

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



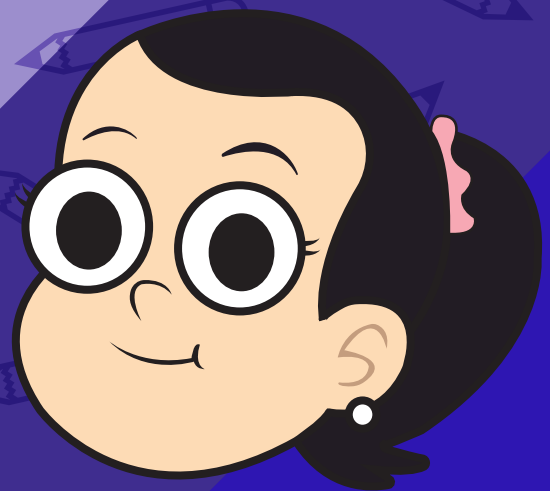
ISSSTE
SALUD

CUADERNILLO

CAMPAÑAS DE AUTOCUIDADO

Haciendo ECOS en mi Escuela:
Mente Sana en Cuerpo Sano

AGOSTO 2021



CAJA DE
HERRAMIENTAS

Subsecretaría de Educación Básica

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Director General del ISSSTE

Mtro. Luis Antonio Ramírez Pineda

Director Normativo de Salud del ISSSTE

Dr. Ramiro López Elizalde

Subcoordinadora ECOS para el Bienestar del ISSSTE

Mtra. Judith E. García de Alba Verduzco

Jefa Nacional de Salud Mental del ISSSTE

Dra. Lucía Amelia Ledesma Torres

Supervisión de contenidos

Ramiro López Elizalde

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Miriam Zarahí Chávez Reyes

Yossadara Franco Luna

Revisión de contenidos

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Análisis de contenidos

Judith E. García de Alba Verduzco

Lucía Amelia Ledesma Torres

Diseño y formación

Andrea Sánchez Fragoso



ISSSTE
SALUD

Documento revisado por la Dirección Normativa de Salud del ISSSTE

Durante la actualización de la *Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica* —que dio como resultado su segunda versión— se identificó la necesidad de dotar a los docentes de una caja de herramientas que les sirviera de apoyo para la elaboración del Plan de Atención. En respuesta a este interés se generaron cinco documentos, este es uno de ellos.

La *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar* y el cuadernillo *Campañas de autocuidado* son el resultado de la colaboración entre la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). La *Guía* contiene una serie de actividades —para ser realizadas a lo largo de todo el ciclo escolar— dirigidas a fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional, que son herramientas fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad. Las actividades están adaptadas a cada nivel de educación básica y se complementan con el cuadernillo en el que se presenta la descripción de las campañas y un calendario para llevarlas a cabo.

Los otros cuatro documentos que forman parte de la caja de herramientas, derivadas de la *Estrategia* son los siguientes:

1. *Herramientas Educativas para el Inicio, Permanencia y Egreso del Ciclo Escolar de las Niñas, Niños y Adolescentes de Educación Básica*. Hace una recopilación de herramientas para hacer frente a la pérdida de aprendizajes, el abandono escolar y el rezago. De esta manera, los docentes podrán tener un acercamiento con instrumentos que van desde ejercicios hasta repositorios de materiales didácticos para poder elegir los más apropiados.
2. *Herramientas didácticas para el aprendizaje a distancia* es resultado del trabajo conjunto entre la Secretaría de Educación Pública (SEP), la Subsecretaría de Educación Básica (SEB) y la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). En él se hace una revisión de los modelos o soluciones para el aprendizaje a distancia —aprendizaje en línea, televisión, radio y material impreso— para mostrar sus alcances y limitaciones a fin de ofrecer un panorama que permita, a las maestras y maestros, atender los problemas de aprendizaje de sus estudiantes considerando sus necesidades, contextos y problemas derivados de esta modalidad.

3. Aprende en Casa: recursos para el aprendizaje en la modalidad mixta.

Se hace un recuento de las diferentes herramientas que esta *Estrategia* ofrece, así como su utilidad en la generación del plan de atención. Entre las ventajas que tiene hacer uso de ella está la disponibilidad de la programación para todo el ciclo escolar 2021-2022, la posibilidad de tener las fichas de cada clase en formato editable de todo el ciclo, así como el acceso a los videos de las clases transmitidas en el ciclo 2020-2021.

4. Herramientas de acompañamiento socioemocional. En él se hace una revisión de los materiales que pueden ayudar a las y los maestros para acompañar a sus estudiantes en el desarrollo de habilidades socioemocionales que les permitan afrontar las situaciones ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de COVID-19.

Es importante considerar la implementación de las medidas de bioseguridad y prevención de contagios al realizar las actividades sugeridas en los diversos materiales de la Caja de Herramientas.

ÍNDICE

Presentación	9
I. Campañas de autocuidado	11
1.1 Hoy y mañana sin bebidas azucaradas	12
1.2 Hoy y mañana sin comida chatarra	13
1.3 Hoy y mañana hago ejercicio	14
1.4 Hoy y mañana cuido la naturaleza	15
1.5 Hoy y mañana reciclo	15
1.6 Hoy y mañana limpio mi casa y escuela	16
1.7 Hoy y mañana respiro y medito	16
1.8 Hoy y mañana el arte me acompaña	17
1.9 Hoy y mañana sin celulares y videojuegos	17
1.10 Hoy y mañana ayudo a los demás	18
1.11 Hoy y mañana conozco mis emociones	19
II. Calendario Campañas de autocuidado	21



PRESENTACIÓN



Este *Cuadernillo* es el complemento de la *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar* porque en ella se encuentra la descripción de las 11 campañas de autocuidado y un calendario para ponerlas en práctica a lo largo del ciclo escolar. El diseño de estas campañas se orientó a propiciar en niños, niñas y adolescentes hábitos para un estilo de vida saludable, la autorregulación y gestión emocional que son herramientas fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad.

Estas 11 campañas se desprenden de una mayor denominada Hoy y mañana. Se llama así porque para generar una conducta, además de saber qué, cómo y dónde, es necesario identificar cuándo, que responde a un elemento destinado a hacer más significativo el aprendizaje de hábitos que ayuden a modificar estilos de vida.

Para la puesta en práctica de las campañas se puede recurrir al documento *Herramientas de acompañamiento socioemocional* en el que se presentan materiales y repositorios de actividades para el acercamiento socioemocional con las y los estudiantes. A partir de su consulta, se podrá contar con más elementos, ideas e información que permitirán aprovechar los días destinados a las campañas de autocuidado.

Así, este material, en su conjunto, busca apoyar las actividades organizadas en el ámbito escolar, la generación de rutinas seguras en el día a día y la incorporación de una ruta socioemocional en la formación de los estudiantes como un camino para el regreso seguro a las escuelas.

I. CAMPAÑAS DE AUTOCUIDADO

Hoy y mañana

Sin bebidas azucaradas

Sin comida chatarra

Respiro y medito

Sin celulares y videojuegos

Cuido la naturaleza

Limpio mi casa y escuela

Ayudo a los demás

El arte me acompaña

Conozco mis emociones

Hago ejercicio

Reciclo

1.1

HOY Y MAÑANA SIN BEBIDAS AZUCARADAS

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado en el que toca descansar de consumo de bebidas azucaradas (Jugos artificiales, refrescos de cola, etc.) Se promueve la participación grupal sobre la importancia de consumir agua y los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicológico.
- Se estimula a cada estudiante en seguir el reto de hoy y mañana sin bebidas azucaradas y a consumir agua. Quien logre mantener el reto por más de 2 días será reconocido por el docente y el grupo.



1.2

HOY Y MAÑANA HAGO EJERCICIO

Objetivo: integración del ejercicio a las actividades de la vida diaria y la adopción del ejercicio como hábito.

Desarrollo:

- Se realizará una actividad física, acorde a la edad, que contribuirá al acondicionamiento físico y reforzará las diferentes aptitudes de la persona, creando un hábito que reflejará en la mejora del estado de salud y en la disminución de factores de riesgo para las enfermedades crónico-degenerativas.



1.3

HOY Y MAÑANA SIN COMIDA CHATARRA

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado y que toca descansar de consumo de comida chatarra: papitas, galletas, dulces, etcétera. Se promueve la participación grupal sobre la importancia de consumir *snacks* o refrigerios saludables como fruta picada o verdura y los beneficios que se obtienen a nivel físico y psicológico.
- Se estimula a cada estudiante para seguir el reto de hoy y mañana sin comida chatarra y a consumir frutas y verduras. Quien logre mantener el reto por más de dos días será reconocido por el docente y el grupo.



1.4

HOY Y MAÑANA RESPIRO Y MEDITO

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado. Se ha demostrado que la respiración y la meditación permiten que las personas mejoremos nuestra atención, nuestra salud psicológica, y tomemos decisiones diarias más asertivas que promueven la tolerancia y la paz.
- Se estimula a cada estudiante a tomar 10 minutos en un lugar donde se sientan lo suficientemente cómodos, en una posición cómoda con ojos cerrados. Empezarán realizando inhalaciones en 3 tiempos: 1, 2, 3, inhala, y exhalaciones en 5 tiempos: 1, 2, 3, 4, 5 exhala. Se puede realizar la actividad con música suave.

HOY Y MAÑANA SIN CELULARES NI VIDEOJUEGOS

1.5

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado y toca descansar del uso de aparatos como videojuegos y celulares que nos aíslan del entorno social y su uso excesivo limitan nuestra creatividad.
- Se estimula a cada estudiante a adoptar una actividad en casa que involucre a la familia como hacer una caminata acompañada en el parque, ayudar a limpiar la casa, leer, escuchar música, hacer ejercicio o realizar alguna otra actividad que sea de su agrado, sin el uso de celular o videojuegos. Quien logre mantener el reto, comentará al día siguiente cuales fueron las ventajas.

1.6

HOY Y MAÑANA CUIDO LA NATURALEZA

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado en el que toca tomar consciencia del cuidado de la naturaleza.
- Se estimula a cada estudiante para que adopte una planta en el plantel o bien para sembrar la propia en una maceta pequeña y que podamos tenerla

en la escuela y en casa. El reto, para todo el ciclo escolar, será mantenerla viva y saludable.



HOY Y MAÑANA LIMPIO MI CASA Y ESCUELA

Objetivo: desarrollar el hábito de mantener limpio el lugar en donde convivo (casa y escuela)

1.7

Desarrollo:

- En casa se realizará un listado de las actividades de limpieza y el estudiante debe contribuir con parte de las labores en el hogar. En la escuela, con ayuda del profesor, se realizarán prácticas de separación de basura y concursos entre grupos para observar qué grupo es el mejor en la limpieza.



1.8

HOY Y MAÑANA EL ARTE ME ACOMPAÑA

Objetivo: promover el autocuidado a través de acciones de vida saludable.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de autocuidado en el que tiene lugar el arte. El arte es una actividad humana que nos pone en contacto con nuestras emociones, sentimientos y otras formas de expresión.
- Se estimula a cada estudiante para pensar y probar distintas formas de arte: música, baile, cine, pintura, literatura, entre otras. Se realizará un intercambio grupal mediante demostraciones de arte que los estudiantes compartirán entre sí: fragmentos de una pieza musical, una imagen estética, un fragmento de un poema, etcétera.
- Se resalta la importancia de que la apreciación del arte nos acompañe en el transcurso de nuestra vida y nuestras rutinas.

HOY Y MAÑANA RECICLO

1.9

Objetivo: identificar los diferentes tipos de materiales los cuales podrán ser reutilizados.

Desarrollo:

- Con orientación del profesor, se realizará una práctica en la que se identificarán los diferentes materiales u objetos que pueden ser reutilizados. Después, en equipos, mostrarán los materiales reutilizados más llamativos. Se elegirá a un equipo ganador que será reconocido en un cartel.



1.10

HOY Y MAÑANA AYUDO A LOS DEMÁS

Objetivo: observar, en el transcurso del día, en qué momento puedo ser de ayuda a mis amigos, familiares, maestros y a las personas con las que interactúo en general.

Desarrollo:

- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de ayudar a los demás y ser solidarios. La ayuda entre seres humanos es un valor que nos permite mejorar como sociedad.
- Se estimula a cada estudiante a estar atento de las personas que, a nuestro alrededor, puedan requerir de ayuda: familia, amistades, maestros, compañeros, gente en la calle.
- De esta actividad es importante llevar un diario de reflexiones sobre cómo fui de ayuda para otras personas y de qué manera me sentí al poder contribuir.



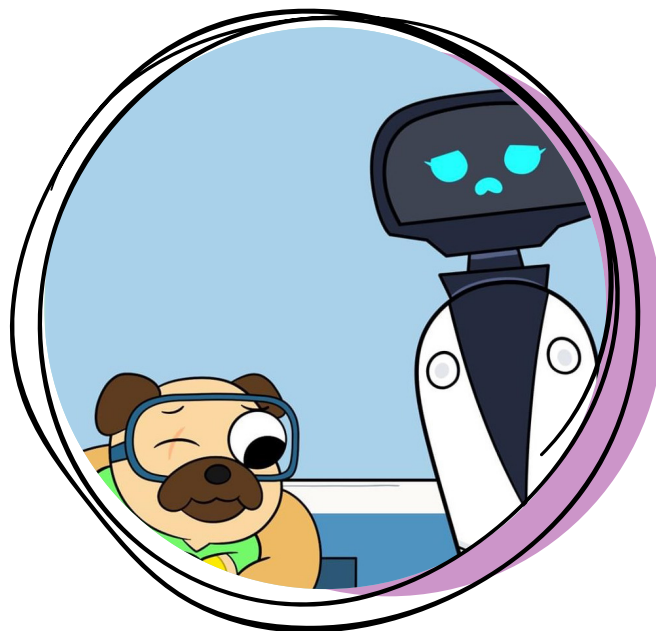
1.11

HOY Y MAÑANA CONOZCO MIS EMOCIONES

Objetivo: reconocer mis emociones y las de los demás, así como aprender a regularlas para sentirme bien y disfrutar del día a día.

Desarrollo:

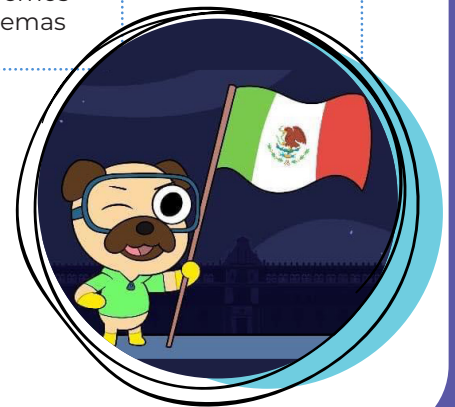
- El docente recuerda al grupo que el día de hoy es martes de campaña de reconocer nuestras emociones. Las emociones tienen una función para adaptarnos al ambiente y a nuestras actividades. Algunas veces las emociones se complican y dificultan nuestra capacidad para enfrentar diversas situaciones. Resulta fundamental identificar las emociones que experimentamos en el día a día y para ello es importante aprender a observarnos.
- Se estimula a cada estudiante a llevar un diario en donde redacten o dibujen todos los días sus emociones y las posibles situaciones que las desencadenaron. El docente estimulará la participación grupal poniendo ejemplos de situaciones y de cómo nos sentimos ante las mismas.



II. CALENDARIO CAMPAÑAS DE AUTOCUIDADO

Actividades agosto – septiembre 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	31 Hoy y mañana sin bebidas azucaradas	1 Me protejo y protejo a los demás	2 Lo que más me gusta de ti	3 Mis manos de artista
6 Mi mente le dice a mi cuerpo qué hacer	7 Hoy y mañana sin bebidas azucaradas	8 Las formas de las hojas como mis emociones	9 Mis nuevos amigos: cubrebocas, agua y jabón	10 Tres gracias
13 Cartas al personal de salud enfrentando la pandemia	14 Hoy y mañana hago ejercicio	15 Yo soy un héroe en la pandemia	16 Asueto	17 Compartiendo lo que más me gusta del festejo patrio
20 Yo aplasto al coronavirus	21 Hoy y mañana hago ejercicio	22 Carreras diferentes, pero juntos llegamos a la meta	23 Huerto escolar	24 Harley y sus amigos
27 Somos iguales porque somos diferentes	28 Hoy y mañana sin comida chatarra	29 Ahorrar es ganar	30 Pensado diferente resolvemos problemas	31



Actividades octubre 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Cartas a pacientes enfermos de COVID-19
4 Lo que más me gusta de mi comunidad	5 Hoy y mañana sin comida chatarra	6 Cuenta cuentos	7 Diccionario de emociones	8 Para respetar hay que escuchar
11 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	12 Hoy y mañana respiro y medito	13 Huerto escolar	14 Pongo alto al acoso	15 Recordando el lavado de manos
18 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	19 Hoy y mañana respiro y medito	20 Bailando haciendo nuestra coreografía	21 Reciclo, reúso y reutilizo	22 Harley y sus amigos
25 Teatro de las emociones	26 Hoy y mañana sin celulares y videojuegos	27 Poner el altar a los muertos	28 Cuido mi sonrisa	29 Consejo técnico escolar



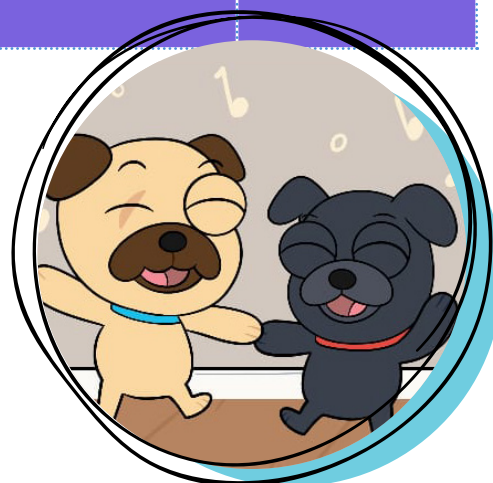
Actividades noviembre 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Asueto	2 Asueto	3 Recordando el lavado de manos	4 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	5 Te regalo mi obra de arte
8 Defensor de la justicia	9 Hoy y mañana sin celulares ni videojuegos	10 El agua hay que cuidar	11 Memorama de las emociones	12 El día del cartero: haciendo mi carta
15 Asueto	16 Hoy y mañana cuidó la naturaleza	17 Huerto escolar	18 Bailando y haciendo nuestra coreografía	19 Harley y sus amigos
22 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	23 Hoy y mañana cuidó la naturaleza	24 Rockola musical	22 Mi mente le dice a mi cuerpo qué hacer	23 Consejo técnico esclar
29 Mensajes que roban sonrisas	30 Hoy y mañana limpio mi casa y escuela			



Actividades diciembre 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Huerto escolar	2 Recordando el lavado de manos	3 Te hice una canción
6 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	7 Hoy y mañana limpio mi casa y escuela	8 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	9 Cuido mi sonrisa	10 Soy tu y tú eres yo
13 Bailando y haciendo nuestra coreografía	14 Hoy y mañana el arte me acompaña	15 El hábito de la verdad	16 Lo mejor del año escolar	17 Harley y sus amigos
20 Vacaciones	21 Vacaciones	22 Vacaciones	23 Vacaciones	24 Vacaciones
27 Vacaciones	28 Vacaciones	29 Vacaciones	30 Vacaciones	31 Vacaciones



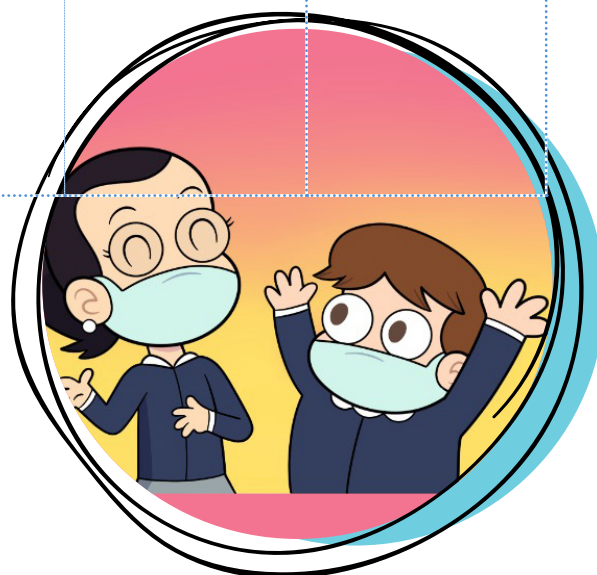
Actividades enero 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Recuerdo de vacaciones	4 Hoy y mañana el arte me acompaña	5 Recordando el lavado de manos	6 Asueto	7 Mis proyectos para el 2022
10 Los problemas se resuelven hablando sin lastimar a los demás	11 Hoy y mañana reciclo	12 Bailando y haciendo nuestra coreografía	13 Lotería de valores	14 Si escucho una sirena es que alguien va a recibir ayuda
17 Teléfono descompuesto	18 Hoy y mañana reciclo	19 Bailando y haciendo nuestra coreografía	20 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	21 Harley y sus amigos
24 Sé compartir con los demás	25 Hoy y mañana ayudo a los demás	26 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	27 Pinto mis emociones	28 Consejo técnico escolar



Actividades febrero 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Hoy y mañana ayudo a los demás	2 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	3 Mi caja de emociones	4 El tesoro de la amistad
7 Asueto	8 Hoy y mañana conozco mis emociones	9 Cuido mi sonrisa	10 Huerto escolar	11 ¿El miedo es mi enemigo?
14 El regalo de la amistad	15 Hoy y mañana conozco mis emociones	16 Recordando el lavado de manos	17 Encantados	18 Harley y sus amigos
21 Bailando y haciendo nuestra coreografía	22 Hoy y mañana sin bebidas azucaradas	23 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	24 Amo mi bandera, amo a mi país	25 Consejo técnico escolar
28 Mi regalo para los niños del mundo				



Actividades marzo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Hoy y mañana sin bebidas azucaradas	2 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	3 Arte con reciclado	4 Huerto escolar
7 El que se burla pierde	8 Hoy y mañana hago deporte	9 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	10 El error es aprendizaje	11 Autoretrato
14 La mochila de mis emociones	15 Hoy y mañana hago deporte	16 Bailando haciendo nuestra coreografía	17 La herencia del presidente Juárez	18 Harley y sus amigos
21 Asueto	22 Hoy y mañana sin comida chatarra	23 Festejando la primavera	24 Lo que más me gusta de ti	25 Consejo técnico escolar
28 Las traes	29 Hoy y mañana sin comida chatarra	30 Te cuento un chiste	31 Pido perdón cuando me equivoco	



Actividades abril 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca
4 Sé decir no sé	8 Hoy y mañana respiro y medito	9 Bailando haciendo nuestra coreografía	10 Cuido mi sonrisa	11 Harley y sus amigos
11 Vacaciones	12 Vacaciones	13 Vacaciones	14 Vacaciones	15 Vacaciones
18 Vacaciones	19 Vacaciones	20 Vacaciones	21 Vacaciones	22 Vacaciones
25 Recordando el lavado de manos	26 Hoy mañana respiro y medito	27 Huerto escolar	28 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	29 Consejo técnico escolar



Actividades mayo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Lo que más me gusta de ti</p>	<p>3</p> <p>Hoy y mañana sin celulares y videojuegos</p>	<p>4</p> <p>Huerto escolar</p>	<p>5</p> <p>Asueto</p>	<p>6</p> <p>El monstruo de los colores</p>
<p>9</p> <p>La brújula de las emociones</p>	<p>10</p> <p>Día de la madre</p>	<p>11</p> <p>Nuestros colores favoritos son diferentes</p>	<p>12</p> <p>Recordando el lavado de manos</p>	<p>13</p> <p>Festejando a mi maestro</p>
<p>16</p> <p>Pongo la basura en su lugar</p>	<p>17</p> <p>Hoy y mañana cuida la naturaleza</p>	<p>18</p> <p>Bailando y haciendo nuestra coreografía</p>	<p>19</p> <p>Con mi cubrebocas tapo nariz y boca</p>	<p>20</p> <p>Termómetro de energía</p>
<p>23</p> <p>Hablando con mi familia</p>	<p>24</p> <p>Hoy y mañana cuida la naturaleza</p>	<p>25</p> <p>Inhalo y exhalo al ritmo de la música</p>	<p>26</p> <p>Entre más mejor</p>	<p>27</p> <p>Consejo técnico escolar</p>



Actividades junio 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Cuando sea mayor voy a ser...	2 ¿Cómo asusto mis miedos?	3 La vida submarina y yo
6 Sintiendo mi cuerpo	7 Hoy y mañana limpio mi casa y escuela	8 Cuido mi sonrisa	9 Cumpliendo reglas en casa	10 Cómo respeto a los demás
13 Recordando el lavado de manos	14 Hoy y mañana limpio mi casa y escuela	15 Con mi cubrebocas tapo nariz y boca	16 Autoretrato positivo	17 Harley y sus amigos
20 Los superhéroes de mi casa	21 Hoy y mañana el arte me acompaña	22 Inhalo y exhalo al ritmo de la música	23 Soy tu espejo	24 Consejo técnico escolar
27 Cumpliendo reglas en casa	28 Hoy y mañana el arte me acompaña	29 Huerto escolar	30 Exposición de arte en el salón de clases	

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



ISSSTE
SALUD

