

¿Qué nos está pasando?

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

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

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

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

¡Empecemos!

INSTRUCCIONES:

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

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

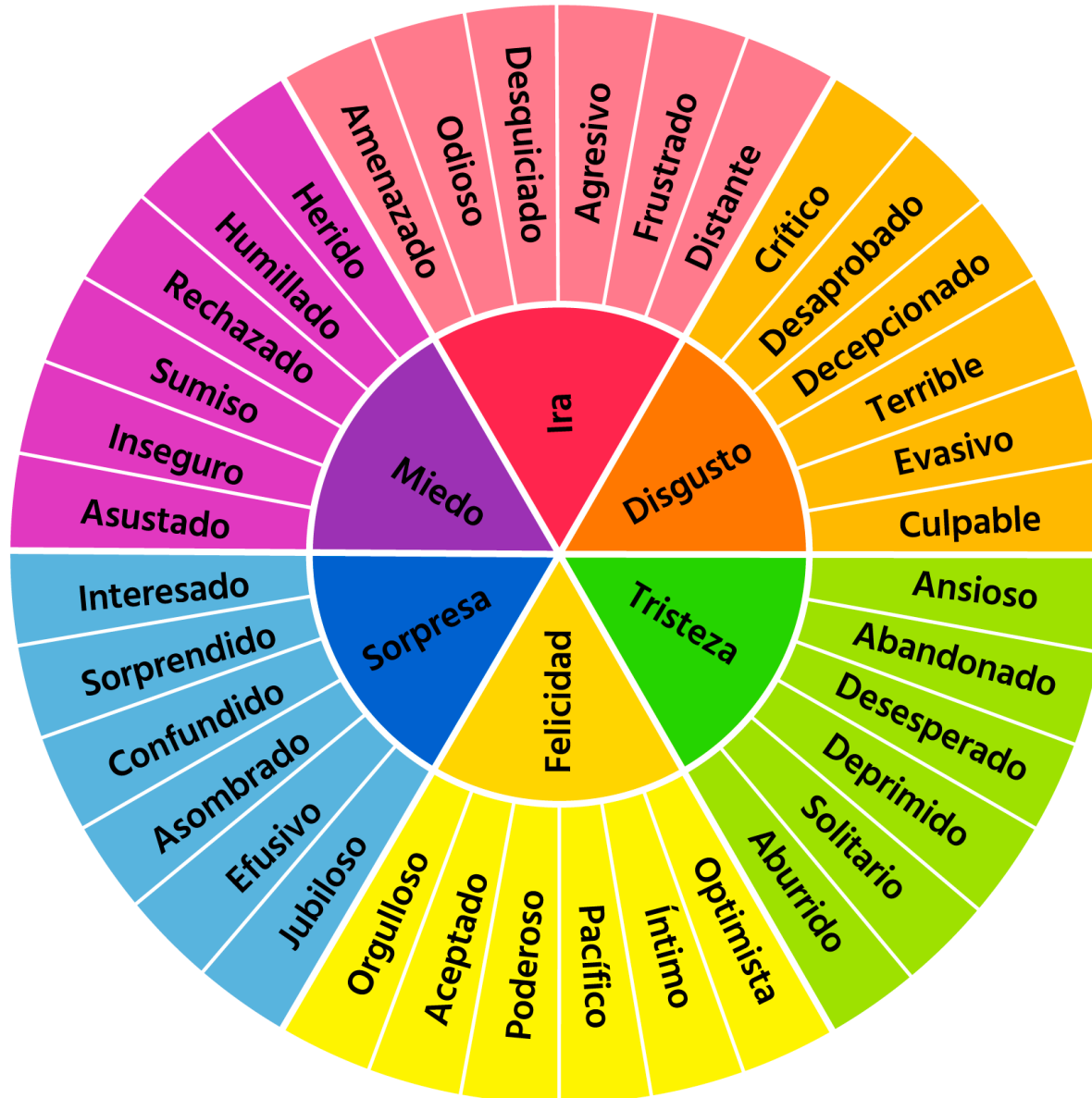
En el presente cuadernillo, encontrarás:

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

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



RUEDA DE LAS EMOCIONES





MI CALENDARIO

ABRIL	ABRIL	ABRIL	ABRIL	MAYO
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	01 VIERNES
Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:
Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:
Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:

ACTIVIDADES Y RETOS

MI CUENTO

¿Recuerdas las emociones que experimentaste cuando tus profesores te dijeron que se suspenderían las actividades en tu escuela? Las medidas de sana distancia han cambiado nuestras rutinas diarias de manera radical, así que compartir tu experiencia es muy valioso en estos momentos.

En una hoja, escribe un cuento o historia en la cual compartas:

- ¿Cómo te enteraste de que tus clases en la escuela se suspenderían?
- ¿Qué emociones experimentaste?
- ¿Cómo ha cambiado tu rutina desde ese entonces?
- ¿Cuáles son las emociones que te provoca la situación que está atravesando tu comunidad, nuestro país y el mundo?

Si deseas, puedes compartir esta actividad con tu familia o amigos, o bien invitarlos a participar. Recuerda que es muy importante que incluyas tu cuento en tu carpeta de experiencias.

REFORZANDO

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Crees que las emociones influyen en la creación de cuentos?
- ¿De qué manera consideras que una emoción puede influir en la creación de una obra de arte?

REVALORIZANDO ACTORES SOCIALES

La pandemia del COVID-19 nos ha permitido valorar la esencial labor de algunos actores sociales, sin los cuales no podríamos mantener nuestra salud y la realización de actividades diarias. En este ejercicio te proponemos crear un dibujo tipo comic acerca de los actores sociales clave en la pandemia del COVID-19, cuyo trabajo consideres está ayudando al país y/o a la comunidad.

Reúne a tu familia y entre todos reflexionen cómo se podría valorar más a estos actores, aún después, cuando ya estemos fuera de la pandemia. Piensen en cómo podrían motivar a las demás personas a ser conscientes acerca de los trabajos esenciales que realizan diariamente un gran número de personas en nuestro país. ¡Si te sientes creativo, agrega esto al cómic también!

Puedes usar como ejemplo alguno de los siguientes actores sociales, o bien algún otro cuya labor consideres de vital importancia en estos momentos.

1. Enfermeras y enfermeros
2. Doctoras y doctores
3. Personal de limpieza en los hospitales
4. Maestras y maestros
5. Campesinos y productores
6. Recolectores de basura
7. Comerciantes

Recuerda integrar el dibujo y la reflexión en tu carpeta de experiencias.

REFORZANDO:

Al terminar tu cómic o cuento, resuelve la siguiente sopa de letras. Puedes hacer la actividad con tu familia, el que lo termine primero, es el ganador.



Sopa de letras para ti

W	B	P	C	B	T	D	L	Q	M	R	W	P	F
T	A	P	L	O	R	Y	T	H	I	E	X	E	H
D	R	K	B	M	A	V	Z	E	U	C	T	Z	A
P	R	O	B	B	N	E	K	E	K	O	O	J	G
A	E	U	Y	E	S	N	E	R	H	L	Z	O	R
E	N	D	E	R	P	D	N	A	Z	E	P	R	I
H	D	T	N	O	O	E	F	A	M	C	O	T	C
X	E	X	H	S	R	D	E	Y	D	T	L	A	U
R	R	D	O	C	T	O	R	E	S	O	I	X	L
Z	O	E	S	L	I	R	M	D	H	R	C	I	T
V	S	P	Z	Y	S	E	E	M	Q	E	I	S	O
L	L	Y	U	X	T	S	R	F	R	S	A	T	R
V	Q	Y	O	N	A	B	O	K	F	L	S	A	E
V	C	I	A	Z	S	V	S	X	O	Y	A	S	S



Sopa de letras para tu familiar

W	B	P	C	B	T	D	L	Q	M	R	W	P	F
T	A	P	L	O	R	Y	T	H	I	E	X	E	H
D	R	K	B	M	A	V	Z	E	U	C	T	Z	A
P	R	O	B	B	N	E	K	E	K	O	O	J	G
A	E	U	Y	E	S	N	E	R	H	L	Z	O	R
E	N	D	E	R	P	D	N	A	Z	E	P	R	I
H	D	T	N	O	O	E	F	A	M	C	O	T	C
X	E	X	H	S	R	D	E	Y	D	T	L	A	U
R	R	D	O	C	T	O	R	E	S	O	I	X	L
Z	O	E	S	L	I	R	M	D	H	R	C	I	T
V	S	P	Z	Y	S	E	E	M	Q	E	I	S	O
L	L	Y	U	X	T	S	R	F	R	S	A	T	R
V	Q	Y	O	N	A	B	O	K	F	L	S	A	E
V	C	I	A	Z	S	V	S	X	O	Y	A	S	S

SEAMOS INVESTIGADORES

Todas las personas somos seres sexuados, es decir, nacemos con características sexuales, ya sean masculinas, femeninas o ambas (personas intersexuales) y con base en ello se nos asigna un género. Estas características han llevado históricamente a la sociedad a establecer “un orden social” que ha contribuido a diferenciar el género y los roles que jugamos en la vida, asociando, por ejemplo, el ser ama de casa a las mujeres o ser el proveedor económico de la familia a los hombres; generando también expectativas sobre qué es lo que se espera que hagamos las mujeres y los hombres con nuestra vida, incluido el ámbito de la sexualidad. A esto le llamamos construcción social de la sexualidad y el género.

En esta actividad te convertirás en un "investigador/a". Para ello, haz un registro de lo que observas en tu casa sobre las siguientes situaciones:

1. Durante un día observa a las mujeres y a los hombres de tu casa y coloca los siguientes códigos a las actividades que realizan: una H si la hacen hombres, una M si la hacen mujeres, una T si la realizan todos por igual. En caso de que en tu casa no haya hombres o no haya mujeres señálalo en la columna de "Notas".
2. En la columna de "Notas" escribe tus reflexiones al respecto, por ejemplo: si te parece justo o injusto que eso suceda así, ¿qué te gustaría cambiar? y ¿cómo lo harías?

ACTIVIDAD	¿QUIÉN LO REALIZA?	NOTAS
Tender las camas		
Lavar los trastes		
Cocinar		



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



Alimentar a las mascotas		
Hacer tareas de la escuela		
Ver televisión		
Cuidar a alguien muy pequeño o adulto mayor		
Lavar la ropa		
Usar tecnología e internet		
Salir a la calle por alguna compra o trabajo		
Otras:		
Otras:		
Otras:		

Al finalizar el día, analiza la tabla y tus notas para colocar una conclusión de tu observación de campo.



**Jóvenes
en casa**

Apóyate de las siguientes preguntas:

- ¿Las actividades del hogar se distribuyen por igual?
- ¿De qué manera se asignan, quién lo decide?
- ¿Estoy de acuerdo o me siento cómodo/a con la forma en la que se reparten las actividades en casa? ¿por qué?
- ¿Has notado que, aunque las actividades se realizan entre todos, en muchos casos es una sola persona la que tiene mayor carga mental y emocional en el hogar? Es decir, que siempre conoce todo lo que sucede en la casa, dónde están las cosas, dónde está cada uno, qué hace falta en la despensa, o a quién le hace falta útiles escolares, etcétera. ¿En tu hogar quién es esta persona?
- ¿De qué manera podría, además de distribuir las actividades, distribuir la atención y desgaste mental que implica hacerse cargo de un hogar?
- ¿Qué pasaría en tu comunidad si en todas las familias, las actividades del hogar y el cuidado, así como el "espacio mental y emocional" fueran realizadas por todos los integrantes del hogar?

MOVIÉNDONOS EN CASA

Es muy probable que en este tiempo en casa, tal vez nos cueste más trabajo mantenernos activos o realizar actividad física constante. Ya que, sin darnos cuenta, podemos pasar todo el día sentados/as aunque nos movamos dentro de espacios diferentes de la casa. Por lo tanto, no debemos olvidar que hacer actividad física diariamente es muy importante, no sólo para nuestro cuerpo sino también para tu salud mental.

Así que ¡a moverse!

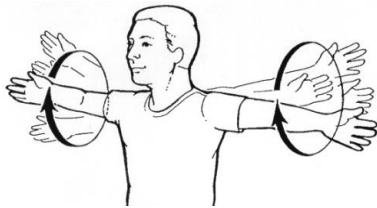
Actividad 1

Busca un espacio en tu casa donde puedas moverte libremente. Pon una canción que te guste, una que realmente te haga querer bailar y durante 2-3 minutos, comienza a mover tu cuerpo al ritmo de la música. Puedes incluir saltos suaves, movimiento de cadera, subir y bajar tus brazos. Sólo diviértete y mueve tu cuerpo.

Actividad 2

Activación de hombros.

Instrucciones: De pie, con la espalda recta, mirando hacia el frente, con las piernas separadas a la altura de la cadera, levanta los brazos bien estirados en forma de cruz hasta la altura de los hombros. Mantenlos ahí y comienza a hacer círculos pequeños y cuenta a hasta 15. Descansa y realiza mínimo 3 repeticiones más.



Recuerda que puedes invitar a los integrantes de tu hogar a participar de estas actividades, no olvides registrar en tu calendario todas las actividades que realices.

REFORZANDO

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste después de realizar actividad física?
- ¿Cambió tu estado de ánimo?
- Para ti ¿cuál es la relación entre el movimiento físico y las emociones?

TRABAJANDO CON EL ESTRÉS

Es muy probable que permanecer en casa durante tanto tiempo comience a generar un poco de estrés en ti y los integrantes de tu familia, por ello te recomendamos la siguiente actividad², trata de seguir los pasos al pie de la letra, recuerda que puedes compartir esta actividad con tu familia, o bien puedes hacer el ejercicio tú solo/a, y puedes llevarla a cabo cuantas veces consideres necesario durante este periodo en casa.

- Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
- Identifica si has experimentado alguno o varios de los síntomas de estrés: dificultad para concentrarte, alteraciones del sueño, fatiga, dolores de estómago, de cabeza, erupciones en la piel, comer compulsivamente o experimentar pérdida de apetito, problemas de respiración, tensión muscular, ansiedad, o irritabilidad entre otros.
- Si has experimentado más de uno de estos síntomas, es muy probable que estés padeciendo estrés.
- Anota en el siguiente cuadro las situaciones que creas que te están causando este estrés y las actividades que puedes hacer en casa que podrían ayudarte a canalizarlo (gestionar las emociones de tal manera que puedas transmitirlos a una actividad externa).

<p>Situaciones que me estresan que NO puedo cambiar porque NO dependen de mí</p>	
<p>Situaciones que me estresan que SÍ puedo evitar o cambiar</p>	

² Actividad adaptada de Construye T, (2020) Ficha 241-Hago algo por mi estrés. En https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/fichas/241_Hago_algo_por_mi_estres_1_1.3_1.9_e_u.pdf



ACTIVIDADES QUE ME DAN SATISFACCIÓN Y GENERALMENTE ME AYUDAN A RELAJARME (Considera aquellas que puedes llevar a cabo estando en casa)	
Algún ejercicio que me guste y pueda practicar	
Otras actividades que me gustan: <ul style="list-style-type: none">● artísticas● pasatiempos● entretenimiento	

Reconocer las situaciones que te generan estrés, te permitirá identificar acciones que pueden ayudarte a reducirlo o eliminarlo, puedes hacer este ejercicio periódicamente; no olvides integrarlo en tu carpeta de experiencias.