



## ¡Me siento y me veo bien!

### Grado/ Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo de secundaria.

#### Autoconocimiento.

Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo, a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas.



Equipos



#### Material:

- Hojas blancas, post-its, marcadores de colores diversos, material reciclado.
- Dispositivos móviles, como teléfonos, cámaras digitales o tabletas.

#### Variantes de la actividad:

En primer grado, todo el grupo puede elegir las preguntas que se les plantearán a otras personas y aplicar la misma encuesta.

En tercer grado, el grupo puede organizarse semanalmente con el o la docente de educación física para proponer diversas actividades para mejorar el bienestar físico.

1

Salimos al patio, escuchamos música y en cuanto ésta se pare, formamos rápidamente equipos del número de integrantes que indique la coordinadora o coordinador, por ejemplo: si grita “cuatro”, formamos equipos de cuatro integrantes y lo más rápido posible representamos una escena que indique una situación de bienestar, como hacer ejercicio corporal, comer algo saludable, observar un paisaje acostado en el pasto, entre otras cosas. Se arman tantos equipos y representaciones como el grupo decida.

2

Después, formamos un círculo y retomamos conocimientos previos sobre ¿qué es el bienestar?, ¿cómo sabemos que nos sentimos bien?, ¿de qué depende que nos sintamos bien? Podemos ir registrando las ideas en post-its y los pegamos en una cartulina que esté en el centro del círculo.



## 3

Formamos equipos para continuar investigando sobre el bienestar de las personas. Visitamos a compañeros de otros grupos, a maestros, a familiares y a personas de la comunidad y les preguntamos qué hacen para sentirse bien tanto física como mentalmente. Podemos ir registrando la información en videos, audios o incluso realizar encuestas.

## 5

Una vez analizada la información, en equipo proponemos la elaboración de una bitácora o un diario, ya sea de manera individual, por equipo o por grupo, donde vayamos registrando periódicamente peso, talla y alimentos que consumimos, para comparar estos datos con los que deberíamos tener de acuerdo a nuestra edad, así como actividades que podemos realizar para sentirnos mejor, tanto interna como externamente.

## Recomendaciones

- Se sugiere que la o el docente revise previamente las aplicaciones que se pueden utilizar para instalarlas en los dispositivos móviles.
- Se sugiere consultar las siguientes aplicaciones para editar videos, por medio de fotos, audio y clips de videos:
- Para sistema operativo Android:  
<https://powerdirector.uptodown.com/android>  
<https://filmorago.uptodown.com/android>
- Para computadoras con Windows:  
<https://www.youtube.com/watch?v=I5cKL4YEWwE>  
<http://bit.ly/2muRHhh>

## 4

Después, compartimos la información en grupo. Podemos realizar gráficas para comparar la información que cada equipo registró.



## 6

En equipo, decidimos de qué manera compartimos la información con toda la comunidad educativa, puede ser a través de videos en redes sociales, de carteles pegados, organizando actividades físicas y de relajación, o con alguna conferencia.

## 7

Al término de las actividades, realizamos una puesta en común sobre la importancia que tiene para el bienestar personal identificar las situaciones internas y externas, compartimos experiencias sobre las actividades y cómo nos sentimos en cada una de ellas y al trabajar en equipo. Analizamos de qué materias nos apoyamos para la realización de cada una.



## Una manita de gato

### Grado/ Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

**Secundo de secundaria.  
Autoconocimiento.**

Asume responsabilidad sobre su bienestar y lo expresa al cuidar de su cuerpo y su mente; aplica estrategias para lograrlo a corto, mediano y largo plazo.



**Equipos**



### Material:

- Hojas blancas, material reciclado, toalla de papel.
- Recipientes de diferente tamaño, platos y cucharas.
- Materiales diversos para preparar mascarillas exfoliantes y que sean de fácil adquisición en la comunidad, por ejemplo: sábila, pepino, avena, limón, miel y otros.
- Un par de guantes de látex por equipo.

### Variantes de la actividad:

En primer grado, se puede buscar en grupo las recetas para mascarillas.  
En tercer grado, se puede invitar a un profesional para asesorar la actividad y dar una charla sobre tips que los adolescentes pueden realizar para el cuidado de su higiene personal. Si en la comunidad no hay especialistas, se puede realizar la investigación en internet y ver videos al respecto

Jugamos en el patio La cola de la vaca. Nos sentamos en círculo y en el centro se queda una persona, quien hace una pregunta a cualquiera de los y las participantes, la respuesta debe ser siempre: "la cola de la vaca". Todo el grupo puede reírse, menos quien está respondiendo, si se ríe pasa al centro y da la siguiente instrucción. En grupo pueden decidir otras reglas, como que cante o responda una pregunta.

Ejemplo: "¿qué es lo que más te gusta de tu novia?". Respuesta: "la cola de la vaca".

Después de varias rondas, comentamos en el grupo la importancia que tiene reír para nuestra salud y bienestar físico y mental, por la cantidad de músculos que se mueven, la sensación que nos produce, entre otras cosas.

Después de la dinámica, proponemos crear un mini spa, es decir, un centro de belleza personal para aplicar mascarillas y tratamientos exfoliantes y antiacné. Comentamos entre todos y todas los beneficios de las mascarillas para nuestra salud física y mental.



## 3

Formamos equipos, en los que dos estudiantes se proponen para ser masajistas. Cada equipo concentra sus materiales y prepara algunas mascarillas exfoliantes mezclando diversos materiales naturales llevados al aula, se sugiere registrar los pasos del proceso de creación y que se le asigne un nombre creativo a cada mascarilla.

## 4

Elegimos un espacio cómodo para que cada equipo inicie con el proceso de aplicación de las mascarillas exfoliantes procurando que las y los estudiantes que reciban el tratamiento se sientan relajados. Se sugiere que quien lo desee se coloque sus audífonos y disfrute de su música preferida o de música clásica relajante.



## Recomendaciones

- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para la realización de la actividad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8cUvWnD2o6k>  
<http://bit.ly/2NtZbwI>  
<http://bit.ly/2uEfPT3>
- Recetas para la preparación de mascarillas:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8cUvWnD2o6k>  
<http://bit.ly/2NtZbwI>  
<http://bit.ly/2uEfPT3>

## 5

El procedimiento para la aplicación de las mascarillas puede ser el siguiente:

- Lavarse la cara con jabón neutro.
- Secarse bien la cara.
- Realizar una vaporización para la apertura de los poros de la piel.
- Aplicar la mascarilla. La persona que la aplique usará guantes de látex como medida de higiene.
- Dejar reposar por 15 minutos y retirar la mascarilla.
- Lavar con agua fresca y secar muy bien la cara.

## 6

Mientras algunos estudiantes son atendidos en el spa otros pueden preparar bebidas naturales que complementen la actividad o sugerir otras actividades.

## 7

Para el cierre de las actividades hacemos una puesta en común para comentar cómo nos sentimos al realizar la actividad, qué tan fácil o difícil fue organizarnos, qué cambiaríamos de la actividad, si alguien descubrió que le gustaría dedicarse a esto, qué tendría que estudiar de ser así, qué otras orientaciones vocacionales surgieron. Es importante analizar con qué otras materias podemos relacionar o continuar la actividad.



## Playeras con superpoderes Carpe diem

### Grado/ Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercero de secundaria.

**Autoconocimiento.**

Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.



Grupal e individual



### Material:

- Copias del poema de Walt Whitman.
- Playeras blancas; una por estudiante y que no sean nuevas.
- Hojas blancas, material reciclado, pinturas acrílicas de colores diversos, pinceles de diferentes tamaños.

### Variantes de la actividad:

En primer grado, se puede realizar un poema coral, agregando movimientos corporales, música de fondo y tal vez alguna escenografía.

En segundo grado, se puede investigar sobre la obra de Walt Withman y compartirla en el periódico mural.

1

Nos vestimos como superhéroes, podemos adaptar los disfraces con material de reúso o un accesorio sencillo. En círculo escuchamos alguna canción que evoque a superhéroes y mencionamos una habilidad que tengamos que nos haga sentir como superhéroes, por ejemplo: “mi poder es ayudar a mis compañeras y compañeros cuando tienen alguna dificultad”.

2

Ahora, un voluntario lee en voz alta el poema de Walt Whitman “No te detengas” (“Carpe diem”), procurando darle una entonación motivante y con fuerza con el propósito de transmitir la esencia de los versos; para ello podemos ensayar previamente o puede ser que quien tenga voz grave lo lea. Después todas y todos leemos con intención, disfrute y gozo.

3

De manera individual, creamos un diseño que represente la frase “Carpe diem” y la imagen de un emoticón que transmita la esencia de lo que cada quien sintió al escuchar y leer el poema.



## 4

Una vez terminado nuestro diseño, tendremos lista una playera blanca, que no sea nueva, pintura acrílica de colores diversos y pinceles.

## 6

Cuando las playeras estén listas se pide a los y las alumnas que se las pongan y realicen nuevamente la lectura en voz alta del poema trasladándose libremente por el espacio.

## 7

Para finalizar, compartimos nuestro sentir y nuestro compromiso para "disfrutar el día", respondiendo a las siguientes preguntas: ¿cuál sería mi primer paso para acercarme a ser o hacer lo que realmente quiero?, ¿he puesto fecha?, ¿quién puede ayudarme para conseguirlo?, ¿qué tiene que ver esto con mi bienestar?, ¿de qué otras materias me puedo apoyar para conseguir mis objetivos? Retomamos también si nos gustó o no la actividad, qué cambiaríamos de ella, con qué dificultades nos encontramos y cómo las solucionamos, qué aprendimos de nosotras y nosotros mismos y de nuestros compañeros y compañeras.

## 5

Cada quien busca un espacio adecuado en el salón de clase o fuera de él para pintar en la playera el diseño creado. Se sugiere que el diseño de la frase "Carpe diem" se coloque en la parte frontal de la playera y el dibujo con el emoticón se plasme en la parte trasera de la misma playera. Una vez terminado el diseño, las playeras se colgarán en un tendedero para secarse al sol.

## Recomendaciones

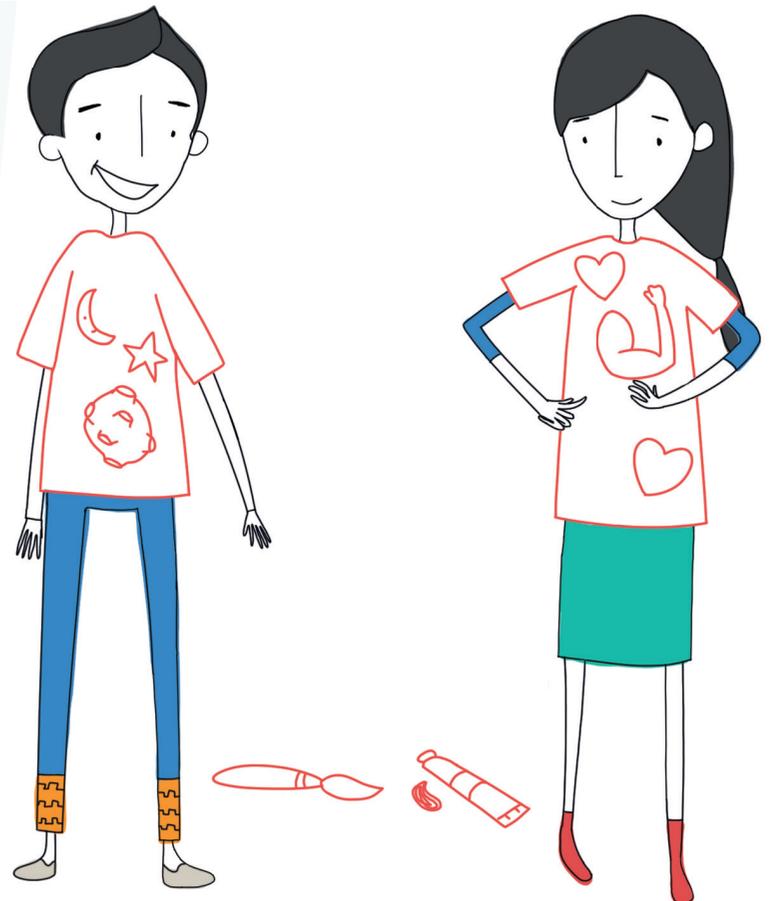
- Se sugiere ver la película La sociedad de los poetas muertos para dar continuidad al tema.
- Se recomienda consultar el siguiente material antes de la actividad:

Poema completo:

<http://danielolguin.com.ar/?p=3059>

Cómo teñir una playera:

<https://www.youtube.com/watch?v=mPqQgEx66Fs>





## ¡No soy zombi, necesito vivir!

### Ciclo / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Segundo de secundaria.  
Autoconocimiento.

Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.



Equipos



### Material:

- Hojas blancas, post-its, material reciclado.
- Pinturas en spray que no dañen la capa de ozono.
- Pinturas acrílicas y rotuladores de diversos colores.
- Cubrebocas.

### Variantes de la actividad:

En primer grado, se pueden realizar grafitis en cartulinas o papel cascarón para montar una exposición en la escuela.

En tercer grado, se puede realizar la actividad en alguna pared de la comunidad e invitar a estudiantes de otros grados, de modo que se formen colectivos que desarrollen un proyecto socioeducativo y comunitario a través de la expresión plástica.

En los tres grados, se puede filmar todo el proceso de la elaboración del grafiti y compartirlo después en redes sociales.

1

Para iniciar la actividad escuchamos y bailamos la canción "Pobre soñador" del grupo de rock mexicano El Tri, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=8KD4XDNapQg>

2

Al finalizar la canción, formamos equipos y comentamos: ¿con qué frase de la canción nos identificamos y por qué?, ¿qué significa ser adolescente?, ¿cuáles son las necesidades socioemocionales en la adolescencia?

3

Cada equipo se pone un nombre que lo identifique y elabora el borrador de un dibujo que plasmará posteriormente en alguna barda que la dirección de la escuela haya destinado para la elaboración de un mural con la técnica del grafiti. Incluso, podrían usar su creatividad para escribir en la pared el poema que revisaron en la ficha 4 o una parte de él.



## 4

Nos organizamos para adquirir y preparar los materiales que se utilizarán en la creación del mural. Se sugiere utilizar pinturas en aerosol que no dañen la capa de ozono, así como pinturas acrílicas solubles al agua. Los colores se elegirán de acuerdo con el diseño previamente elaborado por cada equipo.

## 5

Cada equipo inicia con los trazos en la pared asignada, de la misma manera se trazan las letras de una frase alusiva a la adolescencia que plasme el sentir, emociones, deseos o problemáticas que enfrenten.



## Recomendaciones

- Para la realización de la actividad se sugiere notificar al consejo escolar de participación social para buscar algún tipo de apoyo o donativo de las pinturas en aerosol. El comité de infraestructura puede realizar gestiones para las donaciones de los materiales.
- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para la actividad:
- Uso de aerosoles que no dañan la capa de ozono:  
<http://bit.ly/2Lry3Rr>
- Tutorial para hacer un grafiti:  
[https://www.youtube.com/watch?v=4HbRqnfq\\_V8](https://www.youtube.com/watch?v=4HbRqnfq_V8)
- Grafiti trabajado en comunidad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QRXP4iSTtI8>

## 6

Cuando el grafiti esté terminado, se invita a otros grupos para presentar las creaciones, cada equipo decidirá quién va a explicar el grafiti-mural realizando lo que el equipo sintió y analizó durante las etapas de la creación.

## 7

Para finalizar, en grupo externamos nuestro sentir durante el proceso creativo identificando aquellas emociones que pudimos externar a través de las imágenes. Analizamos de qué otras materias nos apoyamos para realizar el mural o cómo nos podemos apoyar de ellas para continuar trabajando el tema.



## ¿Qué onda con los apodos, carnal?

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Primero de secundaria.

**Autoconocimiento.**

Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo(a) y analiza cómo limitan su desarrollo.



Grupal



### Material:

- Hojas blancas, post-its, material reciclado, marcadores de colores diversos.
- Equipo de audio de la escuela.

### Variantes de la actividad:

En segundo grado, se puede organizar un reality donde los y las participantes sean integrantes del consejo de participación social o de la asociación de padres.

En tercer grado, se puede filmar el reality show y compartirlo a través de diversos medios, claro, con previa autorización de padres y madres de familia o tutores, o también transmitirlo en vivo para otros grupos usando medios digitales. Además se puede proponer realizar el reality show sobre algún problema de la comunidad y darle posibles soluciones.

1

Participamos en la historia del barco. Un o una participante cuenta la siguiente historia: “estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en lanchas salvavidas, pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) personas”. Entonces formamos círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tiene más o menos, se declara hundida la lancha y los participantes se tienen que sentar. Se continúa, hasta que quedé un pequeño grupo de los sobrevivientes del naufragio. Reflexionamos sobre ¿qué pasaría si en lugar de una cantidad de personas que pudieran salvarse dijéramos que sólo pueden salvarse quienes tienen mejores calificaciones, las personas más flacas o las que saben jugar fútbol?

2

Organizamos un reality show donde presentemos y discutamos el tema de las etiquetas que se asignan a las personas y el efecto que tiene esto en su bienestar y autoestima.

3

El salón se acomoda de tal forma que se puedan observar los tres elementos del reality: presentadora o presentador, personas que compartirán sus casos y público que puede opinar sobre lo discutido en cualquier momento; los roles se eligen de acuerdo a los intereses de los y las estudiantes.

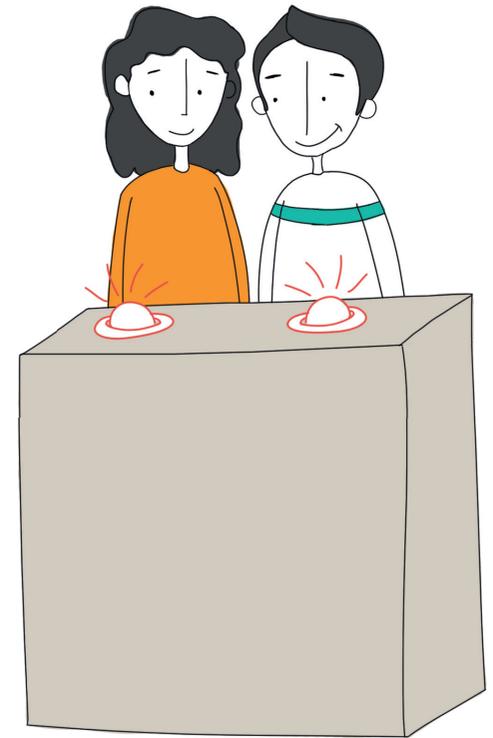
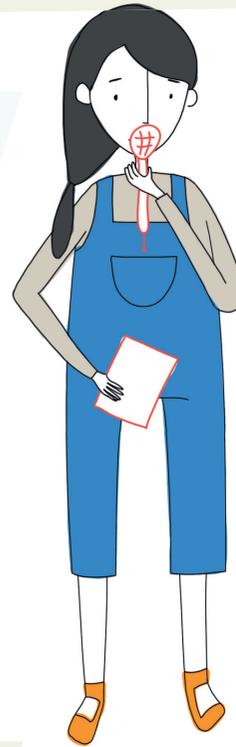


**4** Inicia el reality con la participación de la presentadora o presentador que dará lectura a una tarjeta para compartir las definiciones de: estereotipo, etiqueta, apodo o sobrenombre. Al finalizar la lectura de los conceptos se hará un breve comentario explicando que esos temas serán los analizados y comentados.

**5** Se solicita que los invitados que compartirán sus casos se acomoden en las sillas correspondientes para dar inicio a la actividad.

## Recomendaciones

- Se recomienda consultar el siguiente material como apoyo para la actividad:  
Como crear un reality show:  
<https://es.wikihow.com/crear-un-reality-show>
- Claves para entender un reality show:  
<http://bit.ly/2uRAaUb>



**6** Se pide que alguno de los invitados de manera libre comente su experiencia personal cuando le han tratado de manera inadecuada, mientras la conductora o conductor identifica aspectos clave que retoma para ampliar la información relacionando las opiniones y reflexiones y cuestionando también al público.

**7** La conductora o conductor del reality solicita que ingrese al programa un especialista sobre el tema, puede ser el o la docente de otro grupo o una persona invitada externa de la misma comunidad, quien de manera breve dará una conclusión reflexiva sobre las actitudes y posturas personales que debemos asumir cuando nos veamos vulnerables si en alguna situación somos etiquetados, señalados o presionados por estereotipos.

**8** Para finalizar, reflexionamos en grupo sobre cómo nos sentimos en la actividad, qué pudimos mejorar, qué actitud tuvimos y cómo nos podemos apoyar de otras materias para continuar el tema.



## Soy esponja, pero no soy Bob

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

#### Primer grado. Autoconocimiento

Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda.



Grupal e Individual



### Material:

- Morral
- 3 objetos de hule, plástico o esponja.
- Objeto pesado.
- Hojas de foami y colores.
- Se sugiere dibujar la siguiente tabla:

¿Qué situación difícil enfrentaste?	¿Quién te brindo apoyo?	¿Cómo lo resolviste y como te sentiste?
-------------------------------------	-------------------------	---

### Variantes de la actividad:

En segundo grado, se puede escenificar experiencias donde se ha aplicado la resiliencia para enfrentar problemas. En tercer grado, se puede crear un acróstico con la palabra resiliencia anotando frases que motiven a la recuperación personal. Por ejemplo: Recupero mi fortaleza cada vez que sonrío. Estrella pletórica de luz soy en un cielo negro. Sufrir no está en mis planes.

1

Se solicita al grupo trasladarse al patio para la realización de la actividad Rompehielo.

Se pide a las y los estudiantes que, tomándose de las manos, formen un círculo mirando hacia afuera. Se le indica al grupo que cuando escuchen la palabra “fuera” corran en diversas direcciones y al escuchar la palabra “stop” se detengan y se queden inmóviles, posteriormente al escuchar la palabra “juntos” rápidamente se vuelvan a tomar de las manos para que se arme nuevamente el círculo original. La actividad se puede repetir varias veces para observar los procesos de integración y desintegración del círculo como una alegoría de la resiliencia.

2

Las y los estudiantes se sientan en el piso formando un círculo. Se les pregunta si han escuchado la palabra resiliencia y si alguien sabe su significado. Se muestra con una acción la esencia del concepto resiliencia, realizamos cuestionamientos sobre lo que observamos.

3

La o el docente llevará consigo un morral o bolsa que contenga tres objetos de hule, plástico o esponja. Le pide al grupo que en silencio observe los objetos y lo que hará con ellos.



## 4

Al sacar el primer objeto se coloca en el centro del círculo y lo observamos, posteriormente se coloca sobre el objeto algo pesado que altere su forma, como una roca, se deja comprimido el objeto por algunos segundos y después se retira lo pesado. Observamos, pero aún no mencionamos nada. Se hará algo parecido con los otros objetos.

## 5

Se comenta lo observado con el propósito de llegar a la idea de la resiliencia, haciendo notar que todas las personas tienen el poder de recuperarse a sí mismas después de enfrentar una situación problemática o de riesgo.

## 6

Las y los alumnos toman una hoja de foami y colores diversos para diseñar en ella una representación personal. El diseño creado podrá experimentar lo mismo que los objetos presentados anteriormente. Podremos comprobar que el diseño recupera su forma después de estrujarse o apretarse bruscamente.



## Recomendaciones

- Este material es de apoyo tanto para la o el docente como para las y los alumnos en el desarrollo de la actividad.
- ¿Que es la resiliencia?  
<https://www.youtube.com/watch?v=-zHOzw9Kq2c>
- Cómo desarrollar tu capacidad de recuperación:  
<http://bit.ly/2O6B8ET>

## 7

Para el cierre se entrega al grupo un andamio (formato impreso que se sugiere en Materiales) para reflexionar sobre las diversas experiencias problemáticas que se han enfrentado durante la adolescencia y reflexionamos sobre alguna conexión que encontramos de esta actividad con otras materias, así como las siguientes preguntas: ¿les gustó la actividad?, ¿qué les gustó y qué no?, ¿que modificarían?, ¿qué aprendieron de sí mismos y mismas, así como de sus compañeros y compañeras?



## Top models

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

Tercer ciclo.

**Autoconocimiento.**

Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación tienen en la imagen de sí mismo(a), en sus deseos y valores.



**Equipos**



### Material:

- Hojas blancas, post-its, rotuladores de colores diversos, material reciclado.
- Dispositivos móviles, como teléfonos, cámaras digitales y tabletas, computadora e impresora.

### Variantes de la actividad:

En primero grado, se puede publicar digitalmente la exposición utilizando alguna de las aplicaciones en línea sugeridas.

<http://bit.ly/2mvi8DB>

En tercer grado, se puede publicar una versión impresa de la exposición, la cual puede ser comercializada con la finalidad de obtener recursos para los insumos de la misma actividad.

1

Las y los alumnos se organizan en parejas, una vez integradas las parejas, una persona será el número uno y la otra el número dos. De forma imaginaria, los unos tendrán su mano imantada y los dos tendrán su frente de metal. A una indicación, los unos acercarán su mano a unos 5 cm. de la frente de los dos y la moverán por donde gusten, los dos tendrán que moverse según la mano. Después de un minuto se cambia la secuencia, ahora los dos tendrán su mano imantada y moverán las frentes y cuerpos de los unos por donde gusten.

Una vez terminada la actividad el docente envía desde su smartphone y a través de bluetooth un video sobre revistas de moda (sino tiene puede proyectarlo desde una computadora a todos), le pide al grupo que lo observen con ojo crítico y posteriormente plantea algunas preguntas: ¿cómo influyen las revistas de moda en la construcción de la imagen de las y los estudiantes?, ¿los medios de comunicación alteran con la publicidad la construcción de la personalidad de las personas?, ¿de qué manera podemos contrarrestar y evitar la desinformación y la alteración de nuestros deseos y valores que los medios de comunicación imponen?

2

Las y los alumnos dialogan en equipo sobre las preguntas planteadas y escriben una breve conclusión para compartir con el grupo.



## 3

Cada equipo revisa un paquete de revistas de moda o de televisión y, de manera crítica, identifica en ellas algunas de las distorsiones que hacen de la realidad, analiza también las frases de las imágenes publicitarias y el uso que se le da con la finalidad de incidir en el conjunto de valores o deseos de las personas.

## 4

Se pide a los cuatro equipos que alisten sus cámaras fotográficas para crear un tipo de publicidad que fortalezca valores y deseos positivos. El equipo se organiza para la división de las responsabilidades. Cada equipo debe contar con modelos, fotógrafos o fotógrafas, editores y editoras, así como coordinadores y coordinadoras del proyecto.

## 5

Los equipos buscarán las mejores locaciones al interior de la escuela para tomar las fotografías, posteriormente éstas se incorporarán en una presentación electrónica para agregarles frases de fortalecimiento en la construcción de una personalidad saludable física y mentalmente.

## 6

Los equipos editarán en una computadora o en los dispositivos móviles las fotografías creando viñetas gráficas parecidas a las que aparecen en las revistas con frases que inviten a la reflexión, al bienestar y a la vida saludable. Algunos ejemplos de las frases pueden ser: "soy totalmente única y maravillosa", esta frase acompañará una imagen de una estudiante que posa leyendo, estudiando o contemplando una flor; otra frase puede ser "we are the champions", la cual se anexará a una imagen de un grupo de estudiantes en alguna pose de victoria donde sonrían y se refleje su entusiasmo y confianza en sí mismos y mismas.



## Recomendaciones

- Se sugiere que la o el docente considere tener listos los materiales así como los recursos tecnológicos.
- Las siguientes ligas son de apoyo y consulta para la o el docente y los alumnos en el desarrollo de la actividad:
- Revistas de moda:  
<https://www.youtube.com/watch?v=BtRbWtSMebs>
- Influencia de los medios de comunicación en la identidad: <http://bit.ly/2uCT6ae>
- Lenguaje publicitario: <https://bit.ly/2jsHQ95>

## 7

Los cuatro equipos imprimen en papel fotográfico, opalina u hojas blancas las imágenes editadas, pues montaremos con ellas una exposición formal a la que se invitará a la comunidad educativa.

En la apertura de la exposición se hará una rueda de prensa para que las y los estudiantes externen su sentir sobre el proceso de la actividad y, de la misma manera, hablen sobre el uso de los medios para distorsionar valores, deseos y sueños, así como de algunas estrategias para minimizar su efecto en la construcción de una personalidad positiva.

## 8

Como cierre reflexionamos sobre la actividad, ¿les gustó?, ¿qué les gustó y qué no?, ¿qué modificarían?, ¿qué aprendieron de sí mismos y de sus compañeros? De igual forma es necesario reflexionar sobre el vínculo de lo trabajado con otras asignaturas.



## Disc-jockey

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

#### Primer grado. Autorregulación

Utiliza la autocrítica, el sentido del humor y el amor a sí mismo(a) para afrontar un conflicto de forma más positiva.



Equipos



#### Material:

- Hojas blancas, post-its, material reciclado, rotuladores de colores diversos
- Dispositivos móviles: teléfonos, cámaras digitales, tabletas; equipo de audio y conector.

### Variantes de la actividad:

En segundo grado, se puede utilizar la técnica de Beatbox, es decir, hacer sonidos con la boca, para acompañar de esta manera las canciones creadas.

En tercer grado, se puede grabar en audio digital las actividades y publicarlas en internet en formato de podcast. Para la publicación se sugiere revisar el sitio IVOOX. <https://mx.ivoox.com/es/>

1

La actividad inicia a ritmo de la música de Tiesto (Dj Tiesto - Titanic remix). Las y los alumnos bailan libremente, se integran en cuatro equipos y se ponen un nombre que fortalezca el autoconcepto y autoestima, por ejemplo "las Guapas y los Guapos", o tal vez "Campeonas y campeones", entre otros.

2

Cada equipo organizará un grupo de música electrónica utilizando aplicaciones que pueden tener y usar en sus dispositivos digitales, como teléfonos móviles, tabletas o computadoras; se sugiere utilizar virtual DJ y algunos secuenciadores como Drum Machine o G-Stomper Rhythm. Si no cuentan con internet es necesario que los contenidos se descarguen previamente.

3

Cada equipo podrá utilizar al menos un dispositivo móvil que conectará al equipo de audio de la escuela utilizando un cable Y, y pueden usar también los micrófonos.



**4** Los equipos crearán una breve canción que aborde un problema socioemocional, como la depresión, el bullying, la tristeza, u otros que se pueden enfrentar en la adolescencia, y mencionarán también algunas maneras positivas para darles solución.

**5** Cada equipo crea el acompañamiento musical de la canción, así como el ritmo y el estilo de la misma. El equipo puede dividir las responsabilidades, por ejemplo, alguien será el dj, alguien más el o la cantante, algunos los coros. Los equipos se organizarán de manera libre.

## Recomendaciones

- Se sugiere que el docente realice algunas pruebas con las aplicaciones sugeridas antes de realizar la actividad.
- Para tener un referente de la música electrónica se puede visitar el video de Dj Tiesto "Titanic remix": <https://www.youtube.com/watch?v=WGnvW799brc>
- Autoestima, ¿qué es y qué importancia tiene? <https://blog.mentelex.com/autoestima/>
- Las aplicaciones electrónicas que las y los estudiantes pueden descargar en sus dispositivos móviles para crear música pueden ser las siguientes:
- Drum machine <http://bit.ly/2LAOt6X>  
G-Stomper Rhythm <http://bit.ly/2L9FZHD>

**6** Preparan su presentación y hacen la invitación a otros grupos organizando una espacie de festival musical, con nombre como Siento Fest o Estima Fest.



**7** Al final de la presentación se da la reflexión y libre expresión de las y los estudiantes sobre la relevancia que tiene en la adolescencia el identificar con claridad las emociones que son generadas por algún tipo de problema socioemocional y las estrategias que se pueden realizar para que las y los estudiantes los enfrenten de manera positiva desde su autoestima y bienestar, así como responder las siguientes preguntas: ¿les gustó la actividad?, ¿qué les gustó y qué no?, ¿qué modificarían?, ¿qué aprendieron de sí mismos y de sus compañeros?, ¿alguien ha pensado dedicarse a la música, ya sea como dj, cantante, músico o compositor?, ¿qué conexión encuentran con esta actividad y lo visto en otras materias?



## Atrévete, rompe tus cadenas

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

#### Primer grado. Empatía.

Comprende y explica las libertades de las personas: libertad de expresión, de conciencia, de pensamiento, de culto, de identidad sexual y de libre desarrollo de la personalidad.



Grupal



### Material:

- Hojas blancas, post-its, cartulinas de colores, material reciclado, rotuladores de colores diversos y rafia.

### Variantes de la actividad:

En segundo grado, se puede realizar una manifestación con todos los grupos de la escuela, invitando a los integrantes del consejo escolar de participación social, para que de esta manera la comunidad observe que la libertad es un derecho humano que debe revitalizarse desde lo escolar y comunitario.

En tercer grado, se puede realizar una Tarde de cine debate para poder disfrutar de la película 12 años de esclavitud.

1

Para iniciar la actividad cada estudiante deberá buscar algún objeto de tamaño grande, por ejemplo, una silla, una mesa, una mochila o cualquier objeto con esas características. Se solicita a los estudiantes que, usando un pedazo de rafia, se aten con mucho cuidado y sin lastimarse algún tobillo o muñeca.

Una vez que estén todas y todos atados se reproducirá alguna música alegre y se pedirá que, bailando, se trasladen a otro lugar del salón. En un segundo momento se cambiará de melodía sugiriendo bailar en parejas moviéndose de manera libre por todo el salón. Al finalizar la actividad se pide al grupo que de manera libre comente lo difícil que es disfrutar de la música o el baile cuando se está atado a algo que nos impide la libertad de movimiento.

2

Se presenta al grupo el propósito de la actividad, se sugiere que previamente la o el docente diseñe una presentación electrónica de máximo 8 diapositivas para realizar el encuadre e introducción del tema. Se plantea al grupo un conjunto de preguntas generadoras que orienten la comunidad de indagación. Algunas de las preguntas pueden ser las siguientes: ¿qué es la libertad?, ¿consideran que son libres?, ¿libres de quién o de qué?, ¿les gusta o no ser libres?, ¿de qué les gustaría liberarse?, entre otras.



## 3

Se presenta al grupo, a través de una presentación electrónica, las imágenes de 6 personajes (3 mujeres, 3 hombres) que han luchado por la libertad en diversos escenarios, se hacen comentarios breves sobre sus vidas y obras y los comentarios se van relacionando con algunas de las respuestas a las preguntas generadoras.

## 4

Las y los alumnos crean un foro sobre la libertad para que el grupo comente aquellas circunstancias, acciones, emociones, sentimientos, comportamientos o tradiciones que les impiden ser libres. Cada alumno identificará de manera personal aquello que lo esclaviza y escribe una frase breve que motive al cambio para buscar ser libre en esa área.

## Recomendaciones

- Se sugiere la lectura compartida del libro *La ardilla miedosa* de Mélanie Watt. Este libro brindará al grupo la oportunidad de reflexionar sobre el riesgo de vivir instalados en la monotonía y la rutina.  
<http://bit.ly/2LbOWjX>
- Se sugiere observar el video "El elefante encadenado" de Jorge Bucay:  
[https://www.youtube.com/watch?v=5Bfvp4Yo\\_xg](https://www.youtube.com/watch?v=5Bfvp4Yo_xg)



## 5

Las y los alumnos toman cartulinas para diseñar carteles o letreros que fomenten la libertad en diversas áreas y escenarios personales y colectivos como los siguientes:  
"en mi casa tengo libertad de expresión porque...", "en la escuela tengo libertad de conciencia porque..."

## 6

Organizamos una manifestación pacífica por algunas de las calles cercanas a la escuela para subrayar la relevancia de la libertad, las y los estudiantes acompañan su manifestación con frases y consignas en voz alta; podemos filmar la marcha con celular y subirla a las redes si queremos. Al finalizar la manifestación, de manera voluntaria algunas o algunos estudiantes recuperan su experiencia emocional al realizar la actividad, procurando mencionar lo que sintieron y experimentaron.

## 7

Para el cierre de la actividad montamos una exposición en algún área de la escuela para compartir con la comunidad educativa las frases y carteles diseñados, y nos cuestionamos sobre la conexión que puede tener esta actividad con lo visto en otras materias



## En busca del tercer ojo

### Grado / Ámbito, eje o dimensión / Aprendizaje esperado

#### Tercer grado.

#### Autoconocimiento

Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.



Individual



### Material:

- Tapete, cartón o costal.
- Reproductor de audio.

### Variantes de la actividad:

En primer grado, se puede trabajar con aplicaciones electrónicas para realizar mandalas, se sugiere usar Digital Doily, esta aplicación es muy sencilla, gratuita y puede ser utilizada en dispositivos móviles:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jamesob.doily>

En segundo grado, se puede realizar movimientos corporales con música de fondo creando mandalas con los cuerpos, se puede filmar la actividad para posteriormente comentarla con el grupo.

1

Las actividades inician con música relajante que invite al movimiento lento y armónico. La actividad se realizará fuera del aula en un lugar fresco y sombreado, las y los alumnos llevan un tapete, cartón, o costal para realizar las actividades, siempre moviéndose de manera lenta y armónica.

2

Se plantean preguntas que inviten a la reflexión, orientando los cuestionamientos a valorar la importancia que tienen para el estudio y el bienestar personal la atención, la respiración y la relajación.

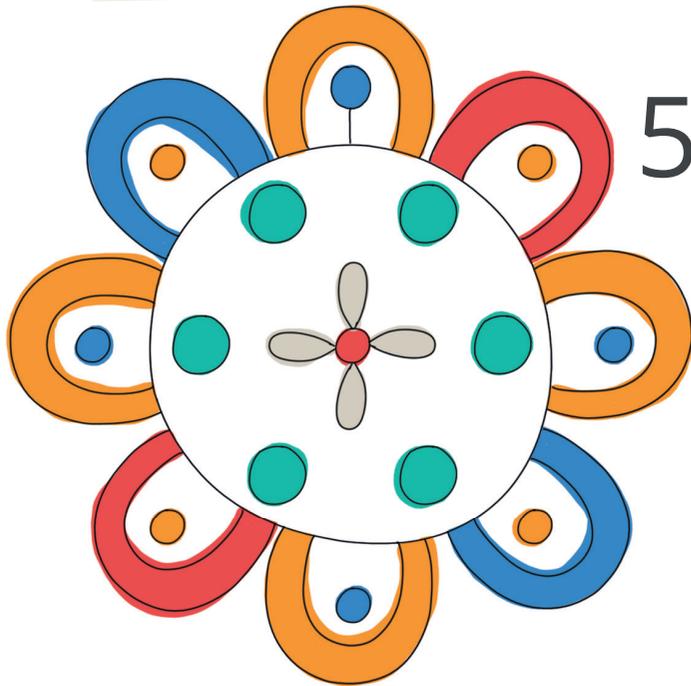
3

Todas y todos sentados con la espalda recta, la cabeza en línea con la espalda y los ojos cerrados, efectúan tres respiraciones profundas y poco a poco van regularizando la respiración: una respiración calmada equivale a mente calmada. Con voz calmada se pide al grupo que esté muy atento a cómo entra y sale el aire. Pasado un minuto se hace una respiración profunda y se abren los ojos para continuar con las actividades.



## 4

Se recuestan boca arriba sobre el tapete, acomodan el cuerpo para que la cabeza esté centrada y la columna alineada, el cuerpo debe permanecer quieto con los músculos completamente relajados, los brazos deben estar ligeramente separados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas, las palmas hacia arriba y los dedos se curvan un poco con la relajación. Se pide a las y los estudiantes cerrar los ojos y centrarse en la respiración, hay que procurar que en cada exhalación se libere la tensión y la rigidez muscular. Se invita a no pensar en momentos o situaciones del pasado o del futuro dejando que el aire entre y salga sin esfuerzo. La actividad debe durar aproximadamente 10 minutos. Para salir de la relajación se pide que abran los ojos poco a poco, posteriormente que se pongan sobre sus rodillas y se incorporen lentamente de manera que la cabeza sea lo último que suban.



## 5

Cada estudiante toma un diseño de un mandala y materiales para colorear. Cada estudiante le dará color a su diseño de manera libre y en total silencio, únicamente estará atento o atenta a la música. Se sugiere escuchar "Reflection of the heart" y "Floating lotus flower" de Kitaro.

### Recomendaciones

- Se sugiere consultar y conocer la obra musical de Kitaro, así como el potencial que tienen los mandalas para trabajar la atención y la relajación.
- Música de Kitaro:  
<https://www.youtube.com/watch?v=SNq778I9YEo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wOe4tL6jKU4>
- Los mandalas en la educación:  
<http://bit.ly/2NukNsK>

## 6

Cuando los mandalas estén terminados se sugiere montar una exposición al interior del aula.

## 7

Para el cierre de la actividad, durante un minuto se realizan nuevamente ejercicios de respiración profunda y, posteriormente, con el grupo sentado en círculo, se realiza una puesta en común para comentar de manera libre lo que se sintió al realizar las actividades: ¿qué significaron para ellos los mandalas?, ¿qué les atrajo de ellos y qué no?, ¿habían hecho alguno anteriormente? Es necesario comentar que la relajación antes de estudiar y/o de un examen ayuda a concentrarse y a obtener mejores calificaciones. Reflexionamos sobre la conexión que encontramos entre la actividad y lo visto en otras materias.