

# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*

## HABILIDADES ADAPTATIVAS

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO



**SECUNDARIA**

Orientaciones de USAER para el aprendizaje en casa

*“La vida nos brinda grandes oportunidades para aprender, hoy tenemos la posibilidad de aprender a ser disciplinados, a cuidar mejor de nosotros mismos, de valorar cuán importantes somos para que todos juntos salgamos delante de esta prueba; así pues, aprendamos aquí y ahora a ser mejores”*



Secretaría  
de Educación



## Propósito

Ofrecer a docentes, madres, padres, tutores y público en general, actividades sencillas y prácticas que favorezcan el desarrollo de las habilidades adaptativas de las niñas, niños y jóvenes, para reforzar su proceso de aprendizaje durante el periodo de contingencia.

## ¿Qué son las habilidades adaptativas?

Son aquellas conductas indispensables para que una persona se adapte y pueda responder a las exigencias del entorno que le rodea, de acuerdo a su edad cronológica y a sus capacidades y habilidades.

## El desarrollo de las habilidades adaptativas permite:

- Que las niñas y niños se conviertan en personas autónomas, independientes y seguras de sí mismas capaces de incluirse, siempre que el medio les otorgue las oportunidades para hacerlo, a las actividades de la vida cotidiana.
- Cuando una persona es autónoma, su estado socio emocional es más equilibrado y tiene más posibilidades de ser feliz y aportar lo mejor a su entorno social y natural.
- Permitirá el desarrollo pleno e integral de la persona, en cada una de las áreas del desarrollo como son las áreas: afectiva, social, física, e intelectual.

## ¿Por qué es importante desarrollar las habilidades adaptativas desde casa?

Porque los hábitos más importantes en las niñas, los niños y adolescentes, se desarrollan en casa, y éstos, cuando son guiados por las y los maestros, podrán formarse en habilidades socio adaptativas, que les permitirán mejorar su calidad de vida en cualquier contexto.

## Aprendo en casa con ayuda de mi familia

Es fundamental respetar el ritmo de aprendizaje de los jóvenes para el dominio de cada conocimiento y habilidad. Todo conocimiento y habilidad a desarrollar tiene una aplicación en la vida cotidiana por lo que es importante que se involucre en tareas y les encuentre la intención y utilidad para la vida en diversas situaciones que lo requieran. Te recomendamos usar los recursos materiales con los que cuentas en casa, la creatividad no tiene límites así que adelante. Cada alumno aprende de manera diferente, es importante considerar sus gustos e intereses, desde música, imágenes, videos, textos cortos, sin perder de vista el objetivo.





## ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE EN CASA



- Si tienes dudas de como apoyar a tu hijo no dudes en pedir apoyo de los maestros de grupo, maestros de apoyo de tu escuela, también el aprendizaje entre iguales funciona, es decir un hermano mayor puede apoyar.
- Establecer horarios y rutinas considerando el horario escolar para que cuando las condiciones de regreso a la escuela lo permitan, sea más fácil el proceso de adaptación.
- Determinar y acondicionar un espacio físico para el estudio.
- Acompañar a sus hijos o hijas en el desarrollo de la actividad a medida de lo posible.
- Muy importante armar un portafolio de todas las evidencias de aprendizaje de cada una de las actividades y las tareas realizadas. Lo puedes elaborar con trozos de tela, cartón, y que cada alumno le dé su estilo personal de acuerdo a sus gustos e intereses, esto servirá como evidencia de su proceso de aprendizaje.
- Identifica los medios de apoyo con los que se cuenta en casa, la Radio, Televisión, Internet, etc. para reforzar las actividades o establecer un aprendizaje diferenciado según los recursos o medios disponibles.



# HABILIDADES ADAPTATIVAS CONCEPTUALES

Lenguaje/ Lectura y escritura/  
Conceptos relacionados al dinero, el tiempo y los números.

## Recetas nutritivas



Mostrar a los chicos una serie de ingredientes (que se utilizan para preparar una comida/postre/ensalada), preguntarles:

- ¿Qué creen que se pueda preparar con estos ingredientes?



- ¿Cómo lo harían?

Dejar que ellos imaginen y contesten.

Enseguida podemos pedirles que realicen el procedimiento tal cual lo imaginaron con los ingredientes que tienen.

Observen qué obtuvieron, comenten/escriban qué fue lo que prepararon y qué pasos siguieron para elaborarlo, pueden hacer recetas diferentes.

## La tiendita en casa



En casa donde guardas la despensa y están los distintos productos, coloca etiquetas con trozo de papel y anota el precio, se pueden clasificar los productos, hacer sumas con los costos, dar cambio, elaborar billetes y monedas con cartón con las distintas denominaciones.

## Libro Artesanal



Limpia la mesa de la cocina y reúne lo siguiente:

Papel reutilizables, dependiendo del grosor del libro recortable y adapta las hojas que consideres necesarias).

2 hojas de cartón.

2 hojas de papel decorativo (2 tipos)

4. cinta (de unos cuantos centímetros de largo y 6 milímetros [1/4 de pulgada] de ancho), perforador, pegamento en barra, o elabora engrudo, tijeras, regla, reúne personajes y recortes de interés, puedes utilizar hilo y aguja de canavá

Aquí podrá relatar con recortes, dibujos, fotografías, con textos cortos, lo más significativo de su vida, recuerda la creatividad no tiene límites.

## Retos para pensar y actuar



Plantea según sus conocimientos actividades de la vida cotidiana que impliquen la realización de resolución de problemas.

Por ejemplo: en casa vivimos 6 personas y si compramos una caja con 24 botellas de yogurt ¿para cuántos días nos alcanzan las botellas si cada uno tomamos una botella diaria? Este tipo de planteamientos ayuda a resolver situaciones problema desde sencillas hasta más complejas.



### No será puro cuento

Descargar algún libro digital y hacer breves lecturas cortas e inventar historias a partir de las imágenes, inicia preguntándole ¿de qué crees que va a tratar el cuento? Pide que haga la lectura del cuento apoyándose de las imágenes. Para tener este material solo debes acceder al siguiente link: <https://www.gob.mx/conafe/documentos/coleccion-pocas-letras?idiom=es>



te lo adivino y te lo diré:

Puedes pedirle que invente un cuento, escriba una nueva historia.  
Puedes apoyar para diseñar un libro artesanal.



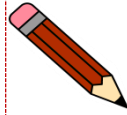
### Autobiografía

Apóyalo a elaborar una autobiografía, con los momentos más significativos, utilicen algunas fotografías con material que se cuente en casa como cartón, trozos de tela, recortes, respetando y motivando la creatividad del alumno así como su nivel de escritura.



### Actividades que promueven la lectura y escritura

Te sugerimos descargar actividades de nivel secundaria de forma divertida en el siguiente link: [http://librosdelrincon.sep.gob.mx/assets/pdf/02\\_Actividades\\_did%C3%A1cticas\\_y\\_estrategias/01\\_Actividades\\_para\\_mejorar\\_la\\_lectura\\_y\\_escritura/01\\_Alebrijes/03\\_ALEBRIJES\\_DE\\_SECUNDARIA\\_2008-2009.pdf](http://librosdelrincon.sep.gob.mx/assets/pdf/02_Actividades_did%C3%A1cticas_y_estrategias/01_Actividades_para_mejorar_la_lectura_y_escritura/01_Alebrijes/03_ALEBRIJES_DE_SECUNDARIA_2008-2009.pdf) para identificar muchas estrategias para mejorar la lectura y

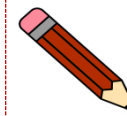


### Las hierbas y su uso

Haz una lista de las hierbas que hay en casa o que usen en casa con mayor frecuencia, ya sea para cocinar o como remedio y elabora un cuadro comparativo como el siguiente:

Planta	Uso en casa

Recuerda puedes utilizar recortes, textos cortos, etc.



### Antología breve de refranes y dichos de mi comunidad

El alumno recupera en un texto de hojas de rehusó y cartón los principales dichos y refranes de su localidad para escribirlos acompañados con pequeños dibujos.



### Línea del tiempo autentica

Con diversos objetos significativos se elabora una línea del tiempo desde su fecha de nacimiento hasta la edad actual, se puede usar objetos de recuerdo, fotos, accesorios juguetes, etc. Considerando la edad que representa cada uno.

escritura .



### Cronograma semanal

Es importante tener una organización de las actividades y el tiempo por lo cual te recomendamos hacer un cronograma semanal. Con apoyo y diversos recursos como dibujos, recortes, fotografías para organizar las actividades por semana.

Día	Lunes	M	M	J	V	S
Actividad						



### Algunos retos matemáticos

María fue a la tienda y compro un jugo de mango que costó \$ 8.00 pesos, un Yogurt que costó \$10.00 pesos y una torta de jamón que costo 20.00 pesos, si le regresaron 12.00 pesos de cambio. ¿Con que billete pago María?

Rubén ayuda a su mamá a preparar gelatinas para vender, prepararán 5 sobres de gelatina, por cada sobre salen 6 gelatinas, cada gelatina vale \$ 10 pesos.

¿Cuántas gelatinas prepararan en total?

¿Cuánto dinero tendrán si venden todas las gelatinas?.

Nota: Trate de que los problemas planteados se relacionen con situaciones que se presentan en casa.





## HABILIDADES ADAPTATIVAS SOCIALES

*Habilidades interpersonales/ Responsabilidad social/ Autoestima / Candidez/ Ingenuidad/ Seguimiento de reglas y normas / Evitar la victimización/ Resolución de problemas.*



### El horario

Elaboré junto con su hijo un horario de actividades, pueden utilizar recortes, dibujos cualquier tipo de material que sea de su agrado. Traten de seguir el horario durante la semana.



### Tablero de comunicación de las emociones

Diseña un tablero de comunicación con las expresiones de tristeza, enojo, alegría, miedo, etc. Pídele que comunique como se siente señalando el tablero, hablen acerca de lo que son las emociones con la finalidad de mejorar la conducta en la casa y los distintos contextos.



### El reglamento de casa

Algo que es importante es siempre poner las reglas en casa y predicar con el ejemplo, eso hará que ciertas rutinas se conviertan en hábitos, por lo que te sugerimos elegir un lugar visible en casa con reglas básicas de convivencia, orden, participación, higiene, disciplina que ayudaran a fortalecer la formación en su trayecto educativo.

Ejemplo:

Acuerdos de sana convivencia en casa

1. saludar y pedir las cosas por favor.



### El Diario de la felicidad

Elige, diseña o asigna una pequeña libreta con los gustos e intereses de tu hijo, en la cual, dependiendo de sus habilidades para la escritura, anotará con textos cortos o dibujos los momentos del día que le causan mayor felicidad, eso ayuda a su motivación y seguir preparándose para la vida.



### **Mi espacio preferido**

Es primordial respetar sus tiempos y espacios en casa, deja a tu hijo elegir el lugar que más le guste para recrearse un poco y hacer lo que sea de su agrado después de cumplir algunas encomiendas, aun así es indispensable reforzar las reglas de convivencia.



### **Cine en casa**

Con la estrategia de favorecer las habilidades interpersonales, vean una película cuando puedan estar la mayoría de los integrantes de la familia, estos espacios deben fortalecer la interacción y apoyo de toda la familia.

Rescatar el mensaje de la película y tomar algunas ideas que pueden implementar en casa para mejorar la convivencia.



### **Calendario de días festivos**

Fomentar los valores cívicos y sociales es muy importante, por ello te proponemos elaborar de manera creativa, con material que tengas en casa, un calendario junto con tu hijo donde se recuperen los siguientes eventos:

- 1.- Efemérides del mes
- 2.- Cumpleaños de la Familia
- 3.- Aniversarios
- 4.- Fiestas de la comunidad
- 5.- Eventos sociales de relevancia.
- 6.- Días festivos



### **Mi Carpeta de evidencias**

Recuerda que es necesario armar una carpeta de las evidencias de aprendizaje de todas las actividades, desde la libreta, tareas, dibujos, etc. hay que incluir fecha y nombre. Esto te permitirá ver su camino de aprendizaje; además se pueden incluir fotografías, videos, comparar el antes y después, todo tiene una intención y finalidad, ver sus avances ayudará a fomentar la autoestima.



### **La balanza del comportamiento**

La comunicación es un factor clave, hay que abrir espacios frecuentes donde se haga la retroalimentación asertiva de cómo se va avanzando desde lo académico, personal y social; es importante reconocer los logros pero también fortalecer las áreas de oportunidad. Dar apoyo y acompañamiento frecuente.



### **Comunidades de aprendizaje**

Otra estrategia muy efectiva de trabajo en casa y en el aula es el aprendizaje entre iguales, hay que formar redes de comunicación con los recursos y medios electrónicos y digitales disponibles. Se puede formar una comunidad de aprendizaje con hermanos, vecinos, amigos, etc.





## HABILIDADES ADAPTATIVAS PRÁCTICAS

*Actividades de la vida diaria (cuidado personal)/ Habilidades ocupacionales/ Manejo del dinero/ Seguridad/ Cuidado de la salud/ Viajes/ Desplazamientos/ Programación/ Rutinas/ Uso del teléfono.*



### El restorán

- En esta actividad usted debe enseñarle al joven como poner una mesa desde el mantel hasta los platos, vasos, y cubiertos. Indíquelo con la técnica del reloj, en qué lugar colocará cada objeto. Por ejemplo: "coloca la cuchara a las tres", que significa a la derecha de la persona que está sentada.

- Enséñele a servir agua. Pídale que se lave muy bien las manos para que pueda meter la puntita de su dedo cuando sirve el agua y así no se le riegue. Con el tiempo el mismo oído le ayudará para que no sea necesario meter el dedo.

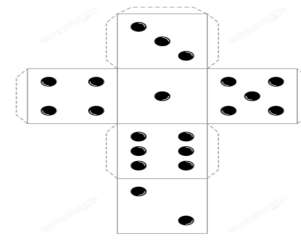


### El dado de las responsabilidades

Con cartón diseña un dado con 6 acciones a realizar en casa durante el día, estas pueden ser:

1. Ordenar tu cuarto
2. Regar las plantas
3. Barrer el patio
4. Hacer un poco de ejercicio
5. Ayudar a colocar cubiertos
6. Ordenar despensa

Lo importante es que se refuercen habilidades en casa, diseñe uno o dos cubos con más acciones según sus necesidades. Cada día da la instrucción de lanzar el dado y hacer la acción correspondiente, importante reconozcas los logros.



### Las rutinas y hábitos

Las rutinas y hábitos que se vayan a fomentar en casa, las deben realizar también el resto de los integrantes de la familia para dar el ejemplo:



### Momentos de estudio

El orden y la organización facilitan la adquisición de habilidades, conocimientos, actitudes y valores, es por ello que se recomienda elegir los espacios y tiempos de

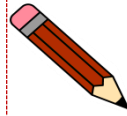
saludar, ayudar en tareas domésticas, aseo personal, etc.

estudio de manera organizada para facilitar hábitos de estudio.



### **Mi mochila de emergencia**

Es importante fomentar medidas de protección civil desde casa, por ello deben hacerse de manera frecuente simulacros sencillos y tener una mochila de emergencia donde se cuente con los insumos básicos necesarios para poder responder de manera eficiente en cada evento que se requiera.



### **Los dichos son ciencia**

Haz una compilación de dichos relacionados con el cuidado personal y las habilidades sociales. Por ejemplo:

- Quién no escucha consejos, no llega a viejo.
- Más vale aquí corrió que aquí murió.



### **Memorama de la seguridad**

Crea un memorama donde se reconozcan los principales riesgos que se deben prevenir en materia de seguridad personal. Incluye algunos como: no abrir la puerta a personas extrañas, evitar correr en las escaleras, evitar tocar objetos punzocortantes; el juego hace más significativo el aprendizaje.



### **La tecnología, mi mejor aliado**

Si cuentas con tableta, celular, computadora, televisión o radio en casa, aprovéchalo, son excelentes herramientas de apoyo para el aprendizaje; úsalas con responsabilidad ya que cuentan con una gran oferta de actividades académicas y sociales, siempre ten presente los contenidos a los que tu hijo tiene acceso.



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*