

2020

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN
PÚBLICA

Dirección de
Educación Especial



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla



CONVIVIENDO



EN FAMILIA

ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA DISFRUTAR EN CASA

Actividades para ayudar a las familias a mantener la tranquilidad, la paz y la armonía en casa, durante el resguardo voluntario debido a la contingencia por COVID-19



¡Actividades divertidas Para disfrutar en casa!


**Educación
Inicial**

Propósito General:

La familia es considerada la primera escuela de los niños, ya que es donde adquieren en primera instancia todas sus habilidades y conocimientos a través de la educación no formal. Ante esta contingencia la Dirección Educación Especial del Estado de Puebla propone una serie de actividades que ayudara al desarrollo de habilidades socio afectivas desde casa.

Los niños y niñas de 45 días de nacidos a los 2 años, son pequeños que se encuentran en etapa sensorio motriz, por lo que ellos aprenderán con todo su cuerpo y sus sentidos, con los recursos que tienen de forma inmediata, si estos recursos son enriquecidos su aprendizaje se maximiza.

Sabemos que la situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico por lo que te proponemos los siguientes consejos:

Actividades	Recomendaciones	Habilidades socioemocionales/recreación y ocio/hábitos de higiene
1. RELAJACIÓN DE MAMÁ Y PAPÁ	<p>Los niveles de estrés en este momento pueden ser altos entre los adultos de la familia, por el dinero, la rutina, las demandas de los hijos, permanecer en casa tanto tiempo, etc.</p> <p>Por lo que el primer paso, para trabajar el desarrollo de habilidades socio afectivas en tu hijo, es que tú como papá te relajes por lo que te sugerimos lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Establece comunicación compartiendo un café, juntos. ❖ Si existe algún desacuerdo guarda la calma y escucha. ❖ Establece una rutina de sueño estable para ti. ❖ Mantente informado, pero no hagas caso de falsas noticias, consulta diversas fuentes de información. ❖ Dale un masaje a tu pareja antes de dormir y después que te de masaje a ti estos videos te pueden ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=CXLSemRvqQQ ❖ Toma un baño caliente. ❖ Realiza ejercicios de respiración aquí algunos consejos: https://www.youtube.com/watch?v=omXT7lc-lao ❖ Ten presente que tu bebé percibe tu estado de ánimo y puede percatarse de tu estrés y angustias, por lo que toma en serio estos consejos y disfrútalos, solo o con pareja. ❖ Realiza ejercicios de Yoga aquí un link que puede apoyarte si eres principiante https://www.youtube.com/watch?v=ij8CRcoFekE 	- Habilidades socioemocionales.
2. SEGUIR UNA RUTINA EN CASA CON TU PEQUEÑO	<p>Aunque tu hijo es muy pequeño y pareciera que una rutina no es necesaria, tú debes saber que las rutinas darán a tu bebé seguridad y tranquilidad en su ambiente inmediato esto ayudara que tenga horas de juego y siestas programadas que te darán espacios de relajación para ti.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Tú puedes manejar las actividades según tus hábitos pero es importante establecer un horario constante en cada uno de ellos, todos los días. Esto te puede ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=x2alsUir3ao</p>	-Habilidades socioemocionales

<p>3. MASAJE INFANTIL</p>	<p>El masaje infantil es una terapia y una destreza muy útil que los padres pueden adquirir, ya que puede ser buena para aliviar dolencias menores por incomodidad, calmar y reconfortar a los niños ante situaciones de estrés que ellos no saben manejar.</p> <p>El tacto es uno de los primeros lenguajes del bebé, uno de las primeras formas de comunicarse.</p> <p>Considerando que todo cambio emocional se traduce en una relajación muscular, el masaje infantil sirve como válvula de escape a las emociones y disipa la ansiedad, además brinda a la relación con tu hijo confianza, seguridad, reduce el nivel de cortisol y estimula la liberación de opiáceos naturales del cuerpo (endorfinas) que mitigan el dolor.</p> <p>Cuándo dar masajes a tus hijos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lo mejor es dar masajes entre comidas. 2. Después del baño en la noche. 3. Cualquier momento del día si se encuentra relajado y receptivo. 4. Asegúrate de que la casa este tranquila, con el fin de que te concentres en el masaje. 5. Cumple los horarios establecidos dentro de la rutina todos los días para el masaje. 6. Nunca le des masaje en contra de su voluntad. 7. No lo despiertes para darle masaje. 8. No le des masajes a tu bebé con aceites o cremas que puedan causar algún problema dermatológico. 9. Si se muestra enfermo o con malestares no des masajes. 10. Si acaban de vacunarlo suspende el masaje 48hrs. 11. Evita áreas que muestren alguna inflamación. 12. Mientras das masaje mantén contacto visual con tu bebé, dale besos acarícialo y háblale para estrechar aún más la relación. 13. Cuanto más confiado sea tu tacto más confianza transmitirás a tu bebé. 14. Revisa este video te puede ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=D9Pg1amx3w 15. Usa música especial para este momento con tu pequeño esta te puede servir: https://www.youtube.com/watch?v=f3e2EEtGwU4 	<p>-Habilidades socioemocionales.</p>
<p>4. ENSEÑALES A RESPIRAR</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A los más pequeños podemos darles ligeros masajes abdominales. 2. Abrazarlos apretando suavemente su cuerpo con el nuestro. 3. Darles masaje en la espalda. 4. Con los más grandes ponerles una pelota en el estómago y decirle que la mueva. 5. Soplar burbujas. 6. Apagar velas. 7. Inflar globos, realiza todos estos ejercicios de forma exagerada así lo aprenderá más rápido. 8. Tomar agua en popote. 9. Soplar pelotas o bolitas de papel en una superficie plana. 10. Revisa este video https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3OYqWE 11. Estas canciones te pueden ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=01PHoTW2T2o 	<p>-Habilidades socioemocionales</p>
<p>5. RECONOCE SUS EMOCIONES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando el lllore porque quiera comer, dormir o se sienta incomodo; háblale en un tono calmado y dile: "Entiendo que tienes sueño (hambre, dolor, etc.) y por eso lloras", atiéndele y mírale a los ojos, mostrando empatía. 2. Cántale canciones de cuna. https://www.youtube.com/watch?v=oAPLxDbHtv8&t=30gs 	<p>-Habilidades socioemocionales</p>

	<ol style="list-style-type: none">3. Abrazalo cuando esté tranquilo y dile cuanto le amas.4. Si está enojado porque quería algo que no puedes darle, no sedas porque esto puede hacer que haga berrinches de forma frecuente.5. Si comienza a hacer berrinche, mantén la calma, quédate a su lado y con palabras concretas dile que no puede hacer lo que él desea en ese momento y trata de entretenerlo con algo más.6. Si puedes anticiparte a algún comportamiento negativo hazlo, la rutina de tu hijo te ayudara mucho.7. Comparte momentos de baile y sonrisas.8. Juega a caras de emociones frente al espejo con ellos.9. Busca en revistas o en la red imágenes de niños mostrando emociones (tristeza, alegría, angustia, sorpresa, etc.) y muéstrale las imágenes preguntando porque cree que esta así.	
--	--	--



¡Actividades divertidas Para disfrutar en casa! Desarrollo Socioemocional

Preescolar

Propósito general:

Desarrollar en los niños y niñas la percepción de sí mismos en colaboración con los miembros de su familia, por medio del establecimiento de un clima de apoyo, constituyendo interacciones positivas entre niños y adultos, con la finalidad de fortalecer el área socioemocional de los niños de preescolar durante este periodo de contingencia.

Actividades	Recomendaciones	Habilidades socioemocionales/recreación y ocio/hábitos de higiene
1. Hacerse cargo de las necesidades propias	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De tiempo a los niños para que hagan cosas las cosas por sí mismos. Si al jugar se moja, permita que se cambie solo por ejemplo. ✓ Alentar a los niños a usar herramientas de uso común, las llaves, trastes, etc. ✓ Lavar sus trastes. ✓ Lavar la ropa de sus muñecos. ✓ Lavarse los dientes solo. ✓ Bañarse solos. ✓ Durante el desayuno y comida invítelos a repartir. ✓ Servir el agua para todos. ✓ Mezclar y revolver comida. ✓ Partir y compartir el pan. ✓ Pelar frutas y verduras. ✓ Apoyar los intentos de los niños por hacerse cargo de sus necesidades emocionales; por ejemplo: déjelo dormir abrazado a un su juguete favorito, hojear su cuento favorito. ✓ Si para calmarse chupa algo permítaselo, solo asegúrese de que eso este limpio. ✓ Si busca su regazo para recostarse permítaselo el no tendrá alguna regresión solo está recordando experiencias que le resultaron reconfortantes y las utiliza en momentos de necesidad emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> -Habilidades socioemocionales -Recreación y ocio -hábitos de higiene
2. Expresar sentimientos en palabras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecer y mantener un ambiente de apoyo, ayúdalo en algunas cosas que él te pida y permite que te ayude. ✓ Por medio de juego comparte el control con tu hijo, juega a la mamá y el papá y se tú el bebé. ✓ Céntrate en sus fortalezas, no solo le hagas ver lo que no puede hacer bien. ✓ Escucha sus intereses, ve las películas y caricaturas que le gustan. ✓ Reconoce sus sentimientos y acéptalos. A veces como adultos nos incomodamos cuando ellos lloran, permite que se calme y escúchalo. ✓ Ve la película de Intensamente y platica con él de ella. ✓ Escucha atentamente lo que dicen, trata de no usar el teléfono cuando platiques con él. ✓ Platica con ellos sobre lo que les preocupa de la contingencia. ✓ Estimúlalos a narrar historias y cuentos. ✓ Permite que use su imaginación hagan historias juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales
3. Construir relaciones con niños y adultos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trata a tu hijo con amabilidad él aprenderá a tratar a todos como tú lo trates. ✓ Pídele que te de un masaje en la espalda y luego dale uno tú. ✓ Pídele que te maquille 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Píntense las uñas ✓ Permite que te peine. ✓ Que ayude a los tíos o abuelos a labores propias de ellos. ✓ Escuchar atentamente las historias de los abuelos. 	
4. Crear y experimentar juegos en colaboración	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer hot cakes juntos o alguna otra receta. ✓ Limpiar casa juntos y asígnale tareas específicas. ✓ Que limpie y acomode los zapatos. ✓ Que acomode la mesa para comer. ✓ Jugar con burbujas y crear la jabonadura, juntos. ✓ Jugar con el triciclo por turnos con los hermanos. ✓ Tender ropa juntos. ✓ Hacer ejercicios de respiración juntos. ✓ https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE ✓ Hacer ejercicios de soplo juntos: ✓ https://www.youtube.com/watch?v=kafYk9tdztE ✓ https://www.youtube.com/watch?v=2epX5zjioOA ✓ Acomoda con él su área de juego. ✓ Limpia junto con el sus juguetes. 	- Habilidades socioemocionales Recreación y ocio/hábitos de higiene
5. Manejar el conflicto social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si tus hijos comienza a pelear por juguetes o materiales sigue los siguientes pasos: ✓ Aborda la situación con calma, observa lo que ocurre, no explotes o grites. ✓ Reconoce sus sentimientos (Juan estás enojado porque María te quito tu juguete). ✓ Reúne información: Juan, dime qué paso? ✓ Reformule el problema: María entonces tú quieres que te dé el juguete para ponerlo con tus muñecos? ✓ Pide ideas para las posibles soluciones y elige una de manera conjunta. ✓ Permanece cerca y listo para dar apoyo. ✓ Trata de jugar con ellos y modela la forma correcta de pedir prestados los juguetes a veces creemos que ellos ya saben pero no es así. 	- Habilidades socioemocionales
6. Manejo del berrinche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica si tiene hambre, sueño o está cansado. ✓ No le grites pues no te escuchara. ✓ Siéntate cerca de él mientras llora y así previenes alguna auto lesión. ✓ No le expliques mientras llora nada, tampoco te escuchara. ✓ Conforme se vaya calmando, dile que entiendes que este enojado y que por eso llora pero que no es posible lo que quiere. ✓ Ofrecele alguna alternativa. ✓ Permítele que se calme solo. ✓ Dale un masaje en la espalda cuando ya no llore. ✓ No le des lo que quiere solo para que se calme. ✓ Puedes jugar con tus hijos algunas de estas cosas, si es que comúnmente hace berrinches, le ayudara a elevar sus niveles de tolerancia a la frustración: ✓ Camine con los ojos vendados por la casa. ✓ Las estatuas de marfil. ✓ Bailando con aros o pelotas y detenerse cuando se detenga la música. ✓ Encuentra el objeto... caliente, caliente, frío frío... ✓ Caras y gestos: imitamos emociones. ✓ Ejercicios de relajación. ✓ Levantar piedras de diversos tamaños y clasificarlas por sus formas. ✓ Hacer burbujas 	- Habilidades socioemocionales

<p>7. Relajación de mamá y papá</p>	<p>Los niveles de estrés en este momento pueden ser altos entre los adultos de la familia, por el dinero, la rutina, las demandas de los hijos, permanecer en casa tanto tiempo, etc.</p> <p>Por lo que el primer paso, para trabajar el desarrollo de habilidades socio afectivas en tu hijo, es que tú como papá y mamá te relajes por lo que te sugerimos lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Establece comunicación compartiendo un café, juntos. ● Si existe algún desacuerdo guarda la calma y escucha. ● Establece una rutina de sueño estable para ti. ● Mantente informado, pero no hagas caso de falsas noticias, consulta diversas fuentes de información. ● Dale un masaje a tu pareja antes de dormir y después que te de masaje a ti estos videos te pueden ayudar: https://www.youtube.com/watch?v=CXLSemRvqOO ● Toma un baño caliente. ● Realiza ejercicios de respiración aquí algunos consejos: https://www.youtube.com/watch?v=omXT7lc-lao ● Ten presente que tu bebé percibe tu estado de ánimo y puede percatarse de tu estrés y angustias, por lo que toma en serio estos consejos y disfrútalos, solo o con pareja. ● Realiza ejercicios de Yoga aquí un link que puede apoyarte si eres principiante https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE 	<p>- Habilidades socioemocionales de los adultos</p>
-------------------------------------	--	--



¡Actividades divertidas Para disfrutar en casa!

Primaria


Propósito general:

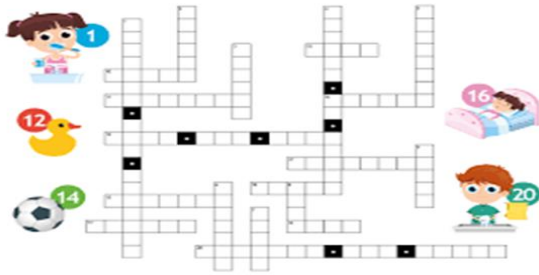
A través de estas actividades niños y niñas de primaria podrán disfrutar del juego y entretenimiento en sus casas, a la vez que desarrollan habilidades socio-afectivas que permitan la adaptación y la autorregulación de su conducta en entornos cerrados y sin contacto con sus pares, así como desarrollar hábitos de higiene.

Actividades	Recomendaciones	Habilidades socioemocionales/recreación y ocio/hábitos de higiene.
<p>1. Emocionario</p> <p>Identificar emociones básicas en sí mismo y en los demás.</p>	<p>Realizar en familia con hojas blancas reutilizadas pegar recortes de rostros que representen diferentes emociones hasta formar un diccionario con las diferentes emociones: miedo, tristeza, alegría y enojo.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>
<p>2. Cómo soy</p> <p>Desarrolla el autoconocimiento.</p>	<p>Cada integrante de la familia deberá hacer un dibujo de sí mismo en el cual escribirá características positivas personales. Posterior cada quien compartirá su dibujo con los demás.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>
<p>3. Técnica de la tortuga</p> <p>Favorece la regulación del enojo.</p>	<p>Cuento de la tortuga VER EL VIDEO https://www.youtube.com/watch?v=PtBigBVL6o&t=47s</p> <p>La técnica de la tortuga empieza con el cuento de la tortuga:</p> <p>Hace mucho tiempo, había una hermosa y joven tortuga que se llamaba Clota. Clota acababa de comenzar las clases, tenía justamente X años (X es igual a la edad del niño a quien se le lee el cuento). A Clota no le gustaba demasiado ir al colegio, sin embargo, ella prefería quedarse en su casa para estar con su hermano pequeño y con su madre. No quería ir al colegio a aprender cosas nuevas, solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.</p> <p>Le parecía muy complicado y muy cansado resolver fichas, copiar lo que la maestra escribía en la pizarra y/o participar en las actividades con sus otros compañeros. Tampoco le gustaba escuchar y atender a lo que explicaba el maestro, para ella parecía más divertido hacer ruidos imitando el sonido de los motores de coches, y nunca recordaba que no debía hacer esos ruidos mientras el profesor hablaba. Clota solía gastar bromas a sus compañeros y meterse con ellos. Por eso, ir al colegio era una situación bastante dura para Clota.</p> <p>Todos los días, cuando Clota iba de camino a la escuela, se decía a sí misma que se comportaría de la mejor manera posible para no meterse con sus compañeros. Pero aunque se prometiera todo esto a sí misma, le resultaba muy fácil que alguna cosa la descontrolara y, al final, siempre terminaba castigada, enfadándose y peleándose. Así pues, Clota lo pasaba muy mal, muchas veces pensaba “siempre ando metiéndome en líos, si sigo por este camino, al final voy a terminar odiando al colegio y a todos los compañeros y profesores”.</p> <p>En uno de sus peores días, en el que se sentía mal, se topó con una vieja y sabia tortuga, la más grande que había visto en toda su vida. Era una tortuga muy grande en todos los sentidos, tenía más de 300 años y de un tamaño grande como una montaña. Clota estaba un tanto asustada, se dirigía a la vieja tortuga con una voz pequeña y vergonzosa. Pero al cabo de poco tiempo, Clota se dio cuenta de que la gigantesca tortuga era muy agradable y simpática y, parecía estar dispuesta a ayudar a Clota en su mal día.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>

	<p>Entonces la vieja tortuga le dijo a Clota: “¡Oye! ¿Sabes qué? Te contaré un pequeño secreto que te ayudará: la solución para resolver tus problemas la llevas contigo, encima de ti”. Clota no le entendió, y le miró expresando que no entendía nada con su mirada de curiosidad. “¡Tu caparazón es la solución! ¿No sabes para qué sirve tu caparazón?”. Clota le seguía mirando con cara de saber más. “El poder de tu caparazón es que tú puedes meterte dentro de él y esconderte siempre que tengas sentimientos como la rabia, la ira, etcétera. Así, por ejemplo, te puedes esconder siempre que tengas ganas de romper cosas, de chillar, de pegar a algo o alguien, entre otros. Cuando te escondas dentro de tu caparazón, puedes aprovechar ese instante para descansar, y esperar a no estar tan enfadada. Por eso te recomiendo que la próxima ocasión en que te enfades, métete en el caparazón”.</p> <p>A Clota le pareció muy buena idea. Estaba muy contenta y con ganas de probarlo e, así, intentar controlar sus enfados en el colegio. El siguiente día de clase ya lo practicó, cuando de sopetón, uno de sus compañeros le dio un golpe, sin querer, en la espalda. En ese instante, Clota empezó a enfadarse, tanto que casi pierde los papeles y le devuelve el golpe. Pero de repente, recordó el sabio consejo de la vieja tortuga. Entonces recogió, tan rápido como pudo, sus brazos, sus piernas y su cabeza dentro de su caparazón y se mantuvo allí hasta que se le pasó el enfado.</p> <p>Clota se dio cuenta de que era una muy buena idea, ya que le encantó poder estar tan bien dentro de su caparazón, donde nadie podía molestarla. Al salir de allí dentro, se asombró al ver que su maestro le estaba mirando con una gran sonrisa en su rostro, contento y orgulloso de lo que había hecho Clota.</p> <p>Por eso, decidió seguir usando ese truco durante lo que quedaba de año. Lo usaba cada vez que algún compañero o alguna cosa le molestaba, pero también lo usaba cuando ella tenía ganas de pegar o discutir. Al cabo de un tiempo, logró actuar siempre de esta manera, una manera muy diferente de la que actuaba antes. Se sentía muy contenta y orgullosa de sí misma y, todos sus compañeros le admiraban por como lo hacía y, se mostraban muy curiosos por saber cuál era su secreto.</p>	
<p>4. El lazarillo</p> <p>Lograr una confianza suficiente para que se pueda dar la colaboración.</p>	<p><u>El lazarillo</u> Materiales: pañuelos o vendas para tapan los ojos. Desarrollo: la mitad de los participantes tienen los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos sin ser identificados. Durante unos minutos los lazarillos conducen a los ciegos, después de un rato, se cambian los papeles. Los nuevos guías vuelven a elegir a su ciego sin ser vistos. Después se hablará de los sentimientos que cada integrante ha tenido.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>
<p>5. Las abejas trabajadoras</p> <p>Desarrollar la confianza en uno mismo.</p>	<p><u>Las abejas trabajadoras</u> Materiales: objetos varios. Desarrollo: un@ de l@s niñ@s o participantes sale de la habitación mientras los otros eligen un objeto: un cuadro, un reloj... Al incorporarse el niño o participante que salió, el grupo imitará el ruido de las abejas: «bzzz, bzzz...», aumentando la intensidad si se aproxima al objeto seleccionado y disminuyendo si se aleja de él. Cuando lo adivine, se repetirá el juego con otro integrante.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>
<p>6. El semáforo</p> <p>Regular impulsos y emociones</p>	<p><u>El semáforo</u> Materiales: tres globos pequeños por cada niño: uno rojo, otro amarillo y otro verde. Desarrollo: Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Comenzamos una charla con l@s niñ@s sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué. Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado</p>	<p>- Habilidades socioemocionales</p>

	(por ejemplo, que quieran algo y no se lo comprenden, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño...) y preguntamos cómo reaccionan ellos en esos casos. Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los participantes deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patalea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando «stop». Y diremos entre todos como se podría reaccionar en estos casos.	
7. Los contrarios Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios. Tener en cuenta los sentimientos de los demás a la hora de actuar.	<u>Los contrarios</u> Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios. Tener en cuenta los sentimientos de los demás a la hora de actuar. Materiales: dos gorros de papel confeccionados por ellos mismos. Desarrollo: un jugador coge los dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador. Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura. Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.	- Habilidades socioemocionales
8. Tres cuentos para ser resilientes Favorecer la capacidad de resiliencia: la resiliencia es la capacidad que tiene una persona para recuperarse frente a la adversidad y seguir proyectando el futuro. Es una actitud y por tanto podemos y debemos entrenarla en los niños.	<u>Realizar las tres lecturas en familia y analizarla entre todos</u> 1. Tú puedes. Ole Könnecke A veces, los desafíos de la vida son mayores que el valor y las fuerzas disponibles. Entonces sólo ayuda algo: Cerrar los ojos y adelante. Y cuando los abres de nuevo, la vida es, de pronto, más bella. 2. Malina pies fríos. David Fernández Malina es una esquimal muy friolera, y eso es un problema, pues vive en un lugar donde hasta el nombre da frío: El Polo Norte. Un día de pesca, Malina descubre algo que le anima a partir en busca del calor. Pero antes, tendrá que pasar “la prueba del iglú”, un rito ancestral para demostrar que ya es una esquimal adulta, libre de abandonar su aldea. ¿Conseguirá Malina superar la prueba? 3. Las jirafas no pueden bailar. Giles Andrea Todos los años, en África, se celebra el Baile de la Selva... ¡y a los animales les encanta bailar y hacer piruetas! Chufa quiere participar en ese famoso Baile, pero como todo el mundo sabe, ¡las jirafas no pueden bailar! ¿O sí...? Actividad Post- Lectura ¿Cuál es tu sueño? Soñemos. Descripción de la actividad. Los tres cuentos que te proponemos tienen en común que los tres personajes principales tenían un sueño, querían conseguir algo. Los sueños son importantísimos, sin ellos no avanzamos, sin ellos no podremos entrenar nuestra capacidad de perseverar. Sólo perseveramos cuando anhelamos mucho algo.	- Habilidades socioemocionales

	<p>¿Cuántas veces preguntamos a los niños cuál es tu sueño? ¿Cuántas veces generamos espacios para proyectar , para soñar? Hagámoslo es importante. Os proponemos una actividad en varias fases.</p> <p>REFORZAR CON LOS VIDEOS PROPUESTOS</p> <p>https://cuentosparacrecer.org/blog/fomentando-la-resiliencia-tu-puedes/</p>	
9. Identificando emociones a través de la música	<p>Escuchar las obras que se proponen para estimular a la identificación de emociones y su descripción.</p> <p>¿A quién no le gusta la música? Seguramente habrá alguien que pueda vivir sin ritmo, pero no podemos negar que el arte musical es prácticamente un lenguaje universal. Aunque no entendamos la letra, nos genera emociones y sensaciones espontáneas que pueden perdurar días o semanas en nuestra cabeza. Eso lo sabemos y sentimos, pero muchas veces no lo podemos explicar con detalle.</p> <p>CONSULTAR https://www.clarin.com/entremujeres-mexico/vida-saludable/10-canciones-despertar-emociones-escoges-o-HySu_UVSx.html</p>	- Habilidades socioemocionales
10. El puente Desarrollar la empatía en todos los integrantes de la familia.	Ver el video del “puente” y describir lo sucedido, realizar reflexión en familia sobre la tolerancia y el respeto así como la empatía.	- Habilidades socioemocionales
11. Lotería “hábitos diarios de higiene”	<p>En familia elaborar un memorama con imágenes de hábitos de higiene diarios como: baño diario, cepillado de dientes, cepillado de cabello, ejercicio, lavado de manos adecuado.</p> <p>Jugar con el memorama hecho por todos y permitir que los menores dirijan el juego, siendo ellos quienes establezcan las reglas.</p>	- Habilidades socioemocionales, - Recreación - Hábitos de higiene.
12. ¿Qué pasaría si?	<p>Hacer reflexionar a los menores sobre: las consecuencias que se derivan de las acciones que aparecen en las siguientes ilustraciones. Imagina la acción contraria a la que aparece en las imágenes y luego escribe qué pasaría:</p> 	- Hábitos de higiene
13. Prevención de accidentes	<p>Hablar con los menores acerca de los accidentes que pueden ocurrir Cuidado con los accidentes. ¿cómo evitarlos?:</p>	- Hábitos de higiene y autocuidado

	<p>Cuide la práctica deportiva. Es importante aprender a nadar. Evitar tirarse de cabeza a la piscina. Realizar deportes como bicicleta y patines, con casco.</p> <p>Enseñe a su hijo normas de educación vial.</p> <p>Los niños deben utilizar cojín elevador de los 6 a los 12 años (22 a 36 kilos o hasta 135 centímetros) para poder utilizar el cinturón de seguridad del adulto. No le coloque en el asiento delantero.</p> <p>Explique a su hijo los peligros del hogar: enchufes, productos de limpieza, etc...</p> <p>Debe saber el nombre completo de sus padres, dirección y teléfono.</p> <p>Enséñele que no debe aceptar nada de extraños ni irse con ellos.</p>	
14. Crucigrama sobre hábitos de higiene	 <p>Realizar un concurso entre los miembros de la familia con el crucigrama que se presenta en la parte de arriba, el ganador podrá elegir una película para ver en familia, o bien otro juego.</p>	- Recreación y ocio - Hábitos de higiene
15. Rutina diaria de higiene	Realizar un dibujo en familia de una rutina con los hábitos de higiene diarios y pegarla en un lugar visible para los niños y niñas. Todos los días deberán revisar que hábitos se deben llevar a cabo.	- Hábitos de higiene
16. Al ritmo de la música	<p>¡Al ritmo de la música! Aprender con música siempre es más divertido, además, suele ser beneficioso para los peques pues ejercitan la mente y mientras están divirtiéndose, por eso aprender sobre hábitos de higiene con canciones es ideal. Existen muchas canciones para niños en inglés que son divertidas y tratan sobre este tema. «the clean up song » y la «canción de la rutina de baño » son buenos ejemplos, pues son perfectas para aprender sobre aseo personal. Estas canciones tienen contenido educativo presentado en una forma divertida y cautivante que motivará a tu peque a aprender del tema, y también le animará a establecer su propia rutina de aseo personal.</p> <p>https://www.lingokids.com/es/ingles-para-ninos/juegos/actividades-para-aprender-sobre-habitos-de-higiene</p>	- Hábitos de higiene - Recreación y ocio
17. Un juego de mímica	<p>Piensen en las acciones relacionadas a la higiene personal, tales como <i>taking a shower</i> (darse una ducha), <i>brush the teeth</i> (cepillarse los dientes), o <i>brush the hair</i> (peinarse), y escribe cada acción en inglés en un trozo de papel, luego ponlos dentro de una bolsa pequeña. Reúne a tu familia y pídeles que tomen un trozo de papel de la bolsa. Cada uno tendrá que contar la acción que le tocó haciendo mímica, y el que adivine qué acción es se llevará un punto. Para practicar aún más vocabulario en inglés puedes también intentar adivinar algunos objetos relacionados al tema como <i>toothbrush</i> (cepillo de dientes) o <i>soap</i> (jabón). Puedes hacer preguntas como <i>what do you brush your teeth with?</i> (¿con qué te cepillas los dientes?), o <i>what do you wash your hands with?</i> (¿qué usas para lavarte las manos?). ¡seguro se divertirán un montón!</p> <p>https://www.lingokids.com/es/ingles-para-ninos/juegos/actividades-para-aprender-sobre-habitos-de-higiene</p>	- Hábitos de higiene - Recreación y ocio
18. Juego de pares.	<p>Corta una cartulina en trozos más pequeños, del tamaño de una tarjeta. Divídelos en dos grupos, en el primero, escribe el nombre de las acciones que se llevan a cabo para el aseo personal como <i>washing hands</i> o <i>brushing teeth</i>, y en el otro grupo dibuja junto a tu peque los objetos que se necesitan para llevar a cabo estas acciones, como <i>soap</i> o <i>toothbrush</i>. Coloquen las cartas boca abajo en la mesa o en el suelo y comiencen a formar pares con las actividades y su objeto correspondiente.</p> <p>https://www.lingokids.com/es/ingles-para-ninos/juegos/actividades-para-aprender-sobre-habitos-de-higiene</p>	- Hábitos de higiene - Recreación y ocio

19. Hago el menú de casa	Acompañar a los niños y niñas de 10 a 12 años para que elaboren el menú semanal de las comidas considerando el plato del buen comer e investigando alimentos que fortalezcan el sistema inmunológico, además de ayudar en la preparación de estos con apoyo de los adultos.	- Hábitos de higiene
20. Cantemos la “tos y el codo”	Se recomienda aprenderse la canción en familia y cantarla en las mañanas fomentando la diversión y los hábitos de cuidado de la salud. https://www.aulapt.org/2016/03/17/cancion-habitos-higiene-tos-codo/	- Hábitos de higiene - Recreación y ocio



¡Actividades divertidas Para disfrutar en casa!

Secundaria

Propósito general: a través de estas actividades en casa los alumnos de secundaria podrán analizar las competencias socioemocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos, etc., frente a situaciones emocionalmente difíciles dentro de los contextos en los que se desenvuelve.

Actividades	Recomendaciones	Habilidades socioemocionales/recreación y ocio/hábitos de higiene
6. Identifica tus emociones	<p>- Estas actividades favorecerán a que en casa su hijo (a) pueda desarrollar y fortalecer la conciencia emocional dándose cuenta de lo que siente y sienten los demás, así como también comprender las ventajas y desventajas de cada una de las emociones.</p> <p>A. Busque un lugar tranquilo y relajado pídale a su hijo (a) que cierre los ojos, respire y anote las emociones que siente.</p> <p>B. Utilizando post-it o pequeños pedazos de papel pídale que anote y responda lo siguiente: -Ahora me siento: -Me gusta esta emoción: -Qué hago cuando me siento así: - ¿Qué cara pongo a esta emoción? (dibújala).</p> <p>C. En conjunto cuestionen a cada integrante de la familia ¿cómo es que se siente hoy? y realicen un vocabulario emocional. Te sugerimos esta página para que puedas copiar o imprimir algunos emojis asignándolos a algún familiar de acuerdo con su estado de ánimo. https://www.infobae.com/america/tecnologia/2019/07/16/dia-mundial-del-emoji-este-17-de-julio-se-celebra-a-los-iconos-que-cambiaron-la-forma-de-comunicarnos/</p> <p>D. Platique con su hijo (a) de las ventajas y desventajas de cada una de las emociones que externaron los integrantes de la familia.</p> <p>E. Pídale a su hijo (a) que ponga la canción que más le gusta y en conjunto con algún integrante de la familia bailen al ritmo de la música.</p> <p>F. En una hoja blanca anoten cómo manifiestan la alegría, por ejemplo: mediante abrazos, bailando, cantando, etc.</p> <p>G. Plantemos la alegría. En una maceta o en el jardín, planten las semillas de la alegría respondiendo esta pregunta ¿Cómo florecerá la alegría? Reforzándolo cada día.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales. - Recreación y ocio</p>
7. Regulación emocional	<p>-Que su hijo (a) responda de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión).</p> <p>A. Ver el siguiente video de “Charlotte” https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk</p> <p>B. Al terminar de ver el video pregúntele, ¿qué siente?, ¿qué piensa?</p> <p>C. Analice las 5 estrategias para regular las emociones y mencione cuál de ellas elegiría para regular sus emociones ante una situación de estrés, cansancio o frustración.</p> <p>D. Investiguen en internet o en algún diccionario el significado de las siguientes emociones: vergüenza, enfado, alegría y tristeza.</p>	<p>- Habilidades socioemocionales. - Recreación y ocio - Hábitos de higiene</p>

	<p>E. Pídale a su hijo que le comente si ha sentido algunas de las emociones.</p> <p>F. Realice ejercicios de relajación como otra estrategia para regular sus emociones y relajarse, se sugiere esta página para realizar ejercicios con los diferentes integrantes de su familia https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI</p> <p>G. También se le sugiere disfrutar el show completo del Cirque du Soleil entrando a la siguiente liga https://goo.gl/1Mwu8P</p> <p>H. Pida a su hijo (o) le exprese las emociones que le hizo sentir al ver el show.</p> <p>I. En conjunto con todos los integrantes de su familia cree emociones positivas, identifiquen cuales son las actividades que mejor realizan en casa, ejemplo: apoyando en la limpieza de los muebles, ayudando a lavar los platos, doblando la ropa, acomodando los juguetes, etc. Ayude a su hijo a que pueda lograr realizar actividades que le son difíciles de realizar, con paciencia, esfuerzo y apoyo constante.</p>	
<p>8. Autonomía personal</p>	<p>- Estas actividades favorecerán a que fortalezcan en casa la confianza, piensen positivamente, se favorezca la automotivación y tomar decisiones de manera adecuada.</p> <p>A. Usted y su hijo (a) se colocará como si estuvieran delante de un espejo hipotético, deberán pensar en tres cosas de las que se sientan orgullosos y las escribirán en un post-it y así lo puede realizar con todos los integrantes de la familia. Reflexionen sobre lo que sintieron al conocer lo que los miembros de la familia expresaron sobre sus características positivas. Todos los días cada integrante de la familia pensará en características que más les gustan para empezar el día con más fuerza.</p> <p>B. Escriba en una hoja de papel lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Cuál es la fuente de mi motivación? 2.- ¿Quiénes son las personas o acciones que me ayudan cuando me encuentro mal? 3.- ¿A quién valoro por su forma de pensar o de vivir? 4.- ¿Quién me hace feliz? <p>Invite a su hijo (a) a que le de una característica a la persona que valora siguiendo este ejemplo:</p> <p><i>Físico:</i> -Es bueno en el deporte. -Tiene un cuerpo bonito.</p> <p><i>Afectivo:</i> -Es valiente -Es divertido/a -Es leal</p> <p><i>Intelectual:</i> Es bueno/a en las manualidades Es bueno/a en la comunicación</p> <p>- Cada día propiciará a que su hijo (a) se plantee un objetivo nuevo que lo pueda realizar en casa, una vez que haya definido bien su objetivo, apóyelo para que con todo su empeño y esfuerzo pueda conseguirlo. -Puede elegir a un integrante de la familia para que le pueda ayudar y apoyar a alcanzar ese objetivo.</p> <p>B. Ante nuestras actividades diarias menciona cuales son las actitudes positivas y negativas que tienen los integrantes de la familia y escríbelas:</p>	<p>- Habilidades socioemocionales. - Recreación y ocio</p>

	<p>Actitud positiva:</p> <hr/> <hr/> <p>Actitud negativa:</p> <hr/> <hr/> <p>-Entre todos los integrantes de la familia analicen las actitudes y comenten que pueden hacer para mejorar las actitudes negativas.</p> <p>C. Comente con su hijo (a) sobre las normas de cortesía que son la introducción a la comunicación y a las relaciones sociales. Saludar, dar las gracias, llamar a cada uno por su nombre, etc. Estas son las actitudes que enriquecen las relaciones, ya que las actitudes contrarias como no saludar, estar enfadado/a, estar disgustado/a, hace daño a las relaciones sociales.</p> <p>D. Platicuen en casa sobre cuáles son las normas de cortesía que emplean.</p> <p>E. Realicen en conjunto un decálogo de cortesía en casa.</p> <p>F. Reflexionen sobre lo siguiente: ¿Qué ventajas tiene utilizar las palabras de cortesía? ¿Son solo rituales? ¿Los ves necesarios? ¿Cómo te sientes al recibir un buen trato? ¿Cómo te sientes si recibes un trato no adecuado?</p> <p>G. Pongan en práctica diariamente palabras de cortesía.</p>	
--	---	--



¡Actividades divertidas Para disfrutar en casa!








Media Superior

Propósito general:

A través de estas actividades los jóvenes podrán disfrutar del juego y entretenimiento en sus casas, a la vez que desarrollan habilidades socio-afectivas que permitan la adaptación y la autorregulación de su conducta en entornos cerrados y sin contacto con sus pares, así como desarrollar hábitos de higiene.

Actividades	Recomendaciones	Habilidades socioemocionales/ recreación y ocio/hábitos de higiene
1. Preparar un "Show de imitación de personas famosas"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deje a sus hijos a elegir a los personajes que quieren representar ✓ Organicen juntos ✓ Participe con ellos 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio
2. Aprender a tocar un instrumento musical	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proponga esta actividad solo si es del agrado de su hijo ✓ Si usted sabe tocar algún instrumento puede enseñar a su hijo ✓ También existen páginas gratuitas como por ejemplo: https://www.guitarraenunclie.com/cursos-de-guitarra-online.html 	<ul style="list-style-type: none"> - Recreación y ocio
3. Organizar una fiesta en familia con juegos y retos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cualquier pretexto es bueno para festejar ✓ Incluya juegos y desafíos que sean divertidos para sus hijos ✓ Deje que ellos propongan 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio
4. Jugar caras y gestos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participe con ellos 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio
5. Organizar una obra de teatro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deje a sus hijos participar en la elección de la obra que van a representar ✓ Organicen juntos ✓ Participe con ellos 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio
6. Juegos de mesa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elija junto con sus hijos el juego que quieren jugar ✓ Participe con ellos 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio
7. Preparar alimentos juntos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elija alimentos que le gusten a sus hijos ✓ Enséñelos a prepararlos con las medidas de higiene necesarias y háganlo juntos ✓ Disfruten 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades socioemocionales - Recreación y ocio - Hábitos de higiene
8. Paseos Virtuales Con la finalidad de que los jóvenes se interesen por conocer un poco de la cultura que ofrecen algunos de los museos mexicanos y	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alguno de los siguientes museos mexicanos que les gustaría visitar y conocer y que cuentan con recorridos virtuales: <ol style="list-style-type: none"> (1) Museo del Palacio de Bellas Artes (https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-palacio-bellas-artes/) (2) Museo de Arte Moderno (https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-de-arte-moderno/) (3) Museo de Frida Kahlo (https://www.museofridakahlo.org.mx/es/elmuseo/multimedia/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx) (4) Museo Dolores Olmedo (https://artsandculture.google.com/partner/museo-dolores-olmedo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Recreación y ocio

<p>compartan con la familia cuáles han sido sus intereses.</p>	<p>(5) MUNAL. Museo Nacional de Arte (https://artsandculture.google.com/partner/museo-nacional-de-arte)</p> <p>(6) MUAC. Museo Universitario de Arte Contemporáneo (http://culturaunam.mx/360/)</p> <p>(7) Museo de Arte Popular (MAP) (https://artsandculture.google.com/partner/museo-de-arte-popular)</p> <p>(8) Museo del Estanquillo (https://artsandculture.google.com/partner/museo-del-estanquillo)</p> <p>(9) Museo Amparo (https://museoamparo.com/restauracion.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(10) Museo del Carmen (https://www.inah.gob.mx/paseos/carmen/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(11) Castillo de Chapultepec (https://www.inah.gob.mx/boletines/622-paseo-virtual-castillo?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(12) Museo Universitario del Chopo (http://www.chopo.unam.mx/recorridos/entrada.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(13) Museo de Arte Indígena Contemporáneo (https://www.mexicoescultura.com/actividad/151860/recorrido-virtual-por-el-museo-de-arte-indigena-contemporaneo.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(14) Museo Regional de Cholula (https://visualma.com/proyectos/1502/mapping-museo-regional-de-cholula?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(15) Museo de Historia Natural (https://museohn.unmsm.edu.pe/360.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p> <p>(16) Museo de Memoria y Tolerancia (https://artsandculture.google.com/partner/museo-de-la-memoria-y-tolerancia)</p> <p>(17) Museo del Objeto del Objeto (https://artsandculture.google.com/partner/museo-del-objeto-del-objeto)</p> <p>(18) Museo Regional de Guanajuato (https://www.inah.gob.mx/paseos/museoregionalgto/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)</p>	
<p>9. Manualidades online (pintura con técnica puntillismo)</p> <p>Con la finalidad de que los jóvenes compartan un espacio y tiempo con su familia atendiendo alguno de sus intereses y descubriendo las habilidades artísticas que pueden desarrollar, mejorando así la comunicación, la confianza, la autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reúnanse en un espacio de la casa tranquilo, tomen una hoja, pintura de uno o varios colores, cotonetes o un lápiz con goma, una vez que todos estén reunidos, observen las siguientes imágenes, posteriormente traten de realizar una obra similar o como lo prefieran, utilizando un cotonete o la goma de su lápiz, sumergiéndolos en la pintura e iniciando el punteado. Observen cómo van quedando cada una de sus pinturas y realicen sugerencias a las de los demás. <div data-bbox="284 1266 1247 1587" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> Pueden realizar esta técnica con alguna piedra lisa que tengan en casa, decorándola como mejor les agrade, para decorar algún espacio (recámara, baño, estudio, sala, etc.) 	<p>- Recreación y ocio - Habilidades artísticas - Comunicación - Autoestima - Autocontrol</p>

<p>10. Juegos de mesa</p> <p>Con la finalidad de que los jóvenes compartan un espacio y tiempo con su familia mejorando los canales de comunicación, el respeto, reforzando la confianza, la autoestima y las relaciones y el conocimiento de sus cualidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alguno de los juegos de mesa con los que cuenten en casa. • Todos deben de tomarse un tiempo para participar en el juego. • Deben atender a las reglas del juego, respetando los turnos. • Decidan entre todos, el juego con el que prefieran empezar (si jugarán más de 1). • Compartan ideas o una plática familiar mientras están jugando, además de que hará más ameno el momento, permitirá reforzar la comunicación y la confianza entre todos los integrantes. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>La finalidad de este juego es poder fomentar los buenos valores (escaleras) y desalentar los vicios (serpientes) que comúnmente conocemos.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>La finalidad de este juego es poder desarrollar la memoria al recordar dónde estaban colocadas las otras cartas, para poder encontrar su par.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>La finalidad de este juego es poder fortalecer la capacidad mental, relajarse, intuir y contar los puntos de las fichas para hacer el juego difícil.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>La finalidad de este juego es favorecer el ejercicio y desarrollo de las aptitudes mentales: concentración, atención, memoria (asociativa, cognitiva, selectiva, visual), abstracción, razonamiento y coordinación.</p> </div> </div>	<p>-Habilidades socioemocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Comunicación - Confianza - Recreación y ocio
<p>11. Clases de baile online (danza)</p> <p>Con la finalidad de que los jóvenes compartan un espacio y tiempo con su familia mejorando sus habilidades motrices tales como flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación, además de la ubicación espacial y temporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alguno de los videos de baile que se presentan en el siguiente enlace: <ul style="list-style-type: none"> https://instagram.com/nationalballet?igshid=1dobymvcq8mjo https://instagram.com/estudiodedanzapulsare?igshid=1xpkig1abccg2 https://instagram.com/fusion.centro.de.baile.moderno?igshid=1xoeftou9x5kn https://instagram.com/baile.moderno.dzc?igshid=koxpfst23ege https://instagram.com/flowdance.sc?igshid=yolpaeoka36f https://instagram.com/balletfolkloricodance?igshid=15n2b43igug9r • Intentar sacar la coreografía del baile que sea de su agrado; moderno, ballet, folklor, etc. para eliminar el estrés, aumentar el nivel de energía y potenciar la autoestima. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>	<p>-Habilidades socioemocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Recreación y ocio - Comunicación - Confianza - Autoestima
<p>12. Leer un libro de manera física o digital (de su interés)</p> <p>Con la finalidad de que los jóvenes identifiquen sus propios intereses y despierten el gusto por la lectura, ya que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar alguno de los libros que más despierten su interés para leerlo (físico o digital). • Proponer la lectura de algunos libros o textos, para que todos los integrantes de la familia puedan participar. • Rolen los libros o textos entre ellos para que todos tengan conocimiento de las temáticas. • Compartan a través de una reunión literaria familiar las ideas esenciales de lo que leyeron y qué opiniones tiene acerca de los libros o textos leídos. • Ambienten el espacio como si fuese una tertulia o café literario, para que sea más interesante y atractivo. 	<p>- Habilidades socioemocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Recreación y ocio - Confianza - Autoestima - Interés - Vocabulario

ayuda al cerebro
haciéndonos
más listos, nos
relaja, e incluso
nos ayuda a ser
mejores
personas, cultas
y educadas.

