



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Recomendaciones de actuación de los Servicios de Educación Especial en caso de sismo

Recomendaciones de actuación de los Servicios de Educación Especial en caso de sismo, fue elaborado en el marco del Programa de Fortalecimiento de los Servicios de Educación Especial (PFSEE) y del equipo de Educación Especial de la Dirección de Fortalecimiento Curricular para la Formación Personal y Social en la Educación Básica de la Dirección General de Desarrollo Curricular de la Secretaría de Educación Pública.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Leticia Ramírez Amaya

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Martha Velda Hernández Moreno

DIRECTORA GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR

Xóchitl Leticia Moreno Fernández

Primera edición, 2024

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2024

Argentina 28, Centro, 06020

Ciudad de México

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Fotografías: Archivo de la Dirección General de Desarrollo Curricular de la Secretaría de Educación Pública.

Ilustraciones intervenidas de Freepik.

El contenido, así como la disposición en conjunto de cada página del presente documento son propiedad de la Secretaría de Educación Pública.

Se autoriza su reproducción parcial o total por cualquier sistema mecánico, digital o electrónico para fines no comerciales, bajo la condición de no alterar o modificar el material y reconociendo la autoría intelectual del trabajo y en los términos especificados por los propios autores.

ÍNDICE

	Páginas
I. Presentación	5
1. Fenómenos naturales	5
2. Sismos de México	6
II. Marco legal	7
III. Qué hacer en caso de sismo	9
1. Previo al sismo	9
2. Durante el sismo	11
3. Después del sismo	12
IV. Recomendaciones para la atención de Personas con Discapacidad	13
Discapacidad intelectual/TEA	13
Discapacidad Auditiva	14
Discapacidad Visual	15
Discapacidad Motriz/Discapacidad Múltiple	16
V. Sugerencia de actividades; antes, durante y después del sismo	18
Antes del sismo	19
Durante el sismo	26
Después del sismo	31
Bibliografía	34







I. Presentación

1. FENÓMENOS NATURALES

Las emergencias, siniestros o desastres son eventos que pueden ocurrir en cualquier momento impactando diversos contextos y en diferentes formas a cada persona que los vive; éstos son causados por diferentes fenómenos, que, de acuerdo con su origen, los podemos clasificar en:

- Naturales: ocasionados por manifestaciones de nuestro planeta, generalmente provienen de los cambios en las condiciones ambientales; se clasifican en:
 - ▶ Hidrometeorológicos (ciclones, lluvias extremas, inundaciones, entre otros).
 - ▶ Geológicos (sismos, erupciones volcánicas, tsunamis o maremotos, entre otros).

- Antropogénico: provocados por la actividad humana y se clasifican en:
 - ▶ Químico-Tecnológicos (comprende incendios de todo tipo, explosiones, fugas tóxicas, radiaciones y derrames).
 - ▶ Sanitario-Ecológicos (provocados por la acción patógena de agentes biológicos, epidemias o plagas que afectan a la población, a los animales y las cosechas, causando su muerte o alteración de la salud; además incluye la contaminación del aire, agua, suelo y alimentos).
 - ▶ Socio-Organizativos (son propiciados por errores humanos o por acciones premeditadas, que se dan en el marco de grandes concentraciones de gente o movimientos masivos de población).

“Cabe resaltar que los sismos no son pronosticables ni predecibles, por lo que es de suma importancia tener medidas de prevención y estar informados para actuar de manera correcta.”

La lista de siniestros a los que estamos expuestos es amplia, por lo que el presente documento se enfocará a aquellos fenómenos naturales de origen Geológico, específicamente los sismos.

2. MÉXICO Y LOS SISMOS

De acuerdo con información del Servicio Geológico Mexicano (SGM), México se ubica en la Placa Norteamericana, limitado la región sur y oeste con las placas de Cocos, Rivera, del Pacífico y el Caribe; siendo uno de los países del mundo con mayor actividad telúrica, ya que, según estadísticas, se registran más de 90 sismos por año con magnitud superior a 4, lo que equivale a un 60% de los movimientos telúricos que se registran en el mundo.

Los estados con mayor sismicidad en la República Mexicana debido a la interacción de las placas de Cocos y Rivera con la placa Norteamericana son: Chiapas, Colima, Guerrero, Jalisco, Michoacán y Oaxaca; derivado de esta interacción directa y la cercanía que tienen, estados como Baja California Sur, Ciudad de México, Estado de México, Morelos, Nayarit, Puebla, Sonora, Tabasco, Tlaxcala y Veracruz se vuelven receptores sísmicos y en muchas ocasiones también se ven afectados.

Sin embargo, no es así en todas las entidades federativas. Existen estados donde los sismos son casi imperceptibles debido a su posición geográfica pareciendo que no presentan movimientos telúricos, estos son: Aguascalientes, Campeche, Chihuahua, Coahuila, Durango, Guanajuato, Hidalgo, Nuevo León, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Tamaulipas, Yucatán y Zacatecas.

En nuestro territorio, han ocurrido sismos relevantes en el pasado y en cualquier momento puede suceder un siniestro importante que impacte de diversas maneras con relación a la zona, magnitud, vulnerabilidad, entre otros factores.

Cabe resaltar que los sismos no son pronosticables ni predecibles, por lo que es de suma importancia tener medidas de prevención y estar informados para actuar de manera correcta. Destacan los sismos de 1985, 2017, que son los que han tenido mayor impacto entre la población de los estados afectados.



II. Marco legal

La política pública en materia de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil en nuestro país se enmarca en la Ley General de Protección Civil, su reglamento, así como los ordenamientos legales en la materia en cada una de las 32 entidades federativas, además del estricto cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo, entre otros.

La **Ley General de Protección Civil**, refiere en el Capítulo II, Artículo 11, que: *“Para que los particulares o dependencias públicas puedan ejercer la actividad de asesoría, capacitación, evaluación, elaboración de programas internos de protección civil, de continuidad de operaciones y estudios de vulnerabilidad y riesgos en materia de protección civil, deberán contar con el registro expedido por la autoridad competente de protección civil, de acuerdo con los lineamientos establecidos en el Reglamento de esta Ley”.*

Así mismo, el **Manual de Organización y Operación del Sistema Nacional de Protección Civil**, establece el marco de actuación y coordinación de todos los sectores que integran dicho sistema, en el cual se encuentra la Secretaría de Educación Pública, y que, como menciona el numeral VII, tiene la finalidad de *“Promover el desarrollo de una cultura de la prevención en escuelas de los niveles de educación preescolar, primaria y secundaria”* fomentando *“en el ámbito de sus funciones y atribuciones, la cultura de protección civil entre la población”*, así como otras actividades.

La **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**, en su Artículo 11, convierte en una obligación que los Estados parte adopten las medidas necesarias *“para garantizar la seguridad*

“La política pública en materia de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil en nuestro país se enmarca en la Ley General de Protección Civil.”

“Cualquier persona puede encontrarse en una situación de vulnerabilidad ante alguna emergencia, siniestro o desastre; en este sentido, cada centro escolar debe contar con su Plan Interno de Protección Civil (PIPC)”

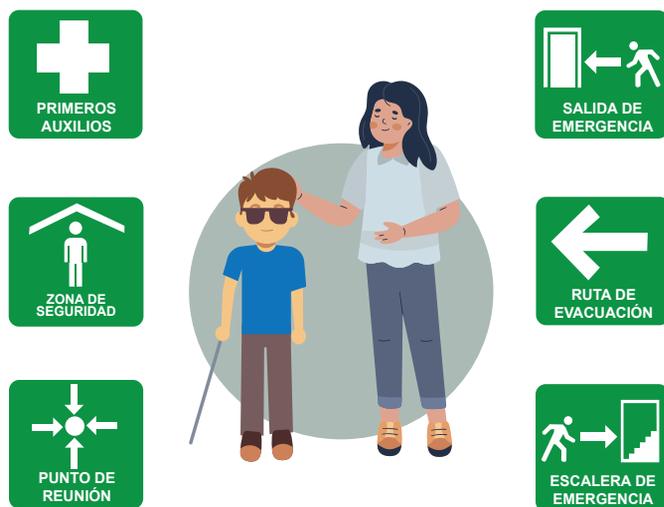
y la protección de las personas con discapacidad en situaciones de riesgo, incluidas situaciones de conflicto armado, emergencias humanitarias y desastres naturales”.

En nuestro país se cuenta con la **Norma Oficial Mexicana NOM-008-SEGOB-2015, Personas con discapacidad.- Acciones de prevención y condiciones de seguridad en materia de protección civil en situación de emergencia o desastre**, la cual “contribuye a mejorar las condiciones de seguridad de las personas con discapacidad para salvaguardar su integridad física y su vida en los inmuebles e instalaciones donde laboran, estudian o concurren, al establecer requisitos mínimos que deben implementarse para garantizar su atención y auxilio en situaciones de emergencia o desastre, mismos que complementan los lineamientos del Programa Interno de Protección Civil”. Por lo anterior, se deberán implementar las disposiciones establecidas en la NOM-008-SEGOB-2015, en todos los inmuebles del sector educativo en los cuales laboren, estudien o atiendan de manera ocasional o permanente a personas con discapacidad.

Cualquier persona puede encontrarse en una situación de vulnerabilidad ante alguna emergencia, siniestro o desastre; en este sentido, cada centro escolar debe contar con su Plan Interno de Protección Civil (PIPC) vigente y avalado por la autoridad correspondiente, en caso de que el plantel no cuente con su PIPC o se encuentre desactualizado, es importante acercarse al área de Protección Civil (PC) local para recibir orientación pertinente. El diseño del PIPC debe enfocarse a la prevención y reducción de las afectaciones a la integridad física, psicosocial y/o material que afecten la dignidad, autonomía y calidad de vida de las personas como consecuencias del sismo.

Algunos de los ámbitos en que las afectaciones se ven reflejadas son la infraestructura, actividades escolares, “el desempeño y aprendizaje de nuestros estudiantes, la salud y el estado emocional de todos los miembros de la comunidad escolar, principalmente de las niñas, niños y adolescentes (NNA)” así como los jóvenes que conforman los talleres laborales en los Centros de atención Múltiple[...]; por lo que es prioritario salvaguardar su integridad siendo “nuestro deber enseñarles sobre los peligros a los que pueden estar expuestos y preparar al alumnado, a docentes, directivos, padres de familia y a la comunidad escolar en general, para actuar de la mejor manera, antes, durante y después de una emergencia”.

En ese sentido, se presenta este documento con recomendaciones y estrategias específicas para atender este tipo de siniestros y salvaguardar la integridad de las y los estudiantes.



III. ¿Qué hacer en caso de sismo?

Recomendaciones generales para supervisores, directivos, docentes, equipos de apoyo, personal administrativo, madres, padres de familia y/o tutores que se encuentren en el centro educativo.

1. ANTES DEL SISMO

- Dialogar con la persona con discapacidad para que ante una situación de emergencia se conozca la forma de actuación de ella, así como de quien se encuentre a su alrededor; haciendo de conocimiento a la comunidad escolar y a la familia los acuerdos establecidos.
- Identificar y considerar de manera prioritaria y puntual las características, necesidades y apoyos específicos que requieren las y los estudiantes del servicio o centro escolar procurando no interferir con la autonomía, dignidad o integridad de la persona, sin importar la edad.
- Promover la familiarización con las características y necesidades de la comunidad escolar (agentes educativos, estudiantes, madres, padres de familia y/o tutores), de tal forma que cualquier integrante pueda, de manera inmediata, brindar orientación y apoyo de acuerdo a sus posibilidades (sea agente educativo o estudiante bajo supervisión), evitando que sea una sola persona que se encargue de orientar y ayudar en casos extraordinarios, de tal manera que todos conozcan los apoyos específicos que se requieran (para la movilidad, comprensión de mensajes o información, las características de sus cuerpos y los cuidados que requieren, entre otros).

“Dialogar con la persona con discapacidad para que ante una situación de emergencia se conozca la forma de actuación de ella”

“Identificar las zonas de menor riesgo en el salón, el patio, y el resto de la escuela; así como las rutas de evacuación”

- Asegurar que la persona con discapacidad conozca las recomendaciones de seguridad y procedimientos a seguir en caso de una emergencia o simulacros.
- Contar en cada centro educativo con el Programa Interno de Protección Civil (PIPC) avalado por la autoridad correspondiente.
- Implementar y mantener vigente el Programa Interno de Protección Civil en cada uno de los inmuebles que albergan los centros educativos, el cual comprende el plan operativo para la Unidad Interna de Protección Civil, el plan para la continuidad de operaciones y el plan de contingencias, que tienen como finalidad mitigar los riesgos que se identifiquen específicamente en cada caso y establecer acciones preventivas y de respuesta para atender la eventualidad de alguna emergencia o desastre, entre ellos un sismo, el cual debe incluir los procedimientos de alertamiento y emergencia, los cuales deben difundirse en toda la comunidad escolar.
- Identificar las zonas de menor riesgo en el salón, el patio, y el resto de la escuela; así como las rutas de evacuación.
- Colocar y dar a conocer las señalizaciones de la escuela: rutas de evacuación, puntos de reunión, zonas de menor riesgo; además de darles mantenimiento constante.
- Realizar y participar en los simulacros de sismo periódicamente. Si se forma parte de alguna brigada, se deberán realizar las actividades correspondientes.
- Mantener los distintos espacios de la escuela en orden, evitando la obstrucción de puertas, pasillos o escaleras.
- Dentro del aula de clases: fijar los muebles altos (gabinetes y libreros), tanques de gas, hornos, estufas y/o calentadores de agua a la pared y colocar todos los objetos pesados en la parte inferior, los de vidrio preferentemente deberán estar en un espacio con puerta.
- Para los talleres de Capacitación Laboral, se deberá capacitar a todos los integrantes del grupo para cerrar las válvulas de gas después de que ocurra el sismo. En caso de siniestro, la o el docente podrá realizar la acción o pedir a cualquier integrante del grupo que se encargue de ello.

- Abordar el tema de los sismos con la comunidad escolar (más adelante se presentan sugerencias que pueden implementar).
- Mantener actualizada la agenda de contactos de las familias de las y los estudiantes.
- Tener preparados y en un lugar de fácil acceso distintos artículos personales (celular, llaves, cartera, medicamentos, botiquín de primeros auxilios, etc.).

2. DURANTE EL SISMO

- Mantener la calma una vez percibido el movimiento o sonido de la alerta.
- Al percatarse del sismo, informar a las y los estudiantes. Si es posible, activar la alarma o señal con la que la escuela cuente (timbre, campana, alarma sonora y/o visual) evitando causar pánico entre los integrantes del grupo u otras compañeras y compañeros.
- Activar los procedimientos de emergencia en caso de sismo considerados en el Programa Interno de Protección Civil, asumiendo el rol establecido (previamente acordado).
- Cerrar de la manera más rápida posible las válvulas de gas y desconectar los electrodomésticos que estén en uso, esto para los talleres de Capacitación Laboral.
- Avanzar a la zona de menor riesgo del aula (previamente acordada y señalizada) alejarse de ventanas, muebles o repisas que puedan caerse y lastimar a alguien. Al finalizar el movimiento deberán desplazarse hacia el punto de reunión (previamente acordado y señalado), en todo momento proporcionar apoyo a cada estudiante que lo requiera.
- Considerar la pertinencia de evacuar cuando se trata de una persona con discapacidad, en ocasiones, esto representa un mayor riesgo, se sugiere valorar la opción de hacer repliegue y comunicarlo a la persona con discapacidad.
- Si se encuentran realizando actividades fuera del aula: mantenerse en un lugar alejado de techumbres, ramas, cables, ventanas u otros objetos que se puedan caer y lastimar a alguien, esperando las indicaciones de las diferentes brigadas.

“Al percatarse del sismo, informar a las y los estudiantes. Si es posible, activar la alarma o señal con la que la escuela cuente (timbre, campana, alarma sonora y/o visual)”

“Identificar y apoyar a las y los estudiantes que aún se encuentran en estado de crisis y proporcionar apoyos para favorecer la calma”.

- Asegurar que las y los estudiantes se encuentren a la vista.
- Ayudar a calmar a quien presente una crisis. Pueden implementar estrategias acordes a las características de las y los estudiantes (más adelante se presentan una serie de sugerencias que pueden aplicar).
- Explicar de manera sencilla el suceso y anticipar lo que deberán hacer a continuación.
- Esperar indicaciones de la brigada para conocer el momento seguro de regreso a las aulas.

3. DESPUÉS DEL SISMO

- Mantener la calma.
- Verificar que nadie se encuentre herido.
- En caso de haber quedado replegados en una zona de menor riesgo, y de ser posible, dirigirse al punto de reunión junto con todas las y los estudiantes.
- Cerrar llaves del gas, en caso de no haberlo hecho antes, y verificar que no existan fugas.
- Identificar y apoyar a las y los estudiantes que aún se encuentran en estado de crisis y proporcionar apoyos para favorecer la calma.
- Esperar la información de las brigadas con la indicación de regreso seguro a las aulas.
- Realizar un conteo de los presentes, y en caso de faltar algún integrante, reportar con la brigada de búsqueda.
- Si se requiere, contactar a la madre, padre de familia, tutor o tutora de la o el estudiante.
- Notificar a la brigada responsable cualquier anomalía.
- Existe la posibilidad de una réplica, en tal situación, dependiendo de dónde se encuentren deberán actuar conforme las recomendaciones citadas en el apartado anterior.
- Evaluar y replantear el PIPC en caso de ser necesario.



IV. Recomendaciones para la atención de Personas con Discapacidad



DISCAPACIDAD INTELECTUAL/TEA

Antes, durante y después:

- Desarrollar una o varias estrategias propuestas en el apartado: Sugerencias de actividades; antes, durante y después del sismo. Es importante resaltar que estas no son las únicas y que las y los docentes también pueden implementar otro tipo de actividades que consideren pertinentes.
- Usar lenguaje simple, claro y frases cortas al dar instrucciones.
- Incluir materiales que puedan favorecer la comunicación, como pictogramas.

Antes:

- Contar con la información importante visual y/o escrita con pasos a seguir cortos y sencillos.
- Practicar de manera constante el protocolo de actuación para que las y los estudiantes puedan recordar qué hacer y permanecer tranquilos ante la emergencia.

“Practicar de manera constante el protocolo de actuación para que las y los estudiantes puedan recordar qué hacer y permanecer tranquilos ante la emergencia”

Durante:

- Aplicar el protocolo establecido en el Programa Interno de Protección Civil (PIPC)

Después:

- Es importante verificar que los estudiantes se encuentren tranquilos antes de retomar las actividades.
- Evaluar las acciones implementadas para esta población con la finalidad de realizar los ajustes necesarios para una mejor actuación en caso de siniestro.



DISCAPACIDAD AUDITIVA

Antes, durante y después:

- Desarrollar una o varias estrategias propuestas en el apartado: Sugerencias de actividades; antes, durante y después del sismo. Es importante resaltar que estas no son las únicas y que las y los docentes también pueden implementar otro tipo de actividades que consideren pertinentes.
- Proporcionar información mediante Lengua de Señas Mexicana (LSM) en todo momento, cerciorándose de que ha comprendido la información.
- En caso de no tener conocimiento de LSM, utilice ademanes y gesticulaciones para comunicar la información, procurando ser claro en lo que quiere indicar, de preferencia empleando un código ya acordado con anterioridad.

Antes:

- Si no se cuenta con alarma visual, establecer un método efectivo para que las y los estudiantes puedan ser alertados: puede ser la seña de sismo, el encendido de una lámpara, contar con un objeto que haga alusión al sismo y colocarlo en lo alto, entre otros; el método a utilizar dependerá de diferentes factores como el contexto, edad de las y los estudiantes, espacio escolar donde se encuentren en el momento del siniestro, etcétera.
- Incluir materiales con imágenes o videos en Lengua de Señas Mexicana que faciliten la comprensión de la o el estudiante para saber actuar en los diferentes momentos del siniestro.

“En caso de no tener conocimiento de Lengua de Señas Mexicana (LSM), utilice ademanes y gesticulaciones para comunicar la información”

Durante:

- Aplicar el protocolo establecido en el Programa Interno de Protección Civil (PIPC)

Después:

- Es importante verificar que los estudiantes se encuentren tranquilos antes de retomar las actividades.
- Evaluar las acciones implementadas para esta población con la finalidad de realizar los ajustes necesarios para una mejor actuación en caso de siniestro.

“Identifíquese con la persona antes de proporcionar cualquier ayuda y pregunte cómo puede ayudarle”



DISCAPACIDAD VISUAL

Antes, durante y después:

- Identifíquese con la persona antes de proporcionar cualquier ayuda y pregunte cómo puede ayudarle.
- Procurar que la ruta de evacuación se mantenga sin obstrucciones, anticiparle que, es posible que encuentre objetos en el suelo, debido al movimiento.
- Proporcionar instrucciones precisas con voz clara y audible.
- En caso de contar con un animal de servicio (sea estudiante o no), se deberá considerar lo siguiente:
 - ▶ Tener a la mano siempre la licencia y la identificación del animal de servicio.
 - ▶ Tener copias adicionales de la certificación y documentación de los animales de servicio en el “kit” de emergencias – registros de vacunas, medicamentos e información del veterinario.
 - ▶ Mantener cantidades adicionales de comida para animales, agua y envases para alimento.
 - ▶ Tener arneses y correas adicionales en el “kit” para desastres.
 - ▶ Es posible que los animales de servicio se pongan ansiosos o puedan resultar heridos y no puedan realizar sus funciones después del sismo. Deberán revisar sus patas, ya que estas podrían estar lastimadas por los escombros del suelo; prepararse para usar otros medios en caso de que no pueda proveer el servicio de manera normal.
 - ▶ Si se requiere, deberá pedir ayuda para la persona con discapacidad y el animal de servicio.

- ▶ En caso de requerir asistir a algún un refugio, deberá recordar que los animales de servicio son permitidos en esos espacios, para tal situación, procurar dejar en claro la función que tiene.

Durante:

- Aplicar el protocolo establecido en el Programa Interno de Protección Civil (PIPC)
- Favorecer el desplazamiento del estudiante colocando su mano en el hombro o brazo de la persona que lo guía.
- Utilizar como apoyo el pre-bastón/bastón para el desplazamiento seguro.

Después:

- Es importante verificar que los estudiantes se encuentren tranquilos antes de retomar las actividades.
- Evaluar las acciones implementadas para esta población con la finalidad de realizar los ajustes necesarios para una mejor actuación en caso de siniestro.



DISCAPACIDAD MOTRIZ/DISCAPACIDAD MÚLTIPLE

Antes, durante y después:

- ▶ Procure que las ayudas técnicas estén cerca de la persona usuaria (silla de ruedas, muletas, bastón, etcétera.).
- ▶ Si proporciona ayuda, hágalo directamente con la persona, no a la ayuda técnica que utiliza.

Durante:

- ▶ Aplicar el protocolo establecido en el Programa Interno de Protección Civil (PIPC)
- ▶ Si la movilidad lo permite, desplazarse hacia la zona de menor riesgo del aula cubriendo cabeza y cuello con los brazos hasta que el movimiento termine, de lo contrario, permanecer en el lugar donde se encuentra; la o el estudiante deberá tener siempre compañía y apoyo en caso de que no pueda cubrirse por sí solo.
- ▶ Usuarios en silla de ruedas, si les es posible, desplazarse hacia la zona de menor riesgo del aula, cubriendo cabeza y cuello hasta que el movimiento termine, de lo contrario, colocar el freno a las ruedas y permanecer en el lugar donde se encuentra; la o el estu-

“Usuarios en silla de ruedas, si les es posible, desplazarse hacia la zona de menor riesgo del aula, cubriendo cabeza y cuello hasta que el movimiento termine”

diante deberá tener siempre compañía y apoyo en caso de que no pueda cubrirse por sí solo.

- ▶ Para el caso de edificios de varios niveles, el método sugerido para su evacuación es horizontal, esto es, conducirles de un lugar a otro de la construcción, dentro de un mismo nivel, en lo que se espera que pase el siniestro. Si es posible, evacuar verticalmente (de un piso a otro) con la ayuda de otras personas.

Después:

- ▶ Es importante verificar que los estudiantes se encuentren tranquilos antes de retomar las actividades.
- ▶ Evaluar las acciones implementadas para esta población con la finalidad de realizar los ajustes necesarios para una mejor actuación en caso de siniestro.
- ▶ La evacuación de la persona con discapacidad debe realizarse de forma simultánea al resto de la población, siempre y cuando no obstruya o aumente el tiempo de evacuación general, de ser el caso deberá adherirse a los procedimientos previamente acordados, esperando las indicaciones de las brigadas.
- ▶ Identifique las áreas del cuerpo de la o el estudiante que tienen una sensación reducida para que la brigada de primeros auxilios las revise y se aseguren de que no existen lesiones después de una emergencia.

“La evacuación de la persona con discapacidad debe realizarse de forma simultánea al resto de la población, siempre y cuando no obstruya o aumente el tiempo de evacuación general”





V. Sugerencia de actividades; antes, durante y después del sismo

A continuación, se proponen una serie de actividades para trabajar con las y los estudiantes tomando como referencia tres momentos relacionados a los sismos: antes, durante y después. Es importante precisar que todas las actividades deben considerar el tipo de necesidades y apoyos específicos que requieren las y los estudiantes, en cuanto a movilidad, comunicación, comprensión de la información e interacción social; cada tarea está dirigida para aplicarse en fases específicas; sin embargo, pueden servir para cualquiera de ellas realizando las adecuaciones correspondientes para una mejor respuesta a las necesidades de las y los estudiantes, incluyendo el contexto en que se encuentran. No son las únicas que pueden trabajarse; las y los docentes tienen la libertad de implementar estrategias diversas a la propuesta que se muestra en las siguientes tablas:



NO CORRO



NO GRITO



NO EMPUJO

ANTES DEL SISMO

Fase	2, 3 y 4
Título	Círculo de protección.
Material	Hojas, lápices, aros, pelotas, cinta, fotos.
Tiempo	45 minutos.
Objetivo	Reconocer a las personas que pueden brindar apoyo y cuidar a la o el estudiante en momentos de peligro.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Previo al ejercicio, la o el docente pedirá a las y los estudiantes que tengan fotos o dibujen a las personas que les cuidan (mamá, papá, tutores, abuelos, hermanos, maestros, compañeros, etc.). 2. En una hoja en blanco, dibujarán un círculo grande y alrededor 4 o 5 círculos más pequeños. También, en el suelo pueden usar un aro o hacer el círculo con cinta y alrededor colocar pelotas, simulando círculos más pequeños. 3. La o el docente indicará que en medio del círculo más grande colocarán el dibujo o la foto de ellos. 4. En los círculos de alrededor, dibujarán, colocarán las fotos o escribirán con el apoyo de algún compañero y/o la o el docente, a las personas que les brindaron cuidado o apoyo al momento del sismo y después de este. 5. La o el docente reforzará el ejercicio mencionando que esas personas son con quienes pueden acudir en momentos en los que exista algún tipo de alerta o evento en el que exista algún riesgo.

Fase	2, 3 y 4
Título	El baile de la tierra.
Material	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reproductor de audio, música variada. ▶ Hojas blancas o cuaderno y colores. ▶ Material para realizar una representación (si es necesario). ▶ Materiales que permitan la ilustración de la información (estos serán a consideración del docente con base en las características de las y los estudiantes).
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Contextualizar a las y los estudiantes sobre qué es un sismo y cómo se desarrolla.

Desarrollo

1. Para comenzar la actividad, el docente reproducirá distintas melodías musicales invitando a las y los estudiantes a realizar: bailes libres, movimientos propuestos por distintos integrantes del grupo y movimientos guiados por el docente, cada uno con una música diferente. (Se sugiere realizar movimientos variados que impliquen todo el cuerpo o partes específicas.)
2. Retomando lo anterior, el docente explicará qué es un sismo y los tipos de movimiento que se generan al ocurrir uno, para ejemplificarlos se realizarán los movimientos de: “choque” de las placas tectónicas (juntando puños o las palmas de las manos como si se golpearan), oscilatorio (balanceo de las manos hacia los lados, como una ola) y trepidatorio (arriba y abajo), los movimientos se pueden acompañar con todo el cuerpo. Los tres movimientos pueden ejecutarse de manera rítmica como si se tratara de un baile.
3. Posteriormente, se realizará una lluvia de ideas promoviendo la participación del grupo con las siguientes preguntas relacionadas a la información presentada:
 - ▶ ¿Han sentido cómo se mueve la tierra? ¿En qué momento han tenido esa experiencia? (Cuando pasa un camión muy grande cerca de donde están, al estar cerca de una construcción o excavación, entre otros.)
 - ▶ ¿Se han dado cuenta cuando sucede un sismo? ¿Cómo supieron que se trataba de un sismo?
 - ▶ Cuando la tierra se ha movido por un sismo, ¿dónde se encontraban y qué estaban haciendo?
 - ▶ ¿Qué emoción sintieron cuando todo se movió?
4. Es importante que se escuchen y validen las ideas y emociones de cada estudiante sin minimizar su participación.
5. Como actividad final, recordarán o imaginarán cómo es que la tierra se mueve durante un sismo. Para compartirlo, podrá usar hojas y dibujarlo, usar su cuerpo, realizar una representación, a través de una canción, compartirlo verbalmente o alguna otra actividad que se adecue y sea de interés de cada estudiante promoviendo la participación de todos. (Se sugiere guardar las producciones de los estudiantes para disposición en futuras actividades.)

Fase	2, 3 y 4
Título	¿Qué hago en caso de sismo?
Material	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Material para crear un cartel (colores, plumones, tijeras, material para recortar). ▶ Papel bond, cartulina. ▶ Tarjetas con una paloma o un tache. ▶ Pictogramas o imágenes de diferentes acciones. ▶ Materiales que permitan la ilustración de la información (estos serán a consideración del docente con base en las características de las y los estudiantes).
Tiempo	40 minutos.
Objetivo	Identificar lo que las y los estudiantes pueden hacer cuando ocurre un sismo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. El docente retomará la actividad “el baile de la tierra” para recordar qué es lo que sucede en un sismo. Posteriormente, se explicará y ejemplificará qué hacer en caso de sismo. 2. Se compartirán acciones y las y los estudiantes deberán clasificar en: “se puede hacer en caso de sismo”, “no se puede hacer en caso de sismo”. Esto puede ser de manera oral, mediante señalamientos o ademanes, entre otros; para la clasificación se utilizarán tarjetas con una paloma para aprobación y tache para desaprobación. Con esta clasificación se realizará un cartel. Entre las acciones pondremos: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Correr. ▶ Gritar. ▶ Seguir las indicaciones de la o el docente. ▶ Mantener la calma. ▶ Usar elevadores. ▶ Cubrirse la cabeza. ▶ Quedarse cerca de ventanas. ▶ Salir ordenadamente del salón. ▶ Empujar a otros compañeros. ▶ Dejar en la zona de menor riesgo a compañeras y compañeros que tienen dificultades para desplazarse. <p>(Estas son sólo algunas sugerencias, el docente puede modificar la lista con relación las características y necesidades de los estudiantes).</p> 3. Si la o el docente detecta que alguna o algún estudiante responde con acciones que no corresponden al momento de que ocurre un sismo (por ejemplo, correr y gritar), se sugiere indagar en la respuesta

	<p>y posteriormente redirigir su respuesta a acciones que favorezcan el cuidado propio y de las y los demás durante un sismo.</p> <p>4. Para finalizar, las y los estudiantes pueden sugerir acciones para complementar la lista que tienen, el cartel será colocado en un lugar visible para la comunidad escolar. Se sugiere que adicionalmente se comparta la información a través de distintos formatos para que todos puedan acceder a ella y favorezca la concienciación de las personas: video, audio, trípticos, entre otros</p>
--	--

Fase	2, 3 y 4
Título	Como tortuga y oruga.
Material	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Materiales visuales de tortugas dentro y fuera del caparazón y de orugas.
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Aprender a resguardarse en caso de un sismo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La o el docente, previo a este ejercicio, deberá conocer el protocolo escolar a seguir en caso de sismo (si se repliegan, o evacúan). 2. Se explicará a las y los estudiantes que se realizará un juego que podrán realizar en caso de sismo. 3. <u>En caso de repliegue:</u> <p style="margin-left: 20px;">Meternos en el caparazón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A manera de lluvia de ideas las y los estudiantes mencionarán características de una tortuga. • Se centrará la atención en el caparazón y cómo para las tortugas representa una defensa ante posibles amenazas. • Se explica que, al sonar la alerta, podemos hacer algo similar a una tortuga donde todos se “meterán en su caparazón” (hincándose en el suelo, y cubriendo con sus brazos la cabeza, simulando estar en posición fetal) y serán tortugas hasta que la o el docente lo indique, quien no pueda hacerlo en el suelo será en su silla o butaca adoptando la posición o manteniéndose quietos. • Ensayarán varias veces diciendo: “tortuga” y las y los estudiantes simularán meterse al caparazón. • Una vez en el caparazón, se puede entonar una canción que favorezca la calma en las y los estudiantes. 4. En caso de evacuación: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Para favorecer la calma, podrán utilizar una canción que permitirá asociar las acciones a realizar durante la evacuación después

del sismo, ayudándoles a recordar dónde se encuentra la zona de menor riesgo y dirigirse a ella. La evacuación, deberá ser ordenada, por lo que formaremos en una fila a los estudiantes haciendo referencia a formar una oruga gigante y cada uno de ellos formara una parte del cuerpo, donde todos deberán trabajar en conjunto para llegar a la zona de menor riesgo mientras entonan la canción acordada.

Pueden aprovechar los simulacros agendados para la escuela o realizar su propia práctica para salir del aula y dirigirse a la zona de menor riesgo; mientras realizan el recorrido el docente puede recordar la tonada o partes de la canción para que las y los estudiantes la tengan como referente.

Es importante que el docente valore entonar una canción durante un siniestro, la acción dependerá de lo que las y los estudiantes requieran como apoyo.

Fase	4 y 5
Título	Todo destruido.
Material	Bloques de construcción, mesa.
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Conocer los sismos y sus afectaciones a través de la simulación.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La o el docente dividirá al grupo por equipos (dependiendo el número de integrantes). 2. A cada equipo se le asignará una mesa con material de bloques de construcción y se les pedirá que construyan torres (estas serán a elección del equipo: misma o diferente altura, ubicación en la mesa, etc.). 3. Después, cada equipo asignará una persona para dar golpes sobre la mesa, comenzando por unos golpes muy leves y terminando con algunos más fuertes. 4. El resto del equipo colocarán sus manos sobre la mesa para sentir y observar qué sucede con las torres. Pueden repetir el ejercicio para que todos participen y experimenten en diferentes puntos de la mesa. 5. Para finalizar, la o el docente explicará cómo se producen los sismos y la manera en que el movimiento afecta las cosas. Si existen dudas o comentarios, pueden resolverlos entre todos.

Fase	4, 5, 6 y CAM laboral
Título	Datos personales.
Material	Tarjetones, pluma, lápiz, colores.
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Conocer información personal y utilizarla cuando se requiera.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Previamente, se solicitará a las y los estudiantes sus datos personales, como: nombre completo, teléfono en caso de emergencias, tipo de sangre, alergias, familiares responsables, etc. 2. La o el docente explicará la importancia de conocer los datos personales, para qué nos sirven y cómo pueden utilizarlos, así como los diferentes servicios de emergencia que existen en su localidad, para que conozcan y utilicen la información en caso de ser necesario. 3. Las y los estudiantes realizarán una tarjeta de identificación, la cual deberá contener: los datos solicitados previamente. Cada tarjeta deberá estar diseñada para ser funcional a cada estudiante, por lo que pueden existir distintos formatos. Al finalizarla, la colocarán en un portador con cordón para traerla consigo o guardarla en lugares de fácil acceso, como su mochila, su cartera, etc. 4. Para finalizar la actividad, las y los estudiantes realizarán una exposición presentando sus tarjetas y los datos que contiene.

Fase	6 y CAM laboral
Título	Es seguro, no es seguro.
Material	Pizarrón, plumón/gis. Cartulina, plumones, imágenes recortadas de un tache (rojo), palomita (verde) y flechas.
Tiempo	45 minutos
Objetivo	Identificar zonas de seguridad y riesgo en el aula y escuela.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante una lluvia de ideas, las y los estudiantes comentarán qué entienden por “zona de menor riesgo” y “zona de peligro”, la o el docente recopilará la información y explicará a qué refieren los conceptos. 2. Posteriormente se comentarán cuáles espacios del salón y la escuela corresponden a la “zona de menor riesgo” y “zona de peligro”, deberán argumentar la respuesta, propiciando la participación de todos. 3. Se formarán “equipos de emergencia”, los cuales tendrán un líder encargado de apoyar y guiar a sus compañeros, el docente brindará orientación para considerar los apoyos específicos que los integrantes del equipo requieran.

4. Por equipos (en caso de ser un grupo numeroso), las y los estudiantes realizarán recorridos dentro del aula y la escuela para identificar y clasificar los lugares y rutas en zonas de menor riesgo o peligrosas. Asimismo, buscarán qué tipo de señales tienen dentro de la escuela y dónde se encuentran.
5. Posteriormente, elaborarán carteles colocando una palomita para identificar los lugares seguros y un tache para las zonas peligrosas. Con ayuda del docente, colocarán flechas en la pared para marcar el camino desde las diferentes aulas hacia el punto de reunión.

Es importante que las señales a colocar sean de fácil acceso para todos los estudiantes en cuanto a información y ubicación.



DURANTE EL SISMO

Previo al y durante el sismo	
Fase	2, 3 y 4
Título	Mi lugar feliz.
Material	Hojas, recortes, tijeras, pegamento, colores, folder/carpeta.
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Mantener la calma con un recuerdo agradable.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La o el docente mencionará que para esta actividad compartirán momentos en los que hayan experimentado felicidad y/o calma, como pasar tiempo con la familia o mascota, un cumpleaños, algunas vacaciones, eventos escolares, entre otras. Posterior a esto, pedirá a las y los estudiantes que piensen en momentos, situaciones o recuerdos para después compartirlos con los demás compañeros a través de la exposición de un producto elaborado por cada uno (dibujo, escrito, collage, video, etc.), el cual será guardando en un lugar especial dentro del salón de clases. 2. Eventualmente, la o el docente puede recordar uno a uno el evento que compartieron, sugiriendo que cierren sus ojos y regresen a ese momento, lugar o con las personas con quienes estaban, el clima que había ese día, lo que vivieron etc., recordándoles que ese suceso es “su lugar feliz”. El resto de los compañeros puede imaginar cómo es ese lugar feliz del otro. 3. Es importante que cuando se mencionen los eventos, la o el docente pregunte y contemple todas las emociones que experimentaron las y los estudiantes haciendo hincapié en aquellas emociones agradables. 4. En caso de que suceda un sismo, la o el docente puede recordar a las y los estudiantes que regresen a su “lugar feliz”, para apoyar que el grupo mantenga la calma.

Fase	2, 3 y 4
Título	Contención al momento del sismo.
Material	Espacios señalados como zona de menor riesgo.
Tiempo	20 minutos.
Objetivo	Contener a las y los estudiantes en una zona de menor riesgo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio se puede ensayar en el momento del simulacro. 2. Se realizará en el espacio designado para permanecer durante el sismo; en caso de evacuar, podrán hacer un círculo pequeño en el que las y los estudiantes que se detecte que experimentan emociones más intensas o que tengan experiencias difíciles asociadas a los sismos, queden en medio. Las y los estudiantes que permanecen alrededor, pueden tomarse de las manos o del antebrazo si así lo desean, esto brindará una contención física y proporcionará seguridad disminuyendo las emociones intensas. 3. La o el docente puede acompañar con frases como: “estamos seguros”, “respiren”, o permanecer cerca de aquellas y aquellos estudiantes que se muestran afectados emocionalmente.

Fase	2, 3 y 4
Título	Cantando nos tranquilizamos.
Material	Reproductor de canciones, partes del cuerpo.
Tiempo	20 minutos.
Objetivo	Brindar contención a las y los estudiantes durante el sismo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La o el docente propondrá al grupo canciones que puedan cantar en caso de que ocurra un sismo. Se sugiere que las y los estudiantes propongan 5 canciones que evoquen alegría o tranquilidad. 2. Es conveniente que previamente se aprendan la canción, se puede ensayar en diferentes momentos. 3. Como colectivo, pueden poner un nombre a esa canción, aunque no sea el original, haciendo alusión a la emoción que les provoque como “la canción feliz” o “la canción en movimiento”.

Fase	4, 5, 6 y CAM laboral
Título	Miles de palabras.
Material	Objetos que se encuentren alrededor.
Tiempo	10 minutos.
Objetivo	Centrar atención en el momento para bajar niveles de ansiedad.
Desarrollo	<p>1. Cuando se encuentren en una situación de emergencia, la o el docente mencionará distintos campos semánticos a las y los alumnos, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colores. • Sabores. • Comida. • Plantas. • Canciones. • Películas. • Lugares. <p>2. Las y los estudiantes deberán indicar una cosa de cada campo tratando de no repetirla, por cada palabra se dará un punto, en este juego pierde quien repita alguna palabra que alguien más haya dicho.</p> <p>Una variante es realizar preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ¿El color de las paredes de la escuela es...? ▶ ¿Qué comimos / comeremos en el descanso? ▶ ¿De qué color es el suéter que tenía puesto en la mañana? ▶ ¿Qué forma tienen los escritorios del salón? ▶ ¿Cuántas personas somos hoy en el salón de clases? <p>O recordar las actividades que hayan realizado hasta el momento y las que tienen aún pendientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lo primero que hicimos al llegar a la escuela fue... ▶ Después tomamos las clases / taller de... ▶ El recreo es a las... ▶ Jugamos / jugaremos a... ▶ Nos toma clase / taller de... ▶ Nos despedimos haciendo... ▶ En la tarde voy a...

Fase	4, 5, 6 y CAM laboral
Título	Mi compañero.
Material	Los que la o el estudiante desee, de acuerdo a sus preferencias.
Tiempo	10 minutos.
Objetivo	Identificar objetos que le hagan sentir calma y propicien la regulación de emociones.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Como preparación para esta actividad, la o el docente pedirá a las y los estudiantes algún objeto que les haga sentir seguros. Puede ser un peluche, juguete, plastilina, algo que pueda quedarse en la escuela. 2. Dentro del aula, tener un lugar especial de fácil acceso para que las y los estudiantes estén al alcance de los materiales para ser usados cuando lo requieran (no solamente en caso de emergencia). 3. En caso de emergencia y que sea prudente mientras sucede, poder tomarlo y así tener un objeto que ayude a contener la ansiedad, de lo contrario puede ser utilizado una vez que se encuentren nuevamente en las aulas.

Fase	4, 5, 6 y CAM laboral
Título	Inhalo, exhalo y repito...
Materiales	Partes del cuerpo.
Tiempo	10 minutos.
Objetivo	Centrar atención en el momento para bajar niveles de ansiedad.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando se encuentren en una situación de emergencia la o el docente podrá guiar una respiración llamada "4-5-7", la cual se caracteriza por lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Inhalaremos por 4 segundos, el o la docente podrá ayudar a las y los estudiantes a contar en voz alta para tener control. ▶ Retenemos 5 segundos, el o la docente podrá ayudar a las y los estudiantes a contar en voz alta para tener control. ▶ Soltamos el aire en 7 segundos, el o la docente podrá ayudar a los estudiantes a contar en voz alta para tener control. 2. Esta respiración se puede hacer 5 veces, o las que la o el docente crea que son necesarias.

Una variación puede ser la siguiente:

1. La o el docente les pedirá a los estudiantes que se sienten con el cuerpo relajado y las manos sobre las piernas; se pueden cerrar los ojos. Se le pide a las y los estudiantes que identifique cuando se inhala y exhala.
2. Se les pedirá a los participantes que pongan un dedo debajo de su nariz para poder sentir la entrada y salida de aire.
3. Después, se tocarán el pecho sobre su corazón y se les pedirá que sientan el movimiento.
4. Se les pedirá que ahora lleven sus manos al estómago para sentir la entrada y salida de aire.
5. Posteriormente, se pedirá que vuelvan a poner las manos en sus rodillas; esto para que puedan identificar qué parte del cuerpo se activa con la respiración y realizarla consiente cuando lo requieran.

La actividad puede adaptarse a distintas necesidades y aplicarse a estudiantes de diversas fases.



Una vez que se encuentren en la zona segura te recomendamos valorar la implementación de estas actividades.

¡Recuerda! Primero debes salvaguardar tu vida y la de tus estudiantes.

DESPUÉS DEL SISMO

Fase	2, 3 y 4
Título	Yo en el sismo...
Material	Frases en grande/imágenes con diferentes emociones (suficientes para el grupo).
Tiempo	30 minutos.
Objetivo	Externar y empatizar con las emociones que experimentan.
Desarrollo	<p>El material deberá prepararse previamente.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se iniciará con la frase “yo en el sismo” y se leerá la primera frase: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sentí miedo. ▶ Grité. ▶ Me dio miedo la alerta sísmica. ▶ Lloré. ▶ Quise abrazar a alguien. ▶ Me preocupé. ▶ Quise a mi mamá/papá/abuelita/tía, etc. ▶ Quise abrazar a mi maestra/maestro. ▶ Pensé que era un juego. Se indicará a las y los estudiantes que, si sintieron o vivieron eso durante el sismo, se pongan de pie, levanten la mano o digan “yo” además de elegir una imagen que represente su emoción. Una vez leída la frase, se les pedirá que miren a su alrededor y que observen a quienes también vivieron la misma experiencia. Se leerán las demás frases y se podrán agregar más experiencias si lo desean. También, podrán compartirlo que vivieron. Es muy importante que la o el docente tome todas las emociones y experiencias como una reacción normal, cuestionando aquellas que puedan llegar a incomodar o a provocar distintas emociones en las y los demás estudiantes. La actividad se cerrará haciendo una reflexión acerca de que los sismos son eventos que cualquier persona puede vivir. <p>Considerar emociones que las y los estudiantes pudieran experimentar y agregarlas a la lista.</p>

Fase	2, 3 y 4
Título	Es normal sentir miedo.
Material	<p>Monstruo come miedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hojas blancas, colores, lápiz, resistol. ▶ Revistas para recortar, imágenes de distintos campos semánticos.
Tiempo	60 minutos.
Objetivo	Favorecer la expresión del miedo.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Previo a la realización de la actividad la o el docente preparará un “monstruo come miedos” (este será a creatividad del docente, la única característica que se requiere es que tenga una boca en la que se puedan introducir papeles o diferentes materiales y un “estómago” donde estos se depositen luego de introducirlos). 2. Mediante una lluvia de ideas, la o el docente preguntará a los estudiantes qué es el miedo y en qué situaciones se experimenta, procurando que cada estudiante tenga oportunidad de expresar su sentir. Retomando los comentarios, la o el docente explicará brevemente que el miedo es una emoción natural que todas y todos sentimos y su función es ayudar a proteger a las personas de los peligros, experimentándose en diferentes situaciones, como un sismo, por eso cuando sucede mucha gente siente miedo; pudiendo llegar a experimentarse aun después de la situación que ocurrió, impidiendo que las personas hagan las cosas cotidianamente (como ir a la escuela, ir al trabajo, hacer ejercicio, etc.). 3. Se mencionará que se tiene un invitado, que llegó para ayudar a que sus miedos disminuyan, posteriormente la o el docente presentará al monstruo “come miedos”. 4. Cada estudiante, de acuerdo a su posibilidad, plasmará en una hoja de papel (o en el material que el alumno considere representativo) el miedo que experimentó durante el sismo o en cualquier otra situación. Después, la compartirá con sus compañeros y el monstruo, colocando el miedo en su boca para que le ayude a deshacerse de este. Todos tendrán su turno para participar. Una vez que todos han participado de la dinámica se explicará al grupo que los miedos no desaparecen, pero el externarlos, puede ayudar a enfrentarlos y disminuirlos. <p><i>Nota: Este recurso (monstruo come miedos) puede permanecer en el aula para diferentes finalidades.</i></p>

Fase	Todas las fases y CAM laboral
Material	Dibujo de flores y de popotes.
Tiempo	5 minutos.
Objetivo	Centrar atención en el momento para bajar niveles de ansiedad.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La o el docente le pedirá a las y los estudiantes que se imaginen que en una mano tienen una flor y en la otra un popote para hacer burbujas. Si es necesario, puede dibujarse antes unas y guardarlas para esta actividad. 2. La o el docente les dará la indicación de que en la mano izquierda pongan o imaginen que está la flor y les pida que inhalen su olor por 5 segundos. 3. Después, se le pedirá a las y los estudiantes que, del lado derecho imaginen que harán burbujas con la ayuda del popote, por lo que el aire que inhalaron debe salir por ahí durante 5 segundos. 4. Es importante ejemplificar cómo el aire que inhalen deben guardarlo en su estómago, así como sentirlo como un “globo”, como indicador de que lo están haciendo correctamente. 5. Este ejercicio se puede repetir las veces que sean necesarias, hasta que las y los estudiantes puedan identificar calma/tranquilidad en su cuerpo.



BIBLIOGRAFÍA

- Convención sobre los derechos de las Personas con Discapacidad. (n.d.). <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tcccconvs.pdf>
- CENAPRED. (n.d.). <https://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/archivos/44.pdf>
- De Diputados, C., Congreso De, D., & Unión, L. (n.d.). LEY GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL LEY GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 6 de junio de 2012 TEXTO VIGENTE Última reforma publicada DOF 21-12-2023. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGPC.pdf>
- Earthquakes - PAHO/WHO | Pan American Health Organization. (2011, November 16). [www.paho.org. https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes?gclid=CjwKCAjw__ihBhADEiWAXEazJhxxBS93JzsY0BTBbxzip14xOpBXgsKXoLVtIj7FC6w-TuUb98jFsaRoCnEEQAvD_BwE](https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes?gclid=CjwKCAjw__ihBhADEiWAXEazJhxxBS93JzsY0BTBbxzip14xOpBXgsKXoLVtIj7FC6w-TuUb98jFsaRoCnEEQAvD_BwE)
- Earthquake Preparedness. (2022, October 26). Sonoma County Emergency and Preparedness Information; Sonoma County Emergency and Preparedness Information. <https://socoemergency.org/get-ready/local-hazards/earthquake/>
- Feeling Anxious? 15 Simple Ways To Calm Your Senses In 3 Minutes Or Less. (2023, January 27). Mindbodygreen. <https://www.mindbodygreen.com/articles/grounding-techniques>
- Guía de preparación para personas con discapacidades y con necesidades funcionales y de acceso (AFN). (2015). https://www.shakeout.org/espanol/downloads/ShakeOut_Guia_Preparacion_Personas_con_Discapacidades_AFN.pdf
- (2018). Guía para elaborar o actualizar el programa escolar de Protección Civil [Review of Guía para elaborar o actualizar el programa escolar de Protección Civil]. https://www.aefcm.gob.mx/info_dgifa/archivos/guiaparaelaboraroactualizarelprogramaescolardeproteccioncivil.pdf
- Hernández Sánchez, M. A. (n.d.). Recomendaciones básicas para interactuar con Personas con Discapacidad en caso de sismo. https://www.conapred.org.mx/wp-content/uploads/2022/05/Sismo_PCD.pdf
- Kaiser Greenland, S. (2016). Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens and Families. Gaia ediciones. <http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- Oficial, D., & Sección, S. (n.d.). Viernes 13 de julio de 2018 SEGUNDA SECCION PODER EJECUTIVO SECRETARIA DE GOBERNACION

ACUERDO por el que se emite el Manual de Organización y Operación del Sistema Nacional de Protección Civil. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regla/n4.pdf>

PODER EJECUTIVO SECRETARIA DE GOBERNACION. (n.d.). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/310634/NOM-008-SEGOB-2016._PERSONAS_CON_DISCAPACIDAD.pdf

Raypole, C. (2019, May 24). 30 grounding techniques to quiet distressing thoughts. Healthline. <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques>

**Recomendaciones de actuación de
los Servicios de Educación Especial
en caso de sismo**

