

## ¿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 emociones<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



# RUEDA DE LAS EMOCIONES



MI

CALENDARIO



**Jóvenes  
en casa**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**CONSTRUYET**



MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO
04 LUNES	05 MARTES	06 MIÉRCOLES	07 JUEVES	08 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

## EL ARTE DE LAS EMOCIONES

Para estar emocionalmente saludable, debes ser consciente de tus emociones. Pero en ocasiones esto puede resultar difícil; un paso que podemos dar para aprender a hacer esto, es conocer las diferentes emociones que podemos sentir, y saber cómo nombrarlas.

El arte es una herramienta que nos puede ayudar a identificar y nombrar emociones. Para ello te invitamos a realizar la siguiente actividad<sup>2</sup>:

- Elige una canción o pieza musical que te guste mucho y escúchala con atención un par de veces:
- Mientras escuches la pieza musical, elige el color que te inspira y trata de dibujar aquello que te inspira, no importa que sean solo trazos sin una forma definida, lo importante es que te dejes llevar por las emociones que te provoca la canción o melodía que estás escuchando.
- Repite la canción o melodía cuantas veces consideres necesario y hasta que consideres concluido tu dibujo.
- Una vez concluido este dibujo, repite esta misma actividad, pero ahora elige una canción o melodía que creas muy diferente a la pieza que escuchaste hace un momento, en cuanto a ritmo o intensidad.

Cuando hayas terminado, observa ambos dibujos y escribe en una hoja blanca o de tu cuaderno, la que tengas en casa:

1. ¿Qué diferencias encuentras entre ambos dibujos?
2. ¿Qué emociones te provoca cada dibujo? (Puedes guiarte con La Rueda de Emociones)
3. ¿Qué relación tienen esas emociones con los colores y trazos que elegiste?

---

<sup>2</sup> Actividad adaptada de Simmons, M. (2019) "Painting with music", en: <https://educationcloset.com/2019/09/01/teaching-emotions/>



Esta actividad la puedes llevar a cabo cuantas veces lo desees a lo largo de la semana, observa qué cambios surgen en días diferentes y anótalos. No olvides integrar estos dibujos en tu carpeta de experiencias y registrarlo en tu calendario.

## REFORZANDO

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera crees que la música puede expresar emociones?
- ¿Cómo podemos expresar las emociones que nos provoca la música?
- ¿Por qué crees que las diferentes piezas musicales nos hacen reaccionar de diferentes maneras?
- ¿Cuáles crees que pueden ser formas saludables de expresar emociones?

## TESTIMONIOS DEL MUNDO

Lee los siguientes testimonios de trabajadores alrededor del mundo y compártelos con tu familia, o con las personas con las que vives en casa, y discutan:

- ¿Por qué creen que hay lugares donde estas personas son agredidas y otros donde son reconocidas?,
- ¿Cómo podemos colaborar para evitar que sigan estas conductas discriminatorias contra estas personas?
- Comenten el caso de alguna persona que conozcan o miembro de la familia que esté en una situación similar.



**Jóvenes  
en casa**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**CONSTRUYET**



### **Testimonio 1:**

*“Mi nombre es Víctor Salazar y soy transportista de alimentos. Mi trabajo es cruzar el país (Argentina) para abastecer a toda la población. Llevo toda la cuarentena fuera de casa y el único contacto que he tenido con mi familia es por medio del celular. A pesar de la tranquilidad que se vive en las calles, he sufrido agresiones y discriminación porque la gente cree que los puedo infectar, además de que las carreteras se han puesto más inseguras con el confinamiento. A pesar de los obstáculos me siento muy orgulloso de esta labor que mantiene abastecida de alimentos a la población”.*

### **Testimonio 2:**

*“Soy Adelina Sánchez y me dedico a vender frutas y verduras en el Estado de Colima. En estos días, han llegado personas a pedirme un poco de alimentos porque se quedaron sin trabajo y no tienen para pagar. Yo no soy millonaria y vivo al día, pero lo que puedo lo dono, pues comprendo que son épocas difíciles y todos debemos ser solidarios para poder salir adelante en esta crisis. Sé que por mi trabajo me expongo, pero siempre sigo las recomendaciones de lavarme las manos y de respetar la sana distancia”.*

### **Testimonio 3:**

*“Mi nombre es Raquel Pineda y soy doctora en el Hospital Universitario en la ciudad de Madrid, España. En el último mes, he atendido a muchos pacientes con la enfermedad y han sido momentos muy difíciles para todos. A pesar de esto, me he sentido muy orgullosa de la población en general, pues nunca hemos dejado de sentir un gesto de solidaridad. Hay personas que nos traen comida, cafeterías que nos regalan bebidas y todos los días a las 8pm, la gente se asoma por sus ventanas o balcones para aplaudir lo que hacemos. Esto me llena de emoción y es una forma de no perder la esperanza y de saber que saldremos adelante.”*

Al terminar de leer y discutir estas historias, escribe una reflexión a la cual hayan llegado tú y tu familia sobre estas situaciones que ocurren e intégrala en tu carpeta de actividades.

## **REFORZANDO:**

Escribe una carta a alguna de estas personas que compartieron su testimonio o a alguien que conozcas, en la que reconozcas la labor esencial que esta persona emprende dentro de la comunidad, así como en el país. Cuéntale cómo tú estás ayudando a tu familia o comunidad en este momento de crisis. Intégrala a tu carpeta de actividades.

## **EQUIDAD, INCLUSIÓN Y NO VIOLENCIA**

Las experiencias y aprendizajes que tenemos en nuestra vida, muchas veces están relacionadas con nuestra identidad de género, es decir, si somos hombres o mujeres. Ello porque históricamente se han utilizado las diferencias entre los géneros como un medio para generar desigualdad, es decir, negar las mismas oportunidades, derechos y experiencias a las personas por igual. Esta desigualdad también sucede con las orientaciones sexuales que son diferentes a la heterosexual.

Esto no significa que queramos ser idénticos unos de otros, sino que todas las personas podamos estudiar, trabajar en lo que nos gusta, decidir si tendremos hijos o no, tener las mismas oportunidades de subir de puesto, de ganar el mismo sueldo, o de salir sin miedo a la calle.

La empatía y la conciencia social son habilidades que nos pueden ayudar a reconocer algunas ventajas y desventajas sociales que experimentamos por nuestra identidad, expresión de género u orientación sexual, con ello podemos ayudar a transformar la realidad social de las personas que están en condiciones de mayor desventaja social.

Observa la siguiente tabla con las descripciones de los conceptos relacionados a la identidad de género, expresión de género, sexo biológico y orientación sexual, para que puedas realizar el ejercicio:





## Identidad de género

Sentimiento interno basado en la experiencia subjetiva y social de cada persona tradicionalmente entendida como "hombre" o "mujer", que permite construir una identidad (quién soy).

- **QUEER**
- **MUJER** (cisgénero/trans)
- **HOMBRE** (cisgénero/trans)

## Expresión de género

Es la manifestación del género de la persona en el cuerpo. Puede incluir la forma de hablar, modo de vestir, comportamiento personal, interacción social, modificaciones corporales, entre otros aspectos.

- **FEMENINA**
- **ANDRÓGINA**
- **MASCULINA**

## Sexo (biológico)

Hace referencia a los cuerpos sexuados de las personas; esto es, a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales son clasificadas al nacer como machos o hembras de la especie humana, a quienes se les nombra-asigna a la categoría de hombres o mujeres, respectivamente.

- **MUJER / HEMBRA**
- **INTERSEXUAL**
- **HOMBRE / MACHO**

## Orientación sexual

Atracción erótica y/o afectiva que se tiene hacia otra persona, de acuerdo a su identidad y expresión de género.

- **ASEXUAL**
- **HEROSEXUAL**
- **BISEXUAL**
- **HOMOSEXUAL**
- **PANSEXUAL**

\*Queer - Que no encaja completamente en una sola identidad.

\*Andrógina - Expresión que juega con la gama de expresiones de género, sin importar la identidad de género.

\*Intersexual - Persona con características biológicas de hembra y de macho simultáneamente.

\*Asexual - Una falta de atracción por las relaciones sexuales con otras personas (aún así pueden estar interesados en una relación romántica).

\*Pansexual - Un interés por la persona, ya sea romántica o sexualmente, por su esencia interior y no por el género con el que se identifiquen.



En esta actividad vamos a enlistar las ventajas y desventajas sociales que vemos en nuestra comunidad, de ser como somos. Es importante mirar las situaciones de forma crítica y sobre todo considerar nuestro papel en la sociedad como algo valioso, necesario y que puede transformar las realidades.

**Paso 1:** Llena los siguientes datos, considerando los que observaste de la tabla, incluye tu identidad de género, tu expresión de género, tu sexo, y tu orientación sexual.

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Me identifico como:** \_\_\_\_\_

Ahora, escribe las ventajas y desventajas sociales que tiene ser como tú eres, y posteriormente escribe las ventajas y desventajas de dos personas con identidad de género, expresión de género, sexo y orientación sexual diferente a la tuya llena el siguiente cuadro:

PERSONAS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
YO SOY:		
PERSONA 1:		



<b>PERSONA 2:</b>		
-------------------	--	--

Reflexiona sobre la siguiente pregunta, recuerda que puedes invitar a los integrantes de tu hogar a hacer esta reflexión.

- ¿Qué estás dispuesta/o a hacer para transformar la realidad en la que todas las personas podamos vivir nuestra sexualidad como decidamos?
- ¿Qué estás dispuesta/o a hacer para transformar la realidad en la que todas las personas podamos tener los mismos derechos/oportunidades? (¡no olvides las desigualdades de género!)

No olvides registrar esta actividad en tu calendario y agregar el cuadro en tu carpeta de actividades.

## REFORZANDO

Elige una de tus canciones favoritas, que tengas en un CD, que escuches en la radio o que tengas en tu celular. O elige un programa de televisión que se vea con mucha frecuencia en tu casa. Escúchala/Velo con atención e identifica lo siguiente:

- ¿De qué habla la canción o programa?
- ¿Qué imagen nos muestra de las mujeres, y qué imagen nos muestra de los hombres?
- ¿Qué mensajes envía sobre las relaciones entre estas personas?
- Consideras que estos mensajes apoyan a crear una sociedad justa e igualitaria, ¿por qué?



Si tuvieras la oportunidad de crear una canción o un programa de televisión, ¿Qué ideas te gustaría transmitir a la sociedad para generar comunidades incluyentes, respetuosas, no violentas e igualitarias?

## **DEPORTE**

Cuando pasas mucho tiempo sentado/a, o en una sola postura, es común que los músculos se pongan tensos y esto genere dolor o malestar en general a corto y largo plazo. Extender y estirar nuestros músculos tan solo unos minutos es excelente para el cuerpo y también, despeja nuestra mente y nos da más energía.

A continuación, te recomendamos algunas actividades que puedes realizar de manera cotidiana para ayudar a relajar tus músculos. Recuerda que puedes compartir estos ejercicios con los y las integrantes de tu hogar, y repetirlo cuantas veces desees. No olvides registrarlo en tu calendario carpeta de experiencias.

## **ESTIRAMIENTO**

El estiramiento antes y después de realizar ejercicio físico es muy importante para evitar lesionarnos. Para eso vamos a realizar unos ejercicios simples siempre que hagamos actividad física.

- I. Círculos con tu cadera: abre tus piernas a la altura de tu cadera, coloca tus manos sobre esta y comienza a hacer círculos muy lentos. Haz 5 para un lado y 5 para el otro.
- II. Círculos con los hombros: Suelta tus brazos a los costados y comienza a hacer círculos con tus hombros 10 hacia el frente y 10 hacia atrás.
- III. Estiramiento de espalda: Con tus piernas juntas, inhala profunda y lentamente y sube tus brazos. Al estar arriba, estírate como si quisieras tocar el techo. Entrelaza tus manos y estirando, suavemente inclínate muy levemente hacia el lado izquierdo, quédate unos segundos; regresa a la posición inicial y ahora hazlo hacia el lado derecho, otros segundos. Exhala y lentamente ve bajando tus brazos y al mismo tiempo, pega tu barbilla al pecho y ve bajando tu cabeza y espalda como si quisieras enrollarte sin doblar tus piernas.



- IV. Estiramiento de piernas: Con tus piernas estiradas y abiertas a la altura de tus caderas, estira tus brazos e intenta tocar tu espinilla o pie derecho, quédate por unos 10 segundos y luego ve hacia el lado izquierdo y quédate otros 10 segundos.
- V. Al terminar, toma una inhalación profunda desde la altura de tus pies y ve subiendo lentamente para no marearte.

Ahora sí ¡empecemos! Ya sea si es al principio de tu día o por la tarde, trata de buscar un espacio donde puedas moverte cómodamente. Si puedes, busca una canción que te guste o motive a hacer ejercicio.

## Ejercicio 1:

- I. Para activar un poco el cuerpo vamos a hacer un ejercicio de coordinación. Párate con tus piernas abiertas a la altura de tus hombros, flexiona tu pierna e intenta tocar tu pecho con la rodilla (como se muestra en la imagen), manténla ahí sin tocarla con tus brazos y ese movimiento va a contar como 1.
- II. Baja tu pierna y ahora vas a hacer lo mismo con la pierna izquierda, mantén ese movimiento, esto cuenta como 2.
- III. Relaja y baja la pierna y nuevamente vas a subir la pierna derecha y contar 3.

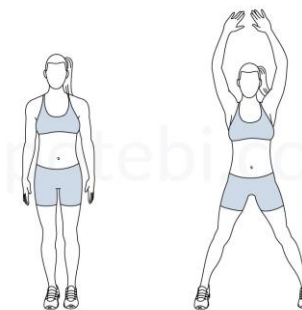


Ahora que ya sabes como hacerlo, vas a alternar y subir las piernas al ritmo de 1,2,3. Al contar 3 vas a dejar la pierna al pecho por 2 segundos, bajarla y nuevamente contar 1,2,3.

Haz esta secuencia 10 veces, descansa 1 minuto y repítela mínimo 3 veces.

## Ejercicio 2:

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



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

## REFORZANDO

- ¿Pudiste percibir algún tipo de rigidez en tu cuerpo? Escribe en qué parte del cuerpo específicamente.
- ¿De qué manera consideras que se relaciona el estrés con la rigidez en los músculos?
- Cuando una persona tiene estrés, ¿qué partes del cuerpo son las que suelen doler?

## APRENDO A MANEJAR MI ESTRÉS

¿Has sentido que te cuesta trabajo concentrarte, o te has sentido ansioso?, posiblemente estés experimentando un periodo de estrés.

La forma en que respiramos afecta todo el cuerpo, pues a partir del intercambio de oxígeno por dióxido de carbono es que podemos mantenernos vivos. Sin embargo, en muchas ocasiones no sabemos cómo respirar. Si somos conscientes de nuestra respiración, podríamos notar que hay momentos en el día en que casi no respiramos, es mínimo el aire que entra y sale de nuestros pulmones.

Aprender a respirar es un buen paso, no sólo para tener un mejor manejo del estrés, sino también para tener un mayor rendimiento en todas las actividades que hacemos: físicas, intelectuales y emocionales.

A continuación te compartimos una técnica<sup>3</sup> muy sencilla, que te ayudará a tener un mejor manejo del estrés.

1. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados.
2. Coloca una mano sobre el abdomen, justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.

---

<sup>3</sup> Actividad adaptada de Construye T, (2020) Ficha 8-La respiración profunda [https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/fichas/8\\_La\\_respiracion\\_profunda\\_1\\_3\\_9\\_do\\_u.pdf?v=20200427-02](https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/fichas/8_La_respiracion_profunda_1_3_9_do_u.pdf?v=20200427-02)



3. Respira hondo por la nariz y deja que el abdomen te empuje la mano. El pecho no debería moverse.
4. Sostén el aire unos segundos.
5. Exhala por la nariz lentamente. Siente cómo se hunde la mano sobre tu abdomen, utilízala para expulsar todo el aire.
6. Realiza este ejercicio de respiración entre tres y diez veces.
7. Reconoce qué sensaciones experimentas al final del ejercicio.

Escribe o dibuja a continuación (como consideres que lo puedes expresar mejor) qué cambios observas en ti antes y después de hacer este ejercicio. Recuerda que puedes repetirlo las veces que desees y consideres necesario, es importante que lo registres en tu calendario.

<b>ANTES DE HACER EL EJERCICIO ME SENTÍA:</b>	<b>CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE HACER EL EJERCICIO:</b>