

Educación socioemocional. Secundaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES
Primer grado	Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.	<p>Pida a su hija o hijo que aplauda rítmicamente durante dos minutos y que cuando el sonido pare, complete la frase: "Lo que más me enoja es...".</p> <p>Dígale que, en un momento de estrés, se puede hacer algo para ayudar al cuerpo a regresar a la calma, se puede parar, por ejemplo.</p> <p>Continúe aplaudiendo por otros dos minutos y pare, pida que complete la frase: "Cuando estoy enojado siento..."</p> <p>Ahora continúen aplaudiendo (adultos, niñas y niños) por dos minutos y que una forma de atender las sensaciones en su cuerpo es: aplaudir, parar, respirar, pensar en lo que están sintiendo, caminar despacio, volver a aplaudir.</p>
	Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza cómo limitan su desarrollo.	<p>Platique con su hija o hijo que el prejuicio es una valoración, generalmente negativa, sobre un grupo de personas o una persona.</p> <p>Esta valoración se manifiesta en una conducta o actitud negativa llamada discriminación.</p> <p>Un prejuicio se forma por un estereotipo, para entenderlo mejor, observen juntos el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=dj20GoeFu1Y</p> <p>Pregúntele si alguna vez se ha sentido etiquetado o él o ella ha etiquetado a alguna persona: un o una compañera de la escuela, un hermano, prima o algún vecino. Pregúntele cómo se sintió al respecto.</p> <p>Pida que reflexione sobre cómo podría cambiar esa actitud, para evitar que lo etiqueten o etiquete a otras personas.</p>

	<p>Aprecia las cualidades y oportunidades que tiene para aprender, cambiar, crecer y mejorar.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que en una hoja de papel, ponga su nombre y haga un dibujo de sí mismo. Solicite que en el lado izquierdo de esta misma hoja escriba tres cosas que le gustan de sí mismo y del lado derecho tres cosas que no le gustan.</p> <p>Luego, al reverso de la hoja escriba el nombre de algún adulto que admire y del que conozca su historia personal (puede ser algún personaje histórico, un famoso de la televisión, o redes sociales o alguna persona de la familia o cercana a la familia).</p> <p>Después, pídale que escriban ¿por qué lo admira? ¿Qué cualidades tiene? ¿Cómo cree que era esa persona cuando tenía su edad? ¿Qué dificultades (supone) tuvo que enfrentar?</p>
	<p>Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo, a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas</p>	<p>Pida a su hija o hijo que responda las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ¿Qué es lo que más desea tu corazón? 5. ¿Qué te encantaría recibir del mundo para tener una vida feliz? 6. ¿En qué tipo de persona te gustaría convertirte cuando seas adulto? 7. ¿Cómo es el mundo en el que te gustaría vivir y qué te gustaría hacer para lograrlo? <p>Y platiquen acerca de sus respuestas, es importante enfocarse en los aspectos positivos y en sus fortalezas. Cuando estén reflexionando sobre estas preguntas, pueden abordar el tema de la enfermedad "coronavirus COVID-19", por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. ¿Qué está sucediendo en el mundo, en México y en el lugar donde viven? 9. ¿Qué sentimiento les provoca?



		<p>10. ¿Qué medidas podemos tomar como familia y sociedad para enfrentar esta enfermedad y protegernos?</p> <p>En esta página podrán encontrar información al respecto:</p> <p>https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus</p>
--	--	--