



DIRECCIÓN DE PARTICIPACIÓN Y RELACIONES INTERINSTITUCIONALES

PEDAGOGÍA DEL REENCUENTRO

Subsecretaría de Integración Interinstitucional



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



DIRECCIÓN DE PARTICIPACIÓN Y RELACIONES INTERINSTITUCIONALES

PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL,
CIUDADANA Y ESCUELAS COMO TERRITORIOS DE PAZ.

PROGRAMA DE NIÑAS Y NIÑOS EDUCAN ADULTOS

PEDAGOGÍA DEL REENCUENTRO

CONTENIDO

Introducción	4
¿Qué es la pedagogía del reencuentro?	5
¿Cómo desarrollar la pedagogía del reencuentro?	7
Ejes temáticos sugeridos para desarrollar actividades	9
¿Qué actividades se han considerado en la pedagogía del reencuentro?	11
Presentación de la “Fiesta del Reencuentro”	12
Actividades didácticas sugeridas por ciclos	14
Actividad sugerida para directivos docentes, docentes y administrativos	14
Ciclo Inicial y ciclo 1 (primero y segundo)	18
Ciclo 2 (tercero y cuarto)	22
Ciclo 3 (quinto, sexto y séptimo)	24
Ciclo 4 (octavo y noveno)	27
Ciclo 5 (décimo y undécimo)	31
Actividades para realizar en familia	33
Talleres virtuales vivenciales	38
¿Cómo cuidar de sí mismo y de los demás en las circunstancias actuales?	38
Cuidándome: Taller de autocuidado y gestión de emociones	39
Relaciones saludables y seguras	40
Cerrando ciclos: Taller de manejo de duelo	41
Descubriendo lo que es importante para mí: Taller de sentido de vida y valores	42
Un pacto para cuidarnos juntos durante el retorno a la presencialidad	43
Anexo ejercicio 1 de respiración	62

Introducción

El año 2020 puso a nuestra especie frente a innumerables retos, en especial, el de la supervivencia en medio de la pandemia ocasionada por la COVID-19, asunto que nos exigió parar en el camino para pensar y pensarnos, planteándonos preguntas acerca de cómo resolver, transformar y adaptarnos a las situaciones surgidas por los cambios derivados de esta crisis sanitaria, social, económica y política, que nos invadió de miedos e incertidumbres y que además aumentó las desigualdades en nuestra sociedad.

Infelizmente, y aunque estemos un poco más preparados(as), las circunstancias no han cambiado, por lo cual la escuela, las familias, la ciudadanía y todo el planeta sigue viviendo un 2021 en el marco de esta nueva realidad, la cual exige continuar disponiendo las condiciones para desarrollar los procesos, proyectos y planes contemplados, pero esta vez, paso a paso, preservando la vida de todas las personas, consolidando cada vez más la cultura del derecho al autocuidado y cuidado solidario.

También nos demanda transformar los sentidos de muchas de nuestras prácticas y prioridades, para llenarnos de significados acerca de lo que implica la “nueva realidad” en medio de la diversidad para cada persona, comunidad y territorio, reconociendo tanto sus aspectos socioemocionales como los sociopolíticos y sociohistóricos, buscando que a partir de reflexiones compartidas, se reconozcan los cambios y adaptaciones que ésta ha conllevado, así como las oportunidades que trae, derivando en la promoción de acuerdos y la generación de pactos de relación.

A su vez, este momento histórico, ha transformado las dinámicas de enseñanza y aprendizaje conocidas en la escuela, develando la importancia de fortalecer la educación socioemocional y ciudadana, suscitando preguntas como: ¿Qué hacer cuando se siente miedo, preocupación, nostalgia, derrota, ansiedad, ilusión, rabia, euforia entre otras emociones? ¿Cómo abrir espacios de diálogo con las familias y fortalecer el vínculo con padres, madres y cuidadores? ¿Cómo cuidar la salud mental y el bienestar de docentes, directivos(as) docentes, orientadores(as) y

administrativos(as) agobiados y agobiadas con exceso de tareas y estrés? Cuestionamientos que las comunidades educativas tratan de resolver a diario.

El año 2021 que inicia es una oportunidad para abrir espacios de co-construcción y reflexión frente al tipo de escuela requerido para afrontar los desafíos y fortalecer las capacidades que niños, niñas, adolescentes, jóvenes, familias, educadores y escuelas necesitan para participar activamente en la construcción de dicha realidad.

Por ello, esta Guía Pedagógica para el Reencuentro, construida en el marco de la Reapertura Gradual, Progresiva y Segura R-GPS, se constituye como un recurso de apoyo para que las comunidades educativas consideren cómo plantear acciones, didácticas y estrategias para los primeros días de retorno a la presencialidad escolar y favorecer espacios de diálogo sobre la escuela en la nueva realidad.

Esta herramienta cuenta con dos partes: La primera, para explicar y contextualizar acerca de la Pedagogía del Reencuentro, y la segunda, sugiere prácticas, escenarios y actividades para acompañar la Fiesta del Reencuentro, a realizarse durante el primer día de la Reapertura Gradual, Progresiva y Segura; apoyar virtualmente el reencuentro en las aulas desde la educación socioemocional y facilitar con las comunidades educativas, diálogos alrededor del duelo, relaciones saludables y seguras, sentido de vida y gestión del miedo.

Esta propuesta pedagógica se concibe como un primer pretexto para provocar conversaciones entre las comunidades educativas, invitándoles a descubrir y compartir nuevas formas para reencontrarse, favoreciendo el dinamismo y diversidad de esta gran comunidad de aprendizajes y prácticas que es Bogotá. La Secretaría de Educación del Distrito (SED) agradece a las y los docentes, directivos(as) docentes, orientadores(as), administrativos(as), estudiantes y familias que han confiado, a pesar de las inseguridades y el miedo, en que podremos entre todos y todas hacer frente a esta nueva realidad poniendo siempre la ¡Educación en primer lugar!



¿Qué es la pedagogía del reencuentro?

Se llega a la escuela nuevamente, y aunque parezca que es la misma, muchas cosas cambiaron. Ni quienes conforman las comunidades educativas, ni la escuela permanecieron igual, pues el último año dejó diversos cambios que se debieron asimilar a nivel socioemocional, político, administrativo y pedagógico. En todo esto, la adaptación, la resiliencia y la cre-actividad fueron las principales herramientas de apoyo.

Se ha acuñado la categoría **“Pedagogía del Reencuentro”** para connotar que luego de varios meses se vuelve a ‘coincidir’ en un mismo tiempo-espacio, pero además para subrayar que es un *nuevo encuentro* pues, aunque parezcan las mismas personas, la misma ciudad y escuela, es definitivo que las condiciones, las comunidades, el espacio e incluso las expectativas variaron. Por ello la expresión usa categóricamente el prefijo “re” para denotar ese movimiento que del pasado nos lanza al futuro, es decir, saber que estaremos con quienes ya conocemos en una disposición de volver a conectarnos, a pactar formas de relación, de trabajo, de aprendizaje y de acción colectiva.

Esta **“Pedagogía del Reencuentro”** invita a que los primeros días del proceso de retorno gradual, progresivo y seguro -R-GPS- sean para el volver a conversar sobre lo ocurrido

durante los últimos meses, comentar la cotidianidad, hacer memoria colectiva y sobre todo, reconocer las capacidades personales y colectivas que hicieron posible seguir hacia adelante. Se busca con ello identificar la escuela como un espacio para compartir la sabiduría colectiva que surge cuando las personas intencionadamente se reúnen, y en este caso en particular, para comentar todo lo vivido a nivel personal, familiar y comunitario por efecto de la pandemia. Se espera que a través del ejercicio de pensamiento y memoria crítica, se reavive la esperanza y el compromiso de continuar con las acciones de cambio.

La escucha empática y la participación serán ejes claves para recuperar la confianza y definir colectivamente pactos sencillos de convivencia y cuidado a través de diálogos y encuentros tanto entre directivos(as) con maestros(as), como de docentes y estudiantes y sus familias. Encuentros que implican abrazarse con la mirada y hablarse cara a cara para expresar libremente las alegrías, sueños, temores, recelos y oportunidades que el nuevo año trae para la escuela y sus comunidades. Círculos de la palabra que harán posible descubrir lo común, encontrarse en ellos, y, avivar los vínculos relacionales que promueven el gozo de aprender y convivir.



Esta **“Pedagogía del Reencuentro”** implica tener tiempos y espacios definidos para reconocernos con los cambios que el año anterior dejó. Se espera crear ambientes seguros para reír, narrar, jugar, comentar lo aprendido y ‘desaprendido’ abriendo paso a definir y brindar colectivamente las condiciones y formas para vencer el miedo y recuperar la confianza construyendo mancomunadamente prácticas de autocuidado y cuidado común. Por ello, esta pedagogía envuelve el desarrollo de acciones intencionadas para reconocer lo vivido y lo sentido fortaleciendo de esta forma las capacidades socioemocionales y ciudadanas de la comunidad educativa y promover activamente una educación integral.

Invitamos a las comunidades educativas a que favorezcan tiempos y espacios para que desde actividades lúdicas, artísticas, simbólicas y cre-activas se enfrente y tramite el miedo que la nueva realidad acarrea. Se requiere empezar a nombrar al “enemigo invisible” que se presenta en la calle y en el encuentro con las otras personas. Sabemos que manteniendo las mejores condiciones de bioseguridad y los mínimos de prevención (tapabocas, distanciamiento físico y lavado de manos) la reapertura gradual, progresiva y segura de la escuela como espacio de encuentro, aprendizaje y desarrollo será una fiesta de la que saldremos muy satisfechos y satisfechas. Este es el momento para construir colectivamente una nueva cultura de encuentro con el/la otro/a en medio de la distancia física.

La **“Pedagogía del Reencuentro”** le apuesta a continuar con el fortalecimiento de las capacidades ciudadanas y socioemocionales independientemente de si se desarrolla el proceso formativo en la virtualidad, en la presencialidad o combinado, ya que estas son claves para el desarrollo personal, social y natural, así como, para la construcción de la convivencia y el ejercicio de la ciudadanía, el agenciamiento y empoderamiento de las comunidades educativas y la transformación de las relaciones desiguales estructuralmente constituidas, tales como el antropocentrismo, el heteropatriarcado, el clasismo, la xenofobia, la homofobia y la discriminación étnica.

Las capacidades están relacionadas con lo que es capaz de hacer y ser una persona o un colectivo para transformar su realidad y las condiciones que tienen para lograrlo (Sen, 2020). De acuerdo con esto, el Programa Integral de educación socioemocional, ciudadana y escuelas como territorios de paz, le apuesta al desarrollo y fortalecimiento de ocho capacidades ciudadanas y socioemocionales para la transformación de las realidades escolares y para responder a escenarios adversos como el suscitado por la actual pandemia: participación, comunicación, dignidad y derechos, cuidado de sí mismo y alteridad, pensamiento y memoria crítica, sensibilidad y gestión emocional, identidades y creatividad e innovación. Estas capacidades serán centrales en todo el proceso de Retorno Gradual Progresivo y Seguro **R-GPS**.



¿Cómo desarrollar la pedagogía del reencuentro?

Tal vez, todas las personas de la comunidad educativa se han preguntado ¿cómo será el primer día y/o la primera semana de presencialidad en el marco de la reapertura gradual, progresiva y segura? ¿Cómo será el reencuentro? No solo por los nuevos desafíos que implica sino sobre todo con la esperanza de imaginar que se podrán tener espacios para sugerir, soñar, plantear qué hacer y cómo favorecer variados procesos de enseñanza y aprendizaje en la escuela. Esta propuesta de Pedagogía del Reencuentro es una invitación para que cada comunidad educativa, en el marco de su autonomía institucional, propicie espacios para esos diálogos pendientes y que se favorezca la participación de los diversos estamentos de la comunidad educativa reflexionando acerca de la escuela que queremos y soñamos.

Claramente el reencuentro y esa primera semana (o incluso los primeros meses) van a generar mucho movimiento socioemocional. Aflorarán tal vez emociones como el miedo, la tristeza, el enojo, la irritabilidad, la desconfianza, la alegría, la expectativa, el interés, el deseo, la esperanza, entre diversos miembros de la comunidad educativa, sentimientos que probablemente estuvieron ocultos o disimulados durante los contactos que se tuvieron por pantallas o dispositivos electrónicos. Pero, además de aflorar aquellas emociones contenidas también se tendrán muchas ganas de volver a expresarse con esas otras personas, hablar de todo lo vivido

y ocurrido, compartir gestos, risas, análisis, críticas que solo el encuentro cercano facilita, por lo cual vale la pena abrir espacios seguros de escucha y diálogo respetuoso en donde quienes pudieron verse vulnerados en un momento puedan expresar esa sensación e incluso se atienda oportunamente, en aquellos casos donde haya existido una presunta vulneración de derechos.

Es por lo mismo que esta **“Pedagogía del Reencuentro”** responde a la necesidad de co-construir una *nueva cultura de las relaciones manteniendo la distancia física*, que plantee cómo aprender a confiar en medio de las medidas de bioseguridad, que favorezca la gestión emocional, el reconocimiento y la construcción de identidades, así como el cuidado de sí y de la alteridad, todo siempre en un marco de derechos y de dignidad. Se busca que, en los espacios de diálogo, la comunidad educativa plantee una nueva cultura para compartir cercanías y confianzas usando los nuevos espacios virtuales (a través de las TICS) y formule rutas pedagógicas de aprendizaje en donde se potencie el desarrollo del SER y su SABER.

Entre otras cosas, el propósito del reencuentro es propiciar espacios intencionados en los que se puedan acordar nuevos hábitos para cuando se comparta físicamente o se continúe participando a través de medios virtuales o no presenciales. Para ello será indispensable emplear lenguaje asertivo,

aprender a nombrar lo que se quiere y lo que no se quiere, cuidando no usar expresiones agresivas, toscas y hostiles hacia las otras personas. Esta construcción de nuevos pactos exige un proceso de reconocimiento personal acerca de: ¿qué quiero? ¿Qué estoy dispuesto/a o no a realizar? ¿Qué me gustaría que las otras personas hicieran? ¿Cómo me sentiría tranquilo/a o confiado/a? En donde gracias al diálogo apreciativo, sincero y generoso se podrán cimentar las bases de las nuevas relaciones. Estos reencuentros además permitirán restaurar la confianza requerida en la nueva realidad y desde la cual se podrá favorecer el desarrollo del proyecto educativo. Recuperar la seguridad de que tanto individual como colectivamente se podrán cumplir los mínimos de bioseguridad, así como, se podrá favorecer el derecho a la educación integral de calidad.

Entonces, a partir de reconocer que esta pedagogía del reencuentro implica i) abrir espacios seguros para el diálogo; ii) aceptar que las conversaciones emergentes tendrán un alto contenido socioemocional y iii) favorecer la co-construcción de nuevos pactos de la relación, que involucren tanto la aplicación de los protocolos de bioseguridad, así como estrategias de acción en el aula y en diversos ambientes de aprendizaje. A continuación se plantea solo a modo de sugerencia, una forma para favorecer un ambiente seguro donde se prepare el encuentro.

Preparando la ruta socioemocional del reencuentro

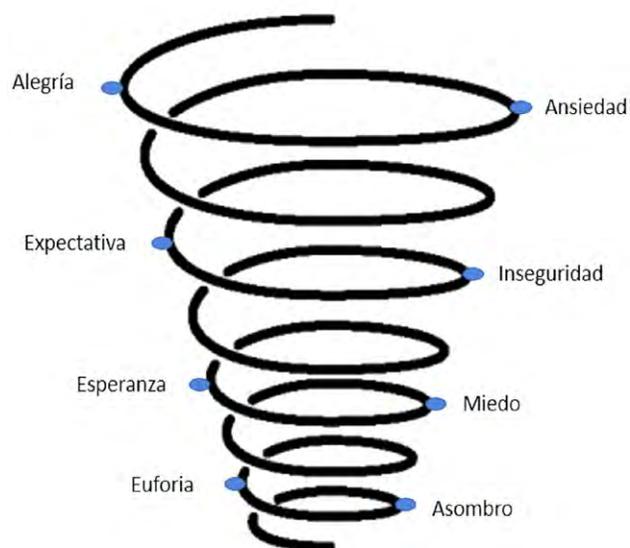
Tal vez los días previos y sobre todo la noche previa al primer día de reapertura gradual, progresiva y segura a la escuela será toda una explosión emocional. Emociones que a veces se manifestarán en llanto, irritabilidad, sudoración, desconcentración, insomnio o exceso de deseos por ingerir bebidas o alimentos. Preguntas acerca de ¿Qué ropa usar? ¿Cómo estarán mis amigos y amigas? ¿En qué desplazarme? ¿Cómo empacar los utensilios? Serán recurrentes y llevarán a sostener diálogos con quienes son más

cercanos a la vida escolar.

Es por ello que invitamos a que se fomente un espacio pedagógico de preparación de ese reencuentro. Tal vez sea a través de correos, mensajes de WhatsApp, llamadas o incluso reuniones virtuales para que se pueda invitar a los estudiantes y sus familias a alistar ese reencuentro presencial.

Para ese ejercicio de preparación, tal vez sea útil desarrollar una actividad de reflexión personal en donde durante 20 o 30 minutos acompañado de música de relajación la persona tome una hoja de papel y lápices de color para construir "la ruta socioemocional" que le suscita el reencuentro. Allí se le invita a que escriba (nombre) las emociones que le genera volver a la presencialidad. La gráfica 1 es un ejemplo de cómo puede ser dicha ruta socioemocional.

Una vez realizado el ejercicio de construir la ruta socioemocional, se invita a que se comparta ¿cómo se sintió realizando el ejercicio? ¿De qué se dio cuenta? y así de forma grupal, se podrán compartir las emociones y sobre todo, las estrategias de tramitación de lo que se siente, a la vez que comentar alternativas para promover el autocuidado y el cuidado solidario.



Gráfica 1. Ejemplo de la ruta socioemocional



Ejes temáticos sugeridos para desarrollar actividades

El reencuentro muchas veces se caracteriza por estar cargado de altas expectativas por lo que puede ocurrir en ese contacto personal y el sinfín emocional que le acompaña. Es por ello que invitamos a que docentes, orientadores y en general el equipo pedagógico de las instituciones educativas puedan favorecer escenarios de encuentro, expresión emocional y narración de expectativas y compromisos a través de los cuales la efusividad de las y los estudiantes pueda ser motor para dinamizar múltiples formas de reencontrarse.

Es clave reconocer que durante varias semanas las y los estudiantes estuvieron alejados del espacio físico de la escuela y lo que significa en términos de construcción de vínculos. Tal vez hay muchos compañeros/as con quienes hace mucho no se ven y se relacionan y es importante favorecer ambientes de respeto en los que se favorezca el autocuidado y el cuidado común de la diversidad. Por ello, a continuación se sugieren algunas temáticas que se han considerado centrales para diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje que fomenten procesos de reencuentro.

■ Reconozco y nombro mis emociones

Regresar a la presencialidad escolar después de tantos meses, puede provocar en los estudiantes emociones como ansiedad, alegría, rabia, miedo, tristeza,

entre otras. Teniendo en cuenta que las emociones predisponen a los seres humanos especialmente en sus relaciones interpersonales, es importante generar espacios que permitan reconocerlas y nombrarlas. Propiciar ambientes de respeto y seguridad sin duda brindarán un escenario ideal para desarrollar conversaciones que permitan construir confianza y entretejer colectivamente el tejido social fracturado durante el tiempo de ausencia física.

■ Comunicando mis emociones

Hablar respecto a lo que se siente no es sencillo, las condiciones actuales de las relaciones interpersonales motivan más al silencio y a guardarlas, que al diálogo y la comunicación, aprisionando y cargando emocionalmente a los seres humanos, por lo que en ocasiones ni siquiera se sabe cómo hacerlo. En tal sentido, al comunicar nuestras emociones es importante que se favorezcan algunas condiciones de cuidado, respeto por lo que se escucha y por lo que se dice, honestidad y confidencialidad, entre otras, que motiven una sana conversación, una comunicación asertiva y cuidadora. Comprender que todos los seres humanos sentimos emociones y que es importante reconocerlas, nombrarlas y comunicarlas debidamente aporta significativamente en la construcción de comunidad.

■ Restableciendo la confianza

La confianza constituye uno de los pilares más importantes de las relaciones humanas. En esta nueva realidad que supone el reencuentro, la confianza nos brinda la fuerza para tomar impulso, entrar de nuevo y avanzar. Enfrentar este nuevo desafío nos vincula a todos y todas, implica reconocer que nos necesitamos el uno al otro para levantarnos y sacar adelante nuestros proyectos. Generar y reestablecer la confianza se convierte en la base común sobre la que construimos el mundo al que aspiramos.

■ Gestión pacífica de conflictos

No siempre estamos de acuerdo con todo, mucho menos con todas las personas, lo que no significa que deba haber una actitud agresiva o nociva a la hora de resolver estas diferencias. Es importante, ser creativos(as) al enfrentar un conflicto, comprender que el diálogo es una de las mejores herramientas para resolverlo, uno en donde las pautas de cuidado, asertividad y restauración sean los instrumentos a utilizar, no minimizar o negando las emociones provocadas por el conflicto, ni pretender ganadores o perdedores, sino lograr superar las incompatibilidades destacando las necesidades y objetivos comunes para que los y las partes en conflicto logren avanzar simultánea y empáticamente.

■ Manejo de la frustración y el duelo

No siempre sucede lo que esperamos o deseamos, en muchas ocasiones la realidad, los proyectos, la forma habitual de vida cambian y no siempre esto sucede a nuestro favor. En esos momentos, es importante reconocer la frustración y dolor o duelo que esto ocasiona y desarrollar las habilidades que se requieren para hacerles frente. En tal sentido, comprender lo ocurrido, comunicar las emociones y sentimientos generados y aceptar los cambios, se pueden convertir en acciones que aporten al manejo de la frustración y superación de las afectaciones ocasionadas.

■ Gestión del Miedo

Los seres humanos sienten miedo respecto a múltiples circunstancias: la amenaza de la vida, un cambio en las formas cotidianas, sucesos inesperados, perder el control de las cosas, entre otros, y es completamente normal sentirlo, lo que debe ocuparnos está relacionado con qué hacer cuando tenemos miedo. Revisar lo que ocurre en nosotros(as) y en los otros(as) cuando la emoción del miedo se pone de frente, reconocer las acciones instintivas que surgen y favorecer estrategias de cuidado y atención que se requieren para superarlo avanzando de tal forma que promuevan el bienestar físico y emocional.

■ Resiliencia

Lograr avanzar después de eventos traumáticos supone la puesta en marcha de una serie de acciones y habilidades dispuestas en los seres humanos que no siempre son evidentes y claras, pero que definitivamente siempre están. La resiliencia comprendida como la habilidad que permite superar los eventos adversos dota al ser humano de una serie de instrumentos de amor, cuidado, bondad, fuerza, valentía, coraje e impulsos para levantarse y continuar viviendo de manera digna y respetuosa en la que la ética del cuidado y los derechos humanos se convierten en cultura y forma de vida.

■ Pactos

Una sola golondrina no hace llover, por tanto, es importante acordar acciones de cuidado y convivencia individuales y colectivas que procuren un estilo de vida adecuado para todos y todas. Abrir espacios de conversación creativa y colectiva sobre cómo cuidar-te, cómo cuidar-me, cómo cuidar-nos, establece compromisos tejidos y contruidos entre todos y todas, por tanto, garantizan su cumplimiento y sostenibilidad. Entre todos y todas será posible superar las dificultades que se presenten. Pactos tejidos con palabras, con el corazón y la voluntad harán posible la vida.





¿Qué actividades se han considerado en la pedagogía del reencuentro?

Desde la Secretaría de Educación de Bogotá se ha considerado que la Pedagogía del Reencuentro contempla por lo menos **tres tipos de actividades** a saber:

- La **FIESTA DEL REENCUENTRO**. El retorno a clases cada año es un evento principal para la Secretaría de Educación y para las comunidades educativas y en este 2021 definitivamente será un hito. Es clave que cada institución contemple, construya y comparta sus ideas de cómo será el 25 de enero y la fiesta de inicio de clases.
- Actividades para lo que será la **primera semana de retorno a clases**. Se invita a las comunidades educativas a considerar qué tipo de eventos y actividades desarrollarán, pues más que iniciar con los procesos de aprendizaje de las áreas básicas, es clave abrir espacios para contar ¿qué pasó durante el tiempo en que no nos vimos? Reconociendo que esta es una valiosa oportunidad para potencializar las capacidades socioemocionales y ciudadanas.

Como apoyo a estas actividades de las primeras semanas de retorno a clases, la Secretaría de Educación, desde la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales ofrecerá una “parrilla

de talleres virtuales sobre capacidades socioemocionales” para la comunidad educativa. Estos talleres virtuales serán liderados por profesionales en horarios específicos sobre temas como manejo del duelo, gestión emocional, manejo de la frustración, motivando la esperanza, entre otros, para los diferentes ciclos educativos, familias y docentes.

- Actividades presenciales cuando se dé el retorno gradual, progresivo y seguro. Este será un momento crucial para cada comunidad educativa, pues más que ser un desafío respecto a la puesta en práctica de los nuevos protocolos, es sobre todo la valiosa oportunidad del reencuentro. Para ello, esta guía en las próximas páginas sugiere algunas actividades a realizar con estudiantes de cada ciclo.

Cada institución está invitada a ser parte activa de la construcción de la fiesta del reencuentro. Esperamos que puedan compartir sus experiencias a través de **PODCAST**, videos, fotografías y audios en los que diversos miembros narren cómo fue su experiencia en este nuevo año en el que vale la pena volver a **CREER**. Próximamente les contaremos los canales para compartir sus ideas y experiencias.



Presentación de la “Fiesta del Reencuentro”

*Y cuando pasó el peligro,
y la gente se unió de nuevo,
lamentaron sus pérdidas,
tomaron nuevas decisiones,
soñaron nuevas imágenes,
crearon nuevas formas de vivir
y curaron la tierra por completo,
tal y como ellos habían sido curados.*

Catherine M. O'Meara.
In the Time of Pandemic

El 16 de marzo del 2020 en la mayoría de los colegios de Bogotá no se abrieron las puertas ni sonaron los timbres que indican el inicio de la jornada escolar. Muchos pensaron que la situación duraría unas semanas, a lo sumo, un par de meses. El tiempo ha transcurrido, muchas cosas han cambiado y la reapertura de la escuela como epicentro del encuentro invita a la celebración.

Y es que al igual que los ritos de paso marcan transiciones importantes en la vida de las personas, promoviendo el sentido de pertenencia y la construcción de proyectos comunes que fortalezcan el tejido social, la “Fiesta del Reencuentro” es la ocasión para que las comunidades educativas se reúnan en torno de la vida, su transformación y los aprendizajes que de ello derivan. Así, la

invitación para los primeros días de retorno a la presencialidad Gradual, Progresiva y Segura en los colegios del distrito convoca a:

¿Qué es aquello que celebramos? El año 2020 y los efectos de la pandemia nos han convidado a aprender humildemente que lejos de ser dueños de la vida somos sólo una parte de ella. La “Fiesta del Reencuentro” celebra la oportunidad que tenemos todos y todas quienes asistimos a comprendernos desde la interdependencia con los otros y lo otro, valorando la diferencia como potencia, resignificando la vida y el SER en comunidad. El reencuentro implica “*volver a coincidir*” para definir y construir en colectivo las condiciones necesarias que nos permitan vencer el miedo y recuperar la confianza desde el cuidado y el autocuidado. Cada asistente a la fiesta puede fortalecer su motivo encontrando aquello por lo que agradece y compartiéndolo con los demás.

¿Alrededor de qué compartimos? El diálogo y las narrativas sobre las experiencias durante la pandemia se proponen como los vehículos para movilizar la memoria crítica a partir de una acción autorreflexiva de sí mismos, nuestro tiempo y los contextos de los que hacemos parte quizás como problema, pero



también, como solución. No se trata solo de recordar (volver a pasar por el corazón) lo que hemos atravesado en los últimos meses sino de transitarlo comprendiendo que, si bien no lo podemos cambiar, podemos emplearlo como plataforma para caminar el futuro de manera diferente *haciéndonos cargo de*. La “Fiesta del Reencuentro” busca reavivar las esperanzas y el compromiso de continuar con las acciones de cambio y transformación personal y colectiva que requerimos, de cara a un mejor porvenir.

¿Cómo concluimos el encuentro? Dar fin a las fiestas siempre resulta difícil. No obstante, la “Fiesta del Reencuentro” propone el trazo de un camino, no su recorrido total. Así, concluir el encuentro es un cerrar – abriendo para continuar explorando las mejores formas de construir colectivamente pactos que permitan fortalecernos como redes y comunidades de cuidado, proporcionando un ancla de certidumbre dentro del maremágnum de lo desconocido.

Ciertamente, nadie sabe lo que puede ocurrir en el corto plazo, las consecuencias de la nueva cepa del virus y su impacto o el avance en el plan de vacunación. Lo que sí sabemos es que cada cual desde su voz propia aporta en este caminar, pues, así como la diversidad genética permite la supervivencia y adaptabilidad de las especies para superar los desafíos ambientales, las perspectivas diversas del mundo les permiten a los colectivos una mayor comprensión de los retos y avatares a los que se pueden enfrentar.

De acuerdo con lo anterior, a continuación, se proponen algunas ideas para desarrollar estos encuentros con familias, estudiantes, docentes, directivos(as) docentes y administrativos(as) de las comunidades educativas de Bogotá, de manera que entre todos y todas aportemos a que la “Fiesta del Reencuentro” sea un momento en el que aprender y disfrutar sean pilares en la formación integral.

La “fiesta del reencuentro” será un evento preparado por la comunidad educativa para el momento en el que se defina realizar la R-GPS de la institución, una vez las condiciones epidemiológicas de la ciudad lo permitan. Es una invitación a que “el reabrir de las puertas físicas del colegio” sea un momento de celebración.



Actividades didácticas sugeridas por ciclos

Como se señaló en páginas previas, la R-GPS puede generar múltiples expectativas y reacciones. Por ello se sugiere abrir espacios intencionados para que los primeros días del reencuentro involucren ante todo acciones que potencien las capacidades socioemocionales y ciudadanas de los y las estudiantes y sus docentes acompañantes. Las siguientes actividades se sugieren para el momento en el que la comunidad educativa retorne a la presencialidad de forma gradual, progresiva y segura, sin importar el mes del año que sea. Son secuencias didácticas de 90 minutos que siguen una ruta metodológica de 3 momentos: Incitando ideas; Pensarse y pensarnos; y fortaleciendo saberes como acción que favorece el proceso participativo activo de quienes están involucrados. Son sólo una sugerencia, que puede adaptarse de acuerdo con el contexto y el grupo.

Actividad sugerida para directivos docentes, docentes y administrativos

Título de la secuencia o actividad: ¿Qué pasó conmigo durante los últimos 11 meses? ¿Qué cambió en mí y en mi entorno?

Dirigida a: Directivos Docentes, Docentes y administrativos

Objetivos:

- Identificar experiencias significativas de los y las participantes durante la pandemia y la relación que estas pueden tener con su contexto sociocultural.
- Reconocer algunas de las herramientas con las que cuentan los y las participantes para fortalecer sus capacidades socioemocionales.
- Fortalecer el vínculo entre los y las participantes, promoviendo la constitución de comunidades de cuidado.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad:

Se sugiere desarrollar la actividad en un espacio al aire libre. Si no es posible, se puede desarrollar en un salón amplio que permita el encuentro en pequeños grupos, guardando las medidas de bioseguridad.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas blancas tamaño oficio, lápices, colores o marcadores, cartelera con instrucciones o tablero.

¿Cómo se hará?

1. Organice previamente las sillas en mesa redonda, conservando el distanciamiento.
2. Durante la bienvenida al espacio, recuerde a las y los participantes que asisten a la “Fiesta del Reencuentro” y que al igual que en todas las fiestas, la disposición que se tenga para gozar y celebrar derivará en la forma en la que cada quien la viva y la recuerde. Promueva la construcción de algunos acuerdos de participación que involucren las normas de bioseguridad, recordando además la importancia de:

- El uso permanente del tapabocas.
- El distanciamiento físico.
- El uso individual de los materiales o su desinfección antes de compartirlos con otras personas.

3. Disponga las hojas blancas, los lápices y los colores en un lugar en el que sean accesibles para los y las participantes. Propóngales a continuación dibujar su “Línea de vida durante la pandemia” teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

La línea de vida es un esquema o camino que permite a una persona ubicar sus experiencias vitales más significativas durante un periodo de tiempo determinado, de manera que le permita leerlas y comprenderlas en perspectiva. Ahora bien, teniendo como base el inicio de la pandemia en el mes de marzo del 2020 hasta el momento actual:

- Identifique al menos 3 experiencias significativas durante este lapso. Puede dibujarlas o representarlas con quiebres en una línea.
- Intente relacionar las experiencias identificadas con hechos o noticias de eventos que estuvieran ocurriendo a nivel más amplio (familiar, comunitario, en su ciudad, región, país).
- En su momento, ¿esta experiencia significativa fue positiva o negativa para usted? Explique por qué.
- ¿Qué herramientas considera que tuvo en el momento en el que ocurrió la experiencia significativa para asumirla?

Se recomienda que quien esté acompañando el encuentro pueda ejemplificar desde su propia experiencia las instrucciones del ejercicio.

4. Disponga en un lugar visible (en el tablero o en una cartelera) las instrucciones del ejercicio.
5. Mientras las y los participantes realizan su “Línea de vida durante la pandemia”, se puede generar un espacio de introspección apoyado con música de fondo, de manera que contribuya a un ambiente propicio para el compartir entre los participantes. De ser posible, tome registro fotográfico del momento.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas blancas tamaño oficio, lápices, colores o marcadores, cinta pegante.

¿Cómo se hará?

1. Solicite a los y las participantes conformar pequeños grupos (idealmente 3 personas, 4 como máximo) con quienes se sientan a gusto y en confianza para compartir su línea de vida. Propóngales hacer previo al compartir un “pacto de confidencialidad y cuidado”, de manera que las experiencias y sentires que se pongan en común no salgan del mismo. Recalque la importancia del uso adecuado del tiempo para que todos y todas puedan compartir su línea de vida a partir de las cuatro instrucciones dadas para su elaboración.
2. A partir del compartir de los ejercicios, invite a los participantes a identificar en cada grupo elementos comunes: experiencias significativas similares, hechos o noticias de eventos que enmarcaron las experiencias de todos y todas. Pídales hacer énfasis en las herramientas con las que asumieron las experiencias significativas.
3. Solicite a una persona por cada grupo que, en otra hoja, dibuje una caja o cofre y que consigne allí las herramientas socializadas. Esta hoja simbolizará el “tesoro” con el que las personas cuentan para asumir las experiencias, sean positivas o negativas, y que se refuerzan en los colectivos. Invite a que los dibujos sean decorados y solicite que las descripciones de las herramientas sean lo más concretas posibles.
4. Pegue en un lugar visible del espacio o ubique en el piso las hojas con los “cofres de tesoros” de cada grupo y de un tiempo para que los y las participantes los puedan observar.
5. Tome registro fotográfico.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Vela, fósforos, pliegos de papel periódico, marcadores de colores.

¿Cómo se hará?

1. Ubique en el centro del espacio una vela encendida y disponga los “cofres de tesoros” alrededor de su luz. Solicite a los y las participantes que se dispongan en círculo, de cara a las hojas y la vela, guardando el debido distanciamiento.
2. Abra el espacio para que, en plenaria, los y las participantes puedan compartir sus impresiones sobre el ejercicio alrededor de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me sentí al realizar la “Línea de vida durante la pandemia”? ¿Cuál fue el sentimiento que considero tuve más constantemente durante el ejercicio?

- Respecto a las experiencias significativas que identifiqué como positivas o negativas en su momento, ¿ha cambiado mi percepción sobre las mismas?, ¿algunas consideradas como negativas en el pasado pueden ser resignificadas como positivas hoy, o viceversa?
- ¿Algo cambió en mí durante este tiempo?, ¿qué fue esto?, ¿pudo haber impactado este cambio en mi entorno?, ¿cómo?

IMPORTANTE: Orientar las reflexiones de este momento desde una perspectiva en la que los cambios o transformaciones en alguno de los elementos impactan a todo el sistema, permitirá cumplir con el objetivo de la actividad. Un ejemplo de esto es la perspectiva de análisis de cursos de vida o trayectorias de vida, la cual tiene su origen en los estudios realizados por Glen Elder, entre los años 1928 y mediados de los años 60, en Estados Unidos. En dichas investigaciones, Elder se propuso realizar un seguimiento a diversas cohortes de niños(as) que experimentaron los efectos de crisis económicas y acontecimientos históricos, combinando para ello enfoques psicológicos, sociológicos e históricos, generando con esto evidencias de cómo las transformaciones sociales tienen una relación con las capacidades que los sujetos ponen en marcha para hacer frente a dichos acontecimientos, lo cual también permitió dar cuenta de las profundas desigualdades sociales que se observaban en esa época, reconociendo el vínculo existente entre la vida individual de los sujetos y el contexto sociocultural.¹

3. Finalmente, dialogue y reflexione con las y los participantes alrededor de darle un lugar a cada uno de los eventos ocurridos durante la pandemia, tanto positivos como negativos. Transformar la mirada sobre el hecho y trascender el mismo como posibilidad de aprendizaje puede traer una ganancia enorme para los sujetos y los colectivos. No se trata de negar o minimizar los impactos devastadores de las experiencias, de aceptarlos con resignación o negar el daño o dolor que pudimos haber sentido; sino de comprender que no podemos cambiar el pasado, pero sí la mirada que tenemos del mismo para recibir el futuro con “los ojos limpios”. Así, la invitación para abrir espacios de este tipo en la escuela en los que se pueda fortalecer las capacidades socioemocionales de las personas que la conforman, de manera que se promueva la constitución de comunidades y redes de cuidado es la apuesta para continuar en el marco de la “pedagogía del reencuentro”.
4. Para el cierre, solicite a los y las participantes que con los ojos cerrados y con la luz de la vela visualizada: “piense bonito” sobre los tesoros consignados en las hojas y lo que estos pueden fortalecer a toda la comunidad educativa de su institución. Disponga los pliegos de papel periódico y los marcadores a la salida del espacio para que quienes quieran, puedan consignar reflexiones y mensajes alrededor de la siguiente frase: De esta fiesta del reencuentro, me llevo...

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 90 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Insumos elaborados en los momentos anteriores.

¿Cómo se hará?

Para sistematizar esta actividad tenga en cuenta los presentes insumos desarrollados en los momentos anteriores:

¹ Blanco, Mercedes (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. Revista Latinoamericana de Población, 5 (8), 5-31. [Fecha de Consulta 30 de Diciembre de 2020]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827304003.pdf>

- Registro fotográfico de los momentos del encuentro.
- Líneas de vida de los participantes.
- “Cofres del tesoro” con las herramientas elaboradas durante el compartir en los grupos.
- Reflexiones y mensajes alrededor de la frase: De esta fiesta del reencuentro, me llevo...
- Registro fotográfico de los momentos del encuentro.

Ciclo Inicial y ciclo 1 (primero y segundo)

Título de la secuencia o actividad: El reencuentro

Ciclo: CICLO INICIAL Y CICLO I

- ¿En estos momentos de reencuentro cuáles son mis intereses, emociones y motivaciones?
- ¿Qué ideas me surgen para aportar en este reencuentro?

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: Aula de clases o espacio amplio.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- “Anexo Ejercicio 1 de Respiración”.
- Témperas, plastilina o papeles de diversos colores.
- Hojas blancas.
- Pliegos de papel.

¿Cómo se hará?

1. **Ejercicios de respiración:** Los ejercicios de respiración para niñas y niños favorecen estados de relajación y concentración óptimos, no solo les ayudan a manejar mejor sus emociones, sino que, además, mejoran su capacidad de atención y focalización.
 - **Ejercicio 1:** Tener en cuenta el anexo denominado “Anexo Ejercicio 1 de Respiración”, observando las indicaciones brindadas en las convenciones, es importante realizarlo varias veces.
 - **Ejercicio 2:** Respirar con las vocales. Cada letra hace vibrar una parte diferente de nuestro cuerpo, por ello vamos a solicitar a cada estudiante que repita de manera consciente cada una de las vocales, en el orden que se señala a continuación y pensando en cada parte de nuestro cuerpo que se conecta con cada vocal. La O fortalece el corazón. La U resuena en la barriga. La

E hace vibrar el cuello. La I da vida a la cabeza y la A amplía los pulmones, es importante que la expiración dure más tiempo que la inspiración.

2. **Trueque de saberes:** Todas y todos somos únicos, tenemos particularidades, gustos y emociones que nos hacen seres humanos maravillosos, hoy te invitamos a que participes del Trueque de Saberes, vamos a organizarnos formando un círculo, manteniendo siempre la distancia, y cada uno se presentará, dirá sus nombres y apellidos y nos compartirá algo que sepa hacer o que nos pueda contar o compartir, aquí les dejamos algunos ejemplos de lo que puedes compartirnos en el trueque: Contarnos un chiste, enseñarnos un paso de baile, enseñarnos un juego, compartirnos un truco, etc.
3. **Arcoíris de las emociones:** En ocasión muchos sentimientos se nos pueden mezclar en nuestra cabeza y corazón, para ello te proponemos que construyamos un arcoíris, el Arcoíris de las emociones. El primer paso consiste en definir de manera conjunta qué colores vamos a utilizar y qué emoción va a simbolizar cada color, esto nos permitirá comprender mejor y reflexionar sobre la emoción que sintamos en determinado momento, además, dar a conocer a las demás personas nuestras emociones. A continuación, te proponemos un ejemplo para determinar los colores, la idea es que los determinen de manera conjunta. También te proponemos con el material que tengan a mano construir el arcoíris.

Rojo: Enfadada/o, con rabia.

Naranja: Sorprendida/o.

Verde: Calmada/o o tranquila/o.

Amarillo: Alegre o feliz.

Azul: Triste o melancólica/o.

Café: Avergonzada/o con miedo.



Recuperado de: <http://misspeguitos.blogspot.com/2014/04/diy-arcoiris-poniendole-color-los-dias.html>

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- Pliegos de papel.
- Marcadores de colores.
- Pinturas de colores.
- Cinta de enmascarar o transparente.

¿Cómo se hará?

Desde una mirada personal ¿Cuáles son mis emociones, motivaciones, intereses y propuestas para aportar a cuidarme y cuidar a las y los demás?

- Desde una mirada colectiva y de respeto ¿Cuáles son nuestras fortalezas, nuestros saberes, y nuestras oportunidades de mejora, para aportar a cuidarnos?

Pacto del cuidado y autocuidado: Te invitamos a participar en la construcción del Pacto del cuidado y autocuidado. Entendemos “el pacto” como unos acuerdos necesarios, que se cumplen de corazón, está enmarcado en procesos de diálogo, reconocimiento de emociones y del contexto, con el propósito de lograr concertaciones. El pacto significa compromiso, apropiación de acuerdos, responsabilidad y fundamentalmente participación; se construye con el propósito de aportar a la Reapertura Gradual, Progresiva y Segura R-GPS, desde una mirada emocional, física y espiritual, de ahí la importancia de que todos los miembros de la comunidad educativa participemos en la construcción y en su cumplimiento.

Los insumos de este pacto son muy variados, ya que van de la mano de las distintas particularidades. A manera de sugerencia se propone que se incluyan en el pacto los acuerdos producto de la actividad “Arcoíris de las emociones” y todo lo demás que consideren importante. También sugerimos que dicho pacto se construya con los materiales que tengan a mano, preferiblemente que sea de gran tamaño y que sean las niñas y niños quienes protagonicen este ejercicio, para ello es importante que se sientan cómodos y libres de exponer sus ideas, emociones e intereses, de tal forma que sientan como propio el pacto.

Sugerimos que la construcción del mismo se desarrolle a partir de las preguntas orientadoras:

- Desde una mirada personal ¿Cuáles son mis emociones, motivaciones, intereses y propuestas para aportar al cuidado y autocuidado solidario?
- Desde una mirada colectiva y de respeto ¿Cuáles son nuestras fortalezas, nuestros saberes, y nuestras oportunidades de mejora, para aportar a cuidarnos?

A partir de las respuestas dadas, se pasará a concertar los compromisos que consideren necesarios y la idea es que se ubique en un lugar visible en el salón y de esta manera aporte a recordar los principales acuerdos. Es importante señalar que dicho pacto está sujeto a realizar los ajustes que consideren de manera conjunta, las veces que se requiera. Para la construcción del mismo es necesario tener en cuenta los gustos, habilidades y ritmos lectoescritores. Pueden utilizar palabras, dibujos, emoticones, etc.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 40 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- ¿Con que otros espacios contamos en el colegio y en el barrio que nos permita continuar nuestro proceso de aprendizaje de manera segura?
- ¿Con quienes y cómo podemos unirnos para crear oportunidades y espacios de aprendizaje que nos fortalezcan?
- Con todas las ideas que tenemos ¿Cómo las unimos para crear super poderes?

- Cinta de enmascarar.
- Pinturas de colores.
- Tizas de colores.
- Ula ula, conos, etc.
- Hojas blancas.
- Colores.
- Material reciclable.
- Colbón.

¿Cómo se hará?

1. **Circuitos de piso:** La psicomotricidad gruesa participa en la elaboración y en el desarrollo de todas las funciones mentales: inteligencia, lenguaje, afectividad, conciencia. Por este motivo, hay que intentar que las niñas y niños estén en movimiento, más teniendo en cuenta el confinamiento por el que han atravesado durante largos meses, es por ello que los juegos de psicomotricidad gruesa son grandes aliados, que permiten hacerlos saltar, o correr. Este tipo de circuitos son muy fáciles de crear, ya que se pueden construir con elementos muy básicos como cinta de enmascarar, pinturas, elementos del colegio, etc, además permiten que las niñas y niños resignifiquen los distintos espacios del colegio como espacios de diversión y aprendizaje, conservando el distanciamiento físico y generar o fortalecer lazos de confianza.

Son trayectos con diferentes desafíos motores que las niñas y niños deben recorrer siguiendo un orden determinado, de tal manera que desde un punto de partida a uno de llegada hayan podido pasar por todos los ejercicios presentados. Partiendo de la base de que cada niña o niño lleva su ritmo de aprendizaje, con estos ejercicios podemos ayudarles a trabajar ciertas habilidades, presentándoles diferentes retos y haciendo uso de diversos materiales.



2. **Cuentos Colectivos:** Esta actividad, permite potenciar la imaginación en el marco del reencuentro y el trabajo en equipo de forma armoniosa, construyendo colectivamente un cuento en el cual el tema socioemocional podrá ser abordado desde distintas miradas, ya que es lo suficientemente flexible que permite a las y los participantes dar a conocer sus emociones, sentires, preocupaciones y expectativas e hilarlo con las emociones de sus compañeras y compañeros. Se proponen dos opciones metodológicas, no obstante, es lo suficientemente flexible para que el o la docente que lidere la actividad puede ajustar según el contexto.

- La primera opción es previamente establecer 4 personajes, 4 acciones, 4 lugares, 4 colores y 4 emociones y aleatoriamente entre las niñas y niños se asigna uno de estos para que inicien la construcción conjunta del cuento.
 - La otra opción es que no existan previamente personajes, ni acciones, ni lugares, ni emociones, ni colores y que cada niña y niño aporte una frase de 5 palabras aproximadamente y el o la docente la vaya escribiendo.
3. **Liga de poderes:** Te invitamos a que crees un objeto que simbolice el poder que tienes y que consideras que es muy importante para el retorno seguro a clases, puedes realizarlo con recortes, dibujos, etc. La idea es que lo des a conocer a tus compañeritas y compañeritos, te invitamos a que en lo posible puedas portarlo cada vez que vengas al colegio y que así puedas sentirte más seguro/a.

Ciclo 2 (tercero y cuarto)

Título de la secuencia o actividad: Un día de historias para contar.

Actividad sugerida para ciclo dos (2) - tercero y cuarto

Objetivos:

- Propiciar la reflexión de las y los estudiantes sobre qué pasó conmigo durante los últimos 11 meses.
- Identificar qué cambió en las y los estudiantes y su entorno cuando vivieron la situación o experiencia de pandemia en el hogar (casa).
- Compartir los aprendizajes desde un ejercicio creativo y divertido que resalte la importancia del reencuentro de la comunidad educativa en el marco de la R-GPS.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos.

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: Salón amplio o patio.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- Cajas de cartón, material reciclado, marcadores, pintura, témperas, icopor, periódico.
- Tu mejor actitud para contagiar con tu carisma y alegría a todas las personas que se encuentran en el aula de clase.

¿Cómo se hará?

1. Organizar el grupo de estudiantes en círculo, manteniendo el distanciamiento físico.
2. Entregar el material para cada estudiante.

3. Solicitar que cada estudiante escoja una situación, historia, anécdota, experiencia vivida en el hogar (casa) que le generó un aprendizaje significativo. Para ello, formule la siguiente pregunta orientadora que propicia la reflexión: ¿qué pasó conmigo durante los últimos 11 meses?
4. Utilizando el material y de manera creativa invite a las y los estudiantes a preparar la representación de la situación, historia, anécdota, o experiencia vivida en el hogar (casa) a sus compañeras y compañeros. Se sugiere que esta representación contenga elementos de humor, comedia, risa, entre otros. que propicien un espacio de fiesta de reencuentro, desde la alegría y el respeto.
5. A su vez, la maestra o maestro preparará su propia situación, historia, anécdota o experiencia vivida en el hogar (casa) para motivar a sus estudiantes para la actividad.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- Celular para registro fotográfico o de video.
- Espontaneidad y mucha creatividad.

¿Cómo se hará?

1. Organizar a las y los estudiantes en grupos de tres (3), manteniendo el distanciamiento físico.
2. La maestra o maestro iniciará la socialización de las representaciones compartiendo la propia a toda su clase.
3. Luego, invitará a que, en cada grupo organizado previamente se realice la representación. No olvidar indicar la importancia de que todas las niñas y los niños participen del ejercicio. Mientras se realiza la representación, el docente tomará registro fotográfico o en video.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 20 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- Escucha activa y respeto antes las diferentes reflexiones que se suscitarán durante la actividad.

¿Cómo se hará?

1. Organizar nuevamente el grupo de estudiantes en círculo, manteniendo el distanciamiento físico.
2. Finalizada las representaciones, se abrirá un espacio para la reflexión con respecto a la siguiente pregunta: ¿qué cambió conmigo y con mi entorno cuando vivencí la situación o experiencia vivida en el hogar (casa)?
3. Brindar un espacio para que cada estudiante manifieste sus aprendizajes y capacidades socioemocionales y ciudadanas fortalecidas, las cuales aportarán a las interacciones y nuevas dinámicas que se vivirán en el colegio durante el 2021.

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 10 minutos.

¿Qué necesitaremos?

- Portátil y videobeam para compartir el registro fotográfico o de video y fichas bibliográficas.
- Ser propositivos y escucha activa.

¿Cómo se hará?

1. Presentar una selección de las fotografías o videos registrados durante la actividad.
2. Entregar a cada estudiante una ficha bibliográfica y solicitar que allí registren:
 - 2.1. ¿Cuál es aprendizaje más significativo de la actividad?
 - 2.2. ¿Qué le dejas a las y los compañeros y qué te llevas de la actividad para tu vida?

Ejemplo: Les dejo mi alegría para continuar aprendiendo. Me llevo la emoción de este reencuentro con mis amigas y amigos.
3. Ubicar las fichas bibliográficas en una parte del aula de clase para que sean insumo de la reflexión constante.
4. Del material recogido, seleccionar algunos videos y fotografías que según su criterio pueden ser compartidas a través de las redes sociales de la Secretaría de Educación del Distrito.

Ciclo 3 (quinto, sexto y séptimo)

Título de la secuencia o actividad: **Mi escuela: Lo que extrañé, lo que quiero y sueño de ella.**

Actividad sugerida para ciclo: 3 (grados 5, 6 y 7)

Objetivos:

- Identificar los aspectos y situaciones que las niñas, niños y adolescentes extrañaron durante el periodo de confinamiento.
- Reconocer las fortalezas y aspectos positivos del aprendizaje en casa.
- Recoger las expectativas de las y los estudiantes sobre la escuela, desde una mirada a la situación actual.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos.

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: lugar amplio con tablero.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 20 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas de colores, lápices, colores, marcadores, tablero y cinta.

¿Cómo se hará?

1. Organice previamente las sillas en mesa redonda, conservando el distanciamiento.
2. Dé la bienvenida a las niñas, niños y adolescentes. Hacer la invitación a que hagan parte de la fiesta del reencuentro, celebrando de una forma diferente. Para tal fin, recordarles la importancia de:
 - El uso permanente del tapabocas.
 - Mantener el distanciamiento físico.
 - Hacer uso individual de los materiales o asegurar una desinfección antes de compartirlos con otras personas.
 - Construir algunos acuerdos de participación respetando estas normas de bioseguridad.
3. Distribuya una hoja a cada estudiante y solicíteles que respondan a la pregunta: ¿qué fue lo que más extrañé de mi colegio estando en casa?, a través de un dibujo, símbolo, esquema o la representación que desee y lo describa en una pequeña frase.
4. Mientras las y los estudiantes realizan el ejercicio, divida el tablero en dos partes. En la primera, ubique trozos de cinta, de tal forma que cada persona pueda pegar su hoja posteriormente.
5. Invite a que cada estudiante (uno por uno), pegue su dibujo y les cuente a las otras y otros lo que más extrañó.
6. Agrupe los dibujos resultantes en la primera parte del tablero y deje la otra vacía.
7. Si es posible, tome registro fotográfico.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 40 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas, lápices, marcadores, tablero.

¿Cómo se hará?

1. Suministre otra hoja a sus estudiantes y solicíteles que escriban una historia o anécdota divertida, relacionada con el aprendizaje en casa. Algunas temáticas sugeridas son:
 - Conectividad.
 - Relaciones familiares.

- Relaciones de amistad.
 - Manejo del tiempo libre.
2. Invite a que cada persona comparta su historia.
 3. Teniendo en cuenta las historias y anécdotas de las y los estudiantes, identifiquen y escriban en la parte vacía del tablero los aspectos positivos de estudiar en casa.
 4. Si es posible, tome registro fotográfico.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Pliego de papel, fichas bibliográficas, marcadores.

¿Cómo se hará?

1. Dibuje o invite a algún estudiante a trazar el bosquejo de una escuela en el pliego de papel.
2. Invite a las y los estudiantes a que se imaginen cómo debería ser la escuela de sus sueños. Para tal propósito, haga un recuento de los hallazgos hasta este momento y proponga la siguiente cuestión:
 - A partir de lo que extrañamos de nuestro colegio y de las cosas positivas que descubrimos del aprendizaje en casa, ¿Cuál sería la escuela de nuestros sueños ahora? ¿Cuáles podrían ser sus características?
3. Solicíteles que escriban dichas características en las fichas bibliográficas y, posteriormente, las peguen en el bosquejo del paso uno. De esta forma, se diseñará la escuela de sus sueños.
4. Finalmente, dialogue y reflexione con las y los estudiantes sobre cuáles serían las acciones que se podrían emprender y los actores involucrados a tener en cuenta, para hacer realidad la escuela de los sueños. Para este paso, puede solicitar la ayuda de un relator o relatora que sistematice los puntos clave.

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 90 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Insumos elaborados en los momentos anteriores.

¿Cómo se hará?

Para sistematizar esta actividad tenga en cuenta los presentes insumos, desarrollados en los momentos anteriores:

- Registro fotográfico y/o dibujos sobre los aspectos que más extrañaron las y los estudiantes de la escuela.

- Historias y anécdotas de las y los estudiantes durante el aprendizaje en casa.
- Registro fotográfico de los aspectos positivos de estudiar en casa.
- Bosquejo de la escuela de los sueños.
- Relatoría “acciones por emprender y actores involucrados para hacer realidad la escuela de los sueños”.

Ciclo 4 (octavo y noveno)

Título de la secuencia o actividad: Resignificando mis miedos para el encuentro seguro con los demás y conmigo mismo/a

Actividad sugerida para ciclo: 4 (grados 8 y 9)

Objetivos:

- Reconocer los principales miedos que esta situación de pandemia y reapertura ha generado en las y los estudiantes.
- Reflexionar sobre la función que hasta el momento han cumplido los miedos identificados.
- Co-construir estrategias para el afrontamiento y resignificación de los miedos identificados, desde una postura de observación, aceptación y autocompasión.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos.

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: se sugiere desarrollar la actividad en un espacio al aire libre. Si está lloviendo, en un salón, ubicando las sillas en mesa redonda.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 15 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Papel Kraft, Marcadores.

¿Cómo se hará?

1. Apertura del espacio e introducción:

La/el docente inicia el taller dando la bienvenida a los y las estudiantes al espacio del reencuentro académico. Es importante indagar por su estado emocional actual, con preguntas orientadoras como ¿Cómo se han sentido? ¿Cuáles han sido las emociones más predominantes frente a la reapertura, el inicio de este nuevo año, la continuidad de la pandemia? A partir de las intervenciones recibidas, la/el docente puede proceder realizando una síntesis sobre las diferentes emociones identificadas por las y los estudiantes, y asimismo, revelar su experiencia personal, haciendo énfasis en la normalización y validación de la emoción de miedo.

2. ¿Qué es el miedo y para qué nos sirve? Lluvia de ideas

Una vez terminada esta introducción, se procede a realizar una lluvia de ideas para caracterizar la emoción de miedo, al ser una de las más predominantes en el marco de la situación actual por COVID 19. Este ejercicio está pensado para que todas y todos los estudiantes participen, respondiendo a las siguientes dos preguntas: ¿Qué es el miedo? y ¿Para qué nos sirve? La dinámica de esta actividad implicaría ubicar dos pliegos de papel Kraft en el centro de la mesa redonda (cada uno encabezado con una de las preguntas eje), darle la palabra a las y los estudiantes, y a partir de sus comentarios, ir ubicando las respuestas en el papel que corresponda, a modo de mapa mental. Un ejemplo del encabezado de mapa mental que se espera sería el siguiente:



Construcción propia. SED, 2021.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 40 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas tamaño carta u oficio, lápices, esferos, borradores, tajalapiz, marcadores o colores, plastilina.

¿Cómo se hará?

En este segundo momento el objetivo principal es que las y los estudiantes puedan conectar con la experiencia personal con relación al miedo.

1. Mis miedos en esta situación de pandemia

El/la docente les indicará la instrucción de realizar un mapa mental similar al del primer momento, pero ahora con los miedos que la situación de pandemia y reapertura les ha generado a nivel personal. Para esto, los invitará a que tomen una hoja y marcadores, y les dará un espacio de 10 minutos para la realización del ejercicio. Un ejemplo del encabezado de esta hoja podría ser:



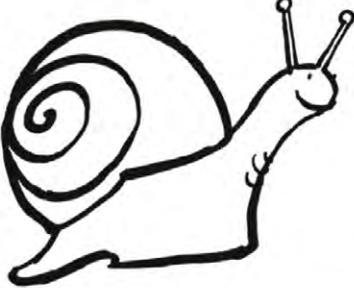
Construcción propia. SED, 2021.

Este ejercicio se puede acompañar de música relajante para favorecer la conexión emocional y la disposición al trabajo introspectivo. Se sugiere la siguiente lista de reproducción: <https://www.youtube.com/watch?v=V6R8uiaMtb0&t=17254s>

2. La creación del personaje de los miedos

Una vez identificados los miedos personales en relación con la pandemia, el confinamiento, la virtualidad, la reapertura y demás características de la nueva normalidad por COVID 19, se invitará a las y los estudiantes a crear un personaje que represente dichos miedos. Para esto, el/la docente les indicará que saquen una nueva hoja y dibujen el personaje que consideren que representa mejor sus propios miedos; o bien, les entregará tubos de plastilina de diferentes colores para que lo moldeen. Es importante que el personaje del miedo tenga: nombre, color o colores predominantes, características físicas, momentos en los que aparece y lo que suele hacer. Puede ser un personaje humano (de una película o libro, por ejemplo), un objeto real, u animal; o un personaje, objeto u animal de la imaginación.

Para que la instrucción sea clara, se sugiere que la o el docente encargado, presente a modo de ejemplo el personaje de sus propios miedos.

<p>Dibujo</p> 	<p>Características físicas</p> <p>Es verde (uno de los colores que menos me gustan) y muy grande. Es baboso y pegajoso. se me pega todo el tiempo y no me lo puedo quitar de encima. Su caparazón es muy duro y me hace heridas.</p>	<p>Momentos en los que aparece</p> <p>Suele aparecer cuando estoy en situaciones de incertidumbre y cuando hay una amenaza para mi</p>
	<p>Lo que suele hacer</p> <p>Me dice todo lo malo que me va a pasar</p> <p>Me ayuda a buscar lugares, situaciones y acciones seguras para mi y para mi familia</p>	<p>Lo que suele hacer</p> <p>A veces me paraliza al punto en que no puedo hacer mis actividades ni continuar con mis proyectos</p> <p>Me protege del peligro</p>
	<p>Nombre Pegatón</p>	

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 20 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hojas tamaño carta u oficio, lápices, marcadores o colores.

¿Cómo se hará?

En este momento, se pretende concientizar y motivar a las y los estudiantes frente a la resignificación de los miedos, entendiéndolos como compañeros que, aunque ocasionalmente tengan la función de paralizar, no limitan las acciones de valor y conexión social, propias de este reencuentro.

Caricatura: volviendo a _____ mi aliado(a). (En el espacio en blanco se espera escribir el nombre que la/el estudiante le dio a su miedo).

Para el desarrollo de esta actividad, el o la docente dispondrá de los mismos lápices, marcadores, colores, y plastilina utilizados en la actividad anterior. Invitará a las y los estudiantes a que en la misma hoja en la que tenían dibujado el personaje de su miedo, se dibujen a ellos/as mismos/as (o realicen una representación en plastilina), en un tamaño mayor y en una posición de afecto con el miedo (abrazándolo, tomándolo de la mano), diciéndole una frase que invite a la reconciliación como por ejemplo:

- Gracias por cuidarme, pero juntos podemos enfrentar esto que tememos.
- Gracias por enviarme mensajes de protección, pero hoy necesito que confíes en mí.
- Te escucharé y me haré cargo de todo lo que me dices.
- Te abrazaré y te tomaré de la mano para que juntos podamos cuidarnos sin paralizarnos ni desviarnos de lo que es importante.

Al final, de forma voluntaria, las y los participantes que así lo deseen pueden compartir su dibujo o personajes en plastilina.

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 15 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Hoja de papel, Lapicero, plataforma virtual.

¿Cómo se hará?

En este último momento se realizará una mesa redonda con el objetivo de retroalimentar los aprendizajes del taller. Esta actividad debe ser guiada por el moderador (docente), permitiendo la participación activa de los estudiantes.

Por medio de frases predeterminadas ...

- Cuando siento miedo por... ahora yo decido hacer...

- Hoy identifico mi miedo, lo llamo por su nombre ...
- Aprendí que el miedo puede ser mi aliado pues...
- Para el reencuentro el miedo puede ser un invitado más de la fiesta, pero no es el principal.

Ciclo 5 (décimo y undécimo)

Título de la secuencia o actividad: Mi cuerpo: Mi herramienta de comunicación

Actividad sugerida para ciclo: 5 (grados décimo y undécimo)

Objetivos:

- Permitir diferentes espacios de expresión para construir de nuevo redes de confianza.
- Compartir a partir del lenguaje verbal y no verbal experiencias vividas durante la pandemia.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos.

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: Patio o salón amplio.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 10 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Para el desarrollo de esta actividad solamente se necesitarán nuestros cuerpos. Es importante tener en cuenta que durante el desarrollo del ejercicio se deberá que mantener la distancia física de 2 metros entre las y los participantes, así como el uso permanente del tapabocas.

¿Cómo se hará?

El/la docente organizará, inicialmente, al equipo en varias parejas y les irá planteando preguntas orientadoras que se deberán ir resolviendo a partir del habla y el movimiento corporal. Una vez, ya se haya avanzado en el nivel de confianza del equipo y la posibilidad de expresión del cuerpo, se plantearán preguntas orientadoras para ser resueltas en colectivo desde el movimiento.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 40 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Recuerde que el cuerpo será nuestra herramienta de trabajo, pero ello no implica que las y los participantes sean bailarines profesionales o tener conocimientos básicos en algún tipo de danza. Este ejercicio permitirá que el cuerpo se ponga activo, bien sea con movimientos afines o no tan usuales.

¿Cómo se hará?

La/el docente iniciará la actividad con la organización de las y los participantes por parejas. Una vez estén organizados les preguntará a todos y todas el nombre de canciones con las cuales se identificaron o escucharon repetidamente durante la pandemia.

Mientras el/la docente buscan algunas de estas canciones propuestas para ser reproducidas durante el ejercicio, les pide a las parejas organizadas que sigan las siguientes orientaciones:

1. Todas y todos extrañan abrazarse y hoy que se están encontrando de nuevo, es lo que tal vez más quisieran expresar con los/as compañeros/as. Por ello, se invitará a las y los participantes a representar el abrazo que quisieran darle a esa otra persona. Recuerde: No puede haber contacto físico, así que acá será clave la creatividad.
2. Cuénteles con palabras, ¿cómo le fue en la pandemia?
3. Ahora, el o la docente reproducirán una de las canciones escogidas por el equipo y les pedirá a las parejas que comiencen a bailar entre ellas, contándose ¿qué fue lo que más extrañaron durante la pandemia? Recuerde: Para responder esta pregunta no puede haber expresión por medio de la voz, pero sí con el cuerpo, así que bailen y muevan sus piernas, brazos y extremidades para expresarle a la otra persona cuál es la respuesta a la pregunta.

Al principio habrá timidez, pero ya luego habrá confianza en sí mismos, que luego permitirá el compartir en colectivo.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 35 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Con el cuerpo más relajado luego del baile y la expresión, el equipo se organizará en círculo alejándose de sus parejas y buscando la interacción visual con otras y otros compañeros.

¿Cómo se hará?

Una vez se forme el círculo, se plantearán dos nuevas preguntas orientadoras, pero esta vez se buscará que todos tengan voz y cuerpo, para escucharse y verse en movimiento como colectivo. El/la docente invitará a todas las y los participantes a responder lo siguiente: ¿Qué cambios hubo en su rutina? Este ejercicio será libre y podrá ser expresado con la voz, la mímica o el baile.

Posteriormente, y una vez se hayan expresado, se invita a las y los participantes a que recorran el espacio mirándose a los ojos y manteniendo la distancia de los dos metros. En ese ejercicio, y a cada una de las personas con las que han interactuado, le contarán con el cuerpo ¿qué aprendieron en esta pandemia? Acá se podrán referir a lo aprendido en el colegio, en el compartir con la familia, del país, de la ciudad, de sí mismos o de la vida. En general, expresar todo aquel aprendizaje que se quiera compartir y representar con el cuerpo.

Recuerde que este ejercicio se realizará con la música de fondo que el equipo escogió al iniciar la actividad.

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 5 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Para el cierre de nuestra actividad, se necesitará un pedazo de hoja o de papel, con algún esfero, lápiz o color para escribir sobre él. Recordemos que, por medida de bioseguridad, no se pueden compartir los materiales. Así que asegúrese que haya las suficientes hojas de papel y esferos, lápices o colores para todas y todos.

¿Cómo se hará?

Ya un poco cansados del baile y el movimiento, el/la docente invitará a las y los participantes a escribir en esa hoja o papel, qué reflexión le dejó la actividad y las respuestas que pudo captar de sus compañeros y compañeras.

Actividades para realizar en familia

Título de la secuencia o actividad: Bienvenidos y bienvenidas al segundo primer día de clases: Construyendo confianzas desde la familia para el R-GPS 2021.

Actividad sugerida para realizar con familias (desarrollar esta actividad con máximo 40 participantes).

Objetivos:

Fortalecer en las familias el vínculo de confianza y seguridad con las instituciones educativas, en el retorno gradual, progresivo y seguro a las actividades académicas presenciales de los niños, niñas y adolescentes en el 2021.

Tiempo requerido en la totalidad de la secuencia: 90 minutos.

Espacio en el que se sugiere desarrollar la actividad: Virtual.

En caso de ser presencial, se sugiere desarrollar la actividad en un espacio al aire libre o en un salón amplio ubicando las sillas en mesa redonda.

Momento I. Preparar. Incitando ideas

Tiempo requerido: 15 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Participantes, espacio físico (encuentro presencial), computador, internet, hojas, esferos.

¿Cómo se hará?

Introducción.

El año 2020, trajo consigo innumerables cambios en las formas de vida de todas las personas en el mundo a causa del Covid-19; sectores como el económico, salud, cultura y educación tuvieron que replantear las maneras en las que se desarrollaban ya que la distancia física y el aislamiento fueron aspectos que determinaron la interacción social. Los abrazos, las reuniones, los encuentros grupales tuvieron que dejarse de lado para cuidarse y cuidar a los demás.

El duelo en muchas familias por la pérdida de seres queridos fue la confirmación de un suceso histórico como la pandemia que tocó todos los rincones del mundo, afectando las relaciones interpersonales, la confianza, generando miedo y confusión en muchas personas.

Es por esto que para el año 2021, desde la Secretaría de Educación Distrital, se busca promover espacios de encuentro presenciales y virtuales en los que las familias que hacen parte de las comunidades educativas de las IED, puedan construir y fortalecer la confianza en sí mismos, con sus familias e instituciones educativas, reconociendo que la R-GPS de los y las estudiantes a los colegios es necesario para los procesos de aprendizaje, socialización y desarrollo integral que no se pueden lograr de la misma forma por medio de herramientas virtuales.

De esta manera se realiza la planeación para un encuentro dirigido a las familias, madres, padres, cuidadores y cuidadoras de los y las estudiantes de las instituciones educativas, que busca promover espacios de sensibilización y reflexión frente a la importancia de fomentar vínculos de confianza seguros en los que todos y todas tienen responsabilidad, generando un retorno seguro a la presencialidad.

Inicio

Para dar inicio al encuentro, la persona facilitadora del encuentro da la bienvenida a los y las asistentes, agradeciendo y recalando la importancia de participar en este tipo de actividades que permiten fortalecer las capacidades de las familias en el proceso de corresponsabilidad con los niños, niñas y adolescentes.

El/la facilitador/a pedirá a las personas participantes que en un papel respondan a la siguiente pregunta: ¿cómo se sienten en este momento?, (si el encuentro es virtual se indicará que respondan a la pregunta en el chat de la reunión), se espera que algunas personas puedan socializar su respuesta con los demás participantes (aproximadamente cinco (5) intervenciones).

Enseguida, el/la líder del encuentro solicitará que en una hoja puedan responder a las siguientes preguntas.

¿Durante su etapa de estudiante cuál fue el mayor miedo que tuvo y cómo lo afrontó?

(La persona puede expresar diferentes miedos en la respuesta)

Posteriormente, se pedirá la socialización de algunas respuestas por parte de los y las participantes con el fin de conocer algunas experiencias que hayan vivido durante su etapa escolar y la forma en la que la afrontaron. Buscando identificar capacidades como la empatía, resiliencia y la incidencia de actores externos como la familia, amigos(as), pares, docentes, entre otros.

Los miedos son parte del sentir de los seres humanos, siendo una emoción natural que al reconocerse inicie el proceso de afrontamiento contando con herramientas propias y el apoyo del entorno social.

Momento II. Acordar. Pensarse y pensarnos (el reencuentro)

Tiempo requerido: 20 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Participantes, espacio físico (encuentro presencial), computador, internet, video beam para la visualización del cuento.

Enlace: cuento “Qué tal si...” de Anthony Browne

<https://www.youtube.com/watch?v=izDXA79nI-M>

¿Cómo se hará?

La persona facilitadora invitará a los y las participantes a observar un cuento que permitirá comprender los miedos que generalmente pueden surgir en los niños, niñas, adolescentes, padres, madres, cuidadoras y cuidadores en diferentes etapas y situaciones de su vida y las formas en las que se pueden afrontar contando con el apoyo y acompañamiento de sus familias.

Visualización del cuento “Qué tal si...” de Anthony Browne

<https://www.youtube.com/watch?v=izDXA79nI-M>

Al finalizar el video el facilitador del encuentro realizará una reflexión que se desarrolle en torno a:

Reconocer que a lo largo de la vida se presentan diferentes miedos, dependiendo de la realidad que viven los sujetos, el contexto y la cultura en la que se encuentran inmersos, teniendo en cuenta que aquellos que puede tener una persona que reside en un contexto urbano, son distintos a los que tiene una persona que viva en áreas rurales, lo cual se encuentra asociado a las experiencias de vida.

Comprender las consecuencias ocasionadas por la pandemia a nivel familiar en los ámbitos: emocional, social, personal, académico, económico, entre otras. Reconociendo que el virus generó diversas dificultades que obligaron a cambiar algunos hábitos de vida, por ejemplo, el uso de tapabocas, lavado constante de manos, distanciamiento físico, escuela virtual, trabajo en casa, entre otras acciones que debieron ser adoptadas con el fin de evitar el contagio, sin embargo, esta responsabilidad no es únicamente personal, ya que el comportamiento de los demás podría afectar a quienes los rodean.

De igual manera es necesario rescatar los aspectos positivos que surgieron durante la época de cuarentena (convivencia en familia, roles al interior del hogar, cuidado y autocuidado, uso del tiempo libre), ya que es necesario reflexionar sobre las oportunidades que surgieron ante las dificultades y que permitieron fortalecer la resiliencia, empatía y conciencia social por el cuidado propio y hacia los demás.

Para finalizar este momento la persona facilitadora abrirá un espacio de interacción con los y las participantes por medio de la siguiente pregunta:

¿Cómo se proyectan las familias para el 2021 teniendo en cuenta los aprendizajes que ha dejado esta pandemia?

Se espera que por lo menos 5 participantes puedan socializar con el resto del grupo su proyección para el 2021 y de esta manera se encuentren puntos en común que relacionen el apoyo familiar y la confianza entre sus integrantes.

Momento III. Realizar. Fortaleciendo saberes

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Participantes, espacio físico (encuentro presencial), computador, internet, hojas, esferos.

¿Cómo se hará?

Eje temático

Fortalecer la confianza de las familias hacia las IED, con relación a la R-GPS en el 2021.

La persona facilitadora pedirá a las y los participantes que tomen una hoja y un esfero y realicen un cuadro con tres casillas como el que se muestra a continuación y respondan las siguientes preguntas de acuerdo con sus emociones, pensamientos, deseos y actuaciones con relación a la R-GPS en el 2021. Para esta acción se destinará un tiempo de 10 minutos.

Matriz

Posteriormente, la persona facilitadora pedirá a aproximadamente cinco (5) participantes seleccionados de manera aleatoria que socialicen con el grupo lo que escribieron en cada casilla, con el fin de identificar aspectos comunes y diferentes que permitan acercarse a los sentires de las familias participantes.

En este punto la persona facilitadora retomará la importancia de construir lazos de confianza con su familia y comunidad educativa, especialmente durante esta época de R-GPS, ya que, a través de esta, se lograrán generar acciones de bienestar emocional; cuidado y autocuidado; fortalecer el vínculo familiar y las relaciones interpersonales.

Para esto, el facilitador promoverá una reflexión participativa abordando los aspectos más importantes que permitan la edificación de la confianza entre el entorno familiar y educativo:

- Es importante mantener una comunicación constante con todos los miembros de la familia y la institución educativa con el fin de expresar las inquietudes que puedan surgir en cualquier momento de las actividades presenciales.
- Conocer e introyectar los protocolos de bioseguridad adoptados en las instituciones educativas y establecidas por la Secretaría Distrital de Salud.
- Informar a la IED de manera oportuna cualquier tipo de síntoma asociado al virus Covid-19 o el contacto con una persona sospechosa o positiva confirmada para el virus; teniendo en cuenta que mi bienestar y el de mi familia es el bienestar de toda la comunidad educativa.
- Cuidarse y respetar las normas de bioseguridad es promover el cuidado a quienes le rodean.

- Acompañar a los y las estudiantes durante la R-GPS, dialogando acerca de sus emociones, deseos, pensamientos y actuaciones, frente a esta nueva realidad, es una forma de generar vínculos de confianza y seguridad en todos y todas.
- Si hay inquietudes o miedos en el R-GPS, tener en cuenta que en las instituciones educativas se cuenta con docentes orientadores que podrán escuchar y brindar alternativas para la resolución de las dificultades que se puedan presentar.
- En caso de conocer una situación de presunta vulneración de derechos a los niños, niñas y jóvenes, acudir a un docente u orientador(a) quien realizará las acciones respectivas de acuerdo con el caso que se presente. Recuerde que es responsabilidad de todos y todas velar por la garantía de los derechos de ellos y ellas.
- Para finalizar este III momento, es importante recalcar que los aspectos mencionados anteriormente, se pueden convertir en compromisos que asuman todas las personas que hacen parte de la comunidad educativa, promoviendo la confianza, el respeto y el autocuidado.

Momento IV. Sistematizar. Transformando saberes

Tiempo requerido: 15 minutos.

¿Qué necesitaremos?

Participantes, espacio físico (encuentro presencial), computador, internet, video beam, hojas, esferos.

Canción “Creeré” de Tercer cielo.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=E4lQj5y26Hs>.

¿Cómo se hará?

Para el cierre del encuentro la persona facilitadora reproducirá la canción “Creeré” del Tercer cielo.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=E4lQj5y26Hs>

Posteriormente, el facilitador retomará de la canción la importancia del autorreconocimiento y la confianza en sí mismo para superar las adversidades que se pueden presentar a lo largo de la vida y en las familias. Proyectando un ambiente de confianza y seguridad para el 2021 en el que por medio de la participación entre la IED y la comunidad escolar se promoverá el desarrollo integral, cuidado y garantía de derechos de los y las estudiantes y demás comunidad educativa. En otras palabras, COMPROMISO POR LA EDUCACIÓN.

Como forma para la evaluación, la persona facilitadora pedirá a los y las participantes que, en una hoja de papel escriban una oración acerca de ¿cómo se sienten al finalizar esta actividad?

En caso de que la actividad se realice de manera virtual, se pedirá que respondan a esta pregunta en el chat de la reunión.

(Con esta información la persona facilitadora podrá tener una lectura general de los logros alcanzados en el desarrollo del encuentro, de acuerdo con las emociones y sentimientos expresados por los y las participantes).

Para finalizar, la persona facilitadora agradecerá la participación de los y las asistentes al encuentro, recordando la importancia que cada persona tiene en su familia y en el proceso educativo exitoso de los y las estudiantes.

Talleres virtuales vivenciales

A continuación, se presentan seis talleres virtuales vivenciales en temas socioemocionales que serán desarrollados con el liderazgo de la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales,² contando con la participación de estudiantes, docentes y familias o adaptados para ser replicados directamente en las IED por parte de la comunidad educativa.

En particular, estos talleres abordan temas socioemocionales como el cuidado de sí mismos y de los demás, la gestión de las emociones, la construcción de relaciones saludables y seguras, el manejo del duelo, el sentido de vida y valores, entre otros. Igualmente, todos siguen la ruta metodológica de reflexión, investigación, acción y participación RIAP, a través de tres momentos: Incitando ideas, Pensarse y pensarnos y Fortaleciendo saberes y redes. Así mismo, están adaptados para desarrollar con los diferentes ciclos escolares.

¿Cómo cuidar de sí mismo y de los demás en las circunstancias actuales?

OBJETIVO

Identificar y promover prácticas de autocuidado y cuidado común para mejorar las formas de vida y de convivencia en las circunstancias actuales.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

40 personas (sesión virtual).

TIEMPO DE DESARROLLO

90 minutos.

POBLACIÓN

Ciclo 3 y 4 (Se sugiere que la implementación de la actividad se haga de forma independiente en cada ciclo).

METODOLOGÍA

Se plantea una actividad participativa de carácter virtual para promover el autocuidado y cuidado común. Esta requiere por parte de las y los participantes, dispositivo para visualización de presentaciones interactivas, acceso a plataformas de aprendizaje en Internet y uso de dispositivos de sonido (cámara y micrófono).

La sesión se estructura en cuatro momentos:

- 1. Incitando ideas:** permitirá indagar sobre los conceptos, ideas previas y preguntas de las y los estudiantes sobre las temáticas a abordar.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** buscará realizar un abordaje que profundice en las temáticas propuestas.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** A través del proceso de diálogo de saberes, permitirá compartir y recoger aprendizajes, así como reflexiones en torno a la sesión desarrollada.
- 4. Reconstruyendo saberes:** Es un momento transversal y buscará sistematizar los aprendizajes construidos durante el desarrollo de la actividad, a través de diferentes instrumentos que permitan diversos lenguajes y habilidades.

CONTENIDO

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
¿Qué es el autocuidado?	Identificación de las prácticas de cuidado y autocuidado de las y los estudiantes durante las circunstancias actuales.
Tipos de autocuidado	Discusión en torno a las prácticas de autocuidado a nivel corporal, espiritual, mental e intelectual.
Cuidado común.	Construcción de estrategias para promover el cuidado a nivel individual, familiar, escolar, comunitario y global.

² La construcción de estos talleres estuvo liderada por los equipos de la estrategia de Respuesta Integral de Orientación Pedagógica RIO-P del Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz y el Programa de Niños y Niñas Educan a los Adultos PNNEA.

Cuidándome: Taller de autocuidado y gestión de emociones

OBJETIVO	Concientizar a estudiantes de todos los ciclos, sobre la importancia del autocuidado en el marco de la salud mental y la socioemocionalidad.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Máximo 50.	TIEMPO DE DESARROLLO 90 minutos.
POBLACIÓN	Estudiantes de preescolar, primaria y bachillerato.	

METODOLOGÍA

Se sugiere plantear una o varias actividades participativas en relación con la temática del duelo, siguiendo la misma ruta metodológica RIAP de los 3 momentos que se presentan a continuación:

- 1. Incitando ideas:** permitirá indagar sobre los conceptos e ideas previas de las y los estudiantes sobre las temáticas a abordar.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** buscará realizar un abordaje que profundice en las temáticas propuestas.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** A través del proceso de diálogo de saberes, permitirá compartir y recoger aprendizajes, así como reflexiones en torno a la sesión desarrollada.

CONTENIDO

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
Mitos sobre las emociones	Abordaje sobre aquellas creencias limitantes acerca de las emociones, que tienden a interferir con la estabilidad y su gestión adecuada (ej. "existe una forma correcta de sentir en cada situación", "tengo que ignorar las emociones dolorosas para poder estar feliz", "dejar que los demás vean como me siento es debilidad y además implica cargarlos con mis problemas", "si los demás no aprueban mis emociones, entonces no debería sentirme así", etc.)
Reconocimiento de emociones básicas y complejas	Explicar las emociones básicas (alegría, tristeza, asco, miedo, rabia) y complejas (culpa, vergüenza, orgullo, envidia, frustración, ansiedad, entre otras), con sus respectivos detonantes comunes, respuestas asociadas y función adaptativa.
Autocuidado y responsabilidad emocional	Favorecer un espacio para el reconocimiento de los procesos de autocuidado y responsabilidad emocional (entendida como esa capacidad para identificar, aceptar y validar la experiencia -propia o de terceros- y actuar en consecuencia, desde el cuidado y el respeto). Promover la identificación de vulnerabilidades frente a la vivencia de experiencias emocionales desbordadas, que pueden atentar contra el autocuidado y cuidado del otro (ej. falta de sueño, de descanso, dificultades de salud, conflictos interpersonales, etc.)
Estrategias de afrontamiento efectivas y plan de seguridad	Presentar y explicar posibles estrategias de afrontamiento efectivas frente a cada una de las emociones básicas o complejas discutidas previamente. Concientizar sobre las implicaciones de la evitación y escape del malestar (comportamientos autolesivos, negación de emociones displacenteras, distracción constante) y promover una postura de aceptación y validación como alternativa más saludable, empática y compasiva. Permitir la creación personalizada de una lista de estrategias de afrontamiento o plan de seguridad, que permita empezar a garantizar una gestión más idónea de las emociones predominantes de cada estudiante, sobretodo aquellas percibidas como displacenteras (rabia, tristeza, frustración, ansiedad...).

Relaciones saludables y seguras

OBJETIVO

Fortalecer competencias de efectividad interpersonal orientadas al autorespeto y el respeto por el otro.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 50.

TIEMPO DE DESARROLLO

90 minutos.

POBLACIÓN

Estudiantes de preescolar, primaria y bachillerato.

METODOLOGÍA

Se sugiere plantear una o varias actividades participativas en relación con la temática del duelo, siguiendo la misma ruta metodológica RIAP de los 3 momentos que se presentan a continuación:

- 1. Incitando ideas:** permitirá indagar sobre los conceptos e ideas previas de las y los estudiantes sobre las temáticas a abordar.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** buscará realizar un abordaje que profundice en las temáticas propuestas.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** A través del proceso de diálogo de saberes, permitirá compartir y recoger aprendizajes, así como reflexiones en torno a la sesión desarrollada.

CONTENIDO

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
Mitos sobre las relaciones interpersonales	Abordaje de creencias acerca de las relaciones interpersonales, que pueden dificultar el relacionamiento efectivo (Ej. "Si pido ayuda, voy a demostrar que soy débil o incompetente", "Decir que "no" es muy egoísta", "No merezco lo que quiero o necesito", "Debería estar dispuesto a sacrificar siempre mis intereses y necesidades por darle gusto a los demás", etc.)
Habilidades de comunicación asertiva	Psicoeducación sobre aspectos de la comunicación verbal y no verbal que facilitan las relaciones (Ej. Hablar desde el yo, no asumir, hacer preguntas para clarificar lo que dijo la otra persona, escuchar activamente, ser imparcial, respetar el turno de la palabra, exponer de manera clara y concisa solicitudes u opiniones, entre otros). Propiciar espacios de juegos de roles para la adquisición progresiva de esta habilidad social. Un ejemplo de situación para el desarrollo de esta práctica puede ser la creación de un escenario en el que sea necesario pedir ayuda y movilizar redes de apoyo después de la experimentación de un evento emocional difícil.
Habilidades de solución de problemas y cuidado de las relaciones significativas.	Reflexionar y fortalecer el reconocimiento de múltiples pasos en la resolución de problemas interpersonales (identificar el problema con la otra persona, identificar mi objetivo para solucionarlo, generar alternativas de solución, evaluar pros y contras de cada alternativa, seleccionar la alternativa adecuada, evaluar su impacto), que promuevan una interacción pacífica (sin juicios, ni ataques o respuestas impulsivas/agresivas) y favorezcan el mantenimiento de la relación.
Autorespeto y autocuidado en la relación con el otro.	Promover la discriminación efectiva de factores de riesgo y protección en las relaciones interpersonales. Generar estrategias sobre establecimiento de límites saludables desde la autenticidad y el cuidado de la integridad.

Cerrando ciclos: Taller de manejo de duelo

OBJETIVO	Favorecer un espacio de expresión emocional y reflexión en torno al fallecimiento del compañero/compañera o docente y el proceso de duelo respectivo.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Máximo 50.	TIEMPO DE DESARROLLO 90 minutos.
POBLACIÓN	Taller dirigido a cualquiera de las siguientes poblaciones: <ul style="list-style-type: none"> · Estudiantes y padres y madres de familia (Del curso del compañero, compañera o docente que falleció). · Docentes (De toda la institución) · Orientadores y orientadoras (De toda la institución) 	

METODOLOGÍA

Se sugiere plantear una o varias actividades participativas en relación con la temática del duelo, siguiendo la misma ruta metodológica RIAP de los 3 momentos que se presentan a continuación:

- 1. Incitando ideas:** permitirá indagar sobre los conceptos e ideas previas de las y los estudiantes sobre las temáticas a abordar.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** buscará realizar un abordaje que profundice en las temáticas propuestas.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** A través del proceso de diálogo de saberes, permitirá compartir y recoger aprendizajes, así como reflexiones en torno a la sesión desarrollada.

CONTENIDO

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
Reconocimiento, expresión y normalización de emociones ante la pérdida.	<p>Promover un espacio para la expresión de las emociones recurrentes ante la noticia de fallecimiento del su compañero/compañera.</p> <p>Presentar y explicar la validación emocional como respuesta idónea para normalizar las emociones descritas, al ser completamente esperables y legítimas según la situación de fallecimiento presentada.</p>
El duelo y sus fases	Psicoeducación frente al proceso de duelo por la pérdida de una persona y las fases esperables (impacto, ira, negociación, depresión, aceptación).
Estrategias de afrontamiento en el duelo	<p>Presentar y explicar las estrategias de afrontamiento efectivas para el desarrollo de un proceso de duelo saludable (expresión emocional, aceptación de emociones displacenteras, promoción de mayores espacios de autocuidado, etc.), vs aquellas que podrían representar un daño en el largo plazo (evitación del malestar y continuación de la rutina normal).</p> <p>Permitir la creación personal de una lista de estrategias de afrontamiento efectivas para el proceso de duelo en curso.</p>
Cerrando ciclos	Facilitar el desarrollo de un ejercicio simbólico de cierre (i.e. la elaboración de una carta de despedida, o cualquier homenaje para la persona que falleció), que permita iniciar el proceso de duelo de forma saludable.

Descubriendo lo que es importante para mí: Taller de sentido de vida

OBJETIVO

Favorecer el reconocimiento de metas valiosas en diferentes áreas de vida, que permitan la toma de acciones y decisiones desde el sentido personal.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Máximo 50.

TIEMPO DE DESARROLLO

90 minutos.

POBLACIÓN

Estudiantes de bachillerato (de 9 a 11 grado).

METODOLOGÍA

Se sugiere plantear una o varias actividades participativas en relación con la temática del duelo, siguiendo la misma ruta metodológica RIAP de los 3 momentos que se presentan a continuación:

- 1. Incitando ideas:** permitirá indagar sobre los conceptos e ideas previas de las y los estudiantes sobre las temáticas a abordar.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** buscará realizar un abordaje que profundice en las temáticas propuestas.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** A través del proceso de diálogo de saberes, permitirá compartir y recoger aprendizajes, así como reflexiones en torno a la sesión desarrollada.

CONTENIDO

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
Valores vs objetivos	Discriminar entre objetivos (metas puntuales a ser alcanzadas) y valores (aquellos aspectos que son importantes para mí y guían mis acciones – ej. respeto, autonomía, autenticidad, novedad).
Clarificación de lo importante y valioso en diferentes esferas	Favorecer el desarrollo de proyecto de vida y carrera escolar, desde la clarificación de aquello que las y los estudiantes consideran importante para ellas/ellos en el ámbito interpersonal, sentimental, emocional, social, familiar, académico, etc.
Acciones valiosas y compromisos con la vida	<p>Promover la estructuración de acciones cotidianas que guarden coherencia con los valores identificados por cada estudiante y de esta manera, permitan generar un sentido vital más significativo para todas y todos.</p> <p>Generar una lista de “compromisos con la vida” que estén ajustados con esas motivaciones personales y constituyan un “salvavidas preventivo” para aquellos momentos de inestabilidad emocional, confusión identitaria, crisis existencial o desesperanza generalizada.</p>

Un pacto para cuidarnos juntos durante el retorno a la presencialidad

OBJETIVO

Reconocer las emociones y experiencias que han tenido las niñas y los niños para generar ideas, pactos y acciones que permitan que ellas y ellos se conviertan en protagonistas de procesos que ayuden a cuidarnos juntos en el entorno escolar y familiar, durante el retorno a la presencialidad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

30 participantes.

TIEMPO DE DESARROLLO

90 minutos.

POBLACIÓN

Ciclo I, II y III.

METODOLOGÍA

Se sugiere plantear una o varias actividades participativas en relación con la temática del duelo, siguiendo la misma ruta metodológica RIAP de los 3 momentos que se presentan a continuación:

- 1. Incitando ideas:** Reconocimiento de emociones y experiencias vividas durante el confinamiento.
- 2. Pensarse y Pensarnos:** Se invita a niñas y niños a pensar en cómo transformar emociones en acciones.
- 3. Fortaleciendo saberes y redes:** Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.

Se contará con metodologías apropiadas para cada uno de los ciclos y se buscará que niñas y niños tengan un papel protagónico, antes, durante y después del taller.

CONTENIDO CICLO I

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
<p>Momento 1. Reconocimiento de emociones y experiencias</p> <p>Conciencia emocional: se pretende que las niñas y niños perciban el ambiente emocional que les genere el confinamiento, desarrollando la capacidad de apropiarse de sus emociones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicio de respiración (Respirando como los elefantes), se ambientará el espacio con sonidos de jungla y se escogerá a un niño o niña para que dirija la actividad. 2. Actividad (Ponles cara a las emociones): espacio de reconocimiento y apropiación de sus emociones.
<p>Momento 2. Transformar emociones en acciones</p> <p>Gestión de las emociones: se busca que las niñas y niños identifiquen situaciones que les hayan dejado enseñanzas en cuanto a su capacidad para manejar adecuadamente las emociones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad (¿Qué fue lo mejor que aprendimos durante el confinamiento?): espacio de reflexión donde los niños y niñas nos contarán cómo el adecuado manejo de sus emociones nos puede ayudar a tener un mundo mejor.
<p>Momento 3. Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.</p> <p>Competencias para la vida y el bienestar: se busca socializar con los niños y niñas comportamientos adecuados y responsables para afrontar los retos del regreso a clase con la coyuntura actual.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad (El héroe eres tú): espacio de empoderamiento en el que enseñaremos a los niños y niñas que pueden ser nuestros héroes cuidándose y cuidando a otros.

Taller ciclo I

Momento 1. Reconocimiento de emociones y experiencias

Tiempo requerido: 30 minutos

¿Qué necesitamos?

- Un espejo.
- Círculos de papel.
- Colores.
- Cinta o colbón.

¿Cómo se hará?

- Ejercicio de respiración (Respirando como los elefantes): Las pautas que seguiremos son las siguientes:
- Se ambientará el espacio con los sonidos de la jungla, se les pedirá a las niñas y niños que imaginen que se encuentran que se encuentran en este lugar. https://www.youtube.com/watch?v=9nll7lrrr_8
- Los niños y niñas deben estar de pie y con las piernas ligeramente separadas.
- Les indicaremos que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos.
- Deben tomar aire por la nariz de forma profunda y cuando lo hagan, levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del animal, intentando a su vez que el abdomen se hinche.
- A continuación, es momento de exhalar. Para ello deben hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la "trompa del elefante" hacia abajo.

Nota: se escogerá a un niño o niña para que guíe a sus compañeros y compañeras en la realización del ejercicio.

Tiempo: 5 minutos.

- **Actividad para identificar las emociones generadas por el confinamiento** (Ponle cara a las emociones):

Vamos a iniciar la actividad invitando a los niños y niñas a que con la ayuda de un espejo, recreen las 6 emociones básicas mientras se mira en él. Podemos iniciar haciéndoles recordar situaciones de su cotidianidad, por ejemplo: muéstranos tu cara cuando recibes un regalo inesperado, muéstranos tu cara cuando vas al parque y puedes jugar con otros niños y niñas. Otra opción es pedirles que nos dejen ver cara de, por ejemplo: muéstranos tu cara cuando estás muy feliz, muéstranos tu cara cuando sientes mucho miedo.

Emociones básicas



Alegría



Miedo



Desagrado



Tristeza



Ira

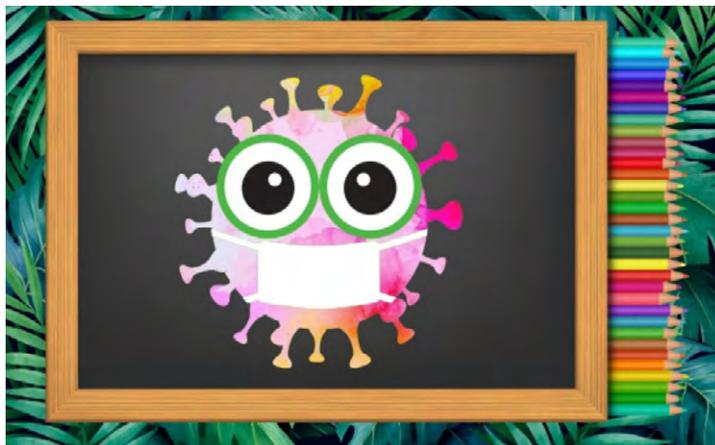


Sorpresa

Imágenes recuperadas de: <https://www.agendamenua.es/blog/salud-y-psicologia/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional>

Tiempo: 10 minutos.

A continuación, vamos a construir un diálogo en el que se harán preguntas relacionadas con lo que cada uno sintió en el tiempo de confinamiento, por ejemplo: *¿Qué fue lo más divertido de estar en casa con nuestra familia durante tanto tiempo? ¿Qué fue lo que más extrañamos del colegio mientras no pudimos asistir? ¿Cómo te sientes cuando ves personas que no usan correctamente su tapabocas y pueden hacerles daño a los demás? ¿Qué sientes cuando no puedes abrazar ni visitar a tus abuelitos o personas mayores?* Esto con el objetivo que las niñas y niños identifiquen y expresen las emociones que les generó el periodo de confinamiento. Terminada cada pregunta se les pedirá que dibujen esta emoción en los círculos de papel, conjuntamente se escogerá un color que represente cada emoción, por ejemplo: amarillo/alegría, azul/tristeza. En la parte superior del color escogido se pegará la imagen realizada.



Imágenes recuperadas de: Vitoria Troncoso, s. y Etxeberria Zubeldia, (2020) propuesta para trabajar el ámbito socio-emocional y la cohesión grupal.

Tiempo: 20 minutos.

Momento 2. Transformar emociones en acciones. Actividad (¿Qué fue lo mejor que aprendimos durante el confinamiento?).

Tiempo requerido: 30 minutos

¿Qué necesitamos?

1. Una hoja blanca.
2. Colores.

¿Cómo se hará?

¡Vamos a utilizar nuestros colores de las emociones! Introduciremos la actividad pidiéndole a los niños y niñas que nos cuenten una anécdota sobre el manejo que le dimos a las emociones durante el confinamiento y cómo esto nos ayuda a tener un mundo mejor, para ello el moderador iniciará contando una anécdota, por ejemplo: *un día durante el confinamiento sentí mucha ira y discutí con mi hermana porque dañó mi juguete favorito, mi mamá nos enseñó que las cosas materiales no son tan importantes, que debemos ser pacientes y comprensivos e incluso ser más rápidos para pedir perdón, esto nos ayuda a sentirnos y hacer sentir mejor a los demás.*

Se les solicitará a los niños y niñas que usen sus colores de las emociones y dibujen el aprendizaje que les dejó lo sucedido. Por ejemplo, el moderador puede decir: *en mi hoja voy a dibujarme junto con mi hermana y mis amigos, jugando felices y compartiendo nuestros juguetes favoritos.*



Imagen recuperada de: <https://quepadres.com/etapa-esquemática-desarrollo-del-dibujo-nino/>

Momento 3. Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos. Actividad (El héroe eres tú).

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Cómo se hará?

Iniciaremos la actividad diciéndoles a las niñas y niños que a veces, cuando nos sentimos muy asustados o inseguros, puede ser útil imaginarnos un lugar seguro.

¿Les gustaría intentarlo conmigo? Se les pedirá que cierren sus ojos e imaginen un lugar donde se sintieran seguros. "Concéntrense en un recuerdo o un momento en el que se hayan sentido seguros" ¿qué pueden ver?, ¿qué pueden sentir? ¿Qué pueden oler en su lugar seguro? ¿Hay alguien especial a quien quisieran invitar a su lugar seguro? ¿De qué podrían hablar juntos? Se les pedirá que abran sus ojos y nos cuenten su experiencia.

¡Pueden ir a su lugar seguro cuando se sientan tristes o asustados! Este es su superpoder, y compartirlo con sus amigos y familia. Pero este no es el único superpoder que tienen, la pandemia nos enseñó que tenemos otros, y nuestro compromiso es utilizarlos para cuidarnos y cuidar a otros. Se hará una breve introducción para familiarizar a las y los niños con el tema.

El coronavirus, tiene un tamaño tan pequeño que no podemos verlo, pero se propaga por la tos y los estornudos de las personas que están enfermas, y cuando tocan a la gente o las cosas alrededor de ellas. Las personas que están enfermas tienen fiebre y tos y pueden tener algunos problemas para respirar, otras, no presentan síntomas. El virus afecta a muchos tipos de personas, y todos podemos ayudar a combatirlo por eso necesitamos que tú seas un héroe haciendo uso de los siguientes superpoderes:



Imagen recuperada de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>



Acciones de héroes

1. **El superpoder del distanciamiento:** uno de los superpoderes más importantes que tenemos es el de mantenernos a un metro de distancia de todas las personas, esto nos cuida y las cuida. Por ejemplo, cuando salgamos a nuestro descanso podemos jugar con nuestros amigos y amigas e imaginar que tenemos alas, para ello, debemos estirar y mover nuestros brazos como las aves, el que toque el ala del otro pierde.



Imagen recuperada de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>

- El superpoder de lavarnos las manos: para viajar el coronavirus necesita ir de persona en persona y aprovecha para saltar de mano en mano cuando las personas se saludan estrechándolas o cuando nuestros padres, madres o cuidadores toman nuestra mano para llevarnos al colegio. Por eso es importante que detengamos el viaje del coronavirus, para lograrlo debemos lavarnos frecuentemente las manos con agua y con jabón, mientras lo hacemos, podemos ir cantando nuestra canción favorita.



Imagen recuperada de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>

- El súper poder de los gestos y las señales: si al regresar a clases nuestros amigos y amigas se acercan cariñosamente a saludarnos podemos hacerles una señal agitando nuestra mano, también estrechando nuestros codos, nuestro saludo puede ser igual de cariñoso activando nuestro superpoder de la sonrisa, porque, aunque tengamos puesto el tapabocas, nuestros ojos nos ayudarán a comunicarlo.



Imagen recuperada de: https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-escuela-saludando-nueva-normalidad_10301625.htm

- El superpoder de nuestros codos: el coronavirus también aprovecha para viajar en las gotitas de saliva que saltan cuando estornudamos o tosemos, por eso es muy importante que tengamos una adecuada higiene respiratoria, para lograrlo al estornudar o toser debemos cubrir nuestra boca y nariz con la parte interna de nuestro codo así cuidamos a nuestros profesores, familiares, amigos y amigas.



Imagen recuperada de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>

2. El superpoder de las palabras: es normal extrañar a la gente que amamos y que no podemos ver en este momento por eso al utilizar el súper poder de las palabras podemos sentirlos cerca, para lograrlo podemos hacer uso de las herramientas tecnológicas: llamarlos y decirles cuanto los amamos también contarles todo lo que hacemos en el día. lo más importante que podemos hacer es protegernos mutuamente Incluso si eso significa mantenerse alejados el uno del otro por un tiempo.



Imagen recuperada de: <https://partyo.es/blog/como-hacer-una-video-llamada-o-video-conferencia-en-grupo/>

¿Finalizamos nuestro encuentro?

Tiempo: 10 minutos

Por último, se sugiere que, al terminar el encuentro quienes lo deseen, compartan sus aprendizajes del día, a través del siguiente ejercicio:

Las niñas y niños mencionan: “me voy de este encuentro con la palabra o frase...”

Referencias:

Educación2020 (2020) Educar en tiempos de pandemia. Recomendaciones pedagógicas para la educación socioemocional. Disponible en (http://educacion2020.cl/wpcontent/uploads/2020/05/OrientacionesPedago%CC%81gicas_Parte2_E2020-1-1.pdf)

Vitoria Troncoso, S. y Etxeberria Zubeldia T (2020) Inteligencia emocional. Educación primaria. 2º ciclo.

Unicef (2020) Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19. Disponible en (<https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>)

Unicef (2020) Hablando sobre el coronavirus con los niños y niñas más pequeños. Disponible en (<https://www.unicef.org/lac/media/10151/file/Guia-para-hablar-sobre-el-coronavirus-con-los-ninos-mas-pequenos.pdf>)



CONTENIDO CICLO II

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
<p>Momento 1. Reconocimiento de emociones y experiencias vividas durante el confinamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Técnicas de regulación emocional. · Situaciones de cambio durante la pandemia. · Identificación de emociones en situaciones de cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> · Ejercicio de respiración - Árboles que se agitan. <p>Nota: Esta actividad puede ser conducida por una niña o un niño a través de un video que gestionara el Programa niñas y niños educan a los adultos.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Actividad para identificar qué cambio con la pandemia (Todo Cambia). <p>Espacio de reflexión con niñas y niños en torno a la temática.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Actividad ponle el emoticón a la situación que cambio (Mi emoticón). <p>Espacio lúdico con apoyo de “títeres” que representan los emoticones y guían el espacio de construcción de emoticones elegidos por las niñas y los niños.</p>
<p>Momento 2. Transformar emociones en acciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empatía. · Duelo. 	<p>Actividad para establecer acuerdos desde la empatía - ¡A mí no me gustan los gatos!</p> <p>Historia Narrada y espacio de reflexión.</p> <p>Nota: Esta actividad puede ser conducida por niñas y niños a través de un video o audio que relate la historia. Este material será gestionado por el Programa niñas y niños educan a los adultos.</p>
<p>Momento 3. Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Participación y elaboración de propuestas. 	<p>Actividad mensaje en una botella.</p> <p>Técnica biográficas-narrativa para favorecer el ejercicio de participación y elaboración de propuestas.</p> <p>Puesta en común de las iniciativas elaboradas por niñas y niños.</p>

Taller ciclo II

Momento 1. Reconocimiento de emociones y experiencias.

Tiempo requerido: 30 minutos.

¿Qué necesitamos?

- Hojas de papel.
- Colores.

¿Cómo se hará?

Ejercicio de respiración - Árboles que se agitan (Stewart, W. y Braun, M., 2017):

Vamos a pedirle a las niñas y los niños que mantengan sus cámaras encendidas y busquen un espacio donde

puedan realizar unos ejercicios sencillos. El facilitador dará las instrucciones mostrando los movimientos para que ellos las sigan

a) Ponte de pie con los pies separados y mantén los ojos abiertos.

b) Imagina que eres un árbol que se mueve por el viento y levanta tus brazos como si fueran las ramas que tocan el cielo.



Fuente: Stewart, W. y Braun, M., (2017). Niños mindfulness, 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Gaia ediciones.

c) Mueve los brazos de un lado a otro como si fueran las ramas que se balancean.



Fuente: Stewart, W. y Braun, M., (2017). Niños mindfulness, 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Gaia ediciones.

d) Ahora vas a ir hacia adelante y tus ramas van a rozar el piso, sigue moviéndolos.



Fuente: Stewart, W. y Braun, M., (2017). Niños mindfulness, 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Gaia ediciones.

e) Ponte de pie sin dejar de mover los brazos a un lado y al otro.

f) Vas a bajar nuevamente a rozar el piso con las ramas hasta que sientas que eres ligero como un árbol que se mueve con el aire.

g) De pie nuevamente vas a respirar profundo tres veces.

h) Ahora vas a observar si tu cuerpo se siente diferente a antes de hacer el ejercicio.

Tiempo: 5 minutos

Actividad para identificar qué cambio con la pandemia (Todo Cambia): Vamos a introducir la actividad reflexionando en torno a los cambios que vivimos día a día sin aviso, a través de las siguientes preguntas: *¿Alguna vez has observado que las cosas cambian de un día para otro?, ¿Recuerdas que cambió en tu vida con la pandemia?*

Vamos a realizar una ronda de preguntas con las niñas y los niños para conocer las situaciones que cambiaron antes y después de la pandemia en sus vidas, sus casas, sus vecindarios, sus colegios.

Tiempo: 15 minutos.

Actividad para ponerle el emoticón a la situación que cambió (Mi emoticón): Vamos a presentarle a las niñas y niños unos títeres de emoticones que reflejan las distintas reacciones emocionales que han podido tener frente a las situaciones de cambio experimentadas durante la pandemia.

Ahora le pedimos a los y las participantes que nos muestren cómo se sentían frente a aquellas situaciones de cambio vividas durante la pandemia. Cada uno puede dibujar en una hoja de papel los emoticones que representan dichas emociones.

Tiempo: 10 minutos.

Emoción	Expresión	Emoción	Expresión
1. Feliz		8. Relajado	
2. Triste		9. Confundido	
3. Sorprendido		10. Enamorado	
4. Molesto		11. Radiante	
5. Decepcionado		12. Muy divertido	
6. Enfermo		13. Enfurecido	
7. Pensativo		14. Preocupado	

Fuente: ELI (2019). *La inteligencia emocional en tu hijo: tú eres su primer profesor*. <https://www.helki.org/la-inteligencia-emocional-en-tu-hijo-tu-eres-su-primer-profesor/>

Momento 2. Transformar emociones en acciones.

Tiempo requerido: 25 minutos.

¿Cómo se hará?

Actividad para establecer acuerdos desde la empatía. Tomado de: ¡A mí no me gustan los gatos! (Mejía, J. y otros, 2018). A veces, las personas que conocemos no se sienten bien, pero a nosotros nos cuesta trabajo entenderlas o saber qué les pasa. Por ejemplo, cuando un amigo o una amiga nos dice que no quiere jugar o ir a algún lugar con nosotros, puede ser que le haya pasado algo que lo esté haciendo sentirse triste, enojado o aburrido y nosotros no lo sepamos. Hoy vamos a conocer una historia sobre alguien que vivió una situación poco común y vamos a ver si podemos entender lo que siente.

Vamos a escuchar la siguiente historia:

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: "si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Katty se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Paola estaba cerca. Katty le preguntó a Paola de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Paola se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Paola; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió donde su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Paola porque a ella no le gustaban esos animales.

Vamos a generar un espacio de reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que se siente Kathy?
- ¿Por qué creen que Paola actuó así?

Ahora vamos a conocer la historia de Paola para poder entenderla. Invitamos a las niñas y los niños a cerrar sus ojos y escuchar atentamente, a medida que se lee el texto y se proponen algunas preguntas para retroalimentar el ejercicio y generar la reflexión en torno a la situación:

“Yo soy Paola y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos; ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Pepe y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Pepe me despertaba con sus sonidos “miau miau miau”. Mi papá lo dejaba entrar en mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Pepe no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté yo no veía a Pepe por ningún lado. Lo busqué debajo de la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. ¡Pero Pepe no estaba! Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Pepe había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Aún pienso en Pepe y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Pepe estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Pepe, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.

- ¿Cómo se sintieron al conocer las historias de Paola y Katty?
- ¿Algo parecido les ha pasado a ustedes o a alguien que conocen?
- ¿Para qué nos sirve saber cómo se sienten las personas?

Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderles mejor. Es importante que nos preguntemos cómo nosotros nos estamos sintiendo cuando alguna situación desafortunada le ocurre a alguien, además de reconocer cómo se siente el otro y llegar a acuerdos o soluciones que nos beneficien a todos.

Momento 3. Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.

Tiempo requerido: 25 minutos.

¿Cómo se hará?

Actividad mensaje en una botella (Pacheco-Salazar, 2018): Vamos a solicitarles a las niñas y los niños que piensen en las situaciones de cambio que vivieron durante la pandemia, las emociones que sintieron y que percibieron en sus familiares, docentes, amigos, vecinos y elaboren un mensaje dirigido a sus familias, colegio, comunidad o ciudad, con propuestas para cambiar y sentirnos mejor frente a las situaciones nuevas que experimentamos y los retos que implica volver al colegio.

Cada participante podrá escribir a través del chat o dibujar en una hoja de papel sus propuestas para enviarlas a través de la botella virtual. También puede hacerse uso de la herramienta padlet

(www.padlet.com)



Se da un tiempo de 10 minutos para pensar en torno a las propuestas y escribirlas o dibujarlas. Una vez terminado el tiempo se realiza una ronda de presentación de las propuestas sugeridas por las niñas y los niños donde se dan a conocer los mensajes y se toma registro de los dibujos. Es importante indagar sobre las propuestas que realizan las niñas y los niños en sus distintos entornos.

¿Finalizamos nuestro encuentro?

Al terminar el taller se invita a las niñas y los niños que compartan sus aprendizajes a través de un ejemplo que puede dar el facilitador con la frase: “me voy de este encuentro con la palabra o frase...”

Tiempo: 10 minutos.

Referencias

ELI (2019). La inteligencia emocional en tu hijo: tú eres su primer profesor. <https://www.helki.org/l/la-inteligencia-emocional-en-tu-hijo-tu-eres-su-primer-profesor/>

Mejía, J., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. y Castellanos, M., (2018). Notas técnicas lineamientos, grado 3°. Emociones para la vida. Programa de educación socioemocional. Banco Mundial, Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaría de Educación del Distrito https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida

Pacheco-Salazar, B. (2018). Las voces del estudiantado en la investigación socio-educativa: trascendiendo el adultocentrismo. Ciencia y Educación Vol. 2, No. 2, mayo-agosto, 2018 · ISSN: 2613-8794 | E-ISSN: 2613-8808 DOI: <http://dx.doi.org/10.22206/cyed.2018.v2i2.pp43-51>

Stewart, W. y Braun, M., (2017). Niños mindfulness, 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Gaia ediciones.

CONTENIDO CICLO III

TEMÁTICAS	DESCRIPCIÓN
<p>Encuentro de saberes de niñas y niños “Un gran pacto para cuidarnos”.</p> <p>Dinámica: “El robot y el muñeco de trapo”.</p>	<p>Espacio que permitirá un momento de tranquilidad, estar en una posición cómoda y relajada.</p> <ul style="list-style-type: none"> Podrá ser dirigido por niñas y niños: a través de recordar las experiencias sobre acciones que hayan hecho de relajación o manejo de sus emociones para sí mismo o con sus familiares. Se propone dentro de la guía un ejercicio a través de un recorrido por la imaginación e imitación de un robot y un muñeco de trabajo, para relajar y soltar los músculos del cuerpo.
<p>Momento 1. Reconocimiento de emociones y experiencias.</p> <p>Dinámica: “Érase una vez”</p>	<p>Esta actividad podrá ser ambientada con música de fondo y voz de una niña o niño, quien pronuncie “Érase una vez” y empezará la historia, para luego ser complementada por las y los demás participantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> Este material será gestionado por el Programa niñas y niños educan a los adultos.
<p>Momento 2. Transformar emociones en acciones.</p>	<p>Ejercicio para reconocer las emociones con las cuáles las niñas y niños pueden identificar gustos, disgustos y oportunidades de mejora durante este tiempo en casa.</p> <p>Se podrá utilizar herramientas como el Padlet, al mismo tiempo que se va dibujando y conversando, para que las niñas y niños puedan ir interactuando y respondiendo las preguntas orientadoras. De igual forma sirve como medio de sistematización.</p>
<p>Momento 3: Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.</p> <p>Otras experiencias:</p>	<p>En este espacio, podrán conocer las maravillosas ideas que tienen las niñas y niños como súper poderes para construir pactos en la reactivación de la vida académica, después del confinamiento.</p> <p>Las niñas y niños serán protagonistas de esta historia en donde su imaginación y creatividad será el super poder que utilizaran para comunicarse y enseñar a otras personas; se les invita a compartir con niñas y niños de otros colegios sus motivaciones, experiencias y aprendizajes hechos en los habladores, permitiendo tener un intercambio de saberes. Pueden hacer fotos, videos o podcasts, etc e ingeniarse la forma de compartirlo de manera segura.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las niñas y niños podrán experimentar y conocer otras experiencias sobre el reconocimiento y gestión de las emociones, por eso en la parte de abajo compartimos un enlace en donde podrán conocer sobre la iniciativa “el Gimnasio de las emociones del colegio Nydia Quintero de Turbay localidad de Engativá. En el minuto 34.50, podrán conocer como armar un tarrito de las emociones el cual es dirigido por una niña, estudiante de esta institución educativa. <p>Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=zsEQNIqMdoA&feature=youtu.be</p>

Taller ciclo III

Momento I: Reconocimiento de emociones y experiencias

Se hará un recorrido por diferentes momentos que les permitirá conversar, reflexionar y proponer sobre aspectos que son interés de las niñas y niños.

Tema: “Un gran pacto para Cuidarnos”.

Tiempo requerido: 10 minutos.

¿Cómo se hará?

1. Saludo para todas y todos, expresando la importancia que tienen las niñas y niños en estos procesos para el reencuentro y el retorno a clases.

Las niñas y los niños como protagonistas de esta historia intercambiarán experiencias y saberes, permitiendo conversar de manera espontánea sobre ideas, emociones e intereses que tienen y que contribuyan al autocuidado y cuidado con respecto al retorno a clases de manera presencial.

Se preguntará a las niñas y niños, si han realizado algún ejercicio en sus casas sobre relajación o manejo de sus emociones para sí mismos o con sus familiares, y se invita a quien se anime a compartir y dirigir la actividad como proceso de sensibilización.

De igual manera, se propone el siguiente ejercicio:

- a) Se invita a las niñas y niños a tener un momento de tranquilidad y a estar en una posición cómoda y relajada.

En este espacio se tendrá en cuenta la dinámica “El robot y el muñeco de trapo”, con este juego se podrá realizar un recorrido a través de la imaginación convirtiéndose primero en un pequeño robot y, más tarde, en un muñeco de trapo. El juego consiste en que la niña y niño imite primero los movimientos rígidos de un robot, tensionando los músculos y hablando de forma mecánica, y luego a la señal de la persona moderadora se empezará relajando los músculos moviendo las diferentes partes del cuerpo de manera más rápida, para esto, se indicará que muevan su cabeza de un lado al otro, luego que suelten sus brazos de arriba hacia abajo, seguimos con las piernas moviendo la pierna derecha y luego la izquierda y al final todo el cuerpo, poco a poco, se termina personificando a un muñeco de trapo. Este ejercicio ayuda a ir relajando el cuerpo y a estar más tranquilo, y a la vez, a controlar las emociones.

Se hará una pequeña reflexión para comentar cómo cada parte de nuestro cuerpo se va tensionando o soltando, dependiendo de las situaciones o cosas que pasan en nuestras vidas y cómo aprender a manejarlas para que el cuerpo y la mente estén sanas y gocen de bienestar.

2. Dinámica “Érase una vez”

Tiempo requerido: 20 minutos.

¿Cómo se hará?

Escuchar a las niñas y los niños será una tarea fundamental durante el retorno. Saber cómo se sienten, expresar sus emociones y dar un nombre a lo que perciben en sus cuerpos será tarea fundamental. Por esta razón, se iniciará con la dinámica “Érase una vez” a través de este ejercicio se conocerá cuáles fueron las emociones, experiencias y aprendizajes vividos por las niñas y niños durante el tiempo que han estado en casa debido al confinamiento por el Covid 19.

Para su desarrollo se solicitará lo siguiente:

- a. La persona moderadora, iniciará la narración de un cuento que tendrá que ir siendo construido por la mayoría de las niñas y niños protagonistas de la historia, todas y todos deben estar muy atentos, porque en cualquier momento deben continuar el relato.

- b. Las niñas y niños que no alcancen a participar estarán en modo “Soy todo orejas” para estar atentos a los relatos de esta historia, que tendrá cosas en común o diferencias según cada aprendizaje y experiencia vivida.
- c. La persona moderadora dará una primera frase, por ejemplo “Erase una vez...una niña que empezó a estudiar desde casa de manera virtual...”
- d. Una vez terminada la frase, de manera aleatoria debe decir el nombre de la persona que continúa la narración con frases cortas para ir completando la historia, así se prosigue y la moderadora más adelante indicará quien será el que finalice la historia.

Ejemplo: Continua Juan y debe darle fin a la historia

Al finalizar, se realizará una reflexión sobre el cuento construido y cuáles fueron esos aspectos relevantes de la historia que llamaron la atención. Se invita a que las niñas y niños conversen y comente sus aprendizajes. De manera opcional podrán utilizar las siguientes preguntas orientadoras.

- ¿Qué aspectos o experiencias les llamó la atención de esta historia?
- ¿Cuáles emociones se expresaron durante la historia?

Momento 2. Transformar emociones en acciones.

Tiempo: 20 minutos.

¿Qué necesitamos?

- Hojas blancas o de colores.
- Colores.
- Lápiz.

¿Cómo lo haremos?

1. Para continuar, con este ejercicio las niñas y niños podrán compartir los saberes, experiencias y aprendizajes que han tenido con sus familias y cómo a través de sus capacidades como poderes de transformación han contribuido en el cuidado y autocuidado.
2. Se pedirá tener a la mano una hoja blanca o de colores
3. Se solicita dibujar dos emociones, una en cada lado de la hoja, las más representativas, con las cuáles pudieron identificar gustos, disgustos y oportunidades de mejora durante este tiempo en casa.
4. Se les invita por unos segundos a pensar qué fue lo que les causó esa emoción, cada niña y niño va recordando que paso en ese momento.



Fuente: Stewart, W. y Braun, M., (2017). Niños mindfulness, 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración. Gaia ediciones.

5. Luego debajo del dibujo de su emoción, se les indica escribir cuales fueron las acciones con las cuales transformaron o fortalecieron la emoción que tenían.

Pasados unos minutos cuando ya hayan terminado, se invita a que las niñas y niños cuenten su experiencia, y de manera opcional podrán tener en cuenta las siguientes preguntas orientadoras.

- ¿Cómo hicieron para manejar emociones como la rabia, tristeza, miedo durante la pandemia?
- ¿Qué hicieron otras personas para gestionar esas emociones?

Al finalizar se realizará una retroalimentación sobre lo expuesto y se invitará a quien se anime a compartir su historia de cómo transformaron sus emociones en acciones.

Nota: Se propone contar también con la herramienta Padlet, la cual permite que las niñas y niños puedan ir comentando y contestando las preguntas orientadoras y luego se socializa a nivel general los comentarios.

Momento 3. Un pacto por la reactivación de la vida académica para cuidarnos juntos.

Tiempo: 25 minutos

¿Qué necesitamos?

- Cartulina blanca o de colores.
- Colores - marcadores.
- Lápiz - borrador.
- Tijeras.
- Una barita, palito o lo que tengan en casa para sostener o levantar el hablador.
- Utilizar elementos reutilizables, que tengan en casa con los cuales puedan decorar sus habladores.

¿Cómo lo haremos?

Las niñas y niños en la relación consigo mismo y con los demás, tendrán maravillosas ideas como super poderes para los pactos en la reactivación de la vida académica, en donde enseñarán a cómo cuidarse, cuidarme y cuidarnos; a través de este ejercicio las niñas y niños podrán potenciar sus capacidades como poderes de transformación utilizando “Los habladores” como una herramienta comunicativa.

Para esto se solicitará lo siguiente:

1. Las niñas y niños deben ubicar hojas o cartulina en lo posible de colores o blanca.
2. Podrán seleccionar una de las siguientes formas o viñetas que se dan como ejemplo, para hacer su hablador.



Imagen recuperada de: https://www.freepik.com/free-vector/set-speech-bubbles-with-comic-vignettes_933542.htm#page=1&query=vi%C3%B1etas&position=20

3. Se solicita que a un lado, dibujen un símbolo, elemento o personaje con el cual pueden representar la emoción o sentimiento que más les guste expresar.



Imagen recuperada de: <https://www.vocaeditorial.com/blog/que-es-educacion-emocional-competencias-emocionales-consejos-para-educar-las-emociones/>

4. Se les pedirá que escriban un mensaje corto, invitando a las niñas y niños y demás personas adultas a cuidarse en el reencuentro del regreso a clase.



Imagen recuperada de: <https://www.freepik.com/home>

Al finalizar, se realizará una conversación de cierre, en donde se dialogue con las niñas y niños sobre cuáles son las propuestas que plantean a través de los habladores como super poderes, así mismo con quiénes se pueden unir y hacer un pacto para la reactivación académica.

Se proponen de manera opcional utilizar todas o alguna de las siguientes preguntas orientadoras:

- Con qué se cuenta en los entornos escolar y familiar para contribuir al reencuentro.
- Con quienes podemos unirnos.
- Que otras acciones se pueden proponer para cuidarnos juntos en el regreso a clase.

Nota: Se propone contar también con la herramienta Padlet, la cual permite que las niñas y niños puedan ir comentando y contestando las preguntas orientadoras.

¡Les Proponemos!

- Las niñas y niños podrán decorar, pintar y pegarle por detrás a cada hablador un palito o algún elemento que sirva para sostenerlo o levantarlo; esto podrán hacerlo reutilizando elementos que tengan en casa.
- Invitar a las niñas y niños a que continúe con el ejercicio en familia, realizando otros habladores con mensajes sobre los nuevos hábitos que conlleven al cuidado y autocuidado para el regreso a clase, los cuales podrán ser utilizados en otros espacios o en las próximas clases.
- Compartir sus motivaciones, experiencias y aprendizajes con otras niñas y niños de su mismo colegio u otros en su localidad, por medio de fotos y videos generando así un intercambio de saberes. El Programa niñas y niños educan a los adultos, estará dispuestos a apoyar este intercambio de saberes.

¿Finalizamos nuestro encuentro?

Tiempo: 10 minutos.

Por último, se sugiere que, al terminar el encuentro de saberes, quienes deseen y se animen podrán compartir sus aprendizajes del día:

Las niñas y niños podrán decir "me voy de este encuentro con la palabra..."

Referencias:

Red Cenit. 23 julio de 2020. Técnicas de relajación para niños por edad. Consultado el día 5 de enero 2021. Disponible en: <https://isepclinic.es/blog/ejercicios-relajacion-ninos-ir-dormir/>

Anexo ejercicio 1 de respiración



Quando lo veas toma aire profundamente por la nariz



Quando lo veas aguanta el aire



Quando lo veas suelta el aire lentamente por la boca





Secretaría de Educación del Distrito

Subsecretaría de Integración Interinstitucional

Avenida El dorado No. 66 – 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



@Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

