Fértil, los campos esperaban ansiosos la llegada de la lluvia. Los habitantes decidieron organizar la tradicional "Danza de la Lluvia", una celebración llena de cantos y bailes para honrar a la naturaleza.

María, recién llegada al pueblo, observaba desde lejos. Se sentía tímida y temía no encajar.

—¿Quieres unirme a nosotros? —le preguntó Luis, un niño del pueblo.

María bajó la mirada.

—No sé bailar esa danza. No quiero hacerlo mal.

Luis sonrió.

—Te enseñaremos. Es fácil y divertido. Además, entre más seamos, más fuerte será nuestro llamado a la lluvia.

Animada, María se unió al grupo. Los niños le enseñaron los pasos y juntos ensayaron. Risas y canciones llenaron el aire.

Al día siguiente, durante la celebración, todos bailaron con entusiasmo. Al finalizar, gotas de lluvia comenzaron a caer suavemente.

—¡Está lloviendo! —gritaron con alegría.

Un arcoíris apareció en el cielo, y María sintió una calidez en su corazón.

—Gracias por incluirme —dijo a sus nuevos amigos.

Luis respondió:

—Ahora eres parte de nuestra comunidad.

María aprendió que al participar y compartir con los demás, podía sentirse aceptada y feliz.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué María se sentía tímida al principio?
 - ¿Cómo la ayudaron sus nuevos amigos?
 - ¿Qué significó para María unirse a la danza?
 - ¿Por qué es importante participar y compartir en comunidad?
-

5. El Cuentacuentos y el Secreto de las Estrellas

Resumen del Cuento

En una noche estrellada en la selva amazónica, los niños se reúnen alrededor del abuelo José, el cuentacuentos del pueblo. Pedro, impaciente, interrumpe constantemente la historia. Los demás se molestan. El abuelo José enseña a Pedro sobre la importancia de escuchar y respetar los turnos para disfrutar de las historias.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Impaciencia, frustración, comprensión y respeto.
- **Promover valores:** La escucha activa, el respeto y la paciencia.
- ****Fomentar el aprecio por las tradiciones orales y el aprendizaje intergeneracional.**

Desarrollo del Cuento

Bajo el manto estrellado de la selva, los niños del pueblo se reunían alrededor del fuego para escuchar al abuelo José, el sabio cuentacuentos.

—Hoy les contaré el secreto de las estrellas —anunció el abuelo.

Los niños guardaron silencio expectantes, excepto Pedro, que interrumpió:

—¿Pero cómo pueden las estrellas tener secretos?

El abuelo sonrió pacientemente.

—Si escuchas con atención, lo descubrirás.

A medida que avanzaba la historia, Pedro seguía interrumpiendo con preguntas. Los demás niños comenzaron a molestarse.

—¡Pedro, deja al abuelo contar la historia! —reclamó Ana.

Pedro se cruzó de brazos, sintiéndose incomprendido.

El abuelo José, notando la tensión, decidió hacer una pausa.

—Pedro, entiendo que estás curioso, y eso es bueno. Pero es importante escuchar con calma. Cada cosa a su tiempo.

Pedro reflexionó y asintió.

—Lo siento, abuelo. Esperaré mi turno para preguntar.

La historia continuó, y al finalizar, el abuelo respondió todas las preguntas de Pedro y los demás niños. Todos disfrutaron del relato y aprendieron juntos.

Pedro comprendió que al escuchar y respetar los turnos, podía aprender más y compartir mejor con sus amigos.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué los demás niños se molestaron con Pedro?
 - ¿Qué le enseñó el abuelo José a Pedro?
 - ¿Cómo mejoró la experiencia al respetar los turnos?
 - ¿Por qué es importante escuchar a los demás con atención?
-

6. La Llama Valiente y el Puente de la Amistad

Resumen del Cuento

En los Andes, Lucas, una llama joven, tiene miedo de cruzar un puente colgante para llegar al otro lado de la montaña donde hay pastos verdes. Sus amigos, las alpacas, lo animan y lo acompañan, enseñándole que juntos pueden superar los miedos y alcanzar nuevas metas.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Miedo, apoyo, valentía y logro.
- **Promover valores:** La colaboración, el apoyo mutuo y la superación personal.
- ****Fomentar la confianza y el trabajo en equipo.**

Desarrollo del Cuento

En lo alto de las montañas andinas, Lucas la llama observaba el puente colgante que unía dos montañas. Al otro lado, los pastos eran más verdes y abundantes.

—Vamos, Lucas —llamaron sus amigas las alpacas—. ¡El pasto de allá es delicioso!

Lucas retrocedió.

—Tengo miedo de cruzar. El puente se ve inestable.

Las alpacas se acercaron.

—Entendemos que tengas miedo, pero estamos contigo. Cruzaremos juntos.

Tomando valor, Lucas dio un paso en el puente, sintiendo cómo se movía ligeramente. Sus amigas lo rodearon, dándole seguridad.

Paso a paso, avanzaron hasta llegar al otro lado. Al sentir el pasto suave bajo sus patas, Lucas sonrió ampliamente.

—¡Lo logramos! —exclamó.

Las alpacas celebraron con él.

—Sabíamos que podías hacerlo.

Lucas aprendió que, con el apoyo de sus amigos, podía enfrentar sus miedos y disfrutar de nuevas experiencias.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué Lucas tenía miedo de cruzar el puente?
 - ¿Cómo lo ayudaron sus amigas las alpacas?
 - ¿Qué sintió Lucas al llegar al otro lado?
 - ¿Por qué es importante apoyar a nuestros amigos?
-

7. La Planta Medicinal y el Conocimiento de la Abuela

Resumen del Cuento

En una comunidad indígena, Sofía se lastima jugando y su abuela utiliza plantas medicinales para curarla. Sofía, al principio, no confía en los remedios naturales y quiere ir al médico de la ciudad. Con el tiempo, comprende y valora el conocimiento ancestral de su abuela.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Desconfianza, sorpresa, gratitud y respeto.
- **Promover valores:** El respeto por las tradiciones y el conocimiento ancestral.
- ****Fomentar la conexión con la cultura y la naturaleza.**

Desarrollo del Cuento

En un poblado rodeado de selva, Sofía jugaba con sus amigos cuando tropezó y se raspó la rodilla.

—¡Ay! Me duele mucho —se quejó.

Su abuela, conocida por sus conocimientos en plantas medicinales, la llevó a casa.

—Te pondré un ungüento de hojas de árnica —dijo—. Sanará pronto.

Sofía frunció el ceño.

—¿No deberíamos ir al médico en la ciudad?

La abuela sonrió.

—Confía en mí. La naturaleza nos brinda todo lo que necesitamos.

Con cuidado, aplicó el remedio. Al día siguiente, Sofía notó que su herida estaba mejor.

—¡Funciona! —exclamó sorprendida.

La abuela asintió.

—Nuestras tradiciones y conocimientos son valiosos. Debemos cuidarlos y respetarlos.

Sofía abrazó a su abuela.

—Gracias por cuidarme. Quiero aprender más sobre las plantas.

Juntas, recorrieron la selva, aprendiendo sobre las maravillas que ofrecía.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué Sofía dudaba de los remedios de su abuela?
 - ¿Qué descubrió al usar el ungüento de plantas?
 - ¿Por qué es importante valorar el conocimiento de nuestros mayores?
 - ¿Cómo podemos aprender y cuidar nuestras tradiciones?
-

8. El Colibrí Mensajero y la Carta de la Amistad

Resumen del Cuento

En un pequeño pueblo, Diego extraña a su amigo Carlos, quien se mudó a otra comunidad. Decide escribirle una carta, pero no sabe cómo enviarla. Un colibrí se ofrece a llevarla, mostrando que la amistad supera la distancia. Carlos responde, y ambos mantienen su amistad viva.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Tristeza, esperanza, alegría y conexión.
- **Promover valores:** La amistad, la comunicación y la perseverancia.
- ****Fomentar la creatividad y la expresión de los sentimientos.**

Desarrollo del Cuento

Diego se sentaba cada tarde bajo el árbol donde solía jugar con su amigo Carlos, quien se había mudado lejos.

—Ojalá pudiera hablar con él —suspiraba.

Un día, decidió escribirle una carta expresando cuánto lo extrañaba. Pero había un problema: ¿cómo enviarla?

Mientras pensaba, un colibrí de brillantes colores se posó cerca.

—¿Por qué estás triste? —preguntó el pequeño pájaro.

Diego explicó su situación.

—Puedo llevar tu mensaje —ofreció el colibrí—. Los colibríes viajamos grandes distancias.

Con renovada esperanza, Diego entregó la carta al colibrí, quien emprendió el vuelo. Días después, el colibrí regresó con una respuesta de Carlos.

—¡Funcionó! —exclamó Diego lleno de alegría.

Ambos amigos continuaron comunicándose a través del colibrí, manteniendo viva su amistad.

Diego aprendió que, con un poco de creatividad y ayuda, podía superar las barreras y expresar sus sentimientos.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué Diego se sentía triste al inicio del cuento?
 - ¿Cómo solucionó el problema de comunicarse con Carlos?
 - ¿Qué nos enseña este cuento sobre la amistad?
 - ¿Cómo podemos mantener el contacto con amigos que están lejos?
-

9. El Mercado de los Sabores y la Sopa Comunitaria

Resumen del Cuento

En el mercado local, los habitantes de una comunidad preparan una sopa comunitaria para celebrar una festividad. Cada persona aporta un ingrediente. Ana, al no tener nada que dar, se siente avergonzada. Los vecinos la animan a participar, mostrando que su presencia es valiosa. Juntos, disfrutan de la sopa, fortaleciendo los lazos comunitarios.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Vergüenza, inclusión, alegría y pertenencia.

- **Promover valores:** La solidaridad, la generosidad y el sentido de comunidad.
- ****Fomentar la participación y el apoyo mutuo.**

Desarrollo del Cuento

En el bullicioso mercado del pueblo, se preparaba la tradicional "Sopa Comunitaria" para celebrar la cosecha. Cada vecino aportaba algo: verduras, granos, especias.

Ana, recién llegada al pueblo y sin recursos, observaba desde lejos.

—Me encantaría participar, pero no tengo nada que ofrecer —pensó con tristeza.

Doña Carmen, una amable vendedora, notó su preocupación.

—¿Por qué no te acercas, hija?

—No tengo nada que aportar para la sopa —respondió Ana avergonzada.

Doña Carmen sonrió.

—Tu presencia y alegría son suficientes. Ven, ayúdanos a mezclar los ingredientes.

Animada, Ana se unió al grupo. Juntos, cortaron, mezclaron y cocinaron. Las risas y conversaciones llenaban el aire.

Al servir la sopa, todos compartieron historias y fortalecieron sus lazos.

Ana se sintió aceptada y feliz.

—Gracias por incluirme —dijo—. Prometo aportar lo que pueda en el futuro.

Los vecinos respondieron:

—La comunidad se construye con la participación de todos.

Ana comprendió el valor de la solidaridad y la importancia de estar unidos.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué Ana se sentía avergonzada?
- ¿Cómo la incluyeron los vecinos en la actividad?
- ¿Qué aprendió Ana sobre la comunidad y la solidaridad?
- ¿Por qué es importante ayudar y participar, incluso si no tenemos mucho que ofrecer?

10. El Barco de Papel y el Río de los Sueños

Resumen del Cuento

En una comunidad junto al río, José sueña con navegar y explorar. Con materiales reciclados, construye un barco de papel. Sus amigos se burlan, pero su hermana le apoya. Juntos, lanzan el barco al río, simbolizando que los sueños pueden hacerse realidad con imaginación y perseverancia.

Objetivos del Cuento

- **Identificar emociones:** Ilusión, desánimo, apoyo y realización.
- **Promover valores:** La perseverancia, el apoyo familiar y la creatividad.
- ****Fomentar la confianza en uno mismo y en los sueños.**

Desarrollo del Cuento

José vivía en un pequeño pueblo a orillas del gran río. Soñaba con navegar y descubrir lugares lejanos.

Un día, decidió construir un barco de papel con periódicos viejos y pegamento.

—¡Con este barco navegaré por el río de los sueños! —dijo entusiasmado.

Al verlo, algunos niños se rieron.

—¡Eso no funcionará! —se burlaron.

José se sintió desanimado, pero su hermana Clara le dijo:

—No escuches las burlas. Si crees en tu sueño, yo te ayudaré.

Juntos, reforzaron el barco y lo decoraron con colores vivos. Al terminar, lo llevaron al río.

Con cuidado, colocaron el barco en el agua. Para su sorpresa, el barco flotó y comenzó a navegar, llevado por la corriente.

—¡Mira cómo avanza! —exclamó José emocionado.

Los demás niños, al verlo, se acercaron admirados.

—¿Podemos hacer uno contigo? —preguntaron.

José sonrió.

—Claro, todos podemos soñar y crear juntos.

Aprendieron que, con creatividad y apoyo, los sueños pueden hacerse realidad.

Preguntas para la Reflexión

- ¿Por qué se burlaron los niños de José?
- ¿Cómo lo ayudó su hermana Clara?
- ¿Qué simboliza el barco navegando en el río?
- ¿Por qué es importante creer en nuestros sueños y perseverar?

ACTIVIDAD PARA PRIMARIA: "El Árbol De La Violencia"

Descripción General

"El Árbol de la Violencia" es una actividad interactiva y visual que permite a los estudiantes de nivel primaria explorar y comprender de manera profunda y significativa las diversas formas en que la violencia puede manifestarse en su entorno, así como las causas subyacentes y las consecuencias que genera. Utilizando la metáfora de un árbol, los estudiantes representarán gráficamente las raíces (causas de la violencia), el tronco (manifestaciones de la violencia) y los frutos (consecuencias de la violencia), lo que facilita la comprensión y el análisis de estos conceptos abstractos.

La actividad se desarrolla en varias etapas que involucran trabajo individual, en pequeños grupos y en plenaria, fomentando la participación activa de todos los estudiantes y promoviendo habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el pensamiento crítico. Al final de la actividad, se busca que los estudiantes no solo hayan identificado y analizado las diferentes dimensiones de la violencia, sino que también propongan acciones concretas para prevenirla y promover un ambiente de convivencia pacífica en la escuela y en sus comunidades.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Identificar las diferentes formas de violencia presentes en el entorno escolar y comunitario.** Se espera que los estudiantes reconozcan que la violencia no se limita a la agresión física, sino que también incluye violencia verbal, emocional, psicológica, cibernética y otras formas que pueden afectar su bienestar y el de los demás.
- **Analizar las causas (raíces) y consecuencias (frutos) de la violencia.** A través de la reflexión y el diálogo, los estudiantes explorarán las diversas razones que pueden llevar a comportamientos violentos, tales como problemas familiares, influencias sociales, estereotipos, falta de comunicación, entre otros. Asimismo, comprenderán el impacto negativo que la violencia tiene en las personas y la comunidad.
- **Promover la reflexión sobre acciones que contribuyan a prevenir la violencia y fomentar la convivencia pacífica.** Los estudiantes serán motivados a pensar en soluciones y compromisos personales y colectivos que puedan implementar para reducir la violencia y promover valores de respeto, empatía y solidaridad.

Materiales Necesarios

- **Papel kraft o cartulina grande:** Se requiere una superficie amplia donde se pueda dibujar el árbol en tamaño real. El papel kraft o cartulina grande permite que todos los estudiantes puedan ver y participar en la construcción del árbol. Si no se cuenta con papel de gran tamaño, se pueden unir varias hojas para crear una superficie suficientemente grande.
- **Marcadores o crayones de colores:** Estos materiales serán utilizados para dibujar el árbol, escribir las ideas y decorar el trabajo. Los colores ayudan a distinguir entre

las diferentes partes del árbol (raíces, tronco, frutos) y hacen que la actividad sea más atractiva y estimulante para los estudiantes.

- **Tarjetas o post-it de colores:** Las tarjetas de colores serán utilizadas para que los estudiantes anoten las causas, formas y consecuencias de la violencia, así como las propuestas de solución. Los colores pueden asignarse para representar diferentes categorías, por ejemplo, rojo para causas, naranja para formas de violencia y morado para consecuencias.
- **Cinta adhesiva o pegamento:** Se utilizará para fijar las tarjetas al papel o cartulina. Es importante contar con suficiente cinta adhesiva o pegamento para que las tarjetas se mantengan en su lugar durante toda la actividad.
- **Espacio adecuado:** Se necesita un aula amplia o área donde los estudiantes puedan trabajar cómodamente en grupos, moverse y acceder al árbol para colocar sus tarjetas. Es importante que el espacio esté organizado de manera que facilite la interacción y el trabajo colaborativo.

Preparación Previa

1. Elaboración del árbol:

- **Dibujo del árbol:** Antes de la sesión, el docente debe preparar el dibujo del árbol en el papel kraft o cartulina grande. El árbol debe incluir raíces visibles, un tronco amplio y ramas que se extiendan, dejando suficiente espacio en cada sección para agregar las tarjetas. Se recomienda que el árbol tenga un diseño sencillo pero atractivo, que invite a los estudiantes a participar.
- **Decoración básica:** Aunque el árbol se completará durante la actividad, el docente puede agregar algunos elementos básicos, como hojas o frutos vacíos, que los estudiantes llenarán posteriormente. También puede incluir un título en la parte superior que diga "El Árbol de la Violencia".

2. Organización del espacio:

- **Disposición de mesas y sillas:** Organizar el aula de manera que facilite el trabajo en grupos pequeños. Las mesas pueden disponerse en islas o círculos para fomentar la colaboración. Asegurarse de que haya suficiente espacio para que los estudiantes se muevan y accedan al árbol.
- **Ubicación del árbol:** Colocar el árbol en una pared visible y accesible para todos los estudiantes. Si no es posible colgarlo en una pared, se puede colocar en el suelo o sobre una mesa grande.

3. Materiales a mano:

- **Suministro de tarjetas y marcadores:** Preparar previamente las tarjetas o post-it de colores y distribuirlos en las mesas de cada grupo. Asegurarse de que hay suficientes marcadores o crayones para todos los estudiantes.
- **Preparación de ejemplos:** El docente puede preparar algunos ejemplos de causas, formas y consecuencias de la violencia para ayudar a los estudiantes a iniciar la actividad si es necesario.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción al Tema (10 minutos)

- **Saludo y motivación inicial:**

- Comenzar la sesión dando una cálida bienvenida a los estudiantes, mostrando entusiasmo y creando un ambiente propicio para el aprendizaje y la participación.
- Explicar que en la actividad de hoy trabajarán juntos para entender mejor qué es la violencia, cómo se manifiesta y qué pueden hacer para prevenirla y promover la paz en su escuela y comunidad.
- **Presentación de la actividad:**
 - Mostrar el árbol dibujado y explicar que lo utilizarán como una herramienta para explorar el tema de la violencia. Indicar que el árbol tiene raíces, un tronco y frutos, y que cada parte representará diferentes aspectos relacionados con la violencia.
- **Activación de conocimientos previos:**
 - Plantear preguntas abiertas para conocer las ideas y percepciones iniciales de los estudiantes:
 - "¿Qué es para ustedes la violencia?"
 - "¿Han presenciado o escuchado sobre situaciones de violencia en su escuela o comunidad?"
 - "¿Cómo creen que la violencia afecta a las personas?"
 - Escuchar atentamente las respuestas de los estudiantes, validando sus experiencias y creando un ambiente de confianza donde se sientan cómodos para expresarse.

Paso 2: Construcción del Árbol (15 minutos)

- **División en grupos:**
 - Organizar a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 integrantes, asegurándose de que haya diversidad en cada grupo y que todos tengan la oportunidad de participar activamente.
- **Raíces (Causas de la violencia):**
 - Pedir a los grupos que reflexionen sobre las posibles causas que pueden llevar a una persona a actuar de manera violenta. Invitarles a pensar en factores personales, familiares, sociales y culturales que puedan influir.
 - Proporcionar ejemplos si es necesario, como:
 - Falta de comunicación en la familia.
 - Influencia de programas o videojuegos violentos.
 - Presión de grupo o necesidad de encajar.
 - Discriminación o prejuicios.
 - Cada grupo escribirá una causa por tarjeta, utilizando los post-it de color asignado para las raíces (por ejemplo, rojo). Pueden escribir tantas tarjetas como causas identifiquen.
 - Al finalizar, los grupos se acercarán al árbol y pegarán sus tarjetas en las raíces, explicando brevemente al resto de la clase las causas que han identificado.
- **Tronco (Formas de violencia):**
 - De vuelta en plenaria, abrir una discusión sobre las diferentes formas en que la violencia puede manifestarse. Invitar a los estudiantes a compartir ejemplos concretos que hayan presenciado o conocido.

- Anotar estas formas de violencia en tarjetas de otro color (por ejemplo, naranja) y pegarlas en el tronco del árbol. Algunas formas de violencia que pueden surgir son:
 - Violencia física: golpes, empujones, peleas.
 - Violencia verbal: insultos, burlas, amenazas.
 - Violencia psicológica: manipulación, intimidación, aislamiento.
 - Bullying o acoso escolar: comportamiento repetido de hostigamiento hacia un compañero.
 - Ciberacoso: uso de redes sociales o medios digitales para agredir o humillar a alguien.
- Asegurarse de que los estudiantes comprendan cada forma de violencia y cómo se diferencia de las demás.

Paso 3: Análisis de Consecuencias (15 minutos)

- **Frutos (Consecuencias de la violencia):**
 - Nuevamente en grupos pequeños, pedir a los estudiantes que reflexionen sobre las consecuencias que la violencia tiene para las víctimas, los agresores y la comunidad en general. Invitarles a pensar en efectos a corto y largo plazo.
 - Algunas consecuencias que pueden identificar son:
 - Para las víctimas: miedo, ansiedad, depresión, baja autoestima, dificultades académicas.
 - Para los agresores: problemas disciplinarios, rechazo social, problemas legales.
 - Para la comunidad: ambiente escolar negativo, desconfianza, aumento de conflictos.
 - Cada grupo escribirá las consecuencias en tarjetas de otro color (por ejemplo, morado) y las pegará en las ramas o como frutos del árbol. Pueden agregar dibujos o símbolos si lo desean.
- **Compartir y discutir:**
 - Los grupos compartirán con el resto de la clase las consecuencias que han identificado, explicando por qué consideran que son importantes.
 - El docente puede complementar la información, aclarar dudas y reforzar la comprensión de los estudiantes.

Paso 4: Reflexión y Propuestas de Solución (20 minutos)

- **Reflexión colectiva:**
 - Con el árbol completo a la vista, invitar a los estudiantes a observarlo detenidamente y reflexionar sobre lo que representa.
 - Plantear preguntas como:
 - "¿Qué observamos en nuestro árbol de la violencia?"
 - "¿Cómo las raíces (causas) alimentan el tronco (formas de violencia) y producen frutos (consecuencias)?"
 - "¿Creen que podemos hacer algo para evitar que este árbol siga creciendo?"

- Fomentar el diálogo y la participación de todos, creando un espacio seguro para expresar ideas y sentimientos.
- **Propuestas de solución (Hojas verdes):**
 - Invitar a los estudiantes a pensar en acciones que puedan contribuir a prevenir la violencia y promover un ambiente de convivencia pacífica. Pueden considerar acciones individuales y colectivas.
 - Algunas propuestas pueden ser:
 - Practicar la comunicación asertiva y expresar sentimientos de manera respetuosa.
 - Fomentar la empatía, tratando de comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
 - Denunciar situaciones de violencia o acoso a maestros o adultos de confianza.
 - Promover actividades de integración y trabajo en equipo.
 - Educar sobre la importancia del respeto y la tolerancia hacia las diferencias.
 - Cada estudiante o grupo escribirá sus propuestas en tarjetas de color verde, representando las hojas del árbol, y las pegará en las ramas.
- **Compromisos personales y colectivos:**
 - Pedir a los estudiantes que piensen en un compromiso personal que estén dispuestos a asumir para contribuir a un ambiente más pacífico. Pueden escribirlo en una tarjeta y agregarlo al árbol o conservarlo como recordatorio.
 - Como clase, pueden elaborar un manifiesto o lista de acuerdos que reflejen los valores y acciones que desean promover en su entorno escolar.

Paso 5: Cierre y Reflexión Final (10 minutos)

- **Resumen de aprendizajes:**
 - El docente puede realizar un resumen de los puntos clave abordados en la actividad, resaltando la importancia de comprender las causas y consecuencias de la violencia y de tomar acciones para prevenirla.
- **Reflexión final:**
 - Invitar a los estudiantes a compartir cómo se sienten después de la actividad y qué aprendizajes se llevan.
 - Fomentar un clima de apoyo y reconocimiento, valorando las aportaciones de todos.
- **Despedida y motivación:**
 - Agradecer a los estudiantes por su participación activa y compromiso.
 - Animarles a poner en práctica las propuestas y compromisos asumidos, recordándoles que cada uno tiene el poder de hacer una diferencia positiva en su entorno.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Facilitación activa y respetuosa:**
 - Mantener una actitud abierta y receptiva durante toda la actividad, fomentando la participación de todos los estudiantes y respetando sus opiniones y experiencias.

- Utilizar preguntas abiertas y técnicas de facilitación que estimulen el diálogo y el pensamiento crítico.
- **Manejo de temas sensibles:**
 - Estar atento a posibles situaciones personales que puedan surgir, ya que algunos estudiantes pueden haber experimentado violencia directamente.
 - Crear un ambiente de confianza y confidencialidad, ofreciendo apoyo o derivación a profesionales si es necesario.
 - Evitar juicios o comentarios que puedan invalidar las experiencias de los estudiantes.
- **Enfoque positivo y constructivo:**
 - Aunque es importante reconocer y analizar los aspectos negativos de la violencia, es fundamental enfocar la actividad en la búsqueda de soluciones y acciones positivas.
 - Reforzar los comportamientos y actitudes que promueven la convivencia pacífica y el respeto.
- **Adaptación cultural y contextual:**
 - Tener en cuenta el contexto cultural y social de los estudiantes, adaptando los ejemplos y referencias a su realidad.
 - Respetar las diferencias culturales y promover la inclusión y la diversidad.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales reciclados y disponibles:**
 - Fomentar el uso de materiales reciclados o disponibles en el entorno escolar, como papel periódico, cajas de cartón, hojas reutilizadas, etc.
 - Involucrar a los estudiantes en la recolección de materiales, promoviendo la conciencia ambiental y el aprovechamiento de recursos.
- **Espacios escolares y comunitarios:**
 - Utilizar espacios disponibles en la escuela, como el aula, el patio o la biblioteca, para realizar la actividad sin incurrir en costos adicionales.
 - Si el clima lo permite, considerar realizar la actividad al aire libre, lo que puede hacerla más dinámica y atractiva.
- **Participación y colaboración estudiantil:**
 - Involucrar a los estudiantes en la preparación de los materiales y el montaje del árbol, lo que aumenta su sentido de pertenencia y compromiso con la actividad.
 - Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración, asignando roles y responsabilidades a los estudiantes.

ACTIVIDAD PARA SECUNDARIA:

"Creación de un Círculo de Resolución de Conflictos"

Descripción General

La "Creación de un Círculo de Resolución de Conflictos" es una actividad participativa y transformadora que busca empoderar a los estudiantes de nivel secundario para que se conviertan en protagonistas en la promoción de la paz y la resolución pacífica de conflictos en su entorno escolar. La actividad consiste en la formación de un círculo de diálogo y mediación, donde los estudiantes, guiados por pautas y principios acordados, puedan abordar conflictos y situaciones problemáticas de manera constructiva y respetuosa.

El círculo es una metodología que promueve la igualdad, la inclusión y el respeto, ya que todos los participantes se sientan en una disposición física equitativa, sin jerarquías, y tienen la oportunidad de expresarse y ser escuchados. A través de este espacio seguro, los estudiantes practican habilidades esenciales como la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la resolución colaborativa de problemas.

La actividad se desarrolla en varias etapas, que incluyen la introducción al concepto del círculo, el establecimiento de pautas y acuerdos, la práctica mediante simulaciones y role-plays, y la implementación del círculo como mecanismo permanente en el aula o la escuela. Al final de la actividad, se espera que los estudiantes hayan adquirido herramientas prácticas para manejar conflictos y que el círculo se convierta en una parte integral de la cultura escolar.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa.** Los estudiantes aprenderán y practicarán técnicas para expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, así como para escuchar y comprender las perspectivas de los demás, lo que es fundamental para la resolución efectiva de conflictos.
- **Fomentar la empatía y el entendimiento mutuo entre los estudiantes.** A través del círculo, los jóvenes serán incentivados a ponerse en el lugar del otro, reconocer las emociones y necesidades ajenas y construir relaciones basadas en el respeto y la comprensión.
- **Establecer un mecanismo efectivo para la resolución de conflictos dentro del aula o la escuela.** El círculo se convertirá en una herramienta práctica y accesible que los estudiantes podrán utilizar para abordar y resolver conflictos de manera autónoma y colaborativa.

Materiales Necesarios

- **Guía de pautas para el círculo:** Un documento que contenga las reglas, principios y procedimientos del círculo, elaborado en colaboración con los estudiantes para fomentar su sentido de propiedad y compromiso.

- **Sillas o cojines:** Elementos que permitan disponer un círculo físico donde todos los participantes se sienten al mismo nivel y puedan verse entre sí, eliminando barreras físicas y simbólicas.
- **Objeto de la palabra:** Un elemento simbólico que se utiliza para regular los turnos de habla, indicando que quien tiene el objeto en sus manos es quien tiene la palabra. Puede ser cualquier objeto significativo para el grupo, como una piedra, un bastón decorado, una pluma, etc.
- **Papel y bolígrafos:** Para que los estudiantes puedan tomar notas, anotar acuerdos, reflexiones o compromisos durante la actividad.
- **Espacio tranquilo y adecuado:** Un lugar donde puedan realizar la actividad sin interrupciones ni distracciones, que sea cómodo y propicie un ambiente de confianza y respeto.

Preparación Previa

1. **Elaboración de la guía de pautas:**
 - **Investigación y adaptación:** El docente debe familiarizarse con la metodología de los círculos de resolución de conflictos, revisando recursos y ejemplos disponibles. A partir de ello, puede elaborar una propuesta de pautas y reglas que se adapten al contexto y necesidades de su grupo.
 - **Colaboración con los estudiantes:** Se sugiere que la guía sea elaborada o ajustada en conjunto con los estudiantes durante la actividad, para asegurar su participación activa y compromiso con las normas establecidas.
2. **Organización del espacio:**
 - **Disposición del círculo:** Preparar el aula o el espacio seleccionado disponiendo las sillas o cojines en círculo, de manera que todos los participantes puedan verse entre sí y no haya barreras físicas entre ellos.
 - **Ambiente propicio:** Asegurarse de que el espacio esté limpio, ordenado y libre de elementos que puedan distraer o interrumpir la actividad. Se puede ambientar con música suave, iluminación adecuada o elementos decorativos que generen un ambiente acogedor.
3. **Selección del objeto de la palabra:**
 - **Elección significativa:** El docente puede proponer algunos objetos como opciones, pero se recomienda que los estudiantes elijan o creen el objeto de la palabra, para que tenga un significado especial para el grupo.
 - **Decoración y personalización:** Si se decide crear el objeto, los estudiantes pueden decorarlo juntos, fortaleciendo el sentido de pertenencia y colaboración.
4. **Formación de facilitadores:**
 - **Capacitación básica:** Si es posible, seleccionar a algunos estudiantes que actúen como facilitadores o mediadores y proporcionarles una breve capacitación sobre técnicas de mediación, manejo de conflictos y dinámicas de grupo.
 - **Rotación de roles:** Establecer que los roles de facilitador pueden rotarse entre diferentes estudiantes en distintas sesiones, promoviendo la participación y el desarrollo de habilidades en todos.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción y Contextualización (15 minutos)

- **Presentación de la actividad:**
 - Comenzar la sesión dando la bienvenida a los estudiantes y explicando que abordarán un tema importante relacionado con la convivencia y el manejo de conflictos en la escuela.
 - Introducir el concepto de violencia y conflictos, preguntando a los estudiantes sobre sus experiencias y percepciones:
 - "¿Qué entendemos por conflicto?"
 - "¿Cómo suelen manejarse los conflictos en nuestra escuela?"
 - "¿Creen que podríamos mejorar la forma en que resolvemos los conflictos?"
- **Importancia de la participación:**
 - Destacar que el objetivo es crear juntos un espacio donde puedan abordar y resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.
 - Enfatizar que su participación activa y compromiso son esenciales para el éxito de la actividad y para mejorar el clima escolar.

Paso 2: Establecimiento de Pautas (20 minutos)

- **Creación conjunta de reglas:**
 - Invitar a los estudiantes a sentarse en círculo y presentar la idea de establecer pautas y normas que guiarán el funcionamiento del círculo de resolución de conflictos.
 - Facilitar una discusión donde los estudiantes propongan y acuerden las reglas, asegurándose de que incluyan aspectos como:
 - **Confidencialidad:** Lo que se comparte en el círculo permanece en el círculo, salvo situaciones que requieran intervención por seguridad.
 - **Respeto:** Se debe respetar el turno de palabra, evitando interrupciones y comentarios despectivos.
 - **Escucha activa:** Prestar atención genuina a quien está hablando, mostrando interés y comprensión.
 - **Voluntariedad:** La participación es voluntaria, y nadie está obligado a compartir más de lo que desea.
 - **Igualdad:** Todas las voces son igualmente importantes, sin importar la edad, género, origen, etc.
- **Aclaración de roles:**
 - Definir el papel del facilitador, que puede ser el docente o un estudiante capacitado. Sus responsabilidades incluyen:
 - Guiar el proceso y asegurar que se respeten las pautas.
 - Mantener un ambiente seguro y respetuoso.
 - No tomar partido ni imponer soluciones, sino facilitar el diálogo.
 - Establecer que el objeto de la palabra se usará para regular los turnos de habla, y explicar su significado.

Paso 3: Simulación de Conflictos y Resolución (40 minutos)

- **Identificación de situaciones:**

- Pedir a los estudiantes que, en grupos pequeños, identifiquen situaciones conflictivas comunes en la escuela. Pueden ser conflictos reales (sin mencionar nombres) o hipotéticos, como:
 - Malentendidos entre compañeros.
 - Bullying o acoso escolar.
 - Disputas por trabajos en grupo o recursos compartidos.
 - Conflictos generados en redes sociales.
- **Role-play y práctica del círculo:**
 - Seleccionar algunas de las situaciones propuestas y realizar simulaciones donde los estudiantes representen a las partes involucradas.
 - Utilizar el círculo de resolución de conflictos para abordar la situación, siguiendo las pautas establecidas.
 - Durante la simulación, los estudiantes practican:
 - **Comunicación asertiva:** Expresar sus sentimientos y necesidades sin agredir ni culpar.
 - **Escucha activa:** Prestar atención al otro, tratando de comprender su perspectiva.
 - **Empatía:** Reconocer y validar las emociones del otro.
 - **Búsqueda de soluciones:** Proponer y negociar acuerdos que satisfagan a ambas partes.
- **Reflexión durante la práctica:**
 - Después de cada simulación, realizar una reflexión grupal sobre:
 - Cómo se sintieron durante el proceso.
 - Qué aspectos funcionaron bien y cuáles podrían mejorar.
 - Qué aprendieron sobre sí mismos y sobre el manejo de conflictos.

Paso 4: Reflexión y Retroalimentación (25 minutos)

- **Análisis de la experiencia:**
 - En plenaria, abrir un espacio para que los estudiantes compartan sus impresiones sobre la actividad y el uso del círculo.
 - Plantear preguntas como:
 - "¿Cómo se sintieron al expresar sus puntos de vista y emociones en el círculo?"
 - "¿Creen que el círculo es una herramienta efectiva para resolver conflictos?"
 - "¿Qué desafíos encontraron al utilizar esta metodología?"
- **Identificación de mejoras:**
 - Invitar a los estudiantes a proponer ajustes o mejoras al proceso, considerando:
 - Modificaciones a las pautas o reglas.
 - Estrategias para fomentar la participación y el respeto.
 - Formas de integrar el círculo en la vida cotidiana de la escuela.

Paso 5: Implementación y Compromiso (20 minutos)

- **Plan de acción:**

- Decidir en conjunto cómo y cuándo se utilizará el círculo de resolución de conflictos en situaciones reales. Pueden establecer:
 - Frecuencia de reuniones del círculo (por ejemplo, una vez por semana o cuando surja un conflicto).
 - Procedimientos para convocar al círculo en caso de conflicto.
 - Registro de acuerdos y seguimiento de los mismos.
- **Asignación de roles:**
 - Elegir a los estudiantes que actuarán como facilitadores o mediadores, asegurando que haya rotación y formación de nuevos líderes.
 - Establecer un equipo de apoyo que pueda promover y coordinar el uso del círculo.
- **Compromiso colectivo:**
 - Elaborar y firmar un acuerdo o manifiesto que refleje el compromiso del grupo con la resolución pacífica de conflictos y el respeto de las pautas establecidas.
 - El acuerdo puede ser exhibido en el aula o en un lugar visible como recordatorio del compromiso asumido.

Paso 6: Cierre (10 minutos)

- **Reflexión final:**
 - Agradecer a los estudiantes por su participación activa y disposición al cambio.
 - Reafirmar la importancia de la responsabilidad individual y colectiva en la construcción de un ambiente escolar positivo y seguro.
 - Motivar a los estudiantes a aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en su vida diaria, tanto dentro como fuera de la escuela.
- **Despedida:**
 - Concluir la sesión con un mensaje positivo, resaltando el potencial que tienen como agentes de cambio y constructores de paz.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Neutralidad y apoyo:**
 - Es fundamental que el docente mantenga una posición neutral durante los procesos de resolución de conflictos, evitando tomar partido o influir en las decisiones de los estudiantes.
 - Brindar apoyo y orientación cuando sea necesario, pero permitiendo que los estudiantes asuman la responsabilidad de manejar el conflicto.
- **Empoderamiento estudiantil:**
 - Fomentar que los estudiantes tomen la iniciativa y lideren el proceso, promoviendo su autonomía y desarrollo de habilidades de liderazgo.
 - Reconocer y valorar las aportaciones de los estudiantes, reforzando su confianza y autoestima.
- **Seguimiento y continuidad:**
 - Establecer mecanismos para monitorear el uso del círculo y evaluar su efectividad a lo largo del tiempo.

- Ofrecer espacios de retroalimentación y capacitación continua para los facilitadores y participantes.
- **Adaptación y flexibilidad:**
 - Estar dispuesto a ajustar las pautas y el proceso según las necesidades y dinámicas del grupo.
 - Considerar las particularidades culturales, sociales y contextuales de los estudiantes al implementar la actividad.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Uso de espacios escolares:**
 - Aprovechar aulas, bibliotecas, salones multiusos o espacios al aire libre dentro de la escuela que sean adecuados para la actividad.
 - Asegurarse de contar con el permiso y coordinación necesarios para utilizar los espacios.
- **Materiales disponibles:**
 - Utilizar objetos significativos como el objeto de la palabra que ya estén en el entorno escolar, como una piedra especial, un libro, una planta, etc.
 - Emplear materiales reciclados o reutilizables para minimizar costos y promover la sostenibilidad.
- **Colaboración con orientadores y profesionales:**
 - Involucrar a orientadores escolares, psicólogos o trabajadores sociales en el proceso, aprovechando su experiencia y conocimientos.
 - Establecer alianzas con organizaciones o programas locales que ofrezcan capacitación o recursos en mediación y resolución de conflictos.

Sesión 2:

Gestión
Emocional
y Prevención
de Conflictos

En el entorno educativo actual, es cada vez más frecuente que los estudiantes enfrenten situaciones que generan estrés, ansiedad y una variedad de emociones intensas. Estos sentimientos, si no son gestionados de manera adecuada, pueden convertirse en conflictos interpersonales que afectan negativamente el ambiente escolar y el bienestar emocional de los alumnos. Por esta razón, es fundamental que, desde temprana edad, los estudiantes aprendan a reconocer, comprender y manejar sus emociones de forma constructiva y saludable.

La gestión emocional es una habilidad esencial en el desarrollo humano, ya que permite a las personas enfrentar desafíos cotidianos, adaptarse a cambios inesperados y establecer relaciones interpersonales saludables y significativas. Al enseñar a los estudiantes técnicas efectivas de manejo de emociones, no solo estamos promoviendo su desarrollo personal y académico, sino que también estamos contribuyendo activamente a la prevención de conflictos y a la creación de un ambiente escolar más armonioso y propicio para el aprendizaje.

Este manual ha sido cuidadosamente diseñado para guiar a las y los docentes en la implementación de actividades específicas para los niveles de educación inicial, primaria y secundaria, enfocadas en la gestión emocional y la prevención de conflictos. Cada actividad ha sido adaptada y elaborada pensando en la edad, el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes, y utilizando metodologías participativas que han demostrado ser efectivas.

Objetivos Generales de la Sesión

- **Enseñar a los estudiantes técnicas de manejo de emociones para prevenir conflictos.**

El objetivo principal de esta sesión es proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y efectivas que les permitan identificar sus emociones y gestionarlas adecuadamente. Al aprender técnicas específicas de manejo emocional, los estudiantes estarán mejor equipados para enfrentar situaciones desafiantes sin recurrir a comportamientos conflictivos, contribuyendo así a un ambiente escolar más pacífico y productivo.

- **Fomentar la conciencia emocional y la capacidad de autorregulación ante situaciones estresantes.**

Se busca que los estudiantes desarrollen una mayor conciencia de sus propios estados emocionales, reconociendo cómo sus sentimientos pueden influir en sus pensamientos y acciones. Al fomentar la autorregulación, los estudiantes aprenderán a controlar sus respuestas emocionales en situaciones de estrés, evitando reacciones impulsivas y promoviendo comportamientos más reflexivos y adaptativos.

- **Promover un ambiente escolar positivo a través del desarrollo de habilidades socioemocionales.**

Al integrar la educación emocional en el currículo, se contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Estas habilidades no solo benefician al individuo, sino que también mejoran la dinámica del grupo y el clima general de la escuela, creando un entorno más positivo y propicio para el aprendizaje.

ACTIVIDAD PARA NIVEL INICIAL: "El Globo Mágico de las Emociones"

Descripción General

"El Globo Mágico de las Emociones" es una actividad lúdica y participativa diseñada específicamente para niños y niñas en edad preescolar. A través de juegos sencillos de respiración utilizando globos de colores, los pequeños aprenderán a identificar sus emociones básicas y practicarán técnicas simples para calmarlas. La actividad tiene como objetivo desarrollar en los niños la conciencia emocional y ofrecerles herramientas básicas de autorregulación que puedan utilizar en su vida cotidiana, tanto en el ámbito escolar como en el hogar.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Ayudar a los niños a identificar y nombrar diferentes emociones.**
La actividad busca que los niños reconozcan emociones básicas como la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo y la calma. A través de imágenes y expresiones faciales, se les enseñará a identificar cómo se sienten en diferentes situaciones y a ponerle nombre a esas emociones, lo que es fundamental para su comprensión y manejo.
- **Enseñar técnicas básicas de respiración para calmarse ante emociones intensas.**
Se introducirá a los niños en técnicas simples de respiración profunda y consciente, utilizando globos como herramientas visuales y táctiles. Estas técnicas les ayudarán a calmar su cuerpo y mente cuando experimenten emociones intensas, promoviendo la autorregulación y el autocontrol.
- **Fomentar la expresión adecuada de sentimientos y promover un ambiente de apoyo mutuo.**
La actividad también tiene como objetivo crear un espacio seguro y acogedor donde los niños puedan expresar sus sentimientos libremente y aprender a comunicarlos de manera adecuada. Al compartir sus emociones y experiencias, se fomenta la empatía y el apoyo mutuo entre los compañeros.

Materiales Necesarios

- **Globos de colores:** Se necesitará un globo para cada niño participante. Es recomendable utilizar globos de colores variados y llamativos para captar la atención de los niños y hacer la actividad más atractiva. Los globos serán utilizados como herramientas visuales y táctiles para representar las emociones y practicar las técnicas de respiración.
- **Tarjetas con caras de emociones:** Se deben preparar imágenes que representen diferentes emociones básicas, como alegría, tristeza, enojo, miedo y calma. Estas tarjetas ayudarán a los niños a identificar y nombrar las emociones, facilitando su comprensión y reconocimiento.
- **Música suave:** Se puede utilizar música instrumental o sonidos relajantes para ambientar la actividad durante los ejercicios de respiración. La música contribuye a crear un ambiente tranquilo y propicio para la concentración y la relajación.
- **Espacio amplio y seguro:** Es importante contar con un espacio suficientemente amplio y libre de obstáculos donde los niños puedan moverse libremente y sentarse.

en círculo. El espacio debe ser seguro y cómodo para que los niños se sientan a gusto durante la actividad.

Preparación Previa

1. Selección y preparación de materiales:

- Antes de la sesión, el docente debe asegurarse de contar con todos los materiales necesarios. Se recomienda inflar un globo de muestra para demostrar la actividad a los niños y practicar los ejercicios de respiración.
- Las tarjetas con las caras de emociones deben ser preparadas con anticipación, utilizando imágenes claras y atractivas que sean fácilmente reconocibles por los niños. Pueden ser dibujos, fotografías o ilustraciones de personajes.

2. Organización del espacio:

- El docente debe organizar el espacio donde se llevará a cabo la actividad, disponiendo las sillas o cojines en círculo para facilitar la interacción y el contacto visual entre todos los participantes.
- Es importante asegurarse de que el área esté libre de obstáculos y peligros potenciales, y que haya suficiente espacio para que los niños puedan moverse durante los ejercicios.

3. Familiarización con la actividad:

- El docente debe practicar previamente la explicación y demostración de los ejercicios de respiración para sentirse cómodo al guiar a los niños.
- Puede preparar algunas preguntas y comentarios para fomentar la participación y mantener el interés de los niños durante la actividad.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción al Tema (10 minutos)

● Bienvenida y presentación:

- El docente recibe a los niños con entusiasmo, saludándolos individualmente y creando un ambiente cálido y acogedor. Los invita a sentarse en círculo para iniciar la actividad.
- Comienza la sesión preguntando a los niños: "¿Cómo se sienten hoy?" y les da la oportunidad de compartir brevemente sus sentimientos. Esto ayuda a establecer una conexión y a que los niños se sientan escuchados.

● Identificación de emociones:

- El docente muestra las tarjetas con las caras de emociones una por una, animando a los niños a identificar cada emoción representada.
- Les pide que imiten la expresión facial correspondiente a cada emoción, promoviendo la participación activa y ayudándoles a asociar las emociones con expresiones físicas.
- Se puede hacer preguntas como: "¿Cuándo te sientes así?" o "¿Qué cosas te hacen sentir feliz/triste/enojado?", fomentando la reflexión y el intercambio de experiencias.

Paso 2: Presentación del "Globo Mágico" (5 minutos)

- **Explicación:**

- El docente muestra el globo desinflado y explica que representa cómo nos sentimos cuando estamos calmados: tranquilos y en equilibrio.
- Comienza a inflar el globo lentamente mientras los niños observan. Explica que cuando estamos enojados, tristes o muy emocionados, nuestras emociones crecen y se inflan, al igual que el globo.
- Comenta que si no manejamos nuestras emociones, el globo puede explotar, pero si aprendemos a calmarnos, podemos dejar salir el aire poco a poco y volver a sentirnos tranquilos.

Paso 3: Ejercicio de Respiración con el Globo (10 minutos)

- **Práctica guiada:**

- El docente entrega un globo a cada niño, asegurándose de que todos comprendan que no deben llevarlo a la boca por seguridad.
- Guía a los niños en un ejercicio de respiración profunda. Les pide que sostengan el globo con ambas manos y que imaginen que el globo se infla cuando inhalan por la nariz y se desinfla cuando exhalan por la boca.
- A medida que inhalan, los niños expanden sus barrigas como si estuvieran inflando el globo, y al exhalar, la contraen. Pueden acompañar el movimiento del globo con sus manos.
- Repite el ejercicio varias veces, acompañando con música suave y manteniendo un tono de voz tranquilo y relajante.

- **Observación y refuerzo:**

- El docente observa a los niños, ofreciendo ayuda si es necesario y reforzando positivamente sus esfuerzos.
- Puede comentar: "Muy bien, están haciendo un gran trabajo calmando sus cuerpos".

Paso 4: Reflexión sobre las Emociones (10 minutos)

- **Conversación grupal:**

- Después del ejercicio, el docente invita a los niños a compartir cómo se sintieron al hacer la respiración con el globo.
- Hace preguntas como: "¿Notaron algún cambio en su cuerpo?", "¿Se sienten más tranquilos ahora?".
- Discuten cómo pueden usar esta técnica cuando se sientan enojados, tristes o asustados. El docente les anima a practicar en diferentes situaciones.

- **Ejemplificación:**

- Puede plantear situaciones hipotéticas: "Si alguien te quita un juguete y te sientes enojado, ¿qué puedes hacer?".
- Los niños responden y el docente refuerza la idea de utilizar la respiración para calmarse antes de reaccionar.

Paso 5: Juego de Representación (10 minutos)

- **Dinámica:**

- El docente organiza a los niños en parejas y les explica que uno de ellos representará una emoción con su globo, inflándolo o desinflándolo según corresponda.
- El compañero debe observar y adivinar qué emoción está representando su amigo.
- Luego, juntos practican la respiración para "calmar el globo" y regresar a un estado de tranquilidad.
- **Rotación y participación:**
 - Después de un tiempo, los roles se intercambian para que ambos niños tengan la oportunidad de representar y adivinar.
 - El docente supervisa la actividad, asegurándose de que todos participen y comprendan la dinámica.

Paso 6: Cierre y Despedida (5 minutos)

- **Resumen:**
 - El docente reúne nuevamente al grupo y hace un resumen de lo aprendido durante la sesión.
 - Reitera la importancia de reconocer cómo nos sentimos y de usar la respiración como una herramienta para calmarnos y manejar nuestras emociones.
- **Agradecimiento y motivación:**
 - Agradece a los niños por su participación y entusiasmo.
 - Les anima a practicar la técnica en casa y a compartirla con sus familias.
 - Puede decir: "Recuerden, siempre que se sientan enojados o tristes, pueden usar su 'globo mágico' para sentirse mejor".

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Seguridad con los globos:**
 - Es fundamental supervisar que los niños no pongan los globos en la boca para evitar riesgos de asfixia o ingestión de partes pequeñas.
 - Se recomienda utilizar globos de látex de buena calidad que sean resistentes y menos propensos a romperse.
- **Atención individual:**
 - Observar a los niños que puedan tener dificultades para inflar el globo o realizar los ejercicios de respiración, ofreciendo ayuda y guía adicional.
 - Respetar si algún niño no desea participar en algún momento, evitando presionarlos y brindando un ambiente de respeto y comprensión.
- **Refuerzo positivo:**
 - Elogiar los esfuerzos y logros de los niños durante la actividad, utilizando frases como "¡Excelente trabajo!", "Lo estás haciendo muy bien", para fomentar su confianza y motivación.
- **Adaptación cultural:**
 - Si es posible, incorporar elementos culturales locales en la actividad, como canciones o historias relacionadas con las emociones y la respiración.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Materiales accesibles:**
 - Los globos son materiales económicos y fáciles de conseguir, lo que facilita la implementación de la actividad sin incurrir en costos significativos.
 - Las tarjetas de emociones pueden ser elaboradas a mano por el docente o incluso involucrar a los niños en su creación, utilizando materiales reciclados o disponibles en el aula.
- **Espacios disponibles:**
 - La actividad se puede realizar en el aula habitual o en espacios abiertos dentro de la escuela, sin necesidad de costos adicionales o infraestructura especial.
- **Colaboración familiar:**
 - Se puede involucrar a las familias enviando información sobre la actividad y animándoles a practicar las técnicas de respiración en casa, fortaleciendo el vínculo entre la escuela y el hogar.

ACTIVIDAD PARA NIVEL PRIMARIA: "La Botella de la Calma"

Descripción General

"La Botella de la Calma" es una actividad creativa y participativa diseñada para estudiantes de educación primaria, enfocada en enseñar técnicas de manejo de emociones a través de la creación de una botella sensorial. Los estudiantes elaborarán su propia botella de la calma, un objeto visual que representa cómo las emociones pueden agitarse y cómo, con tiempo y técnicas adecuadas, pueden volver a un estado de tranquilidad. A través de esta actividad, los estudiantes aprenderán sobre la identificación de sus emociones, cómo afectan su comportamiento y adquirirán estrategias prácticas de respiración y atención plena para manejarlas de manera efectiva.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Enseñar a los estudiantes a identificar sus emociones y cómo afectan su comportamiento.**
Los estudiantes explorarán diferentes emociones y reflexionarán sobre cómo estas influyen en sus pensamientos y acciones. Al reconocer sus emociones, podrán comprender mejor sus reacciones y desarrollar estrategias para manejarlas.
- **Proporcionar técnicas de respiración y atención plena para manejar emociones intensas.**
A través de la creación y uso de la botella de la calma, los estudiantes aprenderán técnicas prácticas de respiración y atención plena que pueden utilizar cuando se sientan estresados, enojados o abrumados, promoviendo la autorregulación y el autocontrol.
- **Fomentar la reflexión sobre cómo prevenir conflictos a través de la autorregulación.**
La actividad invitará a los estudiantes a reflexionar sobre cómo el manejo adecuado de sus emociones puede prevenir conflictos con sus compañeros y mejorar sus relaciones interpersonales, promoviendo un ambiente escolar más positivo.

Materiales Necesarios

- **Botellas de plástico transparentes vacías:** Se requiere una botella por estudiante. Las botellas deben estar limpias y sin etiquetas. Pueden ser de agua o refresco, preferiblemente de tamaño mediano.
- **Agua y aceite vegetal o de bebé:** Estos líquidos se utilizarán para crear el efecto visual dentro de la botella. El aceite añade densidad y permite que la purpurina se mueva de manera lenta y fluida.
- **Purpurina (escarcha) y colorante alimentario:** La purpurina aporta el elemento visual atractivo, representando las emociones agitadas. El colorante alimentario se utiliza para dar color al agua, haciéndola más llamativa.
- **Pistola de silicona o pegamento fuerte para sellar las botellas:** Es importante sellar bien las botellas para evitar derrames y permitir que los estudiantes las manipulen con seguridad.

- **Etiquetas y marcadores para decorar:** Los estudiantes pueden personalizar sus botellas, escribiendo sus nombres, dibujando o añadiendo mensajes positivos.

Preparación Previa

1. Recolección de materiales:

- El docente puede solicitar a los estudiantes que traigan una botella vacía y limpia de casa, fomentando la reutilización y el cuidado del medio ambiente.
- Preparar y tener a disposición los demás materiales necesarios, asegurándose de que haya suficientes para todos los estudiantes.

2. Organización del espacio:

- Disponer las mesas en grupos para facilitar el trabajo colaborativo y permitir que los estudiantes compartan materiales y experiencias.
- Cubrir las mesas con papel periódico o plástico para protegerlas en caso de derrames durante la actividad.

3. Demostración previa:

- Preparar una "Botella de la Calma" de ejemplo para mostrar a los estudiantes cómo será el resultado final.
- Practicar el proceso de elaboración para poder guiar a los estudiantes de manera efectiva.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción al Tema (15 minutos)

● **Conversación inicial:**

- El docente inicia una discusión abierta con los estudiantes, preguntándoles si alguna vez han sentido que sus emociones están fuera de control, como cuando están muy enojados o ansiosos.
- Anima a los estudiantes a compartir experiencias personales, creando un ambiente de confianza y respeto.
- Explica que es normal sentir emociones intensas, pero que es importante aprender a manejarlas para evitar conflictos y sentirse mejor.

● **Importancia del manejo emocional:**

- Destaca cómo las emociones fuertes pueden llevar a conflictos si no las manejamos adecuadamente, afectando nuestras relaciones y bienestar.
- Presenta el concepto de autorregulación emocional y su relevancia en la vida cotidiana.

Paso 2: Presentación de la "Botella de la Calma" (10 minutos)

● **Demostración:**

- Muestra la botella preparada de antemano y la agita para que los estudiantes observen cómo la purpurina se mueve rápidamente dentro de la botella.
- Explica que la botella representa nuestra mente y emociones. Cuando estamos calmados, la purpurina está en el fondo, pero cuando estamos agitados, se mueve por todas partes, dificultando ver con claridad.

● **Analogía con las emociones:**

- Comenta que al dejar la botella quieta, la purpurina se asienta lentamente, al igual que nuestras emociones se calman cuando les damos tiempo y utilizamos técnicas adecuadas.

Paso 3: Creación de la Botella (20 minutos)

- **Instrucciones paso a paso:**
 - Guía a los estudiantes en la elaboración de su propia botella, proporcionando instrucciones claras y asegurándose de que todos comprendan el proceso.
 - **Paso 1:** Llenar la botella hasta la mitad con agua.
 - **Paso 2:** Añadir unas gotas de colorante alimentario del color que prefieran, mezclando suavemente.
 - **Paso 3:** Agregar una cucharada de purpurina, eligiendo colores que les gusten.
 - **Paso 4:** Completar el llenado de la botella con aceite, dejando un pequeño espacio en la parte superior para que el contenido pueda moverse.
 - **Paso 5:** Sellar la botella utilizando la pistola de silicona o pegamento fuerte para evitar fugas. El docente debe supervisar este paso por seguridad.
 - **Paso 6:** Decorar la botella con etiquetas y marcadores, escribiendo su nombre o mensajes positivos como "Mantén la calma" o "Respira profundo".
- **Trabajo colaborativo:**
 - Fomenta que los estudiantes se ayuden entre sí, compartiendo materiales y consejos.
- **Supervisión y asistencia:**
 - El docente circula por el aula, brindando apoyo y asegurándose de que todos los estudiantes estén participando y avanzando adecuadamente.

Paso 4: Ejercicio de Respiración y Atención Plena (15 minutos)

- **Práctica guiada:**
 - Una vez que todos han terminado sus botellas, el docente invita a los estudiantes a sentarse cómodamente y sostener su botella entre las manos.
 - Les pide que agiten suavemente la botella y observen cómo la purpurina se mueve de forma caótica.
 - Guía a los estudiantes en un ejercicio de respiración profunda: inhalar lentamente por la nariz contando hasta cuatro, retener el aire un momento y exhalar suavemente por la boca contando hasta cuatro.
 - Mientras realizan la respiración, los estudiantes observan cómo la purpurina comienza a asentarse en el fondo de la botella, simbolizando la calma que se va logrando.
- **Enfoque en el presente:**
 - Invita a los estudiantes a centrar su atención en las sensaciones de la respiración y en el movimiento de la purpurina, promoviendo la atención plena y la relajación.

Paso 5: Reflexión y Discusión (15 minutos)

- **Preguntas para el grupo:**

- Después del ejercicio, el docente facilita una discusión reflexiva, haciendo preguntas como:
 - "¿Cómo se sintieron durante el ejercicio de respiración y observación?"
 - "¿Notaron algún cambio en su cuerpo o mente?"
 - "¿Creen que esta técnica puede ayudarles cuando se sienten enojados o estresados?"
- Anima a los estudiantes a compartir sus experiencias y pensamientos, promoviendo un diálogo respetuoso y constructivo.
- **Aplicación en la vida diaria:**
 - Explora con los estudiantes cómo pueden utilizar la botella de la calma en situaciones reales, por ejemplo, antes de un examen, después de una discusión o cuando se sienten ansiosos.

Paso 6: Cierre y Compromisos (5 minutos)

- **Conclusión:**
 - El docente resume los puntos clave de la actividad, reforzando la importancia de manejar nuestras emociones para tener relaciones más positivas y sentirnos mejor con nosotros mismos.
 - Les recuerda que la botella de la calma es una herramienta personal que pueden utilizar en cualquier momento que lo necesiten.
- **Invitación a la práctica continua:**
 - Invita a los estudiantes a usar la "Botella de la Calma" en casa y a compartir sus experiencias en futuras clases.
 - Puede sugerir que enseñen la técnica a sus familiares o amigos, extendiendo el impacto positivo.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Supervisión durante la actividad:**
 - Es importante asegurar que los estudiantes manipulen los materiales con cuidado, especialmente al utilizar el pegamento o la pistola de silicona.
 - El docente debe supervisar de cerca este paso para prevenir accidentes y garantizar que las botellas estén bien selladas.
- **Adaptación de materiales:**
 - Si no se dispone de ciertos materiales, se pueden buscar alternativas creativas, como utilizar solo agua y purpurina, o agregar elementos naturales como pequeñas piedras o cuentas.
- **Promover la participación:**
 - Fomentar que todos los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones, respetando aquellos que prefieran no hacerlo en voz alta.
 - Crear un ambiente inclusivo donde cada opinión sea valorada.
- **Consideraciones ambientales:**
 - Recordar a los estudiantes la importancia de reutilizar materiales y cuidar el medio ambiente, promoviendo prácticas sostenibles.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Reutilización de materiales:**
 - Al utilizar botellas recicladas y materiales disponibles en el entorno escolar o en casa, se reduce la necesidad de adquirir nuevos recursos, minimizando costos y promoviendo la sostenibilidad.
- **Colaboración familiar:**
 - Se puede solicitar el apoyo de las familias para proporcionar materiales adicionales o para continuar la práctica de la actividad en casa, fortaleciendo el vínculo entre la escuela y el hogar.
- **Utilización de espacios escolares:**
 - La actividad puede llevarse a cabo en el aula o en espacios comunes de la escuela, sin necesidad de recursos adicionales.

ACTIVIDAD PARA NIVEL SECUNDARIA: "Mindfulness y Manejo del Estrés"

Descripción General

"Mindfulness y Manejo del Estrés" es una actividad especialmente diseñada para estudiantes de nivel secundario, enfocada en proporcionar técnicas avanzadas de gestión emocional a través de prácticas de mindfulness y respiración consciente. Los adolescentes explorarán cómo el estrés y las emociones intensas pueden afectar su bienestar físico y mental, y aprenderán estrategias para manejarlos de manera eficaz. La actividad busca contribuir a la prevención de conflictos, mejorar la salud mental y promover el desarrollo de habilidades de autorregulación y resiliencia.

Objetivos Específicos de la Actividad

- **Proporcionar a los estudiantes técnicas de mindfulness y respiración para manejar el estrés y las emociones intensas.**

Los estudiantes aprenderán y practicarán ejercicios de atención plena y respiración consciente que pueden utilizar en su vida diaria para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.

- **Fomentar la autorreflexión sobre los desencadenantes del estrés y las respuestas emocionales.**

La actividad invita a los estudiantes a reflexionar sobre las situaciones que les generan estrés y cómo suelen reaccionar ante ellas, promoviendo una mayor conciencia de sí mismos y de sus patrones de comportamiento.

- **Promover el desarrollo de habilidades de autorregulación que contribuyan a prevenir conflictos.**

Al aprender a manejar sus emociones de manera efectiva, los estudiantes estarán mejor equipados para prevenir y resolver conflictos de manera pacífica, mejorando sus relaciones interpersonales y el clima escolar.

Materiales Necesarios

- **Colchonetas o esterillas:** Una por estudiante para mayor comodidad durante los ejercicios. Si no se dispone de colchonetas, se pueden utilizar toallas o mantas.
- **Audio con guía de meditación o mindfulness:** Puede ser una grabación preexistente o una aplicación móvil que ofrezca meditaciones guiadas adecuadas para adolescentes. Es importante que el audio sea claro y apropiado para la edad y el contexto.
- **Cuadernos y bolígrafos:** Para que los estudiantes puedan realizar anotaciones, escribir reflexiones personales y elaborar su plan de acción.
- **Espacio tranquilo y adecuado:** Se necesita un lugar donde se pueda mantener silencio y concentración, preferiblemente una sala amplia con buena ventilación y temperatura agradable.

Preparación Previa

1. **Selección de recursos:**

- El docente debe preparar una guía de meditación o mindfulness adecuada para adolescentes, revisando previamente el contenido para asegurarse de que es apropiado y efectivo.
 - Si el docente no tiene experiencia en guiar meditaciones, puede utilizar recursos disponibles en línea o aplicaciones especializadas.
- 2. Organización del espacio:**
- Disponer las colchonetas o esterillas en el espacio, manteniendo una distancia adecuada entre los estudiantes para garantizar comodidad y privacidad.
 - Crear un ambiente propicio para la relajación, ajustando la iluminación para que sea suave y evitando distracciones visuales o auditivas.
- 3. Aviso a los estudiantes:**
- Informar a los estudiantes con anticipación sobre la actividad para que puedan vestir ropa cómoda y estar preparados para la sesión.
 - Explicar brevemente el propósito de la actividad y la importancia de la participación voluntaria y respetuosa.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción al Tema (10 minutos)

- **Charla inicial:**
 - El docente inicia la sesión preguntando a los estudiantes qué entienden por estrés y cómo creen que les afecta en su vida diaria.
 - Facilita una discusión sobre las causas comunes de estrés en los adolescentes, como las presiones académicas, las relaciones interpersonales, las expectativas familiares y los cambios propios de la edad.
 - Pregunta: "¿Cómo suelen manejar el estrés cuando se sienten abrumados?" Animando a los estudiantes a compartir sus estrategias y experiencias.
- **Importancia del manejo del estrés:**
 - Explica que el estrés es una respuesta natural del cuerpo, pero que si no se maneja adecuadamente, puede tener efectos negativos en la salud física y mental.
 - Introduce el concepto de mindfulness como una herramienta efectiva para reducir el estrés y mejorar el bienestar.

Paso 2: Explicación del Mindfulness (10 minutos)

- **Conceptos clave:**
 - Define mindfulness como la práctica de prestar atención plena al momento presente, con una actitud de curiosidad y sin juzgar.
 - Destaca los beneficios respaldados por estudios científicos, como la mejora en la concentración, la reducción de la ansiedad y la promoción de la resiliencia.
- **Relación con la vida cotidiana:**
 - Explica cómo el mindfulness puede aplicarse en situaciones cotidianas, ayudando a los estudiantes a responder en lugar de reaccionar impulsivamente ante situaciones estresantes.

Paso 3: Ejercicio de Respiración Consciente (15 minutos)

- **Práctica guiada:**
 - Invita a los estudiantes a sentarse cómodamente en sus colchonetas, con la espalda recta pero relajada, las manos sobre las rodillas y los ojos cerrados o con la mirada suave.
 - Guía a los estudiantes a centrar su atención en la respiración, notando el flujo natural del aire al entrar y salir del cuerpo.
 - Les pide que observen las sensaciones físicas asociadas con la respiración, como el movimiento del abdomen o el pecho.
 - Si surgen pensamientos o distracciones, les indica que simplemente los reconozcan y vuelvan su atención a la respiración, sin juzgarse ni frustrarse.
- **Enfoque en el presente:**
 - Destaca la importancia de estar plenamente presentes en el momento, dejando de lado preocupaciones sobre el pasado o el futuro.

Paso 4: Meditación de Escaneo Corporal (15 minutos)

- **Práctica guiada:**
 - Continúa la sesión dirigiendo una meditación de escaneo corporal, donde los estudiantes llevan su atención a diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
 - Les pide que noten las sensaciones en cada área, como tensiones, hormigueos o relajación, sin intentar cambiarlas, solo observándolas.
 - Esta práctica ayuda a aumentar la conciencia corporal y a liberar tensiones acumuladas.
- **Promoción de la relajación:**
 - A medida que avanzan en el escaneo, los estudiantes pueden sentir una mayor relajación y conexión con su cuerpo.

Paso 5: Reflexión Personal (10 minutos)

- **Escritura individual:**
 - Al finalizar las prácticas, el docente invita a los estudiantes a tomar sus cuadernos y anotar cómo se sintieron durante los ejercicios.
 - Les sugiere reflexionar sobre preguntas como:
 - "¿Qué sensaciones experimenté durante la meditación?"
 - "¿Noté algún cambio en mi nivel de estrés o ansiedad?"
 - "¿Qué situaciones en mi vida me generan estrés y cómo suelo responder a ellas?"
- **Privacidad y respeto:**
 - Se enfatiza que las reflexiones son personales y que solo compartirán lo que deseen.

Paso 6: Discusión Grupal (15 minutos)

- **Compartir experiencias:**
 - El docente abre un espacio para que voluntarios compartan sus reflexiones, respetando a quienes prefieran no hacerlo.

- Se promueve un ambiente de escucha activa y respeto mutuo.
- **Aprendizajes y aplicaciones:**
 - Se discute cómo el manejo del estrés puede prevenir conflictos con amigos, familia y en la escuela.
 - Se exploran estrategias para incorporar las prácticas aprendidas en la vida diaria.

Paso 7: Plan de Acción Personal (10 minutos)

- **Compromiso:**
 - Cada estudiante elabora un plan sencillo para incorporar prácticas de mindfulness en su rutina diaria, estableciendo metas realistas y pasos concretos.
 - Pueden incluir actividades como dedicar cinco minutos al día a la respiración consciente, practicar mindfulness durante actividades cotidianas como comer o caminar, o utilizar técnicas aprendidas antes de situaciones estresantes.
- **Seguimiento:**
 - El docente puede proponer realizar un seguimiento en futuras clases para compartir experiencias y ajustar los planes según sea necesario.

Paso 8: Cierre (5 minutos)

- **Conclusión:**
 - El docente resume los puntos clave de la actividad, reforzando la importancia de cuidar la salud mental y emocional como parte integral del bienestar general.
 - Agradece la participación y apertura de los estudiantes, reconociendo su esfuerzo y valentía al explorar estas prácticas.
- **Oferta de apoyo:**
 - Se pone a disposición para brindar apoyo continuo, ya sea para resolver dudas o para ofrecer recursos adicionales.

Consejos Prácticos para las y los Docentes

- **Creación de un ambiente seguro:**
 - Es fundamental asegurar la confidencialidad y el respeto durante las discusiones, estableciendo desde el inicio normas claras de convivencia.
 - Estar atento a las diferentes reacciones de los estudiantes, ofreciendo apoyo adicional a quienes lo necesiten.
- **Formación previa:**
 - Si el docente no tiene experiencia en mindfulness, es recomendable realizar una capacitación básica o utilizar recursos confiables y acreditados.
 - Sentirse cómodo con las prácticas permite guiar la actividad de manera más efectiva.
- **Adaptación de la actividad:**
 - Estar dispuesto a modificar la actividad según las necesidades y respuestas del grupo, siendo flexible y sensible al contexto.
- **Consideraciones culturales:**

- Asegurarse de que las prácticas y los recursos utilizados sean culturalmente apropiados y respetuosos de las creencias y valores de los estudiantes.

Logística y Recursos Sin Costo

- **Uso de recursos disponibles:**
 - Aprovechar aplicaciones gratuitas de mindfulness o meditaciones guiadas disponibles en línea, como "Insight Timer" o "Smiling Mind".
 - Utilizar espacios de la escuela como el aula de música, biblioteca o gimnasio, que sean adecuados para la actividad.
- **Apoyo de profesionales:**
 - Considerar invitar a un orientador escolar, psicólogo o especialista en mindfulness para co-facilitar la actividad, enriqueciendo la experiencia y aportando mayor expertise.
- **Materiales accesibles:**
 - Los materiales necesarios son mínimos y generalmente ya están disponibles en la escuela o pueden ser traídos por los estudiantes.

Organizado por:



Con apoyo de:



2024