



DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

Para tener seguridad, desarrollemos solidaridad



TIEMPO ESTIMADO

30
MINUTOS

FICHA

42

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

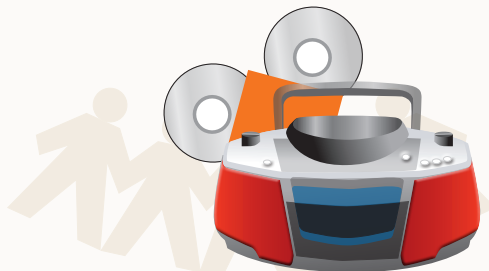
PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Reconozcan que ser solidarios y empáticos les proporciona un ambiente seguro donde todos aprenden a cuidarse mutuamente.

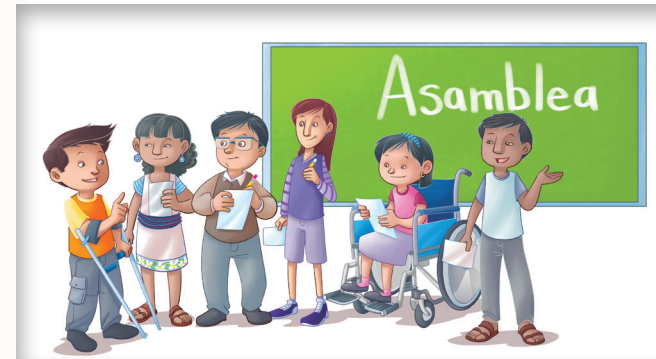
RECURSOS

- ▶ Pelotas de esponja, una por pareja.
- ▶ Ronda "A pares y nones" <https://www.youtube.com/watch?v=N0sQm3PGYGM>
- ▶ Música propicia para una relajación.
- ▶ Cortometraje "Give into giving" <https://www.youtube.com/watch?v=aJTWJJWx8C0>



APUNTES PARA EL DOCENTE

La seguridad no es una condición que surja de manera espontánea, es construcción comunitaria, por ende, todos los integrantes de un grupo contribuyen para lograrla. La convivencia que se propicia en los centros escolares da oportunidad para forjar una cultura de la solidaridad



que responsabilice a la comunidad educativa en su conjunto a preservar la vida, la salud y el cuidado integral de las alumnas y los alumnos.

Es tarea de la escuela atenuar riesgos dentro y fuera del plantel, además de promover prácticas de autocuidado que van desde el aseo personal, consumir productos saludables, regular sus emociones y aprender a decir "no" cuando no desean hacer lo que les piden. A todas estas acciones se suma construir una cultura de la solidaridad tendiente a buscar el autocuidado extendiéndolo a los otros, velar por la seguridad de todos los miembros de la comunidad es un proceso que se construye en el día a día de manera transversal a propósito de trabajos escolares diversos.





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

Para tener seguridad, desarrollemos solidaridad

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

42

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Divida al grupo en dos grandes equipos y entregue a los integrantes de uno la pelota de esponja. Invítelos a jugar "A pares y nones" y advierta que quien tiene la pelota al encontrar a su par, la usará para darle un leve masaje en la espalda como muestra de que es un compañero dispuesto a apoyarlo, acompañarlo, a ser su par.
2. Si un alumno o alumna queda sin pareja, usted será responsable de rodar por su espalda la pelota, haciéndole sentir como un miembro del grupo, donde siempre tendrá quien lo escuche y apoye.
3. Señale un tiempo y en otra oportunidad, entregue pelotas de esponja a los integrantes del otro equipo.
4. Al terminar, pregunte al grupo: ¿Cómo se sintieron?; ¿cómo podemos ayudarnos unos a otros?; ¿en qué casos conviene que nos cuidemos mutuamente?
5. Anote las respuestas que ofrezca el alumnado en el pizarrón y motívelos a crear una frase que identifique la solidaridad y el cuidado que nos debemos como miembros de un grupo, por ejemplo: "Juntos somos uno"; "Seguros estamos si todos nos cuidamos"; "Juntos nos alegramos y de riesgos nos cuidamos".

PRIMERA VARIANTE

Proponga a los alumnos una relajación con fondo musical para que, recostados sobre sus mesas, la mitad de los integrantes del grupo reciba un masaje con las pelotas de esponja.

Advierta que el masaje es suave, para tratar de identificarse como compañeros y miembros de un grupo que comparte aprendizajes, sonrisas, pesares, alegrías, buen ánimo por aprender y toman acuerdos para evitar situaciones de riesgo.

El proceso de masaje no excede los cinco minutos, promueva el cambio de roles y al término, pregunte: ¿Cómo se sienten?; ¿qué sienten sabiéndose miembros de un grupo donde son aceptados y valorados?; ¿cómo podemos cuidarnos unos a otros?; ¿cómo podemos apoyarnos en caso de un desastre natural o alguna otra emergencia?





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

Para tener seguridad, desarrollemos solidaridad



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

42

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

SEGUNDA VARIANTE

Con los alumnos mayores, además de la actividad propuesta en la variante 1, propóngales ver el cortometraje "Give into giving".

Organice al grupo en equipos y sugiera que inventen un título para este cortometraje; recuérdelos que el título debe sintetizar la intención del video.

En plenaria, ofrezca tiempo para que un miembro de cada equipo comparta el título que crearon juntos.

Finalmente, proponga a manera de cierre dialogar sobre: ¿Qué acciones de servicio podemos hacer por los demás?, ¿cómo ayudan estas acciones a que la escuela sea un lugar seguro, cordial, amable y pacífico?

PARA CERRAR

Señale que la cercanía que propicia compartir un masaje es muestra de respeto y cuidado de cada uno, lo cual es posible sí y solo sí todos se comprometen a hacerlo con cuidado, esmero y responsabilidad. La atmósfera de tranquilidad y relajación es un compromiso compartido y es útil para demostrar que se pueden cuidar sabiéndose miembros de un grupo, de su escuela.

Luego del video puede llevarlos a la consideración de que hacer un servicio desinteresado por alguien más, amplía las posibilidades de generar ambientes cordiales para convivir, y puede darle satisfacción a la persona que brinda la ayuda porque se siente útil y recibe la gratitud, así como el aprecio de los demás.





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Para tener seguridad, desarrollemos solidaridad

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

42

Pasos a seguir...

2

ENTRE MAESTROS

De manera individual cada docente conteste el siguiente cuadro:

En esta escuela	Nunca	En algunas ocasiones	Siempre
Me siento útil			
Me siento aceptado			
Me siento reconocido			
Me siento productivo			
Me siento apoyado			

Compartan en colectivo las experiencias derivadas de esta práctica y reflexionen acerca de que construir una escuela como espacio seguro guarda relación con el estado emocional que prevalece entre sus miembros. Por tanto, si no obtienen cuatro "siempre", conviene que todos ustedes reflexionen en torno a qué acciones pueden emprender para lograrlo. Las acciones solidarias entre compañeros contribuirán a que cada docente, directivo y personal administrativo se sienta aceptado, valorado, comprendido en la escuela, lo que facilitará la creación de ambientes de aprendizaje cálidos y armoniosos.

3

CON LAS FAMILIAS

Conviene que previo a esta práctica, explique a los padres y madres de familia y tutores que promoverá ejercicios de relajación utilizando pelotas de esponja para que las alumnas y alumnos hagan masajes a sus compañeros, con el propósito de promover un sentido de pertenencia al grupo y acciones solidarias y de cuidado entre ellos. Enfatíceles que es una práctica guiada y que usted permanecerá atento o atenta a las posibles necesidades del grupo; puede compartir con ellos el procedimiento para que ellos en casa lo practiquen con sus hijos.

También puede llevarlos a reflexionar: ¿En qué medida sus hijos e hijas colaboran en la familia?; ¿qué acciones de apoyo se observan en su familia? Es importante que comprendan que, para desarrollar la solidaridad en sus hijos e hijas, como padres y madres tienen que asignarles responsabilidades, a fin de que comprendan los beneficios de ayudar en su familia para que posteriormente puedan aplicarlo en la escuela y en la sociedad donde se van a desarrollar.

Además, invítelos a que promuevan acciones solidarias en sus hijos e hijas mediante su ejemplo; así como para afrontar algunos desastres naturales; para ello pueden conversar en familia ¿Qué acciones de prevención de accidentes han visualizado en los entornos en donde se desarrollan sus hijos?; ¿han diseñado un procedimiento de actuación familiar en caso de un desastre natural o de una emergencia?

Piense en una actividad altruista donde reúna el apoyo y esfuerzo del alumnado, sus familias, personal docente y administrativo de la escuela con la finalidad de promover la solidaridad, así como, brindar la oportunidad a la comunidad de disfrutar el gozo que representa ayudar a alguien.

